

UNIVERSIDAD DE JAÉN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y
CORPORAL.



UNIVERSIDAD DE JAÉN

EL CUERPO HABITADO O LA INTERPRETACIÓN EN 5 MOVIMIENTOS: UNA
PROPUESTA MÉTODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA
INTERPRETATIVA EN LA DANZA

MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTOR

PRESENTADA POR

Francisco Rafael Nevado Moreno

Bajo la dirección de la doctora

Mará Isabel Moreno Montoro

Jaén, 6 de octubre 2022

ISBN:

TESIS DOCTORAL

EL CUERPO HABITADO O LA INTERPRETACIÓN EN 5 MOVIMIENTOS: UNA
PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE DE LA INTERPRETACIÓN EN
LA DANZA

Francisco Rafael Nevado Moreno

UNIVERSIDAD DE JAÉN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y
CORPORAL.

JAÉN 2022

Tesis doctoral presentada por:

Francisco Rafael Nevado Moreno

Directora:

María Isabel Moreno Montoro

UNIVERSIDAD DE JAÉN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL,
PLÁSTICA Y CORPORAL

JAÉN

OCTUBRE 2021

Agradecimientos

Agradezco inmensamente a todas las personas que generosamente han participado en esta investigación, y en especial al alumnado de primer curso de la especialidad de coreografía, de todos los estilos, del conservatorio Superior de Danza de Málaga, por su generosidad, comprensión y disponibilidad.

Agradezco a todas las personas que han compartido con una inmensa generosidad, sus conocimientos conseguidos a través de estos años de inspirada dedicación a la danza. Gracias por ser siempre fuente de inspiración, por ser avanzadilla del conocimiento, más allá de las barreras que definen que debe o no debe ser en el arte y la vida. Gracias por dibujar al resto de los mortales, nuevos paisajes por los que discurrir e imaginar otras posibles realidades.

Gracias a todos los amigos y todas las amigas, y en general a todas las personas que de una manera u otra se acercaron a “El Arsenal”, motivadas y deseosas de bailar y mover el cuerpo. Sin saberlo, algo os decía que al mover el cuerpo movíais la vida. Gracias por el maravilloso regalo de vuestra energía vital, durante esos años, que con el tiempo he entendido que fueron el caldo de cultivo, de una creciente curiosidad, frente a todo aquello que sucede al mover el cuerpo.

Quiero agradecer a Jorge Illanes Leiva, la persona que me acompaña en este camino vital, con amor y cariño. Gracias por hacerme crecer y creer en la labor de enseñar. Gracias por las horas de escucha estoica de mis discursos infinitos. Y sobre todo gracias por hacerme reír.

Quería agradecer especialmente a mi madre Encamación Moreno León y a mi padre Francisco Nevado Serrano, sus años de lucha, y apoyo, gracias por estar ahí en los buenos y en los malos momentos, gracias por vuestro amor incondicional.

Quería agradecer muy especialmente a Isabel Moreno Montoro directora de esta Tesis, su generosidad y clarividencia, nacida de su dilatada experiencia. Sus sabios consejos me han ayudado a apreciar la labor investigadora. Gracias a su apoyo, animo y comentarios certeros, que generosamente me ha brindado a lo largo del transcurso de esta investigación. Este trabajo finalmente es una realidad. Gracias por compartir tus ideas y argumentos, que me han hecho descubrir la importancia de la enseñanza, del poder de la imaginación y la libertad creativa, para mostrar aquello en lo que nuestra intuición cree, y la institución no tanto. Gracias por haberme enseñado el valor del espíritu crítico, que ahora intento comunicar a mis alumnos. Gracias por haber plantado en mi, la revolución, que me ha convertido en una “seta” dentro del sistema, mi más sincero agradecimiento.

RESUMEN

En 2017 comenzamos a experimentar y aplicar una práctica, venida de Japón, y creada por Haruchika Noguchi, el Seitai. Esta cultura japonesa, no ancestral, surgida de la observación profunda de la vida, llegó hasta Europa de la mano de dos de sus discípulos directos, Itsuo Tsuda y Katsumi Mamine. El primero asentado en París, creador de la Escuela de la respiración, y el segundo en Barcelona, que creo un Doho en la ciudad condal.

Esto que puede parecer anecdótico no lo es tanto, ya que esta Tesis en origen surge de este encuentro con la cultura. Muchas personas que practican Seitai, expresan que su práctica les ha cambiado la vida, en nuestro caso concretamente no tanto la vida en sí, como la manera de observarla y entenderla. Si bien es cierto que la práctica del Seitai, genera múltiples beneficios que son observados, con gran sorpresa por las personas que lo practican, de una manera visible, con el tiempo. Concretamente las personas que dedican su vida al arte encuentran que la creatividad aumenta, que las herramientas usadas para la creación artística se transforman en aliadas fieles, y las capacidades imaginativas y sensibles crecen exponencialmente.

Pero es la manera de observar y definir la vida a través del movimiento, lo que nos sedujo a la hora de hacernos dos preguntas, la primera, ¿cómo funciona nuestro cuerpo? y la segunda, ¿cómo podíamos crear un sistema que ayudara al intérprete de danza, a enfrentarse a la interpretación, de una manera metodológica a partir de ese funcionamiento?

Dicho sistema tenía que generar unas herramientas que fueran reconocibles, y viables, para el intérprete de danza, ya que tradicionalmente se ha aplicado la metodología teatral con más o menos fortuna. Y entendimos que el Seitai podría ser una guía y fuente de inspiración

viable para este cometido. El hecho de que el Seitai defina la vida en base a cinco movimientos, nos daba una estructura sólida, donde fundamentar nuestra propuesta. Tras unos tres años de acercamiento de las prácticas asociadas al Seitai: Katsugen Undo, Gyoki y Yuki a las clases de Interpretación, comenzamos a observar ciertas respuestas en el alumnado, que identificaban la aparición de ciertos beneficios, que les ayudaba a la concentración y potenciaba, la sensación de estar presentes y conectados, eliminando las tensiones, normalmente asociadas a la práctica artística, de la interpretación en la danza. A partir de aquí realizamos una propuesta metodológica, estructurada en los cinco Oseis del Seitai.

Dicha propuesta inicial debía ser experimentada en un ambiente controlado, con un grupo de personas determinado y motivado. Decidimos hacerlo con un grupo de alumnos del Conservatorio Superior de danza de Málaga, de todos los estilos, dentro del desarrollo de la asignatura de investigación, durante un curso lectivo completo. En el transcurso de la investigación práctica, surgieron otras numerosas preguntas y teorías sobre el comportamiento del cuerpo, y su propia naturaleza, que nos acercaron a la Inteligencias Encarnada o la concepción de cuerpo unitario. Y reflexionamos en base al comportamiento consciente e intuitivo, al manejo del sistema nervioso central motor y el sistema nervioso autónomo, el movimiento motriz y el movimiento intuitivo, entre otras múltiples preguntas que nacen a raíz del propio proceso de investigación, y la manera de entender el cuerpo y la danza a nivel social, político y artístico. Desde la perspectiva creativa y escénica.

En este proceso, hemos identificamos figuras relevantes en el mundo de la interpretación teatral y coreográfica, que a lo largo de la historia han propuesto una visión propia de la interpretación, acercándose al cuerpo y al movimiento desde la intuición, el impulso, la emoción y la energía vital. Aun sin ser, objeto de sus líneas filosóficas o metódicas.

Durante el proceso de la investigación, que queda reflejada en esta tesis, todos estos concepto, ideas, intuiciones e influencias han ido modificando la propuesta de partida, modificando y rediseñando de manera directa, la propuesta última a la que hemos llegado y que en sin duda será reelaborada, mejorada y redefinida a medida que sigamos o se siga aplicando como método de aprendizaje e investigación de la interpretación en los intérpretes de danza.

PALABRAS CLAVE

Cuerpo, movimiento, Seitai, Katsugen, Yuki, Intuición, consciencia, sistema nervioso autónomo, interpretación, danza, artes escénicas, inteligencia vital, Ki, inteligencia encarnada.

Hace algún tiempo, estaba sentado en el vestíbulo de la Sharpham House en Devon, en presencia de otro centenar de seres vivos y del cuerpo muerto de Maurice Ash, a quien todos nosotros habíamos conocido, admirado y amado. Observaba atentamente su cuerpo y lo vi respirar. En realidad, vi moverse su pecho. Por supuesto que no respiraba de verdad, pero mi cerebro se revelaba de tal manera contra la absoluta quietud del cuerpo que ignoraba los hechos y, por un momento, insistió en devolverlo a la vida. La quietud completa es incompatible con la vida: resulta execrable. El cuerpo no es una cosa, es un acontecimiento.

Guy Claxton

Índice

Bloque 1: Introducción	12
Justificación	17
Objetivos.....	23
Hipótesis	25
Estructura de la Investigación y Desarrollo del Trabajo.....	25
Líneas de Actuación. El trabajo desarrollado se puede resumir en tres líneas de actuación y un enfoque transversal:	27
Problema: detección de necesidades y posibles soluciones	28
Bloque 2: Fundamentación Teórica y Estado de la Cuestión	33
Fundamentación Teórica.....	33
Capítulo I: la interpretación y su traslado a la danza a través del movimiento	33
Interpretación en el s.XX	36
Teatro y danza: diferente código diferente modelo expresivo.....	67
Narrativa y corporalidad: un camino de encuentros y desencuentros.....	74
Una mirada retrospectiva de la interpretación.	76
Capítulo II: El Cuerpo Unitario	90
Teorías del cuerpo.....	90
Cuerpo y mente: la inteligencia encarnada	96

Capítulo III: Seitai Movimiento Vital.....	123
Seitai: cuerpo afinado	125
Seitai: Teoría y práctica	144
La tensión y el deseo.....	171
Prácticas asociadas al Seitai.....	214
Estado de la Cuestión.....	217
Bloque 3: Desarrollo Práctico	231
Metodología de la Investigación.....	231
Proceso	232
Capítulo IV: la Interpretación en cinco movimientos.....	232
Método: resultado de la investigación	234
Premisas y líneas de actuación.....	239
Práctica Artística.....	289
Bloque 4: Conclusiones	297
Hasta donde hemos llegado	297
Futuras Líneas de Investigación.....	307
Bibliografía	308
Anexos	319

Bloque 1: Introducción

Desde que me recuerdo, me recuerdo bailando. Cuando era un niño bailaba todos los días. Tengo vagos recuerdos de cómo mi abuela materna me llevaba al portal del edificio donde vivíamos y me cogía de las manos para que copiara sus pasos de baile, salidos de esas antiguas verbenas populares a donde la gente iba para bailar y encontrarse. Lugares donde la música y la danza no eran simplemente una excusa para entablar relaciones sociales, era algo más, era la forma de llegar a estados de disposición a través de la empatía corporal, que suscitaba una explosión de acciones y reacciones en cadena. A la vez que la propia sustancia dopante del baile servía para romper las barreras construidas sobre la base de prejuicios morales.

Supongo que, en aquellos tiempos vividos por mi abuela, bailar constituía quizás uno de los pocos <<momentos>> con los que podían acercarse a pequeños actos de libertad individual y colectiva, en un país donde la dictadura favorecía un férreo control social.

Visto desde la lejanía y transcurrido mi tiempo como intérprete de danza, ahora comprendo que mi abuela fue mi primera maestra de baile. Recuerdo soltarme de sus manos y comenzar a girar y girar como una peonza, una acción que bien podría considerarse como una “metáfora” de la propia vida, que incesante no para de dar vueltas y más vueltas, “la vida en continuo movimiento”.

El primer acercamiento propiciado por mi abuela a este maravilloso mundo bailado se truncó durante años. Mientras mis hermanas eran llevadas a los estudios de danza “clásica” por las tardes después del colegio, yo me tuve que dedicar al deporte, para sentir al menos algo

parecido al grato sabor del movimiento, sentido años pasados, entre las arrugadas y suaves manos de mi abuela.

Paradójicamente el resultado del esfuerzo de mi madre, de tantas tardes de idas y venidas al estudio de danza, con mis hermanas tras la jornada escolar no fue recompensado, ya que ambas dos terminaron por abandonar las clases de danza clásica y se dedicaron más tarde a las artes marciales. Quizás la disciplina militar con las que las antiguas y no tan antiguas profesoras afrontan la formación del cuerpo en la danza les hizo que le resultara fácil el cambio hacia una disciplina marcial.

Yo a su vez me dediqué en cuerpo y alma a las pistas de baile de las discotecas en mi adolescencia y más temprana juventud, hasta que encontré la forma de llegar de nuevo a la danza, a través del teatro. Tuve la suerte de ser admitido en el Instituto del Teatro de Sevilla integrado en una estructura mayor que en aquel entonces se llamaba CAT (centro andaluz de teatro), una institución de la Consejería de Cultura de la junta de Andalucía y que en aquella época era el mejor centro de formación del país. Poco después se fundó el CAD (centro andaluz de danza), como centro de formación para bailarines y así fue como llegué de nuevo a la danza, en concreto a la danza contemporánea. Allí magníficos profesores, y magníficas profesoras, y años de esfuerzo, hicieron que recuperara todo el tiempo perdido.

Desde entonces me he dedicado al mundo de la danza escénica principalmente, como bailarín, coreógrafo y profesor. Tras mi incursión en el mundo de la pedagogía en artes escénicas en general, interpretación actoral, diseño escenográfico, iluminación y danza contemporánea. Y como resultado, una gran necesidad de investigar desde una amplia perspectiva todo aquello relacionado con el hecho escénico.

Tras realizar el Master Universitario en Investigación y Educación Estética: Artes, Música y Diseño en la Universidad de Jaén, comienzo a trabajar como profesor, en las Escuelas Superiores de Arte Dramático de Sevilla y Córdoba, y más tarde como profesor de interpretación en el Conservatorio Superior de Danza de Málaga (CSD).

Es entonces cuando siento la curiosidad y a la vez la necesidad de profundizar e investigar, sobre las múltiples incógnitas que iban presentándose a medida que buscaba la mejor forma de enseñar o guiar a los alumnos, en la difícil tarea del intérprete en la danza, y para ello debía encontrar herramientas específicas que ayudaran a entender la interpretación desde el cuerpo y el movimiento.

En estos años en los que ejerzo de profesor de Interpretación, he echado de menos publicaciones que pongan su atención en el trabajo específico para bailarines, que pudieran apoyar a la práctica pedagógica. Si bien existen algunos artículos sobre el tema, o algún libro como el de Jordi Fábregas que con el título “Interpretación Para Bailarines: Fundamentos teóricos y cien ejercicios prácticos” (basado en el trabajo realizado para la Tesis Doctoral del propio Fábregas “La Interpretación de la danza: Una propuesta pedagógica para crear vida escénica”), supone un hito en este desierto. Aun así, no hemos encontrado un tratamiento de la interpretación que se acometa desde una perspectiva de la organicidad del cuerpo y el movimiento, por el contrario, las perspectivas teatrales o teatralizadas de entender la interpretación en la danza se imponen dejando sin margen a otras opciones más cercanas a la amplia versatilidad creativa que la danza nos proporciona.

Por lo que aparentemente, dichas investigaciones se han enfocado en un tratamiento del trabajo del intérprete desde una búsqueda de resultados más cercanos a la idea del uso del cuerpo desde una línea teatralizada de la interpretación, aunque esta fuera cercana a propuestas de teatro

gestual o físico. Y en ese camino, entendemos que se ha obviado en cierta manera, la naturaleza del cuerpo en movimiento, en las acciones consideradas como posibles metodologías de la interpretación enfocadas a la danza.

En esta investigación proponemos situar estos dos elementos, cuerpo y movimiento, como ejes fundamentales de la investigación. Y encontrar desde esta perspectiva elementos con los que elaborar un método o discurso en el aprendizaje de la interpretación para bailarines y bailarinas. Que pueda dotar de capacidad orgánica, en mayor profundidad, la intrincada reactividad corporal a través del movimiento, elemento fundamental de la danza. Entendemos que el cuerpo es el instrumento, y el movimiento es el elemento natural. Y ambos conceden una especial peculiaridad a la danza.

Por otra parte, como hecho creativo artístico, la danza requiere del manejo y conocimiento de múltiples elementos que en la puesta en escena se muestran como imprescindibles y necesarios para el desarrollo de las diferentes propuestas coreográficas, suscitando la necesidad del conocimiento y destreza de herramientas específicas y determinantes para la conjunción de los elementos musicales, plásticos y corporales.

El conocimiento y destreza de dichas herramientas facilitará el desarrollo potencial de los de danza, bailarines, que necesitan a su vez de un desarrollo técnico, más allá del relacionado con las técnicas coreográficas. Trasgrediendo a su vez la idea de la interpretación a la hora de aplicarla como disciplina en los estudios y formación de futuros bailarines.

Es en este campo, el de la interpretación en la danza, en el que no existe un estudio tan profundo y prolífico como el desarrollado en el campo de la interpretación teatral, donde diversas teorías, estudios, técnicas, escuelas, directores e investigadores han desarrollado

distintos enfoques con el fin de encontrar un trabajo dirigido a la mejora de las capacidades interpretativas. Estas técnicas surgidas del trabajo diario de directores e intérpretes han contribuido al conocimiento profundo de la práctica teatral. Sin embargo, el arte de la interpretación como parte importante de la representación en la danza, lo encontramos anclado a patrones fijos y estereotipados relacionados en la mayoría de las ocasiones con las capacidades técnicas físicas.

Por lo que cuando nos enfrentamos a la difícil tarea de enseñar a futuros bailarines y bailarinas el arte de la interpretación, es necesario encontrar herramientas precisas desde la propia naturaleza de la danza, que como hemos comentado anteriormente centramos en el cuerpo y el movimiento. Los posibles sistemas o técnicas de interpretación, que surjan de la investigación de estas características específicas, deben servir como anclaje y entrenamiento para el desarrollo y fomento de las capacidades expresivas y comunicativas de los intérpretes en la danza.

Normalmente en los procesos de enseñanza aprendizaje nos encontraremos con ciertas resistencias a romper con patrones aprendidos desde el inicio de los estudios reglados y oficiales de danza, basados en elementos formales y los procesos de mimesis repetitiva, generación tras generación, por parte de los y las intérpretes. Estos automatismos considerados de forma tácita como la perfecta repetición del “buen hacer”, en un arte donde el peso de lo visual tiene un protagonismo indiscutible, se han quedado en la mayoría de los casos, en lo formal, como medio o vehículo de expresión, olvidando la complejidad comunicativa que la acción de interpretar asume a través de los sentidos.

Por otro lado el devenir de la creación artística ha generado ciertos valores estilísticos y técnicos que han tomado la concepción teatralizada de la narrativa como el camino vehicular de

la creación dancística, según Sol Garre e Itziar Pascual (2009) “El bailarín y el coreógrafo siempre tuvieron inquietud por comunicar al público su discurso y por hacerse entender en el contenido dramático de su creación” (p.119) y en consecuencia asentándose en ciertos estamentos académicos la idea extendida de la interpretación en la danza, como una extensión de las técnicas teatrales más o menos corporales ya existentes y provenientes de la técnica o métodos de la interpretación teatral. Pero, aunque el teatro y la danza compartan el cuerpo como base fundamental de su trabajo, en muchas ocasiones se encuentran en las antípodas en cuanto al uso de este como herramienta o fin de la creación artística.

El estudio e investigación que aquí presentamos se pretende como acto reflexivo sobre la relación existente entre el cuerpo y el movimiento, entrando en algunos enfoques que en interés de posteriores y posibles investigaciones puedan realizarse en relación con los elementos fundamentales de la danza citados al inicio de esta introducción, “el cuerpo y el movimiento”. Entendiendo a estos elementos como básicos desde una comprensión sensitivo corporal. Evidenciando la necesidad de generar un método de aprendizaje basado en un sistema técnico de interpretación, que nazca desde la propia especificidad del hecho dancístico.

En esta investigación tratamos desde la experiencia pedagógica establecer ciertas claves a partir de bases teóricas, que nos sirvan para la creación de un método de interpretación desde la naturaleza de la danza y sus herramientas de expresión, el cuerpo, el movimiento y las reacciones psicofísicas que activan el movimiento.

Justificación

Lo anteriormente comentado surge de la propia experiencia tras 11 años de práctica de manera individual y colectiva, en la que hemos implementado en nuestro trabajo profesional la

filosofía Seitai y sus prácticas. Así como de los resultados observables en grupos de personas que practicaban danza de manera aficionada o profesional.

EL acercamiento al Seitai fue de manera interesada ya que el objetivo principal fue la de experimentar nuevos resultados creativos, en busca de una nueva manera de acercarse a la práctica coreográfica en la búsqueda de un elemento nuevo fuente de “inspiración”. Y resultó toda una revelación, pues con la idea de encontrar una fórmula, dimos con toda una fuente de conocimiento y aproximación a la vida en mayúsculas.

Tras años de trabajo y experiencia colectiva, el Seitai se ha convertido en algo más, y no tan solo en una práctica que nos puede ayudar a esta conexión que debe tener el intérprete en un cuerpo dispuesto, vivo y receptivo. Ya que acometer este tipo de trabajo solo desde esta perspectiva, nos llevaría a trabajar tan solo desde el ámbito pre-expresivo del intérprete. Y tras años de experiencia, entendimos que todas las teorías y las prácticas derivadas del Seitai podrían ayudarnos a desarrollar toda una metodología que ayudara al intérprete en general, y al intérprete de danza en particular, en el ámbito de su formación y entrenamiento continuo.

El elemento que convierte al movimiento danzado en un acto formal replicable es la “Coreografía”. Thominet Arbeau en 1588 creó un neologismo, con la palabra Orcheographie, en su libro titulado de la misma forma, con gran erudición, ofrece una de las primeras aproximaciones a la pedagogía de la danza (por medio de un diálogo fingido entre un profesor y un alumno), Arbeau se ocupa de distintos tipos de danza mediante una metodología del movimiento en la que usa gráficos. La obra “Le gratine d’Amore” (1602) del milanés Cesare Negri, es una auténtica guía pedagógica del bailarín, que genera a través de la descripción de pasos técnicos, determinados por la expresión de las normas moralizantes de la época. Otro de los ejemplos de método, lo encontramos en la obra “Los Discursos sobre el arte del danzado”

(1642) de Juan de Esquivel. En este caso un tratado español, que asocia la danza a la idea de “arte en armonía celestial”. Maneja ideas como la moral o las buenas costumbres asociadas a la imitación de los preceptos de los “grandes maestros”. Los tres ejemplos anteriores pueden ser considerados como humanistas, que en general conciben el cuerpo del bailarín como un microcosmos, cuyo legado es la expresión de la armonía. (Collazo , 2016)

Desde entonces son numerosos los tratados, escritos y métodos que utilizan la descripción del movimiento y/ o la notación coreográfica, como herramienta que hace posible que los movimientos puedan ser repetidos en secuencias coreográficas perdurando en el tiempo más allá de la naturaleza efímera del acto de danzar.

Desde que el arte existe el cuerpo ha constituido uno de los temas fundamentales, ha sido objeto de representación, medida de proporción, motivo de veneración o ideal estético. Mientras que en el arte escénico ha sido siempre básico por ser la herramienta visible de la representación y objeto de estudio en multitud de direcciones y perspectivas. Pero es a partir del siglo XX cuando el << cuerpo >> toma un mayor protagonismo en el arte no solo como objeto representado, sino como soporte de la propia obra artística. Paralela e íntimamente unida en la escena se comienza a estudiar y explorar en profundidad las posibilidades expresivas del mismo. Ya en el siglo XIX Delsarte promulgaba que el cuerpo del hombre es el abecedario universal de la sabiduría y el conocimiento del mundo (Saura, 2006). Inspirados por las palabras de Delsarte podemos llegar a entender el cuerpo como una máquina de escribir de las esencias universales. El cuerpo como sintetizador expresivo de un “todo” cósmico.

Quizás para entender esta frase en profundidad y toda la carga significativa que conlleva, deberíamos ampliar los horizontes tradicionalmente conocidos. Este es el viaje que proponemos en esta investigación, y para ello tomaremos como referente no solo el cuerpo, sino el cuerpo en

movimiento y el propio movimiento como eje fundamental y elemento omnipresente de toda existencia humana y escénica. A la vez que entendemos el cuerpo en términos artísticos como soporte del arte, lienzo, lugar y espacio, desde donde entender los procesos responsables de los resultados de la Interpretación en la creación artística escénica.

Y aunque La danza teatral se exprese desde la narratividad y tenga funciones retóricas o se mida dentro de los márgenes de la oratoria, tal como Abreu, Negri o Esquivel nos indican, aunque se mueva en los márgenes de cierto orden, la danza no puede ser calificada de racional. (Collazo , 2016)

Mediante estos movimientos empezamos a entender algo que no se puede explicar a través de la lógica. Es un tipo de comprensión que no se encuentra en los libros ni a través de una conversación: solo a través del cuerpo. Tal vez es la comprensión de lo que realmente somos como seres humanos. (Marshall & Oida, 2020, pág. 94)

Esto es lo que Yoshi Oida ¹sentía en relación al cuerpo en movimiento y nos sitúa ante uno de los factores determinantes que aparecerán a lo largo de nuestra investigación,

¹ Actor y director de habla japonesa, inglesa y francesa. Nacido en Japón, vive en París. Galardonado con los premios: Chevalier de l'Ordre des Arts et des Lettres, Francia 1992/2007/2013 (<https://www.yoshioida.com/>, s/f). Actor teatral y cinematográfico, nació en Kōbe en 1933. Formado en Japón, se incorporó en 1969 al Centro Internacional de Investigación Teatral dirigido por Peter Brook. Oida ha publicado varios títulos de pedagogía teatral, traducidos a varios idiomas: en 1992 Un actor a la deriva, en 1998 El actor invisible (Alba, 2010) y, en 2008, Los trucos del actor (Alba, 2010). Yoshi Oida ha sido nombrado Caballero de la Orden de las Artes y las Letras y Oficial de la Orden de las Artes y las Letras de Francia. (Editorial Alba, s/f)

estableciendo la perspectiva desde la que nos enfrentamos al estudio del cuerpo y el movimiento, lo que podríamos denominar “la propia lógica del cuerpo en movimiento”, la manera de entender las reacciones mediante procesos sensitivos que generan las practicas corporales a través del movimiento, con el objetivo de comunicarnos con el cuerpo y comprender sus reacciones y procesos innatos. Volviendo de nuevo a Oida y a nuestra atención al cuerpo como centro, nos dice, “Sin embargo, cuando me refiero a estos cambios en las << sensaciones>>, no estoy hablando de algo emocional ni psicológico, sino de algo más elemental: de la reacción directa del cuerpo de uno” (Marshall & Oida, 2020, pág. 67)

Entendemos que el cuerpo puede comportarse como soporte que otorga forma y grafía indiscutible al sistema y código de la comunicación no verbal en la coreografía, no hablamos concretamente de “Expresión corporal”, que no deja de ser una definición entendible y directamente “lógica”, ya que se puede asociar fácilmente a los sistemas comunicativos de un código o lenguaje más o menos estricto y dotado de cierta narratividad, cuyo interés fundamental es la descripción del medio natural, la información de una situación o conflicto concreto mediante el mimo, la expresión de emociones de una manera gestual más o menos mecánica y descriptiva.

Cuando hablamos de comunicación no verbal nos referimos a la totalidad expresiva y el poder comunicativo del cuerpo, a través del movimiento, sin una intención de un resultado explícito o explicativo, y mucho menos mecánico o gestual. Con esto no queremos describir otra cosa más allá que la “esencia” del poder expresivo de la danza, en esto incluimos la coreografía es decir la grafía del movimiento que muchos críticos, directores y coreógrafos llaman movimiento “abstracto”. Originando un interesante debate sobre la abstracción en el movimiento al tomarse como vara de medir el movimiento expresivo mimético, sígnico y simbólico como

concreto, aquel que establece señales sígnicas con la intención de establecer un código de significado y significante inmediatos de respuestas e interpretaciones lógicas inmediatas.

Sin embargo, nos preguntamos si un movimiento cuya forma no tenga objetivos claros, definidos o productivos tiene que ser por naturaleza de origen abstracto. En esta ocasión investigaremos acercándonos al movimiento, como muy bien explica Oida, entendiéndolo como un medio de comunicación directo e innato al cuerpo, dejando a un lado la clasificación de lo abstracto o lo concreto.

Podríamos decir que en nuestra cultura occidental asociamos el término “Código o lenguaje” directamente a las capacidades de la lógica comunicativa o de pensamiento lógico, que suelen tener en la palabra su mayor y directo medio de expresión. Quizás por eso en general, en la mayoría de los casos nos parezca más apropiado definir las capacidades expresivas del cuerpo en códigos tangibles o lingüísticos, como modo de abordar algo que en principio se nos antoja inabarcable, extenso o desconocido.

Pretendemos con esta investigación profundizar en el movimiento definiéndolo desde su propia naturaleza orgánica. Tomando al cuerpo como elemento de referencia absoluto.

En cuanto a los seres humanos, hay una superficie visible con una gran parte de material que acecha por dentro. Lo que vemos es sostenido por lo que no vemos. Por eso no debemos cometer el error de practicar únicamente lo que es visible desde fuera. (Marshall & Oida, 2020, pág. 110)

Con esta palabra Yoshi Oida nos plantea la necesidad de desarrollar cambios paradigmáticos en relación con la manera más extensa y tradicional de entender el cuerpo en la cultura occidental. Para ello debemos explorar las múltiples y potenciales capacidades reactivas

y comunicativas propias a nuestra naturaleza corporal, y por tanto susceptibles de ser elementos o herramientas que podamos usar como intérpretes. Entendiendo los resortes que el cuerpo posee y genera desde su propia “lógica” estableciendo sus propios códigos.

Hasta la fecha predomina en el análisis y creación de la danza la verbalización de los movimientos, y por tanto hablamos de posiciones abiertas y cerradas, de gestos de desagrado y simpatía, de movimientos rápidos o lentos, suaves o duros, proyectados y relacionados con el espacio en trayectorias y recorridos etc. Tenemos una larga tendencia a entender el cuerpo, en definitiva, desde la práctica lingüística o desde la grafía, o desde la propia imagen del cuerpo en movimiento sin profundizar en las reacciones internas corporales. Y quizás nos haya dado cierto rendimiento comunicativo en cuanto a traslación de la información boca, oreja, mente. Pero manejar la información extraída desde la observación dinámica del cuerpo, argumentaría lo que sucede y cómo sucede. Y no nos alejaría como intérpretes de los mecanismos corporales en los que sustentar una interpretación desde la organicidad. Ya que la observación de la forma no dinámica del cuerpo nos cierra las puertas a una mayor comprensión de este y por consiguiente del movimiento y las profundas competencias comunicativas que nos ofrece.

Buscamos otras perspectivas no tradicionales, como la reflexión sobre la propia naturaleza del cuerpo, su organicidad, funcionalidad y procesos reactivos. Y para ello entendemos que debemos partir del estudio del cuerpo en movimiento y sus especiales características.

Objetivos

Establecer una metodología propia de interpretación para los y las intérpretes de danza. Que se adapte a diferentes estilos y técnicas. Centrándonos en el << cuerpo y el movimiento >>

como elementos fundamentales en la construcción de dicho método, para que se ajuste a las necesidades de aprendizaje de los intérpretes en la danza.

Por tanto, para la consecución del objetivo fundamental de este trabajo de investigación, debemos diseñar un método de interpretación para bailarines basado en la cultura Seitai. Con ejercicios específicos y dinámicas que se ajusten a las capacidades y necesidades de los intérpretes de danza. Para ello el diseño de esta metodología debe ser práctica y estructurada de manera constructiva y empírica en el proceso de enseñanza aprendizaje de los intérpretes.

Otro objetivo es dotar de las herramientas efectivas, que estén estrechamente relacionadas con prácticas afines a la corporalidad expresiva del bailarín o bailarina. Para saber más de este juego creativo y de las posibilidades expresivas que se nos brinda, entendemos necesario aproximarnos al mecanismo del movimiento corporal cuyo objetivo fundamental y básico es el de conservar la vida.

Para el desarrollo de este sistema o método de interpretación, nos centramos en el estudio de algunos aspectos más importantes y definitorios de la cultura SEITAI, ya que dicha cultura considera el movimiento corporal la base de la vida, lo que llamaremos movimiento vital.

Otro de nuestros objetivos es el de asumir el funcionamiento de los resortes activos del cuerpo que ofrecen la posibilidad de entender la creación artística de una manera directa y vital.

Los seres humanos están totalmente conectados con la naturaleza y dependen de ella. El aire, el agua, el fuego e incluso la tierra está en constante movimiento, y nosotros formamos parte de ese movimiento. Deberíamos reconocer esta conexión cuando trabajamos en el teatro. (Marshall & Oida, 2020, pág. 97)

Hipótesis

Creemos que el movimiento provoca ciertas reacciones corporales, que hacen que el cuerpo exprese con detalle estados de ánimo, sentimientos, emociones. Si el bailarín o la bailarina llegan a conocer esta acción – reacción corporal que se fundamenta en el movimiento, puede llegar a desarrollar su capacidad creativa y consecuentemente interpretativa.

Para alcanzar nuestro objetivo principal que como hemos explicado anteriormente, es el de desarrollar y poder aplicar un método de entrenamiento y aprendizaje de interpretación, específico para bailarines, basado en el movimiento como eje principal, teniendo como referencia la cultura Seitai. Debemos partir de ciertas preguntas: ¿la relación movimiento, cuerpo, son elementos fundamentales e insustituibles de la interpretación en la danza?, ¿es posible crear un método adaptado a los intérpretes de danza?, ¿es posible el aprendizaje y el entrenamiento desde el estudio del movimiento corporal, dejando a un lado los razonamientos lógicos y psicológicos? ¿qué tipo de respuestas somato psíquicas podemos observar en un cuerpo en movimiento?

Estructura de la Investigación y Desarrollo del Trabajo

Proponemos afianzar el papel del cuerpo como elemento básico de la interpretación, fomentando la idea de “cuerpo unitario”, donde no se distinga entre la parte orgánica y la psíquica o mental de forma aislada. De tal modo que “cuerpo físico” y “cuerpo mental- psíquico” se entiendan como elementos coexistentes y coordinados. Trabajando a partir de la idea de cuerpo coordinado o cuerpo “Somato- Psíquico”

Según Oida (2020) Trabajar con el cuerpo no es algo que los actores deban hacer simplemente por salud, o para mejorar su actuación. Si adquirimos la costumbre de explorar regularmente nuestro cuerpo de manera que se vuelva más libre y reactivo, nuestros procesos

mentales se vuelven igualmente flexibles. Además, nuestra vida emocional se enriquecerá.
(Marshall & Oida, 2020, p. 126)

Nuestro propósito es establecer un cambio de paradigma en el aprendizaje de la interpretación acercando la metodología y los conceptos al terreno específico de la danza.

Para ello en todo el proceso aportamos ideas y términos aplicables a la propia necesidad y especificidad en el tratamiento de la interpretación en los procesos creativo-escénicos en las piezas de danza, y por tanto proponemos cambiar términos como: consciencia, lógica o control, cambiándolos por otros que entendemos más adecuados como conexión, coherencia o fluidez. O desechando el término “Inconsciente” que pasaremos a llamar “no consciente”. Y manejar la idea de intuición en la práctica interpretativa en oposición al pensamiento razonado.

Todo ello en el camino de la consecución de un método interpretativo que se ajuste como un guante a las necesidades del intérprete de danza a la hora de enfrentarse a las demandas interpretativas de la representación escénica.

De esta manera presentamos este informe o memoria de la investigación que he estructurado en cuatro bloques: Primer bloque de carácter introductorio, un segundo bloque con la fundamentación teoría y el estado de la cuestión, un tercer bloque que constituye el proceso de la investigación y un cuarto bloque de conclusiones y reflexiones. Más detalles sobre esto se puede apreciar a primera vista en el índice, donde también se comprobará que esta memoria consta de otras partes habituales como las referencias bibliográficas y los anexos. Otra parte fundamental de esta memoria es una serie de documentación gráfica y videográfica, que quizás ayude a apreciar con más profundidad el texto del informe o la memoria aquí presentada. Esta documentación se encuentra en lo anexos y se puede acceder a través de estos enlaces:

Vídeos:

<https://www.youtube.com/channel/UCuzwvsw422qJXAz3dFQzDvA>

Audios:

<https://soundcloud.com/doctoradoseptiembre2022>

Me permito recomendar la visualización de esta documentación para la revisión de esta memoria.

***Líneas de Actuación.** El trabajo desarrollado se puede resumir en tres líneas de actuación y un enfoque transversal:*

1ª Línea: a través de la documentación teórica recogida, encontrar conexiones con lo corporal desde diferentes creadores de danza y sistemas de interpretación, que bien han podido ser aplicados al teatro o la danza.

2ª Línea : en la que se deshecha las definiciones como “ la Lógica y la Consciencia”, cambiándolas por “ Coherencia y Conexión” para llegar a la “Fluidez”, a lo largo de esta investigación encontraremos la necesidad de este cambio en los términos desarrollados en el entrenamiento del intérprete, ya que entendemos que nos permiten definir con más exactitud las cadenas de suceso reactivos que se producen en los mecanismos corporales, que determinan la expresión de las emociones y la comunicación plena del intérprete en escena.

3ª Línea, implementación de la cultura Seitai: como referente en la creación del sistema o método de formación y práctica del intérprete.

Estas líneas han marcado el diseño del propio proceso de investigación. Por tanto, el grueso del trabajo viene determinado por la acción pedagógica como metodología central en el desarrollo de esta investigación. Entendemos que desarrollar un sistema metodológico para la interpretación de la danza es importante, por ser un terreno poco desarrollado más allá de la propia técnica dancística.

Para que entendamos el calado de esta afirmación, es como si en el caso del teatro textual solo trabajáramos la capacidad oral y la dicción, tonalidad y ritmo de las palabras y frases, pero no enseñáramos nada a las futuras actrices y los futuros actores sobre la carga emocional y comunicativa que tienen las palabras y las situaciones en las que se interpreta sin poner la atención en las relaciones entre personajes, la escucha, la acción y la reacción del intérprete a los acontecimientos sucedidos en el transcurso de la acción.

Como resultado obtendríamos intérpretes con cierto carácter artificial, sin capacidad de transmitir verdaderos estados emocionales o habilidades expresivas, dejando la interpretación a merced de las formas sin sustento, con consecuencias nefastas para la creación de la vida escénica.

Problema: detección de necesidades y posibles soluciones

En el curso 2017/ 18 comenzamos la labor docente en las enseñanzas de danza, en el Conservatorio Superior de Danza de Málaga, en la asignatura de Interpretación. Que, según el descriptor, se define de la siguiente manera:

<< El cuerpo mente como motor de expresión. La pre-expresividad en la interpretación y su aplicación práctica en el trabajo del bailarín. La improvisación como técnica de creación para la interpretación. El recorrido técnico del intérprete.

Conocimientos teóricos prácticos de la interpretación y su trasvase al ámbito de la danza>>. DECRETO 258/2011, de 26 de julio, por el que se establecen las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Danza en Andalucía ².

² B.O.J.A. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía nº 164, lunes 22 de agosto de 2011

Toda una declaración de intenciones que no es fácil llevar a la práctica por diferentes cuestiones. Una de esas cuestiones tiene que ver con lo que significa para la danza la “interpretación”.

Nos preguntamos, si interpretar significaba bailar correctamente en relación con la técnica desarrollada en un determinado estilo de danza y si esto tendría que ver con la eficiencia técnica en relación con la musicalidad, a la ejecución del tiempo y el ritmo, conectados con la forma del movimiento a través de la técnica de cada estilo de danza, como tradicionalmente se ha tratado dicho concepto en los conservatorios de danza.

Otra de las opciones es la de entender que la Interpretación pertenece al mundo del teatro y en consecuencia se trataba de acercar las técnicas de interpretación actorales a los y las bailarines para que experimentaran los procesos por los que pasan los actores y actrices a la hora de interpretar obras teatrales, y de esta manera esperar que de alguna forma los bailarines bailarinas entendieran o extrapolarán dichas técnicas a la danza.

Entendimos que estas opciones no eran viables si queríamos llevara la práctica la consecución de las competencias estipuladas para los estudios de la especialidad de coreografía e interpretación.³ Y tendríamos que ir más allá si queríamos que el método a diseñar fuera viable y respondiera a las necesidades de los intérpretes.

³ Según, *Real Decreto 632/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Danza establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Anexo 1*

En nuestra carrera profesional, hemos experimentado el resultado de los intentos de las técnicas teatrales a las propuestas dancísticas. Esto generaba un conflicto en aquellas ocasiones en las que se pretendía una aplicación directa de determinados métodos de interpretación, para actores y actrices, dentro de un contexto diferente al teatral y más aún al del teatro textual. Incluso el conflicto persistía cuando se aplicaban estos métodos teatrales y estas perspectivas teatralizadas a las propuestas de danza, incluso las aplicadas desde la perspectiva del teatro físico.

Esto evidencia que, si utilizamos códigos diferentes, también debemos utilizar metodologías y sistemas diferentes. Los códigos a los que hacemos referencia son los códigos lingüísticos, por la parte teatral, y el código expresivo corporal en movimiento que tiene otras formas de desarrollo y comunicación. Un cuerpo en movimiento de los actores y actrices en un teatro físico, y la danza, por un lado, nos combina a que tengamos en consideración el cuerpo y la mente, entendiendo que el cuerpo y la mente es el motor de la expresión. Por otra parte, centra su atención en el trabajo de lo que viene a llamar la pre- expresividad de la interpretación. Entendemos que esta pre-expresividad se relaciona con el trabajo técnico del intérprete que está íntimamente relacionado con la preparación de la herramienta es decir un trabajo corporal sensitivo somático y expresivo que ayude al intérprete a afinar su herramienta que no es otra que su cuerpo en movimiento y su voz y el caso del bailarín su cuerpo y expresión corporal. Por tanto, teníamos que buscar referencias técnicas interpretativas relacionadas con la danza que tuvieran contacto o referencia clara en el cuerpo, en el movimiento qué es el código y en la relación que el cuerpo tiene con la mente. Otro de los factores importantes a tener en cuenta en el trabajo del intérprete es la capacidad creativa, y esta capacidad creativa debería ser fomentada según los descriptores de la normativa a través de la improvisación. Entendemos que esta última

parte se podría tomar desde la perspectiva de la liberación técnica, al hacer al intérprete de danza independiente de los mandatos de su propia técnica de estilo. Acercándole a otras fórmulas creativas a través del movimiento.

Algo tenemos claro y es que enseñar, o trasladar las maneras de interpretar y construir personajes tal y como se aprende en las técnicas teatrales o en las escuelas de arte dramático, produciría un profundo conflicto en el intérprete de danza, ya que éste se considera alejado de códigos que les resultan poco familiares.

Frecuentemente las consecuencias de lo anterior encorsetan las interpretaciones de los bailarines generándose resultados que se olvidan del cuerpo y su capacidad expresiva.

Enfrentarse al reto de impartir la asignatura de Interpretación en los estudios de Grado de las enseñanzas de Danza, no está exento de dificultad, por un lado, no se dispone de un sistema reconocido o reconocible que nos ayude a implementar una metodología específica para el alumnado de danza, en el aula, tanto en la especialidad de Coreografía e interpretación como en la especialidad de pedagogía. Y al no tener sistemas de interpretación específicos, normalmente se aplica de forma directa metodologías propias del aprendizaje de los intérpretes teatrales. (Fábregas , 2018)

Siendo muy importante el movimiento, para la danza, este se nos muestra como un recurso muy valioso a la hora de crear un sistema de interpretación que sea comprensible y asequible para el intérprete de danza desde un inicio. Por ello centramos en la capacidad expresiva del cuerpo en movimiento entendemos que es fundamental.

El modo en el que el bailarín o el actor utilizan el movimiento puede aclararnos un aspecto específico de la expresión corporal. este aspecto es quizás más importante en el arte de la danza que en el mimo o el teatro. (Laban, 1950/2020, pág. 59)

Por lo que vemos necesario buscar una manera de aproximarnos al aprendizaje de la interpretación en la danza desde la propia naturaleza del movimiento ya que no encontramos una manera más adecuada, pues tradicionalmente se ha intentado comunicar a través de la palabra, elementos de la creación dancística que no encuentran en el código lingüístico una definición adecuada, según Laban (1950/2020) “Los patrones visuales de la danza se pueden describir con palabras, pero su significado más profundo es inexplicable verbalmente” (p.59)

A la hora de enfrentarnos a la naturaleza de la danza escénica podríamos resaltar dos aspectos característicos en relación con el enfoque creativo de las propuestas. Por un lado, las propuestas que pretenden contar historias, acontecimientos, hechos etc. Y por tanto tienen un carácter narrativo y la danza en la que la propia creación de los cuerpos de los y las intérpretes es el sustrato donde se arraiga el objetivo creativo de la puesta en escena.

En el primero el cuerpo de los intérpretes en movimiento se usa como el canal de comunicación expresiva determinada de un código y este viene determinado por la construcción dramática de la narratividad de la historia contada.

Y la segunda opción es en la que los elementos compositivos escénicos están a disposición de los elementos que se conjugan para la creación coreográfica, de tal modo que cuerpo y cuerpos en movimiento, tiempo, espacio, ritmo y música, además de los recursos escénicos técnicos como la iluminación, escenografía o vestuario son los elementos que

construyen la pieza y donde se ancla el proceso de interpretación personal de cada uno de los intérpretes.

La danza puede ser considerada poesía, en relación con las acciones físicas y corporales en el espacio. En este arte, se seleccionan algunas acciones específicas que forman patrones que caracterizan la danza en particular. Estos patrones, pueden tener un contenido mímico, algo que no es fundamental en la danza. Y la función de dicho contenido mimético no es siempre dramática; de hecho, es frecuentemente musical, y se deja influenciar por la estructura y el contenido emocional de la música que le acompaña. Por lo tanto, el movimiento corporal en la llamada danza musical provoca en el espectador una reacción emocional, mientras que la danza de contenido dramático la participación del espectador consiste en el seguimiento de la acción y la reacción ante el desenlace del conflicto. (Laban, 1950/2020)

Bloque 2: Fundamentación Teórica y Estado de la Cuestión

Fundamentación Teórica

Capítulo I: la interpretación y su traslado a la danza a través del movimiento

La metodología del aprendizaje y la práctica de la interpretación teatral ha tenido un desarrollo práctico y teórico extenso a lo largo de los tiempos, con la proliferación de corrientes y metodologías para el desarrollo de la técnica actoral, haciendo posible que el actor o actriz tengan una serie de múltiples posibilidades, enfoques, herramientas que definen metodologías con las que desarrollar su aprendizaje y perfeccionamiento a lo largo de toda su carrera profesional. (Ruiz B. , 2012)

Un conjunto de maestros, directores de escena y pensadores han propiciado diferentes discursos generadores de un entramado de diversas metodologías, a partir de las cuales podemos

percibir un relato intrincado, desde el que se puede estudiar de manera profusa la relación entre el intérprete y su oficio.

Aunque nosotros para ser más efectivos, en este trabajo de investigación, nos centraremos en los contenidos teóricos y su relación con algunos de los referentes más destacados de las propuestas surgidas en el siglo XX.

Par ello nos centraremos en los que por sus especiales características entendemos más relevantes para nuestro estudio de investigación. Que nos arroje luz sobre lo que podamos entender como metodología del aprendizaje de la Interpretación y sistema técnico, que en el futuro profesional sea de utilidad para el intérprete. Una mirada atenta nos llevará a fijar la atención sobre prácticas, eminentemente teatrales. Debido a que la práctica de la interpretación se ha desarrollado con mayor profundidad, en este ámbito. Ya que la fundamentación teórica y práctica de la interpretación de la danza en general, hasta el momento, no ha conseguido profundizar en la interpretación más allá de sus aspectos metodológicos relacionados con la propia técnica del movimiento coreográfico. Enfocaremos para este recorrido teórico el concepto de interpretación de forma conjunta en la medida de sus posibilidades. Salvo el uso de diferentes códigos como el lingüístico y el corporal. Destacando las partes y contenidos de las diferentes propuestas sistémicas que contemplan el cuerpo como un elemento y herramienta básica, en paralelo a la propia técnica.

En esta fundamentación teórica nos centraremos en los aspectos fundamentales relacionados con el cuerpo del intérprete y concretamente con el cuerpo en movimiento como medio expresivo y reactivo. No pretendemos hacer un estudio comparativo de diversas metodologías teatrales o dancísticas, ya que no es el objetivo de este trabajo de investigación, sino centrarnos en los elementos comunes relacionados con el cuerpo y el movimiento para establecer los puntos

desde donde sustentar la creación de un sistema de interpretación para bailarines desde el movimiento y la intuición en oposición al análisis social, psicológico y lógico.

Para ello partiremos de referentes históricos en la historia de la interpretación del siglo XX, diferenciando entre dos corrientes “racionalistas” e “irracionalistas” Ruiz (2012). A la vez que visibilizamos las aportaciones teóricas relacionadas como la “Inteligencia Encarnada” que nos acerque a una mayor comprensión de la naturaleza del cuerpo.

Desde el momento en el que pretendemos trasladar el conocimiento de la interpretación a los estudios superiores de danza, nos enfrentamos a la necesidad de generar un discurso propio, donde englobar las teorías interpretativas y los sistemas de interpretación referentes en la escena. El grueso de las teorías y sistemas de interpretación han sido realizados desde la práctica teatral⁴

A la hora de establecer una metodología eficaz para el intérprete de danza, debemos centrarnos en el tratamiento del cuerpo como el elemento básico de un posible método interpretativo para la danza, donde el movimiento corporal se una pieza clave de este puzle.

Por este motivo, con frecuencia se ha recurrido a técnicas teatrales como el mimo o la pantomima, que podríamos considerar técnicas corporales asociadas al actor o actriz de teatro. Por razones evidentes, el actor o la actriz de mimo o pantomima no utilizan para su arte la palabra como código expresivo. A parte de la tradición interpretativa que deviene de la propia historia de la danza a la que haremos una referencia orientativa en este marco teórico.

Para desarrollar nuestro argumentario debemos evitar la inmediatez de este tipo de asociaciones y estudiar las posibilidades que el cuerpo nos ofrece en relación con las capacidades comunicativas y expresivas que desarrolla a través del movimiento, tanto en sus aspectos

⁴ Entendemos el término teatral en relación con la interpretación actoral.

externos como internos. Para ello tendremos que detenernos en el análisis de teorías que estudien el cuerpo desde esa perspectiva. Y tras esa comparativa nos centraremos en establecer los posibles puntos convergentes desde los que partir para desarrollar un sistema propio para el intérprete de danza.

En nuestra mirada sobre esta metodología nos llevará a fijar la atención sobre la importancia que dichas prácticas, y a preguntarnos: ¿de qué manera podemos entender el cuerpo del intérprete en este juego comunicativo-expresivo de la interpretación?

Y concretamente: ¿de qué manera podemos entender el cuerpo en movimiento, como medio de expresión del intérprete? No pretendemos hacer un estudio comparativo de diversas metodologías teatrales o dancísticas, ya que no es el objetivo de este trabajo de investigación, sino centrarnos en los elementos comunes relacionados con el cuerpo y el movimiento, que nos permitan establecer los puntos de partida, desde donde sustentar la creación de un sistema de interpretación para bailarines. Basándonos en el movimiento y la intuición, en oposición a la tradicional dinámica de análisis psicológico y la lógica, dando mayor importancia en esta ocasión como hemos comentado con anterioridad al estudio del propio movimiento y la intuición, o inteligencia intuitiva.

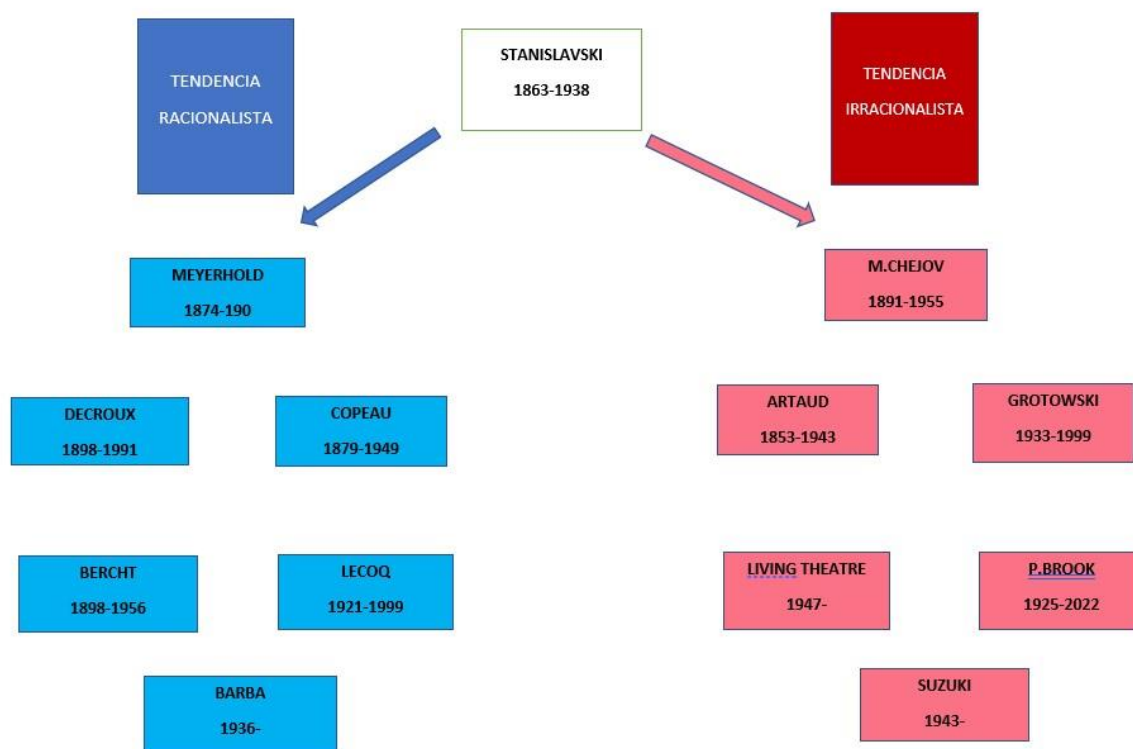
Interpretación en el s.XX

Según Ruiz (2012) partiendo de referentes históricos en la historia de la interpretación del siglo XX, se pueden encontrar diferencias entre “racionalistas” e “irracionalistas”.

Ruiz (2012) destaca una serie de maestros cuyas aportaciones han constituido un desarrollo evolutivo en constante movimiento a lo largo del siglo XX ofreciendo una visión aproximada de las teorías, prácticas y métodos desarrollados durante este tiempo que revolucionaron el arte del intérprete.

Figura 1

Maestros destacados del s.XX (Tendencias Racionalistas e Irracionalistas)



Nota. Autoría propia. Adaptado de Ruiz (2012)

Diferentes enfoques. En el siglo XX, la interpretación teatral desarrolla un camino evolutivo, que encuentra en el cuerpo y su estudio, una fuente inagotable de inspiración.

Hay que recordar que hasta finales de este siglo la preparación de todo actor venía dada generalmente por el aprendizaje directo de un maestro, frecuentemente un actor más experimentado, que pertenecía a un círculo teatral más cercano, de forma habitual una compañía de teatro. Con Stanislavsky esto cambió radicalmente, ya que él se erigió como un referente teórico y práctico accesible (un maestro a distancia, podríamos decir), de

suficiente entidad y prestigio como para orientar la formación de toda una generación futura de actores, de grupos y de escuelas de teatro (Ruiz, 2012, p. 31)

El teatro en tanto que arte asociado a la palabra elige un camino en el que el texto comienza a perder cierto protagonismo como fin poético. Podríamos decir que se experimenta un creciente desapego a la poesía escrita cobrando una mayor importancia la propia acción y el cuerpo que acciona.

Dar más importancia al lenguaje hablado que a la expresión objetiva de los gestos y todo lo que afecta al espíritu por medio de elementos sensibles en el espacio es volver la espalda a las necesidades físicas de la escena y destruir sus posibilidades (Artaud, 1938/2011, p. 94)

Para Pavis (1987) la interpretación varía según el enfoque dado a la misma, en algunas ocasiones el intérprete desarrolla un trabajo en el que su actuación está predeterminada por la actuación del director y el dramaturgo, en tal caso el intérprete se convierte en un elemento más de la creación sin aportar mucho al torrente comunicativo de la obra. En un segundo caso la interpretación viene determinada por la capacidad del intérprete en manejar determinados elementos, y en este caso la interpretación se convierte en la acción misma de la puesta en escena, donde se adquiere la importancia el significar, es decir donde toma vida y acción el significado. Es justo en ese momento en el que se da la acción de interpretar, directamente desde el intérprete, con absoluta autonomía del aprendizaje de sus metodologías interpretativas en el manejo de lo signos y la simbología sin coacción de un sistema preexistente, donde y cuando el intérprete realiza el acto de la interpretación con total funcionalidad al tomar la importancia el significado. Como un sistema estructurado y productivo. El intérprete y la interpretación se niegan a ser esclavos del texto dejando de ser la interpretación un elemento secundario del

lenguaje escénico. “De este modo para Artaud, voz, gesto, sentido corporal y sentido abstracto tienen su origen en la misma materia significante: el acontecimiento escénico” (Pavis, 1987,p. 234)

Stanislavski, maestro de maestros inició el camino hacia el estudio y la investigación de la interpretación, a la vez que creaba un método o técnica de aprendizaje, que se iba ajustando a las nuevas necesidades que encontraban los intérpretes al tener que enfrentarse a un nuevo teatro naturalista y realista, que necesitaba de otros métodos formas y maneras de enfrentarse a la interpretación de los personajes inmersos en nuevas fórmulas de contar las cosas.

Cambian las tendencias, los paradigmas, las vías de observación, y el conocimiento hasta entonces existente es refutado en discursos posteriores de nuevas figuras referentes, estableciéndose un diálogo continuo en el arte de la interpretación a lo largo del siglo XX. Discursos en algunas ocasiones confrontados y en otras complementarios, que constituyeron sin duda una base sólida sobre la que generar otras múltiples ideas, teorías y métodos que han dado forma al dinamismo creativo y artístico de la interpretación. En este proceso se dirige una mirada interesada al cuerpo, fuente de reflexión y puerta de entrada de una nueva óptica de como se debe plantear la interpretación más allá de lo meramente formal.

Si proyectamos una mirada reflexiva sobre los diferentes maestros de la interpretación del siglo XX, podemos establecer claras diferencias entre ellos, según Ruiz (2012) se podría establecer dos polos diferenciados, los que se sitúan más próximos a una visión que define como tendencia “ Racionalista “ y otro polo opuesto que él denomina como “ Irracionalistas”, situando a unos maestros en la senda del uso de una dinámica de la articulación del pensamiento, bajo los influjos de la razón, como base de sus preceptos y métodos de trabajo, y otros más cercanos al empirismo, la experiencia y percepción individual.

Esto nos llama poderosamente la atención pues estas dos opciones diferentes y quizás en ciertos aspectos antagónicas desde una perspectiva filosófica, nos proporciona una base teórica sobre las que establecer un posicionamiento claro a la hora de consolidar y definir nuestra línea de investigación.

Determinando claramente que nuestra línea de investigación en este trabajo se dirige a un estudio más próximo a la corriente “irracional”, ya que nos movemos en opciones más empíricas, vivenciales, sensitivas, determinadas por la individualidad perceptiva y la inteligencia intuitiva, dejando a un lado justificaciones basadas en pensamientos racionalizados. Ya que nos centramos en el tratamiento del cuerpo orgánico y unitario, como elemento básico de las reactividades necesarias para producir comunicaciones factibles, condicionadas por las especiales características individuales de cada intérprete. En nuestro estudio nos alejamos de la razón o la lógica, como elementos del aprendizaje del intérprete.

Stanislavski. Stanislavski resulta fundamental porque refleja el paradigma de gran parte de la renovación teatral posterior del siglo XX: la investigación exclusiva, concreta y objetiva del arte del actor fue el espacio desde el cual se reformuló la poética global del teatro y también su sentido espiritual social y político. (Ruiz, 2012, p . 31).

Para entender la importancia de esta figura debemos hacer una pequeña reseña sobre las teorías Naturalistas en el arte y su aplicación a la creación escénica que junto al realismo constituyó el inicio del teatro moderno según Oliva & Tores (2017), donde las corrientes que apoyaban el método científico como parte de la interpretación de la naturaleza se hacen fuertes y esto tiene una repercusión como no podía ser de otra manera en la propia creación artística.

Emilie Zola impulsa la corriente naturalista en el arte, siendo los Meningers y André Antonie los precursores de Stanislavski, Ruiz (2012). (Oliva & Torres, 2017). Esta idea de medir y

analizar la naturaleza, para su posterior reproducción vivencial en escena, genera la necesidad de activar procedimientos que busquen en la reproducción fiel del origen “natural” la idea de verdad, a través de la elaboración de patrones lógicos y razonados.

La gran presencia de dramaturgos realistas rusos, influenciados por el naturalismo, que adquiriría cada vez más peso, resultó decisivo para el cambio en las maneras de la interpretación. No podemos obviar la figura de Antón Chejov, sus textos impulsan a Stanislavski a la búsqueda de un nuevo lenguaje que haga surgir el texto no escrito (subtexto), existente tras las palabras. Aquello que no se dice pero que se intuye, dotando a los intérpretes de nuevas maneras de enfrentarse a la escena donde las pausas, las miradas, los silencios y los cuerpos irradian los sentimientos internos. Ruiz, B (2012)

Esta idea de medir y analizar la naturaleza de la vida, para su posterior reproducción vivencial en escena, genera la necesidad de activar procedimientos que busquen en la reproducción fiel del origen “natural” y por tanto razonadamente verdadero, en función de la creación de lo “real”.

Esta necesidad determina la búsqueda de sistemas metódicos en el devenir de un arte, el de la interpretación, que hasta la fecha dependía de la maestría de los propios intérpretes. Esta es una de las primeras motivaciones que llevan a Stanislavsky a indagar en el estudio metodológico de la interpretación, proporcionar al actor- intérprete un método de entrenamiento y trabajo específico para la recreación de la vida en el escenario. Ruiz, B (2012) (Oliva & Torres, 1990/2017)

Había que desterrar los tonos declamatorios grandilocuentes, en la dicción de los intérpretes. Había que cambiar los gestos si se quería desmentir a los críticos que, ironizando

sobre los intentos naturalistas, hablaban de sus actores falsos, en medio de decorados verdaderos (Oliva & Torres, 1990/2017, p. 290).

Este tipo de teatro iniciado por Antoine aplica los postulados de naturalismo promulgados por Zola y que ya la literatura narrativa había hecho suyos. Esta evolución hacia un teatro naturalista queda reflejada en la idea de que lo que suceda en la representación, en la escena, debe ser comparable a la vida. Concretamente como si viéramos un “trozo de vida” y los espectadores fueran tan solo los testigos mudos de lo que allí sucede. Creando el concepto de la “Cuarta pared” (Oliva & Torres, 1990/2017) (Ruiz, 2012)

Para esto es necesario conjugar todos los recursos escénicos (escenografía, attrezzo, vestuario, iluminación, caracterización etc.) de tal modo que se presente un paisaje atmosférico basado en elementos reales, llenando el espacio escénico de estos objetos. Pasamos del teatro de la apariencia, aparentar realidad, una incansable búsqueda de la escena naturalista con el objetivo de la representación de la realidad tanto en la acción e interpretación como en lo objetual. Para Antonie la creación de una atmósfera adecuada dentro y fuera de la escena es un objetivo prioritario ya que con ello creía facilitar el trabajo de los intérpretes.

“El objetivo primordial de la puesta en escena naturalista era tan fácil de explicar cómo difícil de llevar a la práctica: buscaban plasmar con realismo extremo, hasta el detalle más mínimo, el marco histórico general y particular de la obra del dramaturgo”.
(Ruiz, 2012, p. 32)

En este marco Stanislavski desarrolla su método, y establece las bases estructurales sobre las que asentar el aprendizaje y la evolución del intérprete, adquiriendo protagonismo en el propio desarrollo sus las habilidades profesionales.

El gran valor de Stanislavski ha sido el de ser el primero en tratar de sistematizar el trabajo del arte del actor. Hay que recordar que hasta finales del siglo XIX la preparación de todo actor venía dada por el aprendizaje directo de un maestro, frecuentemente un actor más experimentado perteneciente a su círculo cercano que habitualmente era una compañía de teatro. Ruiz, B (2012)

Ruiz (2012) nos plantea dos modelos, que a su vez es una forma de organizar y diferenciar las diversas propuestas hechas por los maestros y personajes más destacables de la interpretación escénica, en relación con sus teorías y/o metodologías aplicadas en dos bloques, racionalistas e irracionalista. Destacando a Stanislavski como inicio y modelo equidistante de entre estos dos polos.

Esa equidistancia puede deberse a dos momentos diferenciados en el desarrollo de su discurso técnico. Podríamos decir que en un primer momento el trabajo realizado por Stanislavski resulta racional por ser más analítico, debido a que el análisis exhaustivo de la obra del dramaturgo era fundamental en su metodología para comprender y razonar las motivaciones que los personajes llegaban a tener, y, en consecuencia, articular una interpretación derivada hacia la lógica del propio análisis del texto de la obra a representar.

Es sabido que el Teatro de Arte de Moscú estableció como norma del trabajo inicial sobre una obra el así llamado << período de mesa >>, es decir, el análisis de la obra alrededor de una mesa, y que es previo a los ensayos en el escenario. (Ósipovna, 1996, p. 13)

Esta manera de comenzar el trabajo en el proceso de la puesta en escena es donde se daba toda la importancia en el desarrollo del trabajo, el realizado en aquellas reuniones llamadas “trabajo de mesa”, que era el momento donde se reunía todo el equipo y el director desgranaba

los entresijos de la obra del dramaturgo y se argumentaba todo tipo de justificaciones sobre el contenido y la posible acción a realizar en los ensayos. Esta puede ser la razón por la que Ruiz (2012) considere que Stanislavski puede ser un maestro dentro del orden racional.

Pero el propio Stanislavski vio que este procedimiento podría no estar dando los resultados que el esperaba, esta fórmula hacía a los intérpretes vagos, el propio director consideró la aparición a la vez que profundizaba en el sistema de “trabajo de mesa”, de ciertas carencias, pues al mismo tiempo que el proceso de identificación y justificación del contenido psicológico, social, político, avanzaba en el trabajo de análisis de los textos sobre el que construir la vida de los personajes, uno de los problemas encontrados era la creciente pasividad del actor a la hora de desarrollar todo lo asimilado en los ensayos, ya que comprender de forma lógica y racional no facilitaba la puesta en acción y la vivencia en estos. Más aun si las explicaciones son dadas en profundidad por el análisis exhaustivo del director, esto propiciaba más aún la apatía del intérprete ante la creación. Ósipovna (1990/2020),

A veces el actor se muestra satisfecho cuando el director interpreta todos los papeles desde el primer día de trabajo de mesa. Ante esta forma de trabajo es inevitable que se vuelvan pasivos, no piensen, sigan las órdenes del director y en consecuencia, se rompa el proceso en el que el actor figura como un creador artístico. (Ósipovna, 1990/2020,p. 14)

En el transcurso y la maduración de su trabajo entenderá que una de las claves de comprender la vivencia del personaje y expresarlas en escena con veracidad, es el conocimiento que el intérprete tiene sobre su propio cuerpo y el cuerpo que ha de crear para el personaje. “Es decir, el actor debe comprender en cuerpo, emoción y pensamiento el comportamiento del personaje con una profundidad tal, para que, a los ojos del espectador, éste aparezca con la verosimilitud que gobierna la naturaleza orgánica de la vida”. (Ruiz, 2012, p. 69).

Vemos como aparece ya en Stanislavski la idea de la vida y la organicidad asociadas al cuerpo, la sensibilidad emocional y la mente. Por tanto, entendemos que la técnica del intérprete debe dirigirse a la coordinación entre los factores somato-psíquicos de la vivencia, y para ello tiene que focalizar su atención en el cuerpo, y es por esto por lo que en el sistema diseñado por Stanislavski se otorga gran importancia la preparación física del actor. “Para Stanislavski el arte del actor, es, ante todo, el arte de la vivencia” (Ruiz, 2012, p. 69)

Por tanto, el trabajo del intérprete debe ser dirigido hacia la vivencia ya no de una manera verosímil⁵ sino veraz⁶. Y para llegar a este objetivo de la vivencia se debe “fomentar la creación subconsciente de la naturaleza a través de la psicotécnica consciente del artista” (Ruiz, 2012, p. 69). Y en consecuencia el actor necesita hacerse de herramientas desde la consciencia para poder desarrollar su labor creativa y conseguir desarrollar resultados desde la no-consciencia o subconsciente. Ruiz (2012)

En palabras del propio Stanislavski (1951/2016) “Desde hoy nos ocuparemos de nuestro aparato corporal de encarnación y de su técnica física exterior. A él corresponde un papel de importancia excepcional, desde todo punto de vista: hacer visible la vida creadora invisible del actor” (p. 20) . Esto denota un cierto acercamiento al tratamiento del cuerpo como elemento conectivo con las reacciones internas que solo serán perceptibles si hay una buena conexión desde la motricidad y la apariencia externa. Por tanto se vislumbra un cierto acercamiento a aquello que no es racional, que surge desde el “interno” al “externo” a través del cuerpo desde una cierta perspectiva física que busca resultados a través de la forma, resultados plásticos y

⁵Que tiene apariencia de verdadero. Crefible por no ofrecer carácter alguno de falsedad. (Real Academia Española, sf)

⁶ Que dice, usa o profesa siempre la verdad. (Real Academia Española, sf)

motrices, pero Stanislavski no llega ir más allá, no profundiza en la parte orgánica de lo corporal como motor de esta conexión, aunque reconozca que el trabajo físico del cuerpo y no el mental, facilitará la aparición de la vivencia en escena.

La gente por lo general no sabe utilizar el aparato físico provisto por la naturaleza. Más aun no sabe mantenerlo en orden y desarrollarlo. Músculos flácidos, posturas deficientes, huesos desviados, respiración incorrecta, son cosas que vemos continuamente y que muestra falta de entrenamiento y el mal uso del instrumento físico (Stanislavski, 1951/2016, p. 62)

En su trabajo desarrolla dos hitos importantes, sobre los que queremos dirigir el foco de atención, “ el trabajo del actor sobre si mismo” y el “ trabajo sobre la vivencia”, establece dos líneas de trabajo del intérprete, dando la importancia a la parte técnica del instrumento del actor, que no es otro que el propio cuerpo, y la parte técnica necesaria del proceso de la “encarnación” a través de lo que llama “ el trabajo de la vivencia”. Se centra por tanto en las capacidades potenciales, desde el cuerpo físico y desde una perspectiva externa, dando importancia a la musculatura y su estructura formal. Focaliza el desarrollo físico del intérprete a través de la gimnasia, la danza y la acrobacia, entre otras disciplinas, desde un punto estético y motor, con un objetivo claro, fomentar un cuerpo “ágil y hermoso”, según un canon de belleza basado en la funcionalidad y la estética. Evitando que el intérprete se muestre en escena torpe, pesado e incapaz de ejercer un dominio motriz que no le permitiera expresar de manera clara y limpia aquello que necesita contar . Esto nos hace ver que destaca el trabajo físico del actor frente al trabajo de la palabra y la comprensión razonada del texto de la obra del dramaturgo. Es decir por mucho que entendamos las circunstancias dadas, las relaciones o los conflictos del personaje, de manera nítida a través de la lógica y la justificación razonada, nada podemos hacer sin el cuerpo.

Este interés por el cuerpo inicia un nuevo discurso, sobre su importancia como elemento básico de todo trabajo interpretativo. Por esto, nos parece interesante detenernos sobre la cuestión con la que Stanislavski inaugura el siglo XX. Cuestión que focaliza la atención del trabajo sobre la comprensión en profundidad del cuerpo, en las diferentes opciones filosóficas y metodológicas desarrolladas posteriormente a lo largo del siglo, tanto por sus discípulos directos Meyerhold o Chejov como por otras figuras referentes como Artaud, Brook, Barba, Lecoq, Grotowski entre otros .

Aunque el acercamiento al cuerpo de Stanislavski, solo se proyecte como lo que él llama aparato externo de la encarnación, en palabras del propio Stanislavski (1951/2016) “Esto exige que el cuerpo que se muestra sea sano, hermoso, de movimientos plásticos y armónicos. La gimnasia que están practicando desde hace medio año contribuirá a fortalecer y corregir el aparato externo de la encarnación” (p.63) .

Y aunque existiera una especie de ideal estético del cuerpo en escena, la opción del maestro ruso va más allá al asociar el movimiento a la vivencia de los “sentimientos”. Entendemos que esto demuestra un interés real en preguntarse por las reacciones internas que el cuerpo experimenta al moverse, conectándose con sus capacidades motoras, que a la vez estimulan otras cadenas de reacciones internas expresivas del intérprete.

Mucho se ha hecho en este sentido. Mediante ejercicios sistemáticos practicados diariamente han llegado a los núcleos importantes del sistema muscular mantenidos en actividad por la vida misma y otros que permanecían sin desarrollo. En resumen, la labor realizada tonificó no sólo los centros motores más amplios y comunes, sino también otros más delicados, que raramente utilizamos. Sin el ejercicio necesario, esos músculos se debilitan y atrofian, y al revivir sus funciones realizamos nuevos movimientos,

experimentando nuevas sensaciones, nuevas posibilidades expresivas, más sutiles, que no habíamos conocido hasta entonces. (Stanislavski, 1951/ 2016, pág. 63)

Stanislavski expresa de manera clara la relación existente entre el movimiento y la capacidad expresiva, tal y como hemos comentado anteriormente, pero el maestro va más allá en el camino de la vivencia, aportando nuevas perspectivas equidistantes de la razón y la lógica “Ya les he hablado mucho de la vivencia pero no les he dicho ni la céntésima parte de lo que deberán conocer sus sentidos cuando se trate de la intuición y del inconsciente” (Stanislavski,1951/ 2016, pág. 21) .

De tal manera que lo inconsciente y la intuición que se escapa a todo proceso de pensamiento razonado y lógico, recobran una importancia vital en el trabajo de Stanislavski. Es claro que el maestro ruso consideraba la necesidad de trabajar el cuerpo desde lo físico a través de la gimnasia , la acrobacia y la danza. Según (Stanislavski, 1951/2016) por un lado encontraba que la acrobacia le daba al intérprete capacidad de respuesta inmediata , la gimnasia aportaba fortaleza al cuerpo y al movimiento, aunque llegaba a encontrar que si se ejercitaba mucho el cuerpo podía generar dos grandes problemas, que superarían a los beneficios aportados, un cuerpo demasiado desarrollado, según su opinión deformado para la escena. Consideraba que el volumen muscular excesivo era contraproducente para un “ cuerpo armónico”. Podía desarrollar una favorable definición de los movimientos, pero el exceso de gimnasia y el entrenamiento físico ocasionaban, que esos mismos movimientos fueran demasiado abruptos, al marcar los acentos y ritmos con fuerza desmedida, que los acercaban a los movimientos militares.

Por ello consideraba, que la danza era una práctica muy necesaria para el intérprete, porque aportaba fluidez, amplitud y cadencia en la gesticulación y los movimientos a la vez que favorecía la amplitud de los mismos, se conseguía mayor línea , forma y dirección. Al igual que

en la gimnasia, en la danza encontraba también algunos efectos no tan beneficiosos, ya que criticaba en los bailarines de “ballet”, cuando tenían que hacer algún movimiento de tipo natural ampliaban el movimiento demasiado, y hacían recorridos contrarios a la lógica natural, entendiendo que la intención del intérprete en este caso era la de generar belleza y cayendo en movimientos extendidos que resultaban exagerados, amanerados, sentimentales, artificiosos, ridículos, en el contexto de la acción desarrollada. Por lo que aconsejaba que el gesto por el gesto no debe existir en escena. (Stanislavski,1951/ 2016)

Por tanto la diferencia entre la idea de lo “ interno y lo externo” en Stanislavski estaba muy presente en su trabajo . El trabajo muscular del movimiento externo del cuerpo obedecía a una necesidad de entrenamiento motriz físico, pero a la vez creía que existía una correlación directa entre los movimientos motores, la intuición y los impulsos sensitivos, entendiendo que esto daba profundidad y veracidad a la interpretación. A partir de este punto Stanislavski da un giro a sus teorías de la creación del personaje a través de la definición y el entendimiento lógico de la psicología del personaje, y comienza a plantearse un aparente cambio de perspectiva en su método, al entender que la intuición y el inconsciente del intérprete generan conexiones que harán que la vivencia de las emociones se transmitan con toda su carga expresiva al público. Y en consecuencia su método experimente un funcionamiento desde un ámbito diferente al control consciente. Comienza a entender la importancia de crear el paisaje adecuado y activar las herramientas corporales pertinentes, para que se establezca esa reacción vivencial y natural que tanto buscaba y haciendo que el intérprete participe de esa vivencia. Introduciendo el “Método de las Acciones Físicas” que supone una evolución de su trabajo, aunque no abandone del todo los procesos determinados por el análisis lógico y consciente. (Ósipovna ,1990/2020)

Pero lo que nosotros estudiamos no es el propio subconsciente, sino los caminos , los acercamientos a él. Recuerden aquello sobre lo que hemos hablado en clase, lo que hemos buscado a lo largo de todo el curso. Nuestras normas no se basan en inestables y cambiantes hipótesis sobre el subconsciente. Por el contrario, todo en nuestras clases y normas lo hemos establecido conscientemente, cientos de veces ha sido comprobado, tanto en uno mismo como en los demás. Solo ellas se han puesto a nuestro servicio y nos han aproximado al desconocido mundo de lo subconsciente, que solo por un minuto se encendía en nuestro interior. Pero al experimentar con el subconsciente, no obstante, hemos estado buscando la unión con él y los caminos reflejos hacia él. Nuestra técnica consciente está dirigida, por un lado, a obligar a trabajar al subconsciente, y por otro, a aprender a no molestar al inconsciente mientras trabaja” (Stanislavski, 1951/2016, p. 312).

Todo esto se decanta en los últimos años de Stanislavski en el mencionado “ Método de las Acciones Físicas” a través del cual se genera una partitura de movimientos enmarcados en acciones que para el intérprete deben estar suficientemente justificadas, en la consecución de tareas y objetivos. Porque para Stanislavski todo movimiento debe tener una motivación, estableciéndose una correlación de acciones justificadas en base a la consecución de los objetivos ya determinados en el análisis de la acción dramática.

Técnicamente, la tarea debe definirse a través de la pregunta “ Quiero hacer...¿qué? , que debe responderse con un verbo que describa una acción concreta. de esta forma, la construcción del personaje reside en tareas que el actor realiza mediante la acción de un método “auténtico y coherente” . Este énfasis en la acción como epicentro de la vivencia será posteriormente trasladado al método de las Acciones Físicas entendiendo siempre que, según

Stanislavski, en toda tarea física y en toda tarea psicológica hay mucho del uno y del otro. (Ruiz, 2012, pp. 77-78).

Stanislavski llega a la conclusión de que el intérprete ha de transitar de manera vivencial cada personaje, y que para ello no se debe buscar la emoción sino crear el paisaje apropiado para que esta aparezca en él. Ya que los estados emocionales no se pueden decidir voluntariamente, y por tanto entendemos que el trabajo centrado en la “memoria emotiva” pueda ser un buen estímulo o entrenamiento emocional, pero no es suficiente para su desarrollo en escena. En este punto coincide con la definición de la neurociencia de que la emoción se crea como un fenómeno racional estrechamente ligado a la acción. Por tanto el trabajo del intérprete debe enfocarse más directamente hacia lo natural y lo intuitivo. Este método “nuevo, inesperado e insólito” está basado en la estrecha vinculación entre el interior y el exterior tanto que determina la percepción del papel a través de la creación de la vida física de nuestro cuerpo humano, estableciendo una partitura de acciones que el intérprete ha de realizar y que provocará en él la aparición de las reacciones emocionales. (Ávila, 2016)

El maestro, pedagogo y director ruso quería que los intérpretes fueran considerados agentes creativos y que debían construir sus propuestas desde el estudio y la comprensión profunda, por tanto, fomentaba un trabajo de corte analítico y psicológico en el trabajo de mesa. En el transcurso y la maduración de su trabajo entenderá, que una de las claves de comprender la vivencia del personaje y expresarlas es el conocimiento que el intérprete tiene sobre su propio cuerpo, y el cuerpo que ha de crear para el personaje. “Es decir, el actor debe comprender en cuerpo, emoción y pensamiento el comportamiento del personaje con una profundidad tal, para que, a los ojos del espectador, éste aparezca con la verosimilitud que gobierna la naturaleza orgánica de la vida”. (Ruiz, 2012, p. 69).

Vemos como la idea de la vida asociada a la organicidad y a la técnica del intérprete aparece ya en Stanislavski, y para ello debió focalizar su atención en el cuerpo. En su caso otorgando gran importancia la preparación física del actor.

Meyerhold

Uno de los discípulos destacados de Stanislavski, Meyerhold, inicia un camino divergente al de su maestro que, si bien se sustenta en el movimiento corporal, se centra en el uso motriz, de una manera mecánica, definida desde el razonamiento de las partes, por eso lo situamos en el lado de las corrientes racionalistas de la interpretación.

Desarrolla un estudio más amplio de las acciones y el movimiento del intérprete, entorno a la observación del cuerpo en movimiento y a la propia relación del público con la escena, estableciendo una especie de acuerdo con tres bandas entre el intérprete, el director y el público, la “Convención Consciente”⁷ (Oliva & Torres, 2017) (Ruiz, 2012). En la que todas las partes anteriormente descritas participan de esta peculiaridad escénica, admitiendo un juego de ficciones y códigos, que dentro de ella mantienen sus propias reglas. Este nuevo teatro es sustentado en las bases artísticas del constructivismo y el ideal del obrero, fuente de inspiración para la creación de los movimientos del intérprete. (Ruiz B, 2012). “El nuevo actor debe tener capacidad de excitación reflexiva, junto a una elevada preparación física. En definitiva, estudiar la mecánica de su propio cuerpo, porque ese es un instrumento. El actor debe ser un virtuoso de su cuerpo” (Oliva & Torres, 2017, p. 341)

En este sentido Meyerhold, que se puede considerar uno de los directores más representativos de esta tendencia de los aprendizajes de habilidades corporales, no

⁷ Principio del teatro antinaturalista y por tanto anti-ilusionista (Oliva & Torres, 2017)

consideró suficiente el análisis introspectivo en el que se basaba su maestro Stanislavski, sino que se dirigió al conocimiento de la historia teatral, es decir, al legado de técnicas corporales ya experimentadas – teatro japonés, Comedia del Arte, trabajo de danza de Duncan, Dalcroze o de Loïe Fuller, trabajo circense, etc. Como recurso para fundamentar su enseñanza gestual (Brozas, 2003, p. 78)

Para este nuevo teatro necesitaría nuevos intérpretes que fundamentaran sus interpretaciones en la biomecánica, es decir en el conocimiento profundo de las capacidades expresivas del cuerpo en movimiento.

El intérprete se enfrenta al conocimiento de su vida (biológica) mediante el entrenamiento de la Biomecánica, a través de una serie de ejercicios que entrenan al actor para afrontar esta nueva actuación. Trabajando el físico a nivel motriz en la búsqueda de la emoción, siendo esto contrario al método de “las acciones físicas “de su maestro Stanislavski ya que se trabaja del externo al interno, del cuerpo a la emoción. (Oliva & Torres, 2017)

La Biomecánica de Meyerhold está influenciada a su vez por las nuevas ideas que aportan el Taylorismo⁸ y la reflexología⁹, esto le permite a Meyerhold dirigir su atención en elementos

8 El concepto procedente del economista e ingeniero estadounidense Frederick Taylor (1856-1915) que ideó un método para organizar la actividad laboral basado en la especialización de los trabajadores, el control del tiempo destinado a cada actividad y división de tareas con la intención de maximizar la productividad. (Castellani & Álvarez, 2019)

9 A finales del siglo XIX y comienzos del XX, Iván Michailovich Sechenov (1829-1905) e Iván Petrovich Pavlov (1849- 1936), desarrollaron en Rusia la reflexología, trabajo enmarcado dentro del modelo asociacionista. Para Sechenov la unidad elemental del comportamiento eran los reflejos y, sin desconocer que los reflejos son adaptativos, consideraba que el comportamiento complejo se explicaba a partir de la asociación Estímulo - Estímulo.

sobre los que centrar sus ejercicios en la parte física estructural y deje a un lado la justificación psicológica de los movimientos- acciones. (Ruiz, 2012).

Pero sucede que, en el campo de los procesos productivos, no solo puede distribuirse de manera adecuada el tiempo de descanso, sino que es indispensable individualizar los movimientos productivos que permitan utilizar al máximo todo el tiempo del trabajo. Examinando el de un obrero experto encontramos en sus movimientos: 1) ausencia de desplazamientos superfluos, improductivos; 2) ritmo; 3) determinación del centro justo de gravedad del propio cuerpo; 4) resistencia. Los movimientos fundados sobre estas bases se distinguen por su carácter de <<danza>>; el trabajo de un obrero experto recuerda siempre la danza, y en este punto bordea los límites del arte. (Hormigón, 2008, p. 230)

Además de buscar la eficiencia en las acciones Meyerhold a cada una de ellas las disecciona en tres: la intención, la realización y la reacción; siendo estas las tres fases de la acción que permiten diferenciar partes distintas de la misma secuencia, separando cada uno de sus momentos, y de esta manera más tarde poder unirlos. Estas secuencias están centradas en el cuerpo del intérprete y por tanto se hace necesario el trabajo físico corporal con el objetivo de “afinar el cuerpo” para desarrollar una “segunda naturaleza o segundo instinto” . (Castellani & Álvarez, 2019)

Meyerhold es acusado de cierto mecanicismo, ya que el gran peso que le da al dominio de la técnica hace que aparentemente solo busque una respuesta física del actor de manera motriz y virtuosa. Para algunos nada más alejado de la realidad ya que,

En esta asociación, un estímulo propioceptivo producido por un reflejo inicial se asocia con el estímulo que produce una segunda respuesta (Álvarez, 2007, pág. 122)

deseaba un intérprete formado en múltiples técnicas corporales. “Considera la técnica como un instrumento que facilita al actor la expresión de su propia interioridad, la manifestación de su alma”. (Brozas, 2003, p. 79)

Para poder ejecutar las acciones, secuencias de movimientos y coreografías de la acción escénica, debe resultar al intérprete asequible, en cuanto a la técnica y disciplina empleada, evitando la frustración por la evidente dificultad física a la que se enfrenta. Esa fluidez, facilidad en el movimiento que solo se consigue a través del entrenamiento, es el que le permitirá poder acercarse a la conexión con el fondo a través de la forma. Pero para que el cuerpo del intérprete llegue a tener ductilidad y “facilidad” debe aprovechar los beneficios que aportan dichas técnicas a la expresión de la interpretación y la apropiada comunicación de la obra escénica. (Fernández, 2014) (Oliva & Torres, 2017) (Brozas, 2003) (Ruiz, 2012)

Aun siendo contemporáneo de personalidades como la de Isadora Duncan, Meyerhold no comparte los principios de movimientos naturales, sino que insiste, por el contrario, en la necesidad de desarrollar la cultura corporal actoral a través de las múltiples técnicas que permiten un aprendizaje polivalente; aprendizaje que consideraba básico para la expresividad escénica. Frente al trabajo psicológico de Stanislavski, se puede decir, a este respecto que Meyerhold desarrolla una tendencia fundamentalmente plástica y rítmica. (Brozas, 2003, p. 78)

La apuesta de Meyerhold requiere de un trabajo unidireccional, basado en unas muy depuradas competencias técnicas en el movimiento corporal y manejo de las herramientas expresivas de una forma consciente, que permitía solo a algunos intérpretes muy dotados manejar el método adecuado y justo de interpretación, que no era otro que abordar el trabajo desde fuera a dentro y no desde dentro a fuera.

Ya que considera que el trabajo de justificación psicológica, en la interpretación se ve cuestionado en numerosas ocasiones, y no llega a dar buenos resultados. Según el propio Meyerhold valerse de la justificación psicológica es como intentar construir una casa en un suelo de arena; estará destinada a derrumbarse. Ya que todo estado psicológico está propiciado por procesos fisiológicos. Para que esto suceda el actor debe encontrar el estado físico justo en el que el intérprete entre en un estado de excitabilidad, a través del que conectarse con el público. Ese estado de excitabilidad se puede ir tiñendo de una emoción u otra según necesidad a lo largo de la representación. Meyerhold. (Hormigón, 2008). Son las premisas físicas las que suscitan los sentimientos, y no al contrario, para el director ruso.

Por tanto le da gran importancia a la ejercitación física del intérprete, para conseguir un actor bien formado físicamente para la escena, incluye en el entrenamiento del actor la danza, gimnasia, acrobacia, boxeo o esgrima enfocados en la consecución del manejo de lo que da en llamar le “ Biomecánica”, que no es otra cosa que el fomento de las capacidades físicas del intérprete a través de dichas disciplinas técnicas, con el objetivo de que los movimientos realizados con todas las capacidades corporales y sus gestos, conecten con ese estado de excitabilidad emocional, anteriormente descrito basándose en la idea constructivista y científica en la que debe fundamentar su trabajo todo intérprete, utilizando de manera correcta todos los medios expresivos de su cuerpo, y para que esto suceda debe estudiar la mecánica del propio cuerpo, para la creación de formas plásticas en el espacio. (Hormigón, 2008)

Es interesante destacar como Meyerhold, propone un tipo de intérprete que trabaja desde la técnica corporal y el movimiento, asegurando que este trabajo de la parte del instrumento externo provoca una conexión interna hacia un estado de “excitabilidad”, propicio para expresar emociones, y hacer participe al público de esos estados, y de esta manera entablar la

comunicación escénica. Propone un intérprete consciente en todo momento de lo que sucede, hace o dice, maneja y controla sus recursos sin peligro en caer en la “visceralidad” o “reviviscencia”, que aun siendo dos términos diferentes para Meyerhold, son muy próximos en su significado, concretamente reflejan la pérdida del “control” del intérprete, caer en un estado de enajenación emocional parecidos al que se alcanza a través de la narcosis y la hipnosis. Aquellos estados en los que no se puede ejercer el control sobre los movimientos y la voz del intérprete, perdiendo el dominio sobre su propia interpretación. Estas declaraciones son un ataque directo sobre Stanislavski y las corrientes naturalistas y realistas. (Hormigón, 2008)

Chejov. Si bien hemos visto que en Stanislavski, el cuerpo se toma como referente de acciones, que constituyen una “partitura de movimientos” físicos que dan lugar a una cadena de consecuencias ceñidas a la acción dramática descrita por el texto, y por tanto son consecuencia de un pensamiento lógico, a la espera de que la vivencia aparezca desde el interno y se aloje en esa partitura física externa de movimientos, diseñada desde la lógica justificada de los acontecimientos y las motivaciones del personaje. El hecho de que Stanislavski llegara a dar cierto protagonismo al cuerpo, concretamente a los movimientos de éste, otorga cierta importancia a la necesidad de considerar que la emoción no solo llega desde la percepción emocional de los recuerdos emotivos.

Stanislavski y Nemeróvich Danchenko¹⁰, gracias a su amplia experiencia y a su riguroso estudio de datos fisiológicos, llegaron a la conclusión de que, al igual que en la vida, en la escena lo físico y lo psíquico se hallan indisolublemente unidos. (Ósipovna, 1996, pág. 18)

En Meyerhold se prima la secuencia de movimientos con un ideal estético y físico estructurado desde la forma modelada por la acción. Podríamos decir que Stanislavski modela su partitura de acciones impulsadas por las supuestas reacciones internas y que Meyerhold coreografía desde el cuerpo físico de los actores, desde la forma de las acciones propuestas, a la espera de que la realización técnica de los movimientos ejecutados, provoquen una liberación del intérprete, a través de los impulsos sensitivos que aparecerán gracias al diseño de dicha cadena de movimientos “perfectamente” diseñados y estructurados. En Mijaíl Chejov, encontramos algo que nos llama poderosamente la atención, ambas opciones se unifican en una sola propuesta

¹⁰ La figura de Vladímir Ivánovich Nemeróvich Danchenko es bastante desconocida en España, a pesar de ser miembro fundador y codirector de la que es para muchos la compañía teatral más influyente en el arte dramático del siglo XX: el Teatro del Arte de Moscú. Prólogo de Jorge Saura (Nemiróvich- Dánchenko, 2016)

somato-psíquica, esto quiere decir que Chejov entendía que tanto el trabajo de la forma al impulso como del impulso a la forma (de “fuera a dentro” o de “dentro a fuera”) es un proceso que sucede de una manera conjunta, sin contradicción, entendiendo que son dos trabajos complementarios y no opuestos.

Para Chejov el centro de todo es la imaginación, y a partir de ella como elemento transversal genera una técnica de interpretación única donde la emoción transgrede a la forma y la forma a la emoción. Los términos Ego Superior, Atmósfera, Gesto Psicológico, Cuerpo y Centro imaginario, Movimientos básicos: Modelar, Fluir, Volar, Irradiar. Cualidades psicofísicas: Forma, Belleza, Facilidad, Integridad (Chéjov, 1955/2017), todos estos términos definen los pilares de su método de interpretación, los elementos activos de un trabajo psicofísico que viaja indistintamente desde lo físico-motriz a lo psíquico-sensitivo y a la inversa, propiciando bajo su técnica que ambas puertas se conecten facilitando una conexión emocional o vivencial directa en la interpretación.

El sistema de entrenamiento actoral de Chéjov se apoya en dos pilares fundamentales: la imaginación y la actividad física. Parte de la premisa de que es posible convertir una imagen mental en movimiento, incluso si se trata de una imagen abstracta (Saura, 2016, p. 78)

Las premisas de Chéjov van más allá, y nos aclaran la influencia que a su vez tiene la capacidad reactiva corporal a los estímulos externos percibidos por el cuerpo y que son propiciados por lo que él llama “Atmósfera”.

El actor recibirá también la necesaria inspiración para su actuación directamente de la atmósfera. Al igual que en la vida cotidiana uno habla, se mueve y actúa de forma distinta cuando está rodeado por distintas atmósferas, también sobre el escenario el actor comprenderá

que la atmósfera lo impulsa a dar nuevos matices a su voz, sus movimientos, acciones y sentimientos. Sin duda disfrutará en su actuación de una serie indestructible de detalles improvisados e inconscientes. (Chéjov, 1955/2017, p. 100)

La atmósfera llega a considerarla Chéjov un medio de la propia expresión, ya que a través de ella el público puede conectar con una serie de sentimientos, que requieren de dicha atmósfera (Chéjov, 1955/2017)

El sistema de entrenamiento actoral de Chéjov se apoya en dos pilares fundamentales: la imaginación y la actividad física. Parte de la que es posible convertir una imagen mental en movimiento, incluso si se trata de una imagen abstracta. Al repetir ese movimiento durante el tiempo suficiente se crea un estado emocional por sí solo, sin necesidad de buscarlo conscientemente por medio de la concentración o por medio del recuerdo de experiencias vividas o relatadas por otros. (Saura, 2016, pág. 78)

Todos estos aspectos son muy interesante para nuestra investigación, ya que nuestros conceptos y teorías, que avalan la desconexión de lo consciente y al contrario, nos interesan como propuestas surgidas de la observación de la conexión emocional, desde el movimiento físico y las capacidades perceptivas y receptoras, que propician los impulsos origen de las acciones reactivas asociadas a los mecanismos expresivos. Que en el caso de Chéjov y su método práctico se articulan mediante lo que él denomina “ejercicios psicofísicos”, sin pretender controlar, comprender, diseccionar o analizar, lo que sucede en el momento que sucede, por parte del intérprete. Ya que esto lo alejaría de la conexión con el proceso de la vivencia.

Lo importante es el estado emocional que poco a poco va surgiendo en quien practica estos ejercicios y que su aparición es involuntaria, no es fruto de una laboriosa búsqueda intelectual que a menudo genera tensiones innecesarias. (Saura, 2016, p. 79)

Una de las grandes aportaciones hechas por Chéjov dentro de su metodología de aprendizaje, es el “Gesto Psicológico”. “Se trata de gestos que subyacen y que si son revelados en acción nos ofrecen una visión psicológica, subtextual de lo que está ocurriendo” (Ruiz, 2012, pág. 156).

El gesto psicológico establece una asociación entre el lenguaje (la palabra), las imágenes creadas por las palabras y las acciones, que definen las palabras, de tal modo que en un gesto entendido como un movimiento y no una forma, se puede condensar todo un estado psicológico profundo que puede definir al personaje. “Todos los idiomas emplean expresiones idiomáticas relacionadas con la actividad física y con el gesto para descubrir Estados psicológicos complejos”. (Chéjov, 1955/2017, p. 144).

Esto supone un hito para nuestra investigación, de suma importancia, ya que establece un nexo entre la idea del impulso interno y la respuesta psico-física, que determina todo movimiento. Más allá de los movimientos de fluidez, de vuelo, irradiación o modelado, introducidos como una manera de ejercitar las conexiones psicosomáticas corporales del intérprete en el método Chejoviano, en el caso del Gesto Psicológico, involucra a todo el cuerpo de una manera física que a su vez trasciende a la psique del intérprete. De tal manera que sin querer entender el ¿por qué? y más allá de justificaciones lógicas o reacciones conscientes, Chéjov otorga veracidad a las reacciones que el cuerpo experimenta y expresa a través de la propia imaginación corporal suscitada desde la acción en movimiento.

Sobre esta observación, Chéjov entiende que un gesto sencillo, claro y que implique a todo el cuerpo puede poner de relieve el mundo interior de los personajes: su voluntad, sus deseos, sus sentimientos. Es en este sentido que determinados gestos, como formas continentales de una información psicológica, pueden considerarse gestos psicológicos. (Ruiz, 2012, pág. 156)

Esto apunta a otra de las características del gesto psicológico: el gesto psicológico no es el mismo que el gesto actuado, no se muestra tal cual es, sino que se mantiene absorbido “como una especie de inspiración durante la actuación” (Ruiz, 2012, pág. 157)

A través de los gestos psicológicos, Chéjov encuentra la manera idónea para que el actor aborde la construcción del personaje: descubriendo los gestos psicológicos que subyacen detrás del personaje, este acercamiento se realiza a través de la acción que es la verdadera esfera de trabajo del actor y no a través de un análisis intelectual y frío, más propio de un proceso académico o puramente mental. (Ruiz, 2012, pp. 156-157)

El propio Chéjov en sus escritos dedica un tiempo para explicar el calado que el descubrimiento del “Gesto psicológico” implica para el conjunto de las teorías que sustentan su método de interpretación. Ya que supone una visión diferente y radical del trabajo del intérprete en cuanto al tratamiento y la concepción que el propio intérprete puede llegar a tener a la hora de enfrentarse al trabajo de crear una interpretación viva y componer un personaje.

Para Chéjov hay dos maneras interesantes de enfrentarse al trabajo. El primer modo puede denominarse <<enfoque seco>>, intelectualizado, en el que el argumento, el contenido y el significado de las palabras son comprendidos mediante el pensamiento. La conciencia pasa casi rozando la superficie de los sentimientos, las atmósferas, y las imágenes; la satisfacción estética se obtiene mentalmente y se realiza el trabajo. La obra realmente es dada a conocer -pero

no para el actor. Para romper el precinto del dramaturgo, el actor necesita otros medios. (Chéjov, 1955/2017, p. 144)

El actor entiende el argumento, el contenido, no menos que cualquier otra persona, pero este entendimiento no se centra tan sólo en su cerebro, se extiende a lo largo de todo su ser de actor. Vive en sus manos, en sus brazos, en su torso, en sus pies, en sus piernas y en su voz. Se siente capaz de expresarlo como actor, pero no como crítico ni como analista científico. A través del gesto con cualidades, conoce más cosas verdaderas y profundas sobre la obra y sobre el personaje de las que nunca podría saber el científico. (Chéjov, 1955/2017, p. 146)

El <<cómo>>, el aspecto artístico del texto pasa a primer plano. El puro significado, el <<qué>> de la palabra, nunca se perderá, ya que el actor entiende de qué habla el autor, pero el <<cómo>> se resentirá enormemente si el actor no lo construye sobre la base de un gesto dinámico, con sus correspondientes cualidades demostrativas. (Chéjov, 1955/2017, p. 153)

En cuanto el actor sea consciente de que el gesto psicológico es un movimiento incesante y nunca una posición estática, comprenderá que su actividad tiende a crecer y que sus cualidades tienden a ser cada vez más intensas y expresivas. Así pues, podemos decir que el verdadero gesto psicológico va más allá de los límites del cuerpo. (Chéjov, 1955/2017, p. 172)

Cada personaje sobre un escenario tiene un deseo principal y una manera característica de cumplir ese deseo. Por muchas variaciones que el personaje pueda mostrar durante la obra en su búsqueda de su deseo principal, es en todo momento el mismo personaje. Sabemos que el deseo del personaje es su voluntad (el <<qué>>) y que su manera de lograrlo es su cualidad (el <<cómo>>). Dado que el gesto psicológico se compone de la voluntad impregnada por las

cualidades, puede fácilmente abarcar y expresar la psicología completa del personaje. (Chéjov, 1955/2017, p. 184)

Otra ventaja del gesto psicológico es el efecto positivo que tendrá sobre el gusto del actor, que se desarrollará y se perfeccionará. En lo más profundo de su naturaleza creativa, el actor tiene un gusto irreprochable; lo que lo estropea, incluso desde la infancia, es el conjunto de impresiones vulgares, groseras y sin gracia de su entorno, o más adelante, un modo superficial, poco escrupuloso, negligente y precipitado de expresarse en escena. (Chéjov, 1955/2017, p. 188)

La vitalidad y la fuerza de la expresividad del actor en escena también crecerán. El gesto psicológico, que posee una fuerza espiritual más que una fortaleza física, permite al actor renunciar a cualquier atisbo de precipitación. (Chéjov, 1955/2017, p. 189)

En cierto sentido, no es tan importante cuán grande es el movimiento, lo que importa es encontrar el movimiento corporal que corresponde al movimiento interior. Una vez que lo hemos encontrado la escala es una cuestión de elección. Podemos empezar a hacer el movimiento pequeño y poco a poco ampliarlo, o podemos empezar a hacerlo grande y después reducirlo. (Marshall & Oida, 2020, p. 130)

Grotowski. Por último, en este apartado, trataremos la figura del Grotowski, como paradigma de la reivindicación del cuerpo del intérprete como base del hecho escénico. Entendiendo el cuerpo del actor como el medio de expresión y comunicación genuino. “La relación entre el actor y el espectador, el contacto que se establece entre los seres humanos es, según Grotowski, la esencia del teatro, su núcleo, aquello que lo diferencia del resto de las artes”. (Ruiz B, 2012, p. 361)

Esto revoluciona el oficio del intérprete, ya que convierte el acto teatral en un medio por el cual el actor se debe deshacer de la máscara social y mostrarse tal cual es, con toda sinceridad y honestidad. Calificando al actor como “actor santo”, ya que se consagra a su oficio en ese “ritual laico” la ceremonia teatral, de la que es el eje central. (Ruiz B. , 2012)

Por tanto, el arte del teatro debe de optar por la pobreza de medios, plásticos. Frente a esa pobreza de medios, se debe investigar lo que constituye su riqueza más profunda e importante, que es la presencia del cuerpo del intérprete frente al espectador. Por tanto, el medio de su investigación es la voz y el gesto, y a través de ellos debe comunicar su vida interior, liberándolo de resistencias y su tendencia a ocultarse tras una máscara. Despejando los obstáculos que su cuerpo presenta ante el acto creativo, mediante la introspección y la búsqueda profunda del yo. (Oliva & Torres, 1990/2017)

En un artículo “los ejercicios”, Grotowski crítica el uso de la danza y otras disciplinas corporales como la gimnasia y la pantomima; estas, en tanto que partes del proceso formativo del actor pueden suponer un perjuicio para la expresividad del actor si se aplican de forma parcializada con el objetivo de potenciar distintos sectores y habilidades del cuerpo. (Brozas, 2003, pág. 82)

A diferencia de este concepto del trabajo corporal donde la multiplicidad de disciplinas modelaba el cuerpo, Grotowski invita a volver a la idea de cuerpo orgánico y además unitario. Mediante un abordaje técnico que tenga como base el concepto del impulso, relacionado con el heredado impulso expresionista ligado al proceso creativo. (Brozas, 2003)

“Lo que hay que hacer es liberar el cuerpo y no amaestrarle distintos sectores. Dar al cuerpo una posibilidad de vida” (Grotowski, 1993, según recoge, Brozas, 2003)

Al cerrar este apartado con Grotowski pretendemos crear una reflexión sobre el tratamiento del cuerpo del intérprete y las técnicas interpretativas que si bien han considerado el cuerpo como elemento imprescindible para el hecho teatral escénico, se establecen algunas diferencias en el tratamiento de este. Poniendo de manifiesto los cambios evolutivos en la metodología interpretativa que ha modificado el modelo de aprendizaje, entrenamiento y creación de herramientas a la vez que el cuerpo como concepto unitario ha ido cogiendo fuerza.

Hemos visto que desde Stanislavski se ha tenido en consideración el cuerpo como herramienta de trabajo desde varios aspectos formas y perspectivas, que han conducido a entender el cuerpo de una u otra manera, ya fuera por oposición a los anteriores sistemas interpretativos o propuestas metódicas. Hemos llegado a valorar el cuerpo como un elemento unitario que transgrede al propio intérprete, a favor de la creación, adquiriendo importancia la propia esencia corporal, formas y procedimientos de actuación. Quedando en el camino las fórmulas en las que se consideraban al cuerpo como un mero objeto que modificar, con una multitud de disciplinas. Tal y como proponía en los inicios Stanislavski.

Chejov, Meyerhold y Grotowski nos han servido para ejemplificar, un proceso enriquecedor que nos ha conducido a una concepción unitaria del cuerpo, dónde el cuerpo ha dejado de ser una herramienta para llegar a ser la esencia de la propia interpretación.

Teatro y danza: diferente código diferente modelo expresivo

Existen corrientes “primitivistas” que consideran que las primeras manifestaciones teatrales proceden de la comunicación gestual y corporal, compitiendo en este sentido con la palabra. De tal manera que la danza rivaliza con la poesía por ser considerada el origen del arte teatral. (Brozas, 2003)

Permítaseme, por consiguiente, resumir mediante una imagen lo que he querido exponer como los fundamentos de la Antroposofía. Se nos presenta el ser humano, se nos presenta su corporalidad física, pero sólo conoceremos toda su naturaleza si nos damos cuenta de que su fisonomía es expresión de su alma; si consideramos sus movimientos como expresión y revelación de lo físico-natural de su corporalidad y si, a través de su existencia físico-corpórea, vemos translucir lo anímico-espiritual (Steiner, 1922, p. 7)

Sea como sea, el objetivo de toda propuesta escénica es el de que aparezca la verdad “escénica” sobre el escenario, de forma natural y orgánica, este es el objeto del deseo. “En ninguna otra forma artística el cuerpo humano- su realidad vulnerable, violenta, erótica o sagrada- es tan crucial como en el teatro”. (Lehmann, 1999/2017, p. 345)

Esta necesidad es consustancial tanto al teatro como a la danza y se define a su vez como un camino de búsqueda que trasciende las diferencias técnicas y demandas expresivas. En este punto se establece la necesidad de encontrar elementos coincidentes y diferenciadores entre ambas disciplinas artísticas, en cuanto al tratamiento del cuerpo y el movimiento, y de esta confrontación podremos extraer algunas conclusiones teóricas que nos ayudarán a diseñar un

sistema para el aprendizaje de la interpretación, que los intérpretes de danza puedan sentir como cercano y efectivo.

Para Cardona (2000) Hay que establecer una diferencia entre el bailarín y el actor, teniendo en cuenta que en términos convencionales de las propuestas escénicas que atañen a la danza y al teatro, se verán diferenciadas debido a los códigos comunicativos que manejan. Entendiendo que convencionalmente en el teatro se habla y en la danza se baila, y por tanto una manera de comunicar no verbal, o lo que es lo mismo, un código no lingüístico. A la vez que insiste en que el bailarín no debería fundamentar su trabajo interpretativo en el gesto teatral o la pantomima, aunque sean recursos no verbales. Pero debe dominar cierto tipo de herramientas que conduzcan los estímulos, que despierten la intencionalidad y den sentido a la expresividad, apoyada en la proyección, precisión y verosimilitud de su presencia en la escena. Y por tanto debería desarrollar su arte. en base al aprendizaje de ciertas herramientas apoyadas en un método interpretativo. Algo que en el mundo de la interpretación actoral se observa de manera meridianamente clara, y quizás no tanto en algunos profesores y profesoras que opinan que los intérpretes de danza no tienen necesidad de un aprendizaje interpretativo, más allá del mero hecho del aprendizaje técnico del movimiento, asociando de esta manera el término “Interpretación” a la ejecución técnica del movimiento. Sin embargo (Oida & Marshall, 2020) nos recuerda que “Un actor necesita métodos que logren producir una actuación <<humana>> verosímil cada noche, independientemente de lo que el actor sienta” (p.113).

La danza y la interpretación. Sin embargo, consideramos que la danza adolece de un tratamiento técnico de la interpretación, desde una perspectiva integrada en la técnica del movimiento, incluso cuando el objetivo de su realización es la puesta en escena. Esto no debería tomarse como un hecho anecdótico, tomando la idea de interpretación como un “apoyo” a la ejecución coreográfica. “A través del tiempo la danza ha tenido un constante acercamiento a la interpretación. El bailarín y el coreógrafo siempre tuvieron inquietud para comunicar al público su discurso y por hacerse entender en el contenido dramático de su creación”. (Garre & Pascual, 2009, p. 119)

En el caso de la danza la parte interpretativa ha sido tratada como un hecho secundario frente al dominio técnico físico, donde lo que prima a la hora de valorar la evolución de los bailarines en el escenario es la maestría de la ejecución técnica del movimiento, dejando el enfoque interpretativo en un segundo plano. Pero son numerosas las teorías que apunta a otra dirección donde la danza y la interpretación son elementos integrados en la propia propuesta creativa como elementos indispensables.

La estricta codificación de la danza, y el valor desmedido que se le da a la ejecución virtuosa de los pasos, significa un gran obstáculo para la expresión de las emociones que, oprimidas por la técnica, no fluyen de manera orgánica, y en muchas ocasiones se convierte en meras actitudes y gestos que, siendo estéticamente muy bellos en su forma, no son sinceros en su contenido. (Garre & Pascual, 2009, p. 119)

Sin embargo, existen posiciones, que inducen a entender la interpretación como un elemento exógeno a la propia danza. De tal manera se ha abordado la interpretación de la danza desde diversas perspectivas, en su mayoría relacionadas con la inmediata necesidad de afrontar la creación de un personaje, en el intento de conectar y expresar emociones o estados emocionales,

sin un método específico, y por tanto se suele caer en la gestualidad de una manera más o menos afectada, apoyándose en la forma, sin hacer un trabajo profundo que genere la posibilidad de transmisión de una carga emocional directa, evitando gestos formales estereotipados bajo la batuta de la considerada “belleza plástica” del movimiento. “La ejecución desmedida de movimientos extendidos, con la que los bailarines tratan de darles más belleza y más pompa de la necesaria, hace que resulten amanerados, sentimentales, artificiosos y a menudo ridículamente exagerados”. (Stanislavski, 2016, p. 71). En otras ocasiones se intenta buscar esa metodología no existente en la danza con la aplicación directa de algunos ejemplos paradigmáticos de la metodología interpretativa teatral.

Según Fábregas (2007) aun siendo la interpretación una materia de importancia en la formación del bailarín en los estudios oficiales de danza se relega a un segundo plano, entendiéndose como algo accesorio, dependiendo de la motivación del docente que la imparte. Y a la hora de elegir métodos quizás se apliquen directamente algunos que no conectan directamente con los objetivos de la danza.

Y por tanto necesitamos propuestas que mejoren la situación actual en relación con esta materia, enfocándonos en la necesidad de diseñar métodos que ayuden a los intérpretes a enfrentarse a un futuro profesional con mayor solvencia. Más aún cuando se nos presenta otro de los retos o cuestiones a salvar en esto de la metodología de la interpretación para la danza, enfrentarse a la interpretación desde el propio intérprete, necesitando herramientas que le pueda llevar a conectar con un proceso honesto y veraz, sin manierismos absurdos que rocen lo ridículo, incluso en propuestas basadas en principios estéticos en los que los intérpretes se encuentran con el desafío de ser tan solo un elemento más del conjunto compositivo.

He aquí donde nos planteamos tres situaciones diferentes a las que debe enfrentarse un intérprete de danza a lo largo de su carrera, tres maneras diferentes de entender la interpretación en la puesta en escena, determinadas a su vez por las diferentes propuestas escénicas a las que se tenga que enfrentar.

Una de ellas es la necesidad de trabajar en propuestas narrativas, donde se requiera de la creación de personajes, que progresan dentro de una trama, danza de contenido dramático (Laban, 1950/2020).

Que en la mayoría de las ocasiones va unida a la necesidad de encarnar un personaje. Y por tanto ante esta demanda el intérprete necesitará de una técnica que le ayude a caracterizar y dar vida a ese personaje, transitando por los conflictos y acciones que le harán evolucionar a través de la narrativa de la obra en cuestión. Digamos que en esta primera opción se asemeja más al trabajo del actor o la actriz de teatro entendidos desde una perspectiva más “tradicional”, en el caso de la danza con el gran hándicap de trabajar a partir de códigos no lingüísticos. Aunque en ocasiones el intérprete deberá demostrar su versatilidad al poder usar la palabra, que le puede ser demandada por el coreógrafo o coreógrafa, y por tanto también debe entender las diferencias que existen en el uso de uno u otro lenguaje y código expresivo.

En la segunda opción el intérprete necesita encontrar una manera profunda, subjetiva y personal de actuación, en la que no trabaje desde un personaje sino desde sí mismo como intérprete y como creador. Acercándose al trabajo de lo que podemos entender como “preformers actantes”, idea que podemos asemejar e la desarrollada por Roland Barthes y su “Actor poseído” con un toque místico, sagrado y sacrificio mediante la trasfiguración del intérprete a través del personaje que a la vez es él mismo, en un doble juego de identificación y canalización . Cuyo estado de transformación serán estados de transformación personal, a lo

largo del desarrollo discursivo de la actuación alcanzado un estado perfecto de comunión con el público, que identifica los procesos por los que transcurre el intérprete y los experimenta como propios. (Rievière, 2009).

Esta opción tiene una mayor relación con la manera contemporánea de entender la acción del intérprete en escena y por tanto asociada a la expresión más contemporánea de la danza, una línea abierta por otras figuras destacadas como Artaud y su teatro de la crueldad, Grotowski y el actor santo o Peter Brook y el Teatro Sagrado, “Le llamo teatro sagrado por abreviar, pero podría llamarse teatro de lo invisible- hecho -visible”. (Brook, 1968/2019, p. 63)

La tercera opción es en la que consideramos, que el intérprete debe asumir su función de elemento complementario al conjunto de la puesta en escena. En la que su identidad debe fundirse con el resto de los elementos que la componen. Entendiendo el intérprete su papel de “objeto escénico y estético”, donde la emoción discurre por la sala, en relación con el conjunto compositivo, y por tanto el carácter de la actuación del intérprete es el de un elemento estético, que fluye a través del movimiento. Podríamos caer en la tentación de llamar a esta opción “movimiento puro”, asociado a la danza individual o grupal, en torno a las propuestas que cuyo objeto no vaya más allá del desarrollo del movimiento coreográfico en escena, usando al cuerpo como escultura móvil, como elemento del conjunto compositivo estructural coreográfico, o cuerpo de baile, en el que se despersonaliza al intérprete, siendo el objetivo creativo el conjunto constituido de partes iguales. Podríamos asociar esta tercera opción a la idea del bailarín ejecutante.

Nos encontramos por tanto con diferentes maneras de entender el cuerpo, y afrontar la técnica de la interpretación, desde una perspectiva clásica. La idea de este tipo de cuerpo se

relaciona directamente con la proporción y la armonía, atribuyéndole gran importancia al género del intérprete, que determinará las cualidades y facultades asignadas a uno u otro sexo.

Al género femenino se le asigna una interpretación más lírica asociada a cierta pasividad y cercana a los sentimientos, a la expresión de lo emocional. Mientras que al género masculino se le asigna tradicionalmente un papel más cercano a lo energético, como representación de la masculinidad, siendo su fuerte la muestra de su potencia física a través de saltos y giros, apartando al bailarín de la expresión de las emociones sentimentales (Castro & Botana, 2008). La bailarina clásica personifica el estereotipo de la fantasía de género. (Preston Dunlop 2002, citado en Castro & Botana, 2008)

El cuerpo moderno, empieza a experimentar sentimientos e ideas cercanas al común de los mortales, convirtiéndose en el canal de comunicación entre el artista y el mundo que lo rodea. Es un cuerpo que aparece y deja ver sus formas lejos de ideales y estereotipos. Y aparece el contacto entre los cuerpos sin tabúes. Una tercera versión sería el cuerpo contemporáneo, expuesto a la posmodernidad, entra en una fase en la que se considera materia transformable, moldeable, en el que se busca deshacer todos los bloqueos que innecesariamente cortan todo acto creativo. Lo importante es llegar a la democratización de la danza a través de la transmisión y la comunicación con el espectador. (Castro & Botana, 2008)

El intérprete de danza en su carrera profesional se puede encontrar en la tesitura de tener que responder a todas estas posibles demandas, en cuanto al tratamiento de la interpretación desde el cuerpo y debe entender y comprender por tanto estos distintos enfoques. Conociendo la manera de trasladar sus conocimientos a cada una de las situaciones demandadas. En ocasiones se enfrentará a alguna de las anteriores propuestas descritas de manera separada, y en otras ocasiones tendrá que cambiar de registro en la misma propuesta escénica, dependiendo de las

necesidades del momento. Por lo que necesitamos diseñar un método que nos ayude a encontrar esta necesaria versatilidad en el intérprete de danza.

Es evidente que cualquier bailarín al comienzo de su trayectoria esté muy enfocado en la depuración técnica de la ejecución del movimiento, pero conforme se haya alcanzado el nivel técnico deseable e incluso al mismo tiempo y en paralelo, resultará necesario que el intérprete exprese y comunique, por lo que tendrá que contemplar e integrar las competencias necesarias que le facilite dicho cometido (Garre & Pascual, 2009) .

Narrativa y corporalidad: un camino de encuentros y desencuentros. Parece ser que cuando hablamos de interpretación teatral sabemos exactamente a que nos referimos, ya que consideramos que la interpretación es un elemento esencial de lo teatral, en términos que definen la acción dramática, acción de interpretar algo, acción de crear o recrear. Y por tanto cuando hacemos referencia a la acción dramática entendemos que esta debe estar basada en una interpretación de uno o más actores o actrices. “Puedo tomar cualquier espacio vacío y llamarlo un escenario desnudo. Un hombre camina por este espacio vacío mientras otro le observa, y esto es todo lo que se necesita para realizar un acto teatral” (Brook, 1969/2019, p. 21).

Por lo general asociamos el término “interpretar” a reproducir algo desde un personaje, ponerlo en escena sustentado en una acción dramática, algo que sucede. Ese algo que sucede es algo que se cuenta y ese algo que se cuenta es algo que se narra o representa. Por tanto, la definición de interpretación ha estado mucho tiempo ligada a la idea de lo dramático y asociado al arte figurativo, a esto la danza no ha sido ajena y se ha llegado a hacer una diferenciación en la danza occidental, entre la danza figurativa y la abstracta, incluyendo todos los estilos de danza en esta categorización (Fábregas , 2018).

La forma artística que todavía sigue cultivando en la actualidad la expresión visual del movimiento es la danza escénica. Eso incluye, por un lado, la danza pura y por otro, las formas de danza teatral, como el ballet, el mimo y la danza-teatro. Todos estos son verdaderos acontecimientos reales, en el sentido de que son cuerpos reales que realizan acciones reales. El movimiento tiene una forma más estilizada en la danza que en la actuación; en la mímica y la actuación se asemeja más al comportamiento cotidiano. (Laban, 1950/2020, p. 134)

No es hasta el siglo XX y la aparición de las vanguardias históricas y posteriormente las neovanguardias, cuando lo narrativo entra en crisis a la vez que entra en crisis lo textual como elemento hegemónico en el teatro, cediendo importancia a la acción y al cuerpo, por tanto prima lo que se hace o como se hace y no a lo que se dice (Oliva & Torres, 2017) (Lehmann, 1999/2017) (Brozas, 2003)

La danza participa de una cierta confusión entre lo dramático y lo abstracto, en relación con la concepción clásica de narrativa dramática Aristotélica. A la vez que las tres unidades el tiempo, el espacio y la acción ya no son concebidas como unidades cronológicas o secuenciadas. Dotando al autor de la libertad expresiva que necesita para cada una de sus obras. Esto origina una nueva forma de contar “historias” que se pueden entender desde la diversidad de las técnicas corporales y los estilos escénicos de la propia danza.

Entre las posturas más recientes y radicales de rechazo del texto, en la línea iniciada por Artaud, destaca la crítica de Pierre Chambert al teatro de texto. Su crítica se basa en la condición imitativa del texto y en la reproducción escénica de la marginación social y cotidiana en la que el cuerpo se encuentra respecto a la palabra y la psicología, discriminación materializada en la relación cuerpo texto. (Brozas, 2003, p. 129)

Parece que un análisis desde la dialéctica que asimila lo teatral a la danza en relación a la narratividad dramática, desemboca en una definición un tanto ligera sobre la idea de “abstracción” en oposición a “figuración” sin tener presente que el código comunicativo del cuerpo tiene su propia naturaleza, sobre los que habrá que profundizar, para entender si nos encontramos ante lo concreto o lo abstracto. O, por lo contrario, los términos abstracción y/o figuración son términos aplicables a la danza o si nos encontramos ante una multiplicidad dialéctica que nace de la propia naturaleza del movimiento bailado y los códigos expresivos corporales.

Si entre los problemas de la danza se encuentran el de la comprensión del rol del cuerpo en el conocimiento y, desde aquí, cómo se estima el lugar que las bailarinas y bailarines tienen en la creación escénica, Nietzsche plantea el reconocimiento de un saber del cuerpo en relación con la configuración de la subjetividad (Hlebovich, 2021, p. 23)

Una mirada retrospectiva de la interpretación. En este apartado haremos un viaje de los hitos más importantes en el tratamiento de la interpretación en la danza, en el siglo XX, con el fin de hacer una aproximación global del tratamiento de la interpretación, destacando distintos enfoques que nos puedan servir a nivel teórico, y que nos pueda ayudar en el desarrollo de nuestra fundamentación práctica, desde el que articular un discurso coherente sobre los usos y prácticas del tratamiento de la interpretación en la danza escénica.

Entre 1661 y 1637 Molière, escribió para Luis XIV, debido al interés que este tenía en unir la danza y el teatro, una serie de comedias con canciones y danza, creando desde ese momento “La Comedia- Ballet” siguiendo las pautas de la comedia del Arte. En las que participaron actores, cantantes profesionales, bailarines y nobles amateurs incluido el rey. En estas producciones musicales llegaron a tener más importancia y peso las partes bailadas que el

propio texto. De las 28 obras conocidas de Molière 12 eran comedias -ballets con mayor peso musical y dancístico que textual dramático (Chumbely, 1972) (Garre & Pascual, 2009)

Posteriormente hubo una necesidad de profesionalización de la danza, durante el reinado de Luis XIV que determinó la creación de la Real Academia de la Danza, modelo que seguirán los demás países donde ésta se desarrolló. (García, 2008)

Este género seguirá uniendo la danza y el teatro ayudado Molière, en el marco de la corte, por maestros de baile y de música de la época. A su vez la corte inglesa bajo el influjo de Italia y Francia desarrollará un género nuevo “las Masques ¹¹ inglesas”, que unificaban danza, música y texto a través de la poesía. En esta ocasión el gesto, el movimiento y la danza cobra gran importancia creándose la “Antimasque”, iniciando un camino de separación de la danza y la representación teatral. A partir de este proceso de separación el ballet comienza su codificación y desarrollo técnico. (Pérez ,M. , 2008)

Una vez separado el ballet de la representación textual, para narrar sus propias historias se vale de la pantomima de la mano de Noverre o el Ballet de acción. Según Vallejos (2015) durante la segunda mitad del siglo XVIII gana popularidad en los teatros europeos este nuevo género de ballet conocido como ballet pantomima o ballet de acción. Caracterizado por la presencia de la pantomima, esta técnica expresiva se fusiona con la técnica dancística de la “belle danse” desarrollada a partir de la creación de la Académie Royale de Danse de París en 1622. La gran diferencia con la “comedia ballet” de Molière es que el contenido narrativo de este nuevo

¹¹ Una forma de entretenimiento aristocrático en Inglaterra en los s. XVI y XVII, originariamente compuesto de pantomima y danza, pero posteriormente incluyendo diálogos y canciones, presentado en producciones elaboradas dadas por actores aficionados y profesionales. (Ferrera, 2009, (2) pág. 1141)

género se expresa exclusivamente a través del movimiento y la gestualidad del rostro. Esto resultará determinante para el desarrollo de la danza teatral en occidente, siendo la “el ballet pantomima o ballet de acción” claramente el antecedente del ballet romántico del siglo XIX.

Ya por entonces la práctica de la pantomima en Francia estaba presente en el Teatro de las Ferias de Saint Germaine y Saint Laurent de Paris, como una salida ingeniosa de los actores que actuaban en estas ferias, frente a las sanciones promulgadas por el poder real, prohibiéndoles el uso de la palabra, como respuesta a las presiones de la Comédie Française (Vallejos, 2015).

Gracias a la Academia Real de la Danza de París creada por Luis XVI y debido a grandes maestros como Beauchamps, el primero en definir las cinco posiciones básicas de los pies y codificar pasos y piruetas, el ballet experimenta un notable avance técnico, pero se escenifica con un vestuario y accesorios que no facilitan la fluidez de los movimientos. Aparece Noverre y implantando “el Ballet de acción o también Ballet Pantomima” que es considerado el predecesor del ballet Romántico del siglo XIX, alcanzando gran popularidad en los teatros europeos. Se distinguía de la ópera – ballet o de la comedia – ballet, en el uso de la técnica de la pantomima. Otorgando gran importancia expresiva narrativa, al movimiento del cuerpo y la gestualidad del rostro. (Vallejos, 2015) (Garre & Pascual, 2009)

Todo argumento de un ballet deberá tener su exposición, su nudo y su desenlace; y el coreógrafo debe repetir la ejecución de una escena de acción hasta que los ejecutantes hayan descubierto ese momento de realidad, innato en todos los hombres; momento precioso que siempre se muestra con tanto vigor como verdad cuando está provocado por el sentimiento. (Noverre 1760/2004 citado por Garre & Pascual,2009)

La importancia de los cambios que Noverre introduce en la danza son de suma importancia, ya que enmarca el ballet dentro de la acción dramática e introduce la idea de que el movimiento físico no constituye la fortaleza del ballet. De hecho, aconsejaba a los intérpretes que dividieran su tiempo de estudio, entre el espíritu y el cuerpo, y que ambos conjuntamente fueran objeto de reflexión (Garre & Pascual, 2009)

Esta necesidad del manejo de la expresión a través de las emociones y sentimientos, podemos entenderlo como un toque de atención sobre la carencia interpretativa de los intérpretes de danza, y por tanto ya entonces se mostraba como necesario encaminar el aprendizaje de la danza hacia una técnica de interpretación concreta a través del movimiento. En este caso el vehículo técnico corporal lo constituía la pantomíma dentro de la narrativa de la pieza.

Y por tanto el coreógrafo debe tener presente que su coreografía discurrirá dentro de una acción que los intérpretes deben repetir en los ensayos hasta encontrar esos momentos de verdad, en los que se perciban movidos por los sentimientos, mostrándose de esta manera el verdadero vigor de la danza, (Noverre 1760/2004, como se citó en Garre & Pascual, 2009).

El paradigma de Giselle. Con Giselle ocurre un hito importante en el proceso de la evolución en la interpretación de la danza, en relación con el aumento del contenido dramático de los Ballets Románticos, en los que se adaptan las obras narradas por escritores como Gautier, Hoffman o Dumas. En el estreno de París en 1841 el personaje protagonista femenino viene marcado por la demanda de una línea trágica interpretativa de gran carga, en la famosa escena de la locura de Giselle, en el primer acto. Este solo se caracteriza por tener una dificultad técnica menor, en comparación a otros solos de otros personajes en otros ballets, por lo que podría haberse sacrificado en parte el virtuosismo técnico de la intérprete, para que el personaje en su delirio trágico fuera más convincente, eliminando gestos convencionales, movimientos falseados,

en la búsqueda de una mayor verdad expresiva corporal. Siendo probable que desde ese momento, los creadores y bailarines pensarán en la posibilidad de ser más laxos con las posturas académicas, en algunos momentos de la representación, con el objetivo dar espacio a una interpretación más cercana a la realidad y menos encorsetada de los cuerpos. (Garre & Pascual, 2009)

Nijinski: la vivencia interpretativa. En la línea anterior Nijinski dará un paso más, adelantándose a su época, abriendo la puerta a la danza “interpretativa” (Baril, 1977/1987).

Es mítica su interpretación de “El Fauno” en 1910 en el que crea un ballet donde abandona la exhibición de las facultades técnicas, dejando a un lado el virtuosismo y dando protagonismo a la expresión de las sensaciones y emociones a través del cuerpo, relacionadas con el devenir de la situación dramática de la escena, el fauno, cuyo cuerpo es poseído por encontrar sensaciones de amor y sexualidad. (Garre & Pascual, 2009, p. 123)

Parece ser que causó un gran efecto entre sus coetáneos y de él se dijo que unía en su cuerpo forma y fondo, llegando a expresar todo aquello que relacionamos con el pensamiento vivo de la representación. (Garre & Pascual, 2009)

Isadora Duncan: en busca de la naturaleza. Conocida por su concepción particular de la danza. Sus movimientos y coreografías no se basan en ninguna técnica reconocible anterior, y se centra en buscar los movimientos del cuerpo a través de la observación de la naturaleza. Le interesa el arte de la danza como algo que no es solo de los bailarines, sino que es patrimonio de todas las personas, con estas nuevas ideas abre nuevos horizontes para la comprensión y entendimiento de la danza. Isadora siente que forma parte de una corriente humanista y no formal, que busca la conexión de las personas con la naturaleza. (Baril, 1977/1987)

Where are we to look for the great fountain -head of moviment? Woman is no thing apart and separate from all other live organic and inorganic. She is but a link in the chain, and her movement must be one with the grat movemete which runs through the universe; and therebefore the fountain-head for the art of the danza Will be the study of the movements of Nature. (Duncan & Cheney, 1928)

Aunque busque el movimiento desde la forma, su intención es encontrar y dar respuesta a la pregunta, ¿qué carga espiritual y sensitiva tiene cada uno de los movimiento realizados?, de tal manera que, aunque no genera una técnica o escuela, si que profesa un pensamiento coherente con su particular búsqueda del movimiento a través de las formas que observa en la naturaleza, generando todo un discurso propio. “Observa la naturaleza, busca las formas más bellas y encuentra el momento apropiado para expresar aquello que ella define como «el alma de dichas formas»” (Baril, 1977/1987, p. 19)

Para Duncan, el plexo solar era el centro donde coincidían la expresión física del cuerpo, la emoción y la espiritualidad. Frente al cientifismo delsartiano, Duncan apostaba por la emoción como origen del trabajo artístico. La verdadera danza – sostiene en << Qué debe ser la danza- está controlada por un ritmo profundo de emoción interna; ésta <<trabaja como motor>>: hay que calentar para que trabaje bien, y el calor no se desarrolla inmediatamente; es progresivo. (Sanchez , 2003, p. 11)

Con esto entendemos que Duncan encuentra en el cuerpo físico un medio o canal de transmisión emocional y espiritual, otorgando al cuerpo un carácter especial como canal de transmisión, conectado con la propia naturaleza, con la vida. Por lo tanto, entendemos que estaba en la búsqueda, aun si saberlo, de lo que llamaremos en Seitai la energía vital.

Laban: el movimiento. Laban es un gran estudioso del movimiento, que le llevó a observar que las personas eran sensibles a su entorno, y esto los llevaba a comportarse de una manera determinada. Y por otra parte que la naturaleza se rige por unas leyes que establecen una armonía propia que ayuda al equilibrio de las personas. Sus observaciones le llevan a tener una especial consideración de los movimientos, ya sean de danza, gestuales, cotidianos o los específicos de cada actividad laboral. Valora el ritmo en toda su extensión natural y universal, ejerciendo este una gran influencia en todos y cada uno de los individuos. Establece tres factores esenciales en la danza: la energía, el espacio y la duración y desde esta perspectiva construye todo un sistema de análisis y desglose del movimiento, en relación con estos tres factores. Laban cree que el movimiento es el camino para la creación, y abre la idea de creación a toda aquella persona que tenga acceso a la danza a través de sus capacidades y cualidades innatas, ya que la danza y el movimiento se convierten en expresión de todo el arco emocional de la persona que danza. El movimiento no solo expresa las emociones y sensaciones en estado puro, también comunica estados fluctuantes derivados de los conflictos internos y los obstáculos externos, describiendo de una forma más cercana el fluir de la vida. Y entiende que a través de la mecánica del movimiento se puede observar dicho flujo (Baril, 1977/1987) (Laban, 1950/2020)

El uso del movimiento para un propósito definido ya sea como instrumento para el trabajo externo, o como reflejo de ciertos estados de ánimo y actitudes, procede de un poder de la naturaleza hasta ahora inexplicado. No podemos decir que este poder sea desconocido, porque podemos observarlo en sus diferentes grados de perfección dondequiera que exista la vida. (Laban, 1950/2020, p. 57)

Wigman: energía, impulso, instinto. En el campo artístico, el legado de Laban influyó decisivamente en la creación y pedagogía del movimiento del s. XX, una de sus más cercanas

discípulas y colaboradoras, Mary Wigman 1886- 1973, fue de las primeras bailarinas de Alemania que rompió con el academicismo de la época, y promovió un nuevo concepto de danza denominada Ausdruckstanz (danza de expresión). Wigman inspiró gran parte de los presupuestos estéticos del movimiento expresionista alemán. (Laban, 1950/2020) .

Wigman no es una bailarina al uso, si bien tiene formación dancística, la deshecha para crear su propio lenguaje expresivo. Utiliza su cuerpo con el lienzo de sus creaciones, que fluctúa entre la distensión y la tensión adoptando formas corporales de gran expresividad, por lo que se le ha calificado como danza expresionista. Conoce el trabajo de Dalcroze, pero desecha sus preceptos que relaciona directamente el movimiento corporal con el ritmo musical, para ella el cuerpo está dotado de su propia música y ritmo, engarzado a la energía que fluctúa por todo él. Wigman confía en el instinto, la sensibilidad y la conexión emocional que reside en el cuerpo y que expresa directamente a través del movimiento, las formas corporales y el gesto. Su danza pertenece a una fuerza interior con la que conecta a través del instinto. Para Wigman la danza es una comunicación extra cotidiana. (Baril, 1977/1987)

Un lenguaje en el que se dan cita los elementos extáticos y espontáneos al servicio de la armonía y de la melodía de las líneas trazadas por el movimiento específico que ella crea, un movimiento que ilustra perfectamente su estado psíquico. (Baril, 1977/1987, p. 321)

A nivel estrictamente técnico, Mary Wigman considera que la respiración es la fuente de todo movimiento, mientras que el tórax y la pelvis son el centro de este. Unos ejercicios adecuados al trabajo del tórax y de la pelvis permiten obtener una especie de ondulación de todo el cuerpo. Wigman también enseña una serie de formas de andar que deben expresar un carácter específico: marcha resbalada, planeada y en vibración. Para

componer, empieza siempre por hacer ejecutar ejercicios de improvisación. Luego, dirige al alumno con sus consejos hasta que el gesto alcanza la perfección. Una segunda fase consiste en hacer del alumno un ejecutante; entonces debe experimentar la sensación de que su cuerpo deja de ser un simple foco de energía para convertirse en un auténtico instrumento. La fase final consiste en conseguir el grado supremo de la expresión, cuando el gesto deja de existir como tal para convertirse en un acto creador. Es lo que la misma Mary Wigman formula cuando dice: «Quiero llegar a ser una con mis danzas, desaparecer con ellas, vivirlas.» (Baril, 1977/1987, pág. 320)

Kurt Joos: expresión dramática. Usó en sus piezas de danza el mimo, y un tratamiento singular de la interpretación. (Garre & Pascual, 2009)

Su trabajo se caracteriza por la búsqueda de lo esencial, influido por los principios estudiados con Laban, aunque imprime en su trabajo un carácter personal a través de un lenguaje corporal propio en el que imprime fórmulas teatrales “Kurt Jooss se convierte así en el primer discípulo que aplica en la composición coreográfica de las obras teatrales las invenciones de Laban” (Baril, 1977/1987, p. 324). El trabajo corporal de Joos se caracteriza por el estudio físico motriz y lo espiritual.

La danza escénica que preconiza debe ser «la síntesis más significativa entre la expresión viva y dramática de la danza propiamente dicha». Lo importante para Jooss es hacer del gesto un agente vivificado por la idea, penetrado por el sentimiento. Los movimientos del alma, las fluctuaciones espirituales son importantes para Jooss e indispensables para vivificar la auténtica creación coreográfica, así conduce al cuerpo hasta que expresa en sus menores modulaciones los cambios más sutiles del alma. (Baril, 1977/1987, p. 326)

En la técnica desarrollada por Joos se prima el ritmo y la plástica, potenciada por una gran disciplina gestual y para ello tiene que superar el academicismo del ballet, ya que en su opinión no consigue la capacidad expresiva que necesitan sus propuestas. Entiende que la música debe estar subordinada al movimiento y no al revés.

Mats Ek: la búsqueda de la expresividad natural. Su procedencia teatral marca toda su obra en el Culbert ballet donde desarrolla todos sus conocimientos como hombre de teatro, revisa los ballets clásicos dotándolos de cierto “realismos interpretativos”, apoyado en las reacciones corporales expresivas, enérgicas y decididas sin recurrir a la mímica. Todo ello dentro de situaciones dramáticas construidas desde un análisis situacional, coherente con el desarrollo de los conflictos internos de los personajes. Estos conflictos son expresados con el cuerpo, a través del gesto y la tensión. Dando espacio a la expresión emocional y el devenir psíquico de los personajes, aunando cuerpo y alma de estos, todo ello aderezado con humor y cierta tensión sexual, transversal a las situaciones e interpretaciones dramáticas de sus personajes. Esto es un distintivo de su obra, ya que los personajes están presentes a través de la carnalidad de los intérpretes. Consiguiendo que sus bailarines transmitan a la vez que existe una verdadera comunicación entre ellos. (Garre & Pascual, 2009)

La misma capacidad de fascinación posee su lenguaje, siempre natural, siempre innovador y comunicativo, en el que el movimiento es una extensión de la expresión de los bailarines. Enamora tanto su facilidad para diseñar los movimientos, como la sólida construcción y definición de sus personajes, cuidados al detalle, resultan sutiles y efectivos. (Bravo, 2015)

Existe un grupo de coreógrafos americanos influenciados directamente por el trabajo de Merce Cunningham, que inician un camino disruptivo sobre la creación escénica de la danza. Sobre los años 60 aquellos creadores, surgen en torno a un centro neurálgico la Judson Memorial

Church¹². Nombres como Twjla Tharp, Yvonne Rainer, Elizabeth Keen, Meredith Monk, Trisha Brown, Rudj Pérez, David Gordon. Crearon lo que se dio en llamar la nueva danza. Un lugar de experimentación y propuestas en las que la mezcla de las artes tiene cabida. Si algo podemos atribuir al trabajo de Cunningham, es que despertó en ellos la idea de que otras formas de crear eran posibles. (Baril, 1977/1987)

Introdujeron nuevos tipos de movimientos que han sido nombrados como “la no danza”, porque eran movimientos que no pertenecían a aquellos considerados, hasta el momento, como movimientos pertenecientes al ámbito de la técnica dancística. Experimentaron con los espacios, con los tiempos de creación, y exposición de las obras. Con la interpretación y el desarrollo de las historias, y la consideración del cuerpo como centro de la creación sin límites, abriendo la veda a un camino de investigación y libertad creativa en la que introdujeron elementos como el sonido de la voz en la interpretación de los bailarines, cantada o hablada, y el aparato fonador como parte integrada en el cuerpo y pertenecientes al movimiento de este. (Baril, 1977/1987)

Experimentan con el silencio, y en algunos casos rechazan el tratamiento tradicional de la música, en el que se supeditaba el movimiento a la partitura. Muchas de sus obras transcurrían en silencio considerando que el cuerpo contenía su propia musicalidad, (Baril, 1977/1987)

¹² El Judson Dance Theater -que recibe su nombre a partir de la Judson Memorial Church, una congregación protestante de Greenwich Village, en Nueva York- nació en 1962 como una serie de talleres abiertos cuyo resultado fueron las presentaciones desarrolladas por sus participantes. Los artistas de Judson moldearon profundamente todos los campos del arte de la segunda mitad del siglo XX, redefiniendo la clase de movimientos que cuentan como danza. (ARTISTSHOCK. Revista de arte contemporáneo, 2019)

Twjla Tharp: gesto matemático. “La danza no es más que el reflejo inmediato de la impresión fugitiva del momento” (Baril, 1977/1987, p. 203) . Podríamos considerar que sus trabajos se acercan a las artes plásticas (pintura escultura y arquitectura) utilizando la repetición matemática de las variaciones de sus coreografías, creando estructuras precisas de movimiento con la intención de expresar de forma clara lo que no puede expresar con palabras lo expresa con el gesto y el movimiento. Considera la música como un material vivo perteneciente a un mundo en el que el bailarín penetra profundamente. (Baril, 1977/1987)

Yvonne Rainer: la interdisciplinariedad. Transita con su obra por las fronteras de varias disciplinas artísticas, ya que considera que la danza debe ser y es tan solo un medio de comunicación entre las personas. A través de un lenguaje heterogéneo en el que mezcla sonidos voces imágenes en distintos soportes. Introducen sus coreografías movimientos y acciones que pueden ser consideradas a priori como no pertenecientes al mundo “académico” de la danza como andar correr o saltar. (Baril, 1977/1987). Si bien Elizabeth Keen siente cierta atracción por introducir en su obra elementos del teatro y la comedia musical. Meredith Monk pone su formación como actriz cantante bailarina y compositora musical al servicio de sus creaciones coreográficas. En su extenso proceso de investigación genera piezas que bien pueden ser consideradas un invento escénico teatralizado, (Baril, 1977/1987)

Tricha Brown: el movimiento por el movimiento. Orienta sus investigaciones hacia el estudio del movimiento que va al encuentro de las leyes del peso. Pone en evidencia sobre todo las calidades estéticas del cuerpo, que utiliza en los movimientos más comunes, presentados en el curso de las composiciones ejecutadas en espacios poco habituales a las evoluciones humanas (Baril, 1977/1987)

Rudy Pérez: el tiempo y la escucha. Trata el movimiento de una manera personal e innovadora en relación con el tiempo de la ejecución del movimiento. Eso es posible gracias a su gran capacidad de observación que constituye el impulso de un estilo propio con el que dota a sus coreografías de una capacidad expresiva particular. La escucha para él es el centro de su creación, da espacio a los silencios y esto provoca que cada movimiento disfrute de una notoria minuciosidad. (Baril, 1977/1987)

Al lado de estos bailarines-coreógrafos que emergen de la corriente de la Nueva Danza, hay un gran número de investigadores igualmente apasionados por nuevas experiencias y deseosos de expresarse al margen de cualquier sistema o procedimiento convencional. Estos bailarines-coreógrafos generalmente desarrollan situaciones teatrales utilizando, además de los más inesperados recursos de la expresión corporal, los del sonido, del ruido y de la palabra. (Baril, 1977/1987, p. 213)

Pina Baush: la danza Teatro. Influenciada por el trabajo de Kurt Joos, profundiza en la teatralidad de la danza a través de una lectura contemporánea ya que crea imágenes y escenas cargadas de una poética especial y muy personal, dejando espacio al público para que al igual que la poesía escrita cada cual cree su propia historia y la complete. Las acciones de sus personajes son interesantes no por lo que llegan a representar sino como lo hacen, como lo ejecutan. Quizás por ello Pina Baush declara que le interesa todo aquello que puede llegar a ser, en ese instante en el que se puede desarrollar desde mil posibilidades y le interesa tanto cuando ya se ha decantado un resultado final. Considera que la verdadera expresividad del movimiento radica en la cadencia, la forma y la fuerza interna desde donde emana la motivación y la intención de toda acción en escena. (Garre & Pascual, 2009).

Se puede destacar en Pina Baush, según (Garre & Pascual, 2009) un “constante afán de integración entre la interpretación y la danza que también podría definir como un anhelo de unión entre la palabra y el movimiento”. (p.125). Algunos asocian el trabajo de Baush a la danza expresionista como Ruiz (1950/2020) “Se considera la representante más conocida y heredera de esta danza expresionista” (p.15)

Con esta mirada a la que sin duda es una de las más teatrales propuestas desde el punto compositivo, interpretativo, dramaturgico y dancístico, cerramos este recorrido teórico sobre el tratamiento de la interpretación en la danza y la “teatralidad “de las diferentes propuestas a lo largo del tiempo.

La danza ha evolucionado en propuestas híbridas en las que el tratamiento de la interpretación es determinante, a veces poniendo el foco en la técnica físico- corporal y la personalidad del cuerpo del intérprete, y otras veces en el trabajo interpretativo actoral. Y decimos actoral, porque no difiere mucho la profundidad con la que el intérprete actor elabora su personaje y el intérprete bailarín. Entendiéndose que la mayor diferencia es que uno habla y el otro no, el uno usa un código comunicativo lingüístico y el otro uno código global a través del movimiento. El uso de la palabra, el sonido vocal ha sido como hemos visto en algunos de los ejemplos anteriores, una consecuencia lógica del planteamiento coherente y natural de las diversas propuestas. Por tanto, este fundamento nos confirma que podemos encontrar respuestas más que necesarias en el uso del sonido y la palabra dentro de las necesidades creativas actuales, y por tanto es interesante que se entienda la necesidad de considerar el cuerpo como una unidad somato- psíquica completa, coordinada y cohesionada en el tratamiento de la formación del bailarín. A continuación, profundizaremos sobre esta cuestión.

Capítulo II: El Cuerpo Unitario

Teorías del cuerpo. A partir del naturalismo de principios del siglo XX numerosas teorías sobre el cuerpo han constituido la piedra angular en la que sustentan diferentes métodos interpretativos, orientados hacia la creación de sistemas de interpretación aplicadas al teatro textual o corporal. Quizás propiciado por la aparición del director de escena. Esta nueva figura, tiene como objetivo principal el de mantener una línea coherente en la creación de la obra, en función de la interpretación de historias tangibles, cuyas dramaturgias tenían como misión la representación de la realidad de la vida, de manera fidedigna y lo más objetiva posible. (Oliva & Torres, 2017) (Ruiz, 2012)

A lo largo de la historia las comedias, tragedias, tragicomedias, sainetes, vodeviles, mimos, atelanas, comedia del arte y un largo etcétera de géneros y estilos de la representación teatral, han centrado su atención en el cuerpo como elemento mimético y gestual en el contexto de historias y narrativas, apuntaladas por dramaturgias condicionadas por el devenir de la idea de verosimilitud, dando lugar a la representación de hechos históricos o realidades coetáneas, a través de arquetipos, alegorías, mitos o personajes heroicos o villanos y de cualquier extracción social, movidos por sus motivaciones, objetivos, pensamientos, circunstancias sociales y políticas. Unas veces se ha tratado de encontrar en el alma humana la profundidad de las historias contadas, otras en las formas y elementos que acompañan a la propia representación, y en otras a través del cuerpo mediante las habilidades físicas y expresivas del movimiento corporal y el gesto.

La mayoría de estos estilos y técnicas de interpretación teatrales, anteriores a la aparición del naturalismo y las subsiguientes corrientes contranaturales, han mantenido en su mayor parte un tratamiento del cuerpo basado en la identificación de dos elementos diferenciados,

relacionados con la propia concepción occidental del cuerpo. La idea del ser humano constituido de una parte por un cuerpo orgánico (carne) y de otra por un cuerpo espiritual, inmaterial, el alma (espíritu). En la línea marcada por Platón, el cristianismo o Descartes, siempre en una relación no equilibrada, donde la parte no orgánica se ha considerado como un ente superior al cuerpo orgánico.

Los filósofos griegos promovieron asimismo la estrecha asociación entre << más altos >>, << mejor >>, << más abstracto >> y << eterno >>. Los cuerpos eran sospechosos no solo porque pueden ser díscolos e impulsivos, sino porque son transitorios (mueren) y dependientes de la incontrolable agitación de la experiencia (se cansan, se lesionan y se acatarran). ¿Dónde hallar entonces la pureza y la estabilidad? Según Platón, estas moraban en un mundo abstracto y paralelo- que hoy llamaríamos << platónico >> - de ideas y conceptos eternos. Aquí abajo pueden imperar la confusión y la fealdad, pero allí arriba, en algún cielo o paraíso de difícil acceso, imperan la belleza y la verdad más allá de la corrupción: Por consiguiente, quien quisiera escapar de << este valle de lágrimas >>, tenía que abrirse camino hacia arriba, hacia el reino de la lógica, la razón y la teología. Racionalidad y santidad quedan ligadas. (Claxton, 2016, p. 34-35).

Al trabajar la interpretación en la danza, se ha recurrido según las necesidades a técnicas y métodos teatrales, unas veces de manera directa y otras se ha asociado al tratamiento del cuerpo mediante el movimiento motriz, por tanto, un efecto sobre el espectador a través del mimo, la pantomima y la construcción de personajes desde el “Gestus”¹³ .

¹³ Todo lo que hace un actor (en términos de gesto, postura, lo que ahora llamamos” lenguaje corporal”, entonación) para mostrar la significación de una escena. (Ferrera, 2009, p. 890)

Atendiendo a esta perspectiva teatralizada de la interpretación, tradicionalmente se ha favorecido una mirada un tanto incompleta y externa a la original naturaleza de la danza. Es, por tanto, interesante que nos centremos en el estudio de la interpretación reflexionando sobre la naturaleza del “cuerpo”, buscando nuevas maneras de acercarnos a su capacidad creativa y expresiva centrándonos en diversas teorías que puedan aportar algo de luz sobre el tratamiento del cuerpo y la interpretación en la danza a través del movimiento.

Para Artaud ¹⁴ (1938/2011) es obvia la importancia de la propia organicidad del cuerpo y las conexiones profundas, que la naturaleza insoslayable de éste establece con el movimiento. Estas conexiones hacen que el propio cuerpo reaccione a través del movimiento, la postura, el gesto, haciendo tangible la comunicación directa con el espectador. Existiendo en el actor una unión psico-física a través de la “musculatura afectiva” directamente relacionada con la localización de los sentimientos.

A partir de aquí podríamos entender que al activar una u otra parte de dichas localizaciones musculares, bien pueden suscitar reacciones emocionales y generar un discurso sensitivo-corporal en el que sustentar y articular teorías sobre las prácticas artísticas interpretativas en la danza. Que apunte a una estrecha relación y comprensión de lo físico con lo psíquico a través del

¹⁴ Antonin Artaud (actor, director de teatro, poeta, dramaturgo y teórico) es sin duda una de las figuras más complejas del siglo XX. La polifacética escritora norteamericana Susan Sontag diría al respecto que “el curso del teatro serio más reciente en Europa y en América puede dividirse en dos períodos: antes de Artaud y después. “Curiosamente la influencia de Artaud es el teatro no se debe tanto a las practicas artísticas que pudo desarrollar en vida (muchas de las cuales se vieron abortadas o sencillamente, no tuvieron la repercusión requerida) como a una serie de escritos que bajo el título. EL teatro y su doble sirvieron de estímulo para las nuevas corrientes artísticas de la segunda mitad del siglo”. (Ruiz, 2012, p. 300)

movimiento, dando protagonismos a los sentimientos y estados emocionales que el cuerpo en movimiento suscita, desde una perspectiva orgánica. Según Artaud (1938/2011) el actor es como un atleta, siendo el organismo afectivo comparable al del cuerpo físico del atleta. El actor es por tanto un atleta del corazón, que se mueve en la esfera afectiva.

Según Gómez (2019) El arte conecta emoción y cognición, imagen y palabra, implicando al ser como un todo donde el cuerpo es mente y la mente cuerpo, desarrollando al ser humano en su totalidad, especialmente allí donde el cuerpo ha quedado atrapado por memorias emocionales e imágenes sin elaborar. La raíz etimológica de la palabra emoción, deriva del latín emotio, movimiento, impulso, aquello que te mueve hacia. (p. 233)

Según Cardona (2000) debemos reflexionar sobre los impulsos sensitivos en relación a las artes escénicas, apuntando que los impulsos de sobrevivencia, fisiológicos y de comportamiento, permite comprender el fenómeno de la comunicación y la experiencia estética. Convirtiendo lo efímero de la danza y del teatro en memoria profunda en resonancia permanente que cambia la vida del espectador. Esto se logra al articular de manera estructural la energía de lo físico, emocional y mental. Motores de la vida que se convierten en el vehículo imperativo.

Según estas teorías, la organicidad en la interpretación debería estar presente siempre en el trabajo del bailarín, ya que entendemos que lo orgánico se articula a través de los registros corporales y los impulsos sensitivos del cuerpo material. Asociados a su vez de manera intrínseca, directa y coordinada, sin solución de continuidad con el que podríamos llamar el

cuerpo mental¹⁵, independientemente de las propuestas creativas, ya sea una propuesta más formal o menos formal, más narrativa o menos narrativa. La organicidad debe estar presente pues nuestro vehículo es el cuerpo y el cuerpo es un cuerpo orgánico de base.

Si entendemos el cuerpo como canal de expresión y medio de comunicación, para que se establezca dicha comunicación entre el intérprete y el público; los impulsos internos deben mediante la transmisión sensitiva, a los canales y medios expresivos, propiciar toda una serie de reacciones en cadena que den como resultado la tan ansiada comunicación <<vivencial y efectiva>> durante la representación, entre el intérprete y el público. En otras palabras “Cuando el actor ya no necesita demostrar su fuerza porque le es inherente, se vuelve tan fuerte que puede ofrecer su vulnerabilidad, más poderosa que la seguridad de la técnica”. (Cardona, 2000, p. 21). Este es el objetivo de la interpretación en general y el de la interpretación en la danza en particular.

Desde la creación artística debemos comprender, observar e imaginar, cómo gestionar el cuerpo del intérprete, ya que es el elemento fundamental en el trabajo interpretativo en la danza. “Uno de mis maestros dijo en una ocasión: << Actuar no debe ser teórico. No debe ser demasiado lógico ni basarse en la comprensión intelectual. Se debe aprender a través del cuerpo>>” (Marshall & Oida, 2020, p. 67)

La danza, al igual que ciertas manifestaciones cuya expresión se produce a través de la experiencia corporal, ha constituido un espacio de rebeldía y de planteamientos radicales, cuyo motivo esencial es justamente la presencia del cuerpo como herramienta substancial, para

¹⁵ El cuerpo en la danza escénica tiene, pues, una presencia multidimensional (física-corporal-mental-expresiva-espiritual) que ha de adquirirse y actualizarse a través del ejercicio cotidiano de la danza. (Lay, 2020)

expresar las ideas y emociones. “A partir de la acción poética del cuerpo y sus procesos creativos asociados se han intentado dar respuesta a algunos enigmas de la condición del hombre moderno”. (Gómez,2019, p. 280)

En ese sentido las prácticas interpretativas y las subsiguientes teorías que resultan de esas prácticas, sobre las que se basa el trabajo desarrollado en la creación de sistemas de interpretación, nos aproxima a la investigación de la propia naturaleza y comportamiento del cuerpo humano.

Para (Marshall & Oida, 2020) los actores suelen empezar su trabajo desde la mente o las emociones, y después asumen que la vida interior viajará hacia el exterior y aparecerá a través del cuerpo. Pero el método no funciona solo en esa dirección, también funciona en direcciones opuestas, empezando desde el exterior y después se mueven hacia el interior. En un continuo flujo de idas y venidas.

Hay algo que siempre está ocurriendo en el interior. No podemos simplemente construir el exterior y después olvidarnos de él en segundo lugar, la forma externa que el actor utiliza debe estar basada en la realidad humana. No podemos simplemente usar cualquier patrón de movimiento y esperar que funcione. (Marshall & Oida, 2020, p. 115)

El cuerpo del actor deja de ser visto como un organismo atlético y se convierte en un canal por el que circulan las fuerzas y las energías, no se trata de resignarse a no hacer, sino de resignarse a no dirigir este proceso estereotipado y cultivar así una pasividad del interno, que le conduzca a un desbloqueo, que le permita encontrar en cada momento las fuerzas internas de relación y expresividad. (Cátedra Permanente Jerzy Grotowski, 2016)

Cuerpo y mente: la inteligencia encarnada

La transformación que experimenta el conocimiento sobre el lenguaje corporal a principios del siglo XX implica un cambio definitivo de paradigma respecto a los viejos conceptos y marca la vida de las direcciones de estudio que van a pervivir hasta la actualidad. (Laban, 1950/2020, p. 17)

Para (Steiner, 1910/2006) en el cuerpo humano formado y maduro, todo se interrelaciona. Las corrientes corporeizadas que surgen al inicio del siglo XX retoman la idea de cuerpo en un amplio sentido positivo, no solo en el ámbito de la filosofía, también en el de las ciencias cognitivas y sociales. (Battán, 2016)

En las artes escénicas, que tienen en el cuerpo una de las herramientas fundamentales de expresión, gracias a los sistemas de interpretación, artistas y teóricos, como se ha señalado en el anterior epígrafe, han ido construyendo un mapa en continuo desarrollo. Motivado por la búsqueda de respuestas a las incertidumbres aparecidas, conformen dichas técnicas y sistemas de interpretación han ido desarrollándose, e incluso derivando en otras versiones anteriores. Propuestas que, de alguna manera, constituían una oposición a la técnica anteriormente desarrollada. Y por consiguiente existe un mapa extenso de respuestas sobre el funcionamiento del cuerpo, que establece relaciones entre los resultados obtenidos a través de la observación, la práctica y la intuición. Que han derivado en ciertas teorías que establecen una conexión entre la esencia fundamental y las capacidades que el cuerpo desarrolla desde una perspectiva orgánica. En esta línea las teorías de la “Cognición Encarnada” la “Inteligencia Vital” y la “Homeostasis” defendidas por un importante grupo de filósofos y científicos sobre los que destacan Guy Claxton y Antonio Damasio, son referentes importantes en esta fundamentación teórica.

Para Marshall & Oida (2020) En la vida real nos resulta imposible aislarnos de nuestros hábitos mentales. Como la mente no tiene una realidad tangible, no podemos forcejear con ella para cambiar nuestra manera de pensar nuestra visión del mundo. De la misma manera, tratar de ignorar una emoción fuerte (como la rabia o la desesperación), o disimular su importancia, es muy difícil. Estas son cosas que no se cambian de un día para otro. Pero el cuerpo puede cambiar de manera bastante directa. Podemos verlo, tocarlo, tiene una realidad tangible que nuestras emociones y nuestros pensamientos no tienen. Y puesto que nuestro cuerpo está conectado con otros aspectos de nosotros mismos cómo cambiar nuestro cuerpo puede cambiar lo demás. (p.126)

La especial característica tangible del cuerpo permite la observación empírica a través de la observación física y la posterior relación causa-efecto. A partir de esta observación de la práctica corporal, es cuando la relación de la naturaleza orgánica del cuerpo y la psique humana, recobran protagonismo.

Según Calvo (1978) siguiendo los preceptos aristotélicos se puede diferenciar entre dos tipos de seres, los vivientes y no vivientes, esta diferencia se establece por “aquellas actividades y funciones que son exclusivas de los vivientes” y que vienen determinadas por lo que Aristóteles denomina alma, “psique”.

Por tanto, se supone que la psique, identificada con el alma y la mente, es lo que nos diferencia al resto de seres. Sin embargo, para Claxton (2015) se le da demasiada importancia a la psique y a todo lo relacionado con lo mental y lo racional, ya que desde una perspectiva cultural estamos habituados a considerar más valiosos aquellos aspectos conscientes y explícitos de nosotros mismos, siendo esto lo que nos hace perder la conexión continuada con nuestro entorno.

Entendiéndose entorno como los acontecimientos internos y externos, tomando como referente el cuerpo, en continua interacción y conexión con la realidad o realidades circundantes. Y por otra parte las conexiones sensitivas y comunicativas que el cuerpo mantiene con y cada uno sus órganos internos. Este juego interno y externo constituye el germen de los procesos desencadenantes de reacciones expresivas y por tanto comunicativas en lo corporal.

Según Calero & Carreño (2014) el cuerpo es el instrumento de expresión y comunicación por excelencia. El cuerpo además de ser la parte física del ser humano es el elemento que permite realizar funciones básicas como desplazarse, comer o dormir, contiene los pensamientos y emociones que ayudan al desarrollo de la persona, y su comunicación se basa específicamente en el movimiento, el gesto y la emisión de sonidos (p.3).

En relación a estas premisas Claxton (2016) nos propone una nueva perspectiva revolucionaria desde donde se entiende el cuerpo como un “SDAC”: Sistema; técnicamente Dinámico Adaptativo y Complejo. Esta manera de entender la naturaleza corporal es fundamental para entender los postulados de la “Inteligencia Encarnada”. Un sistema para Claxton (2016) es un conjunto de subsistemas reunidos, que interactúan entre sí de manera compleja y resonante, de tal forma que crean un sistema mayor dotado de cierta estabilidad, sentido de totalidad y aparente estabilidad. Y que se mantiene debido a la constante interacción entre los subsistemas que lo componen.

Mi planteamiento es más radical. Sostengo que la inteligencia encarnada y práctica es la inteligencia más profunda, más antigua, más fundamental e importante de todas, y que las demás son aspectos o consecuencias de esta capacidad corporal básica. La inteligencia emocional es un aspecto de la inteligencia corporal. la inteligencia matemática es un desarrollo de la inteligencia corporal, existe una diferencia abismal entre la inteligencia

humana adecuadamente entendida (intelligence) y la mera habilidad intelectual (cleverness).
(Claxton, 2016, p. 23-24)

Entendemos que existe una relación directa con esta idea de cuerpo como “sistema adaptativo, estructurado, complejo e inteligente” y la mayoría de los sistemas de interpretación y desarrollo de la danza a lo largo del siglo XX. Sistemas que a través de las técnicas y la experimentación aplicadas, mediante la observación causa efecto, han podido establecer la relación existente entre lo orgánico y la psique, “entre el cuerpo físico y el cuerpo mental“, sin que los directores y maestros que han generado dichos métodos o sistemas de interpretación, sobre la base de múltiples teorías determinantes para el diseño de su labor pedagógica, hayan tenido conocimiento con anterioridad de la “Inteligencia Encarnada” debido a la relativa juventud de estas teorías.

Un ejemplo claro puede ser Meyerhold, según el director en relación al proceso de la interpretación desde la propia mecánica del cuerpo físico. “Una vez encontrada la solución justa del propio estado físico, el actor llega al punto en el que aparece la <<excitabilidad>> que contagia al público y le hace participar en la interpretación del actor” Hormigón (2008, p. 232). Este es un ejemplo de cómo las grades figuras referentes de las técnicas de interpretación que han determinado el devenir del oficio de los intérpretes, se han valido de su capacidad de observación e intuición, para validar procesos inherentes a la naturaleza corporal del intérprete, apoyándose en los resultados obtenido a través de la práctica.

Profundizando en lo anterior, para Le Breton (2005) “ la condición humana es corporal” , donde diferentes percepciones captadas por los sentidos desarrollan un vocabulario sensible capaz de manifestarse a través de las emociones. En ese contexto prácticas como el teatro o la danza se presentarían configurando un tesoro sensorial capaz

de ampliar las capacidades del ser humano en su condición artística y social, traspasando lenguajes y códigos culturales. (p.10)

En esta línea Battán (2016) afirma que “La danza constituye sin lugar a dudas un campo de experimentación y observación privilegiado para realizar descripciones fenomenológicas que hagan foco en la relación entre movimiento y percepción” (p. 38). La singularidad de la danza se centra en su propia esencia, que no es otra que el cuerpo en movimiento, siendo estos dos elementos los desaencadenantes de una comunicación directa , sutil y a la vez compleja que constituye todo un proceso de comunicación artística, en palabras de Le Breton (2005) “ la enseñanza de una disciplina corporal permite un mejor conocimiento de este útil “cuerpo”, desarrollándose una “ética de la presencia”, pues el cuerpo se convierte, él mismo, en materia de creación, descubriendo la complejidad de la condición humana. (pág., 11)

Cabría preguntarse si cuando nos enfrentamos al aprendizaje y la enseñanza de la interpretación en la danza, trabajamos desde una perspectiva en la que se valore suficientemente el cuerpo como base de la creación artística escénica; y a la vez se le considere una herramienta que determine un especial conocimiento de sus resortes, potencialidades y capacidades tanto expresivas como creativas. Entendemos por tanto desde esta perspectiva que el cuerpo es el origen y el medio de las conexiones y reacciones somato-psíquicas determinantes para cualquier proceso creativo escénico.

Como recogemos al inicio de este marco teórico, diferenciamos dos polos opuestos entre los creadores de sistemas de interpretación, surgidos en los inicios del siglo XX, a uno de ellos lo llamamos “Racionalista “y al otro “Irracionalistas”. Para los primeros la primacía de la razón determina sus métodos de trabajo, es decir son más sensibles al cuerpo mental, y los segundos se

encuentran más cercanos al empirismo, la experiencia y percepción individual a través de la observación práctica del cuerpo físico como materia de estudio. Ruiz (2012)

Desde Stanislavski nos preguntamos por la verdadera naturaleza del hombre y sus posibles conexiones sistémicas, entre lo psíquico y lo físico, la relación de los procesos mentales y las reacciones emocionales, aplicables a métodos y sistemas de aprendizaje de la interpretación. Tanto es así que los diversos maestros y métodos de interpretación teatral surgidos a lo largo del siglo XX se encuentran situados a un lado u otro de esta frontera imaginaria, que separa y a la vez conecta el cuerpo físico y el cuerpo psíquico del intérprete en escena. Por tanto, al enfrentarnos al trabajo creativo de la interpretación a través de la danza, donde el cuerpo y todo lo relacionado con este, suscitan numerosas preguntas relacionadas con lo corporal, con su funcionamiento profundo. De estas preguntamos partimos con la idea de crear un sistema de interpretación adaptado a la naturaleza del cuerpo, tal como es concebido y utilizado en la creación dancística.

Se muestra, por tanto, necesario el estudio del cuerpo como herramienta para la creación escénica desde varias perspectivas, pero fundamentalmente desde la que contempla la naturaleza somato-psíquica, el movimiento y la percepción. El sentido de totalidad sobre la idea de cuerpo como herramienta de trabajo para el intérprete de danza, nos permite aproximarnos a lo que hemos dado en llamar funcionamiento del "Sistema Corporal a través de la relación coordinada de Subsistemas" concepto que proviene de las teorías vertidas por la "Cognición Encarnada" y el Seitai. Estas opciones articulan una consistente línea "argumento teórico", que abre nuevas vías de acercarse a esta materia. Sin perder la mirada sobre los sistemas creados por los grandes referentes del siglo XX.

Esta nueva perspectiva pretende aportar una mirada renovada sobre la esencia del cuerpo y el movimiento. Tomando este marco teórico como punto de desarrollo de una propuesta metodológica y sistemática, desde la naturaleza del cuerpo en movimiento.

Ya que difícilmente podemos encontrar una práctica artística más corporal que la danza, estamos obligados a centrar nuestros estudios y atención en el cuerpo como principio y base fundamental de nuestro arte. Y Para entender el cuerpo debemos entender su naturaleza desde donde enfrentarnos a su estudio y observación.

El cuerpo humano es concebido como una realidad atómica, física y extensa, y, por supuesto, individual. Será la teoría mecanicista la que lleve hasta las últimas consecuencias la interpretación atomista del cuerpo introducida por Descartes. Plantea el mundo como un conjunto de fuerzas mecánicas y el cuerpo subyace a esta interpretación. Los filósofos empiristas como Hume, Locke o Berkeley encarnan la corriente materialista reduciendo todas las expresiones humanas a la materia corpórea. Fuera de ella nada se entiende y el hombre, como ser que posee cuerpo ‘material’, no puede rebasar los límites de la misma materia. (Gómez, 2019, p. 231)

Sin pretender ir más allá en la discusión de los diferentes conceptos de cuerpo determinados por las diferentes corrientes filosóficas, entendemos que la escena plantea un cuerpo más allá de toda clasificación teórica, por lo que cada momento determinado por las circunstancias y las necesidades pueden ser asumidas desde una naturaleza que trasciende la propia ideología. Por tanto, en esta fundamentación teórica nos centramos no en teorías generalistas y corrientes de pensamiento, sino en conceptos desarrollados con una intención de aplicación práctica. Desde dos perspectivas diferenciadas, nos referimos a aquellas que

determinan dos concepciones divergentes desde las que acometer el estudio y la comprensión del cuerpo en escena.

Por un lado, está el enfoque de los que entienden la mente y el cuerpo físico como entidades separadas; y por otro lado aquellos que prefieren entender el cuerpo como un todo único donde el soma (cuerpo físico) y la sique (mente) se entrelazan en una especie de sucesos y acciones colaborativas sin jerarquías, que nos permitan desarrollar todas las capacidades expresivas del cuerpo en movimiento.

Según Gómez (2019) de esta manera el cuerpo se significa como un terreno perfecto sobre el que reflexionar sobre la identidad individual y social. Ya que está formado por huellas que comunican la memoria colectiva interpretada desde la individualidad. Nuestros gestos nos significan y difieren frente a los demás, pero al mismo tiempo nos hermanan y nos identifican con ellos. (p. 233)

Por tanto, no podemos obviar la relación de poder existente entre la mente y el cuerpo material, el alma y la carne. Y afrontar el estudio del cuerpo desde otra perspectiva.

Para Claxton (2016) ya desde los filósofos griegos se promovió el mayor valor de la mente y de las ideas, despreciando en cierto modo el cuerpo material y su organicidad. Estableciendo una estrecha relación entre mayor valor a lo más alto en clara relación al mundo de la idea, mejor en cuanto más abstracto, y eterno como opuesto a la muerte como evento irremediable.

Los cuerpos eran sospechosos no solo porque pueden ser díscolos e impulsivos, sino porque son transitorios (mueren) y dependientes de la incontrolable agitación de la experiencia (se cansan, se lesionan, se acatarran. ¿Dónde alcanzar entonces la pureza y la

estabilidad? Según Platón estas moraban en un mundo abstracto y paralelo – <<que hoy llamaríamos platónico>> de ideas y conceptos eternos. Aquí abajo pueden imperar la confusión y la fealdad..., pero allí arriba, en algún cielo o paraíso de difícil acceso, imperan la belleza y la verdad más allá de la corrupción. Por consiguiente, quien quiera escapar de este << valle de lágrimas>>, tiene que abrirse camino hacia arriba. Hacia el Reino de la lógica, la razón y la teología. racionalidad y santidad quedan ligadas. (Claxton, 2016, pp. 34-35)

De nuevo la lucha ente el bien y el mal, el Paraíso y el Infierno, el cuerpo como el lugar de todo pecado. Es evidente que el cuerpo no ha generado simpatía entre la jerarquía imperante época tras época, por su naturaleza voluble. ¿Cómo enfrentarse a la perturbadora naturaleza de la carne? de una manera más objetiva dentro de nuestro conocimiento occidental, donde se vive esta realidad dicotómica, como un conflicto <<mente-cuerpo>>. La respuesta podríamos encontrarla, volviendo de nuevo a la “Inteligencia Encarnada” o “cognición Encarnada” y a la interpretación que el mismo Claxton nos ofrece sobre el cuerpo como “Sistema de Subsistema”.

Desde estas perspectivas centraremos nuestra atención a la cultura Seitai, coincidente en algunos aspectos con las ideas propuestas por Claxton, del cuerpo como un ente coordinado de cavidades, sistemas orgánicos y respuestas psíquicas que en armonía desarrollan una perfecta coordinación sistémica, teniendo como eje transversal el movimiento.

Sentimientos y emociones. La experiencia más evidente de la unión de nuestro cuerpo, nuestro cerebro y nuestra mente tienen lugar en nuestra vida emocional. las emociones implican los músculos y las glándulas, la sangre, el sudor y las lágrimas, así como los pensamientos, los recuerdos y la imaginación. (Claxton, 2016, p. 121)

Steiner también bosquejó una disciplina de entrenamiento cognoscitivo a través de la cual las capacidades de observación pueden ser refinadas y ampliadas, para incluir no solo los aspectos externos del mundo perceptible por los sentidos, sino también el modo en que uno mismo contribuye al acto de conocimiento, esto es, los sentimientos y los impulsos subconscientes de la voluntad. (Steiner, 1910/2006, p. 33)

“Este mundo paralelo es el de los afectos, un mundo en el que encontramos sentimientos que viajan junto a las imágenes de nuestra mente” (Damasio, 2018/2020). Cada intérprete transita por sentimientos y estados emocionales, constituyendo estos una de las bases de la interpretación.

El conocimiento del funcionamiento de los sentimientos y el conocimiento de como nos afectan o como debe afectar al trabajo del intérprete es una labor importante para entender como funcionamos interna y externamente. Con el objetivo de poder manejar y entender una posible fórmula de reconstrucción de la vivencia.

La causa de que existan los sentimientos es: a) el flujo de procesos vitales en nuestro organismo, que se experimentan como sentimientos espontáneos y homeostáticos; b) las respuestas emotivas desencadenadas al procesar los estímulos sensoriales a los que estamos expuestos (sabores, olores, estímulos táctiles, auditivos y visuales) y c) las respuestas emotivas consecuentes al enfrentamiento con los impulsos (como el hambre o la sed) y las motivaciones (como el deseo sexual o el juego). (Damasio, 2018/2020)

Mary Wigman expresaba en sus escritos la necesidad de ponerse a la escucha de uno mismo para encontrar la motivación existencial de aquello que se deseaba comunicar. Tanto para ella como para Laban los ritmos (entendidos como los impulsos) de una composición

coreográfica no debe venir desde fuera sino dictados por la emoción y la necesidad del interior del artista. (Garre & Pascual, 2009)

Wigman toma de esta manera el equivalente a impulso emocional, y alcanza a relacionar profundamente las reacciones sensitivas corporales internas. En este sentido se pronuncia Steiner (1910/2016) “Más bien, estos impulsos para el movimiento se presentan generalmente como experiencias instintivas, y, por tanto, pertenecen al mismo dominio que las experiencias instintivas que están ligadas a los procesos vitales” (p.137)

Estas emociones son programas de acción, que se activan necesariamente ante numerosas situaciones, a veces complejas; la alegría, la tristeza la ira, la envidia, los celos, el desdén, la compasión y la admiración. Que generan las respuestas emotivas y estas a su vez generan sentimientos. Por tanto, queda reflejado que son dos fenómenos distintos, aunque en ocasiones al utilizarse el mismo nombre para ambos fenómenos ha ayudado a perpetuar la falsa idea de que emociones y sentimientos son el mismo, aunque sean muy distintos. Podríamos decir que las reacciones emocionales pertenecen al ámbito de lo físico, fisiológico y los sentimientos al ámbito de lo mental (Damasio,1994/1997)

“En suma, los sentimientos son experiencias de determinados aspectos del Estado Vital dentro de un organismo. esas experiencias no son algo secundario. Logran algo extraordinario: un informe en cada momento acerca del Estado vital del interior de un organismo”. (Damasio, 2018/2020, p. 149).

Según Garre & Pascual (2009), para Pina Baush “ su trabajo consiste en dar forma a los sentimientos”.

Los sentimientos acompañan a la vida, en el percibir, recordar, imaginar, aprender, todo aquello que se proyecte o se cree a través de las imágenes. Todo lleva un sentimiento asociado. (Damasio, 2018/2020)

Las emociones y los sentimientos se presentan de múltiples maneras e impulsan nuestro proceso intelectual y creativo. Los sentimientos son experiencias mentales conscientes, esto nos da la posibilidad de conocerlos y reflexionar sobre ellos. Pero difieren de ser meras experiencias mentales, porque su contenido siempre se refiere al estado de órganos y procesos internos, es decir los elementos del propio cuerpo y su estado. Por tanto, los sentimientos que dominan nuestra mente consciente corresponden en gran parte a procesos viscerales, y por tanto están regidos por el grado en el que los procesos de esas vísceras se realizan regularmente, con o sin complicaciones. Y por otro lado, por el grado de tensión o relajación de los músculos voluntarios, que forman parte de ese mundo interior más nuevo (sistema nervioso central formado por la estructura corporal) un ejemplo claro lo tenemos en los músculos faciales, al activar los músculos de la cara, estrechamente ligados a ciertos estados emocionales tales como la alegría y la sorpresa entre otros. (Damasio, 2018/2020)

Chejov introduce en su técnica dos elementos que son una manera de entender estas cuestiones relacionadas con la reactividad corporal y mental sobre las emociones y los sentimientos. Identifica los sentimientos que proceden de la conexión con el mundo exterior a través de la atmósfera y sostiene que “la atmósfera, como la imaginación bien desarrollada, estimula y despierta en nosotros sentimientos que son la esencia de nuestro arte.” (Chéjov, 1955/2017, pp. 103-104)

La atmósfera se distingue de los sentimientos individuales por una característica importante; su existencia objetiva fuera del individuo. Si generalmente decimos que los

sentimientos personales provienen del interior del individuo e irradian hacia su entorno, al referirnos a una atmósfera tenemos que imaginar este proceso a la inversa; los sentimientos objetivos de una atmósfera proceden del exterior e irradian hacia el ámbito individual de los sentimientos. Aunque los sentimientos individuales, como los sentimientos objetivos, pueden ser diferentes (e incluso pertenecer a ámbitos diferentes – uno viene del interior , el otro del exterior) , a menudo ambos están presentes a la vez en un mismo <<espacio>> (Chéjov, 1955/2017, pp. 104-105)

Es posible que el actor imaginativo <<vea>> los sentimientos de sus personajes y las atmósferas de la obra. Entonces el actor podrá recibir del exterior los impulsos necesarios para los sentimientos individuales.

Pero esto no agota las posibilidades que el actor tiene de suscitar y despertar sus sentimientos individuales, y darse ordenes a si mismo para ponerse triste, alegre o feliz, odiar o amar. Este forzamiento muy raras veces funciona en la mayoría de estos casos los sentimientos del actor permanecen dormidos. Por eso caen tan a menudo en los viejos clichés y hábitos. Para evitar esto tiene que recurrir a las acciones con cualidades, una técnica especial para reactivar los sentimientos del intérprete sin forzarlos. Nuestras acciones dependerán siempre de nuestra voluntad, pero no así nuestros sentimientos. Ahí está la clave, nuestro sentimiento fue llamado, provocado, atraído indirectamente por nuestra <<actividad>>. Por nuestro hacer por nuestra acción. La acción hay que realizarla con un tipo de “cualidad”, la acción con cualidad es el camino más fácil para llegar a los sentimientos vivos. Una vez que hayamos encontrado el camino para estimular nuestros sentimientos sin forzarlos, podemos tener la seguridad de que se pondrán en acción con mayor frecuencia y con mayor facilidad. (Chéjov, 1955/2017)

Los sentimientos son acontecimientos somáticos que dan cuerpo a nuestros valores y preocupaciones ...Nuestras esperanzas y temores surgen de la resonancia de nuestros órganos en respuesta a los acontecimientos. Sin sentimientos e intuición física, la inteligencia abstracta se aparta de las sutilezas y complejidades del mundo real, y las personas se vuelven <<inteligentemente – estúpidas >> capaces de explicar y comprender, pero incapaces de conectar esa comprensión con las necesidades y presiones de la vida cotidiana. (Claxton, 2016, p. 20)

De tal manera podemos diferenciar entre sentimientos de origen primario, la visceralidad produce sentimientos de tipo espontáneos, de origen homeostáticos, surgidos del flujo de fondo de los procesos vitales en nuestro organismo, en un estado dinámico. Tales sentimientos informan a su mente del estado corriente de la homeostasis, y por esa razón los llamamos homeostáticos y corresponde a escuchar a nuestro organismo. (Damasio, 2018/2020)

“Estamos afinados respecto al funcionamiento del interior cuando experimentamos sentimientos homeostáticos, nada podría ser más sencillo o natural” (Damasio, 2018/2020, p. 154). Para (Avila, 2016) Stanislavski llega a la conclusión de que la emoción no se puede buscar, pero si preparamos el contexto en el que se ha de desenvolver, la emoción aparecerá sola. Por otro lugar finalmente se ha de admitir que los estados emocionales no se pueden decidir voluntariamente y por lo que comienza a no tener claro que el recuerdo emocional sea un buen detonante para suscitarlas

El cerebro por su parte es un intermediario entre el mundo exterior y el cuerpo. Cuando el cuerpo responde a las órdenes del cerebro, este realiza determinada secuencia de acciones (acelera la respiración y los latidos del corazón, contrae este grupo de músculos u otro, segrega la molécula x) el cuerpo altera aspectos variados de su configuración física, durante el proceso el

cerebro construye representaciones de las geometrías del organismo de las zonas alteradas, percibimos esa alteración y se producen imágenes de esta, este es el origen de los sentimientos provocados. (Damasio, 2018/2020)

Los sentimientos de tipo homeostático son el producto de una amplia variedad de respuestas <<emotivas>> causadas por estímulos sensoriales o por impulsos, motivaciones y emociones en el sentido convencional de la palabra. Las respuestas emotivas desencadenadas por las propiedades de estímulos sensoriales (colores, texturas, formas, propiedades acústicas) tienden a producir, con relativa frecuencia, una perturbación tranquila del Estado de nuestro cuerpo. Por otro lado, las respuestas emotivas desencadenadas por impulsos, motivaciones y emociones suelen construir perturbaciones notables de la función del organismo. (Damasio, 2018/2020). Por tanto las emociones y los estados emocionales están estrechamente ligados y son consecuencia de las alteraciones físicas del cuerpo y al contrario, los estados físicos se ven alterados por los estados emocionales. Esto nos permite creer en la profunda interrelación somato-psíquica que en la que el cuerpo está inmerso. Y nos confirma que si intervenimos en el cuerpo físico, podemos comprobar la afección de la parte psíquica de nuestro cuerpo.

Movimiento y percepción.

Movimiento. La danza es movimiento y la vida es movimiento (Claxton, 2016) (Damasio, 2018/2020). “El modo en que el bailarín o el actor utiliza el movimiento puede aclararnos un aspecto específico de la expresión corporal. Este aspecto es quizás más importante en el arte de la danza que en el mimo o el teatro”. (Laban, 1950/2020, p. 59)

Aprendemos que la vida puede mantenerse de una manera natural, que estamos vivos gracias a millones de casualidades vividas por nuestros antepasados, que nacimos impulsados a la vida por un conjunto de movimientos que provienen de antes, que nos

asisten mientras vivimos y que seguirá su impulso, incluso cuando nosotros ya no estemos en este mundo. (Mamine, 2014, p. 7)

Creemos que el movimiento por ser tan habitual y tan presente en nuestro día a día, en nuestro cuerpo y más aún en nuestra profesión de bailarines, es una herramienta tan frecuente, que se ha considerado hecho presente “per se”. Ahora bien, creemos que tiene una gran responsabilidad en todas las cadenas de reacciones subsiguientes a la propia naturaleza humana. “Un ser humano está siempre fluyendo, porque toda vida se mueve. Si no se mueve es que está muerta. Pero no estamos hablando de un movimiento generalizado. El movimiento vivo puede parecer azaroso, pero nunca lo es” (Donnellan, 2002/2016, pág. 71)

Sin embargo, cuando los actores están acostumbrados a empezar apiñados en torno a una mesa protegidos por pañuelos y tazas de café, es esencial todo lo contrario, liberar la creatividad de todo el cuerpo mediante el movimiento y la improvisación. (Peter & Brook, 1993/2019).

Para (Laban, 1950/2020) “La danza puede ser considerada como la poesía de la acción corporales en el espacio” (p.59) y para Artaud (1938/2011) “Los movimientos musculares del esfuerzo físico son como la efigie de otro esfuerzo, su doble, y que en los movimientos de la acción dramática se localizan en los mismos puntos.” (p.171). Es decir, la creatividad se desata o a través del cuerpo en movimiento, y el movimiento a su vez tiene un orden que, aunque a primer vistazo le parezca a nuestras mentes racionales, carente de orden, el movimiento ya sea el movimiento de la acción o el movimiento bailado tiene un sentido propio, tan solo hay que mirar más allá de la apariencia y del juicio o del prejuicio. Entendemos que solo podemos llegar a comprender a través de la observación.

Para Steiner (1910/2006) los impulsos que provocan nuestros movimientos son determinados por nuestra vida interior. Y estos impulsos se presentan como experiencias instintivas y por tanto están ligados a los procesos vitales. El actor que pretende algo más que representar a la vida con virtuosismo, utiliza el movimiento y la voz centrando su atención principalmente en lo que pretende transmitir al público y, en menor medida, en las formas y ritmos externos de sus acciones. Este tipo de intérprete se centra en el funcionamiento de las corrientes internas que preceden al movimiento y apenas presta atención a las destrezas técnicas de la representación ante el público. Por consiguiente, si se pone el énfasis en los procesos internos en el lugar de en las destrezas, se obtendrá una cualidad diferente de comunicación con el público dotándola de mayor profundidad.

El virtuosismo, obviamente, estará tentado de restringir sus movimientos a aquellos que encajen mejor con su habilidad, mientras que el otro tipo de actor preferirá evitar esa selección, descartando cualquier tipo de movimiento arbitrario que pueda parecerle un mero ejercicio acrobático. (Laban, 1950/2020, pág. 38)

Sin embargo, es un hecho que actores o bailarines que poseen una verdadera creatividad interpretativa, son capaces de revelar la calidad oculta de una obra mediocre iluminando las profundidades de la naturaleza humana. Una interpretación tan viva surge casi siempre de la conciencia del hecho de que todos los recursos visibles y audibles de la expresión del actor, son exclusivamente, movimiento (Laban, 1950/2020, págs. 38-39)

Podemos considerar la música como movimiento, para Laban, (1950/2020), la música puede ser contemplada como parte del movimiento de un ballet. Esta podría considerarse como la traducción a ondas sonoras, que no es otra cosa que movimiento, del contenido emocional de la danza. En la ópera el canto sustituye al habla, por lo que el

papel preferentemente se traslada a la música. El movimiento, que posee un amplio rango de manifestaciones audibles, constituye el denominador común de todo el trabajo escénico y, a su vez, asegura las bases para la acción colectiva de todos aquellos que participan en la creación. (p. 39)

Por el contrario, el teatro naturalista niega el movimiento, que es la cualidad esencial del arte escénico. Y, no obstante, el movimiento sin embargo es el denominador común de la actuación, mimo, baile, habla, canto la música y la reproducción de sonidos. (Laban, 1950/2020)

El flujo del movimiento está fuertemente influenciado por el orden en que las zonas del cuerpo se movilizan. Podemos distinguir un movimiento sin resistencia o de “flujo libre” y un movimiento con resistencia o de “flujo controlado”. Los movimientos que se originan en el tronco, el centro del cuerpo, y que luego fluyen gradualmente hacia fuera por las extremidades superiores e inferiores en general son de flujo más libre que aquellos en que el centro del cuerpo permanece inmóvil mientras las extremidades comienzan a moverse. (Laban, 1950/2020)

Hablando fisiológicamente, la acción de hacer surge en la cabeza, se transmite a lo largo de la médula espinal hacia los nervios de la columna que, a su vez, estimula los músculos del esqueleto contrayéndolo, produciendo así el movimiento. Por ello, cuando la espina dorsal se vuelve débil, incluso aunque la voluntad de hacer algo surja en la cabeza no se transmite la señal a las extremidades del cuerpo. (Noguchi, 1984/1985,p.8)

La fuerza en la columna se manifiesta naturalmente cuando uno actúa por la voluntad propia: es así como estamos hechos los seres humanos. Pero cuando actúa bajo las órdenes de otra persona, debe llevar a cabo la acción antes de que la fuerza se manifieste en la espina dorsal.

Es por esto por lo que uno no consigue hacer las cosas igual de bien que cuando actúa por voluntad propia y por lo que se cansa fácilmente. (Noguchi, 1984/1985, pág. 8)

Cuando la médula espinal posee un exceso de vigor existe una tendencia a hablar o actuar excesivamente a la ligera, diciendo o haciendo cosas que realmente no se quería decir o hacer. Así, la espina dorsal es la base de nuestras acciones. (Noguchi, 1984/1985, p. 8)

De esta forma entendemos que el movimiento es la base de la vida, de la expresión, de la escena en general y de todas sus manifestaciones. Y que si bien se manifiesta en todo el cuerpo, es la espina dorsal donde podemos localizar los centros del movimiento a los que se refiere Laban y es el lugar desde donde, en la línea de Laban, Noguchi entiende que surge el movimiento hacia el resto del cuerpo, fuente de inicio de las acciones.

Percepción. Si atendemos no solo a los objetos observados mediante la capacidad de nuestro cuerpo, sino nuestros propios sentidos, los órganos humanos, basándonos en lo que nuestros sentidos nos comunican, generamos ideas sobre un mundo exterior. así es como aparece nuestro conocimiento sobre este mundo exterior. (Steiner, 1910/2006)

Cuando llegamos a los juicios relacionados con una percepción sensorial, la actividad del “Yo” aporta algo relacionado con esa percepción sensorial. De forma similar en veremos que algo exterior al hambre se ha conectado con el hambre, pero sin que el “Yo” realice esta conexión. Así, pues, podemos llamar a esta última conexión una manifestación instintiva. esto es verdad para todas las experiencias internas relacionadas con los procesos de respiración, nutrición y crecimiento. (Steiner, 1910/2006)

Steiner cuestiona la visión kantiana de nuestras percepciones sensorias, teoría según la cual debido a que su naturaleza subjetiva, nunca puede ser considerada como instrumento

verdaderamente objetivo. Steiner responde a esto describiendo cómo nuestras imágenes mentales del mundo exterior provienen de dos emplazamientos: uno de ellos, a través de las percepciones sensorias, originadas en el mundo exterior. Y el otro, a través de una actividad interna por la cual la percepción sensorial se vuelve reconocible y puede ser interpretada, lo que corresponde a la intención deductiva.

Los órganos de la vida en sí mismo no son órganos de percepción. Por tanto, no solo las fuerzas que la construyen permanecen imperceptibles a los sentidos, sino también su manifestación al ser humano; solo puede ser una experiencia instintiva de orden sensitivo. A esta manifestación la llamaremos “cuerpo humano etéreo”. Por etéreo se entiende exclusivamente a lo que nos referimos aquí, y no a lo que recibe el nombre de éter en la física. El cuerpo “humano etéreo” se relaciona con el “cuerpo humano astral” como el “cuerpo humano físico” se relaciona con el yo del ser humano. (Steiner, 1910/2006, p. 123)

La imaginación. La imaginación se nos presenta como un recurso que en el proceso de la encarnación del intérprete será de mucha ayuda. La imaginación según (Tsuda, 1973) está unida a la respiración y esta hace que el cuerpo cambie. Para (Chéjov, 1955/2017) las imágenes tienen vida propia, independiente y autónoma. Son fuente de inspiración para los artistas que permanentemente conviven con ellas. De tal manera que las imágenes constituyen universos propios que van más allá de la decisión del intérprete y son capaces de sorprender al propio artista. Y por tanto se define la existencia de un mundo objetivo de imágenes creativas que cuanto más se libere el artista, en este caso el intérprete, mayor riqueza y poder evocador tendrán.

El artista se verá recompensado, si tiene el valor de reconocer esta independencia que adquieren las imágenes y no trata o intenta de controlar el devenir de las mismas. La recompensa será que todo su cuerpo reacciona a las imágenes, facilitando la interpretación a través de la expresión clara, transmitida a partir de una experiencia sensible de acción verdadera. (Chéjov, 1955/2017).

La imaginación, los sentidos y el cuerpo son interdependientes. La imaginación es la capacidad de construir imágenes. Nuestras imaginaciones nos hacen humanos y ocupan cada microsegundo de nuestras vidas. Solo la imaginación puede interpretar lo que nuestros sentidos transmiten a nuestros cuerpos. Es la imaginación la que nos permite percibir. (Donnellan, 2002/2016, p. 22)

Para Chejov la imaginación, las imágenes, se encuentran constantemente en un estado de actividad. Requieren de un proceso de observación por parte del intérprete durante la maduración de estas, acompañándolas desde su propia independencia. Durante este proceso las imágenes se transforman y adquieren nuevas cualidades, que provocan nuevos sentimientos y deseos. (Chéjov, 1955/2017)

El intérprete debe saber aceptar la activa vida interior de las imágenes, no quedarse en la primera impresión que aparezca, por lo que tendrá que atender a una espera activa y dejar que las imágenes maduren y se desarrollen, para llegar a ser la imagen que debe ser, para que nos enseñen cosas nuevas, nos perturben y nos modifiquen. Este proceso es lo que Chejov llama proceso de aprendizaje a través de las imágenes. La espera activa y la necesidad de conocimiento hacen valiente al intérprete, y conocerá como las imágenes tienen una cierta lógica propia, sin abandonar su libertad y flexibilidad, debe evitar recurrir al pensamiento y la razón. Al contrario, debe activar su instinto y recurrir a un cierto sentido de la verdad. (Chéjov, 1955/2017)

Las imágenes tienen la capacidad de hacer sentir al intérprete y liberarle de bloqueos, al dejar a un lado la parte consciente, al hacer y potenciar el imaginar no sólo conectamos con nuestros sentimientos y sensaciones internas, sino que en ese juego transversal de dentro-fuera, fuera-dentro, esas imágenes nos sirven para crear las atmósferas externas al propio cuerpo del intérprete y que lo circundan y conectan con el paisaje en el que está inmerso. La importancia radica en la necesidad que tenemos de sentirnos dentro y conectados con la atmósfera desde el inicio de la actuación. (Chéjov, 1955/2017) (Ávila, 2016)

El consciente y el no consciente. En los procesos de aprendizaje de la danza en general y de la interpretación en particular, acostumbramos a utilizar con frecuencia el término consciencia, para designar todo aquello que bien pudiera estar relacionado con lo cognitivo y las acciones determinantes de los procesos de aprendizaje, en relación con lo corporal y el movimiento. No obstante “La intuición no puede ser reemplazada por el conocimiento ni por la inteligencia. La intuición no se generaliza. Es en muchos casos el conocimiento y la inteligencia los que falsean la intuición”. (Tsuda, 1973,p. 67).

Según Fábregas (2018) la consecución de los niveles de competencias que capacitan al alumnado para trabajar en otros grados de dificultad es un proceso de logro de grados de consciencia. Estructurando el entrenamiento de manera gradual en función de las capacidades que el estudiante va consignando antes de pasar a trabajar otras, un viaje a través de la consciencia. Con un punto de llegada: la gestión de la energía a través de la unión psicofísica consciente. (p.45).

Los resultados más fundamentados de la Biología, Psicología, Neurología, Etología, etc., nos demuestra que los vivientes dotados de funciones cognitivas y conductuales, que están dotados de unidades psicofísicas «inseparables». La conciencia

no es un principio espiritual (es decir, hipostasiable, simplicísimo, y separable del sistema nervioso, al modo del dualismo espiritualista radical) sino un conjunto de dispositivos neurológicos enmarcados, por supuesto, y además de modo necesario, en el espacio, el tiempo y la causalidad. Dicho de otro modo: la conciencia psicológica no es ella misma cuerpo, pero su existencia es solidaria del cuerpo y del sistema nervioso. (Pérez, 2011, p. 426-427)

Y por tanto la consciencia y el consciente depende de las reactividades corporales

Naturalmente, hay que mencionar que la crítica del dualismo espiritualista por parte de Schopenhauer está altamente influenciada por Kant y su Estética Trascendental. Desde el famoso Teorema de la Apercepción Trascendental¹⁶, por ejemplo, Kant defiende que el sujeto psicológico está siempre empíricamente determinado, y por tanto que ha de ser constitutivamente espaciotemporal, esto es, corpóreo, dado que todo lo empírico está vertebrado desde las categorías de la sensibilidad y el entendimiento, que implican, entre otras cosas, el espacio y el tiempo, y éstos el mundo de los cuerpos. (Pérez, 2011, p. 425)

Al usar la palabra consciencia en términos “ psicofísicos” de alguna manera centramos nuestra atención en la mente o “psique” y en lo corporal o “somático”, el orden en esta ocasión si altera el resultado, ya que nuestra cultura occidental, mayoritariamente dualista mantiene la idea de dos mundos separados, uno superior situado arriba y por tanto digno de crédito, y otro debajo e inferior, según Claxton (2016)

¹⁶ En KANT la apercepción trascendental es primariamente forma unificadora del conocimiento, puesto que unifica el material ofrecido por la sensibilidad, y sin este material está vacía. FICHTE establece la equivalencia de la apercepción trascendental con la intuición intelectual y el Yo puro. (Cruz, 2014, p. 247)

“ hemos heredado una visión de la <<mente >> como <<El órgano de la inteligencia>> y de la <<inteligencia>> como predominante racional, consciente y desapasionada”.(p.39)

El intelecto debía tener como contrapeso la intuición, decía Goethe, la fantasía, el sentimiento y la sensibilidad a riesgo de volverse destructor de la vida. Este pensamiento incluyente, plástico, debía dedicarse al descubrimiento de la esencia de las fuerzas constructivas de la vida, seguir la dinámica de su transformación (Saucedo, 2012). No hay que olvidar que “El dominio del teatro, hay que decirlo, no es psicológico, sino plástico y físico” (Artaud, 1938/2011, p. 94)

Incluso Stanislavski cuyo método puede ser designado como un método de construcción consciente y psíquica, recoge por escrito en su publicación “El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación” las enseñanzas de Iván Platónovich en las que se destaca que los procedimientos por los que se personifica la vivencia en la interpretación son numerosos, y deben actuar de modo inconsciente e intuitivo. Y aclara que la consciencia no tiene acceso a este proceso de vivencia, siendo la naturaleza la única que participa de este proceso, ya que ella es la única que puede encarnar las más “sutiles sensaciones inmateriales” y expresarlas a través de la materia. (Stanislavski, 2016)

Aunque aún sea una incógnita la conciencia y su funcionamiento, los docentes centramos muchas de nuestras explicaciones en este término, a modo de palabra comodín. Apenas tenemos conocimiento acerca de la consciencia y su funcionamiento. “Disciplinas como la neurofisiología, la neurocirugía, la psiquiatría y la psicología han conseguido aclarar muchas de las grandes preguntas sobre el funcionamiento de nuestro cerebro, pero seguimos sin comprender cómo <<se produce >> exactamente”. (Campillo, 2021, p. 13)

En la interpretación el término “consciencia” se puede entender como la capacidad que se desarrolla en relación con el control del movimiento corporal dentro de las múltiples posibilidades físicas, en función de las habilidades motoras del intérprete, Dennis (2014) nos dice que “Una consciencia bien afinada de las posibilidades del instrumento creativo, junto con el control físico de su instrumento son los requisitos previos de cualquier actor físicamente elocuente” (p.120).

Más allá de la pura creación artística la “consciencia” atribuida a la corporalidad, trasgrediendo a otros ámbitos del conocimiento, la podemos encontrar en el uso del término “consciencia corporal” como estados cognitivos de las diferentes imágenes percibidas, en relación con el movimiento, la forma o la orientación espacial del propio cuerpo. De esta manera parece ser que la consciencia es consecuentemente el conocimiento de las posibles respuestas sociales y emocionales que puedan trascender de la presencia del cuerpo dentro de un grupo social o contextos estético-políticos, además de soporte identitario e ideológico. En estos contextos se relaciona frecuentemente el uso del término “consciencia” a las posibles respuestas psíquicas que trascienden al cuerpo orgánico, y que bien por lo general se identifican con la mente o el espíritu, abstrayendo a este de su naturaleza orgánica, de su carnalidad. Sin embargo, entendemos que en los procesos de aprendizaje que requieren del desarrollo de la expresividad corporal como herramienta fundamental, ya sea a través de la forma o el movimiento, tienen que enfocarse desde una perspectiva que requieran de una mayor interrelación entre el cuerpo, el movimiento y los sentimientos.

Grotowski encontró que para realizar ese diálogo con el inconsciente y convertir en acción o gesto el material encontrado, la mente del actor debe aprender a permanecer

pasiva de la forma correcta; entonces el flujo de impulsos corporales le conducirá hacia un proceso profundo (Puerta, et al, 2015, p.134)

“El intérprete tiene que apreciar y confiar en la capacidad creativa de su subconsciente, de manera activa, paciente y persistente” (Chéjov, 1955/2017). Por el contrario cuando nos enfrentamos a la explicación de la importancia de lo corporal en la enseñanza de la interpretación, nos quedamos en los referentes teatrales que han tratado el cuerpo del intérprete como un mero elemento de la acción teatral, como en el caso de Stanislavsky y su método de acciones físicas, en el que las acciones se estructuran en una secuencia de movimientos que según el maestro, servían de anclaje a las emociones o estados emocionales a los que conducían las estrategias desarrolladas por el actor, en la consecución de sus objetivos. Estos movimientos no dejan de ser objetivos externos al cuerpo, motivaciones construidas a través del estudio de los conflictos desarrollados en las obras teatrales. Es decir, de una manera mental y reflexiva, basándose en las motivaciones psicológicas razonadas y no en el mecanismo de las propias acciones. Entendemos que Stanislavski cae en su propia trampa, al generar un proceso que nos hace entender por qué se hace lo que se hace, obviando cierta mecánica constructiva desde los impulsos corporales.

En otros casos a lo largo del siglo XX, nos encontramos con personalidades como Meyerhold, Artaud, Peter Brook, Grotowski o Barba, que entienden el papel del actor desde diferentes entornos, en los que poder contemplar desde el silogismo entre lo interno y lo externo. Que a su vez facilitan la creación de métodos y opciones interpretativas en las que bien pudiera primar el impulso interno a la forma externa.

No una confrontación con sus pensamientos sino una confrontación que vuelva a su ser íntimo desde sus instintos y su aspecto inconsciente, hasta su estado más lúcido, no se trata en

efecto de reproducir efectos sino de conectar, trascenderse a sí mismo, de explorar el ser para encontrar la propia verdad y arrancar la máscara cotidiana para ver lo que hay detrás, y volver a colocársela con plena conciencia de su utilidad esconde. (Cátedra Permanente Jerzy Grotowski, 2016)

Fluir y conectar. Se podría crear un sistema que ayudaría a los intérpretes de danza a tener un método que les ayudara a crear en el escenario momentos sublimes de felicidad o flujo en el sentido que Mihály Csíkszentmihályi¹⁷ encontró en su camino de la búsqueda de la felicidad humana. Y es que además de objeto, materia y medio de comunicación el cuerpo es el soporte vital que nos mantiene vivos, y si el trabajo de la creación escénica está diseñado para la reproducción de la vida en el escenario, no se puede obviar la fundamental importancia que tiene dentro de este arte el estudio en mayor profundidad de las actividades que permiten este acontecimiento y de las cadenas de reacciones que lo provocan.

El flujo del movimiento está controlado por los centros nerviosos, que reaccionan a los estímulos internos y externos. (Laban, 1950/2020)

Al fluir por la red de sistemas musculares, excitando los centros motores internos, la energía incita a una acción externa (Stanislavski, 2016, p. 79)

¹⁷ Mihály Csíkszentmihályi es un psicólogo que goza de mucho prestigio en la actualidad. Nació en 1934, en Fiume, Italia, pero la relevancia de su producción rebasó las fronteras de su país natal y ha llegado hasta nuestros días a diversas partes del mundo. Sus aportes a la psicología positiva han sido muy significativos; incluso, es citado en otros ámbitos, como el de los negocios, aunque también podemos aplicar sus principios en la vida cotidiana. (PsicoActiva, sf)

Cuando la existencia fluye y no se estanca el resto, todo lo que gravita a nuestro alrededor, toma otra dimensión. (Mamine, 2014, pág. 7)

La diferencia se debe a que mi conocimiento no proviene de examinar al ser humano desde el “exterior” sino que deriva de observar qué está trabajando en el interior de su cuerpo, ese algo que no puede ser visto (Noguchi, 1984/1985, p. 4)

En los momentos de Flujo notamos no que existe el esfuerzo, y nos encontramos profundamente involucrados. Nos olvidamos, momentáneamente, de las preocupaciones que teníamos solo unos instantes antes. Vivimos plenamente el presente. Y reaccionamos a estímulos y retos. (Avila, 2016)

Capítulo III: Seitai Movimiento Vital.

En toda interpretación lo fundamental es entender al cuerpo, escuchar, sentir y dejar que fluya con maestría. Para que nuestro cuerpo responda como un instrumento bien engrasado, hay que conocer las acciones enfocadas al trabajo de entrenamiento y puesta a punto, necesarias para que el cuerpo responda a los estímulos, a las situaciones y, en definitiva, que reaccione y accione, a través de los impulsos. El objetivo es conseguir la mayor flexibilidad, conectividad y expresividad, encaminadas a nuestro trabajo de interpretación. Para esto hay que conseguir estar vivos.

<< Escuchar el cuerpo>> requiere práctica puesto que no es lo mismo que hacer << todo lo que uno quiere>>. Es algo muy específico y sutil. El cuerpo que escuchamos debe estar vivo. Un cuerpo que no está vivo no puede expresarnos lo que quiere. Uno formula una pregunta, pero no hay respuesta. No sabe lo que quiere, es un cuerpo<< muerto>>. (Oida & Marshall, 2020, p. 76).

Para ello como ya avanzamos en la justificación y los objetivos de este trabajo de investigación. Nos centramos en la cultura SEITAI, especialmente en las teorías que la aproxima al movimiento y al cuerpo, así como las prácticas asociadas. Y no solo enfocamos nuestro trabajo hacia la parte de liberación tensional que el SEITAI nos proporciona, algo que ya es contemplado por numerosos profesionales de la interpretación escénica tanto actoral teatral, como dancística. Debido a sus beneficios en aspectos tan importantes como la relajación corporal, al liberar las tensiones producidas como consecuencia de la inhibición del movimiento corporal.

También utilizaremos la filosofía SEITAI en un sentido teórico más amplio, en el que muchos de sus preceptos nos servirán para construir un cuerpo teórico y práctico en nuestra investigación, en los que fundamentaremos una dinámica de ejercicios con los que alcanzar respuestas orgánicas funcionales, relacionadas con la forma corporal el movimiento y las respuestas comunicativas, tanto a nivel simbólico y significativo. No solo buscaremos un cuerpo afinado sino también un cuerpo fácil, que exprese y que se articule desde su propia organicidad.

El Seitai debe ser considerado una práctica y una cultura, y no por mucho que se instrumentalice para llegar a conseguir ciertos tipos de objetivos debe perder su esencia. Consideramos un error que se contemple como un método educativo en sí mismo, ya que goza de una mayor y amplia naturaleza, que trasciende lo meramente pedagógico. Si que es una práctica con la que se puede llegar a conseguir ciertos resultados, pero no participa de un proceso definido como educativo, sino de un proceso de aprendizaje vital y orgánico, aunque para Ávila (2016) “El SEITAI es un método de educación corporal que se centra en sus prácticas en la observación de manifestaciones del movimiento espontáneo y en la capacidad del cuerpo para

auto regularse. Dejemos que el cuerpo nos guíe libremente a través del movimiento y se desbloqueará” (Avila, 2016, p. 77)

Seitai: cuerpo afinado. El Seitai se podría definir como un “método” o “filosofía”, metafóricamente podemos llegar a entenderlo como un medio con el que se puede llegar a afinar nuestro cuerpo como un instrumento con el que poder componer sus mejores sonidos. Esto se consigue a través de ciertas prácticas que esta cultura propone. Por tanto, en una aplicación práctica, no es una técnica que aprender para ejecutar algo con maestría, sino que se basa en el hacer para dejar que surja, y con esto conseguiremos percibir la vida interna de nuestro cuerpo, y a la vez la vida externa a nuestro cuerpo, la vida existente alrededor. Mejorando las conexiones y la comprensión del funcionamiento de lo que podríamos llamar las “Reactividades Corporales”¹⁸ mediante los efectos sensibles orgánicos y su interrelación y/o correspondencia con determinadas respuestas psíquicas.

Los principios del Seitai constituyen una nueva forma de acercarse al mundo, a la vida. Estos principios fueron desarrollados por Haruchika Noguchi (1911-1976), en la primera mitad del siglo XX. El Seitai es aplicable a amplios campos del que hacer humano. (Mamine, 2014) (Coto, 2015) . Y a su vez es una sabiduría que podemos explorar y orientar en cualquier actividad humana, ya sea cotidiana como acciones o procesos colectivos, por lo que las artes, las ciencias, y la organización estructural de colectivos como empresas o la misma manera en que nos relacionamos entre las personas. (Mamine, 2014)

¹⁸ Con este término queremos aproximarnos a la idea de cuerpo que la “ Inteligencia Encarnada “ proyecta sobre él, como sistema de subsistemas interrelacionados y coordinados.

En esta investigación afrontaremos el SEITAI como una herramienta dirigida a la creación de una metodología referente desde la perspectiva de la práctica y el aprendizaje de la interpretación. Ya que si uno de los objetivos de la interpretación es la creación o recreación de la vida, se necesita a intérpretes vivos en escena tal y como destaca (Marshall & Oida, 2020), En esta búsqueda incesante han participado grandes nombres de la escena desde Stanislavski, Peter Brook, Artaud, Grotowski , Barba, Chejov, Meyerhold, entre otros referentes de la creación de una filosofía o metodología de la interpretación, de tal manera que recrear la vida en escena ha sido una de las piedras angulares de la historia de la interpretación. Por tanto, si el SEITAI se ocupa de entender y atender que fluya la vida, nos ofrece un elemento importante y de gran valor, que podemos implementar metodológicamente en un sistema de interpretación.

Para entender todo el potencial que el SEITAI nos ofrece en esta tarea, debemos estudiar algunos de los contenidos que lo definen y conforman sus teorías sobre el movimiento. Y para ello debemos tomar como referencia la obra de Katsumi Mamine Miwa y Tsuo Tsuda, como los dos grandes referentes de cultura Seitai en Europa. Ambos discípulos directos de Noguchi¹⁹. Dos perspectivas diferenciadas por el enfoque que ambos dan a su comunicación y tratamiento de esta cultura venida de Japón. Si bien es Katsumi quien ha dejado un legado teórico escrito extenso que a través de Laura Coto y la asociación SEITAI Barcelona, realizan una labor encomiable difundiendo el conocimiento que Mamine ha dejado como un precioso y apreciado legado tras su reciente muerte en 2020.

El conocimiento desarrollado por el SEITAI, en relación con la naturaleza humana se ha consolidado desde la observación y sobre esta acción de observar se ha construido toda una serie

¹⁹ Creador originario del Seitai. Del cual nos ocuparemos en el siguiente epígrafe.

de elementos que según Mamine (2018) nos ayudan a entender el milagro de la vida a través de la propia naturaleza humana.

El hecho de definir al SEITAI como una cultura, es un matiz importante, porque, aunque procede de Japón no tiene su origen en la cultura ancestral japonesa, sino en su “creador” Haruchika Noguchi que era japonés y desde allí se difundió al resto del mundo. El término “Cultura” es intencionado ya que, tal y como hemos comentado con anterioridad, no tiene relación con la técnica, es decir, el aprendizaje de ciertos procedimientos para saber hacer algo con maestría, sino con el saber hacer para dejar que suceda, sin conocimiento, sin técnica, sin finalidad (Benayoun , 2011).

El Seitai plantea en términos generales una cosmovisión holística de la vida basada en el movimiento. Este aspecto fue fundamental para que llamara nuestro interés, ya que entendemos que el movimiento para los bailarines puede ser algo más que una herramienta de expresión a través de la forma, creemos que debe ser la manera de entender en profundidad la vida y los elementos que la componen, configuran, definen o determinan, según Laura Coto (2015) “la vida es un vaivén permanente. Hayas pensado en ello alguna vez o no, el vaivén es una vivencia constante, una experiencia que te ha acompañado, te acompaña y te acompañará hasta tu último aliento” (p.53).

El Seitai llega a Europa y a España gracias a dos discípulos directos del maestro Noguchi (1911-1976) el fundador de esta cultura japonesa en el siglo XX. Estas dos figuras son Itsuo Tsuda (1914-1984) que toma como lugar de referencia y base de operaciones París donde crea “La Escuela de la Respiración”, y Katsumi Mamine Miwa (1944-2020) que se establece en Barcelona donde funda un Dojo que se constituyó como un referente del conocimiento del Seitai en nuestro país. (Coto, 2015)

Otros referentes teóricos importantes para nuestra investigación son Jean Benayoun discípulo directo de Itsuo Tsuda, o Laura Coto discípula directa de Katsumi Mamine Miwa, y la asociación SEITAI Barcelona, que entre sus actividades se dedica a difundir el conocimiento perteneciente al legado dejado por el trabajo teórico y las enseñanzas del maestro directo de los miembros de esta asociación, Katsumi Mamine, tras su reciente muerte el 14 de abril de 2020.

Estos focos y los centros neurálgicos desde donde se transmiten las enseñanzas del Seitai en nuestro país, además de los numerosos grupos de práctica de Seitai organizados y estables en ciudades como Córdoba, Madrid o Barcelona, son los centros referentes de la cultura Seitai, que se extiende poco a poco con paso firme no solo en España sino en todo el mundo occidental.

Es extraordinariamente llamativa la falta de una bibliografía extensa sobre Seitai, y esto puede deberse a que aún es desconocido para la gran mayoría de la población. Alguna de estas causas podría ser la barrera idiomática, que resulta difícil de salvar cuando se intentan definir cierto tipo de ideas o conceptos pertenecientes a formas de narrar tan dispares como la japonesa y la occidental. Y el hecho de que solo hubiera dos fuentes fundamentales de transmisión en Europa, y por tanto la transmisión haya sido más lenta de lo esperado.

Sin duda la labor realizada por Katsumi Mamine, cuya concreción teórica, organizada, estructurada y escrita, ha ayudado a la divulgación del Seitai en español, facilitando la transmisión de este conocimiento al conjunto de la sociedad de una manera más o menos organizada, iniciando un desarrollo a nivel bibliográfico que adquirirá más importancia a medida que se vayan realizando más publicaciones. Por otra parte hemos tomado como referencia escritos rescatados de Itsuda, ya que publicó unos diez libros en francés de los que han sido traducidos al español “El no hacer, escuela de la respiración”, “La ciencia de lo particular”, “Uno, la escuela de la respiración” “ El diálogo del silencio” , “ Vida del emprendimiento”, de

los cuales tan solo hemos podido localizar “ El no hacer, escuela de la respiración “. También hemos extraído información relevante de sus entrevistas realizadas para “France Culture” en el año 1980. Otra de las fuentes teóricas relevantes sobre el Seitai las hemos localizado en la bibliografía de Katsumi Mamine , “Naturaleza humana y Seitai”, “El movimiento vital”, “ El Osei de la vida cotidiana”, “Seitai , una nueva comprensión de la Naturaleza humana” , “La Osei y la CVP ósea” “ La Osei y la CVP muscular” que publicadas por la Asociación Seitai Barcelona en su mayoría constituyen todo un Vademécum de los conceptos , teorías e ideas surgidas de esta cultura Seitai.

En esta aproximación al Seitai manejaremos y definiremos algunos de los términos que definen los elementos teóricos y conceptuales, relacionados con el movimiento “intuitivo, espontáneo o regenerador”, la CVP y el esquema OSEI, Taiheki, Ki, y las prácticas básicas y asociadas; Katsugen Uno, Yuki y Gioki. Pero no profundizaremos en un estudio más especializado y profundo del Seitai como el Seitai sōhō, Taisō, Katsugen sōhō y Yukihō, pues nos conduciría a un terreno más próximo al área relacionada con la << vida salud>>, adentrándonos en terrenos que abrirían la puerta a otros conocimientos demasiado amplios y no relacionados directamente con los objetivos de nuestra investigación.

Todas estas prácticas, a las que hemos aludido anteriormente, serán parte integrante y fundamental a la hora de desarrollar la metodología del sistema de interpretación implementado en esta investigación, que se complementan entre sí, interrelacionándose y constituyendo la magnitud del pensamiento Seitai. A partir del cual iremos definiendo el método o sistema de interpretación y su aplicación como base de esta investigación.

Haruchica Noguichi. Fue el creador del Seitai, referente claro y piedra angular de este conocimiento, para todos sus discípulos y seguidores; que generaron posteriormente diferentes

interpretaciones y corrientes en las que derivaron enseñanzas. La primera controversia que encontramos entre los seguidores de Noguchi es su año de nacimiento datado por unos en 1911 (BioSeitai Laura Coto 整体, 2018) o en 1912 (Seitai Barcelona, s.f) (Mamine, 2014). Más allá de este detalle de menor importancia lo cierto es que gracias al extraordinario don de la observación que tenía Noguchi, descubre algo muy importante y trascendental. Para BioSeitai Laura Coto 整体 (2018) fue el observador que captó el orden de la vida. Mientras que para el que fue uno de sus más reputados discípulos Mamine (2014) “gracias a su increíble capacidad de intuición y observación, Haruchika Noguchi entre 1945 y 1957 funda una innovadora actividad cultural sobre la vida y la salud, llamada SEITAI” (p.11)

Desde muy joven, Haruchika Noguchi se dedicó a la terapeuta tradicional por lo que fue muy respetado en Japón. Ideó la práctica del Katsugen Undó y Yuki, al observar cómo se manifiesta el movimiento espontáneo en la naturaleza humana, hasta descubrir la estructura que adopta en el organismo, creando la palabra SEITAI entre 1943-44, que puede entenderse como regular o coordinar el cuerpo u organismo. (Seitai Barcelona, s.f)

Participó, como consejero, en la Asociación Japonesa de Sanadores y contribuyendo a su fundación. Luego, compiló el “Método de Gimnasia Ortopédica” para establecer una filosofía terapéutica y sistematizar diversas técnicas terapéuticas, y en 1947 estableció la “Asociación de Derecho gimnástico” como organización para la formación de instructores de gimnasia ortopédica. En la segunda mitad de la década de 1940, completó la “teoría de los hábitos corporales”, un estudio de la individualidad humana a través del cuerpo. (Asociación japonesa de organizaciones ortopédicas, s.f). “Noguchi nos dio a conocer algo que traemos integrado desde el nacimiento, una sabiduría orgánica que nos regula y nos mantiene con vida” BioSeitai Laura Coto 整体 (2018)

Exploró de forma independiente los métodos de salud y las técnicas médicas desde la antigüedad hasta el presente, al este y al oeste, abrió un dojo en Iriya a la edad de quince años y estableció la “Asociación de Preservación de la Salud Natural”, una organización de curación centrada principalmente en la diversión y el ejercicio animado. Además, a la edad de diecisiete años, publicó los “Preceptos de toda vida”, que establecen que “vivir sanamente es la forma de adaptación natural”, y a partir de entonces comenzó a participar en actividades basadas en el principio de “vivir la vida con vigor” (Asociación japonesa de organizaciones ortopédicas, s.f)

Aunque la mayoría de su transmisión fue oral y apegada a la vida cotidiana, mostró y dio a conocer su descubrimiento en unos pequeños libros, en la década de los años 50: “Las dos direcciones del deseo equilibrador” “Las cinco dimensiones de la capacidad vital de reacción a los estímulos”, “Nueva investigación del ser humano”, “La estructura del movimiento espontáneo”. (Seitai Barcelona, s.f)

Lo más divulgado del Seitai hasta ahora han sido las prácticas asociadas, y su difusión ha sido oral. Pero Noguchi quiso que el Seitai fuera universal por eso lo registró como una cultura. (BioSeitai Laura Coto 整体, 2018). Ampliando el campo a otros ámbitos que el meramente sanitario.

El maestro Noguchi encontró una forma de entender la naturaleza humana y actuar desde ahí para ayudar a que los cuerpos recuperaran su salud, en un principio y dar respuestas a otros ámbitos de la vida. Noguchi ante tal hallazgo era consciente que de sus teorías y prácticas basadas en dicha naturaleza no iban a ser comprendidas por la ciencia ni las academias del conocimiento.

Probablemente ustedes saben más de estos asuntos que yo. Hablaré de aspectos del cuerpo que no pueden ser entendibles completamente en los términos de nuestro conocimiento académico actual. (Noguchi, 1984/1985, p. 2)

Mientras tanto, iba tomando conciencia de que sus planteamientos y descubrimientos no debían quedarse solamente en el campo de la terapéutica, hasta trasladar la «Asociación Terapia SEITAI» al campo de la cultura. Y de esta forma logró el reconocimiento del Ministerio de Educación y Ciencia del Japón, fundando, en 1956-57, la Sociedad Jurídica SEITAI (Shadan Hojin SEITAI Kyokai). (Seitai Barcelona, s.f)

Uno de los aciertos de Noguchi fue concebir la atención de las personas de manera individualizada, no todas las personas somos iguales y no reaccionamos de la misma manera antes situaciones o experiencias similares. Y advertía que la ciencia tiende a homogeneizar la respuesta de manera grupal y colectiva, eso para él era un error, pero intuía que esto incluso para la ciencia iba a ser una barrera a superar en algún momento, quizás sentía que sus hallazgos eran demasiado avanzados para una asimilación general en términos de conocimiento.

Estímulos iguales provocan reacciones diferentes en individuos diferentes. Una persona puede descubrir que su apetito aumenta cuando está enamorado, otra puede descubrir que es su corazón, en lugar de su estómago, el que se ve afectado. De igual modo, el mismo tipo de tensión puede provocar reumatismo en una persona y diabetes en otra. ¿Cuál es el origen de estas diferencias? La Humanidad es un conjunto de individuos, algunos de los cuales son aficionados a comer pescado y otros, patatas. Algunos tienen corazones tan fuertes que no se ven afectados incluso por deudas de un millón de euros, mientras que otros empalidecerán y presentarán ansiedad ante deudas de diez euros o incluso de uno solo. Las tendencias físicas de cada persona son diferentes y, a menos que

uno tenga esto claro, no se podrán comprender los problemas de cada uno de los individuos. Así que hablaré de lo que se puede denominar como la filosofía de la vida que he obtenido tras cerca de cuarenta años de experiencia guiando a personas que están vivas, y que no pueden ser entendidas como generalidades. (Noguchi, 1984/1985, p. 2)

Por lo que uno de los principios de Noguchi era atender a las especiales características individuales, acercarse a cada una de las características vitales de cada persona. Entendía que la vida no era un cúmulo de buenas recetas, comida, ejercicio o fortalecer la mente o desarrollar una gran vida espiritual, la verdad vital era otra, una mayor verdad holística sustentado en la interconexión natural y vital - “Un ser humano no es una cosa que se haya creado a partir de reunir un estómago, corazón, pulmones y torso , cabeza y extremidades” (Noguchi, 1984/1985, p. 3)

Si la creación, del ser humano se iniciaba desde una única célula que se va reproduciendo, es comprensible que se entienda al ser humano como una unidad y no un conjunto de órganos superpuestos. (Noguchi, 1984/1985)

A partir de este momento, orientó sus actividades para extraer el poder original de los seres humanos y llevarlos a la salud en lugar de curar enfermedades, Con el principio rector de pararse sobre los propios pies sin depender de nada, en 1956 se estableció la “Asociación Ortopédica”, una organización deportiva basada en tal punto de vista de salud, con la aprobación del Ministerio de Educación, Cultura, Deportes, Ciencia y Tecnología (anteriormente el Ministerio de Educación). Además de la tutoría privada, ha realizado talleres sobre diversos métodos manipulativos como la difusión de movimientos activos y el método divertido en todo el país, y también se ha aventurado en campos como la investigación sobre hábitos corporales, mente subconsciente, crianza de niños, educación, etc. en su investigación humana original que

considera la mente y el cuerpo como uno solo. (Asociación japonesa de organizaciones ortopédicas, s.f)

La Asociación Seitai fue fundada en 1956 por el difunto Haruchica Noguchi y es una organización deportiva que ha sido aprobada como asociación, e incorporada por el Ministerio de Educación, Cultura, Deportes, Ciencia y Tecnología (anteriormente el Ministerio de Educación). (Asociación japonesa de organizaciones ortopédicas, s.f)

La pregunta básica que se cuestiona es ¿Por qué los seres humanos estamos vivos? Y en consecuencia qué se debería hacer para activar el Ki. A través de la observación de su dispersión y concentración, es como se “invita a salir, a expresarse”, esa energía que se encuentra oculta en todo ser humano, siendo este el único objetivo. (Noguchi, 1984/1985)

Noguchi desveló la estructura de la vida, y la importancia que tiene en nuestras vidas esa estructura, implicando incluso a nuestra vida psíquica, conocer y afinar esa vida espontánea nos da un papel protagonista no pasivo. Cada ser humano puede ser activo en la guardia y custodia de su propia salud. (BioSeitai Laura Coto 整体, 2018)

“Me he limitado a observar y pensar sobre el Ki natural inherente a cada persona y los cambios que les provoca” (Noguchi, 1984/1985, p. 4)

Noguchi nos invita a conocer que la única forma de control posible es la de afinar nuestra vida espontánea. Esto significa establecer un equilibrio entre lo que se puede controlar de manera voluntaria y lo que no es controlable por la voluntad y que a su vez es fundamental para mantener y desarrollar la vida en el organismo. Por lo que debemos cambiar nuestra perspectiva y cambiar la palabra “control” por la de “fluir”. Por lo que nuestra capacidad de ajustarnos a la

vida no se encuentra de una manera jerárquica en el cerebro, sino en la afinación de la coordinación de la vida espontánea. (BioSeitai Laura L. Coto 整体, 2018)

Noguchi llega a entender que el cuerpo es el único que puede llegar a recuperarse “sanarse” por sí solo, y en esta línea de pensamiento y observación llega a decir que la enfermedad no es otra cosa que la propia reacción del cuerpo para sanarse. Por tanto, entiende algunos aspectos de la vida- salud desde una perspectiva diferente a la que predomina en nuestra cultura actual, donde los signos de la enfermedad se entienden como la propia enfermedad. Para Noguchi (1984/1985) el exceso de preocupación, la obsesión, sobre lo que es bueno o malo para la salud lo real mente perjudicial para la vida. “El dolor, la fiebre, la diarrea, todas ellas son actividades de recuperación” (Noguchi, 1984/1985, p. 5)

Si persistimos en vivir como lo hacemos actualmente nada habrá cambiado tras mil años. ¿A qué se debe esto? Está fuera de toda discusión el volver el cuerpo más fuerte físicamente, pero se piensa en desarrollar hasta el máximo el potencial de vida que les es inherente. Tan sólo se piensa en la parte externa del cuerpo. En cambio, yo creo que si se extiende mi manera de entender la vida nos volveremos más resistentes, aunque ello lleve miles de años. Esta es mi esperanza y por eso quiero enseñar Seitai Tasio aquellas personas que, tras entender estas ideas, desean saber cómo incrementar al máximo su potencial vital o como dirigir la energía que se les ha acumulado en exceso en ciertas partes de su cuerpo. (Noguchi, 1984/1985, p. 15)

“Para Noguchi el conocimiento de la ciencia del cuerpo humano en occidente puede estar equivocada pues la medicina surge de observar el cuerpo de cadáveres, y por tanto todo conocimiento son suposiciones”. (Noguchi, 1984/1985, p. 18)

Los defensores de este punto de vista son incapaces de apreciar el trabajo de la naturaleza dentro de los cuerpos, y no se dan cuenta de que esta fuerza es la vida en sí misma. Si uno se da cuenta de esto empieza a pensar en términos de ajustar su cuerpo o de estimular las facultades innatas en vez de hablar de diseccionar y reunir partes. (Noguchi, 1984/1985, p. 18)

Itsuo Tsuda. Itsuo Tsuda nació en 1914 en Corea del Sur, viajó a París desde donde comenzó la divulgación²⁰ de la cultura SEITAI en Occidente. Creó en 1970 la “École de Respiration”. El movimiento regenerador que practica en su escuela es el punto de partida de una investigación y reflexión sobre el Ki (la energía vital) muy presente en la cultura oriental.

Según el propio Tsuda (1973) “El hecho de que yo me haya retirado al balcón “europeo” me permite hacer un trabajo de síntesis que sería impensable en el Japón. Desde aquí capto en mi campo visual todas las grandes montañas: Zen, Aikido, Seitai, movimiento regenerador, el teatro Nô, la caligrafía, y quizá muchas otras cosas”. (p. 52)

Según Coto (2015) que describe a Tsuda como un maestro que dedicó su vida al conocimiento y entendimiento de la vida en un amplio espectro, aprendió directamente de las fuentes con maestros como Haruchika Noguchi (1911-1976) fundador de la cultura Seitai, el maestro Morihei Ueshiba (1883-1969) fundador del Aikido, el maestro Hosada Kasetu

²⁰ Ha publicado nueve libros en francés: *Le Non Faire* (el no- hacer), *La Voie du dépouillement* (la vía del desprendimiento), *La science du particulier* (la ciencia de lo particular), *Un* (uno), *Le Dialogue du silence* (el diálogo del silencio), *Le Triangle instable* (el triángulo inestable), *Même si je ne pense pas ,je suis,*(mientras no pienso, soy) *La Voie des dieux* (la vía de los dioses), *Face à la science.* (frente a la ciencia) (*École de la Respiration*, (s.f))

especializado en la recitación Nô. De este teatro tradicional japonés aprendió que es infinitamente más grande lo que ocurre en el interior, que lo que es exteriorizado, concentrando su atención en la vibración interna que habita el cuerpo del intérprete, la economía del gesto y amaneramientos ornamentales y del cuidado de la concentración interna.

Estas teorías refuerzan la labor de Itsuo Tsuda como maestro y filósofo, llevando la idea del movimiento regenerador a Francia además de otras prácticas de su Japón natal principalmente el Aikido, la caligrafía o el tiro al arco. El movimiento que Tsuda nos traslada está relacionado directamente con lo intuitivo, lo no consciente y el instinto del cuerpo humano, por eso sus procesos y prácticas son procesos de escucha, atención y observación demostrando que las “voces” que unen el cuerpo y el espíritu son inagotables. (Libioulle, 1980/2021)

Otro de los grandes puntos de atención que nos interesa del trabajo desarrollado por Tsuda es la importancia que concede a la respiración y al Ki. Estas dos ideas sin duda serán fundamentales para aproximarnos a la vivencia de la energía que genera los impulsos vitales coordinados con la respiración, elementos fundamentales a implementar en nuestro sistema de interpretación y proceso de aprendizaje. En concreto el Ki no es fácil definirlo en occidente, como comenta el mismo Tsuda (1973) “Trasponer el problema del “Ki” al vocabulario francés, donde cada palabra sufre el imperativo de definirse, de limitarse, es en sí mismo contradictorio, pues el “ki” es sugestivo e ilimitado por naturaleza” (p. 7)

Según Libioulle (1980) el descubrimiento del movimiento regenerador tiene su origen en el Seitai que significa equilibrio y coordinación, y que el maestro Noguchi desarrolla en Japón con aspiraciones terapéuticas, pero sin una vocación médica. El movimiento regenerador es una práctica que simplemente despierta al cuerpo y las sensaciones desarrolladas. Y tiene una estrecha relación con lo no consciente y con la intuición.

¿Cómo puede uno moverse sin que antes se piense y se determine lo que se va a hacer? Es normal que se reflexione antes de hacer algo. De otro modo no se necesitaría la inteligencia. Esto es verdad. Es verdad frente a la sociedad. No lo es del todo frente a nosotros mismos. Fuera de las líneas maestras de su conducta, como el desplazamiento de un sitio a otro, la realización de un trabajo, etc., uno ejecuta un número indeterminado de movimientos, ‘sin estar consciente de ello’ (Tsuda, 1973, p. 45)

Tsuda llega a Europa en un momento en el que la idea del cerebro como centro de todo entendimiento disfruta de una gran importancia e interés, como punto de partida para la explicación del conocimiento, y comienza a reflexionar sobre el tradicional desprecio existente sobre el cuerpo físico. Conocía bien Francia cuando decide instalar la escuela de la respiración en París y establecerse en ella como sede, anteriormente había trabajado con dos personajes franceses sumamente importantes, Marcel Granet²¹ y Marcel Mauss²², semiólogo y sociólogo respectivamente, que le permitió tener una idea aproximada de la sociedad occidental. Pero según el propio Tsuda es el método del maestro Noguchi el que le hace ver las cosas de una manera muy concreta. (Libioulle, 1980/2021)

²¹ Granet fue a la vez sociólogo, un destacado discípulo de Emile Durkheim (1858-1917), y uno de los estudiosos más importantes de la tradición francesa de la sinología (Palmer, 2019)

²² Marcel Mauss (1872-1950), sobrino de Émile Durkheim y pilar de la escuela francesa de sociología, una eminencia cuyas obras, paradójicamente, siguen siendo en gran parte desconocidas. Una razón para esto es que las obras de Mauss carecen de la naturaleza sistemática y proposicional de las de Durkheim. Otra razón es que Mauss publicó la mayoría de sus obras como ensayos de libros, y algunos de sus proyectos quedaron inconclusos. (Gauthier, 2020)

El maestro Noguchi, nos permitió ver las cosas través de las manifestaciones de cada individuo, es posible ver lo que está actuando dentro. Es un enfoque completamente diferente del enfoque analítico: la cabeza, el corazón, los órganos digestivos, cada uno toma en su especialidad y luego, el cuerpo en un lado, lo psíquico en el otro, no es así. Pues bien, ha permitido ver al hombre, es decir, al individuo concreto, en su totalidad] (Libiouille, 1980/2021).

La Escuela de la Respiración, nombre elegido para el centro que crea en París, aunque no sea una escuela al uso, este nombre le pareció correcto para enfocar el interés de las personas no iniciadas, para ellas la palabra respiración les hace evocar el trabajo físico de los pulmones, pero para el maestro tenía una relación íntima con el “Aliento”. (Libiouille, 1980/2021)

Para Tsuda el “movimiento regenerador” no es una disciplina sino una respuesta del sistema motor “extrapiramidal”, es decir que participa de las dos regiones que existen en el ser humano, una región motora perteneciente al sistema motor piramidal, que es la fuente de cualquier movimiento voluntario, y otro movimiento que pertenece a un sistema autónomo involuntario, y es el que hace que el cuerpo se mueva por sí mismo, de forma independiente a nuestra voluntad. Este segundo sistema es el que consideramos extraño, porque consideramos que el cuerpo siempre está sometido a nuestra voluntad. Pero esto no es así, solo hay que detenerse y observar el gran número de movimientos de nuestro cuerpo, de los que no tenemos control alguno y observaremos que son aquellos movimientos que podemos relacionar con las funciones más vitales de nuestro organismo (Libiouille, 1980/2021) (Coto, 2015) (Benayoun , 2011)

Esta teoría sobre la existencia de dos sistemas nerviosos, uno relacionado con el movimiento motor, y por tanto con la motricidad humana y el sistema nervioso central piramidal, y por otra parte la existencia de un movimiento intuitivo o como lo llama Tsuda, movimiento

<<regenerador>, asociado con el sistema nervioso extrapiramidal, que se encarga de las funciones vitales. Este es un tema recurrente en este trabajo de investigación y establece la base explicativa de la idea de dos perspectivas, bien diferenciadas en cuanto al tratamiento y la comprensión del movimiento. De tal forma que esta dualidad siempre está presente en el argumentario tanto de Tsuda como de Mamine. Por eso podemos entender la diferencia y a la vez la capacidad coordinada entre el cuerpo y la psique. El sistema nervioso central piramidal y el sistema nervioso simpático, el movimiento motriz y el intuitivo y espontáneo. Estas teorías también van en la línea de Damásio y Claxton, acercándose a las teorías de la “Cognición encarnada” que contempla el cuerpo como un conjunto unitario y un sistema de subsistemas coordinados, teorías a las que hicimos referencias anteriormente en este corpus teórico.

El encuentro de Haruchica Noguchi e Itsuo Tsuda en 1950 dio sus frutos, por una parte hizo que a Tsuda se interesara por el enfoque sobre la totalidad del ser humano que promulgaba Noguchi. Entendió la importancia de la difusión del Seitai al resto de la humanidad por lo que considera que de todas las enseñanzas relacionadas con esta sabiduría que Noguchi enseñaba en su Dojo en Japón, se deberían seleccionar las que no constituyeran una complejidad y un desarrollo extenso en tiempo para su comprensión, asentando de esta manera la naturaleza práctica del Seitai a través de dos prácticas fundamentales, El Katsugen Undó y el Yuki. Y es a través de los grupos de práctica de Movimiento Regenerativo (Katsugen Kai) que distribuyen por todo Japón a través de los que se difundió la práctica del Katsugen Undó.

Tsuda en Europa no enseñó la técnica del Seitai Soho, pero sí transmitió la esencia en un acto más simple que no implicara una enseñanza técnica, el Yuki. La práctica del Katsugen Undó y Yuki sobre todo constituyen un acto activación del instinto humano, dejando la mente a un lado, sin que por un momento la mente no cobre protagonismo el cuerpo conecta con

sensaciones, sin pasar por el análisis mental. Este juego silencioso que nos hace descubrir al otro desde su interior y a su vez nos hace que nos descubramos a nosotros mismos desde nuestro interior. Al alejarse de la idea de la terapia, Noguchi se acerca a un íntimo redescubrimiento del individuo, escuchar y dejar actuar libremente (Soavi, 2019)

Katsumi Mamine Miwa. Katsumi Mamine Miwa (Tokio 1944-Barcelona 2020)

fue discípulo directo de Haruchika Noguchi. En 1972 se asienta en Barcelona donde desarrolló la actividad del SEITAI hasta su muerte. Conoció la cultura SEITAI en los años de su fundación y colaboró con un grupo de jóvenes apasionados por el planteamiento del maestro Noguchi, entre los que se encontraban sus hijos.

Reflexionando sobre los conocimientos derivados de la práctica del Seitai, se preguntaba sobre la falta de difusión de este conocimiento teniendo en cuenta su importancia para la vida. No encontraba razón alguna para justificar por qué algo tan sencillo y fundamental no se llegaba a estudiar en todas las escuelas y por qué no se extendía al conjunto de la sociedad. Llegando a la conclusión de que por una parte era un problema de comunicación y por otra de concreción. Esto se resume en que el idioma japonés y su traducción directa al español no conseguía transmitir en profundidad y exactitud el significado que Noguchi quería comunicar y, por otra parte, la dificultad inicial radica en que la propia actividad Seitai, que se orienta al saber empírico, y se origina en la práctica y en la vivencia. Como es personal y subjetivo, resulta difícil transmitirlo con precisión. Sin embargo, Noguchi siempre se esforzó por comunicar el enfoque Seitai y su innovador descubrimiento no sólo a sus alumnos sino a toda la sociedad. (Seitai Barcelona, s.f).

Para Mamine la Cultura Seitai, es cultural y personal cada persona puede cuidarse a si mismo. El Seitai no cura ni alivia solo te devuelve el vigor de la vida.

(BioSeitaiLauraL.Coto 整体)

Al mismo tiempo comprendió que la cultura, oriental y occidental, carecía de los términos apropiados para poder expresar el descubrimiento de Noguchi.

La historia-cultura humana no ha creado palabras y conceptos para pensar en el asunto: un natural conjunto de lo energético-físico en inconstante movimiento, de lo orgánico-biológico-bioquímico y de lo psíquico-mental. (Mamine, Naturaleza humana y SEITAI, 2018, p. 11)

Sin embargo, para Tsuda si que la diferencia entre diferentes culturas e idiomas supone una dificultad añadida en el camino de la comunicación de ideas y conceptos relacionados con el Seitai, por el carácter no-conceptual de la lengua china que ha sido estudiado por Marcel Granet; y Masson Oursel, llegando a la misma conclusión, en lo que concierne a las lenguas de la India. En realidad, no hay lenguas verdaderamente conceptuales más que en el grupo europeo (Tsuda, 1973)

Para crear unos nuevos conceptos que permitieran comunicar con nitidez el alcance del planteamiento de Noguchi, tuvo que contrastar sus descubrimientos (en especial, la osei y el esquema osei) con los valiosos conocimientos sobre la naturaleza humana que tanto la ciencia actual como la tradicional medicina china han acumulado a lo largo de cientos de años. Se trata de una renovada exposición de la cultura Seitai: estrictamente fiel, hasta el más pequeño detalle, al planteamiento original del maestro Haruchika Noguchi; con la coherencia necesaria para que su descubrimiento pueda convertirse en un nuevo legado cultural para la humanidad; con la sencillez suficiente

para que cualquier persona pueda percibir y cultivar por sí misma su propio movimiento espontáneo y respetar su original e irrepetible manifestación. (Seitai Barcelona, s.f)

Con el objetivo de difundir esta cultura y su práctica, y hacerla más cercana y accesible al mayor número de personas posible, Mamine realizó un esforzado trabajo de concreción lingüística y conceptualización, de los elementos claves que constituyen la cultura Seitai, estudiando y estructurando el conocimiento tomando como referencia la anatomía y la embriología, trasladando el ámbito a un plano de comprensión científica del funcionamiento y de la interrelación psicosomática existente en el cuerpo a través del movimiento. Ese movimiento al que podemos llamar movimiento vital, el movimiento rector de la vida (Coto,2015) (Mamine, 2018)

Mamine estudia la ciencia no para justificar el fondo científico del Seitai, sino que busca en la ciencia, en los datos de la ciencia, que lo que Noguchi descubrió ya estaba dicho por esta, pero no desde la perspectiva del movimiento. Mamine no tiene interés en fundamentar científicamente el conocimiento aportado por el Seitai, aunque durante más de 40 años estudia medicina, anatomía, embriología, dándose cuenta de que lo que había aprendido de la observación valía tanto como los datos de la ciencia, por lo que es un conocimiento más intuitivo que no pasa por el pensamiento (BioSeitaiLauraL.Coto 整体)

Las prácticas asociadas a la cultura Seitai, que son: Katsugen Undo, Yuki y Gyoki, nos conecta con el movimiento espontáneo. Sin precisar del conocimiento técnico, ya que no es una técnica sino una práctica. El movimiento espontáneo afina y coordina las diferentes actividades orgánicas desde las mismas células del organismo y coordina en una especie de diálogo continuo al consciente y el no consciente. Mamine aporta un soporte teórico esquematizando y

estructurando el conocimiento del Seitai, la gran aportación de Mamine es la formulación del concepto de la CVP, donde integra la cabeza, las vertebras y la pelvis, en la línea de la unidad corporal que nos acerca al concepto de cuerpo unitario.

Seitai: Teoría y práctica

A continuación haremos una relación de elementos que completan este cuerpo teórico a través del que poder transmitir e identificar los diferentes elementos que componen el Seitai y su posible contextualización dentro del método de interpretación sobre el que fundamentamos nuestra investigación. Estos elementos teóricos son importantes desde su comprensión como elementos que dan cuerpo a la cultura Seitai, pero no debemos dejar a un lado que la importancia de esta es su aplicación práctica con las muy sencillas prácticas de Katsugen Undo y Yuki y con la observación de la Osei. (Seitai Barcelona, s.f) (Coto, 2015) (Mamine Niwa, 2007).

A continuación intentaremos definir cada uno de estos importantes elementos desde dos perspectivas fundamentales personificadas en el maestro Tsuda y el maestro Mamine, que como ya hemos mencionado con anterioridad son discípulos directos del fundador del Seitai y los referentes en cuanto a la difusión de la cultura Seitai en Europa.

El Ki y la respiración. La palabra Ki admite una multitud de definiciones y significados, pero lo que resulta claro es que no puede ser entendida desde la lógica o ser identificada con un cierto tipo o parte del conocimiento. Primero hay que sentir y más tarde intentar comprender. Hay que saber que ninguna explicación puede o podrá transmitirlo adecuadamente a alguien que lo haya sentido de manera experimental. Tal y como plantea el propio Tsuda (1973) “Él Ki pertenece al campo del sentir y no al del saber”. (p. 21).

El Ki es una sensación y por tanto no se puede comprender desde definiciones apoyadas por el intelecto (Avila, 2016). Sin embargo, la energía ha sido un elemento importante, que ha

estado presente siempre en el trabajo del intérprete y en los directores y teóricos de la interpretación como el vehículo o la generadora de impulsos.

Si prestaran atento oído a sus propias sensaciones, sentirían una energía que brota de los manantiales más profundos de su ser, de sus propios corazones. Recorre todo el cuerpo y no está vacía, sino que está repleta de emociones, deseos, tareas que las impulsan a lo largo de una línea interna gracias a la agitación provocada por uno u otro movimiento.

(Stanislavski, 2016, p. 79)

Tsuda considera que los japoneses usan esta palabra de manera cotidiana, inmersa en su cultura social y a su vez tiene un gran contenido conceptual y práctico. “Si los japoneses son en su mayor parte incapaces de decir lo que es el Ki, esto no impide que sepan instintivamente en qué momento hay que decirlo o no decirlo.”

(Tsuda, 1973, p. 21)

Si la palabra, tomada aisladamente, permanece intraducible en francés, no es de todos modos imposible traducir las expresiones corrientes en las que se encuentra incorporada. Citaré algunos ejemplos: ki ga chiisai: palabra por palabra, su ki es pequeño. Se toma demasiadas preocupaciones por nada. ki ga okii: su ki es grande. No se preocupa por cosas pequeñas. ki ga shinai: no tengo ki para... No tengo ganas de... O, esto es superior a mí. ki ga sum: hace ki para... Me da en la nariz, tengo el presentimiento, siento intuitivamente... waru-gi wa nai: no tiene mal ki, no es malo, no tiene malas intenciones. ki-mochi gaii: el estado del ki es bueno, me siento bien. ki ni naru: esto atrae mi ki, no consigo liberar mi espíritu de esta idea. Algo extraño, anormal detiene mi atención, a pesar mío. ki ga au: nuestro ki coincide, estamos en la misma longitud de onda. ki o komeru: concentrar el ki. Para la cuestión de la concentración, no he visto en ninguna otra

parte un ejemplo tan altamente manifestado como en el Japón. Ciertamente, los japoneses tienen sus defectos, pero agradezco el poder apreciar en su tradición la concentración sostenida a todo lo largo de la realización de cada acto. (Tsuda, 1973, p. 20)

Todas estas formas y maneras de usar la palabra Ki, le otorgan a su vez una gran influencia en la vida de las personas, tanto en el camino del autoconocimiento, como la comprensión de la naturaleza del mundo y de la propia naturaleza humana. Es un término transversal a la vida, que acompaña a esta y a su vez la define. Por este motivo de múltiples y posibles acepciones y contenidos que encierra la palabra Ki, es difícil de concretar o definir.

Para el pensamiento occidental la energía se entiende principalmente en términos medibles, cuantificables y mecanicistas. Como ningún instrumento ha podido medir las formas de energía que se reconocen en Oriente, la mente y el conocimiento científico occidental no puede demostrar su existencia y por tanto la rechaza. Pero es evidente que los organismos vivos responden a aspectos de la energía en relación con el cuerpo de una manera que no pueden hacerlos las máquinas. Por ejemplo, la excitación del amor apasionado que es un fenómeno energético, tal y como nos dice Lowen (1990, recogido en, Avila, 2016). En Occidente existe una equivalencia al katsuigen la psicoterapia bioenergética, que nos revela Wilhelm Reich un tipo de energía que viaja por el cuerpo y que desarrolla Alexander Lowen. (Avila, 2016)

Para Wilhelm Reich el Ki es bioelectricidad, un tipo de energía eléctrica que circula por el cuerpo, moviéndose constantemente entre lugares de potencial mayor y otros de potencial menor, siguiendo ciclos de tensión, carga, descarga y relajación (Avila, 2016, p. 79)

En un principio Freud, Jung y Reich considerado la energía sexual o líbido como una energía vital. Asociada al cuerpo desde lo físico, pero Freud como no pudo probar la existencia tangible de esa energía, optó por considerarla “energía mental”. Aunque tanto Reich como Jung , seguían entendiéndola como energía vital ligada a los fenómenos psíquicos y emocionales, y por tanto similar al Ki oriental (Avila, 2016).

El” Ki” no es un elemento ajeno a las artes de la interpretación como hemos señalado anteriormente, Yoshi Oida actor de origen japonés, que trabajó a las ordenes de Peter Brook, es un ejemplo claro de los que han encentrado claramente una fuerte conexión entre la energía vital y el trabajo del intérprete.

La palabra sánscrita “Prana” puede traducirse por << energía absoluta>>. En el ámbito cultural chino y japonés, esta fuerza vital universal se denomina <<chi>> o <<ki>>. Representa la fuente original de todas las formas energéticas y se manifiesta en diferentes áreas existenciales mediante frecuencias distintas. Una de sus manifestaciones es la respiración. Una de las formas por las que podemos absorber <<Prana>> dentro de nosotros. (Oida, 1997/2020, p. 8)

De esta manera queda ligada la respiración a los procesos corporales vitales y a la vez unida directamente al Ki. Esto es un elemento fundamental en la perspectiva del trabajo de Tsuda, ya que dedicó mucha atención a la relación existente entre el Ki y la respiración , podríamos decir que estos dos elementos de su praxis en el Dojo donde desarrolla su trabajo con los alumnos que seguían sus enseñanzas, y en todos los medios de divulgación de la cultura Seitai que realiza, a través de charlas , encuentros, entrevistas o libros escritos por el propio Tsuda, donde cuenta sus experiencias en el campo del aprendizaje , la enseñanza y la práctica del

Seitai, el Ki , la Respiración y el Movimiento Regenerador son los tres pilares básicos con los que fundamenta su trabajo.

Tanto es así que a su escuela en Francia la llamó “École de la Respiration”. Tsuda insiste en la dificultad de hacer entender en todo su significado la palabra Ki a la población occidental, ya que considera que la tradición judeocristiana de Europa que pervive aun en nuestros días, diferencia a Europa del resto de civilizaciones a demás de que la tradición del conocimiento filosófico y el rigor científico de la ciencia del conocimiento occidental hace que los europeos seamos menos receptivos a otras perspectivas o maneras de ver la vida. Para ello plantea definir el Ki como “aliento” entendiéndose esta como “neuma”²³. (Brelet, 2014)

Para el maestro Tsuda el Ki para algunos en occidentales puede ser entendido como “magnetismo”, para otros impulsos nerviosos, ondas o vibración o vitalidad. Lo que impulsa a las personas y por tanto difiera de la imagen occidental del cuerpo como ente fisicoquímico, en la filosofía del Ki el ser humano es considerado como un todo, es mental como físico, pensamiento y acción, individual y colectivo, y todo al mismo tiempo. (Brelet, 2014)

Ki pertenece a la sabiduría del cuerpo, El Ki absorbe lo necesario para la vida del individuo y deshecha lo que no necesita. Ki precede a cualquier fenómeno vital, el Ki se transmite entre personas y se contagia. Es intenso en la juventud y se debilita con la vejez. (Brelet, 2014)

La energía Ki, al actuar sobre cada individuo se polariza según las características de cada persona, determinando que cada uno sienta y actúe en consecuencia de manera distinta. Según la

²³ Aliento racional que, en la filosofía estoica, informa y ordena el universo. (Real Academia Española, s,f)

hipótesis del Seitai el cuerpo debe estar equilibrado para que el Ki, la energía, circule por el cuerpo. (Brelet, 2014)

La relación entre el Ki y la respiración y el movimiento inconsciente es muy amplia ya que respirar no es una simple operación bioquímica, es una noción mucho mayor. La respiración es fundamental para la vida, la respiración es aliento, y alma. La respiración es Ki. (Libioulle, 1980/2021). Según la hipótesis del Seitai, es el desequilibrio del cuerpo lo que impide una circulación normal del Ki. (Brelet, 2014)

Dejamos adormecer a nuestro potencial innato, abandonándonos al medio ambiente y a otros factores. Pero este no es la forma en la que se debe vivir, los seres humanos han sido diseñados para vivir plenamente y para que sin grandes esfuerzos la vida se manifieste en ellos, el objetivo es mantener una vida plena, llena de Ki. Ya que el Ki aumenta cuando lo usamos, sin restricciones (Noguchi, 1984/1985)

“A fin de aplicar todo nuestro Ki debemos liberar las fuerzas que hemos reunido y colocado en sitios innecesarios”. (Noguchi, 1984/1985, p. 13)

Debemos preparar nuestro cuerpo de modo que podamos concentrar todo nuestro Ki cuando la necesidad surja. Sin embargo, cuando se intenta dirigir todo el Ki, el cuello, hombros o lumbares pueden permanecer tensos, incluso aunque uno piense que está totalmente relajado. (Noguchi, 1984/1985, p. 13).

“Es el Ki el que mantiene la forma de los seres vivos”. (Noguchi, 1984/1985, p. 32)

El movimiento de algo con vida no puede ser equiparable a mover un objeto como pueda ser una tiza; el movimiento del objeto vivo surge de su interior. De modo que el Ki es el movimiento de la necesidad, que no puede ser visto y que toma el

movimiento visible del cuerpo. De tal forma que el Ki es el movimiento de la necesidad, un movimiento invisible a nuestros ojos ya que tiene una forma física, la forma la toma a través de los movimientos corporales visibles. (Noguchi, 1984/1985, p. 32)

Cuando no existe la necesidad, no hay Ki, por tanto, y tan sólo existe la forma cabe la posibilidad de un colapso. No importa lo grande y saludable que pues ser una persona, si el Ki para hacer esto o aquello se disipa, la persona se colapsa como un castillo de naipes. Creo que es probablemente por esta razón que las personas que se jubilan y no encuentran ocupaciones se ponen enfermas. El Ki ha desaparecido y tan solo queda la concha. (Noguchi, 1984/1985, p. 33)

CVP: La estructura de la vida. Este es un término acuñado por Katsumi Mamine y que encontró una gran dificultad al intentar verbalizar para comunicar después, algunos de los conocimientos que Noguchi descubrió, debido a que en la propia cultura humana no existían las palabras adecuadas para entender o definir esos contenidos. Teniendo que crearlas teniendo en cuenta las diferentes culturas, para que se pudiera entender de una forma clara las teorías y preceptos del Seitai. Una de estas palabras es la CVP que describe la asociación entre el Cráneo, las vértebras y la Pelvis. (BioSeitaiLauraL.Coto 整体)

Para Mamine es la base de toda su filosofía, es la base y órgano rector de la vida. En su conjunto la CVP define entre la cabeza y el tronco formando una única unidad interrelacionada con el objetivo fundamental de conservar la vida y por consiguiente dar respuestas a todas las situaciones, circunstancias demandas y procesos necesarios para que la vida fluya.

En el organismo de los seres humanos y en el de los vertebrados, en general, distinguimos la “CVP” (sigla creada con C de cráneo, V de vértebra o columna vertebral

y P de pelvis) y los “miembros o extremidades (miembros superiores e inferiores del ser humano; patas delanteras y traseras de los cuadrúpedos; alas y patas de las aves; aletas de los peces) , que son manejados desde la CVP” (Mamine Niwa, 2007, p. 14)

La CVP queda definidas por un eje vertical cuyo extremo superior es la cabeza y el extremo caudal e inferior es la Pelvis unidos ambos extremos por las vertebras (cervicales, dorsales y lumbares). A su vez contiene cinco cavidades y cinco sistemas. (Coto, 2015) (Mamine Niwa, 2007)

Tabla 1

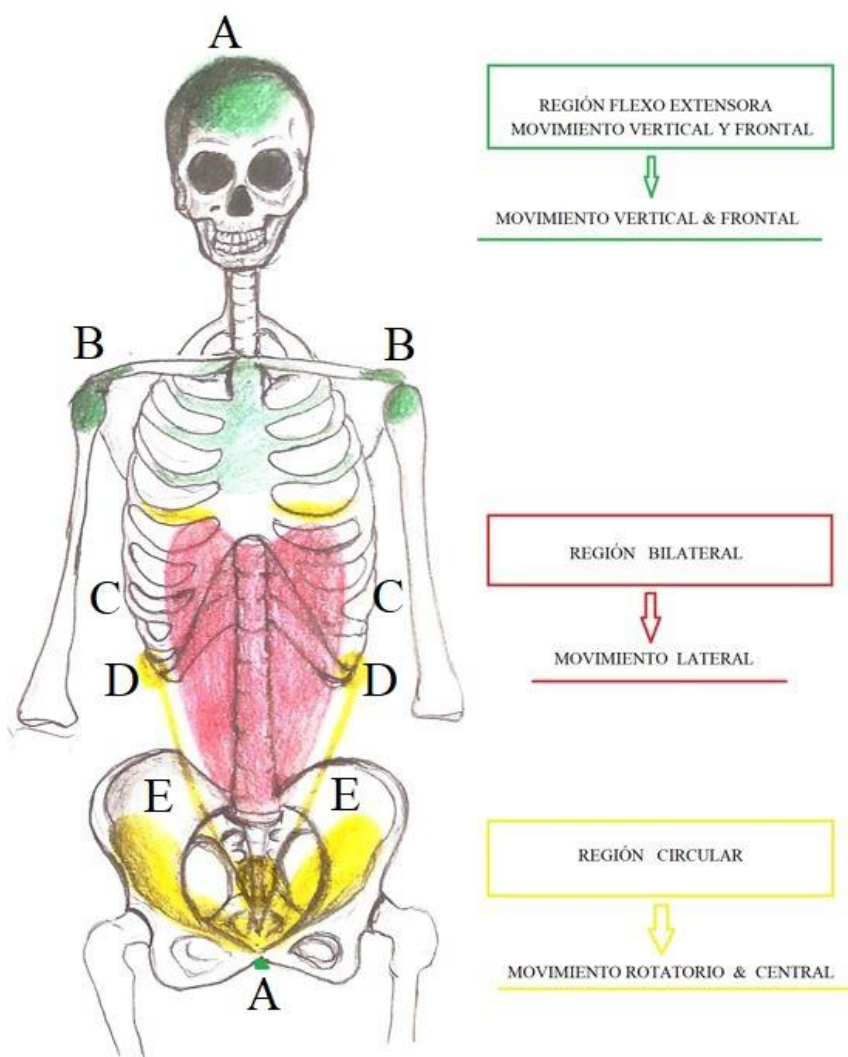
Relación Entre Partes, Cavidades y Centro

PARTES	CAVIDADES	CENTROS
Cabeza	Craneal	Sistema Nervioso
Hombros	Pectoral	Sistema Muscular y respiratorio
Abdomen	Digestiva	Sistema Asimilo Circulatorio
Cintura	Urinaria	Sistema Eliminatorio
Cadera	Pélvica	Reproductor, Regenerador Celular, Conjuntivo Subyacente

Nota: Información adaptada de Mamine (2007)

Ilustración 1

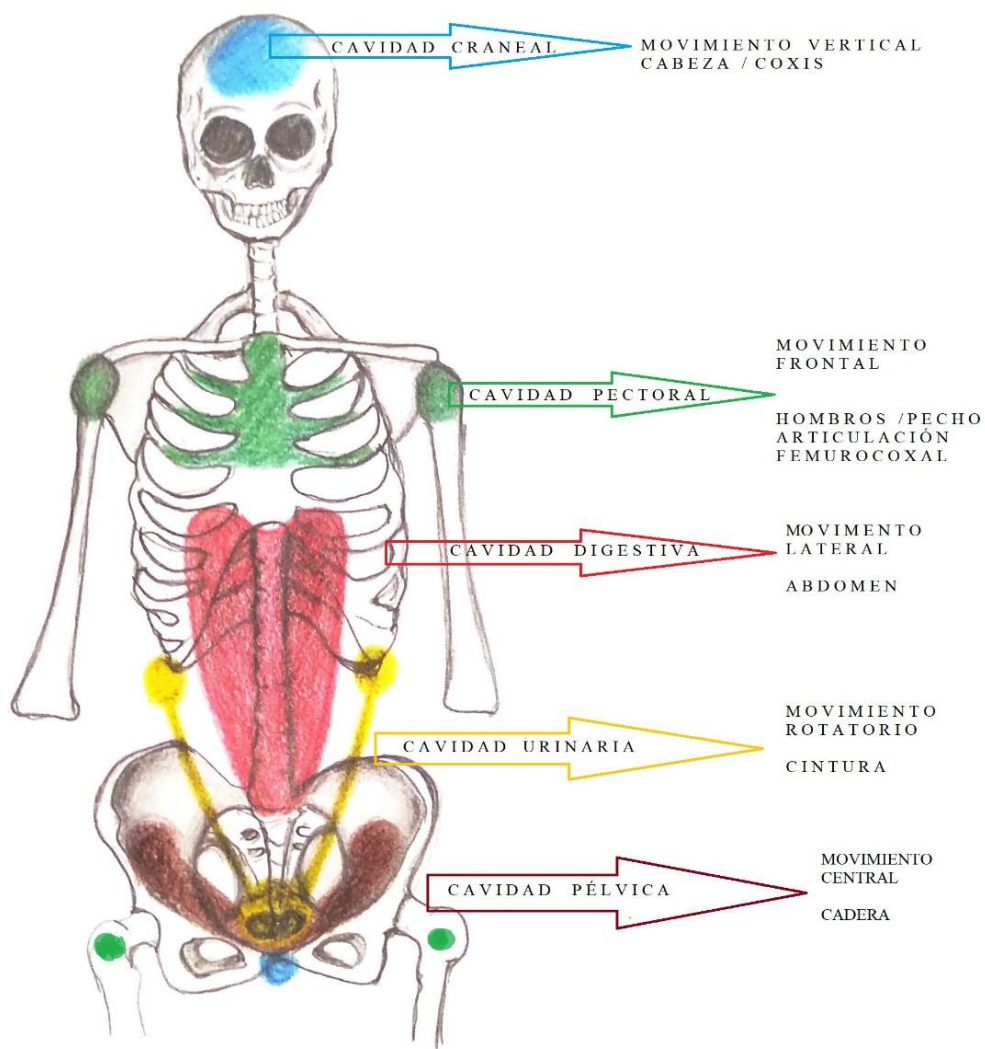
Regiones de la CVP asociadas a los 5 movimientos



Nota: A región f-e medular, B f-e periférica, C bilateral periférica, D circular periférica, E circular medular (Mamine, 2014, pág. 35). Autoría propia, adaptado de (Mamine Niwa,2007) (Coto, 2015)

Ilustración 2

CVP, 5 cavidades asociadas a las partes activadas y a sus movimientos



Nota: Imagen, autoría propia. Adaptado de (Mamine Niwa,2007) (Coto, 2015)

El movimiento vital. Dediquemos un momento a reflexionar sobre la idea de movimiento existente en el Seitai. Hemos visto anteriormente que para hablar de Seitai, o reflexionar sobre la cultura Seitai, es necesario tener en cuenta el trabajo de Haruchika Noguchi, Itsuo Tsuda y Katsumi Mamine Miwa, Esto dos último contemplaban tras las enseñanzas de su maestro, el movimiento como elemento vital de la vida, y gracias a él el organismo, el ser, podría enfrentarse al normal funcionamiento y a las respuestas y reacciones consecuencia del proceso vital. Entre ambos maestros encontramos un elemento diferenciador por un lado Tsuda nos habla de un movimiento adjetivándolo como “regenerador” y. Por otro lado, Mamine se refiere a este como “movimiento espontáneo”, he aquí una diferencia de la perspectiva sobre el Seitai en general, y la conceptualización de la práctica y elementos teóricos que conforman este conocimiento. Aunque ambos coinciden en que el movimiento, tanto regenerador como espontáneo surge a través de la práctica del Katsugen Undo.

El hecho de articular el movimiento espontáneo en 5 movimientos básicos genera una gran diferencia entre el tipo de Katsugen practicado por los seguidores de Tsuda por un lado y los de Mamine por otro. Si bien Tsuda prefiere generar la idea de que la naturaleza espontanea del movimiento es la génesis, y como tal no debemos preguntarnos más allá en relación a su origen y dejar que el propio movimiento elija su camino forma y diversidad. Mamine al dividir en cinco los movimientos existentes que componen el propio movimiento espontáneo, genera un discurso teórico y a la vez práctico desde el que articular la práctica del Katsugen y el conocimiento de la interrelación existente entre los sistemas y cavidades orgánicas, funciones físicas y las respuestas psíquicas de íntima conexión a través de un movimiento u otro.

Katsugen Undo: movimiento regenerador. “El Katsugen Undo es una actividad natural inherente te al cuerpo; por decirlo de algún modo es la actividad instintiva que lo mantienen en buen estado. Se le puede igualar o comparar con el deseo de vivir” (Noguchi, 1984/1985, p. 16). “El Katsugen Undo puede surgir en cualquier persona que tenga su mente relajada. A este estado lo llamamos tenshin” (Noguchi, 1984/1985, p. 22)

El propósito del Katsugen Undo es el de poner en orden nuestros cuerpos, la de dejarlos en lo que denominamos estado Seitai . Poner el cuerpo en orden es esencial, no sólo para la salud , sino que es la condición previa para cualquier actividad. Todo empieza teniendo el cuerpo en las condiciones apropiadas. (Noguchi, 1984/1985, p. 16)

Si se pone en orden el cuerpo mediante la práctica del Katsugen Undó se pueden llevar a cabo actos que serían imposibles de realizar si el cuerpo estuviera desajustado. Tener el cuerpo ajustatado es el requisito indispensable de cualquier actividad. (Noguchi, 1984/1985, p. 16)

Para Noguchi lo importante es relajar el plexo solar. Cuando por el poco uso u otras circunstancias el Ki se anquilosa, se “solidifica”, por mucho que se empeñe uno mismo voluntariamente no puede revertir esa situación, ya que sus cuerpos han perdido la flexibilidad del movimiento entre la tensión y la relajación. Y en consecuencia no pueden usar todo su potencial vital por este por este motivo según Noguchi comenzó a implementar el Katsugen Undo, que es el método para activar el movimiento del sistema extrapiramidal. También se aplica el llamado Seitai Taiso, ejercicios que permiten relajar los puntos con tensión que no pueden relajarse por dicha falta de elasticidad. No se trata de ejercicios gimnásticos, ya que por lo normal estos son diseñados para implicar todo el movimiento, fortaleciendo todo el cuerpo, sin una especial atención a los puntos donde el Ki esté anquilosado. Y como resultado se mantienen

las limitaciones corporales habituales, sin que esta se relaje. Si no olvidamos la premisa de que nadie es igual a otra persona no haremos bien si hacemos ejercicios idénticos, para todos por los que se debe crear ejercicios diferentes para cada persona atendiendo a su especial individualidad. Noguchi creó el Seitai Taiso para dar respuesta a esta necesidad. Pero al mismo tiempo que daba respuesta a esta necesidad de atención individualizada, comprendía que no iba a llegar a tantas personas como pretendía llegar con los conocimientos y hallazgos que le llevó a la creación del Seitai. (Noguchi, 1984/1985). “Fortuna es que en realidad el cuerpo humano desarrolla una actividad que por sí misma es realmente Seitai Taiso” (Noguchi, 1984/1985, p. 15)

El Katsugen Undo, traducido como Movimiento Regenerador, depende del sistema involuntario. “Su principio: abandonarse al movimiento espontáneo. Su método: la excitación del bulbo raquídeo y la suspensión momentánea del sistema voluntario” (Tsuda,1973,p.50).

Desarrollado por Haruchika Noguchi. Para Tsuda No se llega al movimiento regenerador a través del Katsugen, sino que el propio Katsugen es el movimiento, es decir no es solo una práctica dirigida, sino que conforma toda una filosofía del dejar hacer para que el propio cuerpo de manera no consciente e intuitiva a través del movimiento se regule por sí mismo.

El Movimiento Regenerador Katsugen Undó es un movimiento espontáneo, que se desarrolla solo, sin participación de la voluntad. Este movimiento proviene de la facultad que posee el cuerpo humano en recalibrarse y normalizarse por sí mismo. Está asentado en el sistema motor extrapiramidal. El Katsugen Undó no pertenece al dominio del conocimiento o del saber hacer. Es una función vital que existe en todos. Sin embargo, a medida que nuestra civilización se desarrolla este movimiento se va estancando y deteniendo progresivamente. (Benayoun , 2011, p. 2)

Su finalidad es conseguir la normalización del terreno, palabra que comprende y designa al hombre bajo todos sus aspectos y ámbitos; físicos, morfológicos, fisiológicos. Reanuda la capacidad de la creación sana y natural del cuerpo ante cualquier excitación anormal, facultad vital que el hombre moderno está perdiendo de manera creciente y progresiva. entendemos excitación anormal tanto la proveniente del exterior circundante: absorción de elementos (agua, aire, alimentos...) , exigencia de nuestras facultades de adaptación a la vida social, cambios climáticos, exposición de elementos patológicos o perturbadores, etc. Así como, la referente a procesos internos de nuestro organismo: digestión y asimilación de alimentos, circulación sanguínea, trastornos psicológicos. (Benayoun , 2011)

Nuestra actitud o reacción ante estas excitaciones que varían el estado o postura adoptada de nuestro organismo, pueden ser activa o pasiva. Esto depende de la profundidad de nuestra respiración. Si es activa se superan las dificultades, se vencen los obstáculos. si es pasiva, se sucumbe ante ellas. es decir, se logra una rápida adaptación ante cualquier proceso (interno o externo). (Benayoun , 2011, p. 1)

El espectáculo es en efecto bastante sorprendente. Es incluso desconcertante para el que lo ve por primera vez. Quién habría creído que tal hombre o tal mujer, si se les encontrase en la calle o en una oficina, podrían entregarse a movimientos tan imprevisibles, tan frenéticos, sobre todo en un país donde la risa se considera como incongruente (decía Valery). He aquí que una señora hace girar los brazos como hélices mientras que otra se desploma y solloza. De pronto se oye un gran estallido de risa sonora que, por efecto de contagio, sacude a todo el mundo con una hilaridad irresistible. Y esto no es todo. Hay un señor que, como sin relación con los otros, se pone a boxear en el vacío, aullando hasta desgañitarse. Pero ¿por qué todo esto? Nadie puede explicar la

razón de su movimiento. Como quien no sabe justificar su acción de manera plausible frente a los otros es generalmente calificado de loco en la sociedad, correría mucho riesgo de ser tratado duramente si no estuviera al abrigo de la mirada malévola de los curiosos. ¿Cómo puede uno moverse sin que antes se piense y se determine lo que se va a hacer? Es normal que se reflexione antes de hacer algo. De otro modo no se necesitaría la inteligencia. Esto es verdad. Es verdad frente a la sociedad. No lo es del todo frente a nosotros mismos. (Tsuda, 1973,p. 46)

En la vida cotidiana realizamos multitud de movimientos de los que nos somos conscientes, e incluso de los que no tenemos una clara sensación de realizar, más allá de los movimientos que hacemos para ejercitarnos, de los que pertenecen al ámbito del desplazamiento, hay una multitud de movimientos que realizamos sin ejercer un mandato o una acción que conlleve un pensamiento sobre tal movimiento (el pestañear de los ojos, bostezar, estornudar, toser, mover las piernas de forma repetida rítmica y veloz, los tics nerviosos e incluso andar la coordinación entre brazo o y pierna no es un hecho que realicemos bajo mandato constante. Es más, si fuéramos conscientes todo el tiempo al caminar y tuviéramos que ir dando órdenes mentales y pensadas a cada momento, con toda seguridad pararíamos la marcha, confundiríamos un pie con el otro. (Tsuda, 1973)

La prueba es que se charla al tiempo que se anda y se gesticula. Si no se es consciente de lo que se hace con los músculos voluntarios, como los brazos y las piernas, se está enteramente fuera de control cuando se trata de las actividades de los músculos involuntarios. (Tsuda, 1973, p. 45)

El movimiento mueve al cuerpo pero la idea de “movimiento regenerador” que Tsuda promulga es un tanto diferente a la que profesa Mamine, si bien ambos parten de la

misma raíz en Tsuda hay un cierta espontaneidad libre y no definida en unos movimientos claros en número y recorrido. Su principio: abandonarse al movimiento espontáneo. Su método: la excitación del bulbo raquídeo y la suspensión momentánea del sistema voluntario. (Tsuda, 1973, p. 47)

La persona que practique el movimiento regenerador puede pasar por distintas fases, puede llegar a la relajación, sentir un mayor sensibilización ante las cosas que pasen tanto externa o internamente y luego por otra fase de eliminación y más tarde una fase en la que el trabajo se hará de forma más profunda. El movimiento que se desencadena espontáneamente depende de las circunstancias y la situación personal en la que se encuentre en el momento de la practica cada uno. Por lo que el Ki la energía vital activarse en el cuerpo, produce reacciones específicas en cada uno. (Brelet, 2014)

Exactamente. A diferencia de las filosofías occidentales cuyo campo es puramente verbal, completamente separado de la acción y la práctica, el movimiento regenerativo incluye tanto la comprensión como la conveniente. Es muy difícil describir el movimiento regenerativo en el marco de concepciones occidentales como: gimnasia, relajación, desahogarse, dinámicas de grupo, etc. El movimiento se practica y debe practicarse sin ningún propósito específico para que la evolución no corra el riesgo de desviarse intencionalmente. El movimiento contribuye a una evolución física y mental (Brelet, 2014)

“La fortuna sin embargo es que el cuerpo humano desarrolla una actividad que es por si misma Seitai Taiso” . (Noguchi, 1984/1985, p. 15)

Este es el motivo por el que los niños cambian constantemente de posición durante su sueño. Este resolver y girar , aunque inconscientemente , es Seitai Taiso. Las

personas que tienen tensión en sus cuerpos bostezan y se giran. Esto también es Seitai Taiso , todos hacemos esto de un modo inconsciente. Si esta capacidad que todos tenemos se manifiesta una vez, se manifestará siempre en cualquier persona que la haya conseguido sin tener que planear nada. Los bostezos, estornudos o toses , son todos ellos manifestaciones de esta actividad. Katsugen Undo es el movimiento que regenera la vida desde su raíz. (Noguchi, 1984/1985, p. 15)

Por tanto el cuerpo se ajustará solo y en este proceso las personas que practiquen Katsugen Undo experimentará según Noguchi diferentes etapas en la práctica del Katsugen Undo. Una primera que es el período de entremamamiento en el que se decide comenzar la práctica, cuando el movimiento aparece de manera espontánea sin provocarlo, significa que se va alcanzando , de forma gradual, un estado llamado Seitai y el cuerpo afrontará con firmeza cualquier circunstancia por las que atraviese, y se podrá decir que se ha alcanzado el punto en el que podemos considerar al cuerpo un “cuerpo Seitai” (Noguchi, 1984/1985)

Los 5 movimientos: el esquema Osei. La vida se mueve, para Coto, (2015) Aristóteles contemplaba ya, la realidad cambiante de las cosas, llegando a la conclusión de que todo es movimiento, siendo el deseo la motivación motriz de la vida. Y creemos firmemente que el mayor deseo de esta es su deseo de permanencia.

“Todo lo que vive se mueve y ese movimiento no se mueve de cualquier manera. El secreto de la vida está en el movimiento vital inteligentemente organizado en un vaiven permanente entre dos polaridades tensión y distensión” . (BioSeitai Laura L. Coto 整体, 2018)

“Noguchi descubre que eso vaivenes que viajan de la tensión a la relajación permanentemente se producen en 5 direcciones” (BioSeitai Laura L. Coto 整体, 2018)

Si para Tsuda, el movimiento regenerador no tiene porque explicarse y cuanto más sepamos de él más tendremos la sensación de no saber muy bien a que se debe. Esta manera de enfocar las cosas, basada simplemente en las consecuencias de hacer las cosas de una manera determinada sin técnicas. Es el camino que Mamine entiende al igual que Tsuda, pero en el caso del primero se preocupó por buscar una relación “coherente” con el resto de los componentes Seitai y fundamentalmente relacionado con la CVP. “El movimiento tiene una estructura y se expresa en 5 dimensiones. los 5 movimientos” (Coto, 2015, p. 61), que secuencia el Movimiento Espontáneo en estos cinco tipos de movimientos : vertical, frontal, lateral , rotatorio y central. Y mediante estos movimiento se expresa la vida distribuyéndose por todas las partes de la anatomia humana y relacionandose entre sí de forma coordinada.

La actividad que desarrollan cada uno de estos cinco grandes sistemas orgánicos para satisfacer sus necesidades, tanto internas como externas, y para lograr su imprescindible coordinación, decisiva para nuestra vida y nuestra salud, exige o implica el movimiento espontáneo de la CVP. (Mamine Niwa, 2007, p. 16)

La perspectiva Seitai que Mamine profesa, comunica de forma estructurada, coherente y coordinada, genera una estructura de comprensión del devenir y el desarrollo activo de toda la cultura Seitai, generando quizás no un sistema pero si cierta narrativa con el que más que convencer quiera introducir al practicante occidental en el Seitai de una manera sensible a su cultura occidental, en la que se necesita “conceptos y definiciones” este acto diríamos que es

más bien un acto de empatía, al entender el maestro que si quería llegar al mayor número de personas esta era la mejor manera de hacer del Seitai una verdadera cultura “ exotérica” ²⁴.

Mamine denomina “Movimiento Espontáneo” a los que Ysuda denomina Movimiento Regenerador, y en esencia los dos determinan lo mismo, como no podría ser de otra manera ya que el hecho en cuestión procede de las enseñanzas del creador del Seitai y maestro de ambos, Noguchi.

En cualquier parte del mundo, la muerte se determina por el cese del movimiento en el registro encefálico, el pulso carotídeo, latido cardíaco, el autónomo vaivén respiratorio entre el pecho y el vientre, separados por el diafragma, etcétera. Un fallecimiento no se juzga a través del análisis químico o bioquímico. (Mamine, 2018, p. 10)

Lo que el Seitai propone es atender a los movimientos de la vida misma, simplemente atender, sentir y escuchar de forma activa. (BioSeitaiLauraL.Coto 整体)

Es importantísimo comprender ese movimiento de la vida. Y por qué la vida utiliza el movimiento para poder expresarse, manifestarse, crearse y mantenerse. Ese movimiento está implicando a nuestra vida psíquica, orgánica, fisiológica, química, energética, celular, motriz implica a todo lo que es importante en nuestra vida, nuestro auténtico yo. (BioSeitai Laura L. Coto 整体, 2018)

²⁴ **1.** adj. Común, accesible para el vulgo, en oposición a *esotérico*. **2.** adj. Dicho de una doctrina: Que era manifestada públicamente por los filósofos de la Antigüedad. (Real Academia Española, s,f)

“El movimiento espontáneo es diferente de los ejercicios: surge del organismo humano con la percepción-expresión psíquica o mental espontánea incluyendo su consciente; y se comunica. lo sabemos por estar viviendo diariamente durante toda nuestra vida”. Mamine (2014, p. 10)

Nuestro organismo, lógicamente tiene un principio y un final. la muerte frena cualquier dinámica. pero también existe otro tipo de muerte cotidiana: la que nosotros mismos nos afligimos. sin darnos cuenta ejercemos sobre nuestro organismo una presión que se traduce en bloqueos que van delimitando nuestra capacidad de movimiento y por lo tanto, se acorta la amplitud de la vida (Coto, 2015, p. 59)

“Noguchi no solo descubrió la existencia del movimiento vital y su inteligente forma de organizarse sino que exploró y buceó en su hallazgo trascendental. observó la existencia de una estructura, un orden básico, de una coherencia vital increíble”. (Coto, 2015, p. 61)

Su descubrimiento de la estructura de la vida en 5 movimientos se repite en cada una de las ramas que estudia la biología. Está presente en la columna vertebral, en la organización de los sistemas orgánicos, en la composición cerebral, en cómo se estructuran los miembros con los que somos capaces de desplazarnos y de hacer cambiar nuestro entorno. nuestras manos, nuestros dedos, los mismos que crean el arte los robots los telescopios los submarinos poseen una estructura clara y demostrable. (Coto, 2015, p. 61)

Te hablo del movimiento como cultura , de movimiento con manifestación vital. Te hablo de movimiento que hay en tus tejidos, en tus órganos, en tus células. Te hablo del movimiento necesario para que tus funciones vitales fluyan en su actividad. Te hablo de tus movimientos psíquicos. te hablo de toda una red de movimientos interrelacionados

que tienen que tocar una partitura coordinada para que la vida viva. te hablo de los movimientos necesarios para que puedas pensar, actuar comunicar del movimiento que tiene que realizar para defender tu seguridad y la de los tuyos para que tu espacio vital más cercano en 360° , no se ha invadido. te hablo del movimiento que permite vibrar con una puesta de sol. (Coto, 2015, p. 64)

Tabla 2

Movimiento Espontáneo, las 5 OSEIS

MOVIMIENTO	TRAYECTORIA	TENSIÓN	DISTENSIÓN	Definición	PARTE activa	CAVIDAD	SISTEMA
VERTICAL	ASCENDENTE	HACIA ARRIBA, (Ligeramente hacia adelante)	HACIA ABAJO (levemente hacia atrás)	fe-vertical medular	CRANEO	CRANEAL	NERVIOSO CENTRAL
FRONTAL	HACIA DELANTE	HACIA ADELANTE, ligeramente hacia arriba (subiendo ligeramente los hombros)	HACIA ATRAS, ligeramente hacia abajo. (bajando ligeramente los hombros)	fe-frontal periférico	HOMBROS	PECTORAL	MUSCULAR LOCOMOTOR
LATERAL	IZQUIERDA DERECHA	IZQUIERDA O DERECHA	IZQUIERDA O DERECHA	Bilateral	ABDOMEN	DIGESTIVA	ASIMILOCIRCULATORIO
ROTATORIO	DE TORSION	TUERCE LA CVP HACIA UN LADO	TUERCE LA CVO HACIA EL OTRO	Circulatorio periférico	CINTURA	URINARIA	ELIMINATORIO
CENTRAL	INTERO-EXTERIOR	HACIA ABAJO Y CENTRO (desde todas direcciones)	HACIA FUERA (en todas direcciones)	Circulatorio medular	PELVIS	PELVICA	CONJUNTIVO SUBYACENTE REPRODUCTOR Y REGENERADOR CELULAR

Nota: los 5 movimientos OSEIS . Define en toda su extensión cada uno de ellos y establecen la coordinación con el conjunto de la CVP. Información adaptado de Mamini (2007)

Para dar nombre a aquello que en respuesta a la percepción se expresa, actúa o se mueve vitalmente, es decir, a las vitales percepciones y expresiones, hubiese podido usar la palabra reactividades, pero este término ya está definido por la física. la química y la

psicología con otros significados. por esto, en el presente mantengo un término propiamente japonés que debí crear: OSEI (Mamine, 2018, p. 18)

Dicha estructura vital según Mamine (2007) se expresa en 5 movimientos. “Las distintas actividades del ser vivo se interrelacionan mediante la natural estructura del movimiento espontáneo, estructura que denominamos con los conceptos <<osei>> y <<esquema osei>>” (p. 26).

Este nuevo concepto según Mamine (2007) está compuesto por dos palabras “oo” que se refiere a la acción de responder y “sei” que se puede traducir como cualidad o capacidad que el organismo desarrolla en relación a esa acción de respuesta. Por tanto, el Término OSEI podría definir como “la facultad o conjunto de facultades de que dispone el ser humano para reaccionar ante todo tipo de estímulos, como modalidades fundamentales de manifestación de la vida, destinadas al logro del equilibrio vital y de la adaptación” (p. 27)

Sin tener las palabras CVP y OSEI, Noguchi desveló los 5 movimientos espontáneos (las 5 o seis + y -) Que forman la totalidad del ser humano y la columna vertebral: lordosis cervical, lordosis lumbar, cifosis dorsal, así como cada vertebra y la definió como “estructura del movimiento corporal”. Mamine entendió que al traducir esta definición al español no alcanzaba a transmitir de manera precisa su significado completo, e introdujo el término “estructura del movimiento espontáneo”. (Mamine, 2018)

Las CVP y OSEI me permitió verbalizar, pensar y entender lo siguiente: El movimiento espontáneo es OSEI su estructura es la estructura oseí o la de las 5 o seis + y-. Y la tan sumamente precisa composición de cada cifosis y lordosis de la columna, omitida en El

Mundo Humano hasta que Noguchi la desveló, es sencillamente la réplica en serie, realizada por la propia vida, de estas 5 zonas de la CVP general. (Mamine, 2018, p. 20)

El movimiento espontáneo se sucede a través de su réplica en todo el cuerpo conectado con la columna (en su cifosis y sus lordosis), la cabeza y la pelvis y extremidades. La transmisión del movimiento espontáneo y sus respuestas subsiguientes orgánicas y psíquicas son lo que Mamine define como OSEI y esquema OSEI a toda la definición teórico de la estructura que gira alrededor de esa cadena de conexiones coordinadas, determinada por 5 movimientos en + y - . De tal manera que existirá una Osei Vertical , Frontal , Lateral , Rotatoria y Central (Mamine Niwa, 2007) (Mamine, El movimiento vital , 2014) (Mamine, Naturaleza humana y SEITAI, 2018) (Coto, 2015)

Todo lo anterior tiene una relación directa y su fundamentación en lo que se ha dado en llamar la psique celular, concepto al que llegó Mamine a partir de sus estudios en “embriología” . a partir de estos estudios observa como el organismo se va gestando, mediante la creación de tejidos, órganos y sistemas que participan de los cinco movimientos- Cada célula tiene su función, divide los tipos de células en grupos diferenciados que gestan órganos y sistemas diferenciados y cada grupo de células de forma individual y colectiva lo hace mediante un movimiento concreto. Y esta es la base esencial de la inteligencias vital y coordinada por el esquema OSEI, a esto llega a llamarlo “ psique celular”. (Mamine, Naturaleza humana y SEITAI, 2018) (Mamine, El movimiento vital , 2014) (Mamine Niwa, 2007) (Coto, 2015) (Seitai Barcelona, s.f)

En tan sólo unas semanas después de la fecundación, los miles de células que ha generado la célula fecundada se agrupan en cinco tipos iniciales. Como corresponden a cada una de las cinco oséis, los denominamos: células I-II, osei vertical; células V-VI, osei frontal;

células III-IV, osei lateral; células VII-VIII, osei rotatoria; células IX-X, osei central. (Seitai Barcelona, s.f)

Este es el inicio de la gran aventura de la vida, la vitalidad y la inteligencia corporal. Mamine desarrolla a partir de esta clasificación de las células embrionarias un desarrollo teórico sobre la creación de los seres vertebrados, sellando de esta forma la inalienable relación entre el movimiento y la vida. Y crea una “estructura” vital, una manera de entender la vida y el comportamiento vital del cuerpo y todas las acciones realizadas a lo largo de su existencia con el objetivo de conservar la vida. Esta teoría no dista demasiado de la dada por (Claxton, 2016) en la que defiende la idea del cuerpo humano como un sistema de subsistemas , en sí se busca de manera teórica y documental, con intenciones prácticas, la explicación a hechos constatables a través de la observación de las ciencias naturales y médicas, (Damasio, 2018/2020) nos habla de la “homeostasis” de cómo una posible inteligencia corporal en la que busca fundamentalmente el equilibrio el campo, del “ terreno” (el cuerpo) tal y como lo nombra (Tsuda, 1973). En este caso Mamine si integra en sus teorías un sistema totalmente conectado y define las relaciones existentes entre cada parte, cada sistema, cada cavidad , cada órgano y cada célula. En continúa comunicación a través del Movimiento Osei. Sin intención de internarnos de manera más profunda en la explicación del Sistema Osei explicitado por Katsumi Mamine tras lasgos años de estudio e investigación, creemos importante dentenarnos un momento en el desarrollo de unas ideas básicas que nos ayudarán a entender más adelante, algunas opciones sobre nuestro sistema de interpretación para bailarines objeto de esta investigación.

Como hemso comentado con anterioridad partiremos de los diferentes tipos de células y sus especiales características hasta llegar a comprender las interacciones del movimiento Osei dentro del esquema Osei.

La vida de los vertebrados, cuyo desarrollo embrionario es básicamente igual, depende de la interdependencia de los cinco grupos celulares, destinados a formar los cinco grandes sistemas orgánicos, pues todos los sistemas, que aparecen complejamente en el organismo o ser adulto, son el resultado de sus diferentes combinaciones. (Mamine, 2007, p. 135)

Tabla 2

Grupos Celulares Movimiento Osei Vertical

Células I-II	
Crean	Neuronas del sistema nervioso
Movimiento	Ascendente
Cualidad	Medular-estática
Psique celular	Contemplativa (observadora, distante y jerárquica)

Nota: la información adaptada de Seitai Barcelona. (s,f),

Tabla 3

Grupos Celulares Movimiento Osei Frontal

Células V-VI	
Crean	Células del sistema muscular-locomotor
Movimiento	Unidireccional hacia delante
Cualidad	Periférica-dinámica
Psique celular	Pragmática. (práctica y eficaz)

Nota: información adaptada de Seitai Barcelona. (s,f)

Tabla 4*Grupos Celulares Movimiento Osei Lateral*

Células III-IV	
Crean	Células del Sistema Asimilocirculatorio
Movimiento	Izquierda-Derecha
Cualidad	Periférica-Dinámica
Psique Celular	Emocional.

Nota: la información adaptada de Seitai Barcelona. (s,f)

Tabla 5*Grupos Celulares Movimiento Osei Rotatorio*

Células VII-VIII	
Crean	Células del sistema urinario
Movimiento	Giratorio
Cualidad	Periférica-Dinámica
Psique Celular	Competitiva.

Nota: Nota: la información adaptada de Seitai Barcelona. (s,f)

Tabla 6*Grupos Celulares Movimiento Osei Multiradial*

Células IX-X	
Crena	Células del Sistema Reproductor,

 Regenerador Celular y Conjuntivo

subyacente.

Moviento

Multirradial

Cualidad

Medular-Estática

Psique Celular

Afectiva

 Nota: información adaptada de Seitai Barcelona. (s,f)

La tensión y el deseo

La naturaleza humana es compleja, posee un movimiento interno y otro externo y este tiene dos fases: tensión y distensión o también llamada relajación. La vida es una constante entre estos dos factores y por tanto los seres vivos vivimos en un constante vaivén entre la tensión y distensión. A la tensión se le ha atribuido un significado negativo y se le considera un problema. Pero si entendemos el movimiento en dos fases una activa y otra pasiva, la tensión correspondería a la fase activa del movimiento y la fase pasiva o de relajación del movimiento. (Mamine Niwa, 2007)

Tensión TA. “Si no existiera la maravillosa tensión, el mundo no existiría. Esta tensión fundamental para la vida, en Seitai la llamamos TA²⁵, tensión autónoma o autógena” (Coto, 2015, p. 214).

Nos referimos a esta fase activa del movimiento general de cada ser vivo, que origina, en cualquier momento o circunstancia y con la interdependencia de los cinco grandes sistemas,

²⁵ Con las siglas TA, Laura Coto define a la tensión A autónoma o autógena en su libro “SEITAI”, adoptamos por tanto estas siglas para definir este tipo de tensión.

tanto el movimiento interno como el externo, con la expresión “tensión autónoma o autógena” o “tensión A”. (Mamine Niwa, 2007, p. 172)

Mamine propone que con el termino “tensión A” reconozcamos la activación de los comportamientos adaptativos tanto internos como externos en + y – de los cinco grandes sistemas para cubrir las necesidades vitales de cada uno, tanto de manera interna como externa, a través del movimiento articulado y coordinado con toda la CVP. (Mamine Niwa, 2007).

“Llamaremos Deseo a “las necesidades vitales peculiarmente manifestadas en el ser humano” (Mamine Niwa, 2007, p. 174).

Desde otra perspectiva la TA puede verse como un a tensión genética que está íntimamente relacionada con la herencia genética para Coto (2015) “Proviene de las semillas que han ido sembrando todos tus antepasados y que han derivado en ese individuo único e irrepetible que tú eres” (Coto, 2015, p. 220)

De tal manera que en esta relación directa entre la TA y la naturaleza humana encuentra cinco diferentes, asignadas a los cinco movimientos²⁶. “Es la tensión A la causa de lo que experimentamos como deseo; éste nace en la naturaleza humana, cuya vida (formación y actividad), en sí misma, emplea de manera muy particular el esquema Osei” . (Mamine Niwa, 2007, p. 174)

²⁶ Recordemos al utilizar el término movimiento lo hacemos extensible a la definición de OSEI, respuesta adaptativa y coordinada, basada en los cinco movimientos.

Tensión parcial excesiva TPE. Con el término TPE, formado por las siglas T de tensión , P de parcial y E de excesiva , el Seitai define la tensión acumulada por exceso o por defecto del movimiento, provocando la tensión por desgaste o por inhibición. La TPE es una tensión localizada en determinadas zonas del cuerpo, y esto afectará a los órganos, a los sistemas y definirá el movimiento corporal que evidenciará dicha TPE, alterando el flujo corporal del Ki.

Para Noguchi el exceso de control y racionalidad, en nuestras vidas es la causa del desequilibrio tensionales que se van acumulando en nuestro cuerpo, y se va convirtiendo cada vez más rígido e insensible. Este hecho provoca, con el tiempo, la aparición de zonas de cansancio corporal (tensiones parciales excesivas, según la terminología Seitai). (Avila, 2016, p. 77)

El estancamiento del movimiento vital conyeva un gran problema. El movimiento vital se debe entender como un vaiven continuo, que viaja desde los estados de tensión a estados de relajación. Y esas dos fases se distinguen por activar y renovar la manifestación vital del organismo. En los estado tensionales debemos distinguir entre la tensión A , que es como hemos señalado en el anterior epígrafe, la tensión autónoma o tensión autógena. Y la TPE, tensión parcial excesiva, que es el acúmulo de la tensión que no se va y queda permanentemente en alguna zona del cuerpo . Originada por una reiterada o excesiva acción, sobre esfuerzo o debido a un trauma físico o psíquico. Y la otra cara de la moneda que es la inhibición originada por una excesiva contención. (Mamine, 2014)

En la intensificación de la TPE, cuando una zona del ser se satura por acumulación de tensión, automáticamente recibe la asistencia de otras zonas bien determinadas que se tensan o activan. Estos recursos naturales fortalecen nuestra naturaleza ante la incesante dificultad de la vida y a la vez complican e intensifican TPE tensionada. Y esto va poco a poco afectando

también a las zonas que le asisten y que no son tan fuertes en la naturaleza del individuo afectado, generando cada vez más complicaciones tensionales. La mayoría de los problemas tiene su fondo en la TPE. Y la posible solución puede llegar de la mano de cada individuo mediante la observación de las Oseis y su vuelta a la coordinada natural por medio del Katsugen Undo. (Mamine, 2018)

La tensión parcial excesiva tiende a acumularse, intensificarse y complicarse. Entonces, se pueden presentar unas manifestaciones automáticas tan excepcionales que parecen anómalas, pero, en el fondo, solo persiguen resolverla la TPE de una forma drástica y contundente. se trata de fenómenos saludables: tan natural es que se genere la tensión A como que se desencadenen determinados procesos para resolver su estancamiento interno. Estas manifestaciones pueden diferenciarse en dos tipos: los impactos psíquicos y los trastornos físicos u orgánicos, (Mamine Niwa, 2007)

De esta especial característica, en la respuesta del cuerpo a nivel físico orgánico y psicológico, nos valdremos a la hora de diseñar nuestro método de interpretación, en relación a los movimiento tensionales característicos del cada TPE. Ya que por un lado, utilizaremos las respuestas del cuerpo a determinadas tensiones para definir estados anímicos y sensitivos, desde los que afrontar la interpretación. Y también nos servirá para crear cuerpos adaptados a distintas necesidades, en el caso de que el intérprete de danza deba enfrentarse a una propuesta escénica desde la creación de un personaje. Ya que a través de la aplicación específica de las tensiones corporales, podemos dibujar cuerpos precisos a través de sus estados tensionales internos en relación al movimiento. Dibujando las características oportunas y necesarias que darán personalidad propia a ese cuerpo diseñado del personaje. Y por otra parte como nos recuerda Tsuda (1973) “El movimiento regenerador es un desahogo general, mental y físico. Lo mental y

lo físico son inseparables, a menos de introducir entre ellos una frontera artificial por comodidad intelectual. (p.50)

Por lo que entendemos el Katsugen Undó (movimiento regenerador) como herramienta esencial para trabajar sobre el cuerpo del intérprete, con el objetivo de alcanzar estados de relajación y disponibilidad para conseguir que su cuerpo, en este caso el cuerpo del intérprete, se enfrente al trabajo de la interpretación desde el equilibrio necesario en su estado máxima potencialidad, sin ser víctima de las propias tensiones parciales excesivas, que hacen que el cuerpo del intérprete vaya perdiendo flexibilidad y sensibilidad, tal y como nos recuerda (Avila, 2016).

Tabla 7

Diferente tipos de tensión A según OSEI

T A VERTICAL	
MOVIMIENTO	Vertical
SISTEMA	Sistema Nervioso Central
ACTIVIDAD	+ Deseo contemplativo - Ser reconocido a través de sus resultados
DESEO	Tendencia al pensamiento

Nota: información adaptada de (Mamine Niwa, 2007) (Coto, 2015)

Tabla 8

Diferentes tipos de tensión A según OSEI

T.A FRONTAL	
MOVIMIENTO	Frontal

SISTEMA	Sistema muscular
ACTIVIDAD	Inventar, ingeniar Ser reconocido a través de sus resultados
DESEO	Práctico

Nota: Información adaptada de (Mamine Niwa, 2007) (Coto, 2015)

Tabla 9

Diferentes tipos de tensión A según OSEI

T.A LATERAL	
MOVIMIENTO	Lateral
SISTEMA	Eliminatorio
ACTIVIDAD	Crear un mundo de belleza y amistad Ser envuelto por ese mundo
DESEO	Amistad

Nota: información adaptada de (Mamine Niwa, 2007) (Coto, 2015)

Tabla 10

Diferentes tipos de tensión A según OSEI

T.A ROTATORIO	
MOVIMIENTO	Rotatorio
SISTEMA	Eliminatorio
ACTIVIDAD	Lucha incansable por conseguir su territorio a salvo Ser reconocido por esa lucha
DESEO	Paz en su territorio

Nota: información adaptada de (Mamine Niwa, 2007) (Coto, 2015)

Tabla 11*Diferentes tipos de tensión A según OSEI*

T.A CENTRAL	
MOVIMIENTO	Central
SISTEMA	Conjuntivo
ACTIVIDAD	Amar desde la convicción de ser el centro del universo Ser madre de toda la humanidad
DESEO	Paz eterna y mundial

Nota: información adaptada de (Mamine Niwa, 2007)

La TA es determinante para definir el Taiheki de cada persona, este término es muy importante para nuestra investigación ya que nos hemos valido de este concepto para diseñar parte del sistema de interpretación implementado en la investigación.

El Taiheki. Para Tsuda el objetivo principal del Seitai no es el alivio o la curación de las enfermedades, en el campo de la Medicina, el objetivo principal de Seitai, basándose en la idea de que el hombre es un ente indivisible, es el de equilibrar o regularizar el circuito de energía vital, que se encuentra polarizada en la persona y poner a “punto” su sensibilidad. Se pretende que la vida se manifieste de forma plena, en toda su integridad, en todos los individuos (Tsuda, 1973)

El hombre según el Seitai no es un montaje de diferentes piezas. Lo mental y lo físico no son más que dos aspectos de la misma cosa. El hombre es esencialmente la manifestación de su propia vida. Es su vida quien le ha proporcionado sus órganos, sus miembros, los distintos sistemas que le son necesarios. (Tsuda, 1973, p. 62)

El Seitai estudia al individuo en sus aspectos característicos, no se trata de crear patrones estereotipados en los que encapsular a las personas. Ya que la energía vital se manifiesta polarizada en cada persona de manera diferente atendiendo a sus especiales características. (Tsuda, 1973). “Esto implica que cada uno siente y actúa de manera diferente. La idea de que cada uno tiene su sensibilidad particular forma la base misma del Seitai.” (Tsuda, 1973, p. 63)

Según indica el propio Tsuda, participó junto con Noguchi en el estudio del Taiheki. La definición de Taiheki desarrollada por Noguchi. “En la segunda mitad de la década de 1940, completó la base de la “teoría de los hábitos corporales”, que se puede decir que es el estudio de la individualidad humana a través del cuerpo” (Asociación japonesa de organizaciones ortopédicas, s.f). Según Tsuda (1973) refiriéndose al concepto definido por la palabra Taiheki, la define como “costumbres corporales” ; y entiende que con este término se facilita la comprensión y la clasificación de las distintas tendencias espontáneas, en los distintos individuos.

El Seitai propone la observación de los movimientos espontáneo e inconscientes para entender que tipo de expresión de vida se manifestaba en cada una de las personas observadas, Según Tsuda (1973) este sistema de observación se instauró en 1955, aunque Noguchi anteriormente se valía de comparaciones con animales para estudiar las características y hacer diferentes clasificaciones de las personas que iban a su Dojo. Llegando a crear hasta doscientas clasificaciones diferentes de movimientos o posturas, y para facilitar la enseñanza creó el sistema Taiheki. Y de doscientas categorías las redujo a 12 básicas.

Además, Tsuda para facilitar la identificación de los “tipos de Taiheki”, a sus alumnos, los identificaba con personajes conocidos y relevantemente, para ejemplificarlos de una manera más gráfica, “Soseki Natsume, escritor japonés, muestra en sus escritos las características del tipo 2,

tal vez con una mezcla del tipo 9. Sospecho que Franz Kafka es del mismo tipo” (Tsuda, 1973, p. 66)

Tabla 12

LOS DOCE TAIHEKIS

1. cerebral activo	2. cerebral pasivo
3. digestivo activo	4. digestivo pasivo
5. pulmonar activo	6. pulmonar pasivo
7. urinario activo	8. urinario pasivo
9. pelvis cerrada	10. pelvis abierta
11. hipersensible	12. Obtuso

Nota : De 1 a 10 se ven las regiones de polarización, que son en número de cinco: cerebro, órganos digestivos, pulmones, órganos urinarios, pelvis. 11 y 12. Información adaptada de Tsuda(1973)

Para una misma región, se tienen un número impar y un número par. Los números impares se aplican a las personas que actúan por exceso de energía, en el campo de la región respectiva. Los números pares son personas que sufren la influencia exterior por la escasez de energía. (Tsuda, 1973, pág. 64)

Tabla 13

TAIHEKI CEREBRAL

EL GRUPO CEREBRAL ACTIVO

Energía Vital: sube al cerebro

Tipo 1.

La tensión en el cerebro, en el tipo 1, da lugar a la búsqueda de fórmulas, y queda, pues, a nivel mental

CARACTERÍSTICAS

1. Sus experiencias son traducidas en palabras o en signos que el cerebro trabaja para ordenar
 2. Una persona del tipo 1 pensará, más bien, mirando hacia el techo
 3. Llega a conclusiones razonando por etapas.
 4. Sacrifica la realidad en post de un pensamiento ordenado y lógico.
 5. Sus ideas concuerdan siempre con un principio de base.
 6. Desecha los principios que se contradigan al principio básico
 7. Cuando ve un objeto, es atraído por sus líneas y las memoriza, pero no el color.
 8. Expresa sus ideas siguiendo un encadenamiento, pero de manera atona
 9. Está atento al significado de los nombres
 10. Le gustan los honores.
 11. Tiene tendencia a preferir los sustantivos a los verbos.
 12. Es teórico y puede concebir inventos.
 13. Encuentra la fórmula exacta pero no la pone en práctica
 14. Ante el peligro se aleja para observar sin exponerse
 15. Por lo general no actúa, pero cuando lo hace necesita pensarlo primero
 16. Pasa de una conclusión a otra.
-

-
17. Falta total de conexión con la realidad.
 18. Participa constantemente de una carrera vertiginosa de hipótesis y contra hipótesis.
 19. Sus conclusiones flotan en el aire ante la dificultad
 20. Negará antes la realidad objetiva que sus pensamientos
 21. En cuanto a dirigir algo o alguien hacia un lugar o un objetivo, El tipo 1, en cambio, no es a menudo capaz de dar indicaciones concretas.

Animal: Jirafa

Morfología: cabeza alargada, talla esbelta y porte vertical

Movimientos:

Comienzan por la tensión en el cuello, que yergue la cabeza.

Esta tensión cervical acompaña la contracción de los tendones de Aquiles.

Grupo étnico / Lugar:

El grupo étnico europeo tiene un rasgo común que refleja el tipo 1, sean cuales sean las otras tendencias particulares a la nación y al individuo

Nota : La información recogida en esta tabla se ha extraído de (Tsuda, 1973, págs. 65-98)

Tabla 14

TAIHEKI CEREBRAL

EL GRUPO CEREBRAL PASIVO

Tipo 2

Engendra reacciones físicas.

CARACTERÍSTICAS

-
- Sufre náuseas si ve algo sucio o insoportable.
 - La tensión cerebral puede provocarle dolores de estómago o diarrea.
 - Es a menudo candidato a la úlcera de estómago.
 - Es propenso a dejarse influenciar mucho más fuertemente por rumores inverificables que por verificaciones hechas directamente.
 - No llega a encontrar conclusiones netas, a saber “a qué atenerse”.
 - Siente las opresiones de las ideas.
 - No se atreve a contradecir a los demás.
 - Los dolores que padece son el resultado de su introversión.
 - Empieza a excusarse, larga y minuciosamente, antes incluso de que se haya pensado en interrogarlo.
 - Los que se lanzan a la erudición, a fuerza de llenarse la cabeza con ideas que no son las suyas, pueden verse afectados por este tipo, a posteriori.
-

Nota : La información recogida en esta tabla se ha extraído de (Tsuda, 1973, págs. 65-98)

Tabla 15

TAIHEKI DIGESTIVO

EL GRUPO DIGESTIVO. – LATERAL

Energía Vital: Aparato digestivo

El tipo 3 / digestivo activo

El exceso de energía está sublimado en la digestión. Emocionado, enfadado, excitado,

él come

CARACTERÍSTICAS

- Ya se trate del tipo activo o pasivo, es que su cuerpo está, por así decirlo, dividido en dos lados: izquierdo y derecho.
 - Si siente dolor, es casi siempre en el mismo lado de los dos, cabeza, vientre, pierna, pie, etc. Tiene un lado más pesado que el otro, y su marcha acusa un balanceo lateral.
 - Su cuerpo denota una cierta redondez.
 - Puede continuar comiendo después de estar bien saciado.
 - La vida no vale nada sin el placer de la mesa.
 - Su sistema nervioso simpático es fácilmente inervado, y su corazón late a menudo muy fuerte. Es el tipo mismo de la simpaticotonía.
 - En general es “bon vivant”, jovial, expansivo, pero también sentimental e irritable.
 - Su presencia en una reunión da a ésta un tono alegre y abierto.
 - Pero en cuanto se ve privado de alimento, el valor le abandona, se siente vaciado de toda su fuerza.
 - Si monta en cólera, es mucho menos para atacar realmente a alguien que para satisfacer una necesidad biológica, en este caso para calmar, por medio de un golpe explosivo, su plexo solar endurecido. No hay que buscar en este caso otras consecuencias.
 - No tiene inclinación por el deporte. Si le gusta, es como espectador.
 - No puede moverse tan rápido como hubiera querido.
 - Por el contrario, es muy rico en sentimientos.
-

-
- Cuando el tipo 3 come, él come y se detiene para conversar. Come conversando, conversa comiendo. La comida es su fiesta, su razón de ser. Es sociable. Posee una variedad de temas de conversación. Pasa de un tema a otro fácilmente
 - Decide todo en función de los sentimientos, simpatía y antipatía.
 - Escoge, no porque es justo, sino porque le gusta.
 - Por consiguiente, está muy atormentado cuando la razón le impone realizar algo.
 - Pospondrá su decisión hasta el último momento, porque su sentimiento vacila entre sí y no. Cuanto más tiempo tiene para reflexionar, más se atormenta.
 - En última instancia se lanza a una improvisación.
 - Si al tipo 1 le gustan las líneas rectas, los argumentos rectilíneos, el tipo 3 tiene su preferencia por las curvas. Pero es sobre todo en los colores donde muestra una sensibilidad pronunciada. La riqueza de colores le encanta.
 - En una conversación, es más afectado por el tono o, dicho de otro modo, por el color de la voz, que por el contenido de los argumentos.
 - Por otra parte, tiene esta facultad particular de sentir el color cuando oye un sonido. La concordancia entre el sonido y el color es una realidad para él
 - En este aspecto es contrario al tipo 3, que no es capaz de contener sus emociones.

Movimientos:

Sus caderas, habituadas al movimiento lateral, pero no al movimiento vertical, anteroposterior y rotativo, no le permiten lanzarse hacia delante

Personajes famosos:

Se encontrarán muchos artistas del tipo 3. Coloristas como Bonnard reflejan bien el ambiente del tipo 3. En la música tenemos a Schubert, que sabe hacer vibrar la fibra con un sentimiento suave, y en Debussy encontraremos un juego mixto de color y de sonido

Nota : La información recogida en esta tabla se ha extraído de (Tsuda, 1973, págs. 65-98)

Tabla 16

DIGESTIVO LATERAL

El tipo 4 /digestivo pasivo.

En éste son los reflejos parasimpáticos los que predomina.

Su corazón no late fuerte como en el tipo 3.

CARACTERÍSTICAS

- Permanece tranquilo y taciturno.
- Es afable y sensible a los sentimientos de los demás.
- Pero, en él, un fondo de sentimiento permanece coagulado.
- No puede vaciarlo mediante un golpe explosivo como el tipo 3.
- Esta coagulación produce la pérdida de apetito, los dolores de estómago y otras perturbaciones digestivas.
- Es sensible a los colores, pero prefiere los colores más oscuros.
- Su sentimiento no es persistente como en el tipo 9, en el que continúa actuando hasta la completa satisfacción.
- Parece simpático y pasa desapercibido, pero en el interior de sí mismo las coagulaciones continúan actuando.
- Si bien se presta a aceptar los sentimientos de los demás, oculta su verdadero sentimiento.
- Si muestra tres cosas de su preferencia, son cosas destinadas a camuflar su verdadero sentimiento. Es la cuarta, la que esconde, la que es el verdadero objeto de su elección

Nota : La información recogida en esta tabla se ha extraído de (Tsuda, 1973, págs. 65-98)

Tabla 17

TAIHEKI PULMONAR

EL GRUPO PULMONAR – FRONTAL anteroposterior

Energía Vital:

Tipo 5/ Pulmonar activo

Tensión: Comienza en los hombros. La fuerte anchura de éstos le da potencia a los pulmones

CARACTERÍSTICAS

- El pensamiento y la acción coexisten.
 - El no puede pensar, con la cabeza descansada, en una habitación resguardada de los ruidos exteriores. En este caso, corre el riesgo de dormirse.
 - Al contrario, necesita agitaciones para pensar bien.
 - Estudiará escuchando la radio, o mirando la televisión.
 - Estudiará mejor si, previamente, ha gastado su energía, haciendo gimnasia o practicando un deporte.
 - El exceso de energía, que es permanente en él, no le permite permanecer tranquilo.
 - Piensa al mismo tiempo que actúa, y actúa al mismo tiempo que piensa.
 - No puede pensar por pensar, como el tipo 1; piensa para actuar.
 - Un pensamiento desprovisto de toda utilidad práctica es difícil de concebir en él.
 - El “Pensador” de Rodin representa el pensamiento tal como existe en el tipo 5.
 - Concentra su energía en pensar para actuar mejor.
 - Es la imagen misma de lo que hacen los hombres modernos su ideal: porte desenvuelto.
 - Si el tipo 1 no actúa más que en virtud y en nombre de un principio que cree de buena gana universal, el tipo 5 puede actuar si conoce las consecuencias de una acción.
 - Es práctico.
-

-
- Está pronto a aceptar una proposición útil, sin preocuparse de la cuestión de principio.
 - La sensación de la energía sin consumir le empuja a la acción y a la aventura.
 - Calcula los peligros, descuenta los efectos y pesa los intereses.
 - Tiene un buen sentido de la orientación.
 - Puede indicar en qué dirección se encuentra el objeto que busca, qué camino tomar y cuánto tiempo necesita para ir.
 - La gusta mostrarse capaz de dominar sus emociones, de minimizar la importancia de los sentimientos que hubiese sentido.
 - Si siente la necesidad de mostrarse magnánimo, grande de espíritu, es en compensación a su espíritu calculador.
 - De vez en cuando le entran ganas de despilfarrar.
 - Tiene reflejos rápidos para defender sus intereses, y esta autodefensa puede conducirle a un reniego instintivo cuando se siente amenazado.
 - Si el tipo 5 niega la verdad, no es que no sea sincero. Es casi una necesidad biológica más fuerte que su voluntad.
 - Es sensible a las formas de los objetos y de los actos.
 - En la música es sensible al ritmo

Morfología: Ancho de hombros, con las extremidades de las manos y de los pies hacia dentro, el cuerpo recogido

Su cuerpo, igual que su cabeza, se presentan en forma de triángulo invertido

Movimientos: movimiento rítmico, enérgico si hace falta, y emprendedor

Nota : La información recogida en esta tabla se ha extraído de (Tsuda, 1973, págs. 65-98)

Tabla 18

TAIHEKI PULMONAR

Tipo 6 / Pulmonar Pasivo

El tipo energía
Su órgano respiratorio es débil y sufre de escasez de energía.

CARACTERÍSTICAS

- Su porte es anteroposterior como el del tipo 5 y, por este hecho, tiene dificultad en inclinarse lateralmente.
 - Pero es diferente del tipo 5 en muchos puntos. Cuando el tipo 5 se contrae en los hombros, se prepara para emprender una acción. El tipo 6, con los hombros tensos, al contrario, no emprende nada.
 - Permanece separado de la acción.
 - Si es perturbado por el menor ruido, no puede estudiar.
 - Se constipa frecuentemente.
 - Mientras que el tipo 5 es empujado por el deseo de mostrarse magnánimo y capaz de dominar sus emociones, el tipo 6 no puede más que soportarlas, sin poderlas exteriorizar.
 - En compensación a su inacción, le gusta proferir palabras inflamadas, exaltarse en la devoción, o soñar con la esperanza.
 - Se trataba de un medio muy simple para convertirse en héroe con poco gasto.
-

-
- Idealistas de arengas violentas, instigaban a la masa, pero ellos mismos, mientras daban la impresión de acción inmediata, no actuaban jamás.
 - Pero hay momentos en que el tipo 6 actúa: es cuando está en un ciclo biológico ascendente. Mientras que el tipo 5, en un ciclo ascendente, tiene los hombros tensos y no puede evitar actuar, al tipo 6, al contrario, tiene los hombros caídos, y actúa inconscientemente.
 - Es entonces cuando hace cosas que su conciencia no puede admitir. Su acción se realiza sin pasar por el control de su conciencia. Da patadas al gato, maltrata a los niños
 - Su acción es una especie de desahogo inconsciente.
 - En los otros tipos, el complejo o la inhibición no están ligados directamente a la acción, pero en el tipo 6 esta conexión es directa.
 - El gesto histérico es mucho más frecuente en el tipo 6. El síntoma histérico, tal como es, se presenta sin ninguna finalidad, pero, en tanto que exigencia, tiene una finalidad extremadamente precisa.
 - Cuando el exceso de energía les empuja a descargarse inconscientemente, a poner al desnudo el deseo latente de atraer la atención de los demás sobre ellos.
 - Si a un hombre del tipo 6 le duelen las muelas, hay que ver si tiene simplemente dolor o si quiere mostrar que sufre, o si quiere atraer la compasión de los demás, mostrando, a través del dolor de muelas.
 - Como su acción surge a pesar de su voluntad, pueden llegar muy lejos algunas veces.
 - Pueden martirizarse, sin sentir dolor, a imitación de San Sebastián.
-

-
- El grupo anteroposterior, el pulmonar activo igual que el pulmonar pasivo, come mucho. Los pulmonares comen a causa de su inquietud. Tienen que llenar el depósito.
 - Y también son indiferentes al sabor de los alimentos
-

Nota : La información recogida en esta tabla se ha extraído de (Tsuda, 1973, págs. 65-98)

Tabla 19

TAIHEKI URINARIO

EL GRUPO URINARIO – TORSIÓN

Energía Vital:

TIPO 7 / Urinario Activo

La tensión:

CARACTERÍSTICAS

- Entre el tipo 7 activo y el tipo 8 pasivo la diferencia es difícil de apreciar, pero daré aquí algunos criterios.
 - La torsión está más acentuada durante la tensión en el tipo 7, mientras que está más marcada durante la relajación en el tipo 8.
 - En el tipo 7, la torsión se hace generalmente en la parte baja del cuerpo, en la pelvis y en las piernas, mientras que en el tipo 8 se hace a nivel del torso.
 - El tipo 7 quiere llegar a ser más fuerte torciendo su cuerpo.
 - El tipo 8 quiere compensar su debilidad para no ser vencido.
 - El tipo 7 orina abundantemente, mientras que el tipo 8 orina con dificultad.
 - Cierta debilidad en la tercera lumbar le incita a la acción.
-

-
- En él, la acción precede al pensamiento.
 - Es movido por una necesidad de actuar, antes incluso de que sienta la necesidad de saber por qué o de qué.
 - Un aprendiz del tipo 7 salió como una flecha cuando su patrón le envió a hacer un recado. Una vez llegado a la estación, le telefoneó para saber de qué se trataba pues había salido antes de recibir las instrucciones.
 - El tipo 7 no tiene necesidad de tener en cuenta las secuencias para actuar. Lleva a cabo duramente la batalla venciendo la resistencia.
 - Para el tipo 7, no cuenta más que la decisión. Poco importan los errores. Lo que importa es saber si se hace o no se hace.
 - Una vez tomada la decisión, no tergiversa. Se lanza. Dicho de otra manera: una vez decidido, ya no acepta pensar en otras posibilidades, en otras alternativas, como lo harían un tipo 1.
 - Es, por tanto, testarudo. La razón es impotente para hacerle desistir.
 - Es un perfecto don Quijote. Esta tenacidad, con toda seguridad, tiene sus inconvenientes.
 - Como coloca el acto en el primer plano y la discriminación del objeto en el segundo, los errores son a menudo inevitables.
 - Yo pido a un tipo 7 que me envíe unos libros que necesito y recibo un paquete que no contiene los que le había pedido.
 - El tipo 7 da la clave de la solución a esta pregunta primordial: ¿qué es la acción en el hombre?
-

-
- La experiencia del Seitai ha mostrado que las personas completamente desprovistas de torsión son incapaces de actuar en cualquier circunstancia.
 - La presencia de la torsión en el hombre puede ser perturbadora y molesta algunas veces; sin embargo, sin torsión, todo será tranquilo pero estancado, sin actividad.
 - Los escolares, sin torsión, son dóciles pero inactivos. Reflexionan demasiado para poder responder a su maestro.
 - La gente que tiene demasiada torsión es ruidosa. Son energúmenos. Disputan con exaltación, y no ceden.
 - Esta prontitud para la acción proviene de la necesidad de cubrir ciertas debilidades, inconscientemente sentidas, sea físicamente, sea mentalmente.
 - Este complejo agita al tipo 7 a llegar a ser más fuerte, a ser vencedor. No puede desprenderse del sentimiento de competición.
 - La gente condicionada por la torsión no quiere aceptar un diálogo anodino y desinteresado; ellos ofrecen su terreno preferido de combate.
 - Ella libra el combate sobre el terreno del precio. Si alguien adelanta el coche de un tipo 7, éste no puede evitar sentir por ello un desafío.
 - Cuando el exceso de energía no está bien consumido, el tipo 7 siente dolor en los riñones.
 - Permanece apático en un período de estancamiento.
 - Le gusta la grandeza, y es atraído por el volumen.

Animal:

Morfología: Su cuerpo señala una torsión en el sentido de su estatura. Su nariz y su ombligo no están orientados en la misma dirección bajo el efecto de esta torsión. Tiene una de

las nalgas más pequeña que la otra, marcha. Como la torsión refuerza el vientre, tiene la cintura ancha con relación a las proporciones de las otras partes del cuerpo.

Movimientos: Balancea inconscientemente las nalgas, a fin de ajustar el sentido de su

Grupo étnico / Lugar:

Personajes de referencia: Leonardo de Vinci y a Beethoven

Nota : La información recogida en esta tabla se ha extraído de (Tsuda, 1973, pp. 65-98)

Tabla 20

TAIHEKI URINARIO

Tipo 8 / Urinario Pasivo

El tipo energía:

CARACTERÍSTICAS

- El funcionamiento urinario es frecuentemente defectuoso en él, lo que provoca la rigidez de todo el cuerpo.
 - Se observan en él curiosas reacciones.
 - No puede resistir a la tentación de hacer precisamente cosas que no se desea ver que le sucedan.
 - Si los padres ponen sobre aviso a un niño del tipo 8 contra el peligro de darse un golpe en la cabeza, él no deja de darse el golpe.
 - Viene incluso ante los ojos de sus padres para ejecutar esta proeza. La advertencia de los padres obtiene el resultado contrario.
-

-
- No les queda a los padres solícitos más que desplazar su atención sobre otra cosa. Decid: no te ensucies el pantalón. Él se ensuciará el pantalón, pero por lo menos dejará de darse golpes en la cabeza.
 - Si un tipo 8 hace el movimiento regenerador por consejo; de alguien, queda paralizado al día siguiente, precisamente para probar que dicho movimiento no ha sido saludable para él.
 - El tipo 8 se siente vejado de que el primer paso haya sido dado por cualquier otro.
 - Reacciona instintivamente para reparar su humillación.
 - En el fondo, su impulsión reposa sobre un sentimiento pasivo.
 - Se siente provocado cuando se le pone en oposición con otro individuo determinado.
 - No se enfada si se le dice que no es muy inteligente. Esto es demasiado vago.
 - Por el contrario, se siente provocado si se le dice que corre menos rápido que Juan o que no es tan fuerte como Pedro.
 - Este tipo de comparación es peligroso, pues él puede llegar incluso a causar disgustos si no se siente capaz de llevar las de ganar de otro modo.
 - No se arriesga uno a correr tal peligro si se toma el ejemplo de un acto determinado de un personaje histórico que él admira.
 - No se le puede sugerir, por ejemplo, hacer el movimiento regenerador por la razón de que es simple y eficaz. Irá a buscar en otra parte disciplinas ascéticas, complicadas o difíciles. Todo depende de la manera con que se presente la cosa.
 - Hay que enfocar el movimiento como una disciplina difícil e inabordable.
-

-
- Una vez que ha comprendido el valor de algo, se abalanza, Pero se lanza de una manera desmesurada; pues le falta objetividad.
 - Él ha pescado “muchos peces”: en su cesta hay apenas alguno.
 - Cuando dice que ha reunido bastante gente, tiene de hecho tres o cuatro personas.
 - A su fanfarronada le falta flexibilidad; exagerando las cosas, acaba por engañarse a sí mismo.
 - Sabe avanzar, pero no sabe retroceder.
 - Es presa fácil de la adulación más vil; se contrae y rechaza todos los reproches, incluso los más sinceros.
 - Tiene una voz muy fuerte.
 - Cuando sufre, grita fuerte. Dicho de otro modo, consume su energía concentrada por la vía bucal.
 - La que sufre verdaderamente no consigue lanzar gritos.
-

Nota : La información recogida en esta tabla se ha extraído de (Tsuda, 1973, pp. 65-98)

Tabla 21

TAIHEKI PÉLVICO

TIPO PÉLVICO – CENTRAL

Energía Vital: En él no hay polarización de la energía en una región determinada del cuerpo, como ocurre en los otros tipos: cerebro, pecho, estómago o vejiga, etc. . La energía está

interiorizada en la pelvis, en lugar de exteriorizarse en forma de actividades intelectual, sentimental o práctica, etc. Esta energía se coagula allí y forma una masa sólida que no se hace de nuevo líquida fácilmente

Tipo 9/ Pelvis Cerrada.

Tensión: Aquí es todo el cuerpo el que, a partir de las caderas, se pone tenso y se relaja de una sola vez. Más bien se debe hablar de polarización en la rapidez de tensión que afecta al cuerpo entero.

CARACTERÍSTICAS

- En efecto, uno sigue con dificultad el cambio rápido de su humor.
 - Se encoleriza mucho y, un instante después, se ríe a carcajadas.
 - Uno tiene la impresión de que pasa de una fase a otra sin transición.
 - La separación entre la abertura y el cierre de la pelvis es muy grande en él.
 - Puede ponerse de cuclillas completamente, sin despegar los talones, y permanecer largo tiempo en esta postura, pues es su posición de descanso.
 - Cuando se levanta, su peso se desplaza de los lados exteriores de los pies a las raíces de los dedos gordos.
 - Es su posición de tensión. Cuando se concentra, no concentra una parte de sus funciones físico-mentales. Concentra todo su ser.
 - Todo o nada, he aquí su divisa.
-

-
- La rapidez y la intensidad de concentración en él sobrepasan con mucho las de los otros tipos. No es que tales rapidez o intensidad no existan en los otros. Existen en un estado latente. Y pueden manifestarse en circunstancias excepcionales: cataclismos, guerras, etc.
 - Es un ser de excepción que vive en la sociedad de rutina, con toda la intensidad de su concentración.
 - Una tal intensidad es insólita en los ambientes del mundo moderno, donde la concentración es el casi-sinónimo de la fatiga.
 - Es un ser subjetivo. Sabe muy bien que la fatiga está en función del interés que se despierta en él para conducirlo al acto.
 - Cuando está entusiasmado, puede mantener su concentración durante horas, e incluso aún días, sin cansarse.
 - Va hasta el fin para obtener satisfacción. La satisfacción en él no debe detenerse a medio camino. Mientras que en los otros tipos 50% de satisfacción no está ya mal, y 80% es ampliamente suficiente, él está exasperado si no obtiene el 100%. Si la satisfacción se detiene en el 99%, el uno por ciento que queda le molesta más que si no hubiera tenido ninguna satisfacción en absoluto.
 - Es necesario que acabe de comer para hablar.
 - Cuando habla, lleva todo a un tema que conoce a fondo. No puede variar la conversación.
 - Cuando encuentra algo bueno, continúa comiendo la misma cosa durante días y semanas hasta la plenitud
 - Toda experiencia no es para él una sucesión objetiva de acontecimientos situados sobre el eje del tiempo, repartido en pasado, presente y futuro.
 - Toda experiencia representa un ciclo vivido.
-

-
- Toma nacimiento en el deseo y tiene como resultado la satisfacción. Un ciclo no logrado no es clasificado en el pasado.
 - Se acuerda de casos de insatisfacción de hace veinte o treinta años como si fuera ayer.
 - Basta evocar una experiencia de descontento para que sienta todo su cuerpo hervir de indignación. No considera una acción para realizar en el futuro, la puesta en ejecución de una conclusión obtenida, por la especulación, sobre los ejemplos del pasado.
 - El conocimiento de los valores establecidos no le ofrece garantía.
 - Su concentración intensa le permite sentir, en la incertidumbre futura, cosas que los otros no sienten.
 - No procede por etapas, comenzando por la introducción, pasando por el desarrollo de argumento en argumento para llegar a la conclusión. El ve la conclusión directamente.
 - Encuentra dificultad en hacerse comprender por el razonamiento.
 - Ve otra cosa, no el aspecto objetivo, es la relación invisible entre la cosa y él.
 - Objetivamente, la situación es idéntica, pero él ve en ella un mundo de diferencia.
 - Gasta todo para no dejar nada “antes de que sea demasiado tarde”. Es la fórmula “todo o nada”.
 - Lo que ve no es la constatación objetiva de la cifra exacta, sino el impulso invisible que le compromete en un camino o en otro.
 - Desde la infancia, el tipo 9 muestra un grado extraordinario de concentración. Si se pone a hacer cualquier cosa, no abandona a medio camino.
 - Si se mueven dos o tres pasos ya no se acuerdan de lo que tenían intención de hacer.
 - No acepta las ideas preconcebidas para actuar en consecuencia.
-

-
- Es preciso que se haga preguntas de todas clases antes de admitir incluso un simple gesto corriente. Incluso si todas las personas dicen buenos días, él no encuentra la misma significación en cada una de ellas.
 - Se interroga instintivamente.
 - Cuando encuentra una salida para desplegar su energía coagulada, no hace falta decir que su concentración es intensa y duradera.
 - Cuando su energía brota, es su personalidad la que brota, y ésta deforma el sentido ordinario de la realidad.
 - La demarcación entre su subjetividad y la realidad que le rodea no es siempre clara.
 - El sueño y la realidad se “Inter-penetran”.
 - Lo imposible no es un buen argumento para detenerle en su acción, pues, cuanto más oposición encuentra, más se intensifica su energía para llegar a la satisfacción.
 - Con o sin lógica, no hace caso de nada.
 - Representa todo lo que hay de más intransigente en la persona en su camino hacia la perfección.
 - La perfección en la que sueña no es definible. Incluso si todas las condiciones requeridas se cumplen, no queda necesariamente satisfecho.
 - Lo que busca no es en las líneas, ni en los colores, ni en las formas donde lo encontrará.
 - El busca en “el vacío”, en el silencio inexpresado.
 - Captando la esencia, deja a menudo escapar la apariencia material.
 - Tiene una concentración en profundidad, pero no puede extenderse en amplitud.
-

-
- Esta concentración se refleja sobre todo en la relación con los objetos que le interesan. Se diría que hay algo que sobrepasa una simple relación entre una persona y los objetos. Hay una intensidad invisible que los liga de una y otra parte. Todo depende naturalmente de la importancia que conceda a los objetos. Estos no están siempre en el mismo plano con relación a él. Ciertos objetos forman casi parte integrante de su personalidad.
 - Esta densidad de la relación en el tipo 9 hace que, una vez el objeto adquirido, no suelte presa fácilmente. Se puede encontrar en su casa objetos que datan de generaciones desde su adquisición.
 - No puede abandonar un objeto por la simple razón de que está pasado de moda. Lo que cuenta para él no es la moda, sino el apego.
 - En general, tiene tendencia a guardarlo todo, y cuando desea tener alguna cosa en reserva para poder continuar una ocupación que le interesa, la cantidad del stock que hace de ella es sorprendente.
 - Hay que decir que la tendencia del tipo 9 se manifiesta diferentemente si se trata de un hombre o una mujer.
 - No se le ocurre la idea de dividir este trabajo en varias etapas, de duración y cantidad razonables. Su energía está demasiado coagulada para permitirselo. Se siente asaltada y rodeada por los fantasmas de las tareas a realizar.
 - Está, pues, muy ocupada, pero cansada antes de hacer cualquier cosa. Si se hace ayudar por alguien de su familia, por ejemplo, por su marido, no cesa de irritarse por la lentitud y la imperfección de su trabajo.
 - Pero una mujer del tipo 9 permanece sexual hasta la médula de los huesos. El erotismo no la abandona incluso a una edad muy avanzada.
-

-
- El tipo 9 es un ser que no ha perdido todavía la sensibilidad del hombre en tanto que ser viviente. Si ve un puño dirigido hacia él, ve inmediatamente si es para golpearle realmente o si es un gesto de intimidación, o si se trata de una broma amistosa.
 - Lee en el vacío antes de que el acto se produzca.
 - El vacío no es una simple ausencia de substancia. El vacío está lleno de fuerzas invisibles.
 - Igualmente comprende las palabras como “ki” (alimento-pulsión- intuición) o “ma” (espacio eficaz - vacío o silencio lleno de fuerzas) que son palabras incomprensibles para los demás.
 - En las artes gráficas aprecia el espacio no pintado, el blanco dejado por las formas dibujadas.
 - Sus colores preferidos son el negro, el blanco o el gris, que es la mezcla de los dos.
 - En la música, gusta del silencio que se interpone entre dos notas.
 - Si he consagrado mucho más espacio al tipo 9 que, a los otros tipos, es porque el tipo 9 es el tipo original del hombre. El intelectualismo del tipo 1, la actividad práctica del tipo 5, o el espíritu de competición del tipo 7 no son más que las formas adaptadas por el hombre en su evolución en tanto que ser social.
 - Un tipo 9 puede ser extremadamente bueno o malo, según el criterio de juicio social que se le aplique.
 - No hay, pues, que asombrarse de ver en esta categoría a personas de las tendencias más diversas.

El estudio del tipo 9 es la clave de la solución que se impone cuando se nos quiere salvar del callejón sin salida al cual ha conducido la ciencia del hombre. Esta se ha convertido

en una especie de mecánica en la que el individuo está ausente. Con el progreso de la industrialización, el individuo se difumina cada vez más. Y éste es probablemente el más grande de los problemas que la humanidad deba afrontar hoy día.

Personajes de referencia: El Maestro Noguchi, del tipo 9, que recibe de cien a ciento cincuenta personas al día, no sabe de qué se habla si se le habla de un niño que llevaba un traje amarillo, o un pantalón verde. Por el contrario, comprende en seguida si se le habla de un niño que se ha quedado quieto, sin osar hacer ruido o hablar, o de una mujer que tiene una postura lateral, etc. A menudo, los fundadores de religiones son de este tipo, como Buda o Jesucristo. Tchuan Tsé, que se califica como taoísta, el igualmente de este tipo. En los períodos conflictivos de la Historia, vemos aparecer personajes como Napoleón, Hitler y Churchill. En el campo literario hemos tenido, antes de la Revolución, dos figuras eminentes que han contribuido al derribo de los valores establecidos: Rousseau y Voltaire. La aportación de Choderlos de Laclos tiene que reevaluarse. Dostoievski ha puesto al descubierto las pulsiones absurdas del hombre, ocultas en el reverso de la psicología clásica.

Nota : La información recogida en esta tabla se ha extraído de (Tsuda, 1973, pp. 65-98)

Tabla 22

TAIHEKI PÉLVICO

El tipo 10. Pelvis abierta

Morfología: En éste, los huesos ilíacos tienden a separarse de manera que, visto desde detrás, presenta las caderas muy anchas. Cuando se pone en cuclillas sus talones se levantan, porque su peso se desplaza sobre la parte delantera de los pies. Si se esfuerza en bajar más,

cae inevitablemente hacia atrás. Puede ser delgado en su juventud, pero engorda a medida que avanza en edad. Sobre todo, en las chicas jóvenes, la delgadez durante la juventud no es ninguna garantía de esbeltez del tipo después de dar a luz. El aumento de peso del tipo 10 está en función de la abertura de los huesos ilíacos, y no en función de la alimentación. La privación de alimentos no le vuelve más delgado. El tipo 10 tiene un carácter cándido y su cuerpo es salvaje, lo que es un elogio desde el punto de vista del Seitai. Su fisonomía muestra que no es capaz de maquinaciones ni de engaño. Sus ojos brillan con una suave amabilidad.

Energía: Si el tipo 9 está caracterizado por la rapidez de su contracción, el tipo 10 lo está por la rapidez de su relajación. No hay coagulación de energía como en el tipo 9. Es más capaz de dispersarse que de concentrarse

CARACTERÍSTICAS

- Puede olvidar todas las ofensas que ha sufrido y ponerse al lado del ofensor para prodigarle amabilidades muy rápidamente.

Todo el mundo se encuentra un poco en este estado de espíritu cuando está satisfecho en sus exigencias, y completamente saciado. El tipo 10 está en este estado permanentemente.

- El tipo 10, con sus huesos ilíacos separados, es la imagen misma de la maternidad. Está caracterizado por un sentimiento maternal, es decir, un sentimiento de protección instintivo hacia los débiles, que determina su conducta. Y esto se aplica tanto a las mujeres como a los hombres, cuando se trata del tipo 10.
 - Este instinto de protección es un hecho muy general en los mamíferos con las crías de otros, pero 9 diferencia netamente sus hijos de los de los demás mientras que el tipo 10 extiende su protección incluso a los niños que no son suyos.
 - Sus atenciones para con sus protegidos es de un tipo muy especial.
-

-
- Ella es naturalmente gruesa y su cara se parece a la de un pequinés.
 - El tipo 9 y el tipo 10 tienen conceptos diferentes de la amabilidad. Para el tipo 9 los obsequios y los mimos no son amabilidad. Para él, la verdadera amabilidad debe incluir si es necesario el rechazo de la ternura.
 - Cuando se compara el grupo pelviano, es decir, los tipos 9 y 10, con el grupo cerebral, tipos 1 y 2, surge la diferencia siguiente en su actitud: Mientras que en el grupo cerebral es la consideración de las circunstancias objetivas lo que determina su conducta, es la pulsión interior la que determina la conducta en el grupo pelviano.
 - Cuando un hombre del tipo 1 ve a alguien en la miseria, se dirá a sí mismo: he aquí una prueba más de que la sociedad actual está mal hecha. Para hacer desaparecer una tal miseria, es preciso absolutamente que se adopte tal o cual sistema, o tal o cual “ismo”. Y continuará cavilando en su cerebro los pros y los contras de sus ideas, sin de todos modos atreverse a tender su mano hacia este desgraciado.
 - El tipo 9 se pregunta en un caso parecido si el desgraciado es verdaderamente desgraciado, o si finge serlo, o si encuentra placer en mostrar su miseria. Si le ayuda a levantarse, ¿tiene que ser tierno o autoritario? ¿En qué momento dejarlo?
 - El tipo 10 no puede resistir la vista de la miseria. Que la estructura social sea defectuosa, es otra cuestión. Pero ¿cómo se puede dejar sufrir a este desgraciado?
 - La óptica del grupo cerebral, cuando se traslada a términos de fotografía, es parecida al objetivo de gran abertura. Esta óptica cubre un campo de visión en el cual los seres humanos están representados como otros tantos puntos con sus características más o menos marcadas. La óptica del grupo pelviano es como un teleobjetivo. Su campo de visión es estrecho, pero posee una potencia de aumento superior. Allí donde la gran
-

abertura ve un bulevar, una fila de casas y algunas personas sobre la acera, con sus trajes particulares, un teleobjetivo está enfocado sobre una de ellas y lee sus expresiones más íntimas: alegría, tristeza, cólera, etc.

- El instinto de protección es predominante en el tipo 10. Como el papel del Seitai es educar a la gente para explotar al máximo su energía vital, es preciso utilizar este instinto en el caso del tipo 10.
- El permanecerá con buena salud mientras haya débiles y enfermos que cuidar a su alrededor. Posee una fuerte resistencia a las enfermedades venéreas.
- Para una mujer del tipo 10, su marido no es su marido, sino uno de sus hijos que protege. Si su marido se muestra muy altivo con relación a ella que parece obedecerle sin oponer resistencia, de hecho, ella lo considera como un niño pillo que está de morros.
- El tipo 10 es generoso, nos lo da todo cuando padecemos penuria. Durante la guerra, cuando todo estaba racionado, el Maestro Noguchi no dejaba de tomar café visitando a las señoras del tipo 10.

Nota : La información recogida en esta tabla se ha extraído de (Tsuda, 1973, p. 65-98)

Hasta ahora hemos relacionado los Taihekis determinados por la polarización de las energías asociadas a partes del cuerpo, y hemos visto como según dichas polarizaciones de esa energía vital es el objeto determinante para que los individuos adopten ciertas costumbres relacionadas con el movimiento corporal. Y estas costumbres los caracterizan. (Tsuda, 1973) nos explica cómo el movimiento corporal está “estrechamente ligado al comportamiento y la mente del individuo” (p. 65-68)

En las siguientes tablas recogemos dos tipos más, que son asociados a los anteriores diez tipos de Taiheki estos son el grupo Hipersensible y el Apático.

En el grupo Hipersensible y Apático, la cuestión cambia un poco de aspecto. No se trata ya de polarización de energía en tal o cual región, sino más bien de ciertos estados de sensibilidad o de materia. La razón por la cual este grupo ha sido incorporado a la clasificación Taiheki es que existe gente caracterizada por estos estados desde su nacimiento (Tsuda, 1973, p. 65-98)

Por lo cual podemos entender que son dos tipos de característica transversal a los 10 tipos anteriores. De tal manera que puede ser tipo 10 activo, apático o tipo 8 pasivo, hipersensible. Este juego de combinatorias nos acercará a la identificación del individuo desde una manera más sutil, competa y rica en matices. Y nos ayuda a crear nuestro sistema de interpretación de una manera más “afinada” rica y desde el movimiento, la acción y el deseo.

La sociedad Seitai utiliza una especie de balanza especialmente construida para medir la repartición del peso del cuerpo sobre los tres puntos siguientes: raíz del dedo gordo del pie, raíz del dedo pequeño y talón. Las cifras son indicadas eléctricamente sobre los tableros en número de seis, tres para cada pie. La relación de las cifras entre sí, que pueden estudiarse llevándolas a un cuadro sinóptico, es indicativa de una cierta tendencia en los individuos. A pesar de las fluctuaciones perpetuas en el equilibrio, hay una constancia. En el reparto del peso, cambia radicalmente cada vez que se mide. Si está pesado delante una vez, lo está sobre los talones la vez siguiente. Después lo está hacia delante sobre un pie y hacia atrás sobre otro, lo que es característico de un tipo urinario. Desconcierta a los que intentan determinar la clase de polarización a que está sometido. En un cuerpo ordinario, la reacción del cuerpo contra una excitación extraña se manifiesta de una manera discontinua y heterogénea. Cuando se pasa una

aguja suspendida de un hilo sobre la piel, hay lugares donde se la siente más vivamente, y otros donde se la siente mucho menos

Tabla 23

TAIHEKI HIPERSENSIBLE

El tipo 11.- hipersensible.

CARACTERÍSTICAS

- El tipo 11 la siente vivamente por todas partes, uniformemente.
 - Cuando se apoya el dedo sobre la columna vertebral, hay vértebras que son muy sensibles y otras que no lo son.
 - Cuando se tiene, por ejemplo, una afección en los pulmones normalmente es la tercera dorsal la única que se hace sensible.
 - Pero en el tipo 11 otras dorsales cercanas, como la 2ª, 4ª y 5ª se hacen sensibles al mismo tiempo que la 3ª.
 - Además, toda esta parte se pone colorada cuando se la frota con alcohol.
 - El tipo 11 es de los que dan falsas alarmas. Fácilmente excitable, lanza grandes gritos que asustan a todo el mundo, pero él no sufre tanto.
 - La energía, en vez de coagularse en dolor, se dispersa por medio de sus gritos.
 - De ordinario, una sensibilidad suscitada provoca en el individuo la reacción apropiada del cuerpo, que toma su autodefensa natural.
 - Si al comer algo inasimilable se vomita, este vómito es una función normal del estómago. Pero si se vomita sin tener nada en el estómago, por una causa no fisiológica
-

sino psicológica como, por ejemplo, cuando se ha sido ofendido por palabras desagradables, este vómito fuerza al estómago a ejecutar lo que está fuera de su función normal.

- Una violencia psicológica puede ser mucho más perjudicial que un simple exceso de trabajo fisiológico; puede ser incluso fatal para la salud del individuo.
 - Así, en el tipo 11, hay una especie de exageración dramática que hay que tener en cuenta.
 - Si no, se es bamboleado a su capricho, que él mismo no puede controlar.
 - La fórmula que adoptar en su caso es la que llamamos en japonés la técnica de “ki o nuku”, vaciar o dispersar el ki, la atención o la concentración.
 - Todo lo que se hace de normal o de ortodoxo en su favor, no produce el efecto calculado, pues él sabe que es muy diferente de los otros en muchos puntos.
 - No es que reaccione conscientemente por espíritu de rebeldía para no dejarse llevar por otro, como haría el tipo 8. Su reacción está mucho más íntimamente ligada al cuerpo.
 - A menudo, queriendo hacerle un bien, se acaba por arruinar su salud.
 - Es bueno saber que existe gente en la que ninguna medida racional, maduramente deliberada, funciona, a causa mismo de esta ponderación.
 - Desesperados, recurren a los estupefacientes. Un estupefaciente es un estupefaciente, ya sea administrado por un médico u obtenido por medios clandestinos.
 - Tienen que aumentar sin cesar la dosis hasta que sucumben bajo su efecto.
 - El tipo 11 es muy exigente, no por vía de la reivindicación consciente, sino por su reacción inmediata sobre el cuerpo.
-

-
- Vomita por una causa psíquica, incluso cuando no tiene nada que vomitar en el estómago.
 - El asma es una manifestación frecuente en él y la alergia cutánea.
 - Los que no conocen este carácter particular del tipo 11 son trastornados por su reacción y le prodigan cuidados. Pero hay muchas probabilidades de que sus atenciones no sirvan más que para convertirlo en un enfermo convencido.
 - No puede salir de su círculo vicioso más que por medio de un espíritu tranquilo, sereno y, sin embargo, vigilante
 - El tipo 11 puede amenazar con morirse, con los labios completamente violáceos, pero el maestro no se precipita. Justo en el momento en que el hipersensible va a manifestar su crisis, el Maestro Noguchi dice: abra la mano izquierda, o cualquier otra cosa impertinente. El mismo no cree que tal gesto pueda ser útil para nada. El otro tampoco. Pero esto funciona, precisamente porque no se cree en ello. Todo el trabajo se hace en el subconsciente de la persona agitada. Esta ve la presencia de alguien que no responde fácilmente a su llamada de angustia. Este alguien no es amable ni servicial como los otros. La ineficacia de su manifestación patológica gana su corazón. Y acaba por asociar el gesto incomprensible de abrir la mano con su salud. Extraña sensibilidad la del tipo 11.
 - Se le dice: yo he comido tal cosa y me ha producido diarrea ¿Y usted? Poco tiempo después, él tiene diarrea.

Nota : La información recogida en esta tabla se ha extraído de (Tsuda, 1973, p. 65-98)

Tabla 24*TAIHEKI APÁTICO*

El tipo 12. Apático

CARACTERÍSTICAS

- El tipo 12 No se acatarra, no siente dolor, y tiene un aspecto muy robusto.
 - Representa un ideal para una multitud de gente que vive en nuestra sociedad. Existen numerosos métodos de salud que consisten esencialmente en acelerar la tendencia hacia el tipo 12. Pero una vez que está desensibilizado, el cuerpo pierde su facultad de adaptación. Su reacción se hace más lenta.
 - En el tipo 12 la lentitud de reacción es permanente. Se diría que su cuerpo no se contrae a tiempo.
 - Está acostumbrado a los accidentes. Entre el momento, por ejemplo, en que siente el calor excesivo de un objeto que toca y el momento en que retira la mano, pasa un tiempo demasiado largo para que no se queme los dedos.
 - Con su reacción lenta, se coloca en las antípodas de la espontaneidad.
 - Su enfermedad es la de no tener ninguna enfermedad aparente. Pero su insensibilidad le predispone al cáncer, a la cirrosis de hígado o a la apoplejía.
 - Un día, sin previo aviso, cae, muerto en redondo, como una rama cortada.
-

-
- Se caracteriza por su reflejo invertido. Cuando se le pide que se relaje, se pone más rígido. No puede relajarse ni flexibilizarse como desearía.
 - A pesar de su apariencia robusta, no tiene control de su cuerpo, que no reacciona a tiempo.
 - Se siente pesado y se fatiga fácilmente.
 - Es irritable.
 - No puede actuar a su antojo con gusto, a causa del desajuste que existe en él entre el pensamiento y la acción.
 - Por el contrario, se siente feliz cuando algún otro le muestra lo que hay que hacer.
 - No actúa espontáneamente, ejecuta una orden. Detrás de su acción, hay siempre un modelo. Su repartición de peso es la constancia misma.
 - Ella no es afectada por ninguna de las condiciones que harían sufrir a un cuerpo ordinario un cambio cualquiera en el equilibrio: caliente, frío, seco, húmedo, cualquier clima le da igual.
 - Si los otros se intoxican por un alimento, él no siente nada.
-

Nota : La información recogida en esta tabla se ha extraído de (Tsuda, 1973, p. 65-98)

La prueba de que el Taiheki puede ser una buena herramienta para la interpretación en las siguientes palabras de Tsuda:

Stendhal, cuando escribió su novela Rojo y Negro tenía ciertamente un modelo viviente para la Señora de Renal, pues ésta representa el tipo 10 por excelencia. El Maestro Noguchi se hacía, pues, la idea de una mujer opulenta. Cuál no fue su decepción cuando vio dos películas realizadas sobre esta novela, de las cuales una era protagonizada

por una actriz del tipo 7, y la otra por una actriz del tipo 5. ¡Ni uno ni otro de estos tipos eran adecuados a la imagen de tolerancia de una Señora de Renal! (Tsuda, 1973, pp. 65-98)

No sabemos lo que somos capaces de realizar cuando actuamos espontáneamente. ¿Está limitada esta capacidad a un campo por así llamarlo muscular? Definir así es una reacción intelectual. Se verá más adelante que se trata de una cuestión extremadamente compleja. La sociedad es una estructura con valores establecidos y, por esto mismo, no favorece la espontaneidad. Todo su esfuerzo está dirigido a aminorar los riesgos, evitar los imprevistos, reducir las excepciones. La utopía social es un espacio en el cual el ideal se reduce a una vida de rutina. (Tsuda, 1973, p. 67)

“La técnica Seitai actúa, en general, en el sentido del reajuste de las tendencias de polarización, pero sirve también en este caso para crear intencionadamente una cierta polarización” (Tsuda, 1973, p. 66).

Tomando como ejemplo la “generosidad”, esta se manifiesta de forma diferente según los tipos. El tipo 5, por ejemplo, que de ordinario calcula rápida e inteligentemente el pro y el contra de su interés, es dominado, de vez en cuando, por el deseo compensador de gastar sin freno. Actúa por una necesidad del cuerpo y experimenta por ello un alivio. El tipo 8 da más de lo que hace falta cuando se le desafía a hacerlo mejor. El tipo 9 lo da todo cuando siente que no puede tenerlo todo. El tipo 10 da cuando siente que los demás sufren escasez. Pero al tipo 10 no le gusta que se le exija por derecho. Cuando se le reclama, rehúsa. No hay que molestarse con él por ello. La mejor manera de obtener una cosa del tipo 10 es no exigírsela de golpe, hacerse el escrupuloso cada vez. Si se le pide muy poco cada vez, ya se trate de azúcar racionada o de dinero para el bolsillo, guarda la

imagen de la insuficiencia y esta imagen persiste en él. Se puede repetir la misma operación a fin de que la suma total sobrepase ampliamente la cantidad prevista; él no se da cuenta, porque no es buen calculador como el tipo 5. (Tsuda, 1973, p.66-69)

Prácticas asociadas al Seitai

Como bien hemos referenciado anteriormente el Seitai es una cultura, y se expresa a través del movimiento, a partir de una serie de prácticas. Los conocimientos el Seitai nos proporciona llegarán de manera intuitiva, y los beneficios que reportan las prácticas se apreciarán de continuada y sin esperarlo, siempre que la práctica se haga de manera continuada. . De tal forma que los practicantes no versados en los conceptos y contenidos de la cultura Seitai serán se beneficiarán igualmente que aquella persona que conozcan en profundidad los contenidos teóricos tanto de las prácticas como de la filosofía que acompaña y sustenta la filosofía Seitai. Estas prácticas son el Katsugen, Yuki y Gioky, siendo esta última la más sencilla pues consiste en la respiración sentida a través de la columna vertebral, nos centraremos en las dos primeras, ambas serán como explicaremos más adelante parte importante del método de investigación implementado en las sesiones de investigación.

Katsugen Undo. En el propio nombre está el significado fundamental de esta práctica, de este sencillo ejercicio por llamarlo de alguna manera más cercana. <<katsu>> significa vitalidad, <<Undo>> movimiento, <<gen>> significa origen, por lo tanto << katsugen undo>> puede significar “movimiento que origina vitalidad”. El propio Noguchi definió “el vigor de la naturaleza humana para el erguirse” y en el final de su vida se refería a él como “el diálogo interior: un sencillo y natural encuentro con uno mismo, libre de prejuicios”. La práctica del katsugen se apoya en el no saber, solo hay que observar, prestar atención al movimiento

espontáneo de la CVP. Desde el gusto por moverse dejarse llevar, por el movimiento de nuestra columna, cabeza y nuestra pelvis y gozar de ello. (Mamine, 2018)

Esta es una práctica que tiene una misión, dejar libre el movimiento intuitivo y espontáneo, que se exprese y aparezca de manera visible en el cuerpo de la persona practicante. En una suerte de movimiento no voluntario. La sensación es como si el cuerpo se moviera solo. Si llegamos a este extremo, a través de la práctica habremos conseguido mantener un diálogo equilibrado entre nuestra parte consciente y no consciente, entre nuestro yo cultural y nuestro yo animal o intuitivo. Este es por tanto el entrenamiento perfecto para todo intérprete. Mantener una conexión equilibrada continua y fluida entre el interno y el externo. El impulso y la electricidad, deshaciendo las tensiones parciales excesivas que dificultan el continuo fluir del ki por el cuerpo. (Noguchi, 1984/1985)(Tsuda, 1980) (Mamine, 2018)

La práctica principal del Seitai, el katsugen undo, favorece el desbloqueo, facilitándola emergencia del auténtico movimiento, y permite el reequilibrio y la armonización de las tensiones. A través de esta práctica se consigue equilibrar la energía excesiva, generadora de estrés, ansiedad, y recuperar la fluidez, la flexibilidad y la sensibilidad del cuerpo. (Avila, 2016, p.77-78)

El Katsugen Undó es algo instintivo de forma que surge tanto si se entiende esto que estoy diciendo o no. No surge por el simple hecho de que se entienda lo que digo. De hecho , en aquellas personas que se empeñan en entenderlo no surge, puesto que no es producto del esfuerzo sino qu ese manifiesta natural y espontáneamente. (Noguchi, 1984/1985, p. 23

Para Avila (2016) El Seitai proporciona una vivencia directa, clara y desmitificada de la energía corporal (ki) . Es solo a partir de su percepción y reconocimiento que el

movimiento del Katsugen Undo Puede desencadenarse auténticamente, con organicidad, y convertirse en un movimiento plenamente regenerador. (p.79)

Yuki. Esta práctica fue ideada también por Haruchika Noguchi. Se realiza, al igual que el Katsugen Undo prestando atención a la CVP, para recuperar y entrenar la sensibilidad natural, pero esta vez se hace mediante las manos, herramientas directas del cerebro. Esta actividad se realiza para nosotros y para los demás. Se aprenderá de lo que se siente y la práctica afinará este aprendizaje. Se practica en parejas con dos roles distintos, una persona estimula y la otra se deja estimular. Se trata de avivar el Ki entre personas, siempre a través de la observación del cuerpo. (Mamine Niwa, 2007)

Se realiza acercando las manos a la columna vertebral de la persona tumbada en el suelo. También se puede practicar a distancia en grupo etc. Es fundamental no querer hacer que la otra persona se mueva bajo nuestra voluntad. Los conceptos claves son observar y acompañar. (Mamine Miwa, 2007, p. 263)

Poner las manos sobre el cuerpo de otro ser humano para curar dolores, no es algo que se haya pensado en hacer, o que se haya meditado, ya que pertenece al mundo del instinto. Podríamos decir que es un método instintivo, y normalmente el instinto no es algo a lo que solamos hacer caso o meditar sobre ello. Sin embargo nos presinamos la cabeza cuandonos duele, nos poenmos las manos en la espalda para mitiga un dolor, tocamos a alguien en el hombro e incluso lo abrazamos para mitigar su dolor emocional. (Noguchi, 1984/1985)

Las personas que han aprendido a hacer Yuki lo hacen con mucha concentración . Si son capaces de hacer un interrupción parcial de su concentración, hacen por comprender los sentimientos de la persona a la que están tratando y consiguen tener éxito en reunir el ki del otro , la vitalidad de la persona surgirá más fácilmente como resultado de, simplete , poner las manos

sobre ella, incluso aunque no parezca espectacular y sin emplear técnicas tan complicadas como presionar la columna para corregirla. Así pues, damos un paso atrás: lo realmente importante es percibir la sensibilidad de los demás. (Noguchi, 1984/1985, p. 31)

Estado de la Cuestión

Hasta donde hemos llegado no hemos encontrado un número relevante de documentación relacionada con, métodos interpretativos centrados en, el hecho del aprendizaje de la Interpretación en la danza. Que hayan sido plasmados en textos de referencia, en los que se haya tratado contenidos y prácticas claras, con la intención de crear un sistema de interpretación y o entrenamiento para los bailarines. Que pudieran constituir métodos claros de efectiva transmisión teórico- práctica. Esto podría deberse a que la metodología de la interpretación en danza tradicionalmente se ha transmitido de manera directa, oral y adaptadas a las necesidades de una puesta en escena en concreto. Y aparentemente por la información recogida en la mayoría de los casos no se ha ido más allá de la metodología de la propia técnica de ejecución del movimiento, de cada uno de los diferentes estilos y técnicas- Dejando al coreógrafo y coreógrafa la responsabilidad del trabajo interpretativo, con los bailarines en el proceso de ensayos.

Atendiendo por un lado la falta de entrenamiento específico para bailarines , así como la falta de información y de formación que se tenía de la interpretación dentro del mundo profesional de la danza, y por otro lado, debido a la insuficiencia del marco en el que se inscribió la asignatura de Interpretación en los decretos de enseñanza que no consideraban la interpretación consustancial con el trabajo del bailarín, nos propusimos dar cuerpo a una propuesta metodológica basada en un entrenamiento interpretativo para bailarines, articulando un nuevo método de enseñanza de la interpretación que no fuera

una mera copia o adaptación de los que nacieron para la educación de los actores.

(Fábregas , 2018, p. 25)

Este es el caso más claro, encontrado, de una metodología documentada por escrito no basada en la técnica de estilo, o que copie directamente el trabajo gestual teatralizado como referente para la construcción de personajes u otro tipo de interpretaciones. El trabajo realizado por Jordi Fábregas Górriz y plasmado en su libro “Interpretación para Bailarines, fundamentos teóricos y cien ejercicios prácticos” y que tiene su antecedente en la realización de su tesis doctoral. El trabajo de Fábregas en base a una fundamentación teórica relacionada con el movimiento y la interpretación teatral construye todo un proceso interesante y coherente, que le lleva a trabajar diferentes campos básicos de la interpretación escénica orientada a la formación de bailarines y bailarinas.

Diferentes campos o áreas de actuación en el proceso de aprendizaje como las emociones, el trabajo con las imágenes, la concentración, la relajación, la presencia y el trabajo con el personaje o el trabajo con la energía entre otras partes importantes. Si bien el trabajo de Fábregas profundiza en los procesos interpretativos de los bailarines y bailarinas a través del cuerpo en movimiento, y ha constituido una gran fuente de inspiración para nuestro trabajo de investigación, encontramos en el desarrollo de la propuesta de Fábregas ciertas orientaciones en las que nos podemos estar del todo de acuerdo. Con relación al enfoque y la perspectiva, a la hora de enfrentarse al trabajo. En nuestra opinión adolece, de lo que tradicionalmente se ha echado en falta en el tratamiento de la interpretación para bailarines, y es que entendemos que en su propuesta se trabaja en términos donde la razón, la consciencia y la productividad tiene un peso específico importante, algo que entendemos se acerca más a ciertas perspectivas teatrales.

Es decir, entendemos que Fábregas trata la interpretación desde el resultado visible externo, apoyándose en la forma y extrae de allí la fundamentación del trabajo emocional, buscando el razonamiento o la justificación de la interpretación en relacionando la puesta en escena en términos productivos. “El entrenamiento de la interpretación no ha de perder nunca su objetivo: el escenario. Y si bien hay elementos que pueden extraerse de determinadas prácticas, hay que ser muy cautos , porque éstas no están pensadas para la representación” (Fábregas , 2018, p. 67) En esta dirección Fábregas cree que se debe centrar el trabajo en una serie de ejercicios que deben dar un cierto resultado escénico e introduce en su libro cien ejercicios prácticos, todos encaminados a trabajar un área diferenciada de las anteriormente comentadas, por lo que advierte del uso de técnicas o prácticas que no estén orientadas en su esencia directamente a la escena. Esto cierra la puerta, por ejemplo ,al trabajo desarrollado sobre la base de técnicas o prácticas somáticas, que procedan de otros campos diferentes a la escena o realizados para la búsqueda de un resultado escénico, en tal caso se negaría la posibilidad de la mirada a otros conocimientos y a otros saberes que bien pudieran aportarnos nuevas formas de entender el trabajo con los intérpretes, y por tanto nos alejaríamos por completo de la perspectiva de Fábregas , ya que nuestro métodos de interpretación se fundamenta en la cultura Seitai una práctica que no ha sido cread específicamente para la escena, ni con intención de escénica, entendemos que la cultura Seitai sería una de esas prácticas que no están pensadas para la representación a las que hacer referencia Fábregas.

Entendemos que hay que tener cuidado con las prácticas que se utilizan, sobre todo aquellas que tienden a la interiorización, ya que están faltas de dinámica y no se inscriben en la acción, o no atienden a todos los niveles de atención del trabajo consciente del bailarín” (Fábregas , 2018, p. 67).

En este punto nuestra investigación es contraria a las indicaciones de Fábregas. Nuestra opción es la de tomar como punto de partida y metodología didáctica de trabajo el Seitai y las prácticas asociadas a éste, cuyo origen u objetivo práctico o teórico no está orientado a la escena en un principio y además consideramos que el Seitai tiende al trabajo interior y al restablecimiento de un diálogo equilibrado y activo, ciertamente tiende a la interiorización.

Por otra parte entendemos que Fábregas crea un marco de actuación pero no crea un sistema claro de trabajo propio, más allá de la limitación y definición de los campos de actuación, que aun siendo de gran ayuda a la hora de esclarecer como enfrentarse a la enseñanza de la interpretación para los bailarines, entendemos que opta por la puesta en valor de una serie de ejercicios orientados a tratar las demandas presentes en el proceso del aprendizaje y la práctica de la interpretación adaptada a la danza. Por lo que no trasciende un método personal y replicable o que genere un camino dinámico por el que establecer un método claro y secuenciado y estructurado. Por el contrario, establece una recopilación y clasificación de ejercicios que olvida en cierta manera la esencia corporal.

Por otra parte, entendemos que Fábregas aclara y define, de forma magistral, los puntos importantes a tratar en el aprendizaje del bailarín y la bailarina: a la respiración, el sonido, el cuerpo sensible, las emociones, la imaginación, la música etc. Pero lo hace desde lo analítico, demasiado conceptual en nuestra opinión, aunque llega a identificar las cuestiones importantes a trabajar, no entendemos una continuidad donde el cuerpo y el cuerpo en movimiento en particular sea la piedra fundamental de un método interpretativo. Por lo que el trabajo de Fábregas puede ser considerado un análisis comparativo con ciertas cuestiones relativas a las diferencias entre danza y teatro, pero quizás no profundiza en la creación de un método para bailarines y bailarinas desde la esencia del cuerpo en movimiento.

Por otra parte existe otro elemento que diferencia nuestro trabajo de investigación con el trabajo de Fábregas, a parte del lo anteriormente comentado en relación al diseño didáctico orientado a la creación de un sistema de interpretación, y es el excesivo peso que tienen las palabras “Control” y “Consciencia” del intérprete en relación al movimiento, las emociones y en general las herramientas de expresión. Entendemos que en la opción de Fábregas tiene un gran peso específico la observación externa y aunque en algunos apartados de su trabajo reclama el equilibrio psicósomático, se aleja de la comprensión interna e íntima del cuerpo como un órgano reactivo en relación del cuerpo como sistema de sistemas. En términos Seitai diríamos que su propuesta tiene una gran tensión mental y por tanto es poco transmisible al cuerpo. Un ejemplo es entiende la energía como un hecho reflexivo y mental, ya que la energía es “pensada” y por el hecho de pensar en ella se puede generar. La localiza en centros de energía y la entiende desde el pensamiento “Es en definitiva una posibilidad más de pensar la energía y por tanto, generarla hacerla circular y modelarla” (Fábregas , 2018, p. 134). No entendemos que la energía se pueda generar por el hecho de ser pensada, al contrario entendemos que la energía ni se crea ni se destruye, ya que es energía vital. Y los actos de consciencia son posteriores a la interpretación, y constituyen un elemento de reflexión sobre el hecho y no el mismo hecho en sí. De hecho el propio Fábregas nos dice:

El cuerpo sensible es un cuerpo penetrado desde la consciencia, es el cuerpo consciente de sus percepciones, el cuerpo entrenado que sabe como utilizarse para darse los estímulos necesarios para conseguir un resultado determinado: es un cuerpo entrenado a moverse no solo en el plano físico sino en el psicofísico, capaz de servirse de las sensaciones, espacios, situaciones, etc. Un cuerpo de un intérprete que no está disociado, un cuerpo que no es pensamiento actuado, bailado (Fábregas , 2018, p. 79)

Por lo que percibimos cierta contradicción en sus preceptos, al tener tan presente y darle tanto valor a la consciencia y al filtro mental de los procesos. En nuestra investigación introducimos cambios para que esta confusión sobre el trabajo de la parte consciente y no consciente en equilibrio se asocie a la práctica cambiaremos la palabra “control” por “fluir” y “consciencia” por “conectar y percibir”. Optamos por expresarnos en términos de acción dejando a un lado los conceptos e ideas nombradas a través de sustantivos o adjetivos, ya que entendemos que los verbos de acción producen una reactivación inmediata en lo físico y el no consciente del cuerpo en movimiento.

Ya que al trabajar con bailarines técnicamente formados el uso de términos relacionados directamente con lo mental (sistema nervioso central) se produce un bloqueo orgánico del intérprete, que le conduce a la reproducción de formas, desde la técnica aprendida, desde ese control del movimiento, la energía, y la forma. En el transcurso de nuestra investigación hemos observado, como así recogeremos ampliamente en el apartado de conclusiones, que se produce un bloqueo que conduce a la repetición de formas huecas sustentadas e inexpresivas en todo su potencial. Por lo que entendemos que el mejor de los caminos es hacer visible lo invisible Boronat (2022)²⁷ desde lo invisible a lo visible. E intentar encontrar otras nomenclaturas y formas de expresar y definir los procesos que los alejen de todo aquello próximo a la mente. Diferenciando muy bien los planos en los que interviene la consciencia mental y lo intuitivo y corporal.

Más allá del trabajo de Fábregas, existen algunos artículos que hablan de la danza pero obvian la parte interpretativa asumiendo que la propia ejecución de los movimientos lo que se ocupa de la interpretación en la danza, en este sentido (Moreno, 2014) en su artículo <<La

²⁷ Entrevista personal realizada a Mercé Boronat, accesible en los anexos de esta tesis.

interpretación en la danza ¿Es necesario comunicar una emoción al bailar para crear una obra de arte? o ¿sólo ejecutando determinadas técnicas creamos arte al bailar?>> reflexiona sobre dos líneas de creación dancística en la que la emoción es el elemento de referencia de la interpretación o si la falta de ella es necesaria para crear una obra de arte. En este caso genera una discusión sobre la necesidad de la emoción para transmitir o como base de la interpretación en una creación artística. Y deja apuntada la relación directa existente con lo emocional y el cuerpo en movimiento, en una especie de relación psico-somática necesaria en la interpretación al analizar el trabajo de Marta Graham, Delsarte y Duncan.

Marta Graham por su parte, al igual que Delsarte y Duncan identifica la zona pélvica como centro de gravedad y de las emociones del ser humano, estudió intensamente sobre su aportación a la interpretación y le concedió a esta franja todo el poder tanto emocional como técnico en lo que más tarde denominaría "contracción" (Moreno, 2014, p. 23) .

(Lindo, 2018) en su artículo << El Maestro de la Danza Contexto Histórico y Tendencias Formativas >> recopila una serie de tendencias en la danza, que a su vez es una forma de enfrentarse y entenderla. Con esta clasificación se puede aportar algo de luz a este camino de ida y vuelta donde no hay límites claros, donde situar un tipo de actuación sobre la creación dancística , ya que el hecho de asociar la emoción a la interpretación y /o a la ejecución de movimientos sin búsqueda emocional sino formal, habría un camino de discusión arduo y complejo de abarcar. Entrar en conjeturas sobre lo que es y no es danza, que es interpretación y que no es interpretación, o más aún qué es una obra de arte o que no lo es, son discusiones que nos llevarían a terrenos en los que nos perderíamos sin llegar a ocuparnos en profundidad del objetivo de esta investigación. Nos parece importante resaltar la clasificación en base

“tendencias” que hace (Lindo, 2018) ya que auna la idea de que la interpretación y la ejecución son elementos fundamentales de toda actividad dancística y a partir de este precepto señala los elementos que priman en una creación. Implicando el desarrollo pedagógico del aprendizaje de la danza y por extensión el de la interpretación que se ajusta a cada una de estas tendencias creativas. Mostrando la versatilidad que posee la danza desde su propia naturaleza.

Esta clasificación distingue entre las siguientes variantes expresionista, naturalista, rítmica, lúdica, experimental, psicomotora y la psicokinética, dejando abierta la posibilidad de una octava clasificación de tendencia mecanicista.

De tal forma, que la danza de tendencia expresionista es aquella que se centra en los sentimientos, y a partir de estos se generan los movimientos. La tendencia naturalista es aquella que tiene una íntima relación con la naturaleza, tanto en la observación del movimiento que se encuentra en el medio natural, como en las formas que este movimiento genera, de esta observación surge su inspiración creativa. La danza de tendencia rítmica se basa evidentemente en el ritmo, estimula la expresión emocional a través del movimiento rítmico. La danza de tendencia lúdica viene determinada por la idea de juego, como estimulante del espíritu creador e impulsa los procesos de la imaginación creativa. La tendencia de la danza psicomotora es la que une la parte psíquica del intérprete y la biología corporal de los cuerpos como motor. La danza de tendencia psicokinética prioriza el esquema corporal, y la relación de este con el espacio que habita el intérprete. La tendencia experimental que trabaja desde el concepto del icosaedro de Laban, determinando los movimientos, ubicación y trayectorias. La tendencia instintiva, que se mueve a través de la intuición creadora, y a través de la tensión y la relajación explora los estados espirituales del intérprete en movimiento. Existe una última posible clasificación, la tendencia

mecanicista, que se refiere a la danza que se genera a través de repetición de los movimientos mediante su forma siendo este el objetivo principal y único. (Lindo, 2018)

Esta clasificación determina a su vez no solo una clasificación que facilita la comprensión de aspectos mecánicos, formales y creativos de la creación, sino que nos ofrece un punto de partida sobre el que posicionarse ante ciertas dinámicas en la formación y educación de la danza, a la creación de la danza y a su interpretación.

Aunque entendemos que los límites no son fronteras rígidas y creemos que todas y cada una de las tendencias expresadas, en su justa medida, participan al unísono en cada una de las opciones escénicas y formativas de la danza, en particular a la interpretación de los bailarines y las bailarinas.

Y por tanto creemos que debemos enfrentarnos a la interpretación de la danza desde una atención de carácter holístico, creando un modelo de trabajo global, que pueda dar respuesta a toda una serie de necesidades interpretativas dentro de las diversas opciones de estilo, técnicas y opciones artísticas. Esta opción debe diseñar un espacio donde todas y cada una de las anteriores clasificaciones o tendencias tengan cabida.

“Cuando se trabaja desde fuera a dentro siempre habrá una frustración ya que sentiremos que no damos todo aquello que podemos llegar a dar. Pero cuando se trabaja desde el interno a lo externo el intérprete es ilimitado”. (Boronat, 2022) . En esta línea desarrollan sus propuestas de trabajo pedagógico y creativo Mercé Boronat, Guillermo Weickert, María Cabeza de Vaca, María Jesús de los Reyes Manzano y María Esteve, cada una de ellas introducen en su trabajo las prácticas y las teorías de la cultura Seitai, generando un trabajo en continuo desarrollo e investigación, que suscita gran interés en el camino de la comprensión de la danza desde una perspectiva no sesgada por la técnica, las tendencias a través de aspectos transversales a todas y

cada una de las tendencias, naturalezas o estilos de creación dancística. Fundamentalmente porque se centran en trabajar desde el movimiento y el intérprete, a sus cursos asisten todo tipo de personas interesadas y curiosas por la creación artística y bailarines y bailarinas, actores ,actrices de todos los tipos, estilos y técnicas.

Mercé Boronat se centra en crear intérpretes creativos, considera la figura el intérprete como un creador más, dentro de la propuesta escénica a realizar. En su trabajo Weickert (2022)²⁸ parte del movimiento ampliando los límites de lo meramente dancístico. Y las propuestas de Cabeza de Vaca (2022)²⁹ crean un camino claro de trabajo y entendimiento de la interpretación a través del movimiento intuitivo y vital. Estas tres propuestas desarrolladas de manera independiente parten de una íntima comprensión del cuerpo más allá de sus límites físicos, marcando la diferencias entre tendencias, clasificaciones, estilos, definiciones realizadas desde la tradición dancística, a través de la comprensión profunda del cuerpo en movimiento, tomando como hemos señalado anteriormente el Seitai como un gran referente en su trabajo, a partir del cual desarrollan un proceso de investigación práctico, llegando a diversas conclusiones y desarrollando metodologías propias, relegando aun segundo plano la teorización y llavando a un primer plano la práctica, como medio de aprendizaje. Estas prácticas se articulan a través de sesiones que recogen ejercicios que constituyen un verdadero mapa y proceso de investigación cualitativa.

Anteriormente ya comenzaba algo ahí que resonaba, que llevaba buscando intuitivamente previamente..., que entendía que incluso en el calentamiento ya necesitaba como una herramienta, que no sabía muy bien, necesitaba algo más, desde otro sitio y el Katsugen de

²⁸ Entrevista personal realizada a Guillermo Weicket, accesible en los anexos de esta tesis

²⁹ Entrevista personal realizada a María cabeza de Vaca, accesible en los anexos de esta tesis

pronto me dio como sentido. Tiene que ver también con esa búsqueda de que hay algo, un momento en el que necesitas conectar con la facilidad, como darte cuenta de que la danza está conectada con la idea de que bailar es intuitivo, bailar es un instinto. Cabeza de Vaca (2002)

La búsqueda de la facilidad son conceptos traídos a la dinámica dancística y pueden llegar a ser muy novedosos en los espacios pedagógicos, donde tradicionalmente se ha valorado el esfuerzo físico como base del aprendizaje y ejemplo del buen trabajo realizado. Apoyados por los mayores referentes históricos occidentales, en la investigación del movimiento, como es el caso de Laban utilizaba la idea de esfuerzo para definir las diferentes cualidades de movimiento “ Es muy útil para el actor-bailarín analizar y comparar los movimientos rítmicos característicos de diferentes seres vivos, tanto animales como personas, y agudizar la capacidad de observación para elegir las cualidades del esfuerzo, apropiadas para cada personaje” (Laban, 1950/2020, p. 41)

En este sentido nos comenta Weickert (2022) creo que tiene que ver con conceptos muy culturales sobre que sin esfuerzo no hay beneficio. No hay logro, venimos de la Cultura, muchas veces, del esfuerzo dices si algo es bueno es porque cuesta o porque tienes que sacrificarte, tienes que hacer. Y creo que eso pertenece a una cultura occidental de unos años muy concretos, una tradición muy concreta, y no te das cuenta de que en otra cultura no tiene para nada ese objetivo, ese valor, y es como de pronto decir ¿qué pasa si pienso que todo lo bueno que me puede llegar de mi trabajo, no debe estar conectado con el sufrimiento, sino con el placer de hacerlo?

A la vez este tipo de nuevas prácticas se desentienden de la clasificación de la danza por técnicas o estilos, centrándose en elementos comunes y transversales como hemos comentado anteriormente, fundamentalmente dos, el cuerpo y el movimiento.

Sobre todo, en el curso he estado enfocándolo hacia el movimiento humano, me he despegado un poco de la etiqueta de danza, como lo que se cree un poco en oposición de la etiqueta de danza, que hace distinción entre ¿qué es danza y qué no es? Yo no me meto en ningún momento en cuestionar esto, sino que lo enfoco desde el movimiento. Weickert (2022)

Otro de los elementos característicos a la hora de enfrentarse a la práctica de esta novedosa línea de trabajo y que se diferencia de otras maneras de enfrentarse a la práctica y formación de la danza es el tratamiento de la técnica, como herramienta del intérprete, pero no consideran el fin de la práctica dancística. Abriéndose a todo tipo de cuerpo y nivel, destruyendo los prejuicios existentes con respecto a estos elementos en la manera tradicional de enfrentarse a la formación y creación dancística.

Ante el agotamiento y la mucha información técnica, yo me coloco como en otro sitio. No quiere decir, que hay que renunciar a lo que tienes, sino de pronto colocar el foco en otro lugar y entrar en el movimiento que sea amable desde la facilidad y la falta de juicio. Cabeza de Vaca (2022)

Otro de los planteamientos que nos ha influido a la hora de enfocar nuestra investigación, es la relación entre la práctica del Katsugen y la relación con la capacidad creativa del intérprete.

Como práctica es una práctica maravillosa para trabajar desde lo creativo porque precisamente lo que hace es bajar el nivel de juicio y lo que se consigue es eso, fluir. Por un lado, como una práctica de entrenamiento simplemente para atacar cualquier trabajo técnico operativo, pero también como disparador de movimiento me parece muy interesante, es decir, es como ir a lugares de los que tienes y encuentras muchas más resistencias. Puedes sostener mucho más los movimientos, aunque no es el objetivo para

nada. Es un sitio goloso para luego poder compartir y reconducirlo hacia esos sitios, esto me interesa mucho, de cómo encuentras resistencia o cómo puedes sostener un movimiento sin agotarte. Cuando luego estás en otro código otros lugares que solo suceden, porque dices vale esto está conectado desde un sitio más desde la esencia, mucho más conectado conmigo. Realmente un lugar más instintivo y entonces por ahí también se abren canales creativos, y se liberan vértebras que establecen imágenes, recuerdos, que estás en un sitio que este se expande y que te prepara como el terreno para la creación, para el fomento creativo. (Cabeza de Vaca, 2022)

Boronat(2022), Weickert (2022) y Cabeza de vaca(2022), proponen un trabajo centrado en el estudio de la columna vertebral y la C.V.P. Aplican, al contrario de lo postulado por Fábregas, una práctica somática no orientada en un principio a la práctica escénica o la creación artística. Pero que tras años de investigación y observación han comprobado de manera empírica los beneficios aportados a la capacidad y dimensión de la creación artística, y escénica en particular, de intérpretes y coreógrafos. Es el gran descubrimiento de la columna vertebral, y el esquema Osei de la CVP, lo que ordena el caos existente a la hora de establecer discursos sobre las reactividades corporales somato- psíquicas, y su papel la creación escénica y concretamente en la danza. Caos, en el que se ha ido definiendo un discurso disruptivo sobre la manera de entender la danza desde el clasicismo y romanticismo. La columna vertebral, el esquema Osei, nos da una herramienta desde donde definir con claridad todo un sistema de aprendizaje y entendimiento profundo de la interpretación en la danza.

La columna vertebral une el sentir con el hacer y el pensar, es decir el pensar no está fuera del sentir, y el sentir fuera del pensar tanto como el hacer. Es que pensar-sentir, entra en coherencia cuando movemos la columna vertebral. El gesto, la voz, la

acción creativa empieza a tener una coherencia, alguna cosa realizo, otra siento y hay como mucho caos... entonces es la columna vertebral por donde percibimos nuestra realidad, en relación a la vida exterior, encontramos otra dimensión en cuanto encontramos la flexibilidad, ahí hay un mundo que descubrir, donde descubrir lo de fuera hacia adentro y lo de dentro hacia afuera. Boronat (2022)

Y plantea como método el hacer y el experimentar al que califica Mercé Boronat con la palabra “Experienciación”.

Lo que a mí me aporta mucho frente a alguien que no sepa es el hecho de irnos a la experiencia, la “Experienciación” es decir dar espacio para poder flexibilizar tu cuerpo físico a través de la columna vertebral, a través de los 5 movimientos. Entonces invitas al actor al bailarín a la persona que esté interesada a ver, a que experimente esa experiencia, a que experimente un cambio Boronat (2022)

Boronat genera todo un método propio llamado “Keep Moving”, fruto de años de experiencia e investigación, y orienta su trabajo en el desarrollo de la capacidad creativa y artística, de los practicantes, teniendo al cuerpo como principal herramienta. Trasmitiendo sus conocimientos a través de una metodología diseñada para un grupo de personas que seguirán profundizando y difundiendo esta línea de trabajo, a toda aquella persona que quiera acercarse a la creatividad desde el cuerpo, a través del arte y la danza, el teatro, la música o la plástica. En definitiva, toda aquella persona que quiera desarrollar sus capacidades creativas mediante el arte. Trata al intérprete como un ser creativo, que debe alcanzar un estado identificado con su alineación somato-psíquica.

Yo me planteo después de tanto tiempo y tú has sido cómplice, cómo lograr que el actor y el bailarín sean creativos. El actor digamos, tiene muchas posibilidades a la hora

de elegir lo que quiere crear, tanto como un personaje, un espectáculo, quiere crear un texto, quiere crear una música, entonces ¿desde dónde empieza a crear? Yo hago una preparación como el que corre, para que el cuerpo físico, energético, mental y emocional estén alineados, a través de la respiración, esto ya lo sabes, ¡¡¡a través de la respiración hacemos ejercicios... y entonces he ido ... digamos... recogiendo información y organizándola de una forma muy creativa para que... boom!!! ... lleguemos a un estado de alineación. En este estado de alineación el actor empieza a moverse desde su ser creativo más que de su ser emocional, mental o conceptual. Boronat (2022)

Bloque 3: Desarrollo Práctico

Metodología de la Investigación

Planteamos una Investigación Acción Pedagógica basada en la creación artística, mediante una Metodología Cualitativa. “La metodología determina el enfoque de la investigación, el tratamiento de los problemas y la búsqueda de sus posibles respuestas. En sentido amplio la metodología cualitativa produce datos descriptivos, recogidos desde la observación”. (Quecedo & Castaño, 2002). “La frase metodología cualitativa se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Taylor & Bogdan, 2002,p. 20). La metodología cualitativa se caracteriza por ser inductiva, flexible. Entiende el contexto y a las personas bajo una perspectiva holística. (Quecedo & Castaño, 2002)

Medios utilizados:

- Cuadernos de trabajo “diario de sesiones”
- Medios tecnológicos: grabadora, cámara, teléfono móvil, ordenador, Tablet.
- Espacio: Aulas 18 y 26 del Conservatorio Superior de Danza

Proceso

Capítulo IV: la Interpretación en cinco movimientos

A partir de la reflexión sobre los conceptos teóricos y las experiencias desarrolladas en las sesiones de clase, desarrollamos una propuesta práctica metodológica que hemos aplicado en diferentes sesiones. Tomaremos como referencias ciertas ideas fundamentales para nuestro proyecto, coincidentes con las desarrolladas en sus respectivas propuestas de trabajo por Mercé Boronat (2022), Weickert (2022) y Cabeza de Vaca (2022), que nos han servido como fuentes de inspiración. Esto arroja cierta luz sobre una corriente en expansión dentro de la danza contemporánea y las artes del movimiento, en las que el Seitai como filosofía, cultura y práctica está poco a poco introduciéndose en la formación de los y las intérpretes, así como en los procesos creativos artísticos. Debido a las evidentes respuestas y resultados que proporciona en el fomento de la creatividad a través del estímulo psíquico- físico corporal, se significa como una herramienta que está propiciando una mirada diferente del cuerpo y de su papel en el juego creativo.

Valoramos y damos luz a ciertas ideas claves para nosotros como que bailar es una acto intuitivo y creativo, además de placentero. Rescatamos el gusto de bailar y moverse por el simple hecho de hacerlo, la facilidad de la que habla María Cabeza de Vaca. A la hora de ejecutar incluso aquello que, trabajado desde otro plano diferente a la idea de esfuerzo, que, al trabajarlo desde el instinto, desde la “físicalidad” y la conexión corporal, los movimientos se realizan sin cansancio. (María 2022)

Esta propuesta se dibuja como una opción de mayor calado, ya que tendremos que modificar no solo los procesos de enseñanza aprendizaje sino también, se requiere de un cambio de paradigma en relación con la propia figura del intérprete.

Consideramos que el intérprete debe ser un artista creador, que encuentre herramientas para que desde su propio proceso emita propuestas al conjunto de la creación. Y por tanto debemos diseñar un método que potencie las capacidades creativas de los y las intérpretes a la vez que el aprendizaje funcional de las herramientas de la interpretación, facilitando su identificación de manera lo más clara posible.

En esta línea de claridad comunicativa, partimos de dos grandes referentes en el diseño de nuestro sistema de interpretación, dos elementos incuestionables durante todo el proceso, que son el “Cuerpo” y el “Movimiento”.

En nuestras dinámicas desterraremos las palabras que puedan establecer una relación directa con la actividad mental, ya que esta actividad y la importancia conceptual que damos a los procesos mentales, las pondremos en un segundo plano para compensar el exceso de protagonismo que tiene en nuestra sociedad occidental. Ejemplo de estas palabras son pensar, reflexionar, ser consciente. Ya que en el transcurso de las sesiones prácticas nos planteamos como objetivo la consecución del equilibrio somato-psíquico, la integración cuerpo-mente, mediante el protagonismo de la CVP como estructura rectora de todo movimiento.

En todas las sesiones daremos un espacio, justo al terminar estas sesiones, o entre cambio y cambio de prácticas, dependiendo de la respuesta del grupo, para la reflexión sobre la sesión práctica realizada.

Utilizaremos conectar en lugar de consciencia, fluir en lugar de control. Y estimulamos la expresión a través de frases que propicien un impulso o estímulo para la acción, que es una manera directa de suscitar imágenes. Porque entendemos que esta es una manera de poner en

marcha las reactividades corporales que tanto necesitamos fomentar, en esta idea general de dejar que el cuerpo funciona sin bloqueos y sin tensiones.

La columna y en particular todo el conjunto de la CVP es desde donde parten los impulsos y movimientos, como bien hemos dicho anteriormente, y volvemos a remarcar porque es fundamental entender la importancia que tiene esta idea, en el diseño de todo el conjunto del método de interpretación. Y diseñamos una metodología que consiga alcanzar un buen grado de flexibilidad de este conjunto vital, cráneo – cabeza – pelvis.

Consideramos que la gran puerta de entrada a todos estos procesos es la respiración. El sistema trabaja sobre ciertos elementos: Imagen, color, sonido, música, palabras, para crear lo que Chejón llamaba “Atmósfera”.

Siendo los 5 movimientos, la Respiración y la energía vital Ki, las piedras angulares del sistema. Y todo, tomando prestado el término de Mercé Boronat bajo los designios de “La Experienciación”, que entendemos como práctica, práctica y práctica desde el place.

Método: resultado de la investigación. Estos cinco movimientos hacen referencia a los 5 movimiento Oseis del Seitai, que participan de manera estructural en el eje central de este sistema de interpretación desarrollados a partir de esta investigación.

Las necesidades formativas del alumnado de la especialidad de coreografía e interpretación de la danza, en todos sus estilos dentro de los estudios superiores, nos induce a reflexionar sobre cómo debemos articular el proceso del conocimiento de la interpretación, a la hora de transmitirles dichos contenidos a través de un código más permeable a sus intereses en la consecución de las herramientas necesarias que les posibilite enfrentarse a trabajos de nivel profesional. Dicha tesitura nos conduce a reflexionar sobre las múltiples posibilidades que nos ofrece el desarrollo de las diferentes propuestas escénicas a las que se enfrentarán en un futuro inmediato al terminar sus estudios.

Con el objetivo de transmitir dichas herramientas de una manera eficaz, nos preguntamos cómo podemos ayudar en este cometido. A partir de estas premisas entendemos que es preciso presentar una propuesta metodológica novedosa, que explore dos aspectos básicos en la danza, el movimiento y el cuerpo. Ya que hasta el momento se solía entender erróneamente, que la metodología inspirada en técnicas teatrales o la mera técnica dancística, cubrían las necesidades formativas del intérprete (Fábregas , 2018)

Antes de emprender el diseño de una propuesta de sistema y/o método de interpretación en la que basar la acción pedagógica en la asignatura de Interpretación, tuvimos que identificar un elemento clave que vertebrara todo el sistema, suficientemente claro y concreto como para no caer en cierta vaguedad en los conceptos o la mezcla de ideas de ida y vuelta, algo que observamos muy extendido en la praxis metodológica de la interpretación, aplicada a la danza, donde por norma general se puede caer en una excesiva racionalización de los acontecimientos y las acciones, y en ocasiones se buscan justificaciones psicológicas cercanas a la idea del teatro naturalista. Según “El teatro pictórico naturalista niega una cualidad esencial del arte teatral, el movimiento” (Laban, 1950/2020, p. 41). Por tanto su aplicación no debería ser apropiada, ya que

si niega el movimiento al teatro, sería del todo contraproducente aplicar la justificación psicológica de las acciones de los intérpretes y los personajes, más aun en la danza, donde el movimiento es un elemento básico.

“El pensamiento analítico tiende a la formación de ideas estáticas y a un exceso de reflexión. Cuando prevalece ese tipo de pensamientos en una obra, se impide que fluya la corriente natural de un buen diálogo dramático y el conflicto de la acción” (Laban, 1950/2020, p.41)

Y en cierto modo esto es comparable en la danza, ya que se suele caer en justificaciones psicológicas y acciones de análisis de personajes y situaciones que desde ese excesivo pensamiento analítico al que hacía referencia Laban, se mata las posibilidades creativas de la obra de los intérpretes que participan en la obra de danza.

Ante esta tesitura también sopesamos el peligro de caer en una laxitud excesiva, dejando al devenir de la inspiración del momento a los intérpretes, en sus intervenciones, desprovistos de herramientas claras y precisas.

Por lo que iniciamos nuestro proceso de investigación a partir de la identificación de elementos básicos y consustanciales a la danza, en este caso consideramos un elemento común el cuerpo y el movimiento, e incluso e su aspecto general “El movimiento, que posee un amplio rango de manifestaciones audiovisuales, constituye el denominador común de todo el trabajo escénico” Laban, (1950/2020. p.39)

Una vez identificado el elemento clave de nuestra investigación, en este caso un elemento compuesto de dos partes inseparables “ cuerpo – movimiento” , aparecieron preguntas relacionadas con estos elementos : ¿ Cómo reacciona el cuerpo en escena?, ¿ Cómo entiende el

cuerpo el intérprete?, ¿ Qué es el movimiento para el bailarín y la bailarina?, ¿ Cómo trabaja el bailarín y la bailarina el cuerpo más allá del trabajo técnico de la danza?, ¿ Cómo entiende la interpretación en escena el bailarín y la bailarina?, ¿ Cual es la relación existente entre el bailarín y la bailarina con la técnica en cada uno de sus estilos?, ¿ Qué se entiende por emociones?, ¿Qué se entiende por impulso?, ¿ Qué se entiende por lo visible y lo invisible?, ¿ Qué relación establece el intérprete con los conceptos fondo y forma?, ¿ En qué medida el bailarín y la bailarina aprecian la necesidad de un sistema de conexión corporal más allá de la técnica?, ¿ Qué es la interpretación para la danza?, y quizás ya por último ¿ Qué entendemos por la interpretación en la danza? .

Sabíamos que, al buscar las respuestas a estas preguntas iniciales, comenzábamos un camino que era necesario andar, si queríamos llegar a alcanzar el objetivo planteado; que no era otro que “diseñar a través de un proceso de investigación, un sistema metodológico de aprendizaje de la interpretación en la danza, alejado de los convencionalismos existentes hasta el momento, que aparentemente no daban los resultados esperados”.

Nos parecía que debíamos recuperar la plena capacidad comunicativa con el público, que en su mayoría es ajeno al formalismo técnico, ya que por muy duro y preciso que este sea, si no se conecta con la sensibilidad, puede asemejarse aun un mero ejercicio gimnástico carente de emoción y expresión, y como consecuencia la falta de interés en un público no iniciado en el conocimiento técnico.

Y si algo caracteriza las artes escénicas, es precisamente el hecho de la creación de la magia escénica efímera, directa y empática entre personas dentro de un acto que no deja de ser una ceremonia llena de carga y significado formal y emocional. Este es el hecho diferenciador para nosotros con el resto de las manifestaciones artísticas o con las manifestaciones gimnásticas

y deportivas, en las que la danza puede llegar a caer si solo se centra en la ejecución técnico física formal.

A partir de los contenidos extraídos del fundamento teórico y el estado de la cuestión, presentados en el corpus de esta investigación y la experiencia diaria en la enseñanza de la interpretación del doctorando.

Hemos diseñado un sistema de interpretación que recoge todos los elementos considerados importantes, para el desarrollo práctico de la metodología de la propuesta a aplicar. Que será el elemento de referencia para nuestra investigación. Y que, en base a los resultados observados en el transcurso de esta, dicho sistema puede ir cambiando, mudando, convirtiéndose en un órgano vivo. Llevamos a la práctica nuestra propuesta, a un grupo de alumnos y alumnas de todas las especialidades de danza de 1º curso de Coreografía y de 4º curso de pedagogía del bailarín y la bailarina, en las respectivas asignaturas de interpretación. Durante el período lectivo coincidente con un curso académico, concretamente con el curso 2021/22, comenzando en septiembre del 2021 y finalizando en junio de 2022.

De dicho grupo de alumnos, seleccionamos para su evaluación aquellos y aquellas que tuvieron una continuidad en el proceso del 80% en términos de asistencia a las sesiones. Y de los resultados de dichas evaluaciones elaboramos las conclusiones pertinentes, recogidas en el apartado de conclusiones.

Queríamos señalar que la investigación al ser de carácter práctico y cualitativo, el propio método iba participando de un proceso de reelaboración, cogiendo forma más a la vez que se iba evaluando la pertinencia de las acciones y ejercicios implementados en el proceso.

Premisas y líneas de actuación

Nos centramos en el tratamiento psicósomático del cuerpo, en el contexto determinado por la idea que defendemos de “cuerpo unitario” y el tratamiento del movimiento, como elemento central de nuestras teorías y prácticas. De este trabajo derivan dos líneas de actuación bien definidas:

- Primera: relacionada con la “Inteligencia Encarnada”, y consecuentemente trabajaremos a partir de la idea y el tratamiento del cuerpo como un sistema de subsistemas”, con capacidades reactivas y conectivas entre dichos subsistemas. En relación con las teorías de Claxton (2016) (Damasio, 1994/1997) (Damasio, 2018/2020)
- Segunda: viene determinada por la aplicación de los preceptos del Seitai y la aplicación de sus prácticas y teorías asociadas (Katsugen Undo, Yuki y el Taiheki). En relación con las teorías reflejadas por (Noguchi, 1984/1985) (Mamine, 2007, 2014, 2018) (Tsuda , 1973)

Planteamos un sistema de aprendizaje basado en tres partes bien diferenciadas que nombraremos <<contenedores>>, con esta definición situamos a los participantes ante la idea de un lugar, que conecta con la imagen de un recipiente, donde reservar y almacenar. A donde acudir para utilizar las herramientas que necesitemos emplear en el momento adecuado. De tal forma que los recursos aprendidos de manera secuenciada determinan que siempre están disponibles y localizados.

Por tanto, el término <<contenedor>> crea ciertas imágenes subconscientes relacionadas con la acción de estructurar el trabajo, de manera concreta y efectiva, y facilita la comunicación con los participantes en el proceso. Con el objetivo de crear una secuencia de las actividades de enseñanza aprendizaje interrelacionadas y dependientes una de otra. Las acciones que se realizan

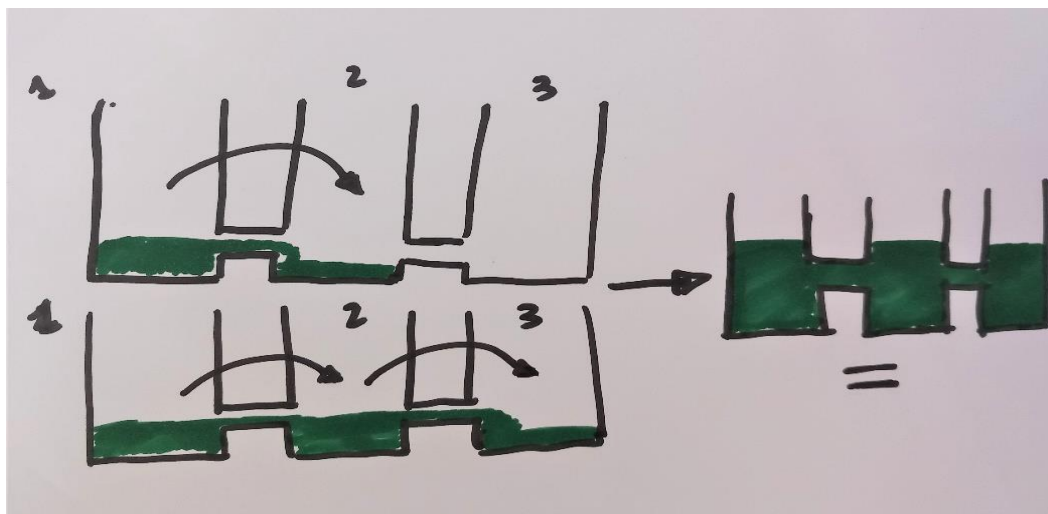
en uno de los contenedores influyen en los procesos y resultados de los otros dos. Planteando a los participantes un funcionamiento dinámico de cada uno de los procesos de manera a la vez personal, respetando los ritmos del aprendizaje, la práctica y la valoración de resultados de cada uno de los grupos participantes en la investigación.

Como hemos mostrado utilizamos metáforas que generan de inmediato respuestas en forma de imágenes. Adaptándonos al devenir de la sociedad en la que estamos inmersos, entendemos que comunicar a través de imágenes es más efectivo y genera mejores resultados en la comprensión del participante.

Por lo que establecemos una relación visual en nuestra explicación del método al alumnado, al crear una comparación del método con la ley de los vasos comunicantes, que describe tanto el proceso de aprendizaje en fases relacionadas íntimamente unas con otras y directamente proporcionales.

Ilustración 3

Vasos Comunicantes



Nota: Imaginamos tres recipientes unidos,

Al llenar el primero de los recipientes, se va llenando el segundo y el tercero, y cuando están los tres al mismo nivel estarán interconectados. Entonces es cuando hemos llegado al conocimiento y manejo de las herramientas aprendidas y como consecuencia alcanzado las competencias necesarias para desarrollar con autonomía propia el sistema de interpretación aprendido. Imagen extraída del cuaderno de trabajo.

Usamos como recurso imágenes metafóricas y una cierta mirada al conocimiento en general, artístico, filosófico, físico etc. Como elementos de referencia para la transmisión de los conocimientos y competencias. Nuestra intención es generar en el intérprete la idea de que todo se conecta, interrelaciona y se secuencia, bajo una mirada holística de la interpretación y por extensión de toda la creación artística escénica.

Por tanto, entendemos que, si se trabaja profundamente en el primer contenedor, se conseguirán las habilidades necesarias para seguir con el proceso de aprendizaje general, pasando al siguiente contenedor. A la vez que el primer contenedor sigue llenándose, no se estanca y esto es posible porque un contenedor se retroalimenta del creciente desarrollo del siguiente contenedor. Y de esta manera se refuerzan y afianzan las competencias aprendidas, mediante la puesta en marcha de las “herramientas motor” adquiridas. Estas herramientas se intensifican mediante la práctica artística. En definitiva este método que hemos diseñado y que traemos a esta investigación cuenta con herramientas importantes como son la imagen, color, palabra, sonido, atmósfera y movimiento, como elementos fundamentales y transversales, y de entre todas ellas el “Movimiento” funciona como verdadero motor transversal del intérprete.

El tercer contenedor correspondería a la parte autónoma del proceso de aprendizaje donde se debe trabajar desde la creatividad. El tercer contenedor se pone en marcha cuando por fin el cuerpo es habitado en todo su potencial a través de la vivencia provocada por el movimiento y la

capacidad creativa del intérprete. Se articula en las propuestas que este hace, ya no es un intérprete que espera que le manden lo que tiene o no tiene que hacer, ahora es un creador o creadora vivos y activos. Han logrado, entonces, habitar su cuerpo y los cuerpos imaginarios que su creatividad pueda llegar a desarrollar.

Llegar a esta parte supone que se ha transitado de manera aceptable los dos contenedores anteriores, entendiéndose y adquiriendo competencias, contenidos y herramientas necesarias para manejar de manera autónoma el hecho de enfrentarse a una creación artística. Al igual que en la ley de vasos comunicantes, el nivel de los contenedores dos y tres aumenta al mismo ritmo que lo hace el contenedor primero en una fase de equilibrio en la que los tres llegan al mismo nivel, a partir de ahí aumentan el nivel al unísono, de tal manera que es una metáfora sobre el funcionamiento del propio método. Como ejemplo decir: que si se practica el segundo contenedor sin perder la conexión con el primero, ambos contenedores aumentarán de nivel y si aumentan las capacidades corporales del intérprete y aumenta la habilidad del uso de las herramientas, en este caso definidos como “motores”, en la fase del tercer contenedor se apreciará la mejora de los resultados artísticos.

Esto implica que el sistema se diseña como entrenamiento y herramienta técnica, del intérprete bailarín y la bailarina, que a su vez se mantienen en constante aprendizaje, renovación y desarrollo tanto del método como de las capacidades del intérprete dentro de este método. Los contenedores son nombrados en relación con el trabajo realizado en cada una de las etapas del proceso.

Tabla 25*CONTENEDORES*

	NOMBRE	ETAPA
1º	CUERPO SENSIBLE	Pre-expresiva/ Entrenamiento
2º	MOTOR DEL INTÉRPRETE	Herramienta / Creativa
3º	CUERPO HABITADO	Artística /Autónoma

Nota: Esta manera de nombrar cada uno de los contenedores está asociado a cada objetivo diferenciado del aprendizaje.

Primes contenedor. En esta primera etapa se trabaja la parte pre- expresiva del intérprete. esto quiere decir que en ella se trata todo aquello que lleven al alumnado a desarrollar las conexiones sensitivas de su cuerpo, por lo que nos centraremos en el entrenamiento psicosomático.

Contenidos. El entrenamiento está basado en secuencias prácticas asociadas a la respiración, el movimiento. la conexión sensitivo-corporal, activando las conexiones. internas y los estímulos y la percepción. El objetivo, es el de activar el cuerpo del intérprete, despertando aquellas partes encargadas de percibir sensaciones que hasta entonces estaban algo adormecidas.

Tratando de deshacer las TPE³⁰ acumuladas en el cuerpo a través del movimiento y la respiración.

El trabajo respiratorio es fundamental, es importante poner atención a los procesos respiratorios, íntimamente asociados con el sistema nervioso, en sus dos variantes y que a su vez determinan el movimiento en dos modelos diferenciados.

El sistema nervioso central o piramidal, que se encarga de los movimientos motrices, es decir de la capacidad físico motriz del cuerpo. Nos referimos a los desplazamientos movimientos articulares flexiones extensiones, todos los movimientos que tengan un fundamento musculoesquelético, preparados para hacer acciones de las que somos conscientes y podemos controlar.

Por otra parte, está el sistema nervioso autónomo extrapiramidal. Este sistema nervioso es el que se encarga de todos los movimientos corporales que tienen que ver con el mantenimiento de la vida, nos referimos al movimiento intuitivo o aquellos movimientos fisiológicos que determinan los procesos vitales que no son controlados por la voluntad.

De tal forma establecemos una diferencia entre la voluntad y la intuición, ya que nos proporciona dos campos diferenciados, entre los movimientos motrices y los movimientos vitales.

Esto se relaciona íntimamente con la intervención del sistema respiratorio pulmonar ya que es el único órgano que participa de los dos sistemas nerviosos, tanto del modelo motriz del

³⁰ T. P. E, nos referimos a la Tensión Parcial Excesiva acumulada en algunas zonas del cuerpo y que permanecen ahí sin que el intérprete las perciba. Para más información consultar el apartado dedicado al Seitai del corpus teórico de este trabajo.

sistema central piramidal, ya que podemos parar, pausar, acelerar o entrecortar el proceso respiratorio de forma voluntaria, a través del sistema nervioso central. Y también pertenece al ámbito de los movimientos intuitivos, ya que la respiración permanece de forma continua su acción, sin necesidad de un mandato u orden directa motriz, con la cual activar de manera voluntaria el proceso respiratorio. Esto nos mantiene vivos y por tanto pertenece al ámbito del movimiento vital, que está determinado por la activación del sistema nervioso autónomo.

El trabajo está enfocado al desarrollo de las capacidades del intérprete. Esta primera etapa trabaja la parte pre-expresiva. Para ello nos centramos en un proceso teórico-práctico, mediante ciertos ejercicios y la fundamentación teórica de los mismos con relación a la globalidad del propio sistema de interpretación.

Además de ofrecer al alumnado una bibliografía completa y extensa sobre las técnicas de actuación existentes, para que pueda adquirir un conocimiento amplio e histórico del legado dejado por los grandes maestros de la interpretación del siglo XX. Esta bibliografía no solo toca la parte interpretativa, sino también toda la documentación teórica necesaria sobre los campos del conocimiento en los que se asienta la fundamentación del sistema de interpretación aplicado en las aulas, es decir la Inteligencia Encarnada o el Seitai.

En este primer contenedor “Cuerpo Sensible” nos enfrentamos al trabajo desde el cuerpo dentro de las perspectivas relacionadas con las características determinadas por su naturaleza psicosomática. Desde esta concepción de unidad coordinada y colaborativa y a través de los ejercicios implementados, fomentamos las plenas capacidades sensitivas y expresivas del cuerpo.

Todas las acciones emprendidas en este primer estadio del trabajo tienen como objetivo la estimulación psicosomática. Estableciendo un entrenamiento concreto mediante ejercicios prácticos que fomente:

1. La relajación y distensión corporal (Deshaciendo las TPE) Tensiones parciales excesivas. Para este trabajo la respiración y el Katsugen Undo se muestran como una herramienta recurrente.
2. Desarrollo de la creatividad a través de la improvisación.
3. Desarrollo del instinto
4. Aumento de las capacidades perceptivas
5. El desarrollo de la imaginación. Tomando prestado de Chejov el trabajo activo y a aprendizaje a través de las imágenes.
6. El uso de La palabra a través del movimiento y la estimulación de la cinestesia corporal, Rompiendo con el significado propio de estas.
7. El sonido (no musicales) y la voz, ambos conectados con la vibración y esta a su vez entendida como movimiento. Ya que la voz emite un movimiento vibratorio, que estimula la conexión somática apoyada en el través movimiento físico corporal.

El trabajo de todos y cada uno de estos puntos en este primer “contenedor” conectará al alumnado con la interpretación desde la estimulación de sus potenciales capacidades, desde una orientación cinestésica.

Objetivos.

Conseguir que el cuerpo del intérprete sea sensible a los estímulos internos y externos. Que desarrolle el sentido de la verdad y la presencia escénica. A la vez que se le introduce en la idea de la conexión con el público. Vivir el momento presente desde una percepción activa. Que

los estímulos percibidos puedan generar procesos reactivos que a través del instinto y la intuición se genere respuestas expresivas y conectivas determinadas por un estado de afinación corporal.

Todo lo anterior se puede resumir en:

- A. Conseguir un cuerpo sensible a través El fomento y el desarrollo de las conexiones sensitivas y expresivas.
- B. Que el alumno entienda su cuerpo como una unidad conectada y reactiva, desde una perspectiva psicosomática, a la vez que base y herramienta fundamental de su trabajo como intérprete.
- C. Que entienda la naturaleza de la interpretación como un proceso expresivo y comunicativo que tiene al público como elemento imprescindible de dicho acto comunicativo.

Entrenamiento Práctico. Dentro de la práctica del entrenamiento continuo, en esta fase del proceso de aprendizaje, nos encontramos con elementos que de alguna forma transitan por todos y cada uno de los ejercicios que vamos a realizar y estos son; el trabajo de respiración activa y la práctica del Seitai en sus diferentes formas: Katsugen Undo y Yuki y la práctica respiratoria.

Entrenamiento de flujo. El entrenamiento a través de la práctica de ejercicios la hemos llamado entrenamiento de flujo. De esta forma conectamos con la idea de fluido, de fluir, ya que el objetivo es diseñar secuencias de entrenamiento psicofísico, que poco a poco y sesión tras sesión vayan activando, sensibilizando, conectando y reconectando. todas las partes del cuerpo físico y mental de los intérpretes, con sus percepciones y sensaciones internas a través de la estimulación motriz y la respiración.

En nuestra investigación comenzamos con la práctica del Katsugen Undo, y conforme van desarrollándose las sesiones en la investigación, procedemos a realizar dos tipos de entrenamientos de flujo³¹, que llamamos entrenamiento de flujo motriz, y otro que nombramos como sensitivo. Fundamentamos estas opciones en los dos diferentes sistemas nerviosos, comentados anteriormente.

³¹ Esta decisión la tomamos iniciado ya el proceso, ya que entendimos que los asistentes percibían esta propuesta demasiado drástica, en tanto a cambio de modelo de aprendizaje. Hay que tener en cuenta, que los participantes en esta investigación en su mayoría proceden de enseñanza oficiales regladas, donde se da poco espacio a procesos en los que no haya o no se presente desde el inicio un objetivo determinado relacionado con un sentido práctico productivo del aprendizaje. El SEITAI deja a un lado este tipo de procesos, siendo este un elemento diferenciador a otro tipo de prácticas pedagógicas, que dan excesivas importancias al sentido productivo y la inmediatez de resultados. Por lo que entendimos que era necesario tener una versión “motriz voluntaria” desde el movimiento voluntario y la toma de decisiones conectadas directamente con decisiones mentales. Esto nos permitía observar el comportamiento de los participantes y establecer una correlación de resultados, en función del tipo de práctica empleada en el calentamiento y el entrenamiento. Entendimos en el proceso, que esto nos podía ayudar a comparar y valorar al finalizar el proceso, diferentes cuestiones relacionadas el intérprete, con sus estados de presencia, conexión, precepción y respuesta a estímulos.

Entrenamiento de flujo motriz. De tal forma que el entrenamiento de flujo motriz tendrá que ver con el entrenamiento del sistema nervioso central relacionado con el movimiento y la respiración voluntaria. Ejercicios³² :

- caminar por el espacio
- caminar por el espacio con cuentas
- ejercicio de intensidades
- ejercicios de emparejamientos
- ejercicios de seguir al compañero
- ejercicios de esquivar al compañero
- ejercicios de ocupar el espacio
- ejercicio de traspasar la energía (central atómica)
- ejercicio de unirse al grupo (parejas, tríos, cuartetos, gran grupo)
- ejercicio de subir del suelo a bipedestación
- ejercicio de subir del suelo con números
- ejercicio de subir del suelo con música

Los ejercicios se desarrollan mediante el mandato del profesor, estableciéndose una relación de mandato acción resultado.

Con el objetivo: de activar de forma directa la actuación metódica del sistema central piramidal en relación con el juego (mandato-orden ejecución). En este entrenamiento se trabaja

³² Usamos la palabra ejercicio, porque la actividad física de este tipo de entrenamiento se acerca a lo que podemos entender por ejercicio físico. Nos cansa, agota, se percibe como algo que hay que hacer para conseguir algo que hay que conseguir. Un mandato una orden a nuestro cuerpo.

los procesos productivos inmediatos, la estimulación a través del sistema nervioso central del movimiento motriz de nuestro cuerpo. Se estimula la acción-reacción entre el punto A y B, sin pérdida de energía ni trayectoria. En este sentido estamos activando el sistema nervioso central estimulando nuestras neuronas motoras.

Primera parte: en la que se intenta llevar al cuerpo al estado deseado de disposición, en el caso de la opción “motriz” se debe iniciar con los ejercicios de ocupación de espacio, juego de intensidades del 0 al 10 (el 0 es tumbados en el suelo y en el 10 se corre a la máxima intensidad por todo el espacio) y así sucesivamente se van combinando los ejercicios

hasta que todos los participantes quedan tumbados en el suelo “de cúbito supino”

Segunda parte: en ese instante se inician los ejercicios respiratorios. Aspirando y expirando al ritmo de una secuencia numérica de 2 a 8 con tiempos de parada.

Tercera parte: en esta parte irán subiendo poco a poco hasta ponerse de pie, siguiendo notas agudas y graves. Cada nota aguda debe ir subiendo una parte de su cuerpo, cada nota grave baja. Al llegar arriba y ponerse de pie terminamos el entrenamiento de flujo, en este caso “Entrenamiento de Flujo Motriz”. Existen variantes en las que los movimientos de los participantes vienen determinados por el ritmo marcado por un instrumento de percusión, o por el conteo de números.

El motivo de este entrenamiento de flujo motriz es el de conseguir, que el alumnado tome decisiones rápidas, aumente su escucha, y su capacidad de respuesta y decisión. Y pueda

comparar con el otro tipo de entrenamiento “Entrenamiento de Flujo Sensitivo” que explicaremos a continuación.³³

Entrenamiento de flujo sensitivo. En esta segunda opción el entrenamiento de flujo sensitivo está orientado hacia la estimulación interna de los órganos del cuerpo, con la intención de generar una conexión fluida entre los sentidos y la percepción, con el objetivo de llegar a poder expresar todos los impulsos desde lo interno a lo externo³⁴.

Para ello generamos una secuencia de entrenamiento relacionado con el sistema nervioso autónomo, que como hemos comentado está estrechamente relacionado con el movimiento intuitivo y la energía vital. En este proceso es importante conectar con la respiración, en sus dos versiones, una de ellas relacionada con los movimientos que podemos controlar voluntariamente y la otra versión en la que desde la tensión- relajación, dejamos actuar la respiración de manera espontánea e intentamos percibir y observar como se produce sin muestra de control voluntario.

Secuencias prácticas³⁵: en este entrenamiento de flujo sensitivo, trabajaremos directamente el sistema nervioso autónomo, extrapiramidal. Este sistema nervioso es el que nos conectará con las sensaciones emotivas a través de los sentidos, la actividad orgánica, fisiológica

³³ Los ejercicios y el desarrollo de las sesiones de clase, que se pueden consultar en los anexos

³⁴ En palabras de Boronat (2022) “Hacer visible lo invisible”.

³⁵ Usamos la palabra práctica, porque la actividad física en este tipo de entrenamiento se relaciona con la idea de hacer algo para ir practicando una habilidad sin objetivo, simplemente se llega a algún lugar haciendo, pero no existe un mandato claro direccionado hacia un objetivo claro, surge porque surge a través de la práctica.

de nuestro organismo. Para ello en este entrenamiento de flujo nos centramos especialmente en las prácticas asociadas a la cultura Seitai, Katsugen Undo, Yuki y Gyoki.³⁶

En este entrenamiento el cuerpo puede llegar al equilibrio afinando todas sus capacidades sensitivas y expresivas a través de los impulsos internos del organismo, en los diferentes procesos vitales de los que participa el KI, en relación al movimiento intuitivo y a la respiración, que como bien recogimos en el corpus de esta tesis en el apartado del Fundamento Teórico, se trata de lo que asociamos a la energía vital, y en la respiración al aliento, por eso trabajaremos desde la respiración completa sin bloqueos, sin esfuerzos, simplemente dejando estar. Y dejando que se produzcan los cambios “por si solos”.

Flujo Sensitivo: Se suele iniciar al comienzo de la sesión, en el entrenamiento de flujo.

Procedimiento: secuenciamos tres partes. La primera es la estimulación e inducción, la segunda respiración y la tercera subir desde el suelo a bipedestación.

- Primera parte: en este caso siempre se hará la misma práctica combinada de Katsugen y Yuki, comenzando por Gyoki. Se inicia mediante cuatro ejercicios de estimulación de la CVP. Una vez realizados los participantes se tumban en el suelo y

³⁶ Estas secuencias respiratorias, relacionadas con el trabajo realizado en el entrenamiento de Flujo Sensitivo son las que están relacionadas con el Gyoki, respiración SEITAI.

En Seitai el Gyoki se practica para “movilizar” el ki y establecer comunicación entre nuestra mente consciente y el inconsciente (estrechamente relacionado con el cuerpo).

A través de esa movilización interna, entra fuerza física, el ánimo crece y apetece actuar.

Existen muy variadas formas de practicar Gyoki. En esta ocasión, nos centraremos en la respiración por la columna. Para ello, resulta inconveniente “esforzarse” o empeñarse en la técnica. En realidad, es preferible usar la imaginación. (Cultura Seitai, 2010)

expulsan todo el aire de sus pulmones para volver a inspirar dejando al cuerpo que lo haga por si solo, tanto que produce cierta sorpresa en el practicante. Tras esta secuencia comienza la práctica del Katsugen.

- Segunda parte: práctica Yuki en parejas cambiando roles
- Tercera parte: Se sube desde el suelo siguiendo el pulso interno y la música de manera libre desplazándose por el espacio en caso necesario.

Respiración Gyoki y pecto-ventral: “La respiración pecto-ventral es espontánea, es decir, se encuentra estructurada para una acción natural entre lo consciente y lo no consciente” (Mamine, 2007, p. 158). La acción de respirar la localizamos en la columna vertebral, cierto que respiramos con los pulmones, pero activamos la imaginación y sentiremos que la respiración va desde la cabeza a la pelvis y de la pelvis va pasando por todas y cada una de las vertebras. El acto de respirar implica a una serie de músculos voluntarios e involuntarios. Estos son el serrato posterior y el diafragma respectivamente. Por tanto, el sistema pulmonar tiene estrecha relación con los dos sistemas nerviosos diferenciados en sistema nervioso central y el sistema nervioso autónomo neuro-vegetativo y el sistema nervioso central. La respiración pecto-ventral es de naturaleza espontánea y por tanto es la base de la coordinación de la CVP y se asocia de manera natural a el consciente y el no consciente. El movimiento voluntario y el involuntario, y los dos sistemas nerviosos citados anteriormente. De ahí la importancia de la respiración, esta especial característica le lleva a tener gran responsabilidad en las respuestas psíquico – físicas de esquema Osei, siendo la respiración la que manifiesta el grado de bloqueo de las vértebras de la espalda y

por tanto visibilizan el grado de tensión de la persona afectada. Mostrándonoslo acortándose cuando hay algún tipo de tensión y alargándose cuando se relaja dicha tensión. (Mamine, 2007)³⁷

Como el enfoque actual del estudio sobre el organismo nos lleva enseguida a la bioquímica, algunos afirman que, en la vida, lo más importante es el oxígeno. Desde la perspectiva Osei, se comprende que es más decisivo el movimiento del organismo para respirar; y que, si éste falla, no nos servirá de nada el abundante oxígeno del campo o de la montaña. (Mamine, 2007, p. 159).

El Gyoki se practica para “movilizar” el ki y establecer comunicación entre nuestra parte consciente y el inconsciente. A través de esta movilización interna, aparecen las ganas y el gusto de moverse, se reactiva el cuerpo físico a la vez que el cuerpo metal.³⁸

Procedimiento: hay que anular la idea de que respiramos por la nariz. aun cuando fisiológicamente introduzcamos aire por los orificios que están alojados en esta. La idea que tenemos que desarrollar es que inspiramos por la espalda, concretamente por la columna vertebral, en dirección cabeza coxis, pasando por todas las vertebrae.

³⁷ Cuando la respiración surge desde el bajo vientre y el pecho se expande con naturalidad, y la consecuencia es que se mantiene la tranquilidad psíquica y la salud física. Por esto la medicina tradicional, también ha comprobado que las personas que tiene problemas de salud tanto física como psíquica no llegan a tener una buena respiración (Mamine, 2007)

³⁸ La respiración, es el secreto definitivo del aprendizaje. Es un acto que debe practicarse sin propósito. Esta es la filosofía del no hacer que Tsuda difundió, no confundir con no hacer nada (Tsuda, 1973)

Objetivo: la introducción de estos dos tipos de entrenamientos tan diferenciados es el de investigar y valorar cual de los dos es el más efectivo para el desarrollo de las capacidades del intérprete. Si el entrenamiento motriz o el entrenamiento sensitivo. Esta valoración se realizará en la parte final del proceso de investigación activa.

Segundo contenedor: motor del intérprete. En el segundo contenedor se aplica de manera práctica lo que teóricamente llamaremos “ Motores del Intérprete” que son básicamente : los 5 movimientos Oseis, la palabra, la imagen y el sonido a través de las que se crean un estado conectivo, activo y sensitivo adecuado para el trabajo del intérprete, en esa ocasión los motores son herramientas efectivas con las que poder dibujar el cuerpo de un personaje, comunicar un texto mediante la palabra , expresar corporalmente estados emocionales, y expresar con el cuerpo desde la danza.

Decidimos introducir la palabra “Motor” dentro de esta segunda etapa del trabajo para generar la idea de un elemento que puede asociarse a la idea de maquinaria activa, mecanismo sobre el que sustentar la interpretación. A la vez que nos sumamos a la manera de verbalizar de manera más aproximada y entendible un elemento fundamental en cualquier metodología o sistema de interpretación que desarrolla y en el que se encuentra inmerso el intérprete durante el proceso de su trabajo. Es el motor que no para, y que activa el mecanismo. Esta idea metafórica de motor nos traslada directamente a otra a una consecuencia, el continuo sostenimiento de la activación del Ki. ³⁹

³⁹ Como ya hemos definido con anterioridad el Ki, energía vital, que activa la vida interna y externa, promueve la creatividad y la capacidad de respuesta del intérprete. Le hace estar más presente, conectado y reactivo a todo tipo de impulsos

Movimiento: las cinco Oseis. Nos basamos en los movimientos descritos en el corpus de esta tesis en el apartado destinado a la fundamentación teórica, donde podemos encontrar el apoyo necesario para asociar cada movimiento con una respuesta somato-psíquica, en base a la propuesta del Taiheki⁴⁰. Partiendo de estos 5 movimientos, creamos todo un procedimiento en el que los participantes deben recodar las características específicas de cada Osei. La diferencia existente entre la primera parte del proceso de formación “Cuerpo Sensible”, y el segundo contenedor o segunda fase del método en la que estamos “Motor del Intérprete”, es el de cierta instrumentalización de la dinámica del movimiento y con el fin de conducirnos hacia ciertas respuestas expresivas asociadas a los estímulos sensitivos, estimulados por la dinámica de movimiento en los cuerpos de los y las intérpretes. En general en todo el cuerpo y en particular en la C.V.P (cráneo, vértebras, pelvis) de manera más específica, desde donde parte al resto del cuerpo la vibratoria y los movimientos determinados por la combinatoria de los movimientos y respuestas de las Osei.

Palabra. El trabajo desarrollado por la palabra viene determinado por el movimiento, mediante una relación directa de las cinco oséis y las vocales. De tal forma que atribuimos a una vocal uno o varios movimientos asociados. En este sentido podemos hablar del Taiheki⁴¹ de cada vocal o cada palabra. Y de esta forma dotamos de movimiento al texto, que al igual que el movimiento coreografiado, consigue adquirir una naturaleza especial, plagada de carácter emocional, que unido a la capacidad expresiva creciente que adquiere el cuerpo del intérprete

⁴⁰ Combinación específica, personal, única e irrepitible de las cinco Oseis + y - (Mamine, 2007,p.225)

⁴¹ Recodamos que el Taiheki, es la combinación de varios de los movimientos en mayor o menor tensión en una suerte de combinatoria que otorga un carácter y esencia especial, asociados a la naturaleza somato-psíquica del movimiento descrita por el SEITAI, y concretamente estructurada a través de la C. V. P por el maestro Noguchi

mediante el entrenamiento desarrollado en el primer contenedor del método, consigue consecuentemente construir una respuesta interpretativa propia.

Al trabajar con texto, tratamos las palabras y las vocales como si fueran notas musicales, descontextualizando y alejando el texto de toda significación no evitamos buscar una justificación lógica de las palabras y los contenidos de las frases. En esta fase no nos importa los significados, ni las reflexiones psicológicas de personajes o historias, ni mucho menos las justificaciones motivacionales, psicológicas o sociales. Solo usamos el aparato fonador, y los elementos físicos que lo compone, (pulmones, tráquea, faringe, laringe, cuerdas vocales, cavidad bucal, músculos del cuello) como elementos del cuerpo físico, que mediante su movimiento activo y el aire producen vibraciones sonoras, que a su vez conectamos mediante la ampliación del movimiento al resto de las partes del cuerpo, partiendo desde la C.V.P como origen.

De tal manera que resulta muy interesante cómo se asocian de forma directa a las emociones y estados anímicos, la producción de imágenes y colores. Y con esta dinámica, las palabras van adquiriendo sentido y las frases van construyendo significado, desde la coherencia del movimiento y el sonido.

En definitiva, tratamos el texto como algo orgánico, en directa relación con el sonido emitido, que a su vez es articulado por el movimiento. Es una construcción de sentido, desde la organicidad se activa el instinto. El trabajo se realiza a través de una partitura escrita sobre el texto, utilizándose estas graffías como guías visuales. Dichas partituras se van construyendo desde la improvisación, no desde la búsqueda de patrones fijos, por lo que el resultado no es el producto la fijación de dichas partituras, para conseguir la misma respuesta, al contrario. El propósito del trabajo es el de llevar a un estado de disponibilidad al cuerpo del intérprete, que este pueda desarrollar una intuición clara, rápida, limpia y espontánea que le

permita decir los textos, como si fueran canciones distintas cada vez. No se buscan grandes modificaciones, no se espera que la propuesta sea siempre totalmente distinta, sino crear una sensación de disponibilidad creativa que rescate una cierta sensación de disfrute en el intérprete.

Trabajamos en base a la improvisación, dejamos que el cuerpo fluya de manera no premeditada, solo con unas ciertas pautas de movimiento asignado a cada vocal. Una vocal puede disfrutar de uno o varios movimientos, y transitar desde la fase de tensión a la de relajación, de cada uno de ese movimiento. Que designaremos con los signos + y -. Siendo + el momento de mayor tensión del movimiento y - el momento de máxima relajación.

Tabla 26

Asociación de vocales / movimiento / color

VOCAL	MOVIMIENTO	TENSIÓN		COLOR
A	CENTRAL	+	-	Blanco
E	FRONTAL	+	-	Lila
I	VERTICAL	+		Amarillo
O	CENTRAL	+		Negro
U	CENTRAL /	+		Marrón
	FRONTAL			
E	ROTATORIO/			Naranja
	LATERAL			
E	LATERAL	+	-	Verde
U	FRONTAL		-	Azul Marino

O	VERTICAL	Negro /
	–	Marrón oscuro

Nota: La asociación de vocales, movimientos y colores es una muestra de que la reactividad corporal funciona de manera global y somato-psíquica. Centramos en la estimulación natural que genera los colores, a través de la vibración y la energía de cada uno de ellos.

Consideramos en esta investigación que las reacciones somato psíquicas que experimenta el cuerpo, al entrar en el juego elementos como el movimiento y el color, estimulan ciertas reacciones que nos llevan a producir ciertas reacciones de subsistemas, que a su vez generan reacciones en cadena, que estimulan la vibratoria del cuerpo aportando reacciones emocionales, proyección de energías y respuestas expresivas consecuentes con el cuerpo conectando al intérprete y al observador.

Por tanto, trabajamos las palabras como un canto, como música o melodía. con cambios y variaciones de ritmos e intensidades.

Imagen. Como hemos avanzado anteriormente las imágenes vienen precedidas al igual que los colores⁴², por la estimulación corporal provocada por el movimiento y la respiración. No es necesario reflexionar ante la psicología del color o la justificación emocional del mismo. Tanto es así que en la anterior tabla hemos asociado colores a movimientos, pero estos no son determinantes, son recogidos en esta relación, en este orden, por ser el tipo de asociaciones más de mayor consenso entre los grupos de practicantes. Pero esto dependerá de cada persona que al activar

⁴² Tabla 27, asociación de vocales / movimiento / color

sus propias asociaciones pueden generar resultados dispares y personales. Por tanto la idea de lo válido, de lo “bien hecho”, de la respuesta acertada, no existe en esta propuesta de trabajo.

Tan solo se trata de una práctica, que funciona si no se intenta estudiar de manera jerárquica, justificada y razonada, asociándolas a respuestas psicológicas. De hecho una de las mayores diferencias de nuestra propuesta en el ámbito de la interpretación a otras ya existentes es la “no búsqueda de justificación alguna”, o racionalización de los resultados o acciones, y mucho menos asimilar la acciones a las acciones naturalistas. O la búsqueda de respuestas argumentadas en base a cualquier tipo de razonamiento lógico.

Sin embargo, transitamos por la coherencia Entendemos que al igual que no hay un Katsugen sino muchos, tantos como personas tal y como nos aseguraba Katsumi Mamine en sus enseñanzas. No debe considerarse una interpretación a validar, de acontecimientos relacionados entre color, movimiento o vocales, sino que todas las opciones son válidas mientras surjan de las conexiones necesarias, y una cierta coherencia en la cadena de asociaciones, que darán paso consecuentemente a la estimulación de las capacidades reactivas. No se pretende hacer una especie de plantilla asociada, en base a la justificación significativa de la interpretación en el uso del color o la imagen.

En este caso no pretendemos hacer un estudio psicológico a través de la asociación de las respuestas cognitivas o psíquicas, e incluso emocionales, ya que no se encuentra entre uno de nuestros objetivos el análisis psicológico o el estudio de la personalidad del intérprete. No pretendemos caer en lo que para nosotros sería un grave error, al orientar este sistema de interpretación hacia la personalidad del intérprete o hacer un estudio emocional del mismo, ya que no pretendemos entrar en el terreno del “arte – terapia”. Debemos tener presente siempre el

objetivo que nos mueve a crear este sistema de interpretación, que no es otro que la creación artística y uso de las herramientas que nos ofrece en función de esta, el cuerpo y el movimiento.

Por lo tanto debemos destacar una vez más, que no existe una opción buena o mala, en la elección de la relación entre el color, el movimiento o las imágenes, solo será una buena o mala opción, en el caso de que no evaluemos correctamente si los posibles resultados derivados de la combinación entre los factores palabra, color, imagen y movimiento, determinan consecuencias expresivas, emocionales y formales, necesarias para la consecución de nuestros objetivos artísticos.

Dicho esto, queremos destacar que el trabajo de las imágenes es un trabajo tremendamente interesante y de un calado y profundidad destacable.

El uso de las imágenes internas ha sido un elemento recurrente en otros métodos de interpretación, como el de Stanislavski y sus discípulos más destacados como el caso de Mijaíl Chejov⁴³.

Usadas como recurso para rescatar las emociones desde la memoria emocional. Numerosos estudios han destacado la efectividad de la relación emoción -imagen. “Existe bastante evidencia de que la retención de estímulos emocionales es superior a la de los neutros” (Ferré ,2002. p.591). Mijaíl Chejov⁴⁴ se basaba en las imágenes para crear atmósferas y dotar de calidades y sensaciones al intérprete.

⁴³ La obra de ambos directores se explica con mayor extensión en el apartado de Fundamentación Teórica del corpus de este trabajo.

⁴⁴ La técnica Chejov se basa en la creación de imágenes interiores, que suelen ser abstractas, en la mente del actor para conseguir crear las emociones que requiere cada papel. Según sus teorías, creía en la imaginación y en

Chejov se proponía crear un teatro para el futuro, y para ello se ocupa de las imágenes que están en contacto directo con el alma del intérprete. Abriendo al actor al mundo perceptible hasta entonces desconocido para él, encaminando este esfuerzo con el objetivo de hacer crecer su trabajo artístico. (Amaya, 2022). En nuestro entrenamiento con Katsugen hemos experimentado la aparición continua de imágenes en los momentos de estas prácticas, una experiencia descrita por algunos de los participantes como un proceso similar a una especie de “reset” del contenido almacenado, de imágenes que atesoramos. Y que encontramos de una manera no consciente, sobre su existencia, valor o su significado. Al mover el cuerpo se mueven las imágenes, al moverse las imágenes tal y como Chejov vaticinaba se mueven los sentimientos y esos y el recuerdo de “archivos de imágenes” hacen reaccionar al cuerpo y a la psique que reviven la experiencia almacenada de manera inmediata. Por esto nos parece interesante introducir como uno de nuestros motores el trabajo sobre las imágenes, que se suscitan mediante la estimulación del cuerpo a través del movimiento. Y dejar que este, el cuerpo, sea sensible a ellas encontrando su propio camino hacia la estimulación sensitiva y la capacidad expresiva de las mismas.

Para Tsuda (1973) la visualización está estrechamente ligada a la respiración abdominal y a su vez es uno de los aspectos fundamentales que intervine en la atención del Ki. El maestro japonés lo define como un acto mental que produce resultados físicos.

la concentración como los motores más potentes de la individualidad creativa de los actores y por eso centró su método en potenciarlas. (Agenda MDC, 2018)

Sonido – Música. Consideramos movimiento a la música y el sonido, su naturaleza vibratoria, además de ser energía, provoca y estimula el movimiento en otros objetos y seres que se someten a su influjo. También en su doble característica interna y externa, la vibratoria sonora puede estimular el cuerpo del intérprete desde dentro a través del aparato fonador y respiratorio. Y la música y el ruido estimulan reacciones espontáneas de respuesta, provocadas por las ondas sonoras captadas por el cuerpo receptor.

Trabajamos la voz a nivel “prosódico”⁴⁵, esto quiere decir que consecuentemente nos interesa su melodía y la tonalidad de las palabras en los textos usados, desde donde extraeremos las conexiones sensitivas corporales, asociadas a los cinco movimientos, en relación a la tonalidad de las sílabas, apoyándonos en las vocales y la sonoridad consonántica, que forman dichas sílabas y estas a su vez, las palabras y las frases de los textos, que son tratamos a modo de partituras musicales. Otorgando un movimiento relacionado con la tonalidad, convirtiéndose el texto finalmente en música, más cercana al canto, en relación al tiempo y el ritmo.

En palabras de Rueda & López (2013) La música comunica a través del sonido, bien sea haciendo sonar un instrumento musical, percutiendo o cantando. Mediante la modificación y combinación de los parámetros fundamentales del sonido y las alturas: sonido grave o agudo; la intensidad: sonido fuerte o débil; y el tiempo: sonido corto o largo) se consigue dar sensibilidad y expresividad a aquello que queremos transmitir (p. 144)

⁴⁵ El término “prosódico” que se define como el uso tonal de la voz en relación al estudio

fonético y fonológico de los elementos que se refieren a unidades superiores al fonema, como las sílabas u otras secuencias de la palabra u oración. (Real Academia Española, 2021)

En la línea de Artaud, Grotowski y Barba como grandes renovadores de las prácticas escénicas del siglo XX, que a través de la investigación abrieron nuevas vías para la independencia de la voz del texto dramático. Otorgando el poder de la teatralidad al intérprete como artista creador desde el que se extrae la materia de la escena. (Navarrete , 2021)

De tal manera que la parte visual y la parte acústica de la representación coinciden en el cuerpo, como lugar en el que se organizan y coordinan, todos los elementos creadores de atmósferas dinámicas en relación a la voz y el sonido corporal emitido. Y estas a su vez conectadas a las atmósferas generales, constituidas a partir del sonido y la música.

Todo ello sin olvidarnos del papel protagonista de la respiración. El maestro Tsuda ejemplifica muy bien esta idea de íntima conexión entre la respiración y la vibración sonora a la que aspiramos llegar, a través de su historia personal con el teatro Nô. Si bien es cierto, debemos tener presente que es un trabajo de experimentación y práctica que debe seguir el intérprete a lo largo del tiempo sin esperar resultados inmediatos.

Tsuda comenta que al comenzar la práctica de la recitación del teatro Nô, solo se p reocupaba de vibrar sus cuerdas vocales. El maestro Hosada utilizó una tabla de madera, delgada, que vibraba cuando el maestro recitaba, según Tsuda sentía como la tabla vibraba bajo sus dedos. Cuando el lo intentó la tabla no vibraba, por mucho este subiera la voz o gritara. Es entonces cuando el maestro le dijo que no era cuestión de forzar las cuerdas sino de la respiración conectada al Hara⁴⁶ del vientre. (Tsuda, 1973)

⁴⁶ Esta palabra, que se traduce como “vientre”, transmite muchas expresiones* de la lengua e implica más ampliamente todo lo que les es esencial en la concepción de la vida. Pero no nos equivoquemos, no hay fronteras culturales en cuanto a la presencia e importancia de un centro de gravedad en el hombre. En el vientre de los

Tercer contenedor: cuerpo elocuente, la dualidad del intérprete. La base de nuestro sistema es la creación dancística escénica, y el fomento de la creatividad del intérprete. Todas las acciones formativas dentro del sistema se focalizan hacia un punto concreto y de máxima importancia, la creación escénica, motivo y objeto de nuestro trabajo.

Para distinguir el tipo de trabajo a realizar, hemos dividido la metodología en dos líneas de trabajo bien diferenciadas, por un lado, el trabajo del “intérprete actante” y por otra parte “el intérprete creador de cuerpos imaginarios”. Ambas opciones se adaptan a las demandas creativas a las que se debe enfrentar el bailarín o la bailarina, en algún momento de sus carreras profesionales.

A partir de mitad del siglo XX, las propuestas escénicas son influenciadas por el devenir de la evolución del arte, bajo las influencias de la performatividad escénica y los medios expresivos y comunicativos, que tiene en el cuerpo su medio de expresión. La división existente es pues determinante para seleccionar la clase de trabajo a realizar por el intérprete. Podemos encontrar la opción del intérprete “Performer o del bailarín-actor o actor-bailarín”.

Para Lehmann (1999,2017) la diferencia estriba en que, es el propio intérprete el que se expone en primer término, no como sujeto de la actuación, sino como objeto de esta. Siendo él, el material de la misma creación, rompiendo con el papel tradicional del intérprete que se convierte en “sujeto” pero no en el “objeto” de la representación, en este último caso al contrario que en el anterior, el intérprete anula su identidad, para crear otro cuerpo ficticio. “Tal proceder

asiáticos, como en el de los demás, existe un vínculo irreprimible con el origen y el movimiento del mundo.

(Poloczek, 2021)

anula la distancia estética tanto para el propio artista como para el público” (Lehmann, 1999/2017, p. 242)

El intérprete actante. En esta opción, el intérprete realizará un trabajo sobre si mismo, distanciado de la idea de intérprete tradicional y de una trama narrativa donde crear personajes desde el que alojar el trabajo de la interpretación. Es evidente que no se trabaja en la construcción de un “personaje”, pero eso no determina que el intérprete no tenga un papel importante dentro de la creación y la representación de la obra en cuestión, al contrario, en esta opción el intérprete se introduce en la propuesta escénica como un elemento fundamental desde el que crear desde el propio cuerpo, en relación a su propia identidad.

Por lo que el cuerpo toma la función del lienzo de la obra de arte, desde el que crea la acción artística, evidenciando una conexión expuesta y directa con el observador, en una perfecta comunión.

Por lo que utilizaremos en el transcurso del proceso del aprendizaje la expresión “habitar el cuerpo”, esto ayuda al intérprete a comprender en su profundidad los procesos y características del modelo interpretativo elegido.

El intérprete centrará sus esfuerzos en el trabajo de la presencia escénica, trabajará desde si mismo, con todo aquello que define y determina el hecho en sí de “habitar su propio cuerpo” de manera “cruel” tal y como Artaud postulaba en sus teorías sobre el “Teatro Cruel”. La interpretación debe discurrir por lo derroteros de la “verdad”, la honestidad sin artificio como nos cuenta Artaud (1938/2011) “ El público, que toma la mentira por verdad, tiene el sentido de la verdad, y reacciona siempre positivamente cuando la verdad se le manifiesta” (p.102)

La preparación en el proceso interpretativo de esta opción o línea de trabajo, es enfocada desde el trabajo personal, introspectivo, determinado por la afinación corporal. Esto quiere decir que el intérprete concentra sus esfuerzos en desarrollar la sensibilidad necesaria, y la búsqueda de su yo animal, para estar presente de manera activa y creativa en la escena.

De tal manera que todas las reacciones corporales, en relación a los motores definidos en el apartado anterior, son movilizadas con el propósito de fomentar una cadena de reactividades corporales que propicien su máxima acción expresiva. Entendiéndose desde sus formas corporales, y desde sus posibles indentidades o cambios sensibles a la acción realizada, no constituye una parte o elemento de la creación en la que se está inmerso, sino que es la propia creación, el cuerpo del intérprete Actante.

La importancia y el peso de la propuesta depende directamente del manejo de la ética y la estética, que vehiculan la acción escénica. En esta ocasión el acto de la celebración, el rito, y la trasfiguración del intérprete son las vías por donde transcurre la creación misma⁴⁷

⁴⁷ El arte conecta emoción y cognición, imagen y palabra, implicando al ser como un todo donde el cuerpo es mente y la mente cuerpo, desarrollando al ser humano en su totalidad, especialmente allí donde el cuerpo ha quedado atrapado por memorias emocionales e imágenes sin elaborar. La raíz etimológica de la palabra emoción, deriva del latín *emotio*, movimiento, impulso, aquello que te mueve hacia. Cada persona da forma y corporalidad a sus sentimientos de una manera distinta, según su modo de habitar el cuerpo, de conquistar el espacio. De esta forma nuestro cuerpo se transforma en un terreno perfecto para la reflexión y representación de nuestra propia identidad, individual y social. Nuestros gestos nos significan y diferencian frente a los demás, pero al mismo tiempo nos hermanan y nos identifican con ellos. El cuerpo está formado por huellas que transmiten la memoria colectiva del ser humano interpretada desde cada individualidad (Gómez, 2019, pág. 233)

El intérprete creador de cuerpos imaginarios: personajes. Corresponde a la idea más tradicional de la interpretación, unida a propuestas dramaturgicas narrativas. En las en las obras de danza tradicionalmente en la historia del ballet de la danza española e incluso del flamenco en relacionado con las propuestas escénicas teatrales, se han apoyado de forma clara en historias narrativas, quién necesitado de la creación de personajes como elementos esenciales en la dinámica dramaturgica de este tipo de propuestas.

Por este motivo el intérprete de danza se debe enfrentar a lo largo de su carrera profesional a este tipo de propuestas escénicas, donde se les pedirá que trabajen la interpretación a partir de la creación de un personaje, con todo lo que el término “personaje” en el consciente colectivo significa en relación la identificación con la imagen, el fondo y el trasfondo determinados por la creación de otras identidades corporales que difieren de la propia identidad del intérprete.

Para la dirigir y de alguna manera facilitar el trabajo del intérprete, desarrollamos una propuesta metodológica que viene determinada por lo que podemos llamar “ficha del personaje”⁴⁸. Que nos sirva como guía para el trabajo de la construcción de “Cuerpos Imaginarios” a través de los motores del intérprete.

⁴⁸ Utilizamos la palabra “ficha” para que los estudiantes e intérpretes, entiendan que puede ser una guía que trabajar no en abstracto. A esta altura hemos comprobado que los niveles de abstracción , deben ser localizados en un espacio concreto de la dinámica del proceso. Por lo que se hace necesario que se comunique la ordenación del trabajo a través de imágenes y objetos tangibles como bien puede ser una “ficha” . Algo tangible y objeto de referencia al que acudir para ordenar de alguna manera el trabajo de abstracción en un lugar o objeto recurrente cuanto se necesite tener una visión concreta y precisa del momento en el que se está en el propio proceso.

Tabla 27*1ª ficha del personaje*

FICHA DEL PERSONAJE		
MOTORES		INTENSIDADES
	DESCRIPCIÓN	CARACTERÍSTICAS
Movimiento		
Palabra		
Imagen		
Sonido		
Música		
ELEMENTOS		
Objetos		
Animales		
Color		

Nota: esta es la primera propuesta de ficha del personaje, que fue modificándose en paralelo a al avance de la investigación.

En esta última fase del proceso de trabajo, el tercer contenedor, en el que implementamos como herramienta la “ficha del personaje” vimos cómo a medida que se profundizaba en el trabajo, los apartados propuestos en un inicio necesitaban ser modificados y esto a su vez redefinía la propuesta inicial. Aumentando en otros elementos que aparecieron en el transcurso de la investigación, en relación con las respuestas dadas por los participantes, y los resultados observados, relacionados con la práctica artística.

Considerando que este último contenedor resultaba de la acción coherente del proceso anterior, diseñado y llevado a la práctica en los contenedores uno y dos. Nos planteamos, que los resultados de las anteriores fases proponían un chequeo del resultado obtenido, por el sistema y metodología de interpretación propuesta, en este tercer contenedor.

Por esta razón, se modificó la opción inicial y modelo de la ficha del personaje. De tal forma que la concepción, desarrollo y creación de esos cuerpos imaginarios, tendría que implementar todo el proceso anterior, en relación con el cuerpo sensible, a los motores del intérprete y a otros elementos, que fueron apareciendo una vez que esos cuerpos necesitaban evolucionar en la escena. Estos demostraron ser herramientas necesarias al conectar los cuerpos imaginarios creados y de los “personajes” habitados por los intérpretes.

Por tanto, debemos dar importancia al movimiento, la palabra, la imagen, el sonido, la música y añadir otros elementos que los complementen: objeto, material, animales y el color. Esta lista puede seguir aumentando según vaya desarrollándose la propia metodología.

En el transcurso del proceso de investigación, y en este momento del trabajo enfocado a la puesta en escena, percibimos que el resultado de todo lo anterior se decantaba en la creación de un ambiente específico que determinaba aspectos de la energía y conexión intérprete-público, que generándose algo que podríamos identificar con lo que Chejov definía en su momento, como “Atmósfera”. Y a la vez distinguimos entre dos categorías atmósfera interna⁴⁹ y atmosfera

⁴⁹ En relación con lo que se produce en el interior del cuerpo del personaje, energía, movimiento, tensiones y distensiones etc.

externa⁵⁰. Ambas participantes del acto creativo, y de esta manera se conectan directamente con el propio proceso de la interpretación, y metodología del trabajo creativo del intérprete. Por tanto, las fichas de los personajes se vieron modificadas a partir de la primera propuesta.

En cada ficha destacamos la descripción de cada ítem, sus características y el juego de intensidades.

Tabla28

2º Tipo de Ficha del personaje

FICHA DEL PERSONAJE			
MOTORES			
	DESCRIPCIÓN	CARACTERÍSTICAS	INTENSIDADES
	Movimiento		
	Palabra		
	Imagen		
	Sonido		
	Música		
ELEMENTOS			
	Objetos		
	Animales		
	Color		
	Material		

⁵⁰ En relación con lo que el cuerpo del intérprete percibe desde fuera y también modifica al cuerpo y lo hacer reaccionar.

Nota: segunda propuesta, que fue modificándose en paralelo al avance de la investigación.

Encarnación del personaje: en cinco movimientos. A partir de la ficha del personaje nos centrarnos en el trabajo de los 5 movimientos en relación directa al esquema Oseis, asociado a dichos movimientos.

La vida se mueve en un vaivén continuo, entre tensión y relajación, el Seitai estructura, como hemos tratado anteriormente, este vaivén en 5 movimientos, que a su vez provocan una respuesta somato-psíquica. Es decir, a cada movimiento le pertenece o le corresponde una figura corporal concreta, dependiendo si el movimiento predominante en el cuerpo creado es uno de estos movimientos. Ya sea el movimiento vertical, frontal, lateral, rotatorio o central, en sus versiones (+) de máxima tensión y (-) de máxima distensión.

En la aplicación del sistema de interpretación y metodología propuesta por esta investigación, no se propone utilizar los movimientos para designar, analizar o determinar de manera analítica las respuestas psicológicas y motrices de uno u otro personaje, en base a los gestos posturales de terminado. Para cada cuerpo a crea, trabajaremos en relación a nuestra percepción intuitiva, bajo las premisas de ensayo-error. Es decir, jugaremos⁵¹ en base a diferentes combinatorias, hasta dar con la apropiada, para la creación del cuerpo imaginario que debemos habitar, como intérpretes, en relación con la coherencia de la propuesta escénica.

⁵¹ La idea de jugar, el concepto de juego, en la práctica creativa se inserta en esta metodología como piedra angular de todas las acciones desarrolladas. Siendo aún de mayor la importancia adquirida, en el proceso de la creación de los cuerpos habitados de los personajes

En esto difiere de otros métodos de interpretación, que trabajan desde la fiscalidad. Como ya sabemos a cada movimiento le corresponde una respuesta somato- psíquica, solo tendremos que conjugar ciertos tipos de movimientos, en sus versiones + o -. En una suerte de combinatoria sobre sus tensiones y distensiones, e intensidades dibujando el Taiheki de cada uno de los cuerpos a crear además del Ki que lo define. En base a esto podremos construir esos cuerpos diferenciados sus proyecciones y su manera de ser percibidos.

El resto de los motores y elementos conjugados, actúan sobre el cuerpo creado en base al movimiento, dándole un mayor definición y profundidad, pero siempre deben actuar sobre el cuerpo creado y determinado por estos cinco movimientos.

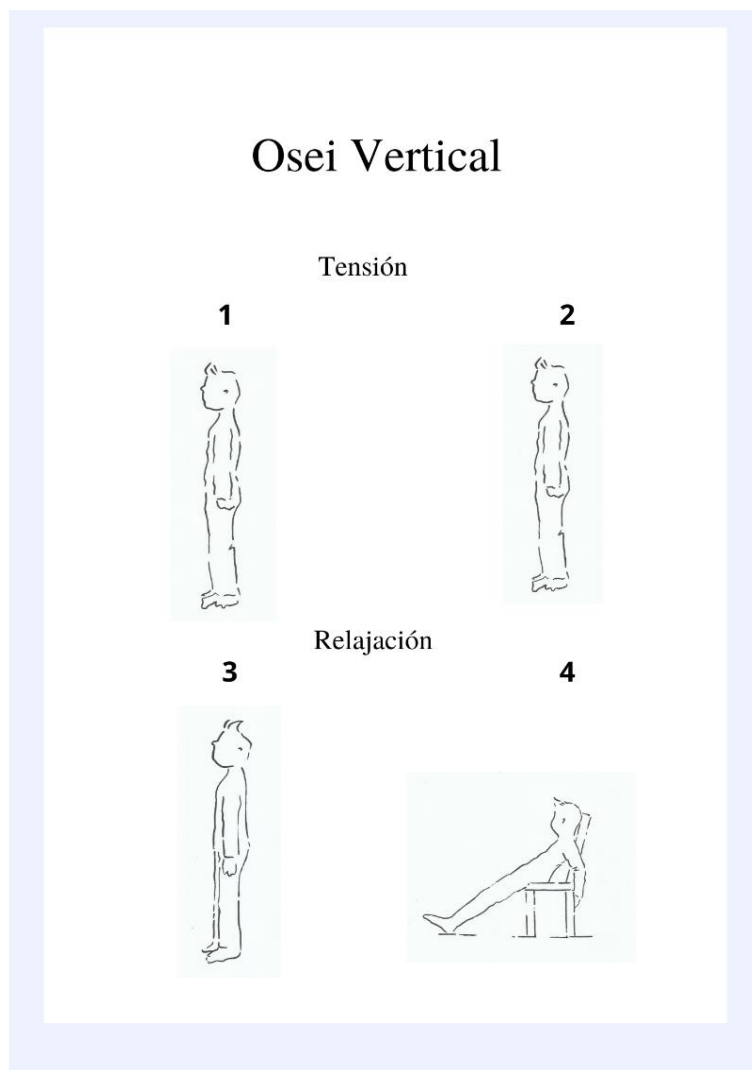
El origen de los impulsos que generan los movimientos determinantes del Taiheki de cada cuerpo ideado e imaginado, debe localizarse en la CVP y el esquema del movimiento Osei⁵². Es decir, deben partir de esta, y en especial de cada una de las vértebras de la columna vertebral. Donde localizar los centros energéticos que determinarán la intensidad de cada uno de los movimientos descritos. Y que tensionarán o destensarán cada una de las partes del cuerpo que definen a uno u otro movimiento.

De tal forma que, a mayor intensidad, los cuerpos pueden derivar hacia personajes estereotipados, arquetípicos, caricaturescos o grotescos, y a menor intensidad pueden asemejarse a personajes más naturalistas o realistas. En consonancia a las propuestas escénicas determinadas.

⁵² Las Oseis deben ser consideradas como reactividades vitales, conjugado en el juego de percepción y expresión. (Mamine, 2018)

Ilustración 4

Movimiento Vertical, esquema Osei.



Nota: 1 (osei vertical + en tensión). 2 (Osei vertical -, en tensión). 3 (Osei vertical +, en relajación). 4 (Osei vertical -, en relajación). Autoría propia, adaptado de Mamine (2007)

Tabla 29*Información básica sobre Osei Vertical*

Osei vertical + y – (1y 2) , fe estática y medular				
Tensión	A	No- consciente	Consciente	Zona
			Actividad puramente cerebral del sistema nervioso central, mente:	
		células verticales que forman el sistema nervioso central	<ul style="list-style-type: none"> • contemplativa • organizadora • distante • memoria 	Cervicales, f-e flexo extensoras medulares
Nace				
			al surgir el movimiento vertical de manera espontánea nos quedamos quietos y nos erguimos activamente percibiendo lo lejano y el entorno global	
Movimiento				C1-C7 , D1-D12, L1-L5
	Ki		decimos que el Ki sube a la cabeza (pensamiento puro)	
	Osei vertical +, osei 1		parte posterior o dorsal de las zonas verticales	
	Osei vertical -, osei 2		parte anterior o ventral de las zonas cervicales	

Nota: Información recogida de (Mamine, 2018)

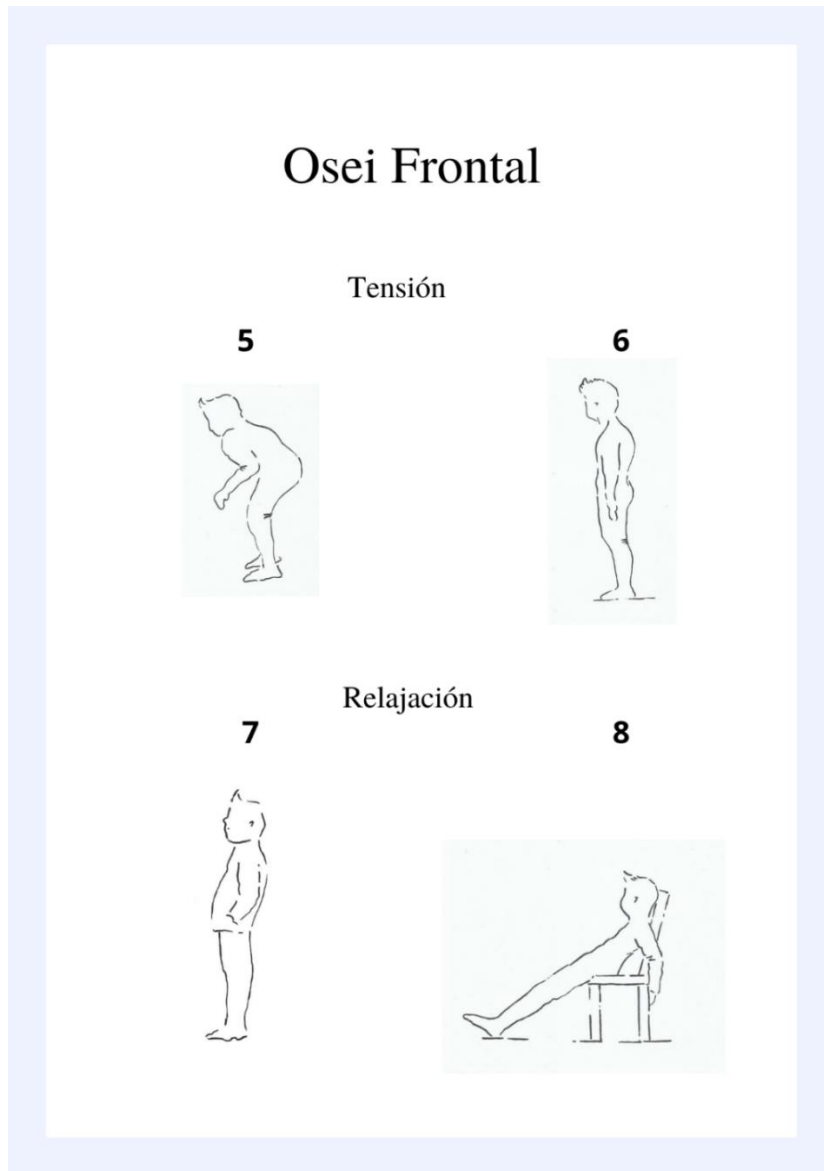
Ilustración 5*Relación movimiento CVP*

Osei Vertical

localización del movimiento vertical en las vértebras de la columna



Nota: C1-C7 , D1-D12, L1-L5 . Autoría propia, adaptado de Mamine (2007)

Ilustración 6*Movimiento frontal, esquema Osei*

Nota: 1 (Osei frontal + en tensión). 5 (Osei frontal -, en tensión). 6 (Osei frontal +, en relajación). 7 y 8 (Osei frontal -, en relajación). Autoría propia, adaptado de Mamine (2007)

Tabla 30*Información básica sobre Osei frontal*

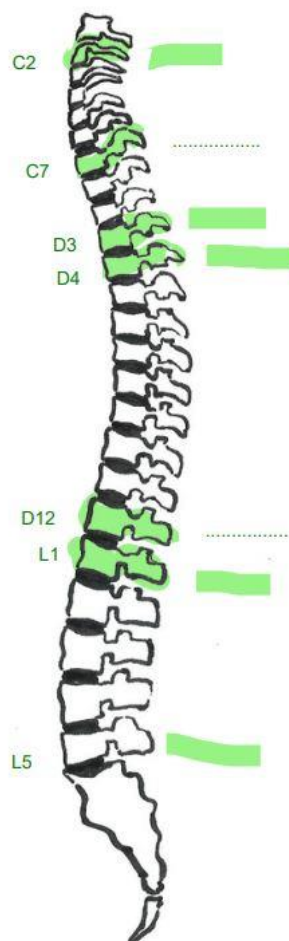
Osei frontal + y – (5 y 6) dinámica periférica			
Tensión	No-	Consciente	Zona
A	consciente		
Nace	células frontales formadoras o definidoras del sistema motor respiratorio	actividad cerebral, que es propia de este gran sistema orgánico la psique /mente:	Frontales f - e , periféricas
		<ul style="list-style-type: none"> • Pragmática • práctica • útil • emprendedora 	
Movimiento		los proyectamos hacia a delante percibiendo una meta de forma unidireccional.	
		C2-C7, D3-D4-D12, L1-L5	
Ki		El Ki sube a los hombros	
Osei vertical +, osei 5		La TA nace en la parte posterior o dorsal de la zona frontal de todo nuestro cuerpo	
Osei vertical -, osei 6		La TA se manifiesta focalizada en la parte anterior o ventral de la zona frontal	

 Nota : Información recogida de Mamine (2018)

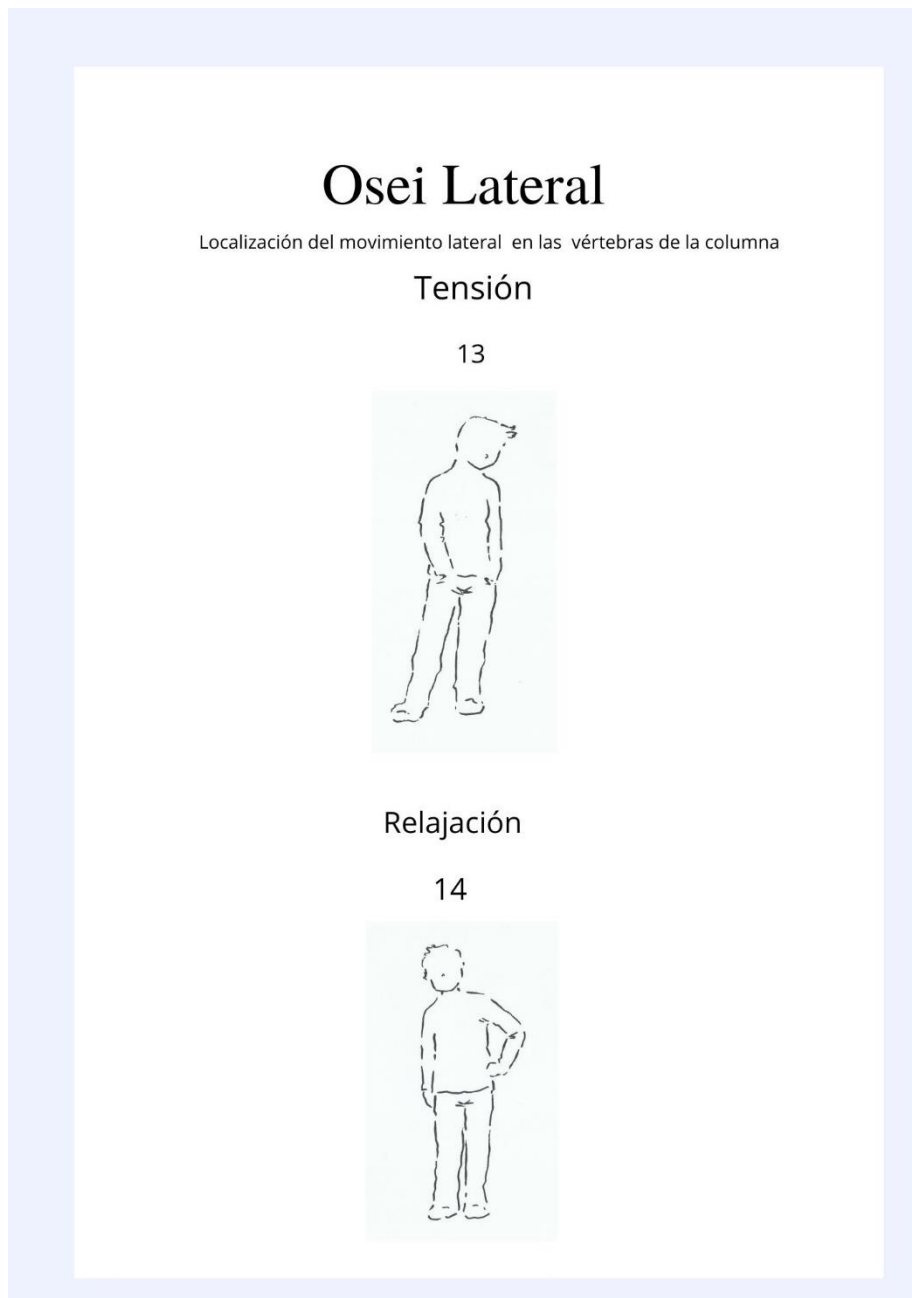
Ilustración 7*Relación movimiento CVP*

Osei Frontal

localización del movimiento frontal en las vértebras de la columna



Nota: C2, C7, D3, D4, D12, L1, L5. Autoría propia, adaptado de Mamine (2007)

Ilustración 8*Movimiento lateral*

Nota: 13 (Osei Lateral + en tensión). 14 (Osei Lateral -, en tensión) Autoría propia, adaptado de Mamine (2007)

Tabla 31*Información básica sobre Osei lateral*

Osei vertical + y - (1 y 2) , fe estática y medular			
Tensión A	No- consciente	Consciente	Zona
Nace	células verticales que forman el sistema nervioso central	Actividad puramente cerebral del sistema nervioso central, mente: <ul style="list-style-type: none"> • contemplativa • organizadora • distante • memoria 	Cervicales, f-e flexo extensoras medulares
Movimiento	al surgir el movimiento vertical de manera espontánea nos quedamos quietos y nos erguimos activamente percibiendo lo lejano y el entorno global		
Ki	C1-C7, D1-D12, L1-L5 decimos que el Ki sube a la cabeza (pensamiento puro)		
Osei vertical +, osei 1	parte posterior o dorsal de las zonas verticales		
Osei vertical -, osei 2	parte anterior o ventral de las zonas cervicales		

Nota : Información recogida de (Mamine, 2018)

Ilustración 9*Movimiento lateral*

Osei Lateral

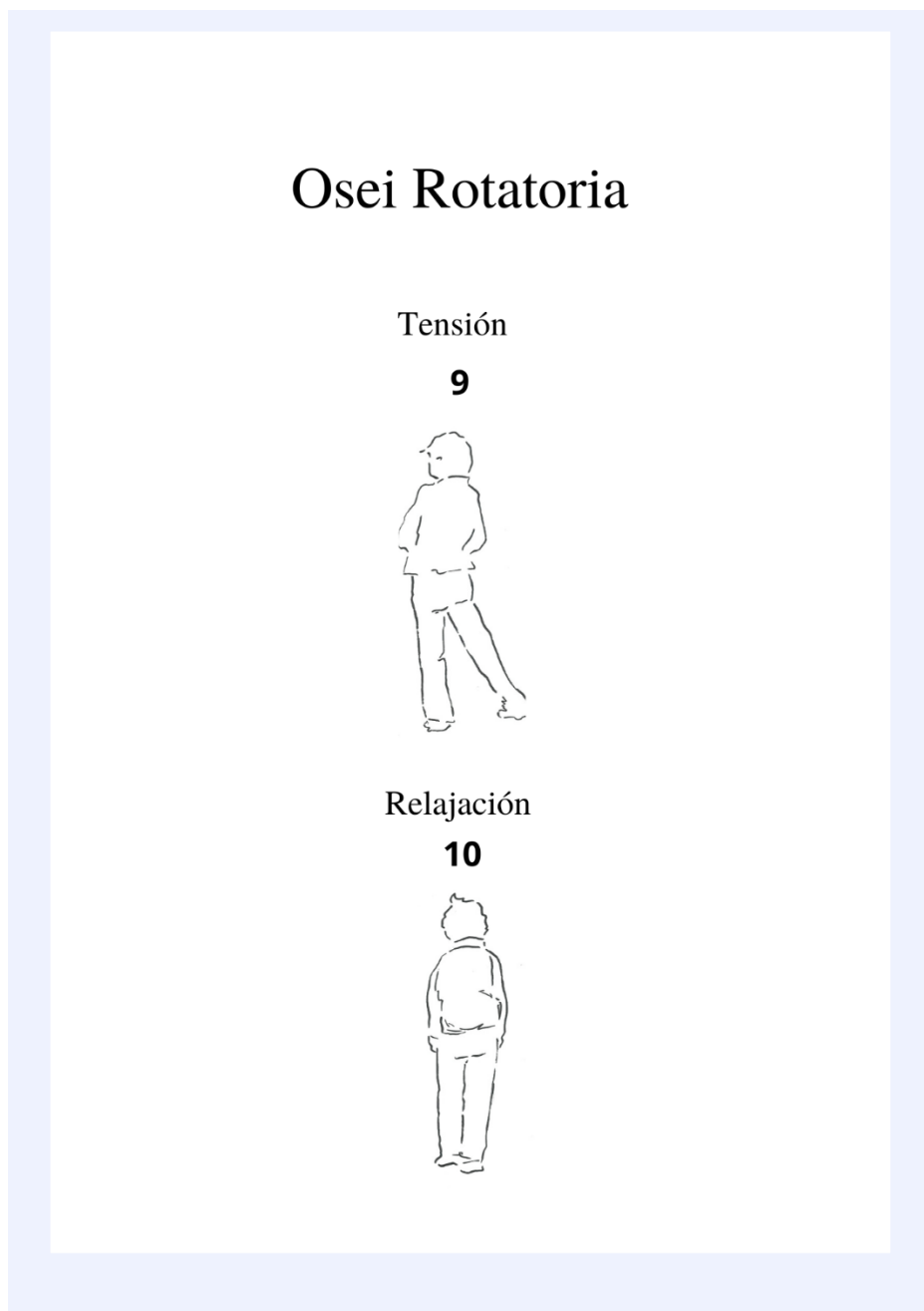
Localización del movimiento lateral en las vértebras de la columna



Nota: C1-C7 , D1-D12, L1-L5. Autoría propia

Ilustración 10

Movimiento Rotatorio, esquema Osei



Nota: 9 (Osei Rotatoria + en tensión). 10 (Osei rotatoria -, en tensión). Autoría propia, adaptado de Mamine (2007)

Tabla 32*Información básica sobre Osei rotatoria*

Osei rotatoria + y – (7 y 8) circular dinámica periférica			
Tensión	No-	Consciente	Zona
A	consciente		
Nace	Células rotatorias formadoras que forman el sistema eliminatorio - reciclador	La psique / mente: <ul style="list-style-type: none"> • Competitiva • Territorial • Conclusiva 	Rotatoria circular periférica
Movimiento	Nos torcemos desde la cintura, movimiento ocasionado por que un coxal de la pelvis rota impulsivamente hacia a tras, haciendo que el otro coxal vaya hacia delante.		
	C3, C5, D5, D10, L3		
Ki	El Ki baja a la cintura		
Osei vertical +, osei 7	La TA nace en la posterior o dorsal de la zona rotatoria		
Osei vertical -, osei 8	La TA se manifiesta focalizada en la parte anterior o ventral de la zona rotatoria		

Nota : Información recogida de (Mamine, 2018)

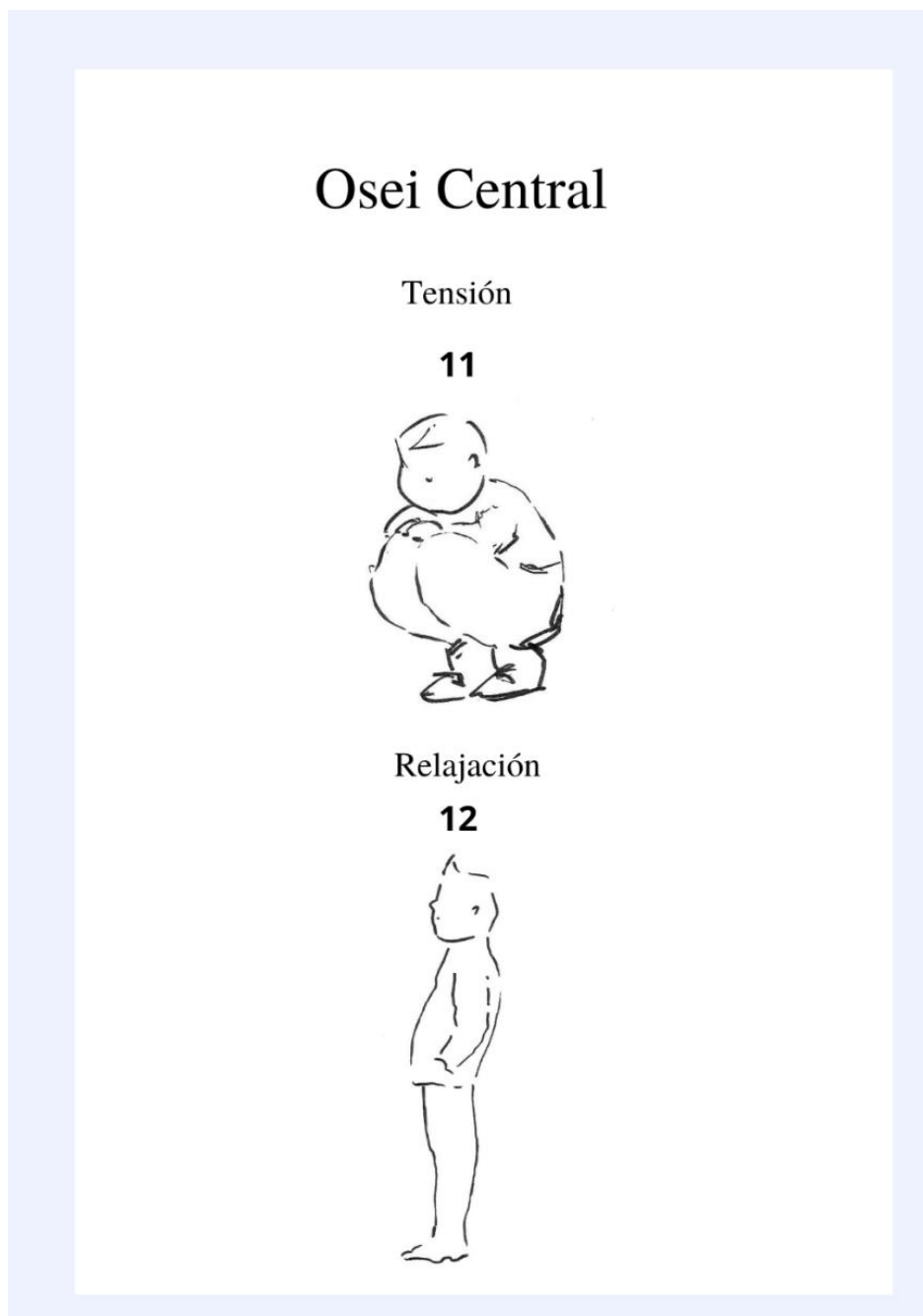
Ilustración 11*Relación movimiento CVP*

Oseí Rotatorio

localización del movimiento rotatorio en las vértebras de la columna



Nota: C3,C5,D5,D10,L3. Autoría propia, adaptado de Mamine (2007)

Ilustración 12*Movimiento Central esquema Osei*

Nota:11 (Osei Central + en tensión). 12 (Osei Central -, en tensión). Autoría propia, adaptado de Mamine (2007)

Tabla 33*Información básica sobre Osei central*

Osei central + y – (9 y 10) circular estática y medular			
Tensión	No-	Consciente	Zona
A	consciente		
Nace	células	la actividad	unas
	centrales que forman el sistema reproductor-conjuntivo	cerebral que es propia de este gran sistema orgánico la psique/mente:	centrales, circulares medulares
		<ul style="list-style-type: none"> • afectiva • instintiva, absoluta 	
Movimiento	Nos quedamos quietos, encogidos hacia abajo y adentro, percibiendo el núcleo de nuestro interior y sintiendo lo profundo o íntimo, infinito y eterno		
	C3, C6, D5, D11 ,L4		
Ki	El Ki baja a la pelvis		
Osei vertical +, osei 7	La TA nace en la parte posterior o ventral de la zona central		
Osei vertical -, osei 8	La TA se focaliza en las células conjuntivas y en la parte posterior o dorsal de la zona central		

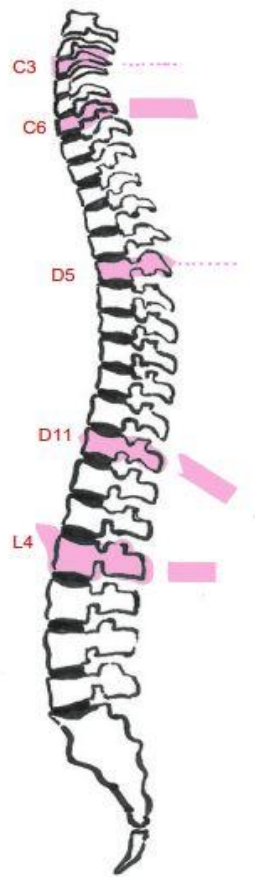
Nota : Información recogida de (Mamine, 2018)

Ilustración 13

Relación movimiento CVP

Osei Central

Localización del movimiento central en las vértebras de la columna



Nota: C3,C6,D5,D11,L4. Autoría propia, adaptado de Mamine (2007)

Práctica Artística

Partimos de la evidencia de que el Katsugen Undo, el Yuki, el Gyoki, la coordinación de la CVP y la respiración pecto-ventral influyen de forma positiva en el acto creativo. La premisa es que la flexibilidad que va adquiriendo el artista es importante para la activación del fluir creativo. (Seitai Barcelona, s.f)

En paralelo a este sistema de interpretación, se lleva a cabo en un proceso relacionado el aprendizaje individual de cada uno de los participantes, dando espacio y visibilizando uno de los objetivos más importantes de este método que no es otro que fomentar y asimilar todo lo aprendido para vehicular el aprendizaje a través de las propuestas creativas artísticas, a las que el interprete debe enfrentarse.

Tomando como principio la idea del intérprete artista, al que grandes maestros de la interpretación hacen referencia como Mijaíl Chéjov que relaciona esta capacidad con la individualidad creativa. “Con toda modestia el actor debe tener su propio criterio con respecto a lo que va a crear. Este propósito de nuestra individualidad creativa consiste en no dejarnos confundir por la propaganda, que es una exposición preconcebida esquemática y fija” (Chéjov, 1955/2017, p.86-87)

En este sentido, se establecen una serie de actividades pedagógica encaminadas a fomentar la capacidad creativa, y potenciar todas las posibilidades que el intérprete debe desarrollar a través de propuestas artísticas que fomenten la creatividad, la toma de decisiones y el propio criterio, fundamentado en los conocimientos adquiridos. Teniendo muy presente el trabajo de la improvisación en los siguientes términos: “La improvisación como recurso para desarrollar la espontaneidad y libertad de expresión de nuestras ideas o emociones es otro de los

recursos utilizados por la danza que permite manifestar las potencialidades y creatividad del sujeto” (Rueda & López , 2013,p. 24)

Acción Poética. Es la actividad inicial con la que comenzamos todo el proceso desde el lado de la creatividad y el fomento artístico, junto al llegar al grupo, cada persona tendrá que realizar una “Acción Poética”. Consiste en hacer una acción, que se puede definir como un verbo, como correr, saltar, beber, sentarse, lavarse etc. Solo una acción no más y en esa acción implementar una carga estética que a su vez se convertirá en una respuesta reflexiva ética en el público asistente.

Esta simple acción, supone para nosotros el germen de toda creación escénica; alguien hace algo y en la manera de hacerlo, provocará una respuesta en quien lo ve y para que esto resulte, se debe atender y cuidar que la acción sea única y la estética utilizada sea coherente con lo que se quiere contar, expresar o suscitar.

Es un primer encuentro con los elementos que componen y constituyen la creación escénica. Las consignas son, no utilizar más de una acción y esta a su vez debe ser precisa, limpia, clara, sin otros elementos que la perturben o confunda, sin otras acciones que se mezclen o puedan relegar a un segundo plano la acción fundamental.

El juego establecido es la mínima y básica expresión de la creación escénica, el mínimo y básico juego escénico. A partir de este instante una vez superado y entendido el juego, se podrá iniciar un camino de creación en el que la originalidad estribará en la capacidad intuitiva de manejar los elementos escénicos y proyectar en ellos los propios criterios artísticos, punto de vista personal sobre aquello que nos contará la escena.

Improvisación. El juego de la improvisación es constante a lo largo del proceso, más que un fin será un medio mediante se estimule a uno, dos o a un grupo de participantes, a crear desde lo inmediato, con los recursos que tenga a su alcance en el momento.

Las pautas de improvisación deben ser claras y escuetas. Normalmente una pauta inicia y esta irá modificándose a lo largo de la improvisación por sí sola, Esto fomentará la apertura creativa y de respuesta inmediata.

A la vez, el juego de improvisación se realiza con el objetivo de facilitar y acostumbrar al intérprete a que emita propuestas a tiempo real, esté perceptivo al momento o al instante fecundo, justo en el que debe intervenir; proponer o escuchar, en el que debe reaccionar o debe accionar.

Para ello debe estar abierto, perceptivo encontrando el gusto y el placer por estar presente vivo y vibrante en el acto creativo.

La improvisación enganchará a los participantes con la creación, fomentarán un entrenamiento activo que facilitará al intérprete poco a poco la posibilidad de llevar a la acción todo lo que va adquiriendo en las sesiones de entrenamiento, fomentando su creatividad por medio de la dinámica de las propuestas realizadas.

La improvisación es una acción artística recurrente en la primera fase del período de entrenamiento, en el primer contenedor.

Objetivos: fomentar la toma de decisiones, favorecer de la imaginación, establecer caminos de conexión, consigo mismo y con los demás interpretes, de la propuesta. Alimentar de manera práctica los conocimientos y formas de hacer que el cuerpo va adquiriendo con el entrenamiento, Favorecer y estimular las capacidades perceptivas y reactivas.

Monólogo. Esta es la segunda actividad creativa a realizar tras la acción poética. En esta propuesta se trabaja el cuerpo integrado con la palabra. He implementamos todos los conocimientos adquiridos en la fase del proceso (segundo contenedor), estableciendo una relación directa con el trabajo realizado a través de la palabra, el movimiento, las imágenes y el resto de los motores del intérprete aprendidos en esta segunda fase del proceso de aprendizaje.

Al enfrentarse el intérprete de danza a un texto, la primera reacción mostrada en la mayoría de los casos es la de expresar su inquietud por sentirse en un terreno que en principio le es ajeno, y que no conoce suficientemente, por tanto, considera que se encuentra en un terreno extraño que difiere a sus motivaciones y objetivos.

Esto generará una especie de rechazo inicial, y consecuentemente la creación de una barrera mental. Que no le permitirá desarrollar la consecución de la actividad creativa. Hasta que no consiga derribar esta barrera, no podrá disfrutar y alcanzar a una disposición suficiente que le permita realizar propuestas artísticas asociadas al uso de la palabra y el cuerpo.

En estas circunstancias, una vez más el movimiento será nuestro mayor aliado a través de las dinámicas realizadas en esta fase del sistema, la práctica artística se implementa al segundo contenedor “Motor del Intérprete”. Donde el movimiento y la palabra van íntimamente unidos, a la vez que se estimula el fomento de las imágenes, colores y sonidos entre otras herramientas, como la música, en función de una atmósfera interna que conecta con la capacidad expresiva oral del intérprete.

Desarrollar estos conocimientos y capacidades desde la práctica artística, fomenta la motivación y ordena la adquisición de competencias y fomenta las potencialidades del intérprete,

al enfocar su concentración en la propuesta artística, y esto le hace olvidar las barreras creadas al inicio.

Solo de danza. Es la tercera actividad creativa artística realizada durante el proceso y es el momento, en el que se plantea la necesidad de que una vez se haya aproximado el intérprete al juego de la palabra y el movimiento, se introduzca en una actividad más cercana a sus propias herramientas, técnicas y e intereses.

Al introducir de nuevo al intérprete en un terreno que conoce mejor, le es más inmediato implementar las competencias adquiridas, en el transcurso y desarrollo de las actividades anteriores. Ahora el intérprete se enfrenta al trabajo coreográfico desde otra perspectiva, abriéndose a la capacidad de interrelacionar otros conocimientos no meramente coreográficos. Con esto se fomenta la destrucción del ideal de la forma, al estimular el cuerpo a través de la interrelación de imágenes, sonido, color, movimiento, música, palabra, en definitiva, las herramientas adquiridas como motores del intérprete. Adoptando una actitud proactiva y emotiva, desde el movimiento coreografiado.

La idea de hacer visible lo invisible, fomenta que el movimiento formal de la coreografía disfrute del fondo que la soporta. Y que esta a su vez sea la parte visible de todo un proceso de reactividades corporales iniciadas por los impulsos internos, fomentados por los motores del intérprete e implementados en el proceso.

Esta actividad esta actividad se introduce en paralelo a esta fase, con el objetivo de sacar de las zonas de confort y áreas ya conocidas al intérprete de danza, que ya tiene adquiridas por su propia formación y condición de bailarín o de bailarina. De esta manera se fomenta cierta actitud en el intérprete abriéndose a nuevas formas, en un proceso continuo de investigación propia y

colectiva, que le llevará a conectar de manera holística, el movimiento danzado con otras sensibilidades, motivaciones, impulsos, en definitiva, con otras energías vitales.

Propuesta Mixta. Esta propuesta plantea una intervención individual, bailada, coreografiada en la propuesta artística anterior. Y el monólogo, realizado anteriormente. En esta propuesta se utiliza como medio de expresión la palabra y el movimiento coreografiado.

Coordinando palabra movimiento presencia, propicia que lo realizado anteriormente se formule de forma conjunta. Y de este modo el cuerpo se convierta en un órgano preparado para la expresión emocional, sensitivo y generador de impulsos, que se verán luego traducidos en ciertas ondulaciones tonales, ritmos y musicalidad de las palabras en conjunción con el movimiento. Un proceso que estimula la conexión interna y externa, a través del cuerpo del aparato fonador coordinado con el movimiento coreografiado, sustentando por el fondo con lo cual en esta última pieza fondo y forma se unirán en una propuesta que unifique todo lo trabajado anteriormente.

Propuesta final. En esta fase se trata de trabajar a nivel grupal. Todas las personas participantes del proceso de enseñanza aprendizaje y por tanto del mismo proceso de investigación, participan en un proyecto común. Dónde se tendrán que coordinar todos esos cuerpos imaginarios, diseñado y por cada participante, en las propuestas anteriores.

El formato pretende de forma coherente construir colectivamente una propuesta escénica en la que se aprecie un principio y un final. EL objetivo no es en este momento trabajar dramáticamente a un nivel profundo, pero si lo suficiente como para desarrollar una pequeña propuesta conjunta en la que todos y cada uno de los personajes, en el caso de propuestas narrativas, y todos y cada uno de los intérpretes, en el caso de las propuestas en las que se adopte la figura del “actante” e propuestas no narrativas.

Con esto trabajamos ya no solo de forma conjunta, sino en percibir a los demás y generar una atmósfera general, de la que nuestra propia propuesta individual se contamine de las percepciones externas que produce el grupo y las situaciones creadas por este.

Todas estas actividades se realizan de forma individual excepto la improvisación creativa en una de sus fases. Y cuando se trabaje con escenas y situaciones determinadas, de manera grupal. Y esta propuesta conjunta final.

Porque conecta el momento presente con el instrumento inmediato del que dispongamos para crear y expresarnos. Todo y sólo, según ese momento preciso, sea cual sea, en el que estamos, que tenemos, como somos. Porque ayuda a vivir la experiencia del aquí y ahora según la respuesta espontánea, sin disfraces ni arquetipos aprendidos, o con ellos, pero trascendidos, más allá de la estructura conocida. Desde la escucha consciente (la mente activa, el consciente vestido, que observa fielmente y permite mantener esta conexión) hacia nuestro consciente espontáneo y el yo no consciente (el que siempre está, el que todo lo recuerda, el que sabe la respuesta cuando al intelecto se le olvida o a la imaginación se le acaba la inventiva). Porque nos instala en un diálogo con nuestro interior que nos hace relacionarnos con más facilidad, espontáneamente con el exterior. Por tanto, hace más fluido el acto comunicativo, expresivo y creativo. Y porque al practicar Katsugen, yuki y Gyoki se te quedan las maneras, y en la vida artística es necesaria la escucha, el saber distinguir las partes y comprender su indivisible interrelación en fluidez. (Reyes, 2009)

En este bloque trataremos el proceso de la investigación en sí, a través de los apuntes realizados en el cuaderno de trabajo, de manera sistemática y continuada durante todo el proceso de la investigación práctica desarrollado en un período de nueve meses.

En el cuaderno de trabajo se recoge las sesiones señalando los días las fechas y las horas, correspondientes a cada una de las sesiones- Se puede observar que al principio las anotaciones son más extensas e imprecisas, ya que el sistema de interpretación definitiva se ha ido construyendo en paralelo a la investigación, modificándose y evolucionando hacia mayor precisión, en el transcurso de las sesiones. Esto es debido a que el propio proceso de trabajo va afianzándose en ciertos aspectos, hasta definir un modelo más eficiente determinado por los resultados observables de cada sesión, y registrado durante el proceso de investigación en relación con los resultados artísticos, cómo a las reflexiones realizadas por todos los participantes en la investigación.

Pueden observar que partimos de un cronograma en el que podemos ver el desarrollo de los contenedores del sistema las etapas y las áreas de trabajo sobre la que ponemos el foco a lo largo de todo el proceso qué como bien hemos dicho viene determinado por un espacio temporal concreto y clasificado en tres fases coincidentes con los tres trimestres, en un total de nueve meses, el período coincidente con un curso lectivo.

Los grupos participantes en la investigación corresponden a la especialidad de coreografía y los cuatro que contempla el plan de estudios de los estudios superiores de danza en Andalucía: Flamenco, Contemporáneo, Español y Clásico.

A demás de este grupo, contemplamos la experiencia desarrollada al implementar el mismo sistema de interpretación a las alumnas de cuarto curso de pedagogía de la danza, a las que sin ser objeto activo de esta investigación fue un campo de aplicación de los resultados que se iban afianzando en el proceso con los grupos de coreografía. Esto fue posible por la coyuntura cronológica ya que se dio al comenzar este grupo las clases un trimestre posterior a los grupos de coreografía.

Los resultados y las respuestas del grupo de pedagogía fueron muy interesantes, y son recogidos de manera visual, los documentos audiovisuales aportados a este trabajo.

Bloque 4: Conclusiones

Hasta donde hemos llegado.

La aparición de ciertas teorías e hipótesis relacionadas con el funcionamiento de nuestro cuerpo ha abierto una brecha sobre las ideas mantenidas durante largo tiempo sobre nuestro cuerpo. Esto a su vez ha generado múltiples preguntas que abren nuevas líneas de investigación, que a su vez nos acercan a otras maneras de enfocar y reflexionar sobre todo lo relacionado con lo corporal, así como con su naturaleza, funcionalidad o desarrollo cognitivo, físico y orgánico. Figuras como Antonio Damasio, Guy Claxton, Facundo Names, Mihaly Csikszentmihalyi , Howar Garner, Lauren Parsons entre otros nos han ayudado a entender el funcionamiento de nuestro organismo.

Las prácticas artísticas asociadas al cuerpo en las artes escénicas y concretamente a la interpretación de la danza o el teatro, iniciaron un camino a finales del siglo XVIII y durante todo el s. XX, coincidiendo con todos los cambios sociales, políticos, tecnológicos y culturales sucedidos en ese período, que propició un movimiento contra-clásico de la cultura, el arte y la propia concepción del ser humano.

Teorías que han supuesto un gran cambio de paradigma en relación a la funcionalidad del cuerpo como la teoría de las “Inteligencias Múltiples” de Garner o la “Inteligencia Encarnada” defendida por Damasio o Claxton, han creado un camino diferenciado de las teorías persistentes sobre los procesos corporales, que rompen con la dictadura de la mente y lo etéreo para volver a sentirnos cuerpo y carne. Estas corrientes tienen un gran interés e importancia en el campo

artístico, no porque nos valgamos de ellas para crear o para desarrollar o investigar sobre ellas, sino como un medio de contrastar y conectar con las ideas y experiencias empíricas que múltiples referentes de las artes escénicas han ido desarrollando durante décadas, mediante el estudio directo del cuerpo en plena acción, asociando los procesos creativos artísticos a la propia naturaleza del cuerpo, poniendo el foco en las capacidades y posibilidades reactivas del organismo en su estado más vivo.

Si bien el método científico no ha sido el más adecuado para el devenir de dichos procesos de investigación, basados en las artes y desde las artes, desde la creación artística se ha ido construyendo, desde un método empírico y deductivo, toda una serie de discursos sobre el cuerpo que nos seducen e influyen a la hora de enfrentarnos a la creación artística y al desarrollo de las técnicas necesarias para su realización. Todo esto nos anima a seguir investigando en la búsqueda de las posibles soluciones aportadas a dichas preguntas, acercándonos aun más al estudio profundo de la propia naturaleza humana.

Como hemos comentado el cambio de paradigma sobre ideas asentadas en nuestra cultura occidental sobre la mente y el cuerpo físico, la inteligencia y los procesos cognitivos, ha hecho que volvamos a observar el cuerpo con una nueva perspectiva que determina una nueva mirada donde podemos cuestionarlo todo sin barreras ideológicas, políticas, culturales o sociales sobre la concepción del cuerpo y de nuestros cuerpos.

En esta dirección, planteamos comenzar esta investigación preguntándonos cómo se puede producir el arte en escena a través del cuerpo de un intérprete. Qué mecanismos se desarrollan en su cuerpo durante la acción artística en la representación de una propuesta escénica y en concreto en la danza. Cómo transitan las emociones, la energía, cómo se activan las reacciones corporales que provocan las respuestas expresivas necesarias para desarrollar un

proceso comunicativo íntimo, cómo nos conectamos a otro cuerpo y cómo desarrollamos discursos coherentes que nos lleven a la conexión y a la irradiación de la energía. Por dónde captamos los impulsos que nos perturban y nos conmueven. En definitiva, cómo se produce la magia del arte de la interpretación.

El camino se inició con el propósito de encontrar herramientas transmisibles a los intérpretes, que en un campo de acciones tangibles basadas en hechos y acontecimientos no tangibles y efímeros en ocasiones, se sienten tan perdidos que no encuentran otra solución que la repetición de patrones y estereotipos marcados a través de una convencionalidad ficticia.

Nuestra posición de partida estaba determinada por el hecho de que, si nuestra motivación a la hora de crear venía determinada por la búsqueda de la verdad escénica, debíamos romper con esas convenciones. Por lo que entendimos que la puerta debería abrirse hacia la reflexión del propio cuerpo.

En este camino nos encontramos con una cultura y filosofía de entender la vida, que para nosotros se ha tornado en toda una revelación vital, la cultura “Seitai”, los descubrimientos de Haruchica Noguchi constituyen toda una revelación al entender tal y como proclama el título de uno de los libros de Katsumi Mamine, discípulo directo de Noguchi “Una nueva comprensión de la naturaleza humana”. Desde esa nueva comprensión, desde esa nueva revelación y posicionamiento, nos acercamos al cuerpo como base de toda acción, y fundamentalmente al movimiento.

El hecho de que Noguchi intentara explicar la vida desde el movimiento es del todo conveniente para nuestros propósitos, ya que, si el fin último de la escena y de la interpretación

es crear vida en el escenario, el hecho de entenderla desde el movimiento para un intérprete de danza es toda una nueva concepción de su trabajo.

Discurrimos por el nuevo camino que nos ofrecía esta nueva manera de enfrentarse al trabajo del intérprete y a la relación íntima de su cuerpo en movimiento. En esta investigación hemos encontrado nuevos elementos para la reflexión y que nos han sido revelados a través de la observación empírica.

Diseñamos una respuesta metodológica que intentara recoger ideas que otros maestros de la interpretación han aportado a largo de la historia, elementos que entendimos que participaban de la misma experiencia vital y que han tenido muchos seguidores durante décadas. Como la mayoría de esas teorías y métodos se encuentran en el campo de la interpretación teatral, hemos observado durante mucho tiempo como se implementaban estos métodos en el campo de la danza. Aunque esto pudo parecer factible en un principio, experimentamos de manera directa, una especie de frustración como intérpretes de danza a lo largo de nuestra carrera profesional, ya que al aplicar estos métodos observábamos que se cerraban puertas a toda la potencialidad natural que la danza nos ofrece. Es a partir de nuestro encuentro con el Seitai y sus prácticas asociadas cuando comprobamos que esta frustración desarrollada por el intérprete de danza viene determinada por la relación que en el mundo de la escena teatral se tiene con el cuerpo y en especial con el movimiento. Ya que dichos sistemas dirigen sus esfuerzos a la consolidación de respuestas emotivas desde un aspecto analítico de la psicología y el tratamiento del cuerpo como un cascarón formal.

En definitiva, un intérprete de danza necesita conectar con el fondo de su alma a través del interno, ya que la práctica del movimiento y de la danza en particular trabajan con el objetivo

de alcanzar las conexiones internas que sustenten al cuerpo en movimiento y que doten a este de una cierta coherencia natural.

La danza adolece por lo general de cierta metodología interpretativa, cerrándose a la realización técnica de la forma ya que su medio, el cuerpo, es formal. Esto ha hecho perder cierta conexión natural y directamente animal con el público transformándose en un hecho formal que nada tiene que ver con el origen de bailar, de danzar. Tal y como nos recuerda Cabeza de Vaca (2022), la danza es algo instintivo, algo animal que está alojado en todas las personas. Solo teníamos entonces, que orientar nuestra investigación a personas que tras su experiencia formativa en las técnicas de danza nos aportaran lecturas sobre sus cuerpos trabajados por la técnica, pero que observábamos alejados de este origen natural, en una especie de ruptura formal y estereotipada creada por una especial concepción política de la danza.

Al inicio de nuestra investigación teníamos que preguntarnos sobre qué problemas arrastraban los intérpretes de danza, qué hacía que sus cuerpos no estuvieran dispuestos, y cómo podíamos ayudarles a deshacerse de estas ataduras que provocaban que cuerpos preparados técnicamente, ejercitados, estuvieran desconectados del propio intérprete.

Esta investigación se ha planteado desde un principio como una investigación viva, y flexible en la que se ha ido construyendo nuevas respuestas y preguntas en relación a las observadas en el campo de trabajo, el aula.

En un inicio, ofertamos una asignatura optativa con el motivo de acercar el Seitai a bailarines y bailarinas. Entendíamos que algo tan valioso para personas que no se dedicaban a la danza, podía ayudarles a ellos como profesionales en su aprendizaje y en encontrar su movimiento corporal desde un lugar diferente a la técnica con la esperanza de que encontraran la

conexión perdida durante años de entrenamiento técnico. El resultado fue revelador para los participantes en la propuesta, hubo actitudes de negación ante el nuevo paisaje revelado, personas que de lejos, en lugar de abrirse a la nueva posibilidad, se cerraron más aún en sus propias convicciones, unas se mofaban desde la incredulidad al observar los resultados y otras admitían un cierto “miedo” ante la revelación de los hechos acontecidos en el aula.

Curiosamente, las personas que optaron por este posicionamiento ante el trabajo realizado eran de la especialidad de pedagogía. El resto, la mayoría de los participantes, entraron en la propuesta desde una motivación ferviente que se veía acrecentada debido a los resultados observables día tras días. Al concluir las sesiones, estos participantes expusieron sus experiencias, valorándolas positivamente. Reconocieron que habían notado un gran cambio en el resto de las clases de danza, recuperaron el gusto y el placer de bailar, se sintieron más conectados con el movimiento y sentían más, según sus palabras y sobre todo, en la mayoría de los casos, se enfrentaron a sus propuestas y exámenes de danza desde un estado de mayor tranquilidad, y por último y para nosotros de gran interés, expresaban que se sentían más dispuestos, abiertos y creativos.

Esto nos motivó para dar forma a esta investigación, y comenzar a diseñar una primera propuesta metodológica sobre la que trabajar orientada a los intérpretes que querían formarse en la especialidad de coreografía e interpretación.

Entendíamos que, en esa primera experiencia, tan solo con la práctica del Seitai se conseguían algunos de los objetivos necesarios para la formación de intérpretes, como era el de conseguir un cuerpo disponible, sensitivo, receptivo y sobre todo creativo.

Esto constituyó el primer impulso para el desarrollo de una propuesta metodológica sobre la que experimentar para observar los resultados una vez el intérprete se enfrentara a una metodología y no solo a una experiencia práctica sin objetivos articulados.

Seleccionamos dos grupos que correspondían a estilos más afines, no solo por la técnica de trabajo sino también por las herramientas propias de los estilos. La experiencia nos decía que la mezcla de estilos como el flamenco, español, el clásico y contemporáneo en un mismo grupo de trabajo, provoca ciertos conflictos por el uso del zapateado o en el caso de español, elementos de percusión como las castañuelas.

Decidimos por tanto que la investigación se tenía que realizar en grupos separados. Por un lado, el grupo de español y flamenco, y por otro lado un grupo formado por los intérpretes de contemporáneo y clásico.

Otras de los elementos necesarios para el comienzo de la investigación, era una propuesta metodológica inicial, con la convicción de que fuera flexible ya que el propio devenir de la investigación fuera diseñando. Para el diseño de dicha propuesta inicial, fue determinante la experiencia adquirida en los tres años anteriores, en las clases de la signatura de interpretación, con todos los estilos de la especialidad de coreografía e interpretación.

Donde percibimos cierto tipo de carencias que perfilaron los problemas y la creación de hipótesis sobre las carencias de los intérpretes en su trabajo de bailarines:

- Falta de imaginación
- Libertad creativa,
- Falta flexibilidad rítmica.
- Excesiva intencionalidad

- Tensión extrema
- Manejo rígido de la energía
- Movimientos continuos y repetidos (excesiva productividad)
- Bloqueo respiratorio
- Patrones de movimientos repetitivos
- Excesiva presencia de la cabeza.

Esto producía un bloqueo en el intérprete que no permitía poder mostrar y conectarse con todas sus potencialidades. Entendíamos que, tras años de entrenamiento técnico, este en lugar de hacer que el intérprete pudiera bailar a placer, lo constreñía y convertía en un cuerpo atado, la sensación que nos produce es como un cuerpo que trascurre de una pose fotográfica a otra, con una gran pérdida de sentido del movimiento.

El proceso de investigación práctica ha transcurrido durante un curso lectivo, y estructurado en trimestres. En los que nos hemos centrado en trabajar periódicamente tres aspectos fundamentales: Pre-expresividad (preparación del cuerpo sensible), herramientas para la creación (motores del intérprete) y creatividad (propuestas escénicas). Cada uno de esos tres períodos se inicia con la introducción de las anteriores opciones respectivamente, constituyendo un proceso sumatorio. Durante el proceso de investigación práctica se hace valoración a través de la observación directa y participativa del investigador que coordina cada una de las sesiones.

De este proceso ha resultado el diseño de un sistema de investigación en el que se han implementado los procedimientos, actividades, secuenciación y comunicación del sistema para que la información llegue al intérprete de una forma coordinada y secuenciada, seleccionando las actividades y metodología que resultaron más afines y cuyos resultados fueron satisfactorios.

Cada vez que una propuesta, actividad o procedimiento, no alcanzaba ciertos objetivos, se procedía a un período de reflexión, en el que tras la información vertida por los participantes se valoraban los cambios pertinentes. De esta manera la propuesta metodológica ha ido evolucionando en paralelo a la actividad investigadora.

El método al que hemos llegado finalmente ha sufrido algunas modificaciones respecto a la propuesta inicial. En el proceso que finalmente se ha diseñado, adaptado y afinado como propuesta. Todo esto incluye la transmisión del método, tanto en contenidos, como actividades y procedimientos, y el resultado al que nos referimos que queda recogido en el cuerpo de este trabajo.

El procedimiento de la investigación se ha desarrollado en las sesiones de la asignatura de Interpretación. Se ha considera participante al alumnado de primer curso de todos los estilos (flamenco, español, contemporáneo y clásico) que ha asistido a las sesiones por encima de un 80% .

En esta investigación hemos observado lo siguiente:

Existe una gran carencia de referentes culturales y artísticos que tiene en su mayoría el alumnado más joven; interés por encontrar algún sistema o herramienta que les pueda ayudar a superar sus estudios, no tanto a fomentar su creatividad; la reacción positiva al ser testigos de los resultados en los cuerpos de sus otras compañeras; la necesidad de profundizar en discursos propios y verbalizarlos; alta de espíritu crítico y manejo fluido de ideas y conceptos; una conexión profunda y motivada a la hora de trabajar con su cuerpo; necesidad de encontrar herramientas para la creación artística; falta de autoestima en algunos casos y de voluntad a medio plazo; manejo deficiente de la columna de aire y en general la oxigenación del cuerpo

pues suelen bailar aguantando la respiración; contracturas musculares y tensiones corporales repartidas por el cuerpo; escasa falta de iniciativa, excepto en algunas de las personas participantes; sentido de la inmediatez y necesidad continua de obedecer mandatos; carencia de flexibilidad rítmica más allá de los normalmente trabajado en sus disciplinas; falta de seguridad, y continua necesidad de aprobación del observador.

Conforme íbamos encontrando estas dificultades, o carencias, introducíamos pequeñas modificaciones o manteníamos las propuestas originales.

Tras el proceso de aplicación del método y la observación de los resultados, debemos comentar que de los dos grupos, ha habido una ostensible mejoría en el grupo formado por las especialidades de Español y Flamenco; los y las participantes han mostrado una gran mejoría tanto física como creativa y anímica, al enfrentarse a la puesta en escena. Por su parte, el grupo de contemporáneo y clásico no ha mostrado tanta mejoría como el grupo anterior. >Hay varios aspectos que diferencian al grupo de Flamenco y Español con respecto al de Clásico y Contemporáneo. Estos matices son: mayor número de participantes en el de Flamenco y Español, mayor disparidad en la edad de lo integrantes y que tenían trayectoria profesional. De estos aspectos diferenciadores, el de la presencia de profesionales ha supuesto que arrastraran a los integrantes con un perfil más joven e inexperto. Esto no ocurría en el grupo de Clásico y Contemporáneo, con integrantes de menor edad y sin bagaje profesional, que les ocasionaba la ausencia de referentes con experiencia dentro del mismo grupo.

Los resultados finales han sido satisfactorios en general. En el grupo de contemporáneo y clásico se ha percibido una gran mejoría, aunque no haya alcanzado el tope de las expectativas que si han alcanzadas don el grupo de Flamenco y Español. Muchos de los participantes declararon al final del período, la percepción de su mejoría. La mayoría declara haber sentido

como su cuerpo y la percepción del mismo cambiaban. También aprecia una mayor soltura imaginativo -creativa y mayor disponibilidad a asumir los cambios. Siente sus cuerpos con mayor rango articular y están más vivos en escena. Plantean que siempre recuerdan la energía del Ki y la respiración como una de las herramientas más importantes en su trabajo como intérpretes.

Futuras Líneas de Investigación

Profundizar en las reactividades corporales a través de la danza a nivel salud emocional y física, ya que la mayoría de los participantes han sentido una notable mejoría a nivel social, familiar, laboral y artístico. Deberíamos profundizar con este sistema en materia de desarrollo personal y psicológico mediante el cuerpo en movimiento. De esta manera se desarrollaría una investigación en la línea vida -salud, con la que se conecte con terapias no farmacológicas aplicadas a la salud y al bienestar. También en esta línea se estaría proponiendo desarrollar a través de este método un programa, en el que podamos discernir los mecanismos creativos y generar un método afín para la creación de obras escénicas.

Por otra parte también se podría profundizar en las reactividades corporales, los procesos y los mecanismos de activación y respuesta, para mayor conocimiento de las personas. Es decir, profundizar en sus motivaciones y resortes biológicos, en relación con la percepción del universo interno y externo. A partir de esta experiencia, otro de los siguientes pasos podría ser el diseño de una metodología artística inmersa en procesos creativos con bailarines, a partir de los resultados obtenidos.

Bibliografía

- Agenda MDC. (14 de diciembre de 2018). *Más De Cultura*. Obtenido de [https://masdecultura.com/eventos/ntos_archivo - MDC - Más de Cultura \(masdecultura.com\)](https://masdecultura.com/eventos/ntos_archivo_-_MDC_-_M%C3%A1s_de_Cultura_(masdecultura.com))
- Álvarez, L. M. (2007). El estudio del aprendizaje desde el modelo asociacionista y el modelo funcionalista: un recorrido histórico. *Informes psicológicos*, 9(9), 121-134.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5229791>
- Amaya, L. (1 de abril de 2022). Hacia una actuación Espiritual , a través de la técnica para el entrenamiento actoral de Michael Chejov. *Papel Escena(6)*. Cali, Colombia .
<https://orcid.org/0000-0002-1866-8979>
- Artaud, A. (1938/2011). *El Teatro y su Doble*. Barcelona: Edhasa.
- ARTISTSHOCK. Revista de arte contemporáneo. (15 de enero de 2019). *El Legado Interdisciplinario del Judson Dance Theater*. Obtenido de ARTISTSHOCK:
<https://artishockrevista.com/2019/01/15/judson-dance-theater-moma/>
- Asociación japonesa de organizaciones ortopédicas. (s.f). *Seitai. org*. Obtenido de <http://www.seitai.org/index.html>.
- Avila, R. (2016). *Impulsos. Emoción y calidad de movimiento en el intérprete escénico*. Barcelona: Diputación de barcelona Instituto del Teatro.
- Baril, J. (1977/1987). *La Danza Moderna*. Barcelona : Paidós SAICF.

- Battán, M. (2016). Percepción y movimiento. El modelo merleau-pontiano de cognición encarnada. *Contraste: revista internacional de filosofía*, 21(1), 33-50.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=2298841>
- Benayoun , J. (8,9,10 de abril de 2011). VI Curso de Seitai. *VI >Curso de Seitai*. Córdoba, Córdoba, Andalucía: Propia.
- BioSeitai Laura Coto 整体. (23 de enero de 2018). La Apasionante Vida de Haruchika Noguichi 1ª Parte. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=3FDh64xZCms>
- BioSeitai Laura L. Coto 整体. (15 de marzo de 2018). ¿Quién fue Haruchika Noguchi fundador del SEITAI? 2ª parte. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=Hbt3WeCUr38>
- BioSeitaiLauraL.Coto 整体. (s.f.). Entrevista en TV a Katsumi Mamine. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=BDCdkiN2rSI&t=355s>
- Boronat, M. (4 de septiembre de 2022). Entrevista personal. (F. Nevado Moreno, Entrevistador). Accesible en lo sanexos de esta Tesis.
- Bravo, J. (7 de febrero de 2015). Mats Ek Pretidigitador de Emociones. *ABC Cultural*. Obtenido de <https://www.abc.es/cultura/teatros/20150207/abci-critica-mats-bella-durmiente-201502071407.html>
- Brelet, C. (1 de marzo de 2014). *Escuela Itsuo Tsuda*. Obtenido de <https://www.ecole-itsuo-tsuda.org>
- Brook, P. (1969/2019). *El Espacio Vacío* (5ª Edición ed.). Barcelona: Península.

- Brozas, M. P. (2003). *Expresión corporal en el teatro europeo del siglo XX*. Ciudad Real : Ñaque.
- Cabeza de Vaca, M & Weickert, G (22 de agosto de 2022). Entrevista a María cabeza de Vaca y Guillermo Weickert en el marco de los cursos de veranos de la UNIA. (F. Nevado Moreno , Entrevistador). Accesible en lo sanexos de esta tesis
- Calero, N., & Carreño , A. (2014). El cuerpo habla se mueve y adquiere identidad. *Praxis pedagógica*, 14(15), 267-275. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.praxis.14.15.2014.267-275>
- Campillo Medina, J. E. (2021). *La COnciencia Humana*. Barcelona: Arpa.
- Cardona, P. (2000). *La Dramaturgia del bailarín o el Cazador de Mariposas*. México DF: INBA.
- Castellani, F., & Álvarez, M. C. (2019). Cuerpo alma. *El Anzuelo*(1), 42-46. <https://revistas.unlp.edu.ar/anzuelo/article/view/8611>
- Castro, E., & Botana, M. (2008). Acción social de la danza , cuerpo, espacio y movimiento. *Kronos*, VII(14), 19-24. https://www.academia.edu/42479068/ACCI%C3%93N_SOCIAL_DE_LA_DANZA_CUERPO_ESPACIO_Y_MOVIMIENTO
- Cátedra Permanente Jerzy Grotowski. (30 de septiembre de 2016). Grotowski y el Actor. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=EnqIgxPa1SU&t=42s>
- Chéjov, M. (1955/2017). *Sobre la técnica de actuación* (7ª ed.). (A. Fernández Lera, M. Powers, & M. Gordon, Trads.) Barcelona: Alba.

- Chumbely, J. A. (1972). *The world of Moliere s Comedy - Ballets [Tesis Doctoral, Universidad de Hawaii]*. Repositorio Institucional University Microfilms, A Xerox Education Company.
- Claxton, G. (2016). *Inteligencia Corporal ; por qué tu mente necesita el cuerop mucho más fr lo uqe piensa*. Barcelona: Plataforma Editorial .
- Colima, T. (2022). El Cuerpo como Eje de la Memoria del Teatro. *BRAC-Barcelona Research Art Creation*, 10(1), 64-68. doi:doi.org/10.17583/brac.6689
- Collazo , I. (2016). El surgimiento del racionalismo cartesiano en la teoría de la Danza Barroca.De Arbaeu a Feuillet pasando por la Académie Royale de Danse de Luis XIV. . Madrid: Universidad Complutense .
- Coto, L. (2015). *SEITAI . Inteligencia Vital* . Madrid : Canal Abierto editorial .
- Cruz, J. (2014). ARTICULACIÓN DE LA «FILOSOFÍA TRASCENDENTAL» de Fiche. *Anuario Filosófico*, 1(10), 245-257.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2783550>
- Cultura Seitai. (martes de abril de 2010). Gyoki : Respiración por la columna. Obtenido de <http://www.culturaseitai.com/2010/04/gyoki-respiracion-por-la-columna.html>
- Damasio, A. (1994/1997). *El Error de Descartes*. Barcelona: Andrés Bello .
- Damasio, A. (2018/2020). *El Extraño Orden de las Cosas*. Barcelona: Booket.
- Donnellan, D. (2002/2016). *El actor y la diana* (Septima ed.). Madrid: Fundamentos .
- Duncan , I., & Cheney, S. (1928). *The Art of the Dance*. Theatre arts, Incorporated.

École de la Respiration. ((s.f)). *Escuela Itsuo Tsuda*. Obtenido de <https://www.ecole-itsuo-tsuda.org/es/itsuo-tsuda/>

École Itsuo Tsuda. (S,f). *École Itsuo Tsuda*. Obtenido de <https://www.ecole-itsuo-tsuda.org/katsugen-undo/>

Editorial Alba. (s/f). *Pequeña & Grande Alba*. Obtenido de <https://www.albaeditorial.es/autores/yoshi-oida/>

Fábregas , J. (2018). *Interpretación para bailarines. fundamentos teóricos y cien ejercicios prácticos*. Barcelona: Mahali ediciones .

Fernández, C. B. (2014). *Estudios de performance Performatividad en las artes escénicas*. Madrid: OMM PRESS.

Ferré, P. (8 de enero de 2002). Recuerdo de imágenes emocionales y niveles de procesamiento. *Psicothema*, 14(3), 591-596. Tarragona, España.
<https://es.scribd.com/document/455015556/Ferre-Romeu-Pilar-Recuerdo-de-imagenes-emocionales-y-niveles-de-procesamiento>

Ferrera, J. L. (2009). *Glosario Ilustrado de las Artes Escénicas* (Vol. 1). Guadalajara: Solapas.

Garre , S., & Pascual, I. (2009). *Cuerpos en Escena*. Madrid: Fundamentos.

Gauthier, F. (2020). Mauss, Marcel. *La Enciclopedia SAGE de la Sociología de la religión*, 2-4.
doi:<https://doi.org/10.4135/9781529714401.n273>

Gómez, R. (2019). LA DANZA BUTOH: ÉTICA Y ESTÉTICA. *AusArt*, 7(1), 229-241.
doi:10.1387/ausart.20628

Hlebovich, L. (2021). EXPERIENCIA, CUERPO Y MONTAJE: UNA LECTURA SOBRE LA SUBJETIVIDAD COMO PROBLEMA SEMEJANTE ENTRE LA FILOSOFÍA DE WALTER BENJAMIN Y EL TEATRO-DANZA DE PINA BAUSCH. La Plata , Buenos Aires, Argentina. doi:<https://doi.org/10.35537/10915/135125>

Hormigón, J. A. (2008). *Meyerhold: textos teóricos* (4ª Edición ed.). (J. Delgado, R. Vicente, V. Cazcarra, J. L. Bello, & J. Fernández , Trads.) Madrid: Publicaciones de la asociación de Directores de Escena de España.

<https://www.yoshioida.com/>. (s/f). *Yoshioida.com*. Recuperado de Yoshioid:

<https://www.yoshioida.com>

Laban, R. (1950/2020). *El dominio del Movimiento*. (R. Ruiz, Trad.) Madrid: Fundamentos.

Lay, S. (23 de 5 de 2021). Cuatro cuerpos para la construcción de persoanjes en la danza escénica. *Investigación Teatral. Revista de artes escénicas y performatividad*, 19(12), págs. 98-118.

<https://investigacionteatral.uv.mx/index.php/investigacionteatral/article/view/2675>

Le Breton, D. (2005). *Cuerpo Sensible*. Santiago de Chile: Ediciones / Metales Pesados .

Lehmann, H.-T. (1999/2017). *Teatro Posdramático* (2ª Edición ed.). Murcia: CENDEAC.

Libioulle, A. (2 de septiembre de 1980/2021). *Ecolé Itsuo Tsuda*. Recuperado de 2022, de

<https://www.ecole-itsuo-tsuda.org/3-la-respiration-philosophie-vivante/>

Liddell, A. (2015). *El sacrificio como acto poético*. Madrid: Continta me tienes .

Lindo, M. (2018). *ResearchGate*. Obtenido de

[https://www.researchgate.net/publication/327640817_EL_MAESTRO_DE_LA_DANZA
_CONTEXTO_HISTORICO_Y_TENDENCIAS_FORMATIVAS](https://www.researchgate.net/publication/327640817_EL_MAESTRO_DE_LA_DANZA_CONTEXTO_HISTORICO_Y_TENDENCIAS_FORMATIVAS)

Mamine Niwa, K. (2007). *Seitai, una nueva comprensión de la vida humana*. Barcelona: Seitai Barcelona.

Mamine, K. (2014). *El movimiento vital*. Barcelona: Icaria Milenrama.

Mamine, K. (2018). *Naturaleza humana y SEITAI*. Barcelona: SEITAI Barcelona .

Marshall, L., & Oida, Y. (2020). *El actor invisible*. Barcelona: Alba Editorial.

Moreno, C. (2014). La interpretación en la danza; ¿ Es necesario comunicar una emoción al danza para crear una obra de arte?o ¿ solo ejecutando determinadas tecnicas creamos arte al bailar? (8), 20-25. Málaga: Revista Danzaratte.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5270363>

Navarrete , D. (2021). CUERPO, SONIDO, PALABRA: La voz como materialidad escénica. Facultad de Artes de Chile. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/184667>

Nemiróvich- Dánchenko, V. (2016). *En la senda de Satanislavski: escritos de nemiróvich - Dánchenko*. (B. Jakimzianova, Á. L. Encinas , & J. Saura, Trads.) Madrid: Fundamentos.

Noguchi, H. (1984/1985). *El Cuerpo , su Estado y la Espontaneidad*. Tokio : Zensei Publishing Company .

Noverre, J. G. (1760/2004). *Cartas sobre la danza y los ballets*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz S.L.

- Oida, Y., & Marshall, L. (2020). *El actor Invisible* (3ª ed.). (E. Vilallonga, Trad.) Barcelona: Alba.
- Oliva , C., & Torres , F. (1990/2017). *Historia Básica del arte escénico*. Madrid: Cátedra.
- Ósipovna , M. (1990/2020). *El Último Stanislavski*. Madrid: Fundamentos.
- Ósipovna, M. (1996). *El último Stanislavsky*. Madrid: Fundamentos.
- Palmer, D. A. (2019). Cosmología, género, estructura y ritmo: Marcel Granet y la religión china en la historia de la teoría social. *REvista de Religión y Sociedad China*, 1-28.
doi:<https://doi.org/10.1163/22143955-00602002>
- Pavis, P. (1987). *Diccionario del teatro*. Barcelona: Paidós.
- Pérez , M. (2008). La Danza como referente expresivo del actor desde el Renacimiento a la Modernidad. *Danzararte: Revista del Conservatorio Superior de Dazna de Málaga*, 4, 25-30.
- Pérez, J. (2011). La Importancia del Cuerpo como " Constitutivo Formal" de todo viviente en la Filosofía de Schopenhauer. *THÉMATA*(44), 424-439. <http://hdl.handle.net/11441/27904>
- Peter, & Brook. (1993/2019). *La Puerta abierta, reflexiones sobre la interpretación y el teatro*. 5ª edición. Barcelona. Alba
- Poloczek, N. (2021). *El Hara, Centro Cital del Ser Humano*. Obtenido de Asociación de Profesionales de Shitatsu de España. Obtenido de <https://shiatsu-apse.es/>
- PsicoActiva . (sf). *PsicoActiva* . Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/biografias/mihaly-csikszentmihalyi/>

- Puerta Agüera , D., Cañizares Sevilla, A. B., & Ortega Ruiz, R. (2015). La Llave de Oro del Entrenamiento Actoral. *DIGIBUG*, 45, 131-141. <http://hdl.handle.net/10481/52052>
- Real Academia Española. (2021). Diccionario de la Lengua Española. Madrid, Madrid , España. Obtenido de <https://dle.rae.es/>
- Reyes, M. (2009). Seitai Creatividad y Expresión: la Vinculación Natural. Obtenido de <https://seitaiactocreativoexpresionartistica.blogspot.com/2009/09/seitai-creatividad-y-expresion-la.html>
- Rievière, J.-L. (2009). *Roland Barthes Escritos sobre el teatro* . L'Hospitalet de Llobregat: Paidós.
- Rueda , B., & López , C. E. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. (24), 141-148. Granada. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4482518>
- Ruiz, B. (2012). *El arte del actor del siglo XX , un recorrido teórico y práctico por las vanguardias* . Bilbao: Artezblai.SL.
- Ruiz, R. (1950/2020). Prólogo del traductor. En L. Rudolf , *El dominio del movimiento* (págs. 14-27). Madrid: Fundamentos.
- Sanchez , J. (2003). *El Arte de la Danza y otros escritos*. Madrid: Ediciones Akal.
- Saucedo, F. (2012). Convergencias y Divergencias: La Recepción Moderna de la Obra Científica de Goethe. *EN-CLAVES del pensamiento*, 6(11), 11-25. www.scielo.org.mx/...script=sci_arttext&pid=S1870-879X2012000100001

- Saura, J. (2006). *Actores y Actuación , antología de textos sobre la interpretación*. Madrid: Fundamentos.
- Saura, J. (2016). Los herederos de Stanislavski. *ACOTACIONES Revista de Investigación y Creación Teatral*(35), 61-84.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6544305>
- Seitai Barcelona. (s.f). Estudio -Taller Seitai sobre creatividad artística. Barcelona. Obtenido de <https://www.seitaibarcelona.com/>
- Seitai Barcelona. (s.f). Fundación Seitai Barcelona. Recuperado de <https://www.seitaibarcelona.com/psique-humana-y-deseo/>
- Seitai Barcelona. (s.f). Katsumi Mamime Miwa. Barcelona, España. Obtenido de <https://www.seitaibarcelona.com/h-noguchi-2/>
- Soavi, M. (28 de abril de 2019). *Ecolé Itsuo Tsuda*. Recuperado de <https://www.ecole-itsuo-tsuda.org/seitai/>
- Stanislavski, K. (2016). *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación* (2ª ed.). (J. Saura , Trad.) Barcelona: Alba.
- Steiner, R. (1910/2006). *Teoría de lo Sentidos ; Introducción*. Madrid: Rudolf Steiner.
- Steiner, R. (1922). Los Fundamentos de la Antroposofía. *Los Fundamentos de la Antroposofía* (págs. 1-15). Elberfeld: Benjamín S.S. <https://1library.co/document/zln1o8oq-fundamentos-de-la-antroposofia-rudolf-steiner-leer.html>
- Tsuda, I. (1973). *El No Hacer* . París: Le Courrier du Livre.

Tsuda, I. (1980). La respiration philosophie vivante. (A. Libioulle, Entrevistador). Recuperado de <https://www.ecole-itsuo-tsuda.org/es/la-respiration-philosophie-vivante>

Vallejos, J. i. (2015). Los usos del libro y de la escritura en el ballet europeo del siglo XVIII.: (E. Complutense, Ed.) *Cuadernos de Historia Moderna*, 41(1), 129-146.

[doi:org/10.5209/CHMO.52762](https://doi.org/10.5209/CHMO.52762)

ANEXO II

EJERCICIOS

A continuación, describimos algunos de los ejercicios implementados en el método de representación, que nos han servido como base del trabajo y a partir de los que hemos desarrollado otras variantes atendiendo a las circunstancias encontradas y el desarrollo del mismo del proceso.

PRESENTACIÓN DE LA TÉCNICA DE ACTUACIÓN

En este primer encuentro con el grupo, después de las pertinentes presentaciones. Comenzamos por la explicación de la dinámica de las sesiones, las diferentes etapas y propuestas a realizar.

También se explican y se nombran los objetivos a conseguir en todo el proceso de aprendizaje y las pruebas de evaluación y calificación de las propuestas realizadas por cada alumno y alumna tras el período de enseñanza y aprendizaje.

Más tarde pasamos a explicar y definir detalladamente el sistema de Interpretación que vamos a implementar dentro del proceso de aprendizaje y que será la base estructural sobre la que basaremos nuestro trabajo, además de objeto fundamental de nuestra investigación, “LA INTERPRETACIÓN EN 5 MOVIMENTOS”

Cada sesión tendrá una parte práctica y una fundamentación teórica de cada una de las partes prácticas que se mostrará al alumnado participante en el aprendizaje de este sistema de interpretación a través de la bibliografía de referencia, webgrafía, videos, dejando de lado en la posible la instrucción directa y largas exposiciones magistrales por parte del profesor. Se pretende que este sistema de aprendizaje sea lo más práctico y dinámico posible. Sustentado en

la motivación por mejorar, que el propio alumnado muestra en cada una de las sesiones, al hacerles protagonistas de su propio aprendizaje .

EJERCICIOS

Cuerpo en el Espacio

Mediante la realización de ejercicios en los que se establece una relación entre el espacio circundante de la sala y el cuerpo en movimiento a través de ella y a su vez la relación existente de proximidad lejanía, huecos y direcciones. Esto nos da la oportunidad de comenzar un trabajo visible sobre cuerpo desplazado , cuerpo y direcciones , cuerpos circundante, pero tiene una mayor importancia las reacciones no visibles que se estimulan con el juego y que tienen relación a su vez con la primera etapa del sistema de trabajo implementado. Nos referimos al 1º Contenedor Cuerpo Sensible.

A. El espacio y los números: este ejercicio es muy común, en la enseñanza teatral tanto que no encontramos autor o autores claros como para citarlos. Consiste en que el grupo de personas que participan en la sesión comienzan a desplazarse por el espacio, con una velocidad indicada mediante una escala que va del 0 al 10 . Donde 0 es tumbados en el suelo y 10 es correr por la sala a la máxima velocidad posible.

Desarrollo:

El ejercicio es iniciado por el profesor , este dice un número del 0 al 10, cada número tiene una velocidad que lógicamente va creciendo a medida que nos acercamos al 10 , donde , a continuación definimos la respuesta esperada a cada número:

- 0 Los cuerpos permanecen tumbados en el suelo
- 1 los cuerpos deben moverse y desplazarse muy lentamente

- 2 los cuerpos deben moverse y desplazarse un poco más ligeramente
- 3 los cuerpos deben moverse y desplazarse un poco más rápido, siguiendo aún siendo un movimiento lento.
- 4 los cuerpos deben comenzar a tomar cierta inercia sin llegar a ser aún un movimiento que podríamos definir como “normal”
- 5 Los cuerpos se mueven y desplazan en con una cadencia que podríamos en esta ocasión definir como “normal”, dinámica pero no ligera.
- 6 Los cuerpos comienzan ahora a moverse y desplazarse de forma ligera
- 7 los cuerpos se mueven y se desplazan con cierta prisa
- 8 Los cuerpos se mueven y se desplazan con tanta prisa que comienzan a correr por el espacio
- 9 Los cuerpos ya corren directamente por el espacio en todas direcciones sin parar
- 10 Los cuerpos se desplazan corriendo por todo el espacio a máxima potencia y velocidad que pueda desarrollar cada persona integrante del grupo.

Los números no tienen un orden establecido para ser nombrados, con esto se pretende que cada una de las personas integrantes del grupo no sepan que número es el siguiente, para jugar con el cambio de energía sin solución de continuidad .

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Trabajar la parte instintiva del cuerpo al tener que sortear obstáculos continuamente. Esto provocará que la mente no sea protagonista en la toma de decisiones y que la consciencia

entendida como acto mental reflexivo se atenúe permitiendo que el cuerpo reaccione como conjunto, dando una respuesta debe ser inmediata .

- Al jugar con la alternancia de intensidades, la persona que realice el ejercicio no podrán adelantarse al hecho siguiente y se verá obligada a reaccionar con inmediatez ante cualquier evento que se presente.
- Hackear la mente consciente y las acciones premeditadas de carácter reflexivo, activando la capacidad de acción respuesta del cuerpo en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.

Variaciones :

En este apartado dejaremos reflejamos algunos ejercicios que si bien tiene como base el juego del cuerpo en el espacio los cambios que experimentados la dinámica del juego establecido hace que se implemente un trabajo más profundo sobre aspectos que se van sumando a los trabajado por el ejercicio base.

En este caso proponemos un juego que con el nombre “Los átomos” , podemos considerarlo una continuidad del ejercicio “ cuerpo espacio” .

En esta variación se indica que las personas participantes elijan una intensidad que en el juego anterior asociábamos a un número y sin decir cual de estos números elije al desplazarse por el espacio se debe acercarse a alguna de sus compañeras y compañeros , parándose cerca de la otra persona y esta a su vez debe asumir la intensidad del compañero o compañera que ha parado al lado de ella y debe comenzar a desplazarse con dicha intensidad. En una especie de juego de transmisión de intensidades de una persona a otra. La persona que en esta ocasión toma la intensidad del compañero o compañera debe en el transcurso de su desplazamiento cambiar de

intensidad y esta a su vez pasarla a un compañero o compañera que estuviera parado o parada por la sala.

Objetivo:

- Trabajar la voluntad en la toma de decisiones
- Reaccionar a un mandato físico desde lo físico
- Trabajar la aceptación y el mandato
- Ser flexible en el cambio de estado
- Activar las sensaciones sensomotoras
- Activar la atención interna y externa, en relación al grupo y al espacio

Respiración

En este apartado trabajamos sobre la respiración, “columna de aire” esta respiración también llamada respiración completa .

El trabajo respiratorio que realizamos viene determinado por una parte de la respiración natural y espontánea, y una serie de secuencia de respiraciones voluntarias y secuenciadas pro cuentas que can desde el 1 al 8 con intervalos de apnea de 2 segundos entre la inspiración y la expiración.

TEMAS :

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo de Texto(texto movimiento , texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del interprete

ENTRENAMIENTO / CALENTAMIENTO.

A. Andar por el espacio

1. Números de intensidad (0 -10)

Primero, inicia el conteo de números el profesor, con el objetivo de llevar al grupo al estado conectivo -energético que desea .

Segundo, una vez el profesor vea necesario cede la iniciativa al grupo, cuando cada miembro del grupo tiene la libertad de ser el que de manera no premeditada toma la palabra para indicar uno número. Objetivo : establecer una dinámica interna que permita a entrenar la voluntad, toma de decisiones y la respuesta inmediata corporal en interrelación continua con el resto de los miembros que forma el grupo.

Elementos trabajados : grupo , impulso, decisión -voluntariedad, actividad perceptiva y reactiva.

B. Respiraciones

Secuencias : 8-8 / 6-6/ 4-4/ 2-2/ 1-2/ 1-4 / 2-6 / 1-8/

Las repeticiones de una secuencia completa debe ser realizada tanta veces como percibamos el grupo necesita para llegar a la conexión y concentración dentro de la dinámica respiratorio-corporal.

Nota : este punto 2 se inicia aprovechando una de las veces en el que el grupo decide ir al “0”

Objetivos:

Elementos trabajados :

C. SEITAI (KATSUHEN UNDO inducido a través de los 5 movimientos)

1. De pie
2. De rodillas
3. Tumbados en el suelo

Nota: Este ejercicio nos ayuda en la transición al ejercicio “D” ya que tras varias repeticiones, dejaremos al grupo en la posición “0” (tumbados en el suelo) .

Objetivos: Conexión sicosomática con el movimiento intuitivo.

Elementos trabajados :

D. Subir y bajar (inspiración y respiración)

- Para SUBIR: cada inspiración se mueve un segmento del cuerpo. Tiempo de parada mientras se exhala el aire .
- Para BAJAR: cada espiración se relaja “ desconecta” una parte del cuerpo de forma segmentada, que acerca el cuerpo más al suelo hasta llegar a tumbarse totalmente
- Y sumamos intensidades (rápido y fuerza de mayor a menor 0- 10) y tiempos de bajada y subida (números de segmentaciones corporales con las que nos movemos tanto al subir como al bajar 0-20).

Nota: Objetivos: reconectar con las sensaciones físicas y fundir el sistema motriz del movimiento con los impulsos respiratorios.

Elementos trabajados : articulaciones , respiración , pulmones, sistema motriz central y sistema intuitivo, sistemas corporales de percepción (propioceptores).

SEGUNDO CONTENEDOR (MOTOR DEL INTERPRETE)

TEXTO

En este primer acercamiento al trabajo del segundo contenedor, trabajaremos con el objetivo puesto en el trabajo de interpretación de un monólogo teatral. La elección del texto es importante ya que debe favorecer el trabajo que vamos a implementar a en esta segunda fase del aprendizaje. Por lo que cuanto menos naturalista o realista sea el texto mejor, aunque el texto elegido si tiene que ser narrativo y no poético , [como hemos explicado en el apartado dedicado al trabajo textual](#), hemos elegido textos de William Shakespeare que aúna el lenguaje poético y narrativo necesario para el trabajo realizado a través de los motores del interprete de este sistema de interpretación.

Recordamos que los motores el sistema de interpretación son : movimiento, palabra, sonido, imagen y atmósfera.

MONÓLOGO.

Trabajo enfocado a la realización de un monólogo teatral textual. En este proceso implementamos el trabajo del 2º contenedor “motor del interprete”. En esta sesión vamos a trabajar el motor del movimiento, tomando como punto de partida los 5 movimientos del SEITAI como objetivo central de la sesión .

A. Números + Intensidades . El alumno-a se conecta con su respiración, bajando y subiendo tomando como referencia espacial su eje corporal. Conecta y desconecta partes del cuerpo al igual que en los ejercicio “D” de la sección anterior. En esta ocasión conectará con el texto , que dirá cada vez que espira tanto al bajar como al subir .

Nota: debe conectar el texto con, la respiración y la movilidad del cuerpo, intensidad y tiempo, movimiento segmentario corporal, planos (bajo, medio y alto) en relación al propio eje.

Objetivos :

- Romper los patrones establecidos (tiempo, ritmo cadencia , tonalidad) en la fonación, tras el aprendizaje memorístico del texto.
- Asumir y comprender las conexiones y reactividad físicas a través del movimiento corporal. Reactividad que modifican y transforman la manera de percibir la voz, tanto para el interprete como para el perceptor externo.
- Dotar a la fonación y articulación de las palabras y en consecuencia al texto audible, de una característica física natural. A través de las conexiones sicosomáticas que activa el movimiento.

B. Texto en 5 movimientos. (SEITAI)

A. Recuperando los 5 movimientos del SEITAI entramos de nuevo en la práctica del **KATSUHEN UNDO.**

Nota: para reconectar con las sensaciones que nos suscita el movimiento en el cuerpo

Objetivo: recuperar de nuevo las sensaciones físicas desde las que partir.

1. Katsugen iniciado desde el movimiento .
2. Números e intensidad Katsugen.
3. Movimiento interno CVP
4. Movimiento psicomotriz desde la CVP

Lunes 17 y miércoles 19 de enero.

Especialidades : clásico y contemporáneo

Calentamiento : 1º contenedor “Cuerpo conectado”

A. Andar por el espacio

A.1. Números de intensidad (0 -10)

Primero, inicia el conteo de números el profesor, con el objetivo de llevar al grupo al estado conectivo -energético que desea .

Segundo, una vez el profesor vea necesario cede la iniciativa al grupo, cuando cada miembro del grupo tiene la libertad de ser el que de manera no premeditada toma la palabra para indicar un número.

Objetivo : establecer una dinámica interna que permita entrenar la voluntariedad, toma de decisiones y la respuesta inmediata corporal en interrelación continua con el resto de los miembros que forma el grupo.

Elementos trabajados : grupo , impulso, decisión -voluntad, actividad perceptiva y reactiva.

A.2 . A la dinámica del ejercicio (A.1) se le añade el juego de los 5 movimientos, estimulando la CVP .

Dinámica: al igual que en la anterior sección del ejercicio (A.1) se camina o corre por el espacio en relación a las intensidades (0-10) y se añaden los movimientos de rotatorio, lateral, frontal, vertical y central a indicación del profesor. Posteriormente se deja al alumno libre para que estos ejercicios se vayan sucediendo indistintamente y en ocasiones mezclados, generando una secuencia de KATSUHEN sobre la generación de las diferentes trayectorias que vayan surgiendo en su desplazamiento.

Objetivo: establecer una dinámica interna que permita entrenar la voluntariedad, toma de decisiones y la respuesta inmediata corporal en interrelación continua con el resto de los miembros que forma el grupo. En esta fase la conexión es más íntima y profunda. Centrar la conexión con la CVP generando un movimiento continuo e instintivo que despierte el organismo, engrasando las capacidades sensitivas y de respuesta del organismo a estímulos corporales internos.

Elementos trabajados : grupo , impulso, decisión -voluntad, actividad perceptiva y reactiva. Movimiento intuitivo a través de los 5 movimientos del SEITAI.

B. Respiraciones

Secuencias : 8-8 / 6-6/ 4-4/ 2-2/ 1-2/ 2-4 / 2-6 / 2-8/

Las repetición de una secuencia completa se debe realizar tanta veces como percibamos que el grupo necesita, para llegar a la conexión y concentración suficientes para la conexión de la dinámica respiratorio-corporal.

nota : este punto (B)se inicia aprovechando que el grupo esté en el suelo, en una de las veces en el que el grupo decide ir al “0” .

Objetivos: conectar el sistema nervioso motriz y el sistema nervioso “ intuitivo” al concentrarnos en la respiración.

Elementos trabajados : Pulmones, respiración completa (abdominal, intercostal, y clavicular) . Trabajo de reconocimiento de la columna de aire que posteriormente nos servirá para la fonación al trabajar el texto.

SEITAI / KATSUHEN UNDO inducido a través de los 5 movimientos.

Desde el suelo se inicia una sesión de KATSUHEN UNDO ,

3. Tumbados en el suelo

2. De rodillas

1. De pie

Este ejercicio nos ayuda en la transición al ejercicio “D” ya que tras varias repeticiones, dejaremos al grupo en la posición “0” (tumbados en el suelo) e iniciaremos la parte “C” desde el suelo llevando al cuerpo a apnea (expulsando todo el aire de los pulmones) solo recuperaremos el aire en el momento que el cuerpo lo necesite dejando que el mismo se infle como una esponja al absorber el agua.

Objetivos: Conexión sicosomática con el movimiento intuitivo.

Elementos trabajados :

D. Subir y bajar (inspiración y respiración)

- Para SUBIR: cada inspiración se mueve un segmento del cuerpo. Tiempo de parada mientras se exhala el aire .
- Para BAJAR: cada espiración se relaja “ desconecta” una parte del cuerpo de forma segmentada, que acerca el cuerpo más al suelo hasta llegar a tumbarse totalmente
- Y sumamos intensidades (rápido y fuerza de mayor a menor 0- 10) y tiempos de bajada y subida (números de segmentaciones corporales con las que nos movemos tanto al subir como al bajar 0-20).
-

Objetivos: reconectar con las sensaciones físicas y fundir el sistema motriz del movimiento con los impulsos respiratorios.

Elementos trabajados : articulaciones , respiración , pulmones, sistema motriz central y sistema intuitivo, sistemas corporales de percepción (propioceptores).

EJERCICIOS.

A continuación se describe una batería de ejercicios implementados en el proceso de aprendizaje. Estos ejercicios se distribuyen para mayor comprensión en 3 apartados, el primero de los apartados son ejercicios enfocados al entrenamiento psicofísico del interprete, orientados para la consecución de una mayor conexión y reconocimiento de las capacidades sicosomáticas que el cuerpo puede desarrollar en la consecución de un cuerpo activo y reactivo, como herramienta básica e indispensable para el desarrollo de todo el potencial del interprete, sin el objetivo de la creación artística.

En la segunda parte los ejercicios estarán orientados hacia la creación artística aunque estén fundamentados en los mismos principios en el que se sustenta el trabajo de la primera sección de ejercicios .

Sobre estos ejercicios a la vez relacionados con las tres fases de la estructura de contenedores en la que hemos diferenciado nuestro sistema de interpretación y metodología de enseñanza.

TABAJO PREEXPRESIVO DEL INTERPRETE. (relacionado con el primer contenedor “CUERPO SENSIBLE”).

Como se podrá observar en el siguiente cuadro en todas y cada una de las sesiones está presente el trabajo de SEITAI y respiración.

La dinámica general de estas sesiones viene determinada por una primera fase que vamos a llamar calentamiento y que supone un entrenamiento continuado que tiene como principales herramientas las trabajadas en el primero de los contenedores del sistema de interpretación. Con la intencionalidad de seguir profundizando en el entrenamiento corporal, una manera de engrasar y afinar el instrumento y de dar al todo el sistema de interpretación a medida que avanza el aprendizaje más coherencia y cohesión con lo que se obtendrán mejores resultados, de mayor calado y profundidad.

RESPIRACIÓN.

1. Secuencias de respiración en el suelo (origen desconocido):

Se plantean secuencias de respiraciones completas (inspiración – espiración)

secuenciadas por tablas numéricas en sentido ascendente y descendente eje:

INSPIRACIÓN	ESPIRACIÓN	INSPIRACIÓN	ESPIRACIÓN	INSPIRACIÓN	ESPIRACIÓN
8	8	2	4	2	4
6	6	4	6	4	6
4	4	6	8	6	8
2	2	8	8	8	8
				1	1

Nota: Entre cada inspiración y espiración aguardamos 2 segundos de apnea

ANEXO III

CALENDARIO DEL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

1 TRIMESTRE	2 TRIMESTRE	3 TRIMESTRE
TRABAJO PRE-EXPRESIVO	TRABAJO TECNICO	DESARROLLO ARTÍSTICO EN LA INTERPRETACIÓN ESCÉNICA

SECUENCIACIÓN

1º CONTENEDOR "CUERPO SENSIBLE"
ESPECIALIDADES: Contemporáneo - Clásico / 1º de Coreografía

MES / AÑO	SEMANA	SESIÓN / Duración	Temas tratados en cada sesión
SEPTIEMBRE 2021	1ª semana		
	2ª semana		
	3ª semana	Lunes 20	<i>Primera sesión:</i> 1. Cuerpo en el espacio 2. Respiración
		Miércoles 22	<i>Segunda Sesión:</i> 1. Cuerpo en el espacio 2. Respiración 3. Introducción al SEITAI
	4ª semana	Lunes 27	<i>Tercera Sesión:</i> 1. Cuerpo en el Espacio

			2. Respiración 3. SEITAI (KATSUGEN) 4. CUERPO Y MOVIMIENTO <i>Cuarta sesión:</i> 1. Cuerpo en el Espacio 2. Respiración 3. SEITAI (KATSUGEN) 4. Cuerpo y Sonido (fonación) 5. Acción Poética. (explicación)
		Miércoles 29	
	1ª semana	Lunes 4	<i>Quinta sesión:</i> 1. Cuerpo en el Espacio 2. Respiración 3. SEITAI (KATSUGEN) 4. Acción Poética (presentación)
OCTUBRE 2021		Miércoles 6	<i>Sexta sesión:</i> 1. Cuerpo en movimiento 2. Respiración 3. Imágenes 4. Acción poética (presentación)
	2ª semana	Lunes 11 Miércoles 13	Día Festivo <i>Séptima sesión:</i> 1. Cuerpo en movimiento 2. SEITAI (Katsugen) 3. Imágenes
	3ª semana	Lunes 18 Miércoles 20	<i>Octava sesión:</i> 1. Cuerpo en movimiento 2. SEITAI (Katsugen) 3. Imágenes <i>Novena sesión:</i> 1. Cuerpo en el Espacio 2. Respiración 3. SEITAI (KATSUGEN) 4. Imágenes
	4ª semana	Lunes 25	<i>Decima Sesión:</i> 1. SEITAI (KATSUGEN) 2. Respiración 3. Cuerpo, movimiento, palabra.

		Miércoles 27	Onceava Sesión: 1. SEITAI (YUKI) 2. Respiración 3. Cuerpo, movimiento, palabra
NOVIEMBRE 2021	1 ^a semana	Lunes 1	
		Miércoles 3	Doceava Sesión: 1. SEITAI (KATSUGEN) 2. RESPIRACIÓN 3. Cuerpo y sonido (fonación) 4. Introducción al Texto
	2 ^a semana	Lunes 8	Treceava Sesión: 1. SEITAI (KATSUGEN) 2. RESPIRACIÓN 3. Cuerpo y sonido (fonación) 4. Introducción al texto
		Miércoles 9	Catorceava Sesión: 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3.. Cuerpo y sonido 4. Introducción al texto
	3 ^a semana	Lunes 15	Quinceava sesión: 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y sonido 4. Cuerpo y palabra
		Miércoles 17	Dieciseisava Sesión: 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y espacio 4. Cuerpo y movimiento 5. Cuerpo y sonido
	4 ^a semana	Lunes 22	Diecisieteava Sesión: 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y espacio 4. Texto

		Miércoles 24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y movimiento 4. Texto
	5 ^a semana	Lunes 29	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y sonido 4. Texto
DICIEMBRE 2021	1 ^a semana	Miércoles 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y espacio 4. Texto
	2 ^a semana	Lunes 6	Día Festivo
		Miércoles 8	Día Festivo
	3 ^a semana	Lunes 13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y movimiento 4. Texto
		Miércoles 15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y sonido 4. Texto
	4 ^a semana	Lunes 20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y espacio 4. Cuerpo y movimiento 5. Cuerpo y sonido 6. Texto
		Miércoles 22 ^a semana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y espacio 4. Cuerpo y movimiento 5. Cuerpo y sonido 6. Texto

 ESPECIALIDADES: Contemporáneo - Clásico / 1º de Coreografía

MES / AÑO 2022	SEMANA	SESIÓN / Duración	Temas tratados en cada sesión
ENERO 2022	1ª semana	<u>Lunes 3</u> <u>Miércoles 5</u>	
	2ª semana	<u>Lunes 10</u>	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo de Texto (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del interprete
		<u>Miércoles 12</u>	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y movimiento 4. Trabajo de Texto (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del interprete
	3ª semana	<u>Lunes 17</u>	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y palabra 4. Trabajo de Texto (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del interprete 6. Pase propuesta monólogo
		<u>Miércoles 19</u>	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y imagen 4. Trabajo de Texto (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del interprete 6. Pase propuesta Monólogo
	4ª semana	<u>Lunes 24</u>	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y sonido 4. Trabajo de Texto (texto movimiento, texto imágenes)

			5. Trabajo encarnado del interprete 6. Pase propuesta acción Poética
		<u>Miércoles26</u>	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y movimiento 3. Trabajo de Texto (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del interprete 6. Pase propuesta acción poética
	5ªsemana	<u>Lunes31</u>	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y texto 4. Trabajo de Texto (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del interprete
	1ªsemana	Miércoles 2	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y imagen 4. Trabajo de Texto (entrenamiento aplicado al texto movimiento , texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
FEBRERO 2022			
	2ªsemana	Lunes 7	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
		PRESENTACIÓN ACCIÓN POÉTICA	
		Miércoles9	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
		PRESENTACIÓN ACCIÓN POÉTICA	

MARZO 2021	3 ^a semana	Lunes 14	PRESENTACIÓN MONÓLOGO	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
		Miércoles 16	PRESENTACIÓN MONÓLOGO	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
	4 ^a semana	Lunes 21	PRESENTACIÓN SOLO DE DANZA	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
		Miércoles 23	PRESENTACIÓN SOLO DE DANZA	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
	5 semana	Lunes 28		
	1 semana	Miércoles 2		
	2 semana	Lunes 7		1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
		Miércoles 9		1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
	3 ^a semana	Lunes 14		1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

			<ul style="list-style-type: none"> 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
		Miércoles16	<ul style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
4ª semana		Lunes21	<ul style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
		Miércoles23	<ul style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
5 semana		Lunes28	<ul style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
		Miércoles30	<ul style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje

 3º TRIMESTRE: 3º CONTENEDOR "CUERPO ELOCUENTE"

 ESPECIALIDADES: Contemporáneo - Clásico / 1º de Coreografía

MES / AÑO 2022	SEMANA	SESIÓN / Duración	Temas tratados en cada sesión
Abril	1 semana	Lunes 4	1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Monólogo
		Miércoles 6	1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Monólogo
	2 semana	Lunes 11	1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Monólogo
		Miércoles 13	1. Calentamiento preparatorio psicofísico. . (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Monólogo
	3ª semana	Lunes 18	1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Coreografía
		Miércoles 20	1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Coreografía
	4ª semana	Lunes 25	1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Coreografía

		Miércoles 27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Coreografía
Mayo	5ª semana	Lunes Miércoles	
	1ª semana	Lunes 2 Miércoles 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento psicofísico (orientado a la presentación coreográficas) 2. Representación Monólogo bailado
	2ª semana	Lunes 9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento psicofísico (orientado a la presentación coreográficas) 2. Representación Monólogo bailado
		Miércoles 11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento psicofísico (orientado a la presentación coreográficas) 2. Representación Monólogo bailado
	3ª semana	Lunes 16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento psicofísico (orientado a la presentación coreográficas) 2. Representación Monólogo bailado
		Miércoles 18	Ensayos presentación final (monólogos, coreografías y monólogos bailados)
	4ª semana	Lunes 23	Ensayos presentación final (monólogos, coreografías y monólogos bailados)
		Miércoles 25	Ensayos presentación final (monólogos, coreografías y monólogos bailados)
	5ª semana	Lunes 30	Ensayos presentación final (monólogos, coreografías y monólogos bailados)
	Junio	1ª semana	Miércoles 1
2ª semana		Lunes 6	PRESENTACIÓN FINAL RECOGIDA Y CLASIFICACIÓN DE LA DOCUMENTACIÓN DEL PROCESO ANÁLISIS DE LA DOCUMENTACIÓN

EVALUACIÓN DEL PROCESO
REVISIÓN DEL PROCESO
REVISIÓN RESULTADOS FINALES
PROPUESTAS DE MEJORA
PROPUESTAS DE MEJORA

Nota: En estas 18 últimas sesiones del curso dedicaremos nuestros esfuerzos y concentración al trabajo sobre las propuestas finales, orientadas a la representación (monólogo, solo de danza y propuesta de monólogo bailado). Integrando el trabajo del entrenamiento y la técnica del interprete tanto en la parte textual como en la dancística. En estas sesiones contamos con dos partes bien diferenciadas. En la primera se trabaja un calentamiento basado en los ejercicios desarrollados en las dos anteriores etapas, donde el trabajo se ha centrado en el aprendizaje y la aplicación de la técnica de interpretación y en la segunda parte nos centraremos en el trabajo relacionado con la elaboración de una propuesta de representación escénica. Que será trabajada a partir de cada miembro integrante del alumnado.

ANEXO IV**CUDERNOS DE TRABAJO****DESARROLLO DE LAS SESIONES.****1º GRUPO**

Especialidades de Clásico y Contemporáneo Número de sesiones: 24
--

NOTA: En los recuadros se recogen las Observaciones, tanto del CO (observador) que este caso llamaremos Profesor y las de los participantes que este caso llamaremos (alumnos).

SEPTIEMBRE**1ª SESIÓN / lunes 20. septiembre**

1. Cuerpo en el espacio
2. Respiración

Objetivos:

- Andar por el espacio para que tengan sensación de ocupación, y sientan el espacio desde la pertenencia a él.
- Conectar con la respiración de manera profunda desde su parte autónoma y dirigida consciente y voluntaria.
- Conectar con el diafragma
- Alcanzar la concentración y experimentar con su sistema motor voluntario.
- Observar que relación tienen con sus cuerpos en movimiento.

OBSERVACIONES: del profesor

- Les cuesta hacer una acción sin tener un propósito inicial
- No entienden el ejercicio como un inicio hacia algo que puedan descubrir y les causa contradicción simplemente el hecho de andar sin rumbo,
- Al introducir la misión (ocupa el espacio que deje tu compañero libre) se tranquilizan y todos se centran en el objetivo.
- No tienen práctica en respirar de manera consciente, inflan el pecho y se tensan aún más.
- No conocen el diafragma en general y tampoco su función en particular.
- Andan o corren de manera no natural, llenos de tensión. En particular las alunas de clásico se muestran con dificultades para correr.
- La mayoría tiran de hombros y pecho para correr
- Por lo general mantienen una respiración tensa.

OBSERVACIONES: Del alumno

- Comentan que la sesión les ha servido para sentirse más relajadas
- Comentan que no entienden los mandatos
- Les cuesta mantener la respiración a un ritmo y no espirar de golpe todo el aire

2ª SESIÓN / miércoles 22. Septiembre

TEMAS:

1. Cuerpo en el espacio
2. Respiración

3. Introducción al SEITAI

Objetivos:

- Que sientan el espacio desde la pertenencia a él y les ayude a concentrarse al inicio de la sesión.
- Conectar con la respiración de manera profunda desde su parte autónoma y dirigida consciente y voluntaria.
- Conectar con el diafragma
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar la concentración y experimentar con su sistema motor voluntario.
- Observar que relación tienen con sus cuerpos en movimiento
- Introducirles al Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: del profesor:

- En cuanto a su relación con el espacio y sus cuerpos siguen en la misma que la sesión anterior
- Siguen corriendo o desplazándose llenos de tensiones, que le provoca una forma extraña de moverse
- Las alumnas de contemporáneo están mejor que las de clásico pero aún corren sin mucho sentido de lo que están haciendo en el momento, simplemente lo hacen porque se lo han mandado sin buscar algo más en el hecho de la realización del ejercicio.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Han recibido con extrañeza la práctica el Seitai, pero al terminar la sesión, han comentado que se sienten más relajadas. Al terminar la respiración Gyoki.
- Siguen expresando que se tensan más al respirar de manera controlada y que no son capaces de vaciar los pulmones lentamente.
- El hecho de respirar a algunas de las participantes les angustia y sienten sensación de mareo.

3ª SESIÓN / lunes 27. Sept

1. Cuerpo en el Espacio

2. Respiración

3. SEITAI (KATSUGEN)

4. CUERPO Y MOVIMIENTO

Objetivos:

- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Que sientan el espacio desde la pertenencia a él y les ayude a concentrarse al inicio de la sesión
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.

- Elevar el estado de alerta física y mental, en relación al cuerpo en movimiento y en desplazamiento.
- Conectar con la respiración de manera profunda desde su parte autónoma y dirigida consciente y voluntaria.
- Conectar con el diafragma
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar un nivel óptimo de concentración y experimentar con su sistema motor voluntario.
- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar que relación tienen con sus cuerpos en movimiento
- Introducirles al Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: del profesor:

- Mejoran en relación al desplazamiento de sus cuerpos en el espacio
- Están más alerta y más reactivos aunque todavía les queda mucho por experimentar
- Parece que están entrando en la dinámica propuesta, ya no piensan tanto o no preguntan sobre como deben hacer una cosa u otra.
- Esto puede significar que empiezan a ser un poco más autónomas en la toma de decisiones.
- Es necesario plantearles el algún tipo de rutina inicial para que se concentren al inicio de la sesión

- Hay que verbalizar de alguna forma los apartados de la sesión, porque da la impresión de que esperan siempre que se les planeen ejercicios y quizás no tienen la sensación de estar dentro de un proceso.
- Tenemos que romper la idea de que están en clase y hacerles tomar una actitud proactiva en general y en particular en relación a la investigación.
- Asimilan mejor los ejercicios de respiración

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Afirman que la respiración voluntaria les cuesta menos y se tensan menos que al principio
- Según comentan se sienten más relajados
- Dicen no entender que es lo que tiene que hacer al practicar Katsugen, aunque se les ha comunicado que no tienen que esperar ningún resultado.
- Dicen que trabajar sin objetivos o resultados les crea un poco de ansiedad.
- Dicen que la respiración Gyoki les ayuda a concentrarse y les da tranquilidad, excepto a una persona que comenta que le crea más ansiedad.

- Esta persona en concreto muestra un gran nivel de tensión de cabeza, y afirma que no puede dejar de pensar el objetivo del ejercicio y que se está chequeando continuamente, preguntándose si lo está haciendo bien o mal.

4ª Sesión / miércoles 29, sept

1. Cuerpo en el Espacio
2. Respiración
3. SEITAI (KATSUGEN)
4. Cuerpo y Sonido (fonación)
5. Acción Poética. (explicación)

Objetivos:

- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación con el espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Introducirles en la creación artística. Para que se inicien en competencias creativas.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones

- Alcanzar un nivel óptimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad creativa .
- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar el nivel de creatividad y capacidad de abstracción que presentan.
- Profundizar en el Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: del profesor

- Han mostrado gran interés sobre la propuesta de acción poética, pero les resulta difícil entender la propuesta. Creo que por ser una propuesta muy sencilla y simple.
- No están acostumbradas a pedirles cosas que sean sencillas o simples. Les parece no lo entienden, pero en realidad no hay que entender más allá de hacer una sola acción.
- Creo que no están acostumbradas a crear por si mismas y eso les pone un poco nerviosas.
- Siguen mejorando en general en distensión, concentración y se muestran más proactivos.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Comentan que les interesa profundizar en el Seitai y que se sienten más relajadas
- Comentan que están sintiendo algunas cosas extrañas como más cansancio de lo normal en algunas de las participantes

- Muestran gran interés en la propuesta de la Acción Poética, pero afirman no saber si entienden bien la propuesta.

OCTUBRE

5ª sesión / lunes 4

1. Cuerpo en el Espacio
2. Respiración
3. SEITAI (KATSUGEN)
4. Acción Poética / presentación

Objetivos:

- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Introducirles en la creación artística. Para que se inicien en competencias creativas.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar un nivel óptimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad creativa .

- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar el nivel de creatividad y capacidad de abstracción que presentan.
- Profundizar en el Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: del profesor:

- Se presenta las acciones poéticas, todas las propuestas no se ajustan a una sola acción y no han cuidado la estética, se presentan en la sesión con ropa de trabajo de clase.
- En su mayoría tratan de contar una historia completa de manera precipitada, muy pensada, se centran en una idea cerrada y manejan muchos elementos.
- La sensación es que quieren contar ideas demasiado preconcebidas desde la lógica para sin tener en cuenta el acto, ni el receptor, el tiempo y la acción no lo majean con demasiada coherencia.
- No perciben como deben manejar la estética o la ética y mucho menos el manejo de la poesía visual.
- La sensación es de que el grupo está muy contraído, necesita que le digan lo que tienen que hacer en cada momento y no van más allá.
- Se presentan predispuestos, pero se frustran con facilidad. Hay que tener cuidado para que no se cierren a las propuestas.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Afirman no entender la propuesta creativa y se sienten frustrados por el resultado obtenido.

6ª Sesión / miércoles 6

1. Cuerpo en movimiento
2. Respiración
3. Imágenes
4. Acción poética (presentación)

Objetivos:

- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Introducirles en la creación artística. Para que se inicien en competencias creativas.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar un nivel óptimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad creativa .
- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar el nivel de creatividad y capacidad de abstracción que presentan.
- Profundizar en el Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: del profesor

- Esta sesión la dedicamos a la presentación de la acción poética revisada con las correcciones dadas el día anterior.
- Antes de la presentación activamos el cuerpo con el calentamiento habitual
- Comenzamos desde la respiración a hacer un trabajo de imágenes.
- En esta ocasión las acciones poéticas presentadas están más acertadas, han cuidado más la estética y todas proponían una reflexión ética.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Se han encontrado más cómodos en general y manifiestan que empiezan entender el trabajo propuesto
- En relación al trabajo de las imágenes, consideran que la respiración les ayuda a relajarse y a que aparezcan las imágenes, pero aun les cuesta ir más allá y disfrutar de los detalles de las imágenes que les viene a la cabeza
- Otros miembros del grupo afirman que no pueden quedarse con una imagen y que les vienen muchas y no saben cual elegir
- Piden que se vuelva a hacer Katsugen como entrenamiento en clase porque les ayuda a entrar en las dinámicas propuestas, ya que no se ha practicado en esta sesión y en la anterior se hizo de pasada.

7ª Sesión / miércoles 13

1. Cuerpo en movimiento
2. SEITAI (Katsugen)
3. Imágenes

Objetivos:

- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Introducirles en la creación artística. Para que se inicien en competencias creativas.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar un nivel óptimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad creativa.
- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar el nivel de creatividad y capacidad de abstracción que presentan.
- Profundizar en el Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: del profesor:

- Sesión de transición nos hemos centrado en el entrenamiento
- A partir de la sesión anterior, entramos en un período de reflexión en el que la idea de estructurar de una forma más clara, la parte inicial de las sesiones, nos seduce. Con el objetivo de establecer una rutina, reconocible para el grupo.
- Encontrar la fórmula de verbalizar para explicar de tal forma dichas rutinas, que quede claro que se deben integrar el trabajo pre-expresivo y constituyan a la vez un “entrenamiento” preparatorio para el cuerpo, que les dispongan para el trabajo que vamos a realizar en cada sesión
- En esta sesión han entrado en Katsugen la mayoría y han comenzado a mostrar movimiento espontáneo visible.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Hoy el grupo está poco comunicativo.
- Han tenido un viaje muy profundo en la práctica de Katsugen y prefieren quedar con la sensación y no comentar mucho la experiencia.

8ª Sesión / lunes 18

1. Cuerpo en movimiento
2. SEITAI (Katsugen)
3. Imágenes

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Trabajar la parte instintiva del cuerpo al tener que sortear obstáculos continuamente. Esto provocará que la mente no sea protagonista en la toma de decisiones y que la consciencia entendida como acto mental reflexivo se atenúe permitiendo que el cuerpo reaccione como conjunto, dando una respuesta que debe ser inmediata.
- Al jugar con la alternancia de intensidades, la persona que realice el ejercicio no podrá adelantarse al hecho siguiente y se verá obligada a reaccionar con inmediatez ante cualquier evento que se presente.
- Hackear la mente consciente y las acciones premeditadas de carácter reflexivo, activando la capacidad de acción respuesta del cuerpo en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE

- Alcanzar un nivel óptimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad para crear movimiento desde la conexión con su cuerpo.

OBSERVACIONES: del profesor:

- Seguimos profundizando en el tratamiento de las imágenes, esta vez adaptándolas a movimientos
- Hoy en la ronda de diálogo final he explicado en mayor profundidad la filosofía Seitai
- En cuanto a las series de respiración observamos u mayor flexibilidad en la respiración.
- Han dejado de pensar demasiado y se observa que están entrando a las sesiones con una mayor disponibilidad. Quizás están asumiendo mejor las propuestas.
- Aun así este grupo está contando hacerles arrancar
- Se cuestionan mucho y quieren resultados inmediatos, esto hace que se les vea un tanto frustradas cuando no consiguen resultados
- Tendremos que seguir insistiendo en el carácter procesual del trabajo, dejándoles claro que los resultados vendrán a medio y largo plazo conformen se vayan desarrollando las sesiones, Aun así creemos que este grupo necesita cierta madurez, debido a su edad e inexperiencia.
- Esto no debe ser a priori un impedimento para el desarrollo de su proceso de aprendizaje y la adquisición de las competencias que buscamos .
- Insistimos en que todavía están al inicio del proceso y que deben seguir trabajando sin esperar resultados inmediatos.

- Insistimos en explicarles que cada cual tiene un ritmo y unos tiempos y que deben aprender a respetarlos y no forzarlos, ya que puede ser contraproducente.
En este tipo de trabajo.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Expresan que sienten una mayor disponibilidad en el trabajo y que están empezando a registrar cambios
- Siguen comentando que se sienten más relajadas y con mayor disponibilidad a la hora de enfrentarse al trabajo
- Todavía se expresan frustrados, quizás quieren conseguir resultados inmediatos.

Miércoles 20: Novena sesión:

1. Cuerpo en el Espacio
2. Respiración
3. SEITAI (KATSUGEN)
4. Imágenes

OBSERVACIONES: del profesor

- El grupo da señales de estar avanzando y profundizando en el trabajo.
- Los cuerpos ya están mostrando movimientos más ostensibles a nivel intuitivo.
- Comenzamos a movernos desde el suelo, nos levantamos con un ritmo continuo marcado por un metrónomo. Esto parece que les ha concentrado y aparentemente sus cuerpos están más dispuestos y menos tensos incluso cuando los mueven desde movimientos voluntarios.

OBSERVACIONES: del alumnado

- En la sesión de hoy hemos dedicado más tiempo a la parte motriz voluntaria y han expresado que se sienten mejor cuando practican Katsugen ya que les es más fácil conectar desde esa práctica
- Expresan que sienten más fluidos sus cuerpos
- Sienten que piensan menos a la hora de actuar y también se juzgan menos y eso les hace sentirse bien y dispuestas. La palabra que usan la mayoría es sentirse más despiertas

Lunes 25 : Decima Sesión :

1. SEITAI (KATSUGEN)
2. Respiración
3. Cuerpo, movimiento, palabra.

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Trabajar la parte instintiva del cuerpo al tener que sortear obstáculos continuamente.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones ,eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo asignando
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.

OBSERVACIONES: Del profesor

- Muestran cada vez más movimiento intuitivo y flexibilidad creativa, respecto a sus movimientos
- Su preferencia por el calentamiento sensitivo en oposición al calentamiento de activación motriz.
- No consiguen aún alcanzar a expresarse sin recurrir a palabras como conciencia o control, al referirse al movimiento.
- Aunque comparte la idea de que al usar esas palabras les hacen sentirse un poco menos libres o dispuestas.
- Siente más los textos y los asimilan mejor al asumir el texto como una partitura de movimientos.

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Concreta mente un persona de las participantes, explica que el movimiento relacionado con las palabras y el sonido le ayuda a sentir mejor, el texto.
Todas expresan que se sienten igual, pero son poco comunicativas al respecto en esta etapa de acercamiento a este tipo de trabajo.

Miércoles 27 : Onceava Sesión :

1. SEITAI (YUKI)

2. Respiración

3. Cuerpo, movimiento, palabra

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Trabajar la parte instintiva del cuerpo al tener que sortear obstáculos continuamente.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones ,eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo asignando

- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.

OBSERVACIONES: Del profesor

- Se han acostumbrado a la realización de las prácticas de Katsugen y las demandan
- En esta sesión hemos introducido un poco de entrenamiento, físico, motriz, pues el grupo estaba un poco cansado y desanimado, este día, Por circunstancias ajenas al proceso seguido.
- En esta ocasión, el entrenamiento activo les ha venido muy bien para no caer en un estado de desganancia.
- Arrastran problema con otras clases de otras asignaturas y en general el ambiente hoy ha sido un tanto disperso

OBSERVACIONES : Del Alumnado

Hoy no hemos hecho ronda de reflexión

NOVIEMBRE**Miércoles 3 : Doceava Sesión**

1. SEITAI (KATSUGEN)

2. RESPIRACIÓN

3. Cuerpo y sonido (fonación)

4. Introducción al Texto

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones ,eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .

- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.

OBSERVACIONES Del profesor.

- En este punto creemos que necesitamos reflexionar sobre la manera de transmitir los contenidos de la asignatura. Quizás debemos estructurar aun más la manera de expresar las prácticas.
- Los alumnos olvidan rápidamente algunas claves para enmarcar los contenidos y las competencias, y las dinámicas del métodos de interpretación .
- Necesitan definir en que momento se encuentran del trabajo a realizar .

OBSERVACIONES Del Alumnado.

- Al ser preguntados por las distintas faces del sistema no han sabido contestar con precisión

- Parecen un tanto dispersos y no son capaces todavía, de desarrollar una posible capacidad creativa propia en relación al movimiento.

Lunes 8 : Treceava Sesión :

1. SEITAI (KATSUGEN)

2. RESPIRACIÓN

3. Cuerpo y sonido (fonación)

4. Introducción al texto

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.

- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones ,eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.

OBSERVACIONES: Del profesor

- Hemos comenzado a verbalizar el entrenamiento en dos tipos de modelo. Este modelo en el que se implementan las prácticas del Katsugen. Le llamaremos entrenamiento de flujo Sensitivo y el entrenamiento en el que implementamos ejercicios activo de movimiento motriz lo llamaremos entrenamiento de Motriz . De esta forma diferenciamos los dos sistemas utilizados para activar el cuerpo.
- Sistema Nervioso Autónomo y Sistema Nervioso Central .

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Los participantes sienten que de esta manera pueden entender mejor el trabajo ya que lo sienten más estructurado.

Miércoles 10: Catorceava Sesión :

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3.. Cuerpo y sonido
4. Introducción al texto

Objetivos:

- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones ,eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .

- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.

OBSERVACIONES: Del profesor

- Se están consiguiendo resultados, pero no tan evidentes como los esperados ya que el grupo está en un estado un tanto apático, debido a los problemas que les suscitan otras asignaturas, que está interfiriendo en la actitud en las sesiones.

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Expresan que les gusta el trabajo y que se sienten bien pero que no llegan a ser autónomos por el momento.
- Necesitan del impulso continuo del profesor para que puedan llegar a realizar algún cambio visible.
- Les falta motivación y confiesan sentirse muy cansados

Lunes 15: Quinceava sesión:

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración

3. Cuerpo y sonido

4. Cuerpo y palabra

Objetivos:

- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones ,eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.

- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: Del profesor

- Tras la charla de la última sesión el grupo empieza a responder
- Parece que les facilita el identificar la primera parte de la sesión al ponerle el nombre de “ Entrenamiento de Fujo”

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Se sienten más motivados
- Aprecian la práctica del Katsugen como buena y de gran ayuda, pero notan cierta dificultad al cambiar de ritmo y tener que hacer algo más energético tras la practica.
- Todavía no han conseguido que el sonido vibratorio sea sentido por todo el cuerpo. Lo tiene excesivamente localizado en le garganta.

Miércoles 17 : Dieciseisava Sesión :

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y espacio

4. Cuerpo y movimiento

5. Cuerpo y sonido

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones ,eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .

- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: Del profesor

- Estamos viendo resultados positivos respecto a la prácticas del texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- En esta sesión estamos mezclando la activación motriz y la sensitiva. Y estamos teniendo buenos resultados.
- Los intérpretes están más activos, despiertos, dispuestos e imaginativos.
- Detectamos una mayor motivación

OBSERVACIONES: Del Alumnado

Lunes 22 : Diecisieteava Sesión :

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y espacio

4. Texto

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones ,eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .
- Llevar el movimiento al acuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.

- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: Del profesor

- Se notan mejoras en los textos
- Les cuesta engarzar con la coreografía
- El trabajo de texto una vez superada las primeras barreras la falta de práctica de memorización les está frenando en su evolución

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Comentan que les cuesta memorizar el texto
- Aun no se sienten a placer porque según confiesa aprender el texto les está resultando muy difícil , un obstáculo .
- Como nota positiva expresan que están más dispuestas, con mejor ánimo y que el Katsugen les está ayudando a estar más tranquilas y conectadas, aunque el texto les esté suponiendo una verdadera barrera.

Miércoles 24:

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y movimiento

4. Texto

Objetivos:

- Dirigir la atención creativa al movimiento
- Profundizar en las prácticas y entrenamientos tanto de Flujo Sensitivo como Motriz
- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones ,eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.

- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: Del profesor:

- Hemos reducido el texto para que puedan centrarse en el trabajo de interpretación sin que la frustración de la memoria les desconcentre.
- Entendemos que no es importante la cantidad del texto en este primer acercamiento al estudios e investigación, debemos eliminar elementos que distorsionen los posibles resultados.
- Al no haber trabajo la memoria tendrían que hacer un trabajo profundo y esto les llevaría mucho tiempo .

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Han agradecido que quitemos parte de texto para poder centrarse el la técnica de trabajo de interpretación y en el movimiento.

Lunes 29 : 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y sonido

4. Texto

Objetivos:

- Dirigir la atención creativa al movimiento
- Profundizar en las prácticas y entrenamientos tanto de Flujo Sensitivo como Motriz
- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones ,eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.

- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .
- Llevar el movimiento al acuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: Del profesor

- Se van observando ciertas mejoras en algunos de los miembros del grupo, en relación a la calidad del resultado de movimiento y texto
- Al llegar a la sesión ya están trabajando y realizando el entrenamiento calentamiento y puesta en marcha.
- Por lo que podemos dedicar más tiempo a la práctica y desarrollo de las herramientas del sistema.

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- No todas están entendiendo el trabajo ´
- Según la sesión hay resultados más o menos interesantes.
- El grupo manifiesta su necesidad de bailar más

DICIEMBRE

Miércoles 1 : 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y espacio

4. Texto

OBSERVACIONES: Del profesor

- En esta sesión hemos cambiado la dinámica y hemos realizado un coreografía.
- He observado que el grupo es muy inestable y tengo que cuidar que no se rompa , a veces parece muy frágil.
- Quizás por la juventud de la mayoría de las personas que integran el grupo.
- Considero esta sesión, como una sesión de transición.

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- En esta sesión no hemos tenido un momento de reflexión como en otras
- El grupo necesitaba un día de transición.

Lunes 13 : 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y movimiento

4. Texto

Objetivos:

- Dirigir la atención creativa al movimiento

- Profundizar en las prácticas y entrenamientos tanto de Flujo Sensitivo como Motriz
- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones ,eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.

- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: Del profesor

Hemos retomado la situación y seguimos trabajando

Observo que han venido con energía renovadas o más concentradas para el trabajo

OBSERVACIONES : Del Alumnado

Siguen expresando que le entrenamiento de flujo sensitivo les resulta más eficaz para la concentración y disponibilidad del cuerpo, para el trabajo.

Miércoles 15:

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y sonido

4.Texto

Objetivos:

- Dirigir la atención creativa al movimiento
- Profundizar en las prácticas y entrenamientos tanto de Flujo Sensitivo como Motriz
- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones ,eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.

- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: Del profesor:

- Sesión de transición nada destacable

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Nada destacable

Lunes 20 :

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y espacio
4. Cuerpo y movimiento
5. Cuerpo y sonido
6. Texto

OBSERVACIONES: Del profesor

- Encontramos más colores y profundidad en el texto y el movimiento.
- Hay una pequeña diferencia entre bailar y hablar que aun supone una barrera que salvar.
- Con este grupo nos centraremos en la interpretación tipo “Actante”, de esta manera llegarán a aplicar mejor lo aprendido hasta el momento.
- Si le cargamos con el trabajo del personaje puede que no lleguen a asumir el trabajo realizado desde el sistema y puedan quedar confundidos. Esto es debido a que el grupo no es lo suficiente consistente como para aumentar contenidos.
- Decidimos cambiar de rumbo con este grupo, y profundizar en el trabajo realizado hasta el momento .
- Trabajaremos de forma individual y grupal a lo largo del año, pero sin llegar a desarrollar personajes. Nos quedaremos en la interpretación del movimiento y el texto, empastado.

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Las participantes agradecen la noticia ya que se ven más motivadas por el movimiento que por la palabra. Y este trabajo corporal les va a venir muy bien según comentan.

- Se muestran satisfechas con el trabajo realizado hasta la fecha.

Miércoles 22:**OBSERVACIONES: Del profesor**

- Debido al período vacacional y ser el último día de clase antes de Navidad, no han asistido a la sesión de hoy

OBSERVACIONES : Del Alumnado

No hemos celebrado reunión

ENERO

2º TRIMESTRE : 2º CONTENEDOR “MOTOR DEL INTÉRPRETE”**Lunes 10**

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo de Texto(texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del interprete

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza.

OBSERVACIONES: del profesor

- Comenzamos el trabajo de las imágenes. Las imágenes tendrán un gran peso específico en nuestro de encarnación en la interpretación
- Seguimos practicando la respiración como base fundamental de nuestro sistema de interpretación, con la intención y el objetivo de que esta sea un anclaje para el intérprete.
- Tras el periodo vacacional el grupo ha venido más cohesionado y motivado para el trabajo.
- Nos ha sorprendido la falta de recursos que muestran los participantes a la hora de trabajar con imágenes.
- Nos sorprende muchísimo que personas jóvenes acostumbradas a vivir rodeadas de ellas, a través de los medios tecnológicos y las redes sociales, no sean capaces de fijar y acrecentar imágenes desde su propia creatividad.
- Muestran con ello ,según podemos interpretar algún tipo de carencia en la toma de decisiones, en relación a la selección de dichas imágenes.

OBSERVACIONES : del Alumnado

- Expresa estar contentos con el nuevo rumbo que ha tomado el trabajo ya que, ven un resultado o un posible resultado del esfuerzo desarrollado durante el período de trabajo anterior
- Comunican que están ansiosos por iniciar el proceso de aprendizaje, ya que en el último período habían terminado muy cansados pero que tras este tiempo de descanso, habían podido sentir como todo lo aprendido anteriormente se asentaba en sus cuerpos.
- En este primer contacto con el trabajo de las imágenes una resultado fácil trasladar las sensaciones corporales al movimiento, esperamos que en las próximas sesiones el trabajo se afiance y se profundice.
- Lejos de lo que se pueda esperar, ya que vivimos en la sociedad de la imagen y en personas jóvenes es normal entender que están rodeados continuamente de imágenes que les estimulan, hemos observado, y así lo han expresado los participantes, que les cuesta mucho generar las propias imágenes. Fijarlas y acrecentarlas desde el punto de vista imaginativo.
- Expresan que les cuesta no solo generar las imágenes sino fijarlas y acrecentarlas. Y por consiguiente está claro que también les cuesta un esfuerzo especial dejarse influenciar por ellas.

Miércoles12

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración
3. Cuerpo y movimiento
4. Trabajo de Texto(texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del interprete

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza.

OBSERVACIONES: Del profesor

- Seguimos en el proceso de creación de imágenes y la percepción reactiva del cuerpo

- Está siendo más duro de lo que pensábamos a priori, ya que entendíamos que el trabajo de las imágenes podía ser algo que estimulará a los participantes de forma inmediata. Por lo que estamos modificando los ejercicios y las formas de atacarlos, en la búsqueda de resultados tangibles en los movimientos coreografiados de los intérpretes.

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Siguen considerando que el trabajo con las imágenes requiere un esfuerzo mayor que el del propio movimiento
- Suelen quedarse con la primera imagen y según confiesa no elaboran más allá de los de los detalles primeros que les llega ni el primer impulso, por lo tanto la reacción sensitiva de las imágenes no sean tan fuertes como se esperaba

Lunes 17

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y palabra
4. Trabajo de Texto(texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del interprete

6.Pase propuesta monólogo

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Poco a poco van entrando en el trabajo en el modelo y la forma de generar imágenes, que les seduzcan y les sensibilice con tanta intensidad que lleguen a moverse desde esos impulsos.
- Por otra parte hemos comenzado a la par el trabajo de los 5 movimientos Oseis identificando a cada 1 de ellos, asociando a un tipo de respuesta somato psíquica determinada
- Para asociar el trabajo de entrenamiento y el trabajo teórico del sistema de interpretación a través de los ejercicios ya aprendidos en el primer contenedor, nos

está siendo más fácil el proceso, ya que lo enfocamos directamente a un proyecto artístico a un proceso de creación artística. Por este motivo los intérpretes se sienten en su terreno y ponen más esfuerzo en la realización de el trabajo a desarrollar

OBSERVACIONES : del Alumnado

- Expresa que sienten más adquirido todos los conocimientos implementadas en la primera fase del trabajo y que poco a poco están entendiendo cómo esos conocimientos habilidades y competencias están ayudándole a asumir una nueva presencia ante la propuesta coreográfica.
- Por otra parte expresan que sienten el trabajo hecho en clase repercutir en el resto de las clases prácticas de eso estudios

Miércoles19

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y imagen
4. Trabajo de Texto(texto movimiento , texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del interprete

6. Pase propuesta Monólogo

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Han asimilado el trabajo , pero les falta un poco de intención de la hora de presentar sus propuestas
- El trabajo de este grupo es un tanto falto de intencionalidad y adolece de claridad de ideas.
- Es como si hicieran las cosas por inercia.
- No todos están alcanzando el mismo nivel de respuesta

- No se demuestra por los resultados del trabajo, en algunos casos, que haya trabajado a un nivel aceptable las herramientas dadas a través de la propuesta.
- De este grupo hay dos personas que se han desenganchado por que han faltado asiduamente , a estas dos personas se les nota la diferencia de nivel de adquisición del aprendizaje en relación al resto.

OBSERVACIONES : del alumnado

- Dicen “ entender el trabajo realizado.
- Siguen comentando que el texto les ha sido lo más difícil de realizar .
- Al calentar y entrenar prefieren el calentamiento de flujo sensitivo.
- Dicen estar más conectadas con el texto y que sienten que el trabajo se va afianzando.
- Dos de los participantes, por razones personales, comentan que no son capaces de seguir el ritmo .

Lunes31

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y texto

4. Trabajo de Texto (texto movimiento , texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del interprete

Objetivos :

- Seguir profundizando en el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Los participantes demuestran una mayor conexión en la respuesta de sus movimientos con las imágenes creadas
- Sus movimientos van adquiriendo mayor fuerza y energía.

- Asumen con mayor autonomía su propio proceso
- En algunos de los participantes incluso se les ve que han experimentado un gran cambio en una semana .
- Las evoluciones son dispares en el grupo

OBSERVACIONES: del alumnado

- Siguen expresando que les cuesta asumir el tipo de trabajo.
- En su mayoría comentan que si sienten evolución y que reconocen que es por el trabajo realizado, sobre todo en la fase de los motores del intérprete.
- Pero aún les resulta difícil.

Lunes 24

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y sonido

4. Trabajo de Texto (motores)

5. Trabajo encarnado del interprete

6. Pase propuesta acción Poética

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Confrontarse a la muestra de un trabajo más avanzado y perfilado.

OBSERVACIONES: del profesor

- Definitivamente trabajamos con este grupo la interpretación asacada desde si mismo, desde sus cuerpos y no profundizaremos en la creación del personaje.
- A partir de esta fecha el grupo comienza a estar más cohesionado.

--

OBSERVACIONES : del alumnado

- Piden que siempre que tengan que presentar una propuesta, pasar por el calentamiento de flujo.
- Comentan que si no practican el calentamiento de flujo antes de una práctica o una propuesta, se sienten desconectados .

Miércoles26

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y movimiento
4. Trabajo de Texto(texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del interprete

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes

- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Volvemos a activar los motores del intérprete para que les sirva de recordatorio
- Nos centraremos en el calentamiento de flujo a petición de los propios participantes.
- Jornada de transición en la que nos hemos dedicado a refrescar conceptos y prácticas.

OBSERVACIONES : del alumnado

- El grupo ha agradecido volver a recordar los detalles de las prácticas.

FEBRERO

Miércoles 2

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y imagen
4. Trabajo de Texto (entrenamiento aplicado al texto movimiento , texto imágenes)

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Seguimos con el trabajo de los motores del intérprete
- Estamos teniendo mejores resultados
- Han entendido en su mayoría que las propuestas se basan en la ideas de juego y placer.
- Hasta ahora han manifestado demasiada carga de responsabilidad y esto les bloqueaba.
- En el “ juego “ hemos encontrado un clave, en lo lúdico .

OBSERVACIONES : del alumnado

- Se manifiestan contentos con el cambio experimentado al adquirir la idea de juego.
- Dicen que no les han enseñado nunca desde el placer y el juego y que por eso les constaba tanto enganchar con el proceso
- Experimentan una gran satisfacción , ya que están comenzando a sentir los impulsos que su cuerpo adquiere en el proceso de los motores del intérprete.

Lunes 7

1. Presentación acción poética definitiva.

2. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

Objetivos :

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Han presentado propuestas más evolucionadas e interesantes
- Los resultados son satisfactorios en la mayoría
- Han conseguido entender su cuerpo como objeto artístico y como un medio artístico
- Han conseguido expresar imágenes poéticas y mensajes claros .
- Han utilizado su cuerpo como base de la propuesta
- Han simplificado las ideas y depurado las formas
- Y plantean un discurso propio

OBSERVACIONES : del alumnado

- Hablan sobre el proceso de manera satisfactoria

- Declaran que se les ha abierto un camino de experimentación y de posibilidades que no habían tratado hasta el momento.
- Valoran el trabajo realizado de forma positiva

Miércoles 9

PRESENTACIÓN ACCIÓN POÉTICA

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del intérprete

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen de este un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.

- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Seguimos con el trabajo de encarnación del intérprete
- Nos centramos en los motores para estimular las reactividades corporales
- Plantemos en profundidad el trabajo de la CVP a nivel de intensidades

OBSERVACIONES: del alumnado

- Apreciamos un gran cambio y una respuesta positiva en a nivel resultado y motivación tras el trabajo de la CVP (esto nos hace plantear la importancia de este detalle que se nos había pasado por alto)
- Seguiremos profundizando en las siguientes sesiones.
- Se les ve más ágiles en el manejo de los motores y elementos aprendidos
- Manifiestan que al conocer los resultados y el objetivo final se ven más motivados y empieza para ellos a tener sentido todo el trabajo en su conjunto .

Lunes14

PRESENTACIÓN MONÓLOGO

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del intérprete

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

Seguimos trabajando en el proceso de elemento que ha a aparecido como uno de las herramientas más potentes, el trabajo con la columna

Nos centramos en esto y sin dejar el resto de los motores, y nos centramos en la creación de un cuerpo imaginario a través del movimiento de la columna vertebral y las intensidades de la energía.

El Ki parece de nuevo como un elemento y herramienta fundamental

OBSERVACIONES : del alumnado

- En el círculo de debate final, han expresado que ahora siente una relación más fuerte entre todo lo estudiado y el trabajo de la columna . Para ellos ha recobrado todo el sentido

Miércoles16

PRESENTACIÓN MONÓLOGO

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes

- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Observamos como el manejo de los elementos han encajado a la perfección al central el trabajo en el movimiento y en la columna
- Los resultados empiezan a ser más palpables
- Aun nos encontramos con la dificultad de hacer desaparecer la búsqueda lógica, en el cómo suceden las cosas.

- Hay cierto miedo todavía a perder el control
- Ante los cambios de situaciones y estados, quizás como resultado de muchos años de formación, en el sentido contrario al de la libertad creativa y el placer
- Puede ser que la dificultad del texto les venga dado ya a estas alturas por una falta de trabajo sobre este.

OBSERVACIONES: del alumnado

La dificultad con el texto ha provocado que algunos de los participantes se bloqueen en la representación

No han aplicado las partituras tonales, no tienen memorizado el texto , en apariencia falta dedicación .

Aún así en los momentos lúcidos , aparecen atisbos de conexión.

Lunes 21**PRESENTACIÓN SOLO DE DANZA**

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración

3- Cuerpo y sonido

4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

<p>OBSERVACIONES: Del profesor</p>

- Con Esta presentación, hemos percibido que cada participante expresa una íntima relación en la manera de bailar con la forma de hablar.
- Este elemento es curioso y necesitamos reflexionar sobre este hecho.
- Normalmente si el intérprete participante de esta investigación al hablar habla de manera entre recortada no clara poco definida y poco expresiva. Al bailar muestra cierto paralelismo con estas características a la hora de moverse
- Los intérpretes de danza se muestran más receptivos a la creación y la imaginación respecto al movimiento

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Son conscientes de sus dificultades al bailar en relación a la presencia concentración fluidez energía.
- Y declaran que el método sistema de interpretación implementado en esta investigación está ayudando a percibir estas carencias

Miércoles 23**PRESENTACIÓN SOLO DE DANZA**

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del personaje

OBSERVACIONES: Del profesor

- Profundizando en el trabajo de la columna y el movimiento de la energía de los osei, hemos notado cómo los participantes intérpretes han experimentado una notable mejoría.
- Especialmente cuando han atendido a la mejora de la respiración, el sentido del placer, y la conexión sensitivo motora . A través de la coordinación de la CVP.

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Hay implementado las correcciones dadas en la anterior sesión en la que mostraron el solo de danza, en relación a la conexión CVP y han percibido una notable mejoría.
- Consideran que el calentamiento de flujo sensitivo donde la práctica del Katsugen y la respiración Gyoki es primordial, es la mejor opción para conectarse antes de cada actuación.

MARZO

Lunes7

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del intérprete

Objetivos :

- Trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.

- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: Del profesor

- En esta sesión hemos vuelto al modelo de sesión de trabajo, en la que se ha iniciado un calentamiento de flujo, que contempla tanto la parte sensitiva como la parte motriz.
- De hecho hace tiempo hemos percibido que la mezcla este tipo de trabajo hace que el intérprete esté más pro activo concentrado y dispuesto.

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Los participantes manifiestan que se sienten más dispuestos y más a placer cuando están dentro de este proceso , respetando los ritmos secuencias y progresiones del sistema de trabajo.
- Se sienten más engrasados a la hora de usar los motores de la creación para el intérprete.
- Prefiriendo el uso de las imágenes y el trabajo con los tipos de movimiento Osei , como motores preferidos.
- Y por supuesto la música les ayuda mucho según manifiestan.

Miércoles 9

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del intérprete

Objetivos :

- Trabajo del movimiento y las imágenes

- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de “Encarnación” ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: Del profesor

- Sentimos una cierta dificultad a la hora de verbalizar los elementos al trabajar, concretamente con este grupo nos está resultando algo complicada la comunicación verbal.
- Debemos trabajar en afinar los conceptos y las palabras para poder llegar a definir y distinguir toda la carga significativa que debe ser traducida o trasladada al movimiento.

--

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Manifiestan que sienten mejoría con el proceso.
- Siguen preguntando mucho sobre la forma de adaptar el sonido a la palabra, pide la palabra al movimiento. Para ellos hay una pequeña barrera mental que salvar

Lunes14

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.

- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público

Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: Del profesor

- La investigación con este grupo en concreto, está siendo un tanto complicada. Pues unido a su falta de ánimo, debemos contemplar una falta de formación técnica en la práctica de la danza, en ciertas personas que participan en el estudio, e integrantes de este grupo.
- Creemos que esto se debe fundamentalmente a la juventud de los integrantes, dentro de este grupo en concreto de entre los dos grupos que participan en este estudio.

--

OBSERVACIONES : del Alumnado

- Les resulta algo incómodo el combinar el texto con el movimiento.
- Este grupo se excusa o se escuda, en él desconocimiento o la falta de práctica anterior de este tipo de trabajo

Miércoles16

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.

- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Están desarrollando una mejor inercia en el trabajo.

OBSERVACIONES : del Alumnado

- Parece que aprecian el trabajo que se está realizando y se han puesto manos a la obra

Lunes21

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3- Cuerpo y sonido

4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Jornada de transición en la que no hemos dedicado a trabajar de forma técnica y práctica todos los contenidos determinados para esta sesión

OBSERVACIONES : del Alumnado

- Comentan que sienten cierta mejoría al utilizar el sonido interno del cuerpo, consideran que le es más directo este trabajo.

Miércoles23

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos :

- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Es observable la mejora en la actitud, frente al trabajo, parece que han conseguido generar energías renovadas y se han puesto “las pilas”

OBSERVACIONES : del Alumnado

- Expresan que están sintiéndose más a gusto y disfrutando más del trabajo

- Creen que el trabajo con las imágenes está ayudando muchísimo a la hora de enfrentarse a la generación de calidad del movimiento
- Expresan que se sienten más creativos conforme desarrollan más prácticas relacionadas con el katsugen.

Lunes28

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del intérprete.

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: Del profesor

- La respiración está suponiendo un elemento revelador en el trabajo, una vez superados los bloqueos iniciales, volver a respirar y sentir el cuerpo respirando el movimiento, les ha la motivación de bailar desde la energía la conexión y el placer.

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Se siente más a placer ya que ostensiblemente manejan mejor las herramientas

Miércoles30

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3- Cuerpo y sonido

4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

3º TRIMESTRE : 3º CONTENEDOR “CUERPO ELOCUENTE”

MARZO.**Lunes 4,**

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Monólogo

Objetivos :

Fomentar la creatividad del intérprete

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: Del profesor

- Están realizando un trabajo muy interesante, sobre la presentación del monólogo, a la hora de unir palabra y movimiento.
- Parece que han asimilado la respiración, las imágenes, el movimiento, los colores y los sonidos para implementarlos en sus propuestas escénicas fomentando su creatividad

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Sienten ya el placer de realizar el trabajo desde un sistema de organizado y bien estructurado
- explican que cada vez se sienten más conectados y enraizados a una presencia activa a la hora de actuar

- asocian el trabajo que estamos realizando en las sesiones con cierta mejoría en las asignaturas prácticas de danza

Miércoles 6

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. . (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Monólogo

Objetivos :

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: Del profesor

- Seguimos trabajando iniciando el método con los participantes

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Cada día cada sesión con cada propuesta va mejorando en los resultados que ya están apareciendo de forma muy visible

Lunes 11

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. . (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Monólogo

Objetivos :

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: Del profesor

- Afianzando el trabajo y desarrollando a partir de la creatividad

--

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Declaran que han hecho suyo el sistema y ya lo manejan con gran soltura

Miércoles 13

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. . (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Monólogo

Objetivos :

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: Del profesor

- Se percibe una ostensible mejoría en los resultados

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Se sienten más a placer al desarrollar las sensaciones físicas e implementarlas en el movimiento
- Trasladan las sensaciones de una forma más continuada a la forma del movimiento

Lunes18

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. . (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Coreografía

Objetivos :

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: Del profesor

- Presentan mayor soltura a la hora de presentar su propuesta escénica

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Expresan que se sienten más a placer a la hora de la representación
- Declaran que se sienten más conectados con el público asistente
- Dicen que se sienten más presentes
- Y tienen una gran sensación de grupo de colectivo, sin perder la identidad individual

Miércoles 20

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. . (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Coreografía

Objetivos :

- Proceso de consolidación en la puesta en escena

- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: Del profesor

- Presentan mayor soltura a la hora de presentar su propuesta escénicas

- Esta se puede definir como , mayor presencia, mayor concentración , mayor gestión de la energía , mayor fluidez y flexibilidad

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Expresan que sentirse más conectados, más a placer, receptivos y atentos.
- Declaran que se sienten más conectados con el público asistente ya no les causas tanto respeto infundado.
- Dicen que se sienten más presentes, y tienen una gran sensación de grupo de colectivo, sin perder la identidad individual. Han confluído mejor en esta ocasión.

Lunes 25

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. . (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Coreografía

Objetivos :

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes

- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: Del profesor

OBSERVACIONES : Del Alumnado

Miércoles 27

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. . (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Coreografía

Objetivos :

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación

- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: Del profesor

- Trabajamos en movimiento desde la sensibilidad corporal y las actividades sensomotrices
- Perfilado del trabajo en grupo e individual de una forma más práctica y creativa

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Expresan que poco a poco y cada vez que se enfrentan al trabajo sienten con más seguridad todas las herramientas empleadas

Miércoles 3**1. Calentamiento psicofísico**

(orientado a la presentación coreográficas)

1. Representación Monólogo bailado

Objetivos :

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: Del profesor

- Aplican de una manera más efectiva el método de interpretación en el trabajo integral del intérprete

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Comentan que las imágenes ahora son una herramienta de gran ayuda
- sienten en el trabajo de la Encarnación como un medio de expresión que les ayuda a enfrentarse a los resultados escénicos
- Entienden mejor según comentan la consonancia de la palabra y el movimiento

Lunes 9

1. Calentamiento psicofísico (orientado a la presentación coreográficas)

2. Representación Monólogo bailado

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena

- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen de este, un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Sesión de transición en el trabajo de entrenamiento y ensayo orientador hacia la puesta en escena
- Se les notan más sueltos y creativos

<p>OBSERVACIONES: del alumnado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresan que se sienten mejor con el trabajo cada vez que lo realizan

Miércoles 11 1. Calentamiento psicofísico

3. Representación Monólogo bailado

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público

- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: Del profesor

- Presentan la propuesta escénica de una forma coherente, completa, artística, conectada.

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Expresan que han sido una experiencia bastante enriquecedora, y que consideran puede ser una gran ayuda como herramienta metodológica para su trabajo

Lunes 16 1. Calentamiento psicofísico

(orientado a la presentación coreográficas)

1. Representación Monólogo bailado

Objetivos :

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena

- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: Del profesor

- El resultado es satisfactorio, teniendo en cuenta las dificultades que hemos tenido con este grupo del proceso de aprendizaje y ensayos

--

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Evolucionan satisfactoriamente

Miércoles 18 Ensayos presentación final

(monólogos, coreografías y monólogos bailados)

Objetivos :

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: Del profesor

- Elementos que tienen que mejorar, ser algo más independientes en la toma de decisiones creativas.
- Clima el hecho de ser todavía demasiado dependientes de las opiniones externas

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Podemos preferido generar una jornada de reflexión íntima hasta elaborar nuevas ideas que puedan aportar a las siguientes sesiones

Lunes 23 Ensayos presentación final

Objetivos : Observar y evaluar el proceso.

Miércoles 25 Ensayos presentación final

(monólogos, coreografías y monólogos bailados)

Objetivo : Evaluación de proceso final

Lunes 30 Ensayos presentación final

(monólogos, coreografías y monólogos bailados)

Objetivo : Evaluación de proceso y muestra de los resultados

Miércoles 1 PRESENTACIÓN FINAL

Objetivo : Evaluación de proceso y de los resultados

EVALUACIÓN :

Si bien el trabajo ha sido suficientemente satisfactorio, el proceso de trabajo con este grupo participante del estudio investigación, ha sido algo complicado.

Hemos tenido que luchar con su falta de motivación, formación y nivel académico. se han dejado influir durante el proceso por algunas circunstancias externas al mismo, que hemos tenido que suplir con una mayor flexibilidad en los contenidos y los objetivos.

Esto ha determinado que nos hayamos centrado en el trabajo del intérprete ante la escena y el público y frente al trabajo de creación artística. Dejando a un lado el trabajo con el personaje.

En este grupo ha sido evidente la necesidad de fomentar la imaginación. Quizás por el dato determinante de su edad y falta de experiencia, durante el proceso ha estado luchando en un conflicto continuo entre la idea de hacerlo bien o hacerlo mal.

Una de las fuertes resistencias que hemos enfrentado en este grupo es la excesiva consciencia, la búsqueda de la productividad, la comparación de resultados entre los parámetros bien y mal, bueno o malo.

Otro de los elementos que hemos tenido que trabajar a la vez que implementamos el sistema de interpretación, ha sido su extrañeza y cierta rebeldía inicial a un cambio de paradigma en el aprendizaje. Y ciertos conceptos y elementos que eran totalmente nuevos para los integrantes del grupo.

Factores como el juego, la improvisación, la libertad creativa, que lejos de sido un elemento de libertad creativa, distensión y desarrollo de las capacidades, tengo un buen principio les resultó del todo difícil de asumir.

Es necesario trabajar la confianza y la autoestima en el trabajo, la hora de reflexionar sobre elementos que habría que adoptar de forma paralela, a la hora de trabajar con ciertos grupos de intérpretes, que no disfruten de una experiencia anterior o una formación académica suficientemente solvente.

A la vez que hemos trabajado con la imaginación hemos tenido que trabajar sus propios cuerpos en movimiento.

Ya que la técnica en este grupo en concreto, en lugar de haber sido un elemento sumatorio ha sido un elemento conflictivo, a la hora de conseguir ciertos resultados, o iniciar ciertos procesos.

Hemos observado la dificultad del trabajo con las imágenes, que tiene los intérpretes de cierta edad. Esto nos hace pensar que en la era de la información en el que estamos, donde las imágenes son de consumo rápido, implementamos ciertas prácticas que determina, al contrario de lo que se podría pensar, encontramos grandes dificultades para crear imágenes propias.

los elementos que más han funcionado en este proceso de investigación han sido el movimiento y la conexión somato psíquica corporal.

No obstante el resultado sin ser el esperado en un principio es bueno y revelador a tendiendo a las circunstancias, que nos han marcado la pandemia.

ANEXO

DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

1 TRIMESTRE	2 TRIMESTRE	3 TRIMESTRE
TRABAJO PREEXPRESIVO	TRABAJO TECNICO	DESARROLLO ARTÍSTICO EN LA INTERPRETACIÓN ESCÉNICA

1.1 SECUENCIACIÓN

1º CONTENEDOR “CUERPO SENSIBLE”

ESPECIALIDADES: Flamenco y español / 1º de Coreografía

MES / AÑO	SEMANA	SESIÓN / Duración	Temas tratados en cada sesión
	1ª semana		
	2ª semana		
SEPTIEMBRE 2021	3	Lunes 20	<i>Primera sesión:</i> 1. Cuerpo en el espacio 2. Respiración
		Miércoles 22	<i>Segunda Sesión :</i> 1. Cuerpo en el espacio 2. Respiración 3. Introducción al SEITAI
	4	Lunes 27	<i>Tercera Sesión :</i> 1. Cuerpo en el Espacio 2. Respiración 3. SEITAI (KATSUGEN) 4. CUERPO Y MOVIMIENTO
		Miércoles 29	<i>Cuarta sesión :</i> 1. Cuerpo en el Espacio 2. Respiración 3. SEITAI (KATSUGEN) 4. Cuerpo y Sonido (fonación) 5. Acción Poética. (explicación)
OCTUBRE 2021	1	Lunes 4	<i>Quinta sesión :</i> 1. Cuerpo en el Espacio 2. Respiración 3. SEITAI (KATSUGEN) 4. Acción Poética (presentación)
		Miércoles 6	<i>Sexta sesión :</i> 1. Cuerpo en movimiento 2. Respiración

			3. Imágenes 4. Acción poética (presentación)
	2	Lunes 11 Miércoles 13	Día Festivo Séptima sesión : 1. Cuerpo en movimiento 2. SEITAI (Katsugen) 3. Imágenes
	3	Lunes 18 Miércoles 20	Octava sesión : 1. Cuerpo en movimiento 2. SEITAI (Katsugen) 3. Imágenes Novena sesión : 1. Cuerpo en el Espacio 2. Respiración 3. SEITAI (KATSUGEN) 4. Imágenes
	4	Lunes 25 Miércoles 27	Decima Sesión : 1. SEITAI (KATSUGEN) 2. Respiración 3. Cuerpo, movimiento, palabra. Onceava Sesión: 1. SEITAI (YUKI) 2. Respiración 3. Cuerpo, movimiento, palabra
NOVIEMBRE 2021	1	Lunes 1 Miércoles 3	Doceava Sesión: 1. SEITAI (KATSUGEN) 2. RESPIRACIÓN 3. Cuerpo y sonido (fonación) 4. Introducción al Texto
	2	Lunes 8 Miércoles 9	Treceava Sesión: 1. SEITAI (KATSUGEN) 2. RESPIRACIÓN 3. Cuerpo y sonido (fonación) 4. Introducción al texto Catorceava Sesión: 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3.. Cuerpo y sonido 4. Introducción al texto
	3	Lunes 15	Quinceava sesión:

			<ul style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y sonido 4. Cuerpo y palabra
		Miércoles 17	Dieciseisava Sesión: <ul style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y espacio 4. Cuerpo y movimiento 5. Cuerpo y sonido
	4	Lunes 22	Diecisieteava Sesión: <ul style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y espacio 4. Texto
		Miércoles 24	<ul style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y movimiento 4. Texto
	5	Lunes 29	<ul style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y sonido 4. Texto
DICIEMBRE 2021	1	Miércoles 1	<ul style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y espacio 4. Texto
	2	Lunes 6	Día Festivo
		Miércoles 8	Día Festivo
	3	Lunes 13	<ul style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y movimiento 4. Texto
		Miércoles 15	<ul style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración

4	Lunes 20	3. Cuerpo y sonido 4. Texto 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y espacio 4. Cuerpo y movimiento 5. Cuerpo y sonido 6. Texto
	Miércoles 22	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y espacio 4. Cuerpo y movimiento 5. Cuerpo y sonido 6. Texto

2º TRIMESTRE : 1º CONTENEDOR "MOTOR DEL INTERPRETE"

ESPECIALIDADES: Contemporáneo - Clásico / 1º de Coreografía

MES / AÑO 2022	SEMANA	SESIÓN / Duración	Temas tratados en cada sesión
ENERO 2022	1ª semana	<u>Lunes 3</u>	
		<u>Miércoles 5</u>	
	2ª semana	<u>Lunes 10</u>	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo de Texto(texto movimiento , texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del interprete
		<u>Miércoles 12</u>	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y movimiento 4. Trabajo de Texto(texto movimiento , texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del interprete

3ª semana	<u>Lunes 17</u>	<ol style="list-style-type: none">1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP2. Respiración3. Cuerpo y palabra4. Trabajo de Texto (texto movimiento, texto imágenes)5. Trabajo encarnado del interprete6. Pase propuesta monólogo
	<u>Miércoles19</u>	<ol style="list-style-type: none">1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP2. Respiración3. Cuerpo y imagen4. Trabajo de Texto (texto movimiento, texto imágenes)5. Trabajo encarnado del interprete6. Pase propuesta Monólogo
4ª semana	<u>Lunes 24</u>	<ol style="list-style-type: none">1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP2. Respiración3. Cuerpo y sonido4. Trabajo de Texto (texto movimiento, texto imágenes)5. Trabajo encarnado del interprete6. Pase propuesta acción Poética
	<u>Miércoles26</u>	<ol style="list-style-type: none">1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP2. Respiración3. Cuerpo y movimiento3. Trabajo de Texto (texto movimiento , texto imágenes)5. Trabajo encarnado del interprete6. Pase propuesta acción poética
5ª semana	<u>Lunes31</u>	<ol style="list-style-type: none">1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP2. Respiración3. Cuerpo y texto4. Trabajo de Texto (texto movimiento, texto imágenes)5. Trabajo encarnado del interprete

FEBRERO
2022

1	Miércoles 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3. Cuerpo y imagen 4. Trabajo de Texto (entrenamiento aplicado al texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
2	Lunes 7 PRESENTACIÓN ACCIÓN POÉTICA Miércoles9 PRESENTACIÓN ACCIÓN POÉTICA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
3	Lunes14 PRESENTACIÓN MONÓLOGO Miércoles16 PRESENTACIÓN MONÓLOGO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
4	Lunes 21 PRESENTACIÓN SOLO DE DANZA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje

		Miércoles 23	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
		PRESENTACIÓN SOLO DE DANZA	2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
	5	Lunes 28	
	1		
	2	Miércoles 2 Lunes7	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
MARZO 2021			
		Miércoles 9	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
	3	Lunes14	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
		Miércoles16	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
	4	Lunes21	1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje

		Miércoles23	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
5		Lunes28	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje
		Miércoles30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP 2. Respiración 3- Cuerpo y sonido 4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes) 5. Trabajo encarnado del personaje

3º TRIMESTRE : 3º CONTENEDOR “CUERPO ELOCUENTE”

 ESPECIALIDADES : Contemporáneo - Clásico / 1º de Coreografía

MES / AÑO 2022	SEMANA	SESIÓN / Duración	Temas tratados en cada sesión
Abril	1	Lunes 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Monólogo
		Miércoles 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Monólogo
	2	Lunes 11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Monólogo

		Miércoles 13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Monólogo
	3	Lunes 18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Coreografía
		Miércoles 20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Coreografía
	4	Lunes 25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Coreografía
		Miércoles 27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento) 2. Representación Coreografía
	5	Lunes	
		Miércoles	
	1	Lunes 2	
		Miércoles 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento psicofísico (orientado a la presentación coreográficas) 2. Representación Monólogo bailado
Mayo	2	Lunes 9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento psicofísico (orientado a la presentación coreográficas) 2. Representación Monólogo bailado
		Miércoles 11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento psicofísico (orientado a la presentación coreográficas) 2. Representación Monólogo bailado

	3	Lunes 16	1. Calentamiento psicofísico (orientado a la presentación coreográficas) 2. Representación Monólogo bailado
		Miércoles 18	Ensayos presentación final (monólogos, coreografías y monólogos bailados)
	4	Lunes 23	Ensayos presentación final (monólogos, coreografías y monólogos bailados)
		Miércoles 25	Ensayos presentación final (monólogos, coreografías y monólogos bailados)
	5	Lunes 30	Ensayos presentación final (monólogos, coreografías y monólogos bailados)
	1	Miércoles 1	PRESENTACIÓN FINAL
Junio	2	Lunes 6	PRESENTACIÓN FINAL RECOGIDA Y CLASIFICACIÓN DE LA DOCUMENTACIÓN DEL PROCESO ANÁLISIS DE LA DOCUMENTACIÓN EVALUACIÓN DEL PROCESO REVISIÓN DEL PROCESO REVISIÓN RESULTADOS FINALES PROPUESTAS DE MEJORA PROPUESTAS DE MEJORA

Nota: En estas 18 últimas sesiones del curso dedicaremos nuestros esfuerzos y concentración al trabajo sobre las propuestas finales, orientadas a la representación (monólogo, solo de danza y propuesta de monólogo bailado). Integrando el trabajo del entrenamiento y la técnica del interprete tanto en la parte textual como en la dancística. En estas sesiones contamos con dos partes bien diferenciadas. En la primera se trabaja un calentamiento basado en los ejercicios desarrollados en las dos anteriores etapas, donde el trabajo se ha centrado en el aprendizaje y la aplicación de la técnica de interpretación y en la segunda parte nos centraremos

en el trabajo relacionado con la elaboración de una propuesta de representación escénica. Que será trabajada a partir de cada miembro integrante del alumnado.

3.2 DESARROLLO DE LAS SESIONES.

Especialidades de Clásico y Contemporáneo Número de sesiones : 24

SEPTIEMBRE

1ª SESIÓN / Lunes 20 . septiembre

1. Cuerpo en el espacio
2. Respiración

Objetivos:

- Andar por el espacio para que tengan sensación de ocupación , y sientan el espacio desde la pertenencia a él.
- Conectar con la respiración de manera profunda desde su parte autónoma y dirigida consciente y voluntaria.
- Conectar con el diafragma
- Alcanzar la concentración y experimentar con su sistema motor voluntario.
- Observar que relación tienen con sus cuerpos en movimiento.

OBSERVACIONES: Del profesor

- Les cuesta hacer una acción sin tener un propósito inicial

- No entienden el ejercicio como un inicio hacia algo que puedan descubrir y les causa contradicción simplemente el hecho de andar sin rumbo,
- Al introducir la misión (ocupa el espacio que deje tu compañero libre) se tranquilizan y todos se centran en el objetivo.
- No tienen práctica en respirar de manera consciente, inflan el pecho y se tensan aún más.
- No conocen el diafragma en general y tampoco su función en particular.
- Andan o corren de manera no natural, llenos de tensión. En particular las alunas de clásico se muestran con dificultades para correr.
- La mayoría tiran de hombros y pecho para correr
- Por lo general mantienen una respiración tensa.

OBSERVACIONES: Del alumno

- Comentan que la sesión les ha servido para sentirse más relajadas
- Comentan que no entienden los mandatos
- Les cuesta mantener la respiración a un ritmo y no espirar de golpe todo el aire

2ª SESIÓN / Miércoles 22. Septiembre

TEMAS:

1. Cuerpo en el espacio
2. Respiración

3. Introducción al SEITAI

Objetivos :

- Que sientan el espacio desde la pertenencia a él y les ayude a concentrarse al inicio de la sesión.
- Conectar con la respiración de manera profunda desde su parte autónoma y dirigida consciente y voluntaria.
- Conectar con el diafragma
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar la concentración y experimentar con su sistema motor voluntario.
- Observar que relación tienen con sus cuerpos en movimiento
- Introducirles al Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: del profesor:

- En cuanto a su relación con el espacio y sus cuerpos siguen en la misma que la sesión anterior
- Siguen corriendo o desplazándose llenos de tensiones, que le provoca una forma extraña de moverse
- Las alumnas de contemporáneo están mejor que las de clásico pero aún corren sin mucho sentido de lo que están haciendo en el momento, simplemente lo hacen porque se lo han mandado sin buscar algo más en el hecho de la realización del ejercicio.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Han recibido con extrañeza la práctica el Seitai, pero al terminar la sesión, han comentado que se sienten más relajadas. Al terminar la respiración Gyoki.
- Siguen expresando que se tensan más al respirar de manera controlada y que no son capaces de vaciar los pulmones lentamente.
- El hecho de respirar a algunas de las participantes les angustia y sienten sensación de mareo.

3ª SESIÓN / lunes 27. Sept

1. Cuerpo en el Espacio
2. Respiración
3. SEITAI (KATSUGEN)
4. CUERPO Y MOVIMIENTO

Objetivos:

- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.

- Que sientan el espacio desde la pertenencia a él y les ayude a concentrarse al inicio de la sesión
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de alerta física y mental, en relación al cuerpo en movimiento y en desplazamiento.
- Conectar con la respiración de manera profunda desde su parte autónoma y dirigida consciente y voluntaria.
- Conectar con el diafragma
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar un nivel óptimo de concentración y experimentar con su sistema motor voluntario.
- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar que relación tienen con sus cuerpos en movimiento
- Introducirles al Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: del profesor:

- Mejoran en relación al desplazamiento de sus cuerpos en el espacio
- Están más alerta y más reactivos aunque todavía les queda mucho por experimentar

- Parece que están entrando en la dinámica propuesta, ya no piensan tanto o no preguntan sobre como deben hacer una cosa u otra.
- Esto puede significar que empiezan a ser un poco más autónomas en la toma de decisiones.
- Es necesario plantearles el algún tipo de rutina inicial para que se concentren al inicio de la sesión
- Hay que verbalizar de alguna forma los apartados de la sesión, porque da la impresión de que esperan siempre que se les planeen ejercicios y quizás no tienen la sensación de estar dentro de un proceso.
- Tenemos que romper la idea de que están en clase y hacerles tomar una actitud proactiva en general y en particular en relación a la investigación.
- Asimilan mejor los ejercicios de respiración

OBSERVACIONES: del alumnado

- Afirman que la respiración voluntaria les cuesta menos y se tensan menos que al principio
- Según comentan se sienten más relajados
- Dicen no entender que es lo que tiene que hacer al practicar Katsugen, aunque se les ha comunicado que no tienen que esperar ningún resultado.
- Dicen que trabajar sin objetivos o resultados les crea un poco de ansiedad.

- Dicen que la respiración Gyoki les ayuda a concentrarse y les da tranquilidad, excepto a una persona que comenta que le crea más ansiedad.
- Esta persona en concreto muestra un gran nivel de tensión de cabeza, y afirma que no puede dejar de pensar el objetivo del ejercicio y que se está chequeando continuamente, preguntándose si lo está haciendo bien o mal.

4ª Sesión / miércoles 29, sept

1. Cuerpo en el Espacio
2. Respiración
3. SEITAI (KATSUGEN)
4. Cuerpo y Sonido (fonación)
5. Acción Poética. (explicación)

Objetivos :

- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.

- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Introducirles en la creación artística. Para que se inicien en competencias creativas.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar un nivel optimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad creativa .
- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar el nivel de creatividad y capacidad de abstracción que presentan.
- Profundizar en el Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: del profesor:

- Han mostrado gran interés sobre la propuesta de acción poética, pero les resulta difícil entender la propuesta. Creo que por ser una propuesta muy sencilla y simple.
- No están acostumbradas a pedirles cosas que sean sencillas o simples. Les parece no lo entienden pero en realidad no hay que entender más allá de hacer una sola acción.
- Creo que no están acostumbradas a crear por si mismas y eso les pone un poco nerviosas.

- Siguen mejorando en general en distensión , concentración y se muestran más proactivos.

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Comentan que les interesa profundizar en el Seitai y que se sienten más relajadas
- Comentan que están sintiendo algunas cosas extrañas como más cansancio de lo normal en algunas de las participantes
- Muestran gran interés en la propuesta de la Acción Poética , pero afirman no saber si entienden bien la propuesta.

OCTUBRE

5ª sesión / lunes 4

1. Cuerpo en el Espacio
2. Respiración
3. SEITAI (KATSUGEN)

4. Acción Poética / presentación

Objetivos :

- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Introducirles en la creación artística. Para que se inicien en competencias creativas.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar un nivel óptimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad creativa .
- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar el nivel de creatividad y capacidad de abstracción que presentan.
- Profundizar en el Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: Del profesor:

- Se presenta las acciones poéticas, todas las propuestas no se ajustan a una sola acción y no han cuidado la estética, se presentan en la sesión con ropa de trabajo de clase.
- En su mayoría tratan de contar una historia completa de manera precipitada, muy pensada, se centran en un idea cerrada y manejan muchos elementos.
- La sensación es que quieren contar ideas demasiado preconcebidas desde la lógica para sin tener en cuenta el acto , ni el receptor, el tiempo y la acción no lo majean con demasiada coherencia.
- No perciben como deben manejar la estética o la ética y mucho menos el manejo de la poesía visual.
- L a sensación es de que el grupo está muy contraído , necesita que le digan lo que tienen que hacer en cada momento y no van más allá.
- Se presentan predisuestos , pero se frustran con facilidad. Hay que tener cuidado para que no se cierren a las propuestas.

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Afirman no entender la propuesta creativa y se sienten frustrados por el resultado obtenido.

6ª Sesión / miércoles 6

1. Cuerpo en movimiento
2. Respiración
3. Imágenes
4. Acción poética (presentación)

Objetivos :

- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Introducirles en la creación artística. Para que se inicien en competencias creativas.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar un nivel óptimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad creativa .

- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar el nivel de creatividad y capacidad de abstracción que presentan.
- Profundizar en el Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: Del profesor

- Esta sesión la dedicamos a la presentación de la acción poética revisada con las correcciones dadas el día anterior.
- Antes de la presentación activamos el cuerpo con el entrenamiento habitual
- Comenzamos desde la respiración a hacer un trabajo de imágenes .
- En esta ocasión las acciones poéticas presentadas están más acertadas, han cuidado más la estética y todas proponían una reflexión ética.

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Se han encontrado más cómodos en general y manifiestan que empiezan entender el trabajo propuesto

- En relación al trabajo de las imágenes, consideran que la respiración les ayuda a relajarse y a que aparezcan las imágenes pero aun les cuesta ir más allá y disfrutar de los detalles de las imágenes que les viene a la cabeza
- Otros miembros del grupo afirman que no pueden quedarse con una imagen y que les vienen muchas y no saben cual elegir
- Piden que se vuelva a hacer Katsugen como entrenamiento en clase porque les ayuda a entrar en las dinámicas propuestas , ya que no se ha practicado en esta sesión y en la anterior se hizo de pasada.

7ª Sesión / miércoles 13

1. Cuerpo en movimiento
2. SEITAI (Katsugen)
3. Imágenes

Objetivos :

- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.

- Introducirles en la creación artística. Para que se inicien en competencias creativas.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar un nivel óptimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad creativa .
- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar el nivel de creatividad y capacidad de abstracción que presentan.
- Profundizar en el Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: Del profesor:

- Sesión de transición nos hemos centrado en el entrenamiento
- A partir de la sesión anterior, entramos en un período de reflexión en el que la idea de estructurar de una forma más clara, la parte inicial de las sesiones, nos seduce. Con el objetivo de establecer una rutina, reconocible para el grupo.
- Encontrar la fórmula de verbalizar para explicar de tal forma dichas rutinas, que quede claro que se deben integrar el trabajo pre-expresivo y constituyan a la vez un “entrenamiento” preparatorio para el cuerpo, que les dispongan para el trabajo que vamos a realizar en cada sesión
- En esta sesión han entrado en Katsugen la mayoría y han comenzado a mostrar movimiento espontáneo visible .

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Hoy el grupo está poco comunicativo.
- Han tenido un viaje muy profundo en la práctica de Katsugen y prefieren quedar con la sensación y no comentar mucho la experiencia.

8ª Sesión / lunes 18

1. Cuerpo en movimiento
2. SEITAI (Katsugen)
3. Imágenes

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Trabajar la parte instintiva del cuerpo al tener que sortear obstáculos continuamente. Esto provocará que la mente no sea protagonista en la toma de decisiones y que la consciencia entendida como acto mental reflexivo se atenúe permitiendo que el cuerpo reaccione como conjunto, dando una respuesta debe ser inmediata .

- Al jugar con la alternancia de intensidades, la persona que realice el ejercicio no podrán adelantarse al hecho siguiente y se verá obligada a reaccionar con inmediatez ante cualquier evento que se presente.
- Hackear la mente consciente y las acciones premeditadas de carácter reflexivo, activando la capacidad de acción respuesta del cuerpo en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones ,eliminación de las TPE
- Alcanzar un nivel optimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad para crear movimiento desde la conexión con su cuerpo.

OBSERVACIONES: del profesor

- Seguimos profundizando en el tratamiento de las imágenes, esta vez adaptándolas a movimientos

- Hoy en la ronda de diálogo final he explicado en mayor profundidad la filosofía Seitai
- En cuanto a las series de respiración observamos u mayor flexibilidad en las respiración .
- Han dejado de pensar demasiado y se observa que están entrando a las sesiones con una mayor disponibilidad . Quizás están asumiendo mejor las propuestas.
- Aun así este grupo está contando hacerles arrancar
- Se cuestionan mucho y quieren resultados inmediatos, esto hace que se les vea un tanto frustradas cuando no consiguen resultados
- Tendremos que seguir insistiendo en el carácter procesual del trabajo, dejándoles claro que los resultados vendrán a medio y largo plazo conformen se vayan desarrollando las sesiones , Aun así creemos que este grupo necesita cierta madurez, debido a su edad e inexperiencia.
- Esto no debe ser a priori un impedimento para el desarrollo de su proceso de aprendizaje y la adquisición de las competencias que buscamos .
- Insistimos en que todavía están al inicio del proceso y que deben seguir trabajando sin esperar resultados inmediatos.
- Insistimos en explicarles que cada cual tiene un ritmo y unos tiempos y que deben aprender a respetarlos y no forzarlos, ya que puede ser contraproducente. En este tipo de trabajo.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Expresan que sienten una mayor disponibilidad en el trabajo y que están empezando a registrar cambios
- Siguen comentando que se sienten más relajadas y con mayor disponibilidad a la hora de enfrentarse al trabajo
- Todavía se expresan frustrados, quizás quieren conseguir resultados inmediatos.

Miércoles 20: Novena sesión:

1. Cuerpo en el Espacio
2. Respiración
3. SEITAI (KATSUGEN)
4. Imágenes

OBSERVACIONES: del profesor:

- El grupo da señales de estar avanzando y profundizando en el trabajo.
- Los cuerpos ya están mostrando movimientos más ostensibles a nivel intuitivo.
- Comenzamos a movernos desde el suelo, nos levantamos con un ritmo continuo marcado por un metrónomo. Esto parece que les ha concentrado y aparentemente sus cuerpos están más dispuestos y menos tensos incluso cuando los mueven desde movimientos voluntarios.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- En la sesión de hoy hemos dedicado más tiempo a la parte motriz voluntaria y han expresado que se sienten mejor cuando practican Katsugen ya que les es más fácil conectar desde esa práctica
- Expresan que sienten más fluidos sus cuerpos
- Sienten que piensan menos a la hora de actuar y también se juzgan menos y eso les hace sentirse bien y dispuestas. La palabra que usan la mayoría es sentirse más despiertas

Lunes 25: Decima Sesión:

1. SEITAI (KATSUGEN)

2. Respiración

3. Cuerpo, movimiento, palabra.

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Trabajar la parte instintiva del cuerpo al tener que sortear obstáculos continuamente.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.

- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo asignando
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.

OBSERVACIONES: del profesor

- Muestran cada vez más movimiento intuitivo y flexibilidad creativa, respecto a sus movimientos
- Su preferencia por el calentamiento sensitivo en oposición al calentamiento de activación motriz.
- No consiguen aún alcanzar a expresarse sin recurrir a palabras como conciencia o control, al referirse al movimiento.
- Aunque comparte la idea de que al usar esas palabras les hacen sentirse un poco menos libres o dispuestas.
- Siente más los textos y los asimilan mejor al asumir el texto como una partitura de movimientos.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Concreta mente una persona de las participantes, explica que el movimiento relacionado con las palabras y el sonido le ayuda a sentir mejor, el texto.
Todas expresan que se sienten igual, pero son poco comunicativas al respecto en esta etapa de acercamiento a este tipo de trabajo.

Miércoles 27: Onceava Sesión:

1. SEITAI (YUKI)
2. Respiración
3. Cuerpo, movimiento, palabra

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Trabajar la parte instintiva del cuerpo al tener que sortear obstáculos continuamente.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.

- Asimilar el movimiento y la voz como un todo asignando
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.

OBSERVACIONES: del profesor

- Se han acostumbrado a la realización de las prácticas de Katsugen y las demandan
- En esta sesión hemos introducido un poco de entrenamiento, físico, motriz, pues el grupo estaba un poco cansado y desanimado, este día, Por circunstancias ajenas al proceso seguido.
- En esta ocasión, el entrenamiento activo les ha venido muy bien para no caer es un estado desganado.
- Arrastran problema con otras clases de otras asignaturas y en general el ambiente hoy ha sido un tanto disperso

OBSERVACIONES: Del Alumnado

Hoy no hemos hecho ronda de reflexión

NOVIEMBRE

Miércoles 3: Doceava Sesión

1. SEITAI (KATSUGEN)
2. RESPIRACIÓN

3. Cuerpo y sonido (fonación)

4. Introducción al Texto

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .
- Llevar el movimiento al acuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.

- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.

OBSERVACIONES del profesor.

- En este punto creemos que necesitamos reflexionar sobre la manera de transmitir los contenidos de la asignatura. Quizás debemos estructurar aun más la manera de expresar las prácticas.
- Los alumnos olvidan rápidamente algunas claves para enmarcar los contenidos y las competencias, y las dinámicas del método de interpretación.
- Necesitan definir en que momento se encuentran del trabajo a realizar.

OBSERVACIONES Del Alumnado.

- Al ser preguntados por las distintas faces del sistema no han sabido contestar con precisión
- Parecen un tanto dispersos y no son capaces todavía, de desarrolla una posible capacidad creativa propia en relación al movimiento.

Lunes 8: Treceava Sesión:

1. SEITAI (KATSUGEN)
2. RESPIRACIÓN
3. Cuerpo y sonido (fonación)
4. Introducción al texto

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de las prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Hemos comenzado a verbalizar el entrenamiento en dos tipos de modelo. Este modelo en el que se implementan las prácticas del Katsugen. Le llamaremos entrenamiento de flujo Sensitivo y el entrenamiento en el que implementamos ejercicios activos de movimiento motriz lo llamaremos entrenamiento de Motriz. De esta forma diferenciamos los dos sistemas utilizados para activar el cuerpo.
- Sistema Nervioso Autónomo y Sistema Nervioso Central.

OBSERVACIONES: del Alumnado

- Los participantes sienten que de esta manera pueden entender mejor el trabajo ya que lo sienten más estructurado.

Miércoles 10: Catorceava Sesión:

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3.. Cuerpo y sonido
4. Introducción al texto

Objetivos:

- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.

- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al acuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de las prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Se están consiguiendo resultados, pero no tan evidentes como los esperados ya que el grupo está en un estado un tanto apático, debido a los problemas que les suscitan otras asignaturas, que está interfiriendo en la actitud en las sesiones.

OBSERVACIONES: del Alumnado

- Expresan que les gusta el trabajo y que se sienten bien pero que no llegan a ser autónomos por el momento.
- Necesitan del impulso continuo del profesor para que puedan llegar a realizar algún cambio visible.
- Les falta motivación y confiesan sentirse muy cansados

Lunes 15: Quinceava sesión:

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y sonido
4. Cuerpo y palabra

Objetivos:

- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.

- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de las prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: del profesor

- Tras la charla de la última sesión el grupo empieza a responder
- Parece que les facilita el identificar la primera parte de la sesión al ponerle el nombre de “ Entrenamiento de Fujo”

OBSERVACIONES: del Alumnado

- Se sienten más motivados
- Aprecian la práctica del Katsugen como buena y de gran ayuda, pero notan cierta dificultad al cambiar de ritmo y tener que hacer algo más energético tras la practica.
- Todavía no han conseguido que el sonido vibratorio sea sentido por todo el cuerpo. Lo tiene excesivamente localizado en le garganta.

Miércoles 17: Dieciseisava Sesión:

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y espacio
4. Cuerpo y movimiento
5. Cuerpo y sonido

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .

- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: del profesor

- Estamos viendo resultados positivos respecto a la prácticas del texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- En esta sesión estamos mezclando la activación motriz y la sensitiva. Y estamos teniendo buenos resultados.

- Los intérpretes están más activos, despiertos, dispuestos imaginativos.
- Detectamos una mayor motivación

OBSERVACIONES: del Alumnado

- Se siente más a placer, y declaran que asumen que deben ponerse manos a la obra.
- Declaran estar distraídos con otros problemas externos y eso afecta a su rendimiento y sobre todo a su concentración.

Lunes 22: Diecisieteava Sesión:

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y espacio

4. Texto

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.

- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de las prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: del profesor

- Se notan mejoras en los textos
- Les cuesta engarzar con la coreografía
- El trabajo de texto una vez superada las primeras barreras la falta de práctica de memorización les está frenando en su evolución

OBSERVACIONES: del alumnado

- Comentan que les cuesta memorizar el texto
- Aun no se sienten a placer porque según confiesa aprender el texto les está resultando muy difícil , un obstáculo .
- Como nota positiva expresan que están más dispuestas, con mejor ánimo y que el Katsugen les está ayudando a estar más tranquilas y conectadas, aunque el texto les esté suponiendo una verdadera barrera.

Miércoles 24:

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y movimiento
4. Texto

Objetivos:

- Dirigir la atención creativa al movimiento
- Profundizar en las prácticas y entrenamientos tanto de Flujo Sensitivo como Motriz
- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.

- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de las prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: del profesor:

- Hemos reducido el texto para que puedan centrarse en el trabajo de interpretación sin que la frustración de la memoria les desconcentre.

- Entendemos que no es importante la cantidad del texto en este primer acercamiento al estudio e investigación, debemos eliminar elementos que distorsionen los posibles resultados.
- Al no haber trabajado la memoria tendrían que hacer un trabajo profundo y esto les llevaría mucho tiempo.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Han agradecido que quitemos parte de texto para poder centrarse en la técnica de trabajo de interpretación y en el movimiento.

Lunes 29: 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y sonido

4. Texto

Objetivos:

- Dirigir la atención creativa al movimiento
- Profundizar en las prácticas y entrenamientos tanto de Flujo Sensitivo como Motriz
- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.

- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de las prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: del profesor

- Se van observando ciertas mejoras en algunos de los miembros del grupo, en relación a la calidad del resultado de movimiento y texto
- Al llegar a la sesión ya están trabajando y realizando el entrenamiento calentamiento y puesta en marcha.
- Por lo que podemos dedicar más tiempo a la práctica y desarrollo de las herramientas del sistema.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- No todas están entendiendo el trabajo ´
- Según la sesión hay resultados más o menos interesantes.
- El grupo manifiesta su necesidad de bailar más

DICIEMBRE

Miércoles 1: 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y espacio

4. exto

OBSERVACIONES: del profesor

- En esta sesión hemos cambiado la dinámica y hemos realizado una coreografía.
- He observado que el grupo es muy inestable y tengo que cuidar que no se rompa, a veces parece muy frágil.
- Quizás por la juventud de la mayoría de las personas que integran el grupo.
- Considero esta sesión, como una sesión de transición.

OBSERVACIONES: del alumnado

- En esta sesión no hemos tenido un momento de reflexión como en otras
- El grupo necesitaba un día de transición.

Lunes 13 : 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y movimiento

4. Texto

Objetivos:

- Dirigir la atención creativa al movimiento
- Profundizar en las prácticas y entrenamientos tanto de Flujo Sensitivo como Motriz
- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.

- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones ,eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .
- Llevar el movimiento al acuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación

OBSERVACIONES: del profesor

- Hemos retomado la situación y seguimos trabajando

- Observo que han venido con energía renovadas o más concentradas para el trabajo

OBSERVACIONES: Del Alumnado

Siguen expresando que le entrenamiento de flujo sensitivo les resulta más eficaz para la concentración y disponibilidad del cuerpo, para el trabajo.

Miércoles 15:

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y sonido
4. Texto

Objetivos:

- Dirigir la atención creativa al movimiento
- Profundizar en las prácticas y entrenamientos tanto de Flujo Sensitivo como Motriz
- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.

- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de las prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: del profesor:

- Sesión de transición nada destacable

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Nada destacable

Lunes 20 : 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y espacio

4. Cuerpo y movimiento

5. Cuerpo y sonido

6. Texto

OBSERVACIONES: del profesor

- Encontramos más colores y profundidad en el texto y el movimiento.
- Hay una pequeña diferencia entre bailar y hablar que aun supone una barrera que salvar.
- Con este grupo nos centraremos en la interpretación tipo “Actante”, de esta manera llegarán a aplicar mejor lo aprendido hasta el momento.
- Si le cargamos con el trabajo del personaje puede que no lleguen a asumir el trabajo realizado desde el sistema y puedan quedar confundidos. Esto es debido a que el grupo no es lo suficiente consistente como para aumentar contenidos.
- Decidimos cambiar de rumbo con este grupo, y profundizar en el trabajo realizado hasta el momento.
- Trabajaremos de forma individual y grupal a lo largo del año, pero sin llegar a desarrollar personajes. Nos quedaremos en la interpretación del movimiento y el texto, empastado.

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Las participantes agradecen la noticia ya que se ven más motivadas por el movimiento que por la palabra. Y este trabajo corporal les va a venir muy bien según comentan.
- Se muestran satisfechas con el trabajo realizado hasta la fecha.

Miércoles 22:**OBSERVACIONES: del profesor**

- Debido al período vacacional y ser el último día de clase antes de Navidad, no han asistido a la sesión de hoy

OBSERVACIONES: Del Alumnado

No hemos celebrado reunión

ENERO**2º TRIMESTRE: 2º CONTENEDOR “MOTOR DEL INTÉRPRETE”****Lunes 10**

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo de Texto (texto movimiento, texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del interprete

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza.

OBSERVACIONES: del profesor

- Comenzamos el trabajo de las imágenes. Las imágenes tendrán un gran peso específico en nuestro de encarnación en la interpretación
- Seguimos practicando la respiración como base fundamental de nuestro sistema de interpretación, con la intención y el objetivo de que esta sea un anclaje para el intérprete.
- Tras el periodo vacacional el grupo ha venido más cohesionado y motivado para el trabajo.
- Nos ha sorprendido la falta de recursos que muestran los participantes a la hora de trabajar con imágenes.

- Nos sorprende muchísimo que personas jóvenes acostumbradas a vivir rodeadas de ellas, a través de los medios tecnológicos y las redes sociales, no sean capaces de fijar y acrecentar imágenes desde su propia creatividad.
- Muestran con ello, según podemos interpretar algún tipo de carencia en la toma de decisiones, en relación con la selección de dichas imágenes.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Expresa estar contentos con el nuevo rumbo que ha tomado el trabajo ya que, ven un resultado o un posible resultado del esfuerzo desarrollado durante el período de trabajo anterior
- Comunican que están ansiosos por iniciar el proceso de aprendizaje, ya que en el último período habían terminado muy cansados pero que, tras este tiempo de descanso, habían podido sentir como todo lo aprendido anteriormente se asentaba en sus cuerpos.
- En este primer contacto con el trabajo de las imágenes un resultado fácil trasladar las sensaciones corporales al movimiento, esperamos que en las próximas sesiones el trabajo se afiance y se profundice.
- Lejos de lo que se pueda esperar, ya que vivimos en la sociedad de la imagen y en personas jóvenes es normal entender que están rodeados continuamente de imágenes que les estimulan, hemos observado, y así lo han expresado los participantes, que les cuesta mucho generar las propias imágenes. Fijarlas y acrecentarlas desde el punto de vista imaginativo.

- Expresan que les cuesta no solo generar las imágenes sino fijarlas y acrecentarlas. Y por consiguiente está claro que también les cuesta un esfuerzo especial dejarse influenciar por ellas.

Miércoles12

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y movimiento
4. Trabajo de Texto (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del interprete

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza.

OBSERVACIONES: del profesor

- Seguimos en el proceso de creación de imágenes y la percepción reactiva del cuerpo
- Está siendo más duro de lo que pensábamos a priori, ya que entendíamos que el trabajo de las imágenes podía ser algo que estimulará a los participantes de forma inmediata.
Por lo que estamos modificando los ejercicios y las formas de atacarlos, en la búsqueda de resultados tangibles en los movimientos coreografiados de los intérpretes.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Siguen considerando que el trabajo con las imágenes requiere un esfuerzo mayor que el del propio movimiento
- Suelen quedarse con la primera imagen y según confiesa no elaboran más allá de los de los detalles primeros que les llega ni el primer impulso, por lo tanto la reacción sensitiva de las imágenes no sean tan fuertes como se esperaba

Lunes 17

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y palabra
4. Trabajo de Texto(texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del interprete

6.Pase propuesta monólogo

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Poco a poco van entrando en el trabajo en el modelo y la forma de generar imágenes, que les seduzcan y les sensibilice con tanta intensidad que lleguen a moverse desde esos impulsos.
- Por otra parte hemos comenzado a la par el trabajo de los 5 movimientos Oseis identificando a cada 1 de ellos, asociando a un tipo de respuesta somato psíquica determinada
- Para asociar el trabajo de entrenamiento y el trabajo teórico del sistema de interpretación a través de los ejercicios ya aprendidos en el primer contenedor, nos está siendo más fácil el proceso, ya que lo enfocamos directamente a un proyecto

artístico a un proceso de creación artística. Por este motivo los intérpretes se sienten en su terreno y ponen más esfuerzo en la realización de el trabajo a desarrollar

OBSERVACIONES: del alumnado

- Expresa que sienten más adquirido todos los conocimientos implementados en la primera fase del trabajo y que poco a poco están entendiendo cómo esos conocimientos habilidades y competencias están ayudándole a asumir una nueva presencia ante la propuesta coreográfica.
- Por otra parte expresan que sienten el trabajo hecho en clase repercutir en el resto de las clases prácticas de eso estudios

Miércoles19 1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y imagen

4. Trabajo de Texto (texto movimiento , texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del interprete

6. Pase propuesta Monólogo

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.

- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Han asimilado el trabajo , pero les falta un poco de intención de la hora de presentar sus propuestas
- El trabajo de este grupo es un tanto falto de intencionalidad y adolece de claridad de ideas.
- Es como si hicieran las cosas por inercia.
- No todos están alcanzando el mismo nivel de respuesta
- No se demuestra por los resultados del trabajo, en algunos casos, que haya trabajado a un nivel aceptable las herramientas dadas a través de la propuesta.
- De este grupo hay dos personas que se han desenganchado por que han faltado asiduamente , a estas dos personas se les nota la diferencia de nivel de adquisición del aprendizaje en relación al resto.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Dicen “entender el trabajo realizado.
- Siguen comentando que el texto les ha sido lo más difícil de realizar.
- Al calentar y entrenar prefieren el calentamiento de flujo sensitivo.
- Dicen estar más conectadas con el texto y que sienten que el trabajo se va afianzando.
- Dos de los participantes, por razones personales, comentan que no son capaces de seguir el ritmo.

Lunes31

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y texto
4. Trabajo de Texto (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del interprete

Objetivos :

- Seguir profundizando en el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Los participantes demuestran una mayor conexión en la respuesta de sus movimientos con las imágenes creadas
- Sus movimientos van adquiriendo mayor fuerza y energía.
- Asumen con mayor autonomía su propio proceso
- En algunos de los participantes incluso se les ve que han experimentado un gran cambio en una semana .
- Las evoluciones son dispares en el grupo

OBSERVACIONES: del alumnado

- Siguen expresando que les cuesta asumir el tipo de trabajo.
- En su mayoría comentan que si sienten evolución y que reconocen que es por el trabajo realizado, sobre todo en la fase de los motores del intérprete.
- Pero aún les resulta difícil.

Lunes 24

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración

3. Cuerpo y sonido
4. Trabajo de Texto (motores)
5. Trabajo encarnado del interprete
6. Pase propuesta acción Poética

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Confrontarse a la muestra de un trabajo más avanzado y perfilado.

OBSERVACIONES: del profesor

- Definitivamente trabajamos con este grupo la interpretación asacada desde si mismo, desde sus cuerpos y no profundizaremos en la creación del personaje.
- A partir de esta fecha el grupo comienza a estar más cohesionado.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Piden que siempre que tengan que presentar una propuesta, pasar por el calentamiento de flujo
- Comentan que, si no practican el calentamiento de flujo antes de una práctica o una propuesta, se sienten desconectados

Miércoles26

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y movimiento

3. Trabajo de Texto (texto movimiento , texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del interprete

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.

- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Volvemos a activar los motores del intérprete para que les sirva de recordatorio
- Nos centraremos en el calentamiento de flujo a petición de los propios participantes.
- Jornada de transición en la que nos hemos dedicado a refrescar conceptos y prácticas.

OBSERVACIONES: del alumnado

- El grupo ha agradecido volver a recordar los detalles de las prácticas.

FEBRERO**Miércoles 2**

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y imagen
4. Trabajo de Texto (entrenamiento aplicado al texto movimiento , texto imágenes)

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Seguimos con el trabajo de los motores del intérprete
- Estamos teniendo mejores resultados
- Han entendido en su mayoría que las propuestas se basan en la ideas de juego y placer.
- Hasta ahora han manifestado demasiada carga de responsabilidad y esto les bloqueaba.
- En el “ juego “ hemos encontrado un clave, en lo lúdico .

OBSERVACIONES : del alumnado

- Se manifiestan contentos con el cambio experimentado al adquirir la idea de juego.
- Dicen que no les han enseñado nunca desde el placer y el juego y que por eso les constaba tanto enganchar con el proceso

- Experimentan una gran satisfacción , ya que están comenzando a sentir los impulsos que su cuerpo adquiere en el proceso de los motores del intérprete.

Lunes 7

1. Presentación acción poética definitiva.
2. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

Objetivos:

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Han presentado propuestas más evolucionadas e interesantes
- Los resultados son satisfactorios en la mayoría
- Han conseguido entender su cuerpo como objeto artístico y como un medio artístico
- Han conseguido expresar imágenes poéticas y mensajes claros .
- Han utilizado su cuerpo como base de la propuesta
- Han simplificado las ideas y depurado las formas
- Y plantean un discurso propio

OBSERVACIONES : del alumnado

- Hablan sobre el proceso de manera satisfactoria
- Declaran que se les ha abierto un camino de experimentación y de posibilidades que no habían tratado hasta el momento.
- Valoran el trabajo realizado de forma positiva

Miércoles 9**PRESENTACIÓN ACCIÓN POÉTICA**

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del intérprete

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen de este un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Seguimos con el trabajo de encarnación del intérprete
- Nos centramos en los motores para estimular las reactividades corporales
- Plantemos en profundidad el trabajo de la CVP a nivel de intensidades

OBSERVACIONES: del alumnado

- Apreciamos un gran cambio y una respuesta positiva en a nivel resultado y motivación tras el trabajo de la CVP (esto nos hace plantear la importancia de este detalle que se nos había pasado por alto)
- Seguiremos profundizando en las siguientes sesiones.
- Se les ve más ágiles en el manejo de los motores y elementos aprendidos
- Manifiestan que al conocer los resultados y el objetivo final se ven más motivados y empieza para ellos a tener sentido todo el trabajo en su conjunto.

Lunes14**PRESENTACIÓN MONÓLOGO****1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP**

2. Respiración

3- Cuerpo y sonido

4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del intérprete

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Seguimos trabajando en el proceso de elemento que ha a aparecido como uno de las herramientas más potentes, el trabajo con la columna
- Nos centramos en esto y sin dejar el resto de los motores, y nos centramos en la creación de un cuerpo imaginario a través del movimiento de la columna vertebral y las intensidades de la energía.

- El Ki parece de nuevo como un elemento y herramienta fundamental

OBSERVACIONES: del alumnado

- En el círculo de debate final, han expresado que ahora siente una relación más fuerte entre todo lo estudiado y el trabajo de la columna. Para ellos ha recobrado todo el sentido

Miércoles16**PRESENTACIÓN MONÓLOGO**

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.

- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesio

- Observamos como el manejo de los elementos han encajado a la perfección al central el trabajo en el movimiento y en la columna
- Los resultados empiezan a ser más palpables
- Aun nos encontramos con la dificultad de hacer desaparecer la búsqueda lógica, en el cómo suceden las cosas.
- Hay cierto miedo todavía a perder el control
- Ante los cambios de situaciones y estados, quizás como resultado de muchos años de formación, en el sentido contrario al de la libertad creativa y el placer
- Puede ser que la dificultad del texto les venga dado ya a estas alturas por una falta de trabajo sobre este.

OBSERVACIONES: del alumnado

- La dificultad con el texto ha provocado que algunos de los participantes se bloqueen en la representación
- No han aplicado las partituras tonales, no tienen memorizado el texto, en apariencia falta dedicación.
- Aún así en los momentos lúcidos, aparecen atisbos de conexión.

Lunes 21**PRESENTACIÓN SOLO DE DANZA**

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Con Esta presentación, hemos percibido que cada participante expresa una íntima relación en la manera de bailar con la forma de hablar.
- Este elemento es curioso y necesitamos reflexionar sobre este hecho.
- Normalmente si el intérprete participante de esta investigación al hablar habla de manera entre recortada no clara poco definida y poco expresiva. Al bailar muestra cierto paralelismo con estas características a la hora de moverse
- Los intérpretes de danza se muestran más receptivos a la creación y la imaginación respecto al movimiento

OBSERVACIONES: del alumnado

- Son conscientes de sus dificultades al bailar en relación a la presencia concentración fluidez energía.

- Y declaran que el método sistema de interpretación implementado en esta investigación está ayudando a percibir estas carencias

Miércoles 23

PRESENTACIÓN SOLO DE DANZA

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del personaje

OBSERVACIONES: del profesor

- Profundizando en el trabajo de la columna y el movimiento de la energía de los osei, hemos notado cómo los participantes intérpretes han experimentado una notable mejoría.
- Especialmente cuando han atendido a la mejora de la respiración, el sentido del placer, y la conexión sensitivo-motora. A través de la coordinación de la CVP.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Hay implementado las correcciones dadas en la anterior sesión en la que mostraron el solo de danza, en relación a la conexión CVP y han percibido una notable mejoría.

- Consideran que el calentamiento de flujo sensitivo donde la práctica del Katsugen y la respiración Gyoki es primordial, es la mejor opción para conectarse antes de cada actuación.

MARZO

Lunes7

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del intérprete

Objetivos:

- Trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.

- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- En esta sesión hemos vuelto al modelo de sesión de trabajo, en la que se ha iniciado un calentamiento de flujo, que contempla tanto la parte sensitiva como la parte motriz.
- De hecho, hace tiempo hemos percibido que la mezcla este tipo de trabajo hace que el intérprete esté más proactivo concentrado y dispuesto.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Los participantes manifiestan que se sienten más dispuestos y más a placer cuando están dentro de este proceso, respetando los ritmos secuencias y progresiones del sistema de trabajo.
- Se sienten más engrasados a la hora de usar los motores de la creación para el intérprete.

- Prefiriendo el uso de las imágenes y el trabajo con los tipos de movimiento Osei, como motores preferidos.
- Y por supuesto la música les ayuda mucho según manifiestan.

Miércoles 9

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del intérprete

Objetivos:

- Trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de “Encarnación” ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Sentimos una cierta dificultad a la hora de verbalizar los elementos al trabajar, concretamente con este grupo nos está resultando algo complicada la comunicación verbal.
- Debemos trabajar en afinar los conceptos y las palabras para poder llegar a definir y distinguir toda la carga significativa que debe ser traducida o trasladada al movimiento

OBSERVACIONES: del alumnado

- Manifiestan que sienten mejoría con el proceso.
- Siguen preguntando mucho sobre la forma de adaptar el sonido a la palabra, pide la palabra al movimiento. Para ellos hay una pequeña barrera mental que salvar

Lunes14

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido

4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público

Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- La investigación con este grupo en concreto está siendo un tanto complicada.
Pues unido a su falta de ánimo, debemos contemplar una falta de formación

técnica en la práctica de la danza, en ciertas personas que participan en el estudio, e integrantes de este grupo.

- Creemos que esto se debe fundamentalmente a la juventud de los integrantes, dentro de este grupo en concreto de entre los dos grupos que participan en este estudio.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Les resulta algo incómodo el combinar el texto con el movimiento.
- Este grupo se excusa o se escuda, en él desconocimiento o la falta de práctica anterior de este tipo de trabajo

Miércoles16

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.

- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Están desarrollando una mejor inercia en el trabajo.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Parece que aprecian el trabajo que se está realizando y se han puesto manos a la obra

Lunes21

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido

4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Jornada de transición en la que no hemos dedicado a trabajar de forma técnica y práctica todos los contenidos determinados para esta sesión

--

OBSERVACIONES: del Alumnado

- Comentan que sienten cierta mejoría al utilizar el sonido interno del cuerpo, consideran que le es más directo este trabajo.

Miércoles23

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos:

- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación

- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Es observable la mejora en la actitud, frente al trabajo, parece que han conseguido generar energías renovadas y se han puesto “las pilas”

OBSERVACIONES: del alumnado

- Expresan que están sintiéndose más a gusto y disfrutando más del trabajo
- Creen que el trabajo con las imágenes está ayudando muchísimo a la hora de enfrentarse a la generación de calidad del movimiento
- Expresan que se sienten más creativos conforme desarrollan más prácticas relacionadas con el katsugen.

Lunes28

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del intérprete.

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido
-

OBSERVACIONES: del profesor

- La respiración está suponiendo un elemento revelador en el trabajo, una vez superados los bloqueos iniciales, volver a respirar y sentir el cuerpo respirando el movimiento, les ha la motivación de bailar desde la energía la conexión y el placer.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Se siente más a placer ya que ostensiblemente manejan mejor las herramientas

Miércoles30

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

3º TRIMESTRE: 3º CONTENEDOR “CUERPO ELOCUENTE”

MARZO.

Lunes 4,

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Monólogo

Objetivos:

OBSERVACIONES: del profesor

- Están realizando un trabajo muy interesante, sobre la presentación del monólogo, a la hora de unir palabra y movimiento.
- Parece que han asimilado la respiración, las imágenes, el movimiento, los colores y los sonidos para implementarlos en sus propuestas escénicas fomentando su creatividad

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Sienten ya el placer de realizar el trabajo desde un sistema de organizado y bien estructurado
- explican que cada vez se sienten más conectados y enraizados a una presencia activa a la hora de actuar
- asocian el trabajo que estamos realizando en las sesiones con cierta mejoría en las asignaturas prácticas de danza

Objetivos:

Fomentar la creatividad del intérprete

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.

- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

Miércoles 6

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Monólogo

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Seguimos trabajando, iniciando el método con los participantes

OBSERVACIONES: del alumnado

- Cada día cada sesión con cada propuesta va mejorando en los resultados que ya están apareciendo de forma muy visible

Lunes 11

1. Calentamiento preparatorio psicofísico (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)
2. Representación Monólogo

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Afianzando el trabajo y desarrollando a partir de la creatividad

<p>OBSERVACIONES: Del Alumnado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Declaran que han hecho suyo el sistema y ya lo manejan con gran soltura

Miércoles 13

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Monólogo

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen de este un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.

- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Se percibe una ostensible mejoría en los resultados

OBSERVACIONES: del alumnado

- Se sienten más a placer al desarrollar las sensaciones físicas e implementarlas en el movimiento
- Trasladan las sensaciones de una forma más continuada a la forma del movimiento

Lunes18

1. Calentamiento preparatorio psicofísico (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Coreografía

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena

- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido
-

OBSERVACIONES: del profesor

- Presentan mayor soltura a la hora de presentar su propuesta escénicas

OBSERVACIONES : del alumnado

- Expresan que se sienten más a placer a la hora de la representación
- Declaran que se sienten más conectados con el público asistente
- Dicen que se sienten más presentes
- Y tienen una gran sensación de grupo de colectivo, sin perder la identidad individual

Miércoles 20

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. Flujo sensitivo.

2. Representación Coreografía

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.

- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Se les ve mucho más seguros
- Respiran al bailar, tienen la boca abierta
- Dejan traslucir tras los gestos faciales una serie de impulsos que ocurren detrás de su piel.
- Han mejorado mucho, han dejado el exceso de responsabilidad y se han lanzado a jugar y disfrutar.
- Movimientos que generan formas, desde el impulso emocional

OBSERVACIONES: del alumnado

- Les cuesta verbalizar lo vivido

- Aun sienten que lo que sucede no es tangible y como no lo sienten como costoso saben aun valorarlo, de un amañera específica.

Lunes 25

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. . (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Coreografía

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesio

- Siguen en la técnica de mejora, más conectados
- Si bien hay algún atisbo de pensamiento, han dejado los prejuicios a un lado.
- Se manejan por impulsos, claramente, y no por ideas o formas preconcebidas.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Sienten el cambio, pero les cuesta verbalizarlos
- Declaran que son conscientes de que están más conectados y menos pendientes de qué o cómo lo hacen.

Miércoles 27

1. Calentamiento preparatorio psicofísico (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Coreografía

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena

- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Trabajamos en movimiento desde la sensibilidad corporal y las actividades sensomotrices
- Perfilado del trabajo en grupo e individual de una forma más práctica y creativa

OBSERVACIONES: del alumnado

- Expresan que poco a poco y cada vez que se enfrentan al trabajo sienten con más seguridad todas las herramientas empleadas

Miércoles 3

1. Calentamiento psicofísico

(orientado a la presentación coreográficas)

4. Representación Monólogo bailado

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.

- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Aplican de una manera más efectiva el método de interpretación en el trabajo integral del intérprete

OBSERVACIONES: del alumnado

- Comentan que las imágenes ahora son una herramienta de gran ayuda
- sienten en el trabajo de la Encarnación como un medio de expresión que les ayuda a enfrentarse a los resultados escénicos
- Entienden mejor según comentan la consonancia de la palabra y el movimiento

Lunes 9

1. Calentamiento psicofísico

(orientado a la presentación coreográficas)

5. Representación Monólogo bailado

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Sesión de transición en el trabajo de entrenamiento y ensayo orientador hacia la puesta en escena
- Se les notan más sueltos y creativos

OBSERVACIONES: del alumnado

- Expresan que se sienten mejor con el trabajo cada vez que lo realizan

Miércoles 11

1. Calentamiento psicofísico
2. . Representación Monólogo bailado

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Presentan la propuesta escénica de una forma coherente, completa, artística, conectada.

OBSERVACIONES: del alumnad

- Expresan que han sido una experiencia bastante enriquecedora, y que consideran puede ser una gran ayuda como herramienta metodológica para su trabajo

Lunes 16

1. Calentamiento psicofísico (orientado a la presentación coreográficas)
2. Representación Monólogo bailado

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- El resultado es satisfactorio, teniendo en cuenta las dificultades que hemos tenido con este grupo del proceso de aprendizaje y ensayos

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Evolucionan satisfactoriamente

Miércoles 18 Ensayos presentación final (monólogos, coreografías y monólogos bailados)

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Elementos que tienen que mejorar, ser algo más independientes en la toma de decisiones creativas.
- Clima el hecho de ser todavía demasiado dependientes de las opiniones externas

OBSERVACIONES: del alumnado

- Podemos preferido generar una jornada de reflexión íntima hasta elaborar nuevas ideas que puedan aportar a las siguientes sesiones

Lunes 23 Ensayos presentación final

Objetivos: Observar y evaluar el proceso.

Miércoles 25 Ensayos presentación final

(monólogos, coreografías y monólogos bailados)

Objetivo: Evaluación de proceso final

Lunes 30 Ensayos presentación final

(monólogos, coreografías y monólogos bailados)

Objetivo: Evaluación de proceso y muestra de los resultados

Miércoles 1 PRESENTACIÓN FINAL

Objetivo: Evaluación de proceso y de los resultados

EVALUACIÓN:

- Si bien el trabajo ha sido suficientemente satisfactorio, el proceso de trabajo con este grupo participante del estudio investigación, ha sido algo complicado.
- Hemos tenido que luchar con su falta de motivación, formación y nivel académico.
- se han dejado influir durante el proceso por algunas circunstancias externas al mismo, que hemos tenido que suplir con una mayor flexibilidad en los contenidos y los objetivos.
- Esto ha determinado que nos hayamos centrado en el trabajo del intérprete ante la escena y el público y frente al trabajo de creación artística. Dejando a un lado el trabajo con el personaje.
- En este grupo ha sido evidente la necesidad de fomentar la imaginación. Quizás por el dato determinante de su edad y falta de experiencia, durante el proceso ha estado luchando en un conflicto continuo entre la idea de hacerlo bien o hacerlo mal.
- Una de las fuertes resistencias que hemos enfrentado en este grupo es la excesiva consciencia, la búsqueda de la productividad, la comparación de resultados entre los parámetros bien y mal, bueno o malo.
 - Otro de los elementos que hemos tenido que trabajar a la vez que implementamos el sistema de interpretación, ha sido su extrañeza y cierta rebeldía inicial a un

cambio de paradigma en el aprendizaje. Y ciertos conceptos y elementos que eran totalmente nuevos para los integrantes del grupo.

- Factores como el juego, la improvisación, la libertad creativa, que lejos de sido un elemento de libertad creativa, distensión y desarrollo de las capacidades, tengo un buen principio les resultó del todo difícil de asumir.
- Es necesario trabajar la confianza y la autoestima en el trabajo, la hora de reflexionar sobre elementos que habría que adoptar de forma paralela, a la hora de trabajar con ciertos grupos de intérpretes, que no disfruten de una experiencia anterior o una formación académica suficientemente solvente.
- A la vez que hemos trabajado con la imaginación hemos tenido que trabajar sus propios cuerpos en movimiento.
- Ya que la técnica en este grupo en concreto, en lugar de haber sido un elemento sumatorio ha sido un elemento conflictivo, a la hora de conseguir ciertos resultados, o iniciar ciertos procesos.
- Hemos observado la dificultad del trabajo con las imágenes, que tiene los intérpretes de cierta edad. Esto nos hace pensar que en la era de la información en el que estamos, donde las imágenes son de consumo rápido, implementamos ciertas prácticas que determina, al contrario de lo que se podría pensar, encontramos grandes dificultades para crear imágenes propias.
- los elementos que más han funcionado en este proceso de investigación han sido el movimiento y la conexión somato psíquica corporal.
- No obstante el resultado sin ser el esperado en un principio es bueno y revelador a tendiendo a las circunstancias, que nos han marcado la pandemia.

ANEXO III

CALENDARIO DEL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

1 TRIMESTRE	2 TRIMESTRE	3 TRIMESTRE
TRABAJO PREEXPRESIVO	TRABAJO TECNICO	DESARROLLO ARTÍSTICO EN LA INTERPRETACIÓN ESCÉNICA

SECUENCIACIÓN

1º CONTENEDOR “<i>CUERPO SENSIBLE</i>”
ESPECIALIDADES: Contemporáneo - Clásico / 1º de Coreografía

DESARROLLO DE LAS SESIONES.

Especialidades de Flamenco y Español Número de sesiones: 24

SEPTIEMBRE

21. septiembre

1. Cuerpo en el espacio

2. Respiración

Objetivos:

- Andar por el espacio para que tengan sensación de ocupación, y sientan el espacio desde la pertenencia a él.
- Conectar con la respiración de manera profunda desde su parte autónoma y dirigida consciente y voluntaria.
- Conectar con el diafragma
- Alcanzar la concentración y experimentar con su sistema motor voluntario.
- Observar que relación tienen con sus cuerpos en movimiento.

OBSERVACIONES: del profesor (al igual que en el anterior grupo)

- Les cuesta hacer una acción sin tener un propósito inicial
- No entienden el ejercicio como un inicio hacia algo que puedan descubrir y les causa contradicción simplemente el hecho de andar sin rumbo,
- Al introducir la misión (ocupa el espacio que deje tu compañero libre) se tranquilizan y todos se centran en el objetivo.
- No tienen práctica en respirar de manera consciente, inflan el pecho y se tensan aún más.
- No conocen el diafragma en general y tampoco su función en particular.
- Andan o corren de manera no natural, llenos de tensión. En particular las alunas de clásico se muestran con dificultades para correr.
- La mayoría tiran de hombros y pecho para correr
- Por lo general mantienen una respiración tensa.

OBSERVACIONES: Del alumno (al igual que en el anterior grupo)

- Comentan que la sesión les ha servido para sentirse más relajadas
- Comentan que no entienden los mandatos
- Les cuesta mantener la respiración a un ritmo y no espirar de golpe todo el aire

23. Septiembre

TEMAS:

1. Cuerpo en el espacio
2. Respiración
3. Introducción al SEITAI

Objetivos:

- Que sientan el espacio desde la pertenencia a él y les ayude a concentrarse al inicio de la sesión.
- Conectar con la respiración de manera profunda desde su parte autónoma y dirigida consciente y voluntaria.
- Conectar con el diafragma
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar la concentración y experimentar con su sistema motor voluntario.
- Observar que relación tienen con sus cuerpos en movimiento
- Introducirles al Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: del profesor:

- En cuanto a su relación con el espacio y sus cuerpos, siguen en la misma que la sesión anterior
- Siguen corriendo o desplazándose llenos de tensiones, que le provoca una forma extraña de moverse
- Las alumnas de contemporáneo están mejor que las de clásico pero aún corren sin mucho sentido de lo que están haciendo en el momento, simplemente lo hacen porque se lo han mandado sin buscar algo más en el hecho de la realización del ejercicio.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Han recibido con extrañeza la práctica el Seitai, pero al terminar la sesión, han comentado que se sienten más relajadas. Al terminar la respiración Gyoki.
- Siguen expresando que se tensan más al respirar de manera controlada y que no son capaces de vaciar los pulmones lentamente.
- El hecho de respirar a algunas de las participantes les angustia y sienten sensación de mareo.
- En lugar de respirar contienen el aire, son conscientes y lo comentan.

27. Sept

1. Cuerpo en el Espacio

2. Respiración

3. SEITAI (KATSUGEN)

4. CUERPO Y MOVIMIENTO

Objetivos:

- Introducir la conexión con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Que sientan el espacio desde la pertenencia a él y les ayude a concentrarse al inicio de la sesión
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de alerta física y mental, en relación al cuerpo en movimiento y en desplazamiento.
- Conectar con la respiración de manera profunda desde su parte autónoma y dirigida consciente y voluntaria.
- Conectar con el diafragma
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar un nivel óptimo de concentración y experimentar con su sistema motor voluntario.
- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar que relación tienen con sus cuerpos en movimiento
- Introducirles al Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: del profesor:

- Mejoran en relación al desplazamiento de sus cuerpos en el espacio
- Están más alerta y más reactivos aunque todavía les queda mucho por experimentar
- Parece que están entrando en la dinámica propuesta, ya no piensan tanto o no preguntan sobre como deben hacer una cosa u otra.
- Es necesario plantearles el algún tipo de rutina inicial para que se concentren al inicio de la sesión. Falta de concentración al inicio de la clase.
- Hay que verbalizar de alguna forma los apartados de la sesión, porque da la impresión de que esperan siempre que se les planeen ejercicios y quizás no tienen la sensación de estar dentro de un proceso.
- Tenemos que romper la idea de que están en clase y hacerles tomar una actitud proactiva en general y en particular en relación a la investigación.
- Asimilan mejor los ejercicios de respiración
- Quieren saber antes de hacer las cosas, el fin y el resultado, no están acostumbrados de esperar, son muy inmediatos.
- Gran tensión parcial excesiva de cabeza, (cabeza controladora)

OBSERVACIONES: del alumnado

- Afirman que la respiración voluntaria les cuesta menos y se tensan menos que al principio
- Según comentan se sienten más relajados
- Dicen no entender que es lo que tiene que hacer al practicar Katsugen, aunque se les ha comunicado que no tienen que esperar ningún resultado.
- Dicen que trabajar sin objetivos o resultados les crea un poco de ansiedad
- Dicen que la respiración Gyoki les ayuda a concentrarse y les da tranquilidad, excepto a algunas personas que comenta que le crea más ansiedad. Y muestran un gran nivel de tensión de cabeza, y
- Algunos participantes también afirman que no puede dejar de pensar en el objetivo del ejercicio, y que se está chequeando continuamente, preguntándose si lo está haciendo bien o mal.

29, septiembre

1. Cuerpo en el Espacio
2. Respiración
3. SEITAI (KATSUGEN)
4. Cuerpo y Sonido (fonación)
5. Acción Poética. (explicación)

Objetivos:

- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Introducirles en la creación artística. Para que se inicien en competencias creativas.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar un nivel optimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad creativa.
- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar el nivel de creatividad y capacidad de abstracción que presentan.
- Profundizar en el Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: Del profesor:

- Han mostrado gran interés sobre la propuesta de acción poética, pero les resulta difícil entender la propuesta. Creo que por ser una propuesta muy sencilla y simple.
- No están acostumbradas a pedirles cosas que sean sencillas o simples. Les parece que no lo entienden, pero lo han entendido, pero les resulta difícil concretar.

- Creo que no están acostumbradas a crear por si mismos y eso les pone un poco nerviosos.
- Siguen mejorando en general en distensión, concentración y se muestran más proactivos.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Comentan que les interesa profundizar en el Seitai ya que se sienten más relajadas
- Comentan que están sintiendo algunas cosas extrañas como más cansancio de lo normal en algunas de las participantes
- Muestran gran interés en la propuesta de la Acción Poética , pero afirman no saber si entienden bien la propuesta.

OCTUBRE**5 de octubre.**

1. Cuerpo en el Espacio
2. Respiración
3. SEITAI (KATSUGEN)
4. Acción Poética / presentación

Objetivos :

- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Introducirles en la creación artística. Para que se inicien en competencias creativas.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar un nivel optimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad creativa .
- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar el nivel de creatividad y capacidad de abstracción que presentan.
- Profundizar en el Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: del profesor:

- Se presenta las acciones poéticas, todas las propuestas no se ajustan a una sola acción y no han cuidado la estética, se presentan en la sesión con ropa de trabajo de clase.
- En su mayoría tratan de contar una historia completa de manera precipitada, muy pensada, se centran en un idea cerrada y manejan muchos elementos.

- La sensación es que quieren contar ideas demasiado preconcebidas desde la lógica para sin tener en cuenta el acto, ni el receptor, el tiempo y la acción no lo majean con demasiada coherencia.
- No perciben como deben manejar la estética o la ética y mucho menos el manejo de la poesía visual
- La sensación es de que el grupo está muy contraído, necesita que le digan lo que tienen que hacer en cada momento y no van más allá
- Se presentan predispuestos, pero se frustran con facilidad. Hay que tener cuidado para que no se cierren a las propuestas.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Afirman no entender la propuesta creativa y se sienten frustrados por el resultado obtenido.

6 octubre

1. Cuerpo en movimiento
2. Respiración
3. Imágenes
4. Acción poética (presentación)

Objetivos:

- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.
- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Introducirles en la creación artística. Para que se inicien en competencias creativas.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar un nivel optimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad creativa.
- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar el nivel de creatividad y capacidad de abstracción que presentan.
- Profundizar en el Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: del profesor

- Esta sesión la dedicamos a la presentación de la acción poética revisada con las correcciones dadas el día anterior.
- Antes dela presentación activamos el cuerpo con el entrenamiento habitual
- Comenzamos desde la respiración a hacer un trabajo de imágenes.

- En esta ocasión las acciones poéticas presentadas están más acertadas, han cuidado más la estética y todas proponían una reflexión ética.
- Algunos se sienten frustrados, se exigen mucho, producto de años de exigencia académica y grandes sensaciones de competencia entre los más jóvenes.

OBSERVACIONES: del alumnado

- En relación al trabajo de las imágenes, consideran que la respiración les ayuda a relajarse y a que aparezcan las imágenes, pero aun les cuesta ir más allá y disfrutar de los detalles de las imágenes que les viene a la cabeza
- Otros miembros del grupo afirman que no pueden quedarse con una imagen y que les vienen muchas y no saben cual elegir

14 octubre

1. Cuerpo en movimiento
2. SEITAI (Katsugen)
3. Imágenes

Objetivos:

- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.

- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Introducirles en la creación artística. Para que se inicien en competencias creativas.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de impurezas y tensiones
- Alcanzar un nivel optimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad creativa.
- Introducirles a conectar con su sistema autónomo y con el movimiento espontáneo. Inicio al Katsugen.
- Observar el nivel de creatividad y capacidad de abstracción que presentan.
- Profundizar en el Seitai y a la respiración Gyoki

OBSERVACIONES: del profesor:

- Sesión de transición nos hemos centrado en el entrenamiento
- A partir de la sesión anterior, entramos en un período de reflexión en el que la idea de estructurar de una forma más clara, la parte inicial de las sesiones nos seduce. Con el objetivo de establecer una rutina, reconocible para el grupo.
- Encontrar la formula de verbalizar para explicar de tal forma dichas rutinas, que quede claro que se deben integrar el trabajo pre-expresivo y constituyan a la vez un “entrenamiento” preparatorio para el cuerpo, que les dispongan para el trabajo que vamos a realizar en cada sesión

- En esta sesión han entrado en Katsugen la mayoría y han comenzado a mostrar movimiento espontáneo visible.
- Es curioso como el Katsugen es contagioso y ciertas personas participantes han entrado desde el primer día y otras como lo hacen poco a poco, con movimientos cortos y pequeños.

OBSERVACIONES: del alumnado

- El grupo se encuentra entusiasmado por la experiencia y quieren saber más sobre la práctica.
- Comentan que experimentan ciertos cambios interesantes con respecto a las clases de danza prácticas de flamenco y español
- Es curioso cómo algunos explican que sienten más la música, es ciertos tipos de olores
- Siguen pidiendo la sesión de respiración profunda a través de Gyoki, Es interesante ver cómo les resulta toda una revelación respirar profundamente. Cuando deberían tenerlo asimilado tras años de formación. esto nos hace pensar que los conservatorios profesionales de danza, que es de dónde vienen no se les enseña a respirar mientras bailan. O se les induce un ambiente de tanta tensión que hacen que cuando bailen contenga la respiración.

19 octubre

1. Cuerpo en movimiento

2. SEITAI (Katsugen)

3. Imágenes

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Trabajar la parte instintiva del cuerpo al tener que sortear obstáculos continuamente. Esto provocará que la mente no sea protagonista en la toma de decisiones y que la consciencia entendida como acto mental reflexivo se atenúe permitiendo que el cuerpo reaccione como conjunto, dando una respuesta debe ser inmediata.
- Al jugar con la alternancia de intensidades, la persona que realice el ejercicio no podrá adelantarse al hecho siguiente y se verá obligada a reaccionar con inmediatez ante cualquier evento que se presente.
- Hackear la mente consciente y las acciones premeditadas de carácter reflexivo, activando la capacidad de acción respuesta del cuerpo en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo dentro del movimiento voluntario, para que puedan comparar con el movimiento intuitivo y encontrar diferencias entre ambas situaciones.

- Que tomen decisiones al desplazarse en relación al espacio y a los otros cuerpos que se desplazan junto a sus cuerpos en el mismo espacio. Evitar choques cambios de ritmo y de rumbo y dirección.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Alcanzar un nivel optimo de concentración y experimentar con su sistema involuntario y su capacidad para crear movimiento desde la conexión con su cuerpo.

OBSERVACIONES: del profesor:

- Seguimos profundizando en el tratamiento de las imágenes, esta vez adaptándolas a movimientos, y curiosamente ha funcionado mucho, han conectado enseguida con las sensaciones corporales, y le han dado forma al movimiento. Espero que no sea simplemente una especie de momento fugaz y que vaya creciendo cada vez más
- Hoy en la ronda de diálogo final he explicado en mayor profundidad la filosofía Seitai
- En cuanto a las series de respiración observamos u mayor flexibilidad en la respiración.
- Tendremos que seguir insistiendo en el carácter procesual del trabajo, dejándoles claro que los resultados vendrán a medio y largo plazo conformen se vayan desarrollando las sesiones. Para que no crean que los resultados

obtenidos pueden ser ya duraderos, sino que vendrán y se afianzarán mediante el trabajo.

- Esto no debe ser a priori un impedimento para el desarrollo de su proceso de aprendizaje y la adquisición de las competencias que buscamos .
- Insistimos en que todavía están al inicio del proceso y que deben seguir trabajando sin esperar resultados inmediatos.
- Quizás y esto lo decimos a modo de reflexión debemos estructurar más claramente o más profusamente cada uno de los procesos.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Expresan que sienten una mayor disponibilidad en el trabajo y que están empezando a registrar cambios
- Siguen comentando que se sienten más relajadas y con mayor disponibilidad a la hora de enfrentarse al trabajo
- Todavía se expresan frustrados, quizás quieren conseguir más resultados e inmediatos.

21 octubre

1. Cuerpo en el Espacio

2. Respiración

3. SEITAI (KATSUGEN)

4. Imágenes

OBSERVACIONES: del profesor:

- El grupo da señales de estar avanzando y profundizando en el trabajo.
- Los cuerpos ya están mostrando movimientos más ostensibles a nivel intuitivo.
- Comenzamos a movernos desde el suelo, nos levantamos con un ritmo continuo marcado por un metrónomo. Esto parece que les ha concentrado y aparentemente sus cuerpos están más dispuestos y menos tensos incluso cuando los mueven desde movimientos voluntarios.
- Pero se ven torpes, les falta agilidad que se manifiesta que no suelen usar las rodillas .

OBSERVACIONES: del alumnado

- En la sesión de hoy hemos dedicado más tiempo a la parte motriz voluntaria y han expresado que se sienten mejor cuando practican Katsugen ya que les es más fácil conectar desde esa práctica, aunque aparentemente han estado más activos y dispuestos para hacer los movimientos voluntarios, correr, tumbarse levantarse.

26 octubre

1. SEITAI (KATSUGEN)

2. Respiración

3. Cuerpo, movimiento, palabra.

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Trabajar la parte instintiva del cuerpo al tener que sortear obstáculos continuamente.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo asignando
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.

OBSERVACIONES: del profesor

- Muestran cada vez más movimiento intuitivo y flexibilidad creativa, respecto a sus movimientos
- Su preferencia por el calentamiento sensitivo en oposición al calentamiento de activación motriz.
- No consiguen aún alcanzar a expresarse sin recurrir a palabras como conciencia o control, al referirse al movimiento.
- Aunque comparte la idea de que al usar esas palabras les hacen sentirse un poco menos libres o dispuestas.
- No han traído los textos preparados con lo cual no hemos podido comenzar en esa materia

OBSERVACIONES: del alumnado

- Concreta mente una persona de las participantes, explica que el movimiento relacionado con las palabras y el sonido le ayuda a sentir mejor, el texto.
Todas expresan que se sienten igual, pero son poco comunicativas al respecto en esta etapa de acercamiento a este tipo de trabajo.

28 octubre.

1. SEITAI (YUKI)

2. Respiración

3. Cuerpo, movimiento, palabra

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Trabajar la parte instintiva del cuerpo al tener que sortear obstáculos continuamente.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.

- Asimilar el movimiento y la voz como un todo asignando
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.

OBSERVACIONES: del profesor

- Se han acostumbrado a la realización de las prácticas de Katsugen y las demandan
- Han tomado ciertas rutinas al antes de empezar la clase en relación con la respiración, esto se está notando en todo el proceso de la sesión.
- Deberíamos ponerle un nombre a cada una de las sesiones de calentamiento, definir los dos diferentes modos o maneras o formas de atacar las acciones preparatorias, antes de entrar en materias más profundas.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Hoy estaba especialmente comunicativos
- Declaran que le gusta mucho el tipo de trabajo, porque sienten el cuerpo cómo evoluciona.
- Lo que más les llama la atención y les resulta especialmente práctico son las sesiones de respiración y cápsula

NOVIEMBRE

4 noviembre.

1. SEITAI (KATSUGEN)

2. RESPIRACIÓN

3. Cuerpo y sonido (fonación)

4. Introducción al Texto

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al acuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.

- A través de las prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.

OBSERVACIONES del profesor.

- En este punto creemos que necesitamos reflexionar sobre la manera de transmitir los contenidos de la asignatura. Quizás debemos estructurar aun más la manera de expresar las prácticas.
- Al introducir otros dos conceptos importantes de nuestro trabajo, el ki, Aún mentamos el nivel de adquisición de los conceptos y contenidos relacionados con nuestra práctica.
- Los alumnos olvidan rápidamente algunas claves para enmarcar los contenidos y la, competencias, y las dinámicas del método de interpretación.
- Necesitan definir en que momento se encuentran del trabajo a realizar.

OBSERVACIONES Del Alumnado.

- Al ser preguntados por las distintas faces del sistema no han sabido contestar con precisión.
- El Ki les ha llamado especialmente la atención, sobre todo en su acepción como “neuma “, alma. Y su relación con la respiración y el aliento.

Lunes 9

1. SEITAI (KATSUGEN)
2. RESPIRACIÓN

3. Cuerpo y sonido (fonación)

4. Introducción al texto

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado al movimiento provocado por la palabra.
- A través de las prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Hemos comenzado a verbalizar el entrenamiento en dos tipos de modelo. A este modelo, en el que se implementan las prácticas del Katsugen, le llamaremos entrenamiento de flujo Sensitivo y el entrenamiento en el que implementamos ejercicios activos de movimiento motriz lo llamaremos entrenamiento Motriz. De esta forma, diferenciamos los dos sistemas utilizados para activar el cuerpo. Desde el sistema nervioso autónomo y sistema nervioso central.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Los participantes sienten que de esta manera pueden entender mejor el trabajo ya que lo sienten más estructurado, esto ha pasado en ambos grupos.

11noviembre

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3.. Cuerpo y sonido
4. Introducción al texto

Objetivos:

- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.

- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al acuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de las prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Este grupo se siente motivado concentrado, y se está generando un muy buen trabajo y ambiente entre los participantes.

- Al establecer una dinámica de trabajo más fija y metódica sin cambios de ejercicios sino con una línea más reconocible por cada uno de los participantes, ha resultado que cada participante ha hecho suyo el entrenamiento. Esto quiere decir que antes de la sesión al llegar a la sala hay personas que ya están iniciando el entrenamiento por su propia iniciativa.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Expresan que les gusta el trabajo y que se sienten bien pero que no llegan a ser autónomos por el momento. Creo que es temprano todavía, para que puedan discernir por ellos mismos, una cierta autonomía en el proceso y en el desarrollo de la técnica y el método.
- Aunque en este caso, con este grupo el deseo de mejorar y la voluntad de trabajo de la mayoría de los integrantes, hace que creamos que a corto plazo puedan llegar a ser más autónomos que el grupo de clásico y contemporáneo.

16 noviembre

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y sonido
4. Cuerpo y palabra

Objetivos:

- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de las prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: del profesor

- Hemos encontrado una fórmula para expresar la primera parte de la sesión al ponerle el nombre de “Entrenamiento de Fujo” . Este denominado de entrenamiento de flujo contemplará dos modalidades flujo sensitivo y flujo motriz.
- Debemos establecer un nuevo formato o modelo o ejercicio que nos pueda ayudar a conectar con el aparato fonador. Pero en esta materia en concreto nos encontramos un poco escasos de conocimiento y necesitaríamos una persona experta.
- Por lo que creemos que nos limitaremos a aplicar el sonido de las vocales a las palabras a la espera de algún tipo de resultado visible.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Se sienten más motivados
- Aprecian la práctica del Katsugen como buena y de gran ayuda, pero notan cierta dificultad al cambiar de ritmo y tener que hacer algo más energético tras la práctica.
- Todavía no han conseguido que el sonido vibratorio sea sentido por todo el cuerpo. Lo tienen excesivamente localizado en la garganta.
- Cambiaremos esta dinámica por una dinámica más dirigida hacia la fonética hablada que cantada o vibratoria.
- La idea es tratar el sonido como movimiento, asociado a cierto tipo de palabras y las vocales, de tal modo que el sonido estimule el movimiento, creo que tiene que ir el asunto un poco más por ahí que el primer objetivo de hacer sentir la vibración interna del cuerpo.

18 de noviembre

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y espacio
4. Cuerpo y movimiento
5. Cuerpo y sonido

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE

- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de las prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: del profesor

- Estamos viendo resultados positivos respecto a las prácticas del texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- En esta sesión estamos mezclando la activación motriz y la sensitiva. Y estamos teniendo buenos resultados.
- Los intérpretes están más activos, despiertos, dispuestos e imaginativos.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Tras expresar su dificultad a la hora de memorizar el texto, hemos optado por seleccionar trozos de texto no muy largos y trabajar sobre ellos.
- Estamos consiguiendo poco a poco que se muevan con el movimiento de las palabras, estimulando las imágenes que aparezcan detrás de las letras y los movimientos asociados.

- Esto lo podemos considerar todo un logro ya que esto se ha apreciado por los alumnos cuando son muy reticentes a trabajar con texto, nos demuestra que el proceso está madurando y motivando a los participantes, que encuentren los resultados obtenidos soy mayor motivación.

23 noviembre

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y espacio

4. Texto

Objetivos:

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora

- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de las prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: del profesor

- Se notan mejoras en los textos
- El trabajo de texto una vez superada las primeras barreras la falta de práctica de memorización les está frenando en su evolución.
- En esta sesión apreciamos el grupo un poco más disperso, es normal después de dos meses de trabajo que en algún momento la tensión el nivel de intensidad de caída. contábamos con ello y consideramos que es parte del proceso

OBSERVACIONES: del alumnado

- Comentan que les cuesta memorizar el texto
- Aun no se sienten a placer porque según confiesa aprender el texto les está resultando, interesante y divertido.
- Como nota positiva expresan que están más dispuestas, con mejor ánimo y que el Katsugen les está ayudando a estar más tranquilas y conectadas, aunque el texto les esté suponiendo una verdadera barrera, infranqueable que no esperaban. Se nota que se están agobiando un poco

25 noviembre.

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y movimiento
4. Texto

Objetivos:

- Dirigir la atención creativa al movimiento
- Profundizar en las prácticas y entrenamientos tanto de Flujo Sensitivo como Motriz
- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.

- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al acuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: del profesor:

- Hemos reducido el texto para que puedan centrarse en el trabajo de interpretación sin que la frustración de la memoria les desconcentre.
- Al no haber trabajo la memoria anteriormente tendrán que esforzarse más y esto les llevará un tiempo

OBSERVACIONES: del alumnado

- Al igual que en el otro grupo, han agradecido que quitemos parte de texto para poder centrarse la técnica de trabajo de interpretación y en el movimiento.
- Aunque algunos de los participantes no han valorado este detalle como positivo, ya que habían aprendido bastante texto y necesitan de más atención. En este caso para equilibrar la atención prestada a todos los miembros de manera más homogénea posible, pondremos a trabajar en parejas a los que más texto tengan mientras que puedo dedicar más atención a los que le tienen más dificultades.
- Con la práctica y el entrenamiento los que se tengan más texto aprendido lo harán mejor y cuando trabajemos directamente podremos avanzar mucho más en menos tiempo

30 noviembre

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y sonido
4. Texto

Objetivos:

- Dirigir la atención creativa al movimiento
- Profundizar en las prácticas y entrenamientos tanto de Flujo Sensitivo como Motriz
- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo.
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.

- A través de las prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: del profesor

- Se van observando ciertas mejoras en algunos de los miembros del grupo, en relación a la calidad del resultado de movimiento y texto
- Al llegar a la sesión ya están trabajando y realizando el entrenamiento calentamiento y puesta en marcha.
- Por lo que podemos dedicar más tiempo a la práctica y desarrollo de las herramientas del sistema.

OBSERVACIONES: Del Alumnos

- Según la sesión hay resultados más o menos interesantes.
- Hoy estaba un poco comunicativos

DICIEMBRE

Miércoles 1:

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración

3. Cuerpo y espacio

4. Texto

OBSERVACIONES: del profesor

- En esta sesión hemos cambiado la dinámica y hemos realizado un coreografía.
- hemos observado que algunos miembros del grupo muestran evidencias de cansancio y para cuidar que no se rompa la dinámica existente, tenemos que intentar imaginar algún tipo de actividad que relaje el proceso.

OBSERVACIONES: del alumnado

- El grupo expresa al igual que el otro, que se sienten cansados y necesitan aflojar un poco la intensidad del trabajo.

14 diciembre

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y movimiento

4. Texto

Objetivos:

- Dirigir la atención creativa al movimiento
- Profundizar en las prácticas y entrenamientos tanto de Flujo Sensitivo como Motriz

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales.
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto.
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo.
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .
- Llevar el movimiento al acuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

OBSERVACIONES: del profesor

- retomado la situación y seguimos trabajando
- Observo que han venido con energía renovadas o más concentradas para el trabajo
- Lo anterior es para los dos grupos
- Hemos

OBSERVACIONES: Del Alumnado

Energías renovadas intenciones renovadas, pero el hecho de que estemos cercanos a las vacaciones de Navidad , dedicaremos las siguientes sesiones para recordar el trabajo hecho hasta el momento.

16 diciembre

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y sonido
4. Texto

Objetivos:

- Dirigir la atención creativa al movimiento
- Profundizar en las prácticas y entrenamientos tanto de Flujo Sensitivo como Motriz

- Despertar el cuerpo a los cambios inesperados de ritmo, energía y trayectorias.
- Activar los resortes corporales de alerta y atención, ante un posible cambio de situación, reaccionando ante lo inesperado al tener que dar una respuesta inmediata.
- Provocar que la mente pierda protagonismo en la toma de decisiones a nivel acciones corporales .
- Que la consciencia entendida como acto mental reflexivo pierda protagonismo, permitiendo que el cuerpo reaccione en su conjunto .
- Estimular la concentración activa.
- Eliminar la palabra consciencia y la idea de mente controladora
- Avanzar en el proceso sensitivo respecto al cuerpo en todos sus aspectos tanto motrices como en sus conexiones internas a través de lo impulsos.
- Toma de decisiones a nivel movimiento desde lo intuitivo. .
- Oxigenar el cuerpo, librándolo de tensiones, eliminación de las TPE
- Avanzar en el proceso sensitivo del Ki.
- Elevar el estado de concentración y focalización de la energía.
- Asimilar el movimiento y la voz como un todo .
- Llevar el movimiento al cuerpo desde la palabra.
- Encontrar el flujo y la energía del cuerpo adaptado a al movimiento provocado por la palabra.
- A través de la prácticas poco a poco el texto gracias a la tonalidad, el ritmo y la incorporación al movimiento corporal, adquiera sentido.
- Potenciar el sonido como resonador corporal a través de la vibratoria interna que les produce la fonación.

1416

OBSERVACIONES: del profesor:

- Sesión de recuerdo y repaso.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Nada destacable

21 diciembre

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y espacio
4. Cuerpo y movimiento
5. Cuerpo y sonido
6. Texto

OBSERVACIONES: del profesor

- Encontramos más colores y profundidad en el texto y el movimiento.
- Con este grupo nos centraremos en la creación de cuerpos imaginarios, de esta manera llegarán a aplicar mejor lo aprendido hasta el momento.
- Trabajaremos de forma individual y grupal a lo largo del año, Y trabajaremos personajes, ya que estas dos especialidades suelen trabajar en proyectos de

producciones de teatro dramático narrativo donde es frecuente que la acción y la historia se desarrolle o se cuente a través de ciertos personajes. Nos quedaremos en la interpretación del movimiento y el texto, empastado.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Las participantes agradecen la noticia ya que se ven más motivadas por el
- Se muestran satisfechas con el trabajo realizado hasta la fecha.

Miércoles 23:

OBSERVACIONES: del profesor

- Debido al período vacacional y ser el último día de clase antes de Navidad, no han asistido a la sesión de hoy

OBSERVACIONES: del alumnado

No hemos celebrado reunión

ENERO

2º TRIMESTRE : 2º CONTENEDOR “MOTOR DEL INTÉRPRETE”

11 enero

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3- Cuerpo y sonido

4. Trabajo de Texto(texto movimiento , texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del interprete

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen de este un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza.

OBSERVACIONES: del profesor

- Comenzamos el trabajo de las imágenes. Las imágenes tendrán un gran peso específico en nuestro de encarnación en la interpretación

- Seguimos practicando la respiración como base fundamental de nuestro sistema de interpretación, con la intención y el objetivo de que esta sea un anclaje para el intérprete.
- Tras el periodo vacacional el grupo ha venido más cohesionado y motivado para el trabajo.
- Nos ha sorprendido la falta de recursos que muestran los participantes a la hora de trabajar con imágenes.
- Nos sorprende muchísimo que personas jóvenes acostumbradas a vivir rodeadas de ellas, a través de los medios tecnológicos y las redes sociales, no sean capaces de fijar y acrecentar imágenes desde su propia creatividad.
- Muestran con ello ,según podemos interpretar algún tipo de carencia en la toma de decisiones, en relación a la selección de dichas imágenes.
- Esto es como una de las personas de menos edad integrantes del grupo en ambos grupos

OBSERVACIONES: del Alumnado

- Expresa estar contentos con el trabajo, ven un resultado o un posible resultado del esfuerzo desarrollado durante el período de trabajo anterior.
- Comunican que están ansiosos por iniciar el proceso de aprendizaje, ya que en el último período habían terminado muy cansados pero que tras este tiempo de descanso, habían podido sentir como todo lo aprendido anteriormente se asentaba en sus cuerpos.

- Expresan que les cuesta no solo generar las imágenes sino fijarlas y acrecentarlas. Y por consiguiente está claro que también les cuesta un esfuerzo especial dejarse influenciar por ellas. Aun que en los miembros de mayor edad no ocurre.

13 enero

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y movimiento
4. Trabajo de Texto(texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del interprete

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza.

OBSERVACIONES: del profesor

- Seguimos en el proceso de creación de imágenes y la percepción reactiva del cuerpo
- Está siendo más duro de lo que pensábamos a priori, ya que entendíamos que el trabajo de las imágenes podía ser algo que estimulará a los participantes de forma inmediata. Por lo que estamos modificando los ejercicios y las formas de atacarlos, en la búsqueda de resultados tangibles en los movimientos coreografiados de los intérpretes.

OBSERVACIONES : del Alumnado

- Siguen considerando que el trabajo con las imágenes requiere un esfuerzo mayor que el del propio movimiento
- Suelen quedarse con la primera imagen y según confiesa no elaboran más allá de los detalles primeros que les llega ni el primer impulso, por lo tanto la reacción sensitiva de las imágenes no sean tan fuertes como se esperaba

18 enero

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y palabra
4. Trabajo de Texto (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del interprete

6.Pase propuesta monólogo

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Poco a poco van entrando en el trabajo en el modelo y la forma de generar imágenes, que les seduzcan y les sensibilice con tanta intensidad que a moverse desde esos impulsos.
- Por otra parte hemos comenzado a la par el trabajo de los 5 movimientos Oseis identificando a cada 1 de ellos, asociando a un tipo de respuesta somato psíquica determinada
- Para asociar el trabajo de entrenamiento y el trabajo teórico del sistema de interpretación a través de los ejercicios ya aprendidos en el primer contenedor, nos está siendo más fácil el proceso, ya que lo enfocamos directamente a un proyecto artístico a

un proceso de creación artística. Por este motivo los intérpretes se sienten en su terreno y ponen más esfuerzo en la realización de el trabajo a desarrolla

OBSERVACIONES: del alumnado

- Expresa que sienten más adquirido todos los conocimientos implementados en la primera fase del trabajo
- Esos conocimientos habilidades y competencias están ayudándole a asumir una nueva presencia ante la propuesta coreográfica.
- Por otra parte el trabajo de los 5 movimientos aplicados a la identificación de cuerpo imaginarios les parece muy interesante

20 enero

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y imagen
4. Trabajo de Texto(texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del interprete
6. Pase propuesta Monólogo

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes

- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- No todos están alcanzando el mismo nivel de respuesta, pero excepto excepciones, la gran mayoría están trabajando muy bien.
- Se demuestra por los resultados del trabajo, que han trabajado a un nivel aceptable las herramientas dadas a través de la propuesta.
- De este grupo hay dos personas que se han desenganchado por que han faltado asiduamente, a estas dos personas se les nota la diferencia de nivel de adquisición del aprendizaje en relación al resto.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Dicen “entender el trabajo realizado.
- Siguen comentando que el texto les ha sido lo más difícil de realizar.

- Al calentar y entrenar prefieren el calentamiento de flujo sensitivo.
- Dicen estar más conectadas con el texto y que sienten que el trabajo se va afianzando.

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y texto

4. Trabajo de Texto (texto movimiento, texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del interprete

Objetivos:

- Seguir profundizando en el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Los participantes demuestran una mayor conexión en la respuesta de sus movimientos con las imágenes creadas
- Sus movimientos van adquiriendo mayor fuerza y energía.
- Asumen con mayor autonomía su propio proceso
- En algunos de los participantes incluso se les ve que han experimentado un gran cambio en una semana.
- Las evoluciones son dispares en el grupo

OBSERVACIONES: del alumnado

- Siguen expresando que les cuesta asumir el tipo de trabajo.
- En su mayoría comentan que si sienten evolución y que reconocen que es por el trabajo realizado, sobre todo en la fase de los motores del intérprete.
- Pero aún les resulta difícil.

FEBRERO

1 febrero

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y sonido

4. Trabajo de Texto (motores)

5. Trabajo encarnado del interprete

Objetivos :

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Confrontarse a la muestra de un trabajo más avanzado y perfilado.

OBSERVACIONES: del profesor

- Definitivamente trabajamos con este grupo la creación de cuerpos imaginarios (personajes) a partir de sus cuerpos en movimiento y profundizaremos en la creación del personaje.
- Por el momento no llegan a asimilar muy bien las consecuencias del movimiento en su cuerpo.
- Todavía se mueven algo mecánicamente.
- Quizás deban a poyar el movimiento con algún motor más, vamos a dejar algunos días a ver que pasa.

OBSERVACIONES : del alumnado

- Piden que siempre que tengan que presentar una propuesta, pasar por el calentamiento de flujo.
- Comentan que si no practican el calentamiento de flujo antes de una práctica o una propuesta, se sienten desconectados.
- Todavía no empezaremos con las propuestas estéticas de los cuerpos, pero ya se nota que están pensando en algunas propuestas, se les dispara demasiado la intención.
- Algunos confiesan que están despistados.

3 febrero

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3. Cuerpo y movimiento

3. Trabajo de Texto (texto movimiento , texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del interprete, personajes.

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.

- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Volvemos a activar los motores del intérprete para que les sirva de recordatorio
- Nos centraremos en el calentamiento de flujo a petición de los propios participantes.
- Jornada de transición en la que nos hemos dedicado a refrescar conceptos y prácticas.
- Demos seguir con el trabajo propuesto de motor a través del movimiento, no debemos esperar resultados tan pronto. Insistir al menos dos semanas más.

OBSERVACIONES: del alumnado

- El grupo ha agradecido volver a recordar los detalles de las prácticas.
- Dicen que se sienten un poco mejor, pero que aún no consiguen estar conectados durante mucho tiempo,
- Confiesan que están pensando todo el tiempo, qué es lo que deben o no deben hacer. Y eso les despista.
- Confiesan que el texto todavía les causa una cierta frustración. (tendremos que buscar algunos ejercicios para que memoricen con más rapidez)

8 febrero

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
3. Cuerpo y imagen
4. Trabajo de Texto (entrenamiento aplicado al texto movimiento , texto imágenes)

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
-

OBSERVACIONES: del profesor

- Seguimos con el trabajo de los motores del intérprete
- Estamos teniendo mejores resultados
- Hemos restado entendido la idea del juego y el placer

- Hasta ahora han manifestado demasiada carga de responsabilidad, y esto les bloqueaba.
- En el “juego” y en lo “Lúdico” hemos encontrado una gran clave por donde introducir los motores.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Se manifiestan contentos con el cambio experimentado al adquirir la idea de juego.
- Dicen que no les han enseñado nunca desde el placer y el juego y que por eso les constaba tanto enganchar con el proceso.
- Experimentan una gran satisfacción, ya que están comenzando a sentir los impulsos que su cuerpo adquiere en el proceso de los motores del intérprete. Fundamentalmente los motores del movimiento.

10 febrero

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Construcción del cuerpo y juego sonoro de palabras

Objetivos:

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio desde un cuerpo imaginario y poético.

- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Afianzar la creación de personaje , a través de los motores del sonido y el movimiento.

OBSERVACIONES: del profesor

- Han presentado propuestas más evolucionadas e interesantes respecto a la semana pasada
- Los resultados son satisfactorios en la mayoría, pero no debemos introducir demasiados motores de creación en este momento, pues pueden saturarles.
- Han conseguido entender su cuerpo como objeto y medio artísticos
- Van consiguiendo expresar imágenes poéticas y mensajes claros , a la vez que aparece el cuerpo del personaje que están trabajando.
- Trabajan desde su cuerpo y se conectan de manera más profunda a la vibratoria del movimiento.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Hablan sobre el proceso de manera satisfactoria
- Declaran que se les ha abierto un camino de experimentación y de posibilidades que no habían tratado hasta el momento.
- Valoran el trabajo realizado de forma positiva

15 febrero

PRESENTACIÓN ACCIÓN POÉTICA DEFINITIVA

Objetivos:

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

OBSERVACIONES: del profesor

- Por fin muestran una mayor capacidad imaginativa.
- Han dejado por un momento la tensión mental y se han dejado llevar por su intuición creativa.
- Muestran manejo de los elementos de manera apropiada y poética.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Manifiestan que al conocer los resultados y el objetivo final se ven más motivados y empieza para ellos a tener sentido todo el trabajo en su conjunto .

17 febrero

PRESENTACIÓN MONÓLOGO

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del intérprete

Objetivos:

- Implantar en el texto todo lo trabajado respecto a texto , imágenes, sonidos , músicas , colores, atmósferas

OBSERVACIONES: del profesor

- En esta sesión se ha producido un descubrimiento importante. El trabajo del movimiento en la columna .
- Parece ser que ese es el centro más importante del método, es donde surge todo y donde sale todo y donde se produce todo, el resto de motores son como “ disparadores creativos” y ayudas de anclaje a la composición.
- Nos centraremos en esto, sin dejar el resto de los motores, y nos centramos en la creación de un cuerpo imaginario a través del movimiento de la columna vertebral y las intensidades de la energía.
- El Ki parece de nuevo como un elemento y herramienta fundamental

OBSERVACIONES: del alumnado

- En el círculo de debate final, han expresado que ahora sienten una relación más fuerte entre todo lo estudiado y el trabajo de la columna. Para ellos ha recobrado todo el sentido algo parecido ha ocurrido en otro grupo.
- Tendremos que centrar nuestros esfuerzos en observar que ocurre a partir de ahora.

22 febrero

PRESENTACIÓN MONÓLOGO

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Observamos como el manejo de los elementos han encajado a la perfección al central el trabajo en el movimiento y en la columna
- Los resultados empiezan a ser más palpables
- Aun nos encontramos con la dificultad de hacer desaparecer la búsqueda lógica, en el cómo suceden las cosas.
- Hay cierto miedo todavía a perder el control
- Ante los cambios de situaciones y estados, quizás como resultado de muchos años de formación, en el sentido contrario al de la libertad creativa y el placer
- Puede ser que la dificultad del texto les venga dado ya a estas alturas por una falta de trabajo sobre este.

OBSERVACIONES: del alumnado

- La dificultad con el texto ha provocado que algunos de los participantes se bloqueen en la representación
- No han aplicado las partituras tonales, no tienen memorizado el texto, en apariencia falta dedicación.
- Aún así en los momentos lúcidos, aparecen atisbos de conexión.

24 febrero

PRESENTACIÓN SOLO DE DANZA

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración

3- Cuerpo y sonido

4. Trabajo Coreográfico

Objetivos:

- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo aproximado al resultado.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Con Esta presentación, hemos percibido que cada participante expresa una íntima relación en la manera de bailar y la forma de hablar.
- Esto nos parece curioso y necesitamos reflexionar sobre este hecho. Esa extraña correspondencia entre el movimiento y la palabra. En la mayoría de los casos esta

relación es visible, de tal manera que si el intérprete habla de manera entre recortada.

Al bailar muestra cierta correspondencia con esta característica, al moverse

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Son conscientes de sus dificultades al bailar en relación con la presencia, concentración, fluidez y energía.
- Y declaran que el método implementado, está ayudando a percibir estas carencia

3º TRIMESTRE: 3º CONTENEDOR “CUERPO ELOCUENTE”

MARZO

8 marzo

PRESENTACIÓN **SOLO** DE DANZA

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del personaje

OBSERVACIONES: del profesor

- Profundizando en el trabajo de la columna y el movimiento de la energía de los osei, hemos notado cómo los participantes intérpretes, han experimentado una notable mejoría.
- Especialmente cuando han atendido a la mejora de la respiración, el sentido del placer, y la conexión sensitivo-motora, a través de la coordinación de la CVP.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Hay implementado las correcciones dadas en la anterior sesión en la que mostraron el solo de danza, en relación a la conexión CVP y han percibido una notable mejoría.
- Consideran que el calentamiento de flujo sensitivo donde la práctica del Katsugen y la respiración Gyoki es primordial, es la mejor opción para conectarse antes de cada actuación.

MARZO

10 marzo

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del intérprete en la creación del personaje

Objetivos:

- Trabajo del movimiento y las imágenes

- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma. A partir de la CVP
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de “Encarnación” ya sea de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza grupal
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Que el intérprete haga suyo y se sienta autónomo, en la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- En esta sesión hemos vuelto al modelo de sesión de trabajo, en la que se ha iniciado un calentamiento de flujo, que contempla tanto la parte sensitiva como la parte motriz.
- De hecho, hace tiempo hemos percibido que la mezcla este tipo de trabajo hace que el intérprete esté más proactivo concentrado y dispuesto.
- Hemos implantado el trabajo de las intensidades al trabajo del movimiento en la CVP

OBSERVACIONES: del alumnado

- Los participantes manifiestan que se sienten más dispuestos y más a placer cuando están dentro de este proceso, respetando los ritmos secuencias y progresiones del sistema de trabajo.
- Se sienten más engrasados a la hora de usar los motores de la creación para el intérprete.
- Prefiriendo el trabajo con los tipos de movimiento Osei.
- Y por supuesto la música les ayuda mucho según manifiestan.

15 marzo

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del intérprete

Objetivos:

- Trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento, como base y desarrollo del trabajo del intérprete

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de “Encarnación” ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Sentimos una cierta dificultad a la hora de verbalizar los elementos al trabajar, concretamente con este grupo nos está resultando algo complicada la comunicación verbal.
- Debemos trabajar en afinar los conceptos y las palabras para poder llegar a definir y distinguir toda la carga significativa que debe ser traducida o trasladada al movimiento.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Manifiestan que sienten mejoría con el proceso.
- Siguen preguntando mucho sobre la forma de adaptar el sonido a la palabra, pide la palabra al movimiento.
- Al bailar con el personaje les resulta en principio un tanto extraño (debemos proponer algún tipo de anclajes que les sirvan a mantener el personaje durante todo el tiempo

17 marzo

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3- Cuerpo y sonido

4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de "Encarnación" desde un cuerpo imaginario de personaje.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Prepararse para poder enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público

Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Implementamos ciertos anclajes a la espera de resultados. Estos anclajes se sitúan en momentos claves de la coreografía o la acción escénica, donde enganchar con tensiones + o – de los movimientos rectores desde la CVP que definen el Taiheki del personaje.

OBSERVACIONES: del Alumnado

- Les resulta algo incómodo al combinar el texto con el movimiento y estar pendientes de lo instantes de anclaje. Esperemos a ver que sucede en las siguientes sesiones.
- Este grupo se excusa o se escuda, en él desconocimiento o la falta de práctica anterior de este tipo de trabajo

22 marzo

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos:

- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.

- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de “Encarnación de personaje” ya sea desde su propio cuerpo o desde un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Ya se ven algunos resultados, pero es pronto para ver si funcionan los anclajes.

OBSERVACIONES: del alumnado

Manifiestan que la introducción de anclajes en el movimiento les resulta muy tranquilizador y les da seguridad a la hora de experimentar

24 marzo

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP

2. Respiración

3- Cuerpo y sonido

4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)

5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos:

- Pulir y engrasar los motores del interprete dentro de la propuesta artística
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- Comenzamos a trabajar con una plantilla de ficha del personaje que iremos construyendo mediante la observación de las respuestas, en el trabajo artístico del intérprete

OBSERVACIONES: del Alumnado

- Perciben mayor seguridad en el proceso

29 marzo

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos:

- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza

- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Volvemos a recordad el placer, y la respiración, ya que los hemos notado más tensos.
- Han olvidado en respirar y pasarlo bien , jugar desde lo lúdico, al centrarse en dar una respuesta.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Expresan que se sienten más creativos conforme desarrollan más prácticas relacionadas con el katsugen.

31 marzo

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento , texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del intérprete

6. Creación del personaje

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.

OBSERVACIONES: del profesor

- La respiración está suponiendo un elemento revelador en el trabajo, una vez superados los bloqueos iniciales, volver a respirar y sentir el cuerpo respirando el movimiento, les ha la motivación de bailar desde la energía la conexión y el placer.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Se siente más a placer ya que ostensiblemente manejan mejor las herramientas

ABRIL

5 abril

1. Cuerpo en movimiento estimulación SEITAI / CVP
2. Respiración
- 3- Cuerpo y sonido
4. Trabajo Coreográfico (texto movimiento, texto imágenes)
5. Trabajo encarnado del personaje

Objetivos:

- Iniciar el trabajo del movimiento y las imágenes
- implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación

- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

7 abril

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Monólogo

Objetivos:

Fomentar la creatividad del intérprete

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete

- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Están realizando un trabajo muy interesante, sobre la presentación del monólogo, a la hora de unir palabra y movimiento.
- Parece que han asimilado la respiración, las imágenes, el movimiento, los colores y los sonidos para implementarlos en sus propuestas escénicas fomentando su creatividad

OBSERVACIONES: del alumnado

- Sienten ya el placer de realizar el trabajo desde un sistema de organizado y bien estructurado
- explican que cada vez se sienten más conectados y enraizados a una presencia activa a la hora de actuar
- asocian el trabajo que estamos realizando en las sesiones con cierta mejoría en las asignaturas prácticas de danza

19 abril

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. . (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Monólogo

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación

- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

Profundizar en el e trabajo de la columna, se está relevando como un anclaje fuerte y definitivo.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Cada día cada sesión con cada propuesta va mejorando en los resultados que ya están apareciendo de forma muy visible los personajes de cada participante.

21 abril

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Monólogo

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes

- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Afianzando el trabajo y desarrollando a partir de la creatividad
- Los personajes están más maduros.
- Implementamos el trabajo de la columna y las intensidades en el trabajo del intérprete, esto ha hecho que podemos investigar la capacidad de crear personajes más caricaturescos o más naturalistas, solo con respirar la energía en la columna , en escalas de intensidades del 0 al 10.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Declaran que han hecho suyo el sistema y ya lo manejan con gran soltura
- Por el momento no todos los participantes están dando el mismo resultado, pero están encaminados.
- Algunos se han descolgado, según reclaman no entienden el procedimiento(observo que tienen algunas carencias en cuanto a capacidad de abstracción y manejar conceptos prácticos no tan tangibles, como subir o bajar un brazo puede que les resulte algo complicado).

26 abril

1. Calentamiento preparatorio psicofísico (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Monólogo

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico , creación de personaje .
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.

- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: Del profesor

- Seguimos trabajando con la palabra y el sonido, a través del texto.
- Resulta interesante observar como algunos de los participantes, captan este juego fulminantemente, de tal manera que el resultado aparece de manera inmediata.
- A otros les cuesta más, casi a los que les cuesta más jugar. Los que están pensando constantemente en que hacer y como hacer, y la finalidad (mente productiva) les cuesta mucho más enganchar con el juego.
- Observamos que el juego y el disfrute es una de las bases y anclajes de el sistema que queremos implementar.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Han asumido el calentamiento de flujo como parte del trabajo , y lo hacen de manera autónoma sin tener que guiarles.
- Confiesan que prefieren el calentamiento de flujo sensitivo.
- Les sigue costando a algunos hablar , pero la mayoría ya están más sueltos.
- A la hora de bailar con el personaje, algunos se sienten perdidos (hay que idear una manera de verbalizar un método de anclajes de movimientos para que no se sientan perdidos).
- Trasladan las sensaciones de una forma más continuada a la forma del movimiento, ha ganado mayor calidad.
- Hay personajes que por su estado físico resulta complicado adaptarlos a los pasos de baile.

28 abril

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Coreografía

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes

- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Presentan mayor soltura a la hora de presentar su propuesta escénica y al bailar con el personaje.
- Parece que el sistema de anclajes de movimiento en la coreografía está resultando de gran ayuda. (se trata de identificar en qué momentos de la coreografía se pueden adaptar los movimientos que definen a cada uno de los personajes, y en esos movimientos explotar en + o – las tensiones características de cada uno de los cuerpos imaginados.

--

OBSERVACIONES : Del Alumnado

- Expresan que se sienten más a placer a la hora de la representación
- Declaran que se sienten más conectados con el público asistente
- Dicen que se sienten más presentes
- Y tienen una gran sensación de grupo de colectivo, sin perder la identidad individual
- La mayoría expresa que se sienten más cómodos bailando , tras la idea de anclajes por movimientos .

MAYO**3 mayo**

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Coreografía

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete

- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Comenzamos las sesiones desde el punto de vista de ensayo. Enfocado a la representación.
- El objetivo del ensayo será perfilar la propuesta.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- No da para muchos comentarios, se han desconcentrado un por el cambio de rumbo de las sesiones , al ser consideradas más ensayos que clases.
- Tiene a partir de aquí que se autónomos y crear desde ellos mismos y esto les pone un poco nerviosos pero también a la vez les motiva, e ilusiona.

5 mayo

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Coreografía

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.

- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Han mejorado
- Se han puesto las pilas
- Todos presentan propuestas más o menos acabadas
- Cuando les corrijo lo asumen y saben desde donde tiene que cambiar
- Se nota que la motivación de la puesta en escena, al final les hace concentrarse, se ve que el intérprete tiene necesidad de escenario.
- Por lo que creemos un acierto orientar todo el aprendizaje en base a la puesta en escena.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Sienten que están más concentrados
- Manifiestan que ya entienden el método de trabajo

- Identifican que herramienta debe usar en cada uno de los momentos cuando se sienten perdidos.
- Han empezado a darse consejos unos a los otros. Por lo que se muestra que ya tiene una manera de comentarse el método de trabajo y lo disfrutan.

10 mayo

1. Calentamiento preparatorio psicofísico. (orientado a la presentación conjunta texto-movimiento)

2. Representación Coreografía

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.

- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Trabajamos en movimiento desde la sensibilidad corporal y las actividades sensomotrices
- Perfilado del trabajo en grupo de una forma creativa
- La música se está demostrando como un soporte de gran valor
- En las artes no musicadas el ritmo interno el cuerpo completa estos huecos.
- Hemos conseguido transmitir el sistema

OBSERVACIONES: del alumnado

- Expresan que poco a poco y cada vez que se enfrentan al trabajo sienten con más seguridad todas las herramientas empleadas
- La mayoría expresan que les está entusiasmando el trabajo y que los usan en otros ámbitos.
- Entienden u encajan a cada lugar las herramientas de manera adecuada, y autónoma.

12 mayo

1. Calentamiento psicofísico (orientado a la presentación coreográficas)
2. Representación Monólogo bailado

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.

- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Aplican de una manera más efectiva el método de interpretación en el trabajo integral del intérprete

OBSERVACIONES: del alumnado

- Comentan que las imágenes ahora son una herramienta de gran ayuda
- Siente en el trabajo de la Encarnación como un medio de expresión que les ayuda a enfrentarse a los resultados escénicos
- Entienden mejor según comentan la consonancia de la palabra y el movimiento
- Todo esto puede ser equiparable al otro grupo, y quiere decir o al menos entendemos que el sistema está funcionando.
- En este grupo más que en el otro. Quizás por las características del grupo, este ha estado más animado durante todo el proceso.
- Se muestra que un grupo menos homogéneo y de más edad puede funcionar mejor.
- Podemos sacar la lectura de que para asimilar este sistema los participantes deben gozar de una cierta madurez.

17 mayo

1. Calentamiento psicofísico (orientado a la presentación coreográficas)

6. Representación Monólogo bailado

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- El método de interpretación en el trabajo integral del intérprete se ha afianzado

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Sensación de buen ensayo

19 mayo

1. Calentamiento psicofísico
2. Representación Monólogo bailado

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.

- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Seguimos perfilando el trabajo
- Las sensaciones son buenas, el equipo concentrado y efectivo.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Algunos muestran un poco contrarios a los cambios introducidos de última hora en sus personajes
- Esto significa que no nos debemos parar en la primera respuesta, sino que el trabajo puede evolucionar a más y no hay que negarse a ello.

24 mayo

1. Calentamiento psicofísico (orientado a la presentación coreográficas)

2.Representación Monólogo bailado

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.
- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Buen ensayo
- Ha estado un poco más llegar a la concentración, pero se ha conseguido.

OBSERVACIONES: del alumnado

- Las propuestas de vestuario pueden mejorarse
- El resto están muy bien.
- Quizás las voces en grupo adolecen de cierta blandura.
- Hay que trabajar que cuando estén en grupo no se contaminen por la energía del grupo y se convierta todo en una especie de masa sin forma.

26 mayo

Ensayos presentación final (monólogos, coreografías y monólogos bailados)

Objetivos:

- Proceso de consolidación en la puesta en escena
- Preparación del intérprete ante la puesta en escena
- Aplicación del método de interpretación en el trabajo integral del intérprete
- Creación de un cuerpo imaginario y un cuerpo escénico
- Afianzar el trabajo del movimiento y las imágenes
- Implementar sensaciones físicas al movimiento que le den a la forma y el volumen del mismo un sustrato en el que asentar la inercia y la forma.
- Trasladar el conocimiento de los motores del intérprete al proceso de trabajo.

- Fomentar la imagen en consonancia con la palabra y el movimiento como base y desarrollo del trabajo del intérprete
- Generar la idea del trabajo del intérprete como un trabajo de Encarnación ya sea de su propio cuerpo o de un cuerpo imaginario.
- Fomentar la actividad creativa en el intérprete, ofreciendo posibles propuestas al conjunto de la pieza
- Enfrentarse a la representación
- Presentar un trabajo no definitivo pero aproximado al resultado de unificar todo lo aprendido.
- Contrastar sus sensaciones ante el público
- Que el intérprete haga suyo a través de la práctica el método de interpretación aprendido

OBSERVACIONES: del profesor

- Creemos que el resultado es más que aceptable, teniendo en cuenta el tiempo de trabajo y las dificultades, como la obligatoriedad del uso de mascarillas
- Creemos que los resultados son satisfactorios en este grupo.

OBSERVACIONES: Del Alumnado

- Este ensayo es el último en el que intervengo
- A partir de ahora hasta la última representación serán los participantes de manera autónoma los responsables del desarrollo del trabajo.

31 mayo Ensayos presentación final

Objetivos: Observar y evaluar el proceso.

2 junio Ensayos presentación final

monólogos, coreografías y monólogos bailados)

Objetivo: Evaluación de proceso final

6 junio

PRESENTACIÓN FINAL

Objetivo: Evaluación de proceso y de los resultados

EVALUACIÓN:

- El proceso de trabajo con este grupo participante del estudio investigación, ha sido muy bueno y la experiencia ha sido del todo satisfactoria.
- Hemos tenido que luchar con las normas de no tocarse y el uso de mascarillas que impedían la comunicación y la expresión , pero no ha sido impedimento en este grupo .
- Nos hemos centrado en el trabajo del intérprete en la creación de personaje, ay que en flamenco y en español se suele trabajar con propuestas narrativas y dramaturgias clásicas.
- El grupo ha ido a una, ha sido muy trabajador, han jugado y se han divertido.
- El resultado es del todo satisfactorio.

- Factores como el juego, la improvisación, la libertad creativa, ha sido un elemento de libertad creativa, distensión y desarrollo de las capacidades.
- Se ha generado confianza autoestimas e iniciativa.
- A la vez que hemos trabajado con la imaginación hemos tenido que trabajar sus propios cuerpos en movimiento.
- Hemos observado la dificultad del trabajo con las imágenes, que tiene los intérpretes de cierta edad. Esto nos hace pensar que en la era de la información en el que estamos, donde las imágenes son de consumo rápido, implementamos ciertas prácticas que determina, al contrario de lo que se podría pensar, encontramos grandes dificultades para crear imágenes propias.
- Han funcionado sobre todo en el proceso el Trabajo con el movimiento y la conexión somato psíquica corporal.
- El resultado ha sido del todo satisfactorio.

ANEXO IV

ENTREVISTA I ITSUO TSUDA

Traducción y transcripción.

Q. : Au cours de cette seconde semaine, nous allons revenir plus en détail sur les ouvrages publiés par Itsuo Tsuda. Ces ouvrages tous édités au “Courrier du Livre” à Paris sont actuellement au nombre de six : “Le Non-Faire”, “La Voie du Dépouillement”, “La Science du Particulier”, un ouvrage qui porte le titre “Un”, “Le Dialogue du Silence” et récemment “Le Triangle Instable”. Ils ont trait à la respiration et aux domaines de pensée en rapport avec elle. [...]L’Occident a séparé en concepts bien tranchés l’âme et le corps. Il a souvent aspiré à l’élévation de l’âme et il a souvent sous-estimé le corps, considéré comme lieu de tentation. Si pour Platon, l’âme est à l’étroit dans son enveloppe charnelle, prisonnière du corps, pour un homme comme Itsuo Tsuda il apparaît que c’est le corps qui est prisonnier de l’âme. Une âme qui manipule sans arrêt les abstractions et se coupe de l’élan vital. De plus en plus l’homme vit au niveau cérébral. Les espoirs de la société reposent sur l’exploitation intensive des capacités intellectuelles dans lesquelles elle voit le privilège de l’être humain. Mais cette hypertrophie cérébrale suscite un écart qui est source de déséquilibre entre les sensations, le corps comme vie, comme énergie, comme élan, et le monde construit, conceptualisé, cérébralisé. La respiration est unification, retour à soi et, si on relâche la séparation corps et âme, si l’âme cesse d’être une abstraction, alors elle est partout, elle est dans le corps aussi bien qu’en dehors. Eh bien le “ki”, cette notion qu’on a un peu approchée dans les émissions précédentes, nous introduit à une pensée qui est celle de l’unité. C’est ce que nous allons essayer de comprendre maintenant. Il

semble donc que le premier pas, Itsuo Tsuda, vers la compréhension du ki, ce soit reconnaître en nous la sensation. C'est à dire ne pas abstraire, ne pas s'imaginer vivre une sensation mais vraiment être réellement la sensation.

P. Durante esta segunda semana, vamos a repasar con más detalle las obras publicadas por Itsuo Tsuda. Estas obras, todas editadas en el "Courrier du Livre" en París, son actualmente seis: "Le Non-Faire", "La Voie du Dépouillement", "La Science du Particulier", una obra que lleva el título "Un", "El Diálogo del Silencio" y recientemente "El Triángulo Inestable". Se refieren a la respiración y a los campos de pensamiento relacionados con ella. [...] Occidente ha separado en conceptos bien definidos el alma y el cuerpo. A menudo ha aspirado a la elevación del alma y a menudo ha subestimado el cuerpo, considerado como un lugar de tentación. Si para Platón el alma es estrecha en su envoltura carnal, prisionera del cuerpo, para un hombre como Itsuo Tsuda parece que es el cuerpo el que está prisionero del alma. Un alma que manipula sin cesar las abstracciones y se corta del impulso vital. El hombre vive cada vez más a nivel cerebral. Las esperanzas de la sociedad descansan en la explotación intensiva de las capacidades intelectuales en las que ve el privilegio del ser humano. Pero esta hipertrofia cerebral suscita una brecha que es fuente de desequilibrio entre las sensaciones, el cuerpo como vida, como energía, como impulso, y el mundo construido, conceptualizado, cerebral. La respiración es unificación, vuelta a uno mismo y, si se libera la separación cuerpo-alma, si el alma deja de ser una abstracción, entonces está en todas partes, está dentro del cuerpo así como fuera. Pues bien, el "ki", esa noción que nos hemos acercado un poco en las emisiones anteriores, nos introduce en un pensamiento que es el de la unidad. Eso es lo que vamos a tratar de averiguar ahora. Parece que el primer paso, Itsuo Tsuda, hacia la comprensión del ki, es reconocer en nosotros la

sensación. Es decir, no abstracto, no imaginar vivir una sensación, sino ser realmente la sensación.

I.T. : Il y a un principe, qu'on reconnaît dans la médecine chinoise, c'est : la tête froide et les pieds chauds. Actuellement justement, le sens est renversé : la tête chaude et les pieds froids. On ne sent même pas les pieds. Et puis la tête s'échauffe de plus en plus. Il y a tout un facteur qui contribue à faire ça : c'est l'occidentalisation. Mais on ne peut pas rebrousser chemin. C'est une tendance qui date de longtemps. Et puis il y a des avantages évidents qui proviennent de l'occidentalisation. Mais seulement, si sur le plan matériel ça nous aide, cela nous met dans un état assez précaire sur le plan individuel. Les individus deviennent de plus en plus prisonniers de structures bien planifiées, ils ne peuvent plus se sentir vivre, eux-mêmes.

I.T. Hay un principio que se reconoce en la medicina china: la cabeza fría y los pies calientes. Ahora mismo, el sentido está invertido: la cabeza caliente y los pies fríos. Ni siquiera se sienten los pies. Y luego la cabeza se calienta más y más. Hay un factor que contribuye a esto: es la occidentalización. Pero no podemos dar marcha atrás. Esta es una tendencia que data de hace mucho tiempo. Y luego hay ventajas obvias que vienen de la occidentalización. Pero si en el plano material nos ayuda, nos pone en un estado bastante precario en el plano individual. Los individuos se vuelven cada vez más prisioneros de estructuras bien planificadas, no pueden sentirse ya, ellos mismos.

Q. : Les Européens d'ailleurs, vous l'écrivez, ont besoin de comprendre avant d'agir. Ils ne se lancent pas d'emblée dans une action.

P. Los europeos, por otra parte, como usted escribe, necesitan comprender antes de actuar. No se lanzan de inmediato a una acción.

I.T. : Ce que je fais justement, ce n'est pas de la même manière que ce qu'on fait au Japon. Souvent au Japon on n'explique pas, on se précipite tout de suite dans l'expérience, c'est à chacun de tirer la leçon, n'est-ce-pas. Eh bien, en occident ça ne marche pas. On a besoin de comprendre d'abord. Mais la compréhension ne suffit pas. J'ai beau expliquer devant des gens qui écoutent les explications sur la natation, ça ne permet pas de se plonger dans l'eau. Tant qu'on n'a pas senti le contact de l'eau, on peut remplir la tête avec toutes sortes d'explications, ça ne sert à rien.

I.T. Lo que hago no es exactamente lo mismo que en Japón. A menudo en Japón no se explica, se corre de inmediato a la experiencia, es a cada uno a aprender la lección, no es así. Bueno, en Occidente no funciona. Primero hay que entender. Pero la comprensión no es suficiente. Puedo explicarle a la gente que escucha las explicaciones sobre la natación, pero no puedo sumergirme en el agua. Hasta que no sintamos el contacto del agua, podemos llenar la cabeza con todo tipo de explicaciones, no sirve de nada.

Q. : Mais les gens vont peut-être vous argumenter : « mais à quoi ça me sert-il d'être en présence de mes sensations ? Qu'est-ce que ça m'apporte ? »

P. Pero la gente puede argumentar: «¿De qué me sirve estar en presencia de mis sensaciones? ¿De qué me sirve? »

I.T. : Eh bien, c'est la notion de "Seitai", justement, que Noguchi a créée après la guerre. Pour le moment les gens pensent d'une façon dualiste : « voilà – il y a le bien, il y a le mal. Le mal il faut le combattre. Quand on aura combattu le mal, il nous restera le bien ». Mais en fait, nous ne cherchons pas de cette manière : nous normalisons le terrain. Ça c'est ce qu'il a appelé

“Seitai” : l’organisme bien harmonisé. En occident on s’acharne à trouver la cause, on essaie d’exterminer la cause. Mais sitôt qu’on a fini avec une cause, il y en a d’autres qui surgissent. Mais ça c’est la méthode qui est conforme à la structure mentale. Mais Noguchi a apporté cette vue qui est tout à fait différente, qui transcende tout. Si votre organisme est normalisé, le même problème diminue d’importance. En occident on dit : il y a tel problème. Ça c’est défini, ça ne change pas de volume, ça reste là. Il faut attaquer de telle manière etc.

I.T. Bueno, ese es el concepto de "Seitai" que Noguchi creó después de la guerra. Por el momento la gente piensa de una manera dualista: «Aquí está - está el bien, está el mal. El mal hay que combatirlo. Cuando se haya combatido el mal, nos quedará el bien». Pero, de hecho, no buscamos de esta manera: normalizamos el terreno. Esto es lo que él llamó "Seitai": el organismo bien armonizado. En Occidente se trata de encontrar la causa, se trata de exterminar la causa. Pero tan pronto como terminamos con una causa, surgen otras. Pero este es el método que se ajusta a la estructura mental. Pero Noguchi trajo esta visión que es muy diferente, que trasciende todo. Si su organismo está estandarizado, el mismo problema disminuye de importanci

Q. : Donc il y a en somme pour l’occident une connaissance de type anatomique, de type discursive, dans laquelle on distingue la cause et les effets et en vue d’agir sur tel ou tel élément. La notion introduite par le Seitai est une notion différente. C’est la notion de sensation. Mais c’est une notion, si j’ai bien compris, dans laquelle la connaissance n’est pas exclue. Mais c’est une connaissance d’un autre type, c’est une connaissance intuitive, qualitative disons, par rapport à la notion de mesure ou de quantification occidentale.

P. En resumen, para Occidente existe un conocimiento de tipo anatómico, de tipo discursivo, en el que se distingue la causa y los efectos y con vistas a actuar sobre tal o cual elemento. La noción introducida por el Seitai es una noción diferente. Es la noción de sensación.

Pero es una noción, si he entendido bien, en la que no se excluye el conocimiento. Pero es un conocimiento de otro tipo, es un conocimiento intuitivo, cualitativo, digamos, con respecto a la noción de medida o de cuantificación occidental.

I.T. : Le même problème augmente ou diminue d'importance selon la sensation. Une bouteille est moitié vide ou moitié pleine. Mais quantitativement c'est exactement pareil. Mais la sensation diffère, dans les deux cas. Alors il suffit d'un petit rien qui change la chose dans le comportement de l'homme. Si on se dit : « ça y est, je suis foutu », à partir de ce moment-là on ne peut plus avancer. Tandis que : « j'ai déjà fait trois pas en avant », alors on est prêt à faire un quatrième pas, n'est-ce pas.

I.T. El mismo problema aumenta o disminuye de importancia según la sensación. Una botella está medio vacía o medio llena. Pero cuantitativamente es exactamente lo mismo. Pero la sensación es diferente, en ambos casos. Entonces basta con un poco de nada que cambie la cosa en el comportamiento del hombre. Si uno se dice: «Ya está, estoy jodido», a partir de ese momento no se puede seguir adelante. Mientras que: «Ya he dado tres pasos adelante», entonces estamos dispuestos a dar un cuarto paso, ¿verdad?.

Q. : Est-ce que vous ne pensez pas qu'il y a une notion qui est apportée par l'Occident, et qui est celle de la totalité ou de la globalité mais comprise comme un assemblage de parties ? Avec la qualité nous sommes aussi dans quelque chose de global, mais sans cette idée d'assemblage.

P. ¿No cree usted que hay una noción que viene de Occidente, y que es la de la totalidad o de la totalidad pero entendida como un conjunto de partes? Con la calidad también estamos en algo global, pero sin esta idea de montaje.

I.T. : Dans le Seitai, on ne regarde pas un individu comme un assemblage de diverses parties. Ça c'est l'idée fondamentale. Un individu c'est un individu, total, n'est-ce pas. Mais, chacun diffère, dans son mouvement, dans sa respiration, dans sa sensibilité. Voilà ce qui nous importe.

I.T. En el Seitai no se ve a un individuo como un conjunto de varias partes. Esta es la idea fundamental. Un individuo es un individuo, total, no. Pero cada uno difiere, en su movimiento, en su respiración, en su sensibilidad. Eso es lo que nos importa.

Q. : Vous avez parlé de Maître Noguchi à plusieurs reprises. Est-ce qu'on ne pourrait pas essayer de comprendre ce que c'est que la globalité, l'unité chez un individu à travers quelques exemples de la pratique de Maître Noguchi puisque Maître Noguchi était thérapeute. C'est lui qui est le créateur de cette méthode seitai. Alors, comment se présentait son travail ? Qu'est-ce qui lui permettait d'appréhender des choses concrètes, spontanées ?

P. Usted ha hablado varias veces del Maestro Noguchi. No podríamos tratar de entender lo que es la globalidad, la unidad en un individuo a través de algunos ejemplos de la práctica del Maestro Noguchi ya que el Maestro Noguchi era terapeuta. Él es el creador de este método seitai. Entonces, ¿cómo se presentaba su trabajo? ¿Qué le permitía aprehender cosas concretas, espontáneas?

I.T. : Par exemple, chacun a sa vitesse biologique, qui détermine le comportement, les démarches, les mouvements etc. On l'envisage sous une forme tout à fait détachée, objective,

tant par minute etc., etc., mais pour Noguchi, eh bien c'est une chose concrète. Tout provient de cette vitesse biologique qui est inhérente à l'individu. Sans cette notion de vitesse il ne peut rien faire. Mais cette...

I.T. Por ejemplo, cada uno tiene su velocidad biológica, que determina el comportamiento, los trámites, los movimientos, etc. Se lo considera en una forma totalmente desapegada, objetiva, tanto por minuto, etc., pero para Noguchi, bien es una cosa concreta. Todo proviene de esa velocidad biológica que es inherente al individuo. Sin esta noción de velocidad no puede hacer nada. Pero esta...

Q. : ... donc là, la notion de vitesse n'a rien à voir avec la notion de rapidité par exemple...

...P. P.: ... por lo tanto, la noción de velocidad no tiene nada que ver con la noción de rapidez, por ejemplo...

I.T. : ... non, non...

I.T. ... No, no...

Q. : ... telle que nous la connaissons nous, c'est autre chose...

P. P: ... tal como la conocemos nosotros, es otra cosa...

I.T. : Non. Il faut que le contact soit établi, avec la vitesse biologique de cette personne en particulier. Non pas appliquer une vitesse générale et objective. Eh bien par exemple, il y a un gosse qui arrive en criant, en pleurant parce qu'il s'est cassé un bras. Les parents disent : « C'est impossible de toucher, il pleure, il pleure... ». Mais Noguchi l'a déjà touché. « Ah, ah bon alors c'est parce qu'il n'ose pas crier devant le maître ». Non c'est pas ça. Il a touché, à la vitesse

biologique, la vitesse de la respiration de l'enfant, qui lui est particulière. À ce moment-là, le gosse ne sent pas le contact, ça fait partie de lui, et c'est tellement important.

I.T. No. Hay que establecer contacto con la velocidad biológica de esa persona en particular. No aplicar una velocidad general y objetiva. Por ejemplo, hay un niño que viene gritando, llorando porque se rompió un brazo. Los padres dicen: «Es imposible tocarlo, llora, llora... ». Pero Noguchi ya lo ha tocado. «Ah, ah, bueno, entonces es porque no se atreve a gritar ante el maestro». No es eso. Ha tocado, a la velocidad biológica, la velocidad de la respiración del niño, que le es particular. En ese momento, el niño no siente el contacto, es parte de él, y es muy importante.

Q. : Vous avez écrit que Maître Noguchi pouvait dégager de l'individu par l'observation et par le toucher, quelque chose comme la notion d'un mouvement inconscient.

P. Usted escribió que el Maestro Noguchi podía desprenderse del individuo mediante la observación y el tacto, algo como la noción de un movimiento inconsciente.

I.T. : Mais oui, pour lui, tous les mouvements sont cent pour cent inconscients. Nous croyons justement le contraire. Nous croyons être maîtres de nous-mêmes, alors que nous ne pouvons pas faire grand chose, et nous essayons de nous retenir, de composer devant les autres, etc. Et puis, un jour le frein lâche, et puis on se demande d'où ça vient. Pour Noguchi tout est inconscient, nous ne sommes pas maîtres de nous-mêmes.

I.T. Pero sí, para él todos los movimientos son cien por cien inconscientes. Nosotros creemos justamente lo contrario. Nos creemos dueños de nosotros mismos, cuando no podemos hacer mucho, y tratamos de contenernos, de componer delante de los demás, etc. Y entonces, un

día, el freno se suelta, y luego nos preguntamos de dónde viene. Para Noguchi todo es inconsciente, no somos dueños de nosotros mismos.

Q. : Est-ce que Maître Noguchi faisait une distinction entre le mouvement inconscient et la posture...

P. ¿Distinguía el maestro Noguchi entre movimiento inconsciente y postura...

I.T. : ... mais la posture est la concrétisation du mouvement inconscient.

I.T. Pero... la postura es la materialización del movimiento inconsciente.

Q. : Donc la posture, elle est observable par tout un chacun... de l'extérieur, sans préparation, alors que le mouvement inconscient lui, demande une préparation.

P. Así que la postura es observable por todo el mundo... desde el exterior, sin preparación, mientras que el movimiento inconsciente le pide una preparación.

I.T. : La posture, si on l'imagine sous une forme militaire par exemple, "garde-à-vous" etc., alors tout le monde essaie de faire à peu près la même chose. Mais, lorsqu'on est au repos, chacun est différent.

I.T. La postura, si se la imagina en una forma militar por ejemplo, "cuídate" etc., entonces todo el mundo intenta hacer más o menos lo mismo. Pero cuando descansas, cada uno es diferente.

Q. : Quelle relation y-a-t-il entre la respiration et le mouvement inconscient ?

P. ¿Cuál es la relación entre la respiración y el movimiento inconsciente?

I.T. : Il y en a qui ont la respiration coupée, par exemple. Alors à ce moment-là, la respiration monte de plus en plus haut. Maintenant, les gens respirent du haut des poumons et puis finalement quand on s'affaiblit on respire par le nez. Ce que nous faisons, c'est de faire descendre plus bas, hein, pour que nous puissions respirer du ventre, ou, si on veut, des pieds. Alors sans la pratique c'est difficile à expliquer.

I.T. Hay algunos que tienen la respiración cortada, por ejemplo. Entonces, en ese momento, la respiración sube cada vez más alto. Ahora la gente respira desde la parte superior de los pulmones y finalmente cuando nos debilitamos respiramos por la nariz. Lo que hacemos es bajar más, para que podamos respirar del vientre o, si queremos, de los pies. Así que sin la práctica es difícil de explicar.

Q. : La notion de respiration est une notion beaucoup plus vaste que celle de simple opération biochimique. La respiration c'est la vie, c'est le ki..., c'est le souffle, c'est l'âme...

P. La noción de respiración es mucho más amplia que la de simple operación bioquímica. La respiración es la vida, es el ki... Es el aliento, es el alma...

I.T. : oui...

I.T. Sí, lo sé...

ENTREVISTA II ITSUO TSUDA

Traducción y transcripción

Tercera entrevista de las seis entrevistas de Itsuo Tsuda «La respiración filosofía viva» de André Libioulle difundidas por France Culture en los años 80. que puede ser encontrada en la web de la Escuela Itsuo Tsuda: www.ecole-itsuo-tsuda.org

Q. : La France, vous la connaissez bien, vous avez travaillé, avant les années quarante, avec deux personnages extrêmement importants : Marcel Granet et Marcel Mauss. Alors que Marcel Granet était sinologue, Marcel Mauss était sociologue. Quels ont été les moments importants que vous avez vécus avec eux ?

P. Francia, la conocéis bien, trabajasteis, antes de los años cuarenta, con dos personajes extremadamente importantes: Marcel Granet y Marcel Mauss. Mientras que Marcel Granet era sinólogo, Marcel Mauss era sociólogo. ¿Cuáles fueron los momentos importantes que vivió con ellos?

I.T. : J'ai suivi, pendant cinq ans, le cours de ces savants, et ça m'a permis d'avoir une ouverture sur des aspects inconnus de la société occidentale. Mauss s'occupait de sociologie des peuples, chez les Polynésiens, etc. Il avait une optique très très profonde dans les choses, et il a constaté des choses qu'il appelait des phénomènes totaux, n'est-ce pas. Tandis que dans les sociétés occidentales c'est toujours analytique, rationnel, etc.

I.T. Durante cinco años seguí el curso de estos científicos, y eso me permitió tener una apertura sobre aspectos desconocidos de la sociedad occidental. Mauss se ocupaba de la

sociología de los pueblos, entre los polinesios, etc. Tenía una óptica muy profunda en las cosas, y encontró cosas que llamaba fenómenos totales, es decir. Mientras que en las sociedades occidentales siempre es analítico, racional, etc.

Q. : C'est ça, c'est dans la rencontre de l'idée de globalité.

P. Eso es, está en el encuentro de la idea de globalidad

I.T. : Oui... et puis, Granet m'a donné aussi la possibilité de voir la société chinoise ancienne, et avec une perspective très très différente de ce qu'on fait d'ordinaire : transformer tout, avec les raisonnements occidentaux.

I.T. Sí, lo sé... Y luego, Granet también me dio la oportunidad de ver la antigua sociedad china, y con una perspectiva muy diferente de lo que hacemos normalmente: transformar todo, con los razonamientos occidentales.

Q. : Après cette période française, après cette période parisienne, vous rentrez au Japon, et là, nouvelles rencontres absolument décisives, celles de Maître Ueshiba, le créateur de l'Aïkido, et celle de Maître Noguchi.

P. Después de este período francés, después de este período parisino, regresas a Japón, y allí, nuevos encuentros absolutamente decisivos, los del Maestro Ueshiba, el creador de Aikido, y el del Maestro Noguchi.

I.T. : Maître Noguchi, m'a permis de voir les choses d'une façon très concrète. À travers ces manifestations de chaque individu, il est possible de voir ce qui agit à l'intérieur. C'est une approche tout à fait différente de l'approche analytique : la tête, le cœur, les organes digestifs,

chacun prend dans sa spécialité et puis, le corps d'un côté, le psychique de l'autre, n'est-ce pas. Eh bien, il a permis de voir l'homme, c'est à dire l'individu concret, dans sa totalité, voilà.

I.T. Maestro Noguchi, me permitió ver las cosas de una manera muy concreta. A través de estas manifestaciones de cada individuo, es posible ver lo que está actuando dentro. Es un enfoque completamente diferente del enfoque analítico: la cabeza, el corazón, los órganos digestivos, cada uno toma en su especialidad y luego, el cuerpo en un lado, el psíquico en el otro, no es así. Pues bien, ha permitido ver al hombre, es decir, al individuo concreto, en su totalidad, eso es.

Q.: Donc là, vous travaillez avec Maître Noguchi, vous travaillez aussi avec Maître Ueshiba pendant plusieurs années.

P. Así que aquí trabajas con el Maestro Noguchi, también trabajas con el Maestro Ueshiba durante varios años

I.T.: Avec Maître Ueshiba, j'ai travaillé pendant dix ans avant de venir en France. Eh bien, il m'a donné la possibilité autre que... l'individu enfermé dans la peau. J'ai visité les États-Unis, et puis j'ai essayé de voir les possibilités, ce que j'allais faire. J'ai commencé par écrire, et puis petit à petit ça a pris forme.

I.T. Con el Maestro Ueshiba, trabajé durante diez años antes de venir a Francia. Bueno, me dio la oportunidad que no fuera... el individuo atrapado en la piel. Visité los Estados Unidos, y luego traté de ver las posibilidades, lo que iba a hacer. Empecé a escribir, y luego poco a poco empezó a tomar forma.

Q. : Je crois que "Le Non-Faire" a été publié en 1973. C'est le premier ouvrage que vous publiez. Alors vous revenez en France à peu près vers quelle période ?

P. Creo que "The Non-Faire" fue publicado en 1973. Es el primer libro que publica. Entonces, ¿a qué período vuelve a Francia?

I.T. : 1970.

Q. : Et là vous décidez alors de créer l'École de la Respiration. Alors, "l'École de la Respiration", voilà un terme un petit peu singulier. Est-ce que vous pouvez nous dire pourquoi une école. Finalement, ce n'est certainement pas une école au sens traditionnel du mot ?

P. Y entonces usted decide crear la Escuela de la Respiración. Entonces, "la Escuela de la Respiración", aquí hay un término un poco singular. ¿Puede decirnos por qué una escuela? ¿Al final, ciertamente no es una escuela en el sentido tradicional de la palabra?

I.T.: Non, pas du tout (rire). C'est le seul nom que j'ai pu trouver, pour faire comprendre aux gens qu'il y a toute une... chose derrière la respiration. Pour les gens qui ne sont pas initiés, la respiration c'est le travail des poumons. Mais là, le mot respiration prend une extension de plus en plus grande, n'est-ce pas...

I.T. No, en absoluto (risas). Es el único nombre que he podido encontrar para que la gente entienda que hay toda una... cosa detrás de la respiración. Para las personas que no son iniciados, la respiración es el trabajo de los pulmones. Pero ahora, la palabra respiración está tomando una extensión cada vez mayor, ¿no...

Q.: Oui, alors à l'École de la Respiration on pratique le Mouvement régénérateur. Alors vous avez décrit le Mouvement régénérateur (Katsugen undo) comme un exercice du système moteur extra-pyramidal.

P. Sí, entonces en la Escuela de la Respiración se practica el Movimiento Regenerador. Así que describiste el Movimiento Regenerador (Katsugen Undo) como un ejercicio del sistema motor extra piramidal.

I.T. : Oui. Le Mouvement régénérateur n'est pas une discipline comme on l'entend d'ordinaire.

I.T. Sí. El Movimiento Regenerador no es una disciplina normal.

Q. : Le mot extra-piramidal n'est peut être pas immédiatement compréhensible par ceux qui nous écoutent. Mais enfin, le terme lui-même, "extra-piramidal" désigne en somme une zone cérébrale, par rapport à une autre qui est considérée comme le siège du mouvement volontaire.

P. La palabra extra piramidal puede no ser inmediatamente comprensible por aquellos que nos escuchan. Pero, finalmente, el término en sí mismo, "extra-piramidal" designa en suma una zona cerebral, en comparación con otra que se considera la sede del movimiento voluntario.

I.T. : Oui. Chez les humains, il existe deux zones motrices, n'est-ce pas. Une, c'est le système moteur pyramidal, qui est la source de tout mouvement volontaire. Ça on l'apprend dans les écoles, comme l'entrecroisement des systèmes nerveux, etc.

I.T. Sí. En los humanos hay dos zonas motoras, ¿verdad?. Una, es el sistema piramidal motor, que es la fuente de todo movimiento voluntario. Eso se aprende en las escuelas, como el entrecruzamiento de los sistemas nerviosos, etc.

Q. : c'est un terme de physiologie...

Q. : En términos de Fisiología...

I.T.: ... oui, c'est ça. Mais on a longtemps négligé l'extra-pyramidal, qui seconde ce système volontaire, parce que on a peur de sortir du système volontaire, et justement, Maître Noguchi a commencé à le faire. Eh bien lui-même, quand il a commencé, il était un peu surpris : c'est que le corps se met à bouger tout seul. Lorsqu'on croit que tout le corps obéit à notre volonté, c'est quand même étrange, n'est-ce pas ? Mais, à vrai dire, nous ne contrôlons pas tous les mouvements du corps. Si c'était indispensable, comment ferait-on pendant qu'on dort ?

I.T. Sí... sí, así es. Pero durante mucho tiempo se ha descuidado el extrapiramidal, que secunda este sistema voluntario, porque se tiene miedo de salir del sistema voluntario, y precisamente, el maestro Noguchi ha comenzado a hacerlo. Bueno, él mismo, cuando empezó, estaba un poco sorprendido: el cuerpo empieza a moverse por sí mismo. Cuando crees que todo el cuerpo obedece a tu voluntad, es extraño, ¿no? Pero, a decir verdad, no controlamos todos los movimientos del cuerpo. Si fuera indispensable, ¿cómo lo haríamos mientras dormimos?

Q. : Il y a toute une zone de notre activité qui est couverte par le volontaire. Mais le volontaire ne concerne pas toute notre activité. Il y a une zone qui échappe à l'emprise de cette volonté.

P. Hay toda una zona de nuestra actividad que está cubierta por el voluntario. Pero el voluntario no afecta a toda nuestra actividad. Hay una zona que escapa al control de esa voluntad.

I.T. : Il y a un médecin japonais qui dit que le mouvement volontaire n'occupe que trois pour cent de la totalité de notre mouvement corporel. Mais pour Noguchi, il n'y a rien qui soit volontaire. Ça c'est (rire) vraiment fort.

I.T. Hay un médico japonés que dice que el movimiento voluntario ocupa solo el tres por ciento de todo nuestro movimiento corporal. Pero para Noguchi no hay nada voluntario. Eso es (risas) muy fuerte.

Q. : En somme, l'action de l'extra-pyramidal vient se superposer en quelque sorte à l'action du pyramidal.

P. En suma, la acción del extra piramidal se superpone de alguna manera a la acción del piramidal.

I.T. : Oui.

I.T .Sí

Q. : Vous avez précisé que le Mouvement régénérateur existe sous deux formes...

P. Usted ha precisado que el Movimiento Regenerador existe en dos formas...

I.T. : ... oui...

I.T .Sí...

Q. : ... d'une part chez tous les individus comme forme de réaction naturelle de l'organisme. C'est par exemple le bâillement, c'est l'éternement, c'est l'agitation pendant le sommeil. Et puis il y a une autre forme, qui a été mise au point il y a à peu près cinquante ans par Maître Noguchi. Maître Noguchi, il faut préciser qu'il est le créateur de la méthode dite "Seitai".

P. P: ... por una parte en todos los individuos como forma de reacción natural del organismo. Es por ejemplo el bostezo, es el estornudo, es la agitación durante el sueño. Y luego hay otra forma, que fue desarrollada hace unos cincuenta años por el maestro Noguchi. Maestro Noguchi, hay que precisar que él es el creador del método llamado "Seitai".

I.T. : C'est par un pur hasard qu'il s'est lancé dans cette carrière : c'est le grand tremblement de terre de 1924 qui a sévi dans toute la région de Tokyo. Il avait douze ans à cette époque. Il s'intéressait beaucoup à ce genre de choses, il s'amusait avec. Mais, toute la région était dévastée, et puis il y avait des gens qui, sans abri, rôdaient un peu partout, et puis la diarrhée s'est propagée, etc. Il a vu une femme voisine, qui était accroupie, qui souffrait énormément. Alors il s'est précipité sur elle, simplement, il a appliqué sa main...

I.T. Por pura casualidad se lanzó en esta carrera: fue el gran terremoto de 1924 que asoló toda la región de Tokio. Tenía doce años en ese momento. Estaba muy interesado en esas cosas, se divertía con ellas. Pero toda la región estaba devastada, y luego había gente que, sin hogar,

merodeaba por todas partes, y luego la diarrea se extendió, etc. Vio a una mujer vecina, que estaba en cuclillas, que sufría enormemente. Así que corrió hacia ella, simplemente, aplicó su mano...

Q. : ... appliqué la main sur la colonne vertébrale...

Q. : ... aplicaNdo con la mano sobre la columna vertebral...

I.T. : ... et puis elle dit : « merci mon petit », enfin, elle a souri. Ça c'est le point de départ de sa carrière. Dès le lendemain il y avait des gens qui venaient le voir. Alors depuis, il n'a pas pu quitter cette voie. C'est ce que nous pratiquons maintenant sous le nom de "yuki" : on met la main sur la colonne vertébrale ou sur la tête, et puis, on expire par la main, voilà. Eh bien quand on voit ça, ça n'a rien d'extraordinaire. Seulement, à mesure que l'attention s'y concentre, on sent que ça agit à l'intérieur.

I.T. ... y luego dice: «Gracias, mi pequeño», bueno, sonrió. Ese es el punto de partida de su carrera. Al día siguiente había gente que lo visitaba. Desde entonces no ha podido salir de ese camino. Esto es lo que practicamos ahora bajo el nombre de "Yuki": se pone la mano sobre la columna vertebral o sobre la cabeza, y luego se exhala con la mano, eso es todo. Bueno, cuando lo ves, no es nada extraordinario. Solo que, a medida que la atención se concentra, sientes que está actuando en el interior.

Q. : Et donc là, yuki c'est un des éléments de la technique mise au point par Maître Noguchi. Il y a une chose qui m'étonne un petit peu dans la technique que vous décrivez, c'est que le Seitai, vous le précisez, est une technique qui sert à provoquer le spontané. C'est peut-être un petit peu paradoxal ?

Q. : Et donc Luis, Yuki c'est un des éléments de la technique mise au point par Maître Noguchi. Il y a une chose qui m'étonne un petit peu dans la technique que vous décrivez, c'est que le Seitai, vous le précisez, est une technique qui sert à provoquer le spontané. C'est peut-être un petit peu paradoxal ?

P. Entonces Luis, Yuki es uno de los elementos de la técnica desarrollada por el maestro Noguchi. Hay una cosa que me sorprende un poco en la técnica que usted describe, es que el Seitai, usted lo precisa, es una técnica que sirve para provocar lo espontáneo. ¿Quizás sea un poco paradójico

I.T. : Le Seitai, c'est un mot qui a été créé par Noguchi plus tard. Au début, par la force des choses il est devenu simplement... un guérisseur. Il faisait la thérapie. Mais, aux environs de 1950, par là, il a quitté cette notion de guérison, de thérapie, il a rejeté tout ça, et il a créé la notion de "Seitai", c'est-à-dire terrain normalisé. Lorsque le terrain se normalise, tous les problèmes disparaissent d'eux-mêmes.

I.T. Seitai es una palabra que fue creada por Noguchi más tarde. Al principio, por la fuerza de las cosas, se convirtió simplemente... en un sanador. Estaba haciendo la terapia. Pero alrededor de 1950, por allí, dejó esa noción de curación, de terapéutica, rechazó todo eso, y creó la noción de "Seitai", es decir, terreno normalizado. Cuando el terreno se normaliza, todos los problemas desaparecen por sí solos.

Q. : le Mouvement régénérateur, on pourrait peut-être provisoirement le résumer par deux éléments importants : exercice du système moteur extra-pyramidal. Cet exercice n'est pas véritablement une technique. D'ailleurs vous précisez : « à l'École de la Respiration l'on travaille sans connaissance, sans technique et sans but ». Et alors, second élément important, le

Mouvement régénérateur est un mouvement spontané qui existe virtuellement en tous les individus, et on ne peut pas dire que le mouvement est provoqué, il se déclenche chez les individus.

Q- El Movimiento Regenerador, se podría quizás resumir provisionalmente en dos elementos importantes: ejercicio del sistema motor extrapiramidal. Este ejercicio no es realmente una técnica. Por otra parte, precisáis: «en la Escuela de la Respiración se trabaja sin conocimiento, sin técnica y sin objetivo». Y entonces, segundo elemento importante, el Movimiento Regenerador es un movimiento espontáneo que existe virtualmente en todos los individuos, y no se puede decir que el movimiento es provocado, se activa en los individuos.

ANEXO V

ENTREVISTA

Guillermo Weickert Y María Cabeza de Vaca

P- Primera pregunta Guillermo porque el que Katsugen.

G- Bueno primer acercamiento, el caso fue bastante fortuito, porque en realidad fue lo cuento un poco, aunque ya tú lo sepas con Mercedes Boronat que es una coreógrafa catalana con la que ya de alguna manera había estado en contacto desde la época del centro andaluz de danza en el 9796, es una persona que empieza a trabajar con katsugen y lo empieza a implementar en su trabajo de creación y llega un momento en que el modo. Llega un momento en que el modo regalo entre comillas aún de ser compartirlo con alumnos y con otra gente que considera compañeros de trabajo y como algo que deberíamos conocernos llama a María y cabeza de vaca llamar Inés Rodríguez que estaba por Barcelona en esa época y a mí para compartir con ella esa práctica y yo creo que esto es acomodo en 2000 me 2003 2004 y yo justamente a nivel personal que en 2000 2001 me detecta una hernia a nivel lumbar 5 y 3 , C4 que me enerva el tríceps y que, había tenido una breakdown del cuerpo muy bestia. Cuando todo tipo de médico que estaba e incluso el traumatólogo del “Barcelona”, me dijeron que tenía que dejar de bailar, porque debido a la lesión no podía seguir tirando para adelante. Y a raíz de esto, vinculado aunque no sea directamente tuvo un episodio de ansiedad con 27 años muy bestia, en ese contexto apareció la práctica de Yoga Iyengar, y aparece una herramienta, que desde el movimiento empiezo a practicar. Y empiezo a descubrir que me siento muchísimo mejor, me daría cuenta que tiene un

poder “antalgésico y analgésico” y es algo que es muy natural que empiezo a practicar porque me hace sentir muy bien, estuvimos con ella durante un tiempo no sé si fueron 6 meses yendo periódicamente a su casa, y practicando y eso es un poco mi punto de partida

M- fue Mercedes, que me dio el regalo y ya comentaba algo, que en cuanto aparece algo ahí que resuena. Que llevaba buscando intuitivamente, previamente o sea que entendía que incluso en el calentamiento ya necesitaba como una herramienta, que no ... que no sabía muy bien, cómo... ósea, necesitaba algo más desde otro sitio. Y el Katsugen de pronto me dio como como sentido, Tiene que ver también con esa búsqueda de que hay algo, un momento que necesitas, como para conectar con la facilidad, como darte cuenta conectarte con la idea, de que la danza está conectada con la idea de que bailar es intuitivo bailar es un instinto.

P- En el curso habéis dicho una cosa muy interesante que es sobre el hecho de que la danza no es patrimonio solo de los bailarines un patrimonio humano es un es algo que es de todo El Mundo.

G- Sobre todo en el curso he estado enfocándolo, hacia el movimiento humano, me he despegado un poco de la etiqueta de danza, o lo que se cree un poco en posición de la etiqueta de danza. Hace distinción de qué es danza y que no, pues yo no me meto en ningún momento en esto de qué es la danza o que no.

M- Bailar no es patrimonio del bailarín, me gusta conectarme con la idea de que bailar es un instinto, a mí me libera, y me abre puertas, y del agotamiento que provoca la mucha información técnica. Y me coloca como en otro sitio, no quiero decir renunciar a lo que tienes, sino de pronto colocar el foco en otro lugar y entrar en movimiento, que sea amable, de la facilidad, de la falta de juicio.

P- De hecho, utilizas palabras como: amable, facilidad, a gusto, y esto es muy inspirador.

G- Creo que tiene que ver con conceptos muy culturales, sobre que sin esfuerzo no hay beneficio. No hay logro, venimos de una determinada cultura del esfuerzo, dices si algo es bueno es porque cuesta, o porque lo tienes que sacrificar todo, tienes que hacer, y yo creo que eso procede de una cultura occidental y de unos años muy concretos, una tradición muy concreta, y no te das cuenta que en otra cultura no tiene para nada ese ese objetivo, ese valor, y es como de pronto decir; ¿qué pasa si pienso que todo lo bueno que me puede llegar de mi trabajo, no tiene que estar conectado con el sufrimiento, sino con el placer de hacerlo?.

M- Y también con los resultados, estamos presionados por el tener que ser interesante, tiene que ser interesante. Sí he dicho de broma es una cosa capitalista, no hay que producir nada, es muy interesante quitar el juicio y meterte en la práctica, y adueñarte de ella, va a suceder por el hecho de que siempre sucede por el mero hecho de estar aquí y hacerlo.

G- Fíjate, te quería decir..., en la manera que como Mercé, nos pasa la información, eso ya estaba como precepto, que seguramente por muchos motivos y por análisis, eso en el set de Barcelona, incluso ha ido evolucionando, y cambiando. Pero hay cosas que yo recuerdo muy claramente, recuerdo Nuria Padrós, que la persona con la que he trabajado, porque yo no he ido nunca al sitio de Katsumi en Barcelona, sí lo he hecho con Nuria y con Mercé Boronat. Así como la persona más cercana a la fuente y ella siempre hablaba de que no hay figura de maestro, que no cansa y que es placentero, como las reglas un poco de cosas que eran guías en la búsqueda del movimiento espontáneo.

P- ¿Creéis que dentro de todo esto que me contáis, cabe el concepto de consciencia? Y ¿qué es para vosotros la consciencia en el movimiento?

M- En este caso se habla de la no consciencia, que no es lo mismo de la que la inconsciencia, para mí es un tipo de consciencia diferente. Es decir, como asomarte a un mirador y ver, me gusta esa idea, como asomarte a un mirador, y puedes percibir como los límites del cuerpo. Pero no como si fuera un límite último, algo por ahí no sé cómo decir, pero creo que es difícil es difícil de definir

P. Es decir ¿cuándo vosotros bailáis, sentís que sois conscientes de que estáis bailando? ¿tenéis consciencia de lo que hacéis en cada momento?

G. Todo está relacionado, no sé si has leído el libro de Katsumi, habla del consciente vestido, pues lo explica claramente, es plena consciencia del movimiento no consciente, porque la diferencia entre que sea subconsciente y no consciente, es que no proviene del córtex evolutivo, o del movimiento consciente, pero sí eres consciente y tienes conciencia de ese movimiento, personal subconsciente es intuitivo e impulsivo, pero tú lo registras desde la conciencia un poco precisamente como el trasvase entre esa parte del subconsciente.

P- Os voy a hacer una pregunta casi teórica ¿qué es la conciencia para vosotros?

G- la conciencia es una parte de nuestra realidad en nuestra mente de lo que generamos toda actividad de la que pertenece al ámbito de la razón al que pertenece mi cerebro puede procesar y puede registrar vale y yo distingo en eso consciente que es toda la parte en mi organismo de la que ni siquiera tengo sienta repetirlo pero no hay consciencia un registro y cosas que yo por ejemplo mi respiración yo la percibo desde el consciente pero en un momento consciente muy dentro del corazón igual no pertenece a momento consciente pero yo registro desde la conciencia por eso entonces todo lo que registro desde lo racional es lo que soy capaz del sentido

desde la razón registrarlo esa parte es conciencia y todo lo que lo mueve sin ni siquiera tener registro desde ese aspecto sería para el no consciente de qué.

M- Para mí un poco es como la imagen de que he dicho del mirador del conserve el que sucede con la idea de presente de presencia de aquí y ahora.

P- Si tienes les digo la palabra fluir qué significaría para vosotros si tiene algo si tiene algo que ver con la conciencia el fluir.

M- Desconectarte con el flujo vital algo que pasa en ti, pero también está pasando fuera es como viajar sin agarrarte a nadie algo que cómo te arrastras tú también te adaptas tu también al flujo de la vida sabes lo que te digo entonces fluir yo creo que es un poco eso estar abierto y alerta a esa escucha para ir adaptándose a ese flujo vital

P- ¿Esto sería algo parecido a la conciencia?

M- Sí tenemos y la idea de conciencia como un mirador que está mirando de arriba observando cosas que suceden sin ser movimientos conscientes un mirador consciente que creo que sí en cierta forma sí fluir también es también estar en el presente es como es complicado

G- Para mí es muy sencillo es tener un buen diálogo entre a yo para mí fluir es cuando tenemos un buen diálogo entre la mente racional con la mente perceptiva y la mente cuerpo entonces cuando yo soy capaz de darme cuenta y tomar decisiones o percibir es impulsos a que respondió que no respondo pero no entre en un dominio excesivo de la mente racional sino que simplemente estoy bien equilibrado y soy capaz de dejarme en medio estoy fluyendo no estoy en 1 de los dos extremos en el otro en el sino que estoy en el medio, sí para mí es como un buen balance entre 1 de los motivos al final de Katsugen que yo siempre y que Mercedes siempre decía y Nuria que el objetivo del trabajo de sí mismo es observar que dialogo se está

estableciendo entre los dos sistemas no tanto lograr el que hay veces que la consigue sin la catarsis de movimiento en la que estaban las completamente y te das cuenta que hay mucho nudo mental y mucha pero simplemente observarlo en sí mismo es el trabajo porque esa observación modifica entonces yo creo que el objetivo era un trabajo es que se re equilibre ese diálogo es igual que si re coordina los 5 movimientos se encuentra una fluidez más óptima al sobre los puntos de tensión parcial extensiva también la nivel mental hay un como un bajar a tomar decisión juicio y tomar una mayor fluidez.

M - Para no intentar sujetar demasiado, sino que tiene que ver con eso con aflojar sin juicio para estar receptivo al otro y también estar dentro fuera así como más

P- Una pregunta que tendría que ver con la parte creativa es decir cómo acercar esto a la creación ahora que se podría llamar creación qué partes de esto afecta a vuestra parte creativa cuando capacidad creativa, las propuestas creativas cómo y cómo lo articula y cómo afecta y cómo se articula esa afección de una forma.

M- Como práctica es una práctica maravillosa para trabajar desde lo creativo porque precisamente lo que hace es bajar el nivel de juicio y precisamente lo que se consigue es eso fluir y poder por un lado como una práctica de entrenamiento simplemente para atacar cualquier trabajo técnico operativo y ya si es valiosa pero también como disparador de movimiento también me parece muy interesante es decir es como ir a lugares de los que tienes encuentras muchos más resistencia puede sostener mucho más los movimientos aunque no es el objetivo para nada el caso que no está en eso pero si es un sitio goloso para luego compartir y poder reconducirlo hacia esos sitios eso me interesa mucho y cómo encuentras resistencia a cómo puede sostener un movimiento sin agotarte cuando luego estás en otro código otros lugares que solo suceden son sucede porque dice vale esto está conectado desde un sitio más ya esencial

mucho más conectado conmigo y realmente un lugar más instintivo y entonces por ahí también se abren canales creativos y se liberan vértebras que es establecen imágenes recuerdo que estás en un sitio que este expande y que te prepara como el terreno para el para el la creación para el fomento creativo, y luego ya así también me interesa en sí está tiene que ver con el caso de lo que puedes hacer con el movimiento espontáneo cómo puedes darle forma coreográfica a eso que eso es interesante no sé

P- Pues ahora si habéis llegado a tocar el Taiheki.

G- Yo por responderte a la respuesta de antes que estoy de acuerdo con María respondería a la pregunta de qué es ser creativo realmente, en sí, es creatividad entonces pienso que hay mucha preocupación de instrumentalizar y luego buscarle un sentido para que es una cosa muy incidental y muy una carga que hace muchas veces bloquear pero es que yo creo que últimamente pienso que no hay que buscarle un por qué a las cosas De hecho las razones fundamentales y de los prejuicios fundamentales de que el suyo para mí es que hay que hacerlo para nada sin intención hay que hacerlo porque sienta bien no pensar De hecho tengo muy comprobado que el día que lo haces porque quieres calentarte porque quieres superar una lesión lo que sea hay que hacer mucho menos el objetivo que lo hace simplemente por el gusto de hacerlo y por hacerlo entonces creo que ser creativo también es hacer las cosas por el gusto de hacerlo no para que el haces ni por qué lo haces ni cómo las usas sino que dejas simplemente que eso encuentre su camino porque ser creativo lo son todas las personas cuando están fluyendo y lo es el niño cuando está jugando y por qué no está instrumentalizado de preocupar lo que decía María es una cuestión muy válida de cómo llevarlo al coreográfico pero yo creo que fijarse demasiado en eso mata un poco los beneficios de hacerlo porque se establece y porque sienta

bien que todos los beneficie incluso el de ser creativo sea un efecto colateral no es algo que se busca intencionadamente.

M- Sí estoy totalmente de acuerdo lo que dice Guillermo

P- Aparece la palabra contra teatral que es muy interesante, el que se haga sin intención de que suceda todo aquello que sucede si de forma colateral paralelo el objetivo que conseguir

G- La adquisición del logro, en todas las prácticas somáticas está muy desnatado el exceso de voluntad mata y el acercamiento precisamente al logro, pero entonces yo creo que eso es una cosa que más que complicada en la sociedad así es simplemente una reeducación.

P- Cómo se le explica a alguien que nuestra cultura se haya construido su forma de aprender ante la idea al margen del andamiaje de la cultura del logro de la motivación del objetivo

G- Pues simplemente lo que decía él hasta mañana nadie está preparado para escuchar lo que no puede escuchar lo que no quiere oír claro no nos podemos responsabilizar de cómo hacer que el otro sino simplemente de cómo lo hace cada 1 de cómo cada 1 se coloca en un sitio en el que descubres para mí tiene está relacionado mucho con la conciencia descubre lo que le sienta bien y lo que le hace bien se procura para sí mismo lo que le hace bien lo que le hace mal

P- tú estás hablando de una conciencia vital quizás no de la conciencia no reflexión

G- Para mí está ligado si te fijas este prestamos tanta voluntad la conciencia racional que en una parte de nuestro ser que en eso estamos negando toda una parte muy grande incluso más grande que los del proceso que es lo que al nivel global el nivel general tenemos de acercamiento a las cosas porque a una persona que conecta un espectáculo y otra no porque la parte racional es una parte muy pequeña en realidad pero en el mismo hace Flickr mucha que hay personas que te vas

a comunicar con personas que tienen un tipo de organismo que con otra somos más reactivos a muchas otras cosas muchas más que las reaccionales así que la conciencia una parte muy reflexiva es una parte muy importante pero.

P- Tú estás hablando de la conciencia como el acto de percibir

G- Es también el acto de percibir, cuando amplió mi conciencia cuando hablo de conciencia terminé hablo de mi conciencia corporal cómo puedo llegar a pensar mejor si no estoy más conectado con lo que percibo a nivel del cuerpo para mí no tiene puede ser lograr un desarrollo intelectual que sea brillante pero para mí siempre será sesgado será una parte pero se escapará a muchos otros procesos que están pasando en paralelo pero que hay gente que lo integra de manera natural y a lo mejor desde su cultura razón es capaz de visualizar global pero en general...

P- Guillermo puede ser que estemos cambiando el término de conciencia como una palabra comodín o por percepción.

G- En qué distingue tú percepción de conciencia en realidad es ser consciente está despierto receptivos a lo que está recibiendo. A interpretación y versiones, pero en realidad la conciencia es estar despierto y ser receptiva a lo que está sucediendo

P- Ser consciente de un movimiento es controlar un movimiento

M- En absoluto puede ser consciente de un movimiento que no sea consciente no está palpitando ahora mismo el músculo y estoy siendo consciente que me está palpitando el músculo

G- También cuidado también tenemos hablar de que desde que el centro de control controlado desde qué sitio porque hablamos de control hay muchos centros de control puede ser muy

consciente y controlar el movimiento pero no controlar luego porque tú hablas del control te refieres a control mental y evidentemente no pero en nuestro cuerpo ya de por sí controla mucho más los movimientos de este centros que no son racionales que son que desde el racional cuando el niño no se caen o haz no se le hace daño lo está controlando pero desde hace de su sistema nervioso impulsivos reflejo tenemos tanto confundido en términos como culturalmente ponemos el énfasis creen que cada por tenencia un centro a otro cuando en realidad todo pertenece a todo por eso no habla mucho de perder el control si no cederlo a otros centros para el control no esté solo en la nacional sino también esté en el en el izquierdo un talón tú sabes cuando estamos en un sitio frío el cuerpo empieza a generar más calor porque necesita más calor eso no es una forma de controlar también esos va desde otro centro

M- Quería decir otra cosa que sí me he quedado opción de decir en realidad tenemos que preparar un contexto para que suceda algo que está por encima de ti entonces qué inviertes con el crack en tantas partes inviertas en que pase algo para que pase por encima de ti qué es lo que te engancha y los artístico en verdad tú entregaste de la conciencia y la percepción para que esté alerta para que pueda captar aquello que va a suceder entonces a mí me gusta pensar eso cuando yo digo calentar y esto no es un arma de calentamiento porque está el cuerpo preparado sino para calentar el terreno para que suceda algo que debes estar en una escucha infinito para recibirlo porque va por encima de ti es la parte mágica de todo lo artístico lo que nos engancha lo que queremos secas

P- Estás hablando de atmósfera quizás

M- En realidad hay que inspirar a veces y me encanta hablar de fuerzas encanta decir que bailarín tiene que ser débil porque la revolución se hace desde la debilidad lo que hace al final es cambiar punto de vista de sitios de donde sea la información para que se fomente su creación de

esa palabra exacta para que sean más científica actual pero yo consciencia es una palabra que uso poco porque puedes revelarme con esa palabra percepción si la utilizo continuamente porque lo domino pero estoy más la domina más la entiendo más la siento mas y tú has hablado más de te has hablado de otra palabra que es atmósfera sí qué creo que puede ser un poco de lo que estamos hablando,

P- En realidad el curso soy muy atmosféricos desde el principio creáis una atmósfera para que la gente vaya entrando en ese lugar al que queréis llevarlos o al que intuís que tenéis que llevarle. más fuera no es bueno Chéjov hablaba de las dos fieras externa de la atmósfera interna el intérprete que cualquier persona que se mete en un espacio es influido por ese espacio con esa atmósfera y que un intérprete encima de la ya la propia escena claro atmósfera cada vez que se produce la conexión es muy interesante como dibujáis el espacio como contáis y cómo trabajáis con el grupo puesta y generando salimos fuera las muestras de concentración de energía carencia de otra forma de hablar con las cosas que decís con la empatía genera una atmósfera y eso por eso la gente entra

M- Sí bueno por favor, algo si es como ofrecer un espacio de trabajo

G- Pero yo creo que las definiciones 7 para hacer trabajo desde el sitio de que la persona van a trabajar espacio de trabajo no es un sitio físico es un sitio yo creo que el ser humano conoce y se relaciona así por eso cuando baja de verdad arquitectura a la que habla del arte escénica y tales muchas veces están pensadas en predisponer para que la comunicación pueda ser comunicación específica que pueda surgir o no. bueno tiene sus reglas.

P- Ya pues actitud corporal incluso generar más fuera en realidad creo que estáis animalizando el contexto, esto es conectando tras generar una fluidez animal no tanto, 1 como otro es muy animal

G- Eso lo da la práctica yo creo una de las cosas que he aprendido Nuria Padrós la chica con la que trabaja el Katsugen la mujer que ya nunca da un feedback ella sino que reformula la que tú comentas sobre lo que has sentido es muy diferente eso cambian completamente porque dar una información que no ha generado está dicho sino que lo que cada 1 expresa ella devuelve algo o lo conduce o así y se al final son enfoques también yo creo que tiene mucho que ver y De hecho la práctica se llama el enfoque Seitai cómo enfoca y que devuelve, lo que una persona te da, en vez de tu tener que aportar muchas veces no responsabilizarte tú del proceso sin no ser capaz de gestionar o regular los procesos que cada 1 está viviendo esto hay que procesos muy diferentes pueden convivir que a mí eso me parece una parte muy importante del trabajo el demostrar que el movimiento es un sitio de integración un sitio de cohesión no de diferencia.

M- Yo nunca suben porque yo lo presento no hablo de capture sino de mi experiencia con capture como yo lo practico cuando yo siempre lo presenté esta es mi experiencia con esto no hablo de no estudiar ni profundizar sobre que siempre yo creo que digo que la bailarina nos encanta siempre un manual de instrucciones que esto funciona así son 5 movimientos así cuando siempre empieza a hacer eso la información bueno la columna y poco a poco todo El Mundo necesita tener instrucciones y si y digo luego estas prácticas yo no que mi experiencia personal luego se construye sobre los comentarios que hagáis vosotros yo no sé qué decir no quiere decir que me diga que hacer el color y ya está ahora empírica los comprobado con esta toda esta información construimos un poco las instrucciones y no las instrucciones sino la parte teórica que digamos de esta práctica pero sobre es lo que estamos haciendo yo lo hago así tú también puedes explicar mucho a la gente le encanta el libro de instrucciones mucho que estas y muchas técnicas una práctica no es una técnica esto no es tal cual nos vamos porque para mí es más fácil preguntarle porque yo quiero conectar con ese lugar de mente no que no estar en como yo lo

hago como está en el juicio para mí es más fácil empezar a hacer esto hace estocástica dame tu información de que te ha pasado por eso yo te doy información y te comento sobre todo tengo más experiencia y porque a lo mejor he estudiado y leído mal o más pero ya esta es una práctica que cada 1 se adueña de ellas en poder ahí cada 1 la dita sea las prácticas me gustan más que los parece más que los ejercicios porque tú entras ahí por el hecho de atravesar eso ya está pasando algo sea siempre hay una transformación algo sucio de un sitio que de turista y te sale sino que tiene que estar ahí haciendo y luego ya veremos qué ha pasado en formación pasa por ahí creo decir otra cosa de la atmósfera que me ha quedado ahí resonando que cuando yo fui al doho de Katsumi, los discípulos daba mucha información, él no dijo nada, entró con su kimono mirandas de reajo bien y toda la gama de emociones por una atmósfera al generar una atmósfera, pasaba algo estaba así dijo Katsugen 5 movimientos, cada uno su Katsugen, e hicimos practica y nos dio nada, no dijo nada, nada más que 5 movimientos, cada uno su Katsugen, .

P- Es increíble como que Katsumi e incluso en la televisión generaba atmósfera entrada en el plató y no podía quedarse sin hablar o hablar lento en la televisión eso es se puede hacer es porque siempre hay que tener un ritmo y hay que estar hablando continuamente y entonces cuando el locutor ya se ponía nervioso y le decía bueno dame algún tipo de raza algún tipo de contenido algún chicha venga dame ya tu explícate él decía no y paraba y decía cacho gay y entonces generaba el ritmo pero lo desenganchaba en ningún momento y siempre tenías intención de estar Sandra lo que decía es interesante eso de bloquear una persona

M- No hay más información cada uno en su cápsula y cada uno que practique.

ANEXO VI

ENTREVISTA A MERCÉ BORONAT.

P- Hace unos 10... ya son 12 años Comencé a practicar SEITAI, desde la que podemos llamar la línea francesa, la generada por TSUDA en París a través de un discípulo de este Jean Beyon ... hay un campo super interesante de estudios y atención, porque TSUDA trabaja desde la energía, el “Ki” . Da importancia al movimiento y la respiración, el movimiento espontáneo y entonces me di cuenta del valor que tenía esto para implementarlo en mis clases de Interpretación. Creé una asignatura optativa en el año 2010, una asignatura de SEITAI, que se llevó a la práctica durante el curso 2018 / 19 y fue un éxito. Del valor que las prácticas asociadas al SEITAI tienen para la creación artística y la interpretación. Y estoy haciendo entrevistas a personas que llevan una larga trayectoria ha aplicado estas prácticas a la creación artística de la danza y la interpretación. Y tú i tu trabajo no podían faltar ya que eres la persona referente en este campo por los años de estudios, investigación y aplicación de los procesos creativos artístico, relacionando estás prácticas y creando un proyecto propio de formación llamado KEEP MOVING un método que ahora a lo largo de la entrevista saldrá a colación, para ver los puntos de contacto con la investigación que llevo acabo en este trabajo doctoral. Mi primera presunta es un poco para conocer tus comienzos en el SEITAI, o mejor dicho cómo fue tu encuentro con el SEITAI y cuando percibes que era bueno para ti y para la tu experiencia como artista, creadora y formadora.

Mercé Boronat- Vale, sobre el 2001 me lesioné, por primera vez en mi carrera profesional como bailarina, me caí por las escaleras, digamos que nunca me había lesionado y me lesioné. Me hice una distensión en ligamento del pie izquierdo. Y en ese momento una persona llamaba Guiomar, siempre me habían comentado que el SEITAI y me interesaría mucho.

Pero por el hecho de ir siempre con muchas prisas nunca lo había practicado, esto era un agosto y entonces yo sabía que en septiembre tenía que volver a dar clases y me dije en el momento en que me lo rompí, es el momento para ir a conocer y practicar el SEITAI y eso fue mi inicio.

P- ¿Entonces te acercaste a ese motivo por una casualidad? ¿cómo fue ese encuentro?

M- Violentamente me cambió la vida porque después de esos largos años en el Centro Andaluz en el que pude investigar sobre la espontaneidad. Me permitió crear desde lo espontáneo desde lo auténtico desde la esencia, desde la esencia más interesante del intérprete del actor y del bailarín. Como ahí teníamos no esta colección de disciplinas tan interesantes. Entonces ya veía que me interesaba traspasar las técnicas, porque siempre limitaban la expresión. Bueno y siempre ayuda a la búsqueda de la expresión en su totalidad.

Entonces una de las frases que para mí fue muy importante en el curso de Katsumi, el discípulo de Noguchi en Barcelona, la frase que me impactó fue que “el movimiento espontáneo es la recuperación del sentir y el sentir es el comunicar”, esa frase para mí fue clave. Porque es desde donde podemos comunicar, desde por dónde podemos llegar a nuestros interlocutores, a nuestro público. Esa neura de encontrar que la danza contemporánea pudiera entenderse que lo que siente el actor o bailarín el performer llegue. Y las técnicas contemporáneas no llegan al público, llegan como resultado de una casualidad entre el movimiento y la música, pero el intérprete creo que necesita conectarse consigo mismo, en su esencia y ese movimiento espontáneo lo hace muy genuino. Entonces en cuanto a la expresión, evidentemente necesariamente tienes que trabajar la técnica de voz, corporal, etc. Pero creo que el movimiento espontáneo que aplica el SEITAI es fundamental para que el movimiento expresivo sea muy auténtico, no sea solo unos cuantos movimientos que son muy genuinos los que lleguen sino llegar al público de una forma muy directa, y que esto sea parte del aprendizaje de una formación.

P - qué interesante, haces referencia a las técnicas en cuanto a que enmascaran o no permiten la expresión, y esa conexión necesaria para la conexión es parte de un proceso intuitivo. ¿Podrías aclararme algo más sobre lo intuitivo? Y el movimiento consciente, sobre el uso de la palabra consciencia. ¿hay una hiper – utilización de está? En mi opinión sobre la palabra consciencia, se utiliza demasiado siempre que hay una acción pedagógica sobre el movimiento. Es decir se utiliza la palabra consciencia como un anclaje, se podría cambiar por conectar, fluir con el movimiento. Pero ser consciente con el movimiento, ¿no nos conecta con esa influencia que nos retrotrae al concepto del poder de la mente, del pensamiento? Por eso me parece muy interesante eso que comentas sobre la intuición.

M- Vale es que mira, pues la columna vertebral que es donde el Seitai se centra ... yo también he investigado mucho sobre ello más allá del Seitai, sobre la columna. La columna vertebral la CVP como tú sabes, la cabeza las vertebras y la pelvis que son las tres cavidades que rigen el organismo. La columna vertebral une el sentir con el hacer y el pensar, es decir el pensar no está fuera del sentir, y el sentir fuera del pensar tanto como el hacer. Es que pensar sentir, entra en coherencia cuando movemos la columna vertebral. El gesto, la voz, la acción creativa empieza a tener una coherencia, alguna cosa realizo, otra siento y hay como mucho caos... entonces es la columna vertebral que es por donde percibimos nuestra realidad en relación a la vida exterior, es decir que encontramos otra dimensión en cuanto encontramos la flexibilidad, ahí hay un mundo que descubrir, donde descubrir lo de fuera hacia adentro y lo de dentro hacia afuera.

P- cuando se habla con alguien que no conozca el SEITAI, al hablarles de columna vertebral y todo lo que comporta este descubrimiento, les queda un poco lejos, nosotros ya conocedores hablamos con mucha convicción, pero normalmente a la gente esa historia de la columna vertebral de la tensión y de la distensión y toda la dimensión que nos ofrece, choca de alguna

manera con un mundo donde se tiende a racionalizarlo todo. Ante esta circunstancia como transmites, cómo haces llegar la información de una manera comprensible, asequible. ¿tienes algún modelo para llegar a transmitir con coherencia todo este conocimiento? . También has utilizado las palabras como “coherencia”, “fluir” ¿son estos conceptos los que utilizas para comunicar todo esto?

M- Vale tú me preguntas que ... bueno lo que dices ... te entiendo, porque tengo muy asumido todo esto, pero tú me preguntas concretamente, ¿cómo le transmito a personas que no conocen o no comprenden...?

P- Sí, ... qué método realizas para introducir a personas que van a practicarlo como entrenamiento, pero no están iniciadas o no conocen o no han estudiado nada sobre el SEITAI. Por ejemplo, Mamine intentó explicar el SEITAI a occidente acercándolo al mundo de la ciencia, algo que en general tiene una apariencia no tangible

M- Te entiendo muy bien... porque lleva mucho trabajo realizado al respecto, hay una cosa que es fundamental, que vivimos en el imperialismo de la razón. Entonces todo lo que queremos pasar a Occidente todo tiene que pasar por el filtro de la razón, cuando queremos comprender ciertas cosas a través de la razón. No se tiene la capacidad de comprensión, no se puede comprender a través de la razón, como vimos en el imperialismo de ésta, dejamos de valorar aquello que no coincida con los parámetros razonables habituales.

Lo que a mí me aporta mucho frente a alguien que no sepa es el hecho de irnos a la experiencia, la “Experienciación” es decir dar espacio para poder flexibilizar tu cuerpo físico a través de la columna vertebral, a través de los 5 movimientos. Entonces invitas al actor al bailarín a la persona que esté interesada a ver, a que experimente esa experiencia, a que

experimente un cambio, de la misma forma que con la meditación. Venía hablando con alguien sobre la performance que había hecho en Baluarte en el Museo de arte Contemporáneo de Palma de Mallorca, en esa ocasión trabajé con unos bailarines que se ponían a meditar, invité a los bailarines y a gente de la calle a participar en este proceso y vino una mujer que dijo que hacía 27 años que meditaba y no sabía lo que hacía porque se había dado cuenta, en esta propuesta al experimentar y “experimentar” lo que es la meditación, no la idea de la meditación. Hay que invitar a los alumnos no a tener una idea, sino experimentar lo que es el SEITAI, tenemos el concepto sobre el que nos basamos, la idea de la columna vertebral, pero no sabemos ni dónde la tenemos entonces ¿qué pasa? hay que invitarles a que experimenten a que fluyan con ella.

P- Es algo que se aprende desde la experiencia entonces, con lo cual tiene que ser un proceso constructivo, poco a poco evolucionar u construir desde el conocimiento de la experiencia.

Asimilando estos conceptos difíciles de transmitir de una manera práctica. Por lo que entonces se debería articular una fórmula para que se practique. ¿no?

M- Han sido muchísimos años los que me he dedicado y vendrán cosas muy interesantes..., he encontrado cosas muy interesante, porque he estado ahí trabajando, la manera en como decirle cómo expresarle al mundo que está encerrado encapsulado en conceptos limitantes, para abrir espacios y dije por tanto, mi propuesta digamos, es como ver la forma de ir acompañando a las personas para que se abran a algo tan esencial para la vida humana. Y tan lejos del consciente. Ir ideando estrategias para que se acerquen a esta práctica. Crear como prácticas muy específicas, digamos como la vértebra cuarta lumbar está relacionada con la voz con el centro, cómo hacer que actores y cantantes tengan, accionando su parte lumbar durante la durante tiempo la experiencia de como su voz saldrá de una forma natural desde el centro con una energía y calidad potentísima. Luego cuando va un el bailarín o el actor, el cantante a un logopeda y te dice

que le sucede esto que le ha sucedido, el logopeda le dice que no puede ser verdad, contra eso sea lo único que podemos hacer es invitar a los bailarines a los intérpretes a través de mucha práctica. y nos da igual lo que diga el logopeda. El intérprete quiere tener esa experiencia, y es que tengo alumnas de canto que han sufrido para ser cantantes de ópera y ahora han aprendido a cantar desde la fluidez del movimiento espontáneo, han notado como la expansión de la voz se ancla mucho mejor, la comprensión de estas prácticas deben ser muy prácticas.

Digamos ir como como un científico que se base en la experiencia, has visto cómo ha cambiado y luego cómo va tomando consciencia física y energética, de la mejora de la práctica y llega un momento en el que todo el mundo quiere practicar.

No hay otra manera, una crear plataformas para insistir, insistir e insistir y preguntar ¿qué ha cambiado? ¿preguntarse qué ha cambiado? ¿Qué no ha cambiado? ¿qué se ha transformado? ¿cómo lo han visto? y ya está, es práctica y práctica, para que después de esas prácticas vean su beneficio desde lo práctico.

P- ¿Cuándo decides hacer un sistema propio? Y llamarlo Keep moving, supongo que aparece de la práctica ¿construyendo una estructura que va funcionando y se va fijando quizás? ¿cómo aparece eso? ¿cómo aparece esa idea de meterlo en un formato, en una línea desde dónde... , voy a decir agarrarse?. Cuando me he informado sobre tu trabajo, siempre me ha quedado la idea de la “invitación”, en oposición a la productividad, cosa que luego al fin y al cabo es más productivo, pero ¿cómo nace en ti esa necesidad esa idea de o voluntad de generar una escuela o algo parecido a una línea de formación? ¿Cómo planteas tú todo esto?

M- Yo me planteo después de tanto tiempo... y tú has sido cómplice... cómo y lograr que el actor y el bailarín sean creativos. Me llamó mucho la atención de la creación... entonces claro...

cuando creamos vamos uniendo cosas y vamos viendo cómo van coincidiendo entre ellas, pero a veces estamos más de acuerdo otra vez menos, pero no acaba de llegar a hacer aquello que uno quiere llegar a hacer. Digamos que comienza al observar muchas cosas y al final de las clases me pasó escribiendo todo lo que ha sucedido, entonces claro son como 25 años de investigación a diario, día a día, hora a hora. Hace como 9 años que decidí a tomar las riendas ponerle un nombre, que no definía nada, por lo tanto, como no define si es danza si es teatro hace que sea todo posible, entonces en esos años fusionaba, conectada... yo digo que he hecho orfebrería pedagógica (en cuanto a ir conectando micro experiencias que hacen que después esos ejercicios vayan tomando un sentido). Yo lo que quiero es que el bailarín, el actor llegue a un estado de “consciencia creativa” para que pueda decidir, vaya decidiendo, hacia dónde quiere ir. El actor digamos... el actor pongamos... tiene muchas posibilidades a la hora de elegir lo que quiere crear, tanto como un personaje, un espectáculo, quiere crear un texto, quiere crear una música, entonces ¿desde dónde empieza a crear? Yo hago una preparación como el que corre, para que el cuerpo físico, energético, mental y emocional estén alineados, a través de la respiración, esto ya lo sabes, ¡¡¡a través de la respiración hacemos ejercicios... y entonces he ido ... digamos... recogiendo información y organizándola de una forma muy creativa para que... boom!!! ... lleguemos a un estado de alineación. En este estado de alineación el actor empieza a moverse desde su ser creativo más que de su ser emocional o mental o conceptual.

Durante estos años a parte he seguido estudiando, ... y le pongo un nombre para que no se parezca ni a danza teatro ni a nada parecido, me arriesgo otra vez... a poner algo que nadie sabe lo que es pero que tiene que ser exacto. La gente que se acerca con este nombre es gente curiosa gente que se arriesga, gente que le interesa algo nuevo, o sea la gente joven quiere algo nuevo novedoso.

Durante ese período de tiempo he realizado algunos estudios en paralelo, he realizado un máster en Sofrología con Caycedo que es un señor que investigó sobre la consciencia humana. así me acerco a una información que yo ya había experimentado de manera pragmática y que le pongo nombre a esa experiencia. A partir de esto me fui a estudiar Física Cuántica con (...) una persona que también me ofrece información y le pone nombres a aquello que yo voy sintiendo como resultado de la práctica.

Al profundizar en el SEITAI de alguna forma lo que hago es adaptar los 5 movimientos, no tanto entrar en profundidad en lo que es el Katsugen profundo, sino que adoptó los 5 movimientos la respiración y el Yuki y le aplico la “Sofrología” la “Física Cuántica” y toda la experiencia creativa y el resultado es “Keep Moving” que se centra en lograr activar tu potencial creativo a través del movimiento.

P- Qué curioso porque me estás recordando a algunos terrenos a los que he llegado desde la ignorancia, por otros caminos y también desde la experiencia. He estado pensando en Física cuántica, Neurociencia en todo este tipo de cosas. Digamos tengo otros referentes, pero realmente a los alumnos les hablo de estas cosas.

Por ejemplo, estuve en Lisboa haciendo una estancia en mayo una semana y allí hablé mucho sobre estos temas y sobre mi trabajo. Es curioso porque en los cursos tengo una sensación como de que hablo sin premeditación y al hablar aparecen cosas que están por ahí por algún lugar, no es algo que tenga demasiado estudiado, ni demasiado elaborado, ni premeditado, pero cuando hablo se produce un discurso más o menos coherente donde los conceptos se interrelacionan. En este sentido sobre la física cuántica, sobre la mente y el conocimiento desde la práctica aparece la idea de mente, de neurociencia en términos holísticos, sobre lo que es la danza del movimiento.

Tanto es así que una alumna me preguntó tras mi discurso que si estaba hablando de física cuántica y entonces me hizo reflexionar sobre estos acontecimientos. En el curso de María he tenido una experiencia que se podía describir como una experiencia cuántica, porque tuve una sensación muy extraña de ruptura con la percepción tradicional de espacio... en su clase durante la realización de la práctica que propone, sentí como el espacio de buenas a primeras destruía sus límites, mi cuerpo se disgregaba y empezaba a conectar con otros espacios, tanto fue así que empecé a sentir voces y presencias más allá de las personas que no estaban presentes en el mismo espacio en el que yo había empezado a bailar, es decir creo que ahí hay un conocimiento que intuyo por experiencia, que el ser humano no ha llegado todavía a todo su potencial de experimentación, porque nos manejamos en una especie de conjunto de prejuicios sobre lo que es o deja de ser el conocimiento. No estoy hablando de viajar astrales, ni de nada relacionado con el esoterismo en su acepción mágica, estoy hablando de algo que se siente, algo que se siente a través de la práctica, algo difícil de entender pero que se siente tan tangible la física cuántica tú me comentabas.

M- Un segundo Paco, me gustaría que esto que te ha pasado a ti, en cada clase, cómo he llegado a esto de modificar la clase. Me entregaba a algo como creativa, me viene ... yo creo que a ti, con lo que estás diciendo, te sucede lo mismo como creativo, cómo ser creativo. Tú te sitúas debido a tanto tiempo, de tanto trabajo y ahora abrimos, vamos abriendo campos que de alguna forma no esperábamos como resultado. Pero es que nos está viniendo, ¿cómo decir?; si has estado en ese estado de atención hace que tú puedas ir sintiendo cosas, por eso es tan importante la experiencia, la “Experienciación” y luego poner las palabras, no al revés, la mente busca aquello que has leído en algún sitio, sino que tu estado físico energético mental y emocional se atreve a vivir una experiencia que luego dices otras... que bueno

P- Esto de la consciencia y el papel de la mente en este juego es algo que me interesa, porque me interesa cómo destruir en el sentido de la mente inteligente, Claxton dice que el cuerpo piensa por sí solo, otra forma de pensar a la que podemos entender tradicionalmente, es decir. Es el cuerpo a través de sus reacciones genera las soluciones a problemas que se demanda. Es la consciencia nos devuelve a la idea de control mental. Ser conscientes es como ejercer esa especie de control es contrario a la idea de cuerpo como un sistema de subsistemas.

M- claro

P- A mí todavía esto me pierde un poco, este tema relacionado con la importancia del papel que juega la consciencia en todo esto.

M- Digamos la Sofrología es el estudio de la consciencia en equilibrio, entonces mi conclusión es muy compleja explicarlo porque he estudiado con mucha profundidad este tema. Es digamos hasta cierto punto en un momento en la historia del hombre de Occidente, en Oriente ya había más apertura a entender la interconexión entre la mente y el cuerpo y las estructuras emocionales, pero hace muy poco cerca de unos 70, 80 años que el hecho de que seamos más conscientes de nuestros potenciales y de nuestras posibilidades, y de nuestras estructuras, de nuestros funcionamientos hace que podamos ser más libres, es decir, vamos como viajando en una estructura humana que hay ... digamos... que nos invita a conocer cómo funciona este mecanismo, y tanto más sabremos cómo manejarlo. Es como si fuéramos todos en un Rolls-Royce, pero vamos conduciéndolo como si fuera un 600. Vivimos limitados en un lugar donde por ejemplo donde en el tema emocional trasciende mucho dolor en general, hay muchísimo dolor en general, ... yo diría que hay muchísimo dolor, entonces ¿cómo podemos hacer? el sociólogo Caycedo dice que todas las estructuras condicionan la psiquiatría están obsoletas, medicamentos, electroshocks, todo esto no hace que los pacientes funcionen mejor. Entonces el

tenía su mujer que practicaba yoga y veía que modificaba estados anímicos a través de la respiración y la consciencia corporal, entonces se fue a Suiza y en Suiza se encontró a grandes psiquiatras y psicólogos relacionados con el tema y les preguntó si había algo de verdad en esto y ellos le dijeron, entre ellos el padre de la Fenomenología Husserl y le dijo la fenomenología quiere desvelar aquello que está oculto y le dijo sí sí vete a la India. Cuando regresó a Europa y digamos... aplica metodologías del yoga en Occidente y entonces genera muchos tipos, muchísimos tipos de ejercicios y después de prácticas para lograr que el se pueda ser más consciente de sus estructuras y modificarlas. Para que pueda regresar y modificar todo aquello quiero estar equilibrado, aquí la clave está en la creatividad porque la creatividad es crear algo nuevo así creamos nuevas fórmulas de pensar nuevas formas de pensar, de movernos, nuevas formas de expresión. Dejamos de vivir en la rueda del “Samsara” en la que la gente está ahí metida que no sabe salir y por esto es tan bonito para mí, y me siento muy feliz en este momento de mi existencia haber logrado una estructura clara para los actores y los bailarines, logren y salgan de sus limitaciones no hay que crear desde lo que te pasa sino desde lo desde lo que eres. E investigar y seguir investigando cómo y de qué forma van a venir las formas es decir las formas en la música, formas en la escritura, las formas en el canto. Si salimos de esas estructuras limitantes y nos vamos a estudiar cosas nuevas

P- ¿Conoces a Jordi Fábregas? Hizo un doctorado y escribió un libro que se llama La Interpretación para Bailarines. Y es muy interesante pero claro este señor procedía del teatro, del teatro físico, aun así me recuerda lo que he profundizado en sus preceptos que enfoca su trabajo desde una perspectiva teatral como los y las directores y directoras de teatro con los que he trabajado, su trabajo me llegaba desde una forma en el que el cuerpo al final no bailaba realmente y perdía su importancia, porque este perfil, creo que trabajan el cuerpo desde fuera,

desde la observación externa y no desde la conexión interna, la intuición, la coordinación interna del movimiento, esa es mi conclusión, ¿a ti esto te ha pasado?

M- Sí totalmente, está bien si cada uno lo quiere conectar por donde quiere, pero el tema es que cuando vamos desde dentro a fuera el sistema del actor, del bailarín es ilimitado es muy grande. Cuando vamos de fuera hacia adentro siempre habrá una insatisfacción, porque no se habrá dado todo aquello que uno es capaz de dar, entonces esa es la diferencia. Desde lo superficial se queda más en lo correcto, pero si vamos desde dentro hacia afuera y le damos espacio a la expresión desde lo profundo. De ahí el intérprete habita la acción pudiendo ser creador en todo momento y eso es la satisfacción inmensa. Nota: Esta frase da el nombre al sistema “CUERPO HABITADO” motivo de esta investigación.

P- En ese sentido en esa línea aparecen cosas como lo que dijimos anteriormente cuando se habla y se hace un discurso, aparecen cosas, en la interpretación, tu interpretación, aparecen cosas que no te estabas planteando.

Es como tomar una tabla de surf y surfear esas olas, sin poner cortapisas y sin hacerle caso a los prejuicios. Entonces la interpretación ocurre. He llegado a un punto en el que por lo menos en mi experiencia cuando interpreto, después de haber hecho katsugen uno se introduce en el sitio de la experiencia. Y sabemos que hay un yo vestido, por utilizar la terminología SEITAI, que está siempre hablando, juzgando lo que estoy haciendo, hiper- consciente, pero en este caso el yo intuitivo, el yo desnudo es ilimitado. Y cuando hace caso es cuando le puede al otro es como cambiar, es el “Yin y el Yan” hay que cambia el sentido, en la acción te estás dando cuenta que hay ese alguien que te está hablando, pero tú pasas de él, es más como cuando estás haciendo Katsugen no es una enajenación corporal, no es una transfiguración tipo exorcismo. Es algo que se podría parar en un momento si se quiere, no pierdes la decisión, pero es que no te

apetece es que no quieres, es que quieres estar ahí fluyendo y no te apetece bajarte el viaje, cuando interpreto tengo todo el tiempo presente al inquisidor, pero no me apetece escucharlo y le dices si tu me hablas, pero no me apetece escucharte, por eso es como lo que tú dijiste podemos ser más libres, esto es una maravilla.

M - Muy interesante Paco lo que acabas de decir es muy interesante muchísimo

P- Me parece que he dado un salto cuantitativo y cualitativo, con esta entrevista, porque al fin y al cabo se nota tus años de experiencia y tú profundos estudios. Has tratado cosas que de alguna forma estás alumbrando y a las que todavía estoy yendo a su encuentro, aun lejos todavía y tu me las has acercado. Muchas gracias.

M- Si Paco, pero para eso estamos hoy aquí...

ANEXO VII

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARTICIPANTES EN LA

INVESTIGACIÓN



PROGRAMA DE DOCTORADO EN PATRIMONIO

DOCTORANDO/A: NEVADO MORENO FRANCISCO RAFAEL DNI: 30793976 N

TUTOR/ES: Doña. M.^a ISABEL MORENO MONTORO

DIRECTOR/ES: Doña. M.^a ISABEL MORENO MONTORO

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación. Permiso de grabación y cesión de derechos de imagen.

D/ Dña..... con D.N.I

Por este documento y expresamente: Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado(a) suficientemente sobre el objeto y objetivo de la investigación.

Y autorizo a D. Francisco Rafael Nevado Moreno (el doctorando) al uso de las imágenes o parte de estas, tanto de las fotografías y vídeos, tomadas y grabadas en las sesiones de clase, con motivo de esta investigación. Grabaciones y fotografías realizadas entre septiembre de 2021 y junio de 2022.

Mi autorización no tiene ámbito geográfico, por lo que se podrán utilizar dichas imágenes o parte de estas, en todos los países del mundo con el objeto de divulgar, comunicar o transmitir esta investigación. Mi autorización se considera concedida por un tiempo ilimitado.

Mi autorización se refiere a la utilización de los medios técnicos conocidos en la actualidad y los que pudieran desarrollarse en un futuro. Todo ello con la única salvedad y limitación de aquellas utilizaciones o aplicaciones que pudieran a tentar al derecho al honor en los términos previstos en la ley orgánica 1/85, de 5 mayo, de Protección civil del derecho al honor, la intimidad Personal y Familiar y la Propia imagen.

Aceptando estar conforme con lo aquí expresado y teniendo capacidad legal para adoptarlo, firmo el presente en Málaga a 10 de enero de 2022.

Fdo:

ANEXO III

AUDIOS Y VIDEOS DE LA INVESTIGACIÓN

VIDEOS:

<https://www.youtube.com/channel/UCuzwvsw422qJXAz3dFQzDvA>

AUDIOS:

<https://soundcloud.com/doctoradoseptiembre2022>