

**UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
PROYECTO CURRICULAR ARTE DANZARIO**

INFORME TRABAJO DE GRADO: FASE R.E.M

**JHONN FREDDY MENDOZA SUSA
20131102116**

**MODALIDAD: CREACIÓN - INTERPRETACIÓN
ÉNFASIS: INTERPRETACIÓN DANZA CONTEMPORÁNEA**

TUTOR: PAULINA AVELLANEDA

**BOGOTÁ
22 DE MAYO DE 2018**

ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	2
PREGUNTA Y OBJETIVOS	4
JUSTIFICACIÓN Y METODOLOGÍA.....	5
FASE R.E.M DEL SUEÑO.....	7
OBRA FASE R.E.M	9
PROCESO EN RELACIÓN CON LAS FASES.....	11
• <i>Fase I</i>	11
• <i>Fase II</i>	13
• <i>Fase III</i>	16
• <i>Fase IV</i>	19
• <i>Fase V</i>	22
CONCLUSIONES	26

En medio de la oscuridad se enciende una luz; los nervios aumentan, la respiración se acelera y el corazón palpita a punto de estallar, no puedes controlar lo que sucede más que reaccionar ante lo que ocurre, ¿has experimentado esa sensación incontrolable, en donde no se logra diferenciar entre la realidad y la fantasía? en donde no tienes oportunidad de detenerte a pensar, pues todo ocurre de una manera inesperada y rápida, en donde solo debes confiar y seguir... ¿sabes de lo que estoy hablando?, ¿Es la misma sensación de pararse en la escena frente a la audiencia o la sensación de estar atrapados en un sueño?; la fase donde dormidos, captamos gran cantidad de información de nuestro entorno debido a la alta actividad cerebral que tenemos, es las mismas sensaciones que experimentó el estar parado en la escena sintiendo un sueño vivo; Es el momento en el que la danza es un sueño hecho realidad,

La carrera de Arte Danzario me ha permitido ser partícipe como intérprete en diferentes procesos de creación a nivel académico, los cuales me han dado la apropiación de algunos elementos artísticos y bases como bailarín. Ha dejado en mí conocimiento sobre lo que se debe tener para aportar ante un proyecto de creación. Gracias a dichas bases y elementos adquiridos en la carrera, he podido ser más visible en el campo profesional de la danza, lo cual es de suma importancia para la proyección de mi profesionalismo en el medio.

Dar una mirada fuera de la Academia (arte danzario) trajo la idea de apropiar todo lo aprendido en la carrera, a su vez es la manera en el que todo aquel conocimiento y discurso dado en la formación académica, se comprueba, se desafía y se pone en criterio, según cada intérprete, para tomar la decisión de elegir las bases teóricas con las que se quiere formar.

Tomar la decisión de entrenar en espacios independientes fuera de lo que me ofrecía la asab, fue la manera en la que potencie un entrenamiento no sólo corporal, sino en cuanto a ideales, discursos y pensamientos, lo que me dejó un crecimiento como artista, estrategia utilizada con el fin de nutrirme en conocimientos corporales, en los diferentes espacios que pudieran ofrecerme información valiosa, lo cual hizo analizar mi proceso artístico dentro y fuera de la carrera.

De esta experiencia observo cómo el conocimiento dado en espacios independientes y académicos son recíprocos, respecto a que adicionan, complementan o generan dudas al espacio del cual carece, es decir, el entrenamiento de un espacio es complementado por un método sobre la técnica del otro espacio, en cuanto a la creación; en un espacio se estudia la teoría, los métodos y las formas, por lo que en el otro se ve reflejada en la práctica.

Siempre me preguntaba sobre mi participación en los montajes de la carrera, y cómo estos me contribuyen en la posición de intérprete, además de analizar cada proyecto y cómo estos se estudian basándose en diversos estilos y métodos de creación; cumplir con las tareas dejadas en la dirección, ser disciplinado en el espacio, practicar y entrenar fuera del espacio de ensayo, brindar mi disposición y energía al equipo del trabajo y dirección, son características aprendidas en el transcurso de la carrera, pero nunca me permitía cuestionarme sobre el tema. Al ir culminando mi proceso en la universidad, se veían más escasas las oportunidades de tener un espacio de creación respaldado por el proyecto de arte danzario, por lo que como mencionaba anteriormente, trabajar de forma independiente a la carrera trajo nuevos cuestionamientos en mí sobre la interpretación y la ganancia de estos, lo cual se fueron haciendo más evidentes en los últimos procesos de creación del proyecto.

¿Qué obtengo a nivel artístico del proceso de creación y presentación de la obra FASE R.E.M?

Objetivo General.

Identificar los aportes que como intérprete/ creador he adquirido gracias a la participación en la obra Fase R.E.M

Objetivos Específicos.

- 1- Desarrollar un escrito que me permita dar cuenta del proceso de entrenamiento, creación y presentación de la obra Fase R.E.M.
2. Identificar aquellos aspectos artísticos trabajados y encontrados durante el proceso.
3. Realizar una descripción de la experiencia personal, utilizando como guía y paralelo, las fases R.E.M del sueño.(Rapid Eye Movement/ movimiento de ojos rápido)

JUSTIFICACIÓN

En el campo de la danza profesional igual que en muchos campos laborales, la experiencia adquirida (procesos artísticos vividos, los cuales aportan conocimiento desde el pensamiento y desde el cuerpo) te permite ser más apto para cumplir y desarrollar ciertas funciones. Es importante el reconocimiento artístico desde la experiencia y desde los aportes que resulten de dichas prácticas vividas, ya que estos son los que te abrirán un camino más amplio en cuanto a oportunidades, ofertas laborales y artísticas. También al reconocer lo aportes obtenidos en el proceso de creación, puedo ser más consciente de las falencias que debo desarrollar, además de proporcionar experiencia escénica, necesaria en el campo.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de este análisis describiré el término científico de Fase Rem, con cada una de las 5 fases que lo componen, y por medio de esta comprensión expondré una breve sinopsis de la obra llamada por el mismo nombre Fase R.E.M. Dividiré el proceso de montaje y presentación de la obra Fase Rem en 5 etapas en donde se desarrollará cada paso y vivencia del proceso, resaltando aquellas ideas, sucesos y aportes importantes que den respuesta a la pregunta planteada inicialmente; por medio de una relación entre las 5 etapas del proceso, con las 5 fases del sueño R.E.M, las cuales serán: (Fase I “NoRem”, Fase II “Sueño ligero”, Fase III “Delta”, Fase IV “Sueño Profundo”, Fase V “Fase R.E.M”) en donde a través del paralelo de las fases ,obtener los aportes del proceso vivido en la obra.

DESARROLLO

FASE R.E.M DEL SUEÑO

(1) La Fase Rem hace referencia al sueño como la sucesión de imágenes o sucesos que se imaginan mientras se duerme y no el periodo de descanso en el cual el cuerpo se recupera. Científicamente la fase Rem, es la “fase en la que el cerebro está muy activo, el tronco cerebral bloquea las neuronas motrices de manera que no nos podemos mover. REM proviene de la frase en inglés “Rapid Eye Movement” (Movimiento del Ojo Rápido), ya que bajo el párpado se produce un movimiento de rápida velocidad por parte del ojo, esta es la fase donde soñamos y captamos gran cantidad de información de nuestro entorno debido a la alta actividad cerebral que tenemos. En esta fase se muestra una actividad cerebral semejante a la de la vigilia y es en donde nuestro subconsciente se apodera de la actividad cerebral y produce lo que llamamos pesadillas, para llegar hasta tal etapa REM, estas etapas se alternan de forma cíclica mientras la persona permanece dormida es un período de sueño orgánico presente en los seres humanos y animales; estas fases se denominan de la siguiente manera:

- Sueños No Rem (Fase I): este es la primera transición de vigilia del sueño, por lo que el cuerpo comienza con una distensión muscular, la actividad cerebral disminuye y se unifica la respiración, lo que produce un sueño ligero, capaz de ser interrumpido por cualquier información exterior, la iniciación del proceso a la relajación y recuperación del cuerpo.
- Sueño Ligero (Fase II): esta fase tiene aproximadamente una duración de 1 hora para concretar y enfocar las funciones corporales en favor a la relajación, en esta se puede

observar una disminución en la actividad cerebral, se bloquean las vías de acceso de información sensorial y el dormir se hace menos superficial.

- Sueño Delta (Fase III): la duración en esta fase tiene un rango de 5 a 10 minutos, ya que es la transición del sueño ligero al sueño profundo, en esta etapa ya están bloqueadas las vías de información sensorial, lo cual pone al cuerpo casi en un estado de relajación total, por lo que se necesitan fuertes estímulos táctiles para o auditivos para despertar.
- Sueño Profundo (Fase IV): El ritmo respiratorio en esta fase al igual que las ondas cerebrales son muy amplias y lentas, lo cual dificulta la facilidad del despertar, y de ser así, se sentirá una confusión y desconocimiento de la realidad, ya que el subconsciente tomaba el mando de la actividad cerebral, esta etapa no se considera óptima para el descanso, pues la calidad del sueño no es suficiente ni reparadora para el cuerpo, también distinguimos los primeros indicios del plano subconsciente del sueño, en él empezamos a crear por medio de imaginarios lo que se diría como un sueño.
- Sueño Rem (Fase R.E.M V): La actividad onírica, es cuando soñamos, en esta fase final encontramos la desaparición del tono muscular, fase del sueño más importante ya que se produce una elevada actividad cerebral en comparación con las otras etapas, dicha actividad es semejante a la que se tendría al estar despiertos, por lo que es visible en la realización de movimientos oculares de mayor velocidad en el caso de estar dormidos, el cuerpo está totalmente inmóvil y paralizado, la fase rem es la productora de sueños o pesadillas, por lo que el subconsciente es el responsable de dicha actividad cerebral, lo que distorsiona el reconocimiento a la realidad y genera sensaciones casi reales en el cuerpo.

OBRA

FASE R.E.M

(2)FASE REM es una obra de Danza Contemporánea con el propósito de llevar al espectador a un viaje por el subconsciente y el estado del sueño del personaje principal. La obra tiene como temática central las fases del sueño, tema de interés del director/creador. A partir de esta claridad se comenzó a indagar sobre el sueño de los intérpretes, en lo que se encontró varias similitudes con trastornos de estos, cosa que definió y estructuró la idea de representar en a escena una realidad subconsciente, por lo que definió el nombre de la pieza Fase R.E.M, como meta de plasmar un sueño vivo, por medio una historia dramática, apoyándose para su desarrollo de entrenamientos corporales, exploraciones dramáticas y técnicas interpretativas.

Sinopsis de la obra: *Esta es la historia de un hombre trabajador, quien en las últimas semanas pasa por una crisis laboral, su recién ascendido jefe no deja de pedirle resultados imposibles, aunque el cumple con el estimado de toda la compañía, su jefe no deja de amenazar con la pérdida de su empleo y lo comienza a llevar a su límite. La monotonía laboral y la presión de su superior lo llevan a un punto de ansiedad, el cual es difícil tratarlo. Al llegar a su hogar y producto de su agotamiento comienza a quedarse dormido. En este momento comienza a soñar, allí se ve enfrentado a varias situaciones que son producto de su cotidianidad,*

asimismo vemos como una llamada de su jefe hace que todo el sueño se perturba y lo lleve al borde de una crisis de ansiedad.



FAZEM REM.

DIRECCIÓN: ANYELO CLAVIJO
Montaje de Grado - Arte danzario - Dirección coreográfica.

6 de Mayo (5:00 p.m. y 7:00 p.m.)
7 de Mayo (7:00 p.m.)

BOLETERÍA: \$15.000
Factoría l'explose - Cra. 25 #50-34

MÚSICA: Brayan Alvira • Camilo Claros

BAILARINES: Freddy Mendoza • Camila Galindo • Darlin Ramirez • Alejandro Mesa • Catalina Ricardo • Maikol Sanchez
Nicole Gonzales • Luis Daniel Barbosa • Nicole Laverde • Luis Eduardo Alvarez • Leonardo Luque.



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS



Facultad
de Artes-ASAB

PATROCINAN:



creativa 360

RHIN

DISEÑO

CASA PÚBLICA

ARK

PROCESO EN RELACIÓN CON LAS FASES

Al analizar el proceso de creación de la obra pude encontrar similitudes que se aproximan a la descripción de cada una de las etapas del sueño (Fase I “NoRem”, Fase II “Sueño ligero”, Fase III “Delta”, Fase IV “Sueño Profundo”, Fase V “Fase R.E.M”), con la división del proceso en donde hablaré y me centraré desde algunos aspectos artístico tales como: Convocatoria, Entrenamiento, Creación, Apropiación y Funciones; como estas a su vez son un proceso encaminado a una meta; esta relación me dio una comprensión de la obra más clara, también fue de ayuda para entender mi participación en el proceso y el papel que debí desarrollar durante la obra, de tal forma que describiré cada uno de las fases por las que el proceso de elaboración de obra y el tránsito de las etapas del sueño tuvieron que transitar para encontrar lo que la obra dejó en mí ser, como persona, como profesional, como intérprete, como artista, para culminar con la fase y etapa máxima, La Fase Rem,

“Todo empieza por un pequeño pensamiento, por un movimiento, por una idea, por una palabra, por una respiración, por un simple cerrar de ojos”.

- ***FASE NO REM I (inicio de proceso)***

“entrenar un cuerpo para trabajar la mente”

¿Cómo elaborar una creación tomando como punto de partida los sueños de los intérpretes? fue lo primero que pensó el estudiante Anyelo Clavijo (director de la obra); el proceso inició el día 13 del mes de agosto del año 2017, por medio de un mensaje en el que se me convocó a una reunión informativa acerca de un nuevo proyecto en mente, la creación del montaje de grado de mi compañero Anyelo Clavijo, en aquel reunión me encontré con 12 intérpretes más, de

distintos semestres y distintas disciplinas, en aquella reunión nos presentaron el proyecto FASE R.E.M, se dialogó sobre cómo serían las sesiones de trabajo que se pretendía lograr, las intenciones que buscaba la pieza y el director y qué papel desarrollaría cada uno en la obra, se compartió un poco de la investigación del director acerca de las fases del sueño y el porqué de su interrogante ante ella, y a pesar de tener una idea clara de lo que se quería, no se podía ver una estructura definida de lo que sería la obra como tal, lo que me parece acertado ya que estructurar y definir algo quita las posibilidades de exploración y creación por parte del equipo de trabajo, estas primeras estructuras, imaginarios o alucinaciones son afines a las que se experimentan en la **primera etapa del sueño (FASE I NO REM)**, en ella apenas se inicia el camino a soñar, se define las condiciones en las que se encuentra el cuerpo y se prepara para dar un descanso reparador al mismo, por ser la primera etapa es muy fácil salir o entrar, por lo que son muy frecuentes los despertar y las sensaciones de caída, también la actividad muscular se enlentece como el movimiento de los ojos, en esta primera fase percibimos lo que ocurre a nuestro alrededor e incluso por ser un adormecimiento se podría llegar a pensar que aún estamos despiertos; por ello ocurren las alucinaciones que son percepciones que no corresponden a ningún estímulo externo, pero que sin embargo se sienten reales, la Fase del adormecimiento es por la que iniciaba el proceso de creación de la obra, con ideales, preguntas y definiciones claras pero aún tan inciertas que llegan a ser alucinaciones, objetivos reales pero inciertos, allí iniciaba nuestro proceso de adormecimiento, la preparación para lo que sería un proceso de entrenamiento y creación, el primer paso para soñar la obra



- **FASE SUEÑO LIGERO II.**

“olvida lo de afuera para recordar lo de adentro”

En esta **segunda fase** las vías de acceso de la información sensorial son bloqueadas por el sistema nervioso lo que va dando paso a la actividad de dormir, relación que percibí con el proceso de entrenamiento, ya que en la fase II se comprende la iniciación de una concentración más profunda para entrar a la etapa del sueño, en esta fase se debe bloquear toda la información sensorial para captar una mayor concentración por parte del cerebro y disminuir toda información exterior; similitud encontrada en el entrenamiento de la obra, pues se debe sintetizar la información corporal e ideales y propuestas que se tienen de construcción por parte de los intérpretes, para enfocar un método de trabajo óptimo y efectivo, la segunda fase da paso a un proceso por el que se va construyendo un vía de suma importancia ya que nos encontramos en una fase de desconexión del entorno y al igual que la

fase del sueño ligero, para mí la parte del entrenamiento define el método de trabajo que se desarrollará en el transcurso del camino, pues es el momento en el que se debe concentrar una misma energía y dirigir el conocimiento que trae cae intérprete en pro a la construcción de idea, el entrenamiento también es la oportunidad de evidenciar las capacidades con las que llega cada uno de los intérpretes seleccionados, la disposición y actitud que presentan frente al proyecto y es donde cada quien decide de qué forma quiere ser partícipe en el camino de creación de la pieza, buscando resolver dudas personales del cuerpo o la creación, transmitir un mensaje o simplemente vivir una experiencia que le proporcione conocimiento en su profesión; En el proceso de entrenamiento de la obra FASE R.E.M se realizaron distintos ejercicios propuestos inicialmente por el director (Anyelo Clavijo) , era él quien nos daba toda la información corporal y metodología que quería ir proporcionando al equipo, todo esto para ir instaurando calidades, estilos, energías y perspectivas en el grupo, por medio de frases de movimientos, diagonales, ejercicios de espacio, trabajo de niveles y de tonos musculares; todos los ejercicios propuestos se realizaban durante toda la sesión sin ninguna intención de pautar elementos para la creación de la pieza; al igual que en la segunda fase del sueño, este es medianamente reparador, pero no es suficiente para obtener un descanso apropiado del cuerpo, pues simplemente logra una menor tensión muscular, por lo que en el entrenamiento simplemente proporciona habilidades, ajusta condiciones y potencia cualidades, pero no es suficiente para empezar una construcción de obra, aunque es parte fundamental para la misma, ya que el entrenamiento en esta segunda parte era lo más esencial, pues pienso que sin construir el cuerpo estable, no se puede construir la mente segura. Después de algunas semanas, la pauta de trabajo por parte de la dirección fue encargar a cada intérprete de dirigir

un calentamiento en donde pudiera ofrecer información dancística que tuviera clara gracias al entrenamiento y experiencia con que llegaba, afortunadamente cada intérprete seleccionado había abordado un estilo o calidad de danza distinto, yo realice una clase con los distintos ritmos Colombianos a través de la Danza Tradicional, pues siento que la identidad de nuestra tradición se puede ver reflejada en los nuevos procesos de creación de danza en general, alimentando los distintos estilos de danza que se investigan en el país para que perdure la esencia y construya cada vez más un sello colombiano; lo interesante de esta propuesta es que se pudo echar un vistazo a otras formas de hacer danza, lo cual abrió el campo de posibilidades para la creación, utilizando principios, métodos y calidades de los géneros trabajados, también se compartieron sensaciones y conocimientos que se estudiaron más adelante, esto ayudó a afianzar el equipo de trabajo y demostró cómo podía aportar cada uno desde su vida profesional. Desde este punto ya obtengo una ganancia por ser partícipe del montaje de grado, pues atravesar por pequeños calentamientos con informaciones corporales distintas es un método interesante de proporcionarle al intérprete información distinta a la que está acostumbrado, ya que cada género de danza da códigos que pueden ser utilizados para la creación o hasta simplemente para entender patrones del género trabajo desde otro punto.



- ***FASE DELTA III***

“crea/sueña”

El método de creación y la composición de la pieza se realizó por escenas, lo que permitió tranquilizar un poco el proceso, pues era más sencillo pensar en cuadros escénicos que en toda una historia, a pesar de serlo, en principio el director manifestaba los logros que se esperaban con cada escena y como se enlazaban o qué significado tenían en la historia; Fase R.E.M se

compuso por medio de 8 escenas ya pensadas y en medida de lo posible estructuradas por la dirección, el método de creación de estas fueron en primera parte desde el movimiento, exploraciones que hacíamos los intérpretes a partir del enfoque de la escena, el trabajo con el elemento según la escena permite una mayor comprensión de la escena, pues el elemento ya situaba un lugar, una idea y un ambiente; la exploración creativa de cada intérprete abría un sin fin de posibilidades de desarrollar la escena y desde la dirección se tomaba la determinación de la idea sintetizando posibilidades y concretando la pauta, la relación de intérprete/director permitía en ocasiones la posibilidad de opinar y proponer ideas que aportan a la creación, nunca se negó esta posibilidad de parte de la dirección, lo que me parecía bastante conveniente pues también ayuda a oxigenar el estilo que maneja una sola persona, además como intérpretes manifestar algún tipo de idea, sugerencia, propuesta ayuda a reconocer e interiorizar más la propuesta; en cuanto al cuerpo, siempre se fue muy disciplinado con la limpieza de las coreografías que se enseñaron desde la dirección, cada sesión de montaje, se nos pedía una exploración de las coreografías, de los movimientos y acrobacias para luego realizar la limpieza grupal, una vez listo este punto, entre los intérpretes propusimos formas creativas de realizar las planimetrías y ajustamos momentos en la coreografía con el fin de encontrar soportes y ayudas; la segunda parte del entrenamiento utilizada para la creación fue la intervención del director Óscar Rojas quien por medio de talleres para la habilidad interpretativa y desarrollo de personajes, trabajo en nosotros una parte fundamental en la pieza, en principio se realizaron ejercicios que recurrieron al entrenamiento teatral, la exageración de gestos, trabajo de voz, fueron elementos trabajados que ayudaron a cada uno a

darle sentido a su participación, además de proporcionarle una dramaturgia evidente, más digerible para el público, lo cual concordaba con la idea de la dirección.



Debo mencionar y resaltar el gran trabajo que realice con Oscar Rojas, pues sin su supervisión y dirección estas habilidades no hubieran tenido el mismo desarrollo por parte del equipo de trabajo y en forma personal, el camino para lograr un

desarrollo de personaje se hubiera hecho eterno, gracias a la experiencia en teatro de Oscar facilitó el entrenamiento que tuvimos los dos, ya que el papel que desarrollaba en la pieza era de suma importancia; en principio se utilizaron herramientas teatrales para la interpretación de un personaje y con el pasar el tiempo se fue trabajando la interpretación desde de situaciones y emociones llevados a lo corporal, el cuerpo mismo representando sin necesidad de la palabra o el gesto, fue de gran sorpresa la asignación de este personaje en mi, pero debo mencionar que ha sido uno de los retos artísticos más grandes que hasta el momento he tenido, lo cual me permitió un mayor estudio en herramientas estudiadas anteriormente en la carrera y fuera de ella, en el pensar y cuestionarme por cada movimiento, acción, reacción y en claramente en la forma de aportar al montaje desde mi campo, descubrí que se convierte netamente recíproco desde mi perspectiva, el asumir, trabajar y desarrollar tu función te hace descubrir y generar

más conocimiento, potenciales y capacidades que podrías trabajar más y asegurar otras; hablando nuevamente de la metodología una vez trabajada las dos partes, la metodología de trabajo fue tranquila y clara, entiendo que en los momentos de discusiones, el único fin era pensado en la obra, en el beneficio de esta, además de ser un proceso nuevo desde la dirección y nuevo para mí de ser dirigido por un compañero, amigo e intérprete, aprendí a ver las posiciones o jerarquías que se toman en un proceso y cómo debe respetarse cada parte por igual, una grata experiencia que logró lo pensado desde el principio, lo cual es un resultado óptimo para el grupo ya que se introduce en una etapa de concentración más profunda; la relación encontrada de este punto del proceso con el de **la tercera fase (FASE DELTA)** del sueño Rem es por medio de la creatividad, después de atravesar por las dos etapas y fases anteriores, el trabajo corporal es más denso, está cargado de una energía en la cual está en el punto medio de la meta, en esta etapa se puede dar un primer análisis desde el subconsciente y como este jugará en la mente del soñador, la creatividad en este punto dará o guiará un hilo conductor en la dramaturgia de aquel sueño.

● ***FASE SUEÑO PROFUNDO – IV***
“apropiando mi rol”

La apropiación en que se toma la obra demostrara la disposición que se tuvo en proceso de creación, llegamos a un punto previo al momento esperado, un momento tan importante y fuerte que la máxima distracción no nos sacará del estado en el que nos encontrábamos, tal

como la penúltima fase de los sueños, necesita de un contacto auditivo y táctil, lo suficientemente fuerte para conseguir despertar al soñador, pues esta etapa ya se logra percibir los sueños, y aunque incoherentes, logran llevar un hilo conductor; la relación en el proceso de apropiación fue difícil de reconocer, pues en este punto las dudas que nos surgían, las ideas y miedos cada vez se hacían más evidentes, pero no se perdía la disposición de trabajo, a estos miedos los relaciono con los problemas externos que intentan distraerse del proceso, de cambiar la energía y de soltar esta sensación que se creaba;



Todo estaba listo, la obra tenía un principio y un final, los temas logísticos y de producción se trabajaban de la mejor manera pero algo sucedió al pasar la pieza una y otra vez, en mí no sentía la apropiación total de la obra, ya que en muchas ocasiones no logre concordar imaginarios, ideales con los establecidos en la obra desde la dirección, y esto generaba una inestabilidad interpretativa en mí, cosa extrema pues el trabajo de entrenamiento,

creatividad había resultado con grandes aportes, pero al momento de pautar, fue amargo no poder plasmar toda un hilo conductor conveniente al personaje principal, ya que era yo quien lo sentía y lo vivía.

El trabajo en equipo, es una de las herramientas más grandes que tiene una obra para potenciarse a sí misma, es ese combustible ideal para despegar cualquier propuesta artística, bueno es algo que encontré en mí, ya que



gracias a esta unión nos permitimos abrir nuestra mente como colectivo, entender que alguien ya se había generado una duda por mucho tiempo y que ahora veía la solución de otra manera a nosotros, así que la confianza y el trabajo en equipo trajo a cada uno una forma distinta de pararse en la escena, ya sea desde imaginarios distintos, o sentidos o formas de interpretarlos.

Previo al estreno decidimos olvidar todo aquel rol impuesto en la escena, pues todos éramos los creadores de esta Fase, todos deberíamos apropiarnos de tal manera que cualquiera pudiera ser punto de atención para el público y para la dramaturgia de la misma,

esta etapa fueron de ensayos largos y duros, en los que se revivía la obra una y otra vez, el momento en el cual cada quien se entendió dentro y fuera, en ella o sin ella, en la fase o no.

- **FASE R.E.M**

“vivir el sueño de la danza”

En medio de la oscuridad se enciende una luz; los nervios aumentan, la respiración se acelera y el corazón palpita a punto de estallar, no puedes controlar lo que sucede más que reaccionar ante lo que ocurre, ¿has experimentado esa sensación incontrolable, en donde no se logra diferenciar entre la realidad y la fantasía? en donde no tienes oportunidad de detenerte a pensar pues todo ocurre de una manera inesperada y rápida, en donde solo debes confiar y seguir... ¿sabes de lo que estoy hablando? ¿Es la misma sensación de pararse en la escena frente a la audiencia o la sensación de estar atrapados en un sueño? justo en ese mismo momento comprendí que estaba sintiendo las dos cosas, estar en la escena recreando un sueño en el que estaba atrapado...

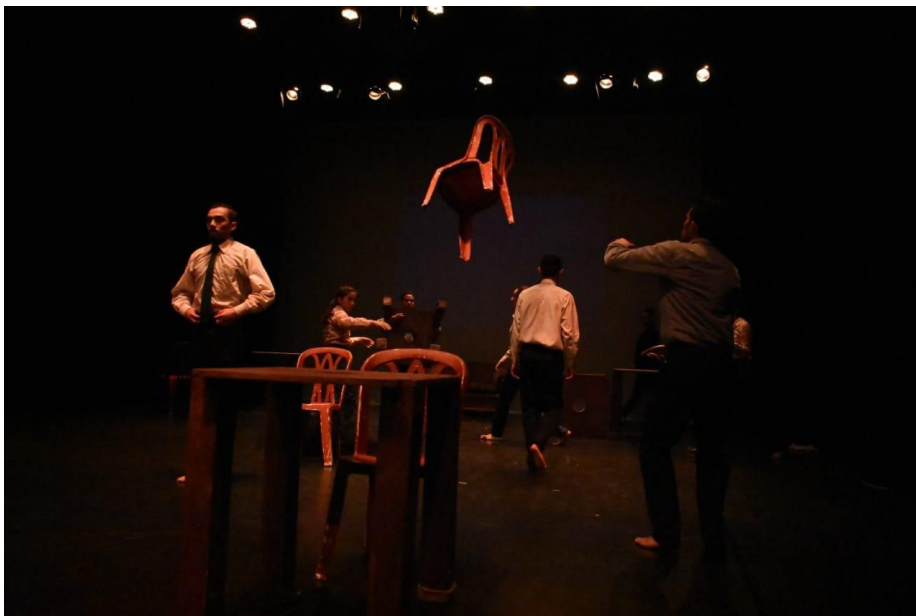
las funciones de la obra fase R.E.M se realizaron el día 6 y 7 de mayo, en tres funciones los cuales tuvieron un horario de 4:30 pm y 6:30 pm el primer día y el segundo día a las 7:30 pm, en el teatro de la Factoría L' explode, aquellos días se fueron en donde se evidencia el trabajo y energía grupal que habíamos desarrollado en el transcurso del proceso, pues sabíamos que era el gran momento por el que habíamos entrado al proyecto, pero también sería la culminación de un camino por el cual aprendimos y nos relacionamos.

la respiración se acelera al igual que el ritmo del corazón, no puedo controlar la temperatura del cuerpo y siento como la presión arterial aumenta cada vez más, a pesar de que la actividad cerebral está activa, el cuerpo se siente paralizado; Creo que desde esta descripción de

sensaciones fue que encontré la relación más importante en el proceso, pues es la descripción de la quinta y última etapa del sueño, la fase R.E.M, pero a su vez eran las mismas sensaciones que no podía parar de sentir estando en la escena, justo allí fue donde todo en mi mente se aclaró, todo el proceso y camino que tuve que recorrer para llegar a este punto; tomó la escena como esa cancha de arena en donde, debes demostrar todo lo que aprendiste, viviste, imaginaste en un proceso de creación, en donde estar alerta no es opcional pues la escena al igual que el sueño REM todo lo más inesperado podría pasar, la fase del sueño rem presenta sus sueños en forma de narración, y aunque el hilo argumental no sea de lo más coherente, si presentamos una historia allí dentro, pues la actividad cerebral y el subconsciente son los encargados de manejar y controlar esta narración, cuando el cuerpo está tranquilo, los músculos sueltos, y se está en un lugar cómodo, los sueños resultan tranquilos, seguros y precisos, lo que ocurre en las funciones, cuando todo el equipo de trabajo, refiriéndome a producción también, estábamos concentrados, dispuestos y entusiasmados, la obra salía con un mejor resultado, pues todos estábamos allí dentro, entregando nuestro 100 % , pero cuando alguno no realizaba su papel como debía serlo, con la mínima equivocación se convertía en un sueño turbio, oscuro y misterioso, el cual podría traer consigo algunas consecuencias o nuevas sorpresas de la peor manera, como cuando nos acostamos intranquilos, con exceso de cansancio y agotamiento, no puedes esperar un sueño tranquilo y calmado, pues todo lo previo hace lo que se vive en el ahora.

Todo salió como debió salir, es a lo que llegue pesando en las funciones, evidentemente siempre se va a poder trabajar y entrenar más, para que el resultado sea apropiado, pero así como en la descripción de estas cinco etapas, aquí empieza una mayor, en la que se buscaría el

desarrollo de una obra, el aforo estuvo completo en todas las funciones lo cual fue bastante motivador para el caso, una vez terminadas las funciones llegaron comentarios tanto del trabajo en equipo como el individual, debo admitir que todos los recibí con la mayor alegría y atención, pues siempre es importante crecer y si tuviste la oportunidad de que alguien se sentara a verte hablar a través del cuerpo y la interpretación, es correcto escuchar a alguien que solo quiere mejorar cosas en ti; es importante aclarar que la complicidad que sentí con los demás intérpretes, fue algo que no había sentido hasta tal punto, una conexión de miradas, una escucha corporal y un entendimiento por el otro permitió que para mí la función fuera un éxito, que todo se diera, mejor dicho que se llegara a la FASE R.E.M.





CONCLUSIONES.

¿Qué obtengo a nivel artístico del proceso de creación y presentación de la obra FASE R.E.M?

Sin duda alguna, debo agradecer la oportunidad de haber participado en la obra Fase R.E.M. pues más que esperar o no algo a cambio, si fue el proceso de culminación con respecto a mi proceso en la carrera, pues este me dio la habilidad más importante hasta el momento y es la de la duda, sonará extraño pero cuando un intérprete se pregunta qué hay más allá de lo que le está permitido ir, es cuando logra encontrar no solo en su cuerpo sino en su mente nuevas formas de transmitir, de sentir, de trabajar, de interiorizar, es decir de Danzar, y es con lo que estaré infinitamente agradecido; también debo resaltar como ya lo había mencionado antes, un aspecto artístico que pude obtener en el proceso fue la relación del significado con la obra y su proceso, éste me permitió ir a ese más allá del que hablaba en la participación de los



intérpretes, cómo trabajas para desempeñar tu papel de una manera profesional, indagando, relacionando y plasmando. Esta relación aparte de coincidir mucho con el proceso, también fue fundamental para el desarrollo de mi habilidad interpretativa, ya que me permitió no bailar e interpretar fase rem, sino sentir y pensarme la obra desde un suceso real que ocurría en el momento.

En cuanto a los elementos artísticos obtenidos durante el proceso de creación y presentación de la obra fase R.E.M, lo caracterice dependiendo de los aspectos de mi interés personal resaltando las contribuciones más claras, y asociándose también a la fase del proceso en la que se dio; en cuanto al entrenamiento debo admitir que el mayor aporte y más importante fue el entrenamiento interpretativo, esto desarrollo mi habilidad interpretativa que sin duda alguna es el más importante y con mayor resultado. El aporte obtenido del proceso de creación, si bien aún toma tiempo desarrollar, siento una gran inquietud y una gran ansiedad por tomar más desafíos que sigan nutriendo esta habilidad, pues Fase R.E.M logró contagiarme de descubrir nuevos modos de ver, de sentirse y de interpretar en la escena, por ello debo resaltar este aspecto., ya que no esperaba interpretar tal rol, y temía de no tener las herramientas para mantener un personaje. Gracias a este entrenamiento, logre obtener un camino más claro y firme sobre las distintas herramientas interpretativas que se pueden utilizar, basándonos en lo netamente corporal, inspirados desde el recuerdo y la asociación a estos o utilizando técnicas teatrales que nos permiten entrar de igual forma a un estado. La creatividad fue un factor que debo admitir faltó explorar y explotar más de cierta medida, es un aspecto al que siempre tengo gran interés pues aporta desde la imagen, la palabra o lo visual, a mi mente e ingenio, pero esta vez no se realizó mayor trabajo. Finalmente como un aporte más de este proceso, tuve la gran oportunidad de conocer y trabajar con personas apasionadas, intérpretes de gran potencial y presencia, que fueron dejando en mí grandes enseñanzas, experiencias y recuerdos; quienes forman el mayor resultado de un proceso, la confidencialidad entre colegas es un aporte no solo personal sino en la danza, pues la unión de dos pensamientos, de dos ideas, de dos entrenamientos, generará nuevas posibilidades de desarrollo que como artista nos permite

apoderarnos del arte. Sin olvidar el gran lanzamiento ante un público, ante una categoría y ante una generación de artistas, que saben la calidad de mi trabajo, la calidad de mi interpretación y la calidad de compromiso que adquiero ante un proceso de obra.

Llegó a la conclusión de que la construcción de cada intérprete viene por la experiencia que ha tenido y cómo cada experiencia dejó aportes, dudas o cuestionamientos que si son bien aprovechados, pueden potenciar en ti grandes capacidades y habilidades para la danza, pues la meta de este proceso, de este camino, es la construcción de la danza.

Reflexiono sobre el método de participación de un intérprete y sobre lo obtenido de una obra por dicha participación, pero como mencione al realizar tu trabajo, explorando más allá, con esa ansiedad de conocimiento, de interiorización ante lo que se trabaja, es la mejor manera de recibir, ya que esta relación la encuentro recíproca, de alguna manera, pero al disponer tus capacidades y habilidades, obtendrás más allá de algo material, obtendrás respuestas, para que podamos seguir explorando y cuestionandonos.



REFERENCIAS Y/O BIBLIOGRAFÍA

- ❑ (1) Katia Silveira (2005- 2018) “Que es la fase de los sueños” VIX™ - ©VIX Inc. Ponce de Leon Boulevard, Suite 800
Coral Gables, FL 33134, US. / <https://www.vix.com/es/> .
- ❑ Natalia Bermejo Rubio (22 de Septiembre de 2017) “Narcolepsia” WebConsultas Healthcare, S.A/ Aragonese 2 A, Polígono Industrial - 28108 Alcobendas (Madrid)..
<https://www.webconsultas.com/> .
- ❑ Luis Angles Torres Morera “tratado de anestesia y reanimación” tomo II - ARA ediciones (2001) Pag 268/ <https://books.google.com.co/books?isbn=848672581X> .
- ❑ (2) Anyelo Clavijo (2018) “INFORME MONTAJE DE GRADO: FASE R.E.”
Universidad Distrital / <http://repository.udistrital.edu.co/> .