



Universidad del
Rosario

Proyecto de grado con mención en pedagogía

Sistema integral de entrenamiento con énfasis en Danza para estudiantes de Teatro Musical

Autor

Lorena Cabezas Vanegas

Trabajo presentado como requisito para optar por el
título de Maestro en Teatro Musical

Tutor

Julio Lucena

Facultad de Creación

Programa de Teatro Musical

Universidad del Rosario

Bogotá – Colombia

2021

Tabla de Contenido

1.	RESUMEN	6
2.	INTRODUCCIÓN	7
3.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
3.1.	Planteamiento del problema	8
3.2.	Justificación	9
3.3.	Alcance del proyecto	11
4.	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	12
4.1.	Objetivo general	12
4.2.	Objetivos específicos	12
5.	MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL	13
5.1.	Teatro Musical.....	13
5.1.1.	Historia	14
5.1.2.	Educación	16
5.2.	El Teatro Musical en Colombia.....	17
5.2.1.	Historia	17
5.2.2.	Educación del Teatro Musical en Colombia	19
5.2.3.	Educación en el Programa en Teatro Musical de la Universidad del Rosario	20
5.3.	Pilates.....	24
5.3.1.	Historia	24
5.3.2.	Experta en Pilates.....	26
5.3.3.	El método Pilates	26
5.4.	Gyrokinesis	31
5.4.1.	Historia	31
5.4.2.	Experta en Gyrokinesis	32
5.4.3.	El método Gyrokinesis	33
5.5.	Barra al piso	34
5.5.1.	Historia	34
5.5.2.	Expertos en Ballet	35
5.5.3.	Método de la Barra al piso.....	36
6.	MARCO METODOLÓGICO.....	41

7.	DESARROLLO	42
7.1.	Encuestas a estudiantes del pregrado de Teatro Musical	42
7.1.1.	Conclusiones de las encuestas	55
7.2.	Discusión	56
7.3.	Explicación del sistema de entrenamiento	60
7.4.	Tablas de matrices de competencias a trabajar.....	67
7.5.	Innovación e integralidad.....	68
8.	CONCLUSIONES	69
9.	REFERENCIAS.....	72
10.	ANEXOS	77
10.1.	Entrevista 1	77
10.2.	Entrevista 2	81
10.3.	Entrevista 3	85
10.4.	Entrevista 4	88
10.5.	Entrevista 5	90
10.6.	Entrevista 6	95
10.7.	Entrevista 7	97
10.8.	Entrevista 8	99
10.9.	Entrevista 9	102
10.10.	Entrevista 10.....	105

Índice de Tablas

Tabla 1. Cronograma de trabajo	11
--------------------------------------	----

Índice de Gráficas

Gráfica 1. Porcentaje de alumnos que respondieron esta encuesta por semestre.....	42
Gráfica 2. Porcentaje sobre el grado de dificultad que perciben los estudiantes en la rotación.....	43
Gráfica 3. Puntaje sobre la percepción de la rotación por semestre.....	43
Gráfica 4. Porcentaje sobre el grado de dificultad que perciben los estudiantes en la conciencia muscular.	44
Gráfica 5. Puntaje sobre la percepción de la conciencia muscular por semestre	44
Gráfica 6. Porcentaje sobre el grado de dificultad que perciben los estudiantes en la elasticidad.....	45
Gráfica 7. Puntaje sobre la percepción de la conciencia muscular por semestre	45
Gráfica 8. Porcentaje sobre el grado de dificultad que perciben los estudiantes en el manejo de líneas y proyección	46
Gráfica 9. Puntaje sobre la percepción de las líneas y proyección corporal por semestre.....	46
Gráfica 10. Porcentaje sobre el grado de dificultad que perciben los estudiantes en el apoyo vocal.....	47
Gráfica 11. Puntaje sobre la percepción del apoyo vocal por semestre.....	47
Gráfica 12. Porcentaje sobre el grado de dificultad que perciben los estudiantes en la respiración vocal ..	48
Gráfica 13. Puntaje sobre la percepción de la respiración vocal por semestre	48
Gráfica 14. Porcentaje sobre el grado de dificultad que perciben los estudiantes en la corporalidad del personaje	49
Gráfica 15. Puntaje sobre la percepción de la corporalidad del personaje por semestre	49
Gráfica 16. Porcentaje de alumnos que tienen o NO tienen conocimientos previos en áreas como Danza, Canto y Teatro	50
Gráfica 17. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Barra al piso.....	50
Gráfica 18. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Stretching.	51
Gráfica 19. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Gyrokinesis.	51
Gráfica 20. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Pilates.....	51
Gráfica 21. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Ballet.....	52
Gráfica 22. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Jazz	52
Gráfica 23. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Técnica vocal.....	52
Gráfica 24. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Teatro.....	53
Gráfica 25. Porcentaje de alumnos que manifiestan utilidad en sus conocimientos previos a entrar al programa	53

Gráfica 26. Porcentaje en el total de alumnos que completaron la encuesta que manifiestan tener o NO tener lesiones durante su proceso de formación.....	54
Gráfica 27. Porcentaje en el total de alumnos que completaron la encuesta separados por semestre que manifiestan tener o NO tener lesiones durante su proceso de formación	54

Índice de Matrices

Matriz 1. Uso de los métodos investigados en las estructuras.....	67
Matriz 2. Aplicación de las estructuras a las áreas de Teatro Musical.....	67
Matriz 3. Aplicación de competencias a trabajar en las estructuras.....	68

1. RESUMEN

Debido a que en el contexto colombiano existe poco estudio y práctica del género del Teatro Musical desde la infancia en la primaria, además de otras variables que se discuten durante el proyecto, los estudiantes que quieran desenvolverse de forma profesional en este medio artístico tendrán un gran reto por delante ya que, este género integra Danza, Canto y Teatro. En este proyecto se realizó una encuesta para conocer el contexto y las perspectivas de conocimientos de los estudiantes del programa en Teatro Musical de la Universidad del Rosario en alianza con Misi. Se investigaron los siguientes métodos: Pilates, Gyrokinesis y Barra al piso. Por otra parte, se llevaron a cabo entrevistas a expertos de estos métodos y del contexto educativo del Programa, con el fin de crear un sistema integral de entrenamiento con énfasis en Danza para artistas de Teatro Musical. Todo ello para poder brindarle un apoyo al trabajo formativo de los estudiantes del programa en Teatro Musical de la Universidad del Rosario para que puedan potenciar sus habilidades.

ABSTRACT

Due to the fact that in the Colombian context there is little study and practice of Musical Theater from the childhood in elementary school, in addition to other variables that are discussed in this project, students who want to develop professionally in this artistic medium will have a great challenge ahead since this genre integrates dance, singing and theater. In this project, a survey was conducted to learn the context and perspectives of knowledge of the students in the Musical Theater program of the Universidad del Rosario in alliance with Misi. The following methods were investigated: Pilates, Gyrokinesis and Floor Barre. On the other hand, interviews were conducted to experts of these methods and to experts of the educational context of the Program, in order to create a training system for Musical Theater artists with emphasis on Dance. As a result, support is provided to the formative work of the students in the Musical Theater program of the Universidad del Rosario so that they can maximize their skills.

2. INTRODUCCIÓN

Este proyecto nace de una motivación personal sobre mi proceso como estudiante de Teatro Musical, pues durante mis últimos semestres de estudio logré identificar que, junto con la mayoría de mis compañeros, dedicábamos todo el tiempo extra en el estudio de los montajes o repertorio que se presentaban en clase, por ejemplo ensayar: coreografías, repertorio de Técnica Vocal, montaje de integración o la obra de Teatro, que si bien es completamente obligatorio, descuidamos el trabajo autónomo que debíamos realizar para fortalecer el cuerpo y poder trabajar de forma consciente sobre estos montajes.

Con el tiempo, empecé a dedicar tiempo extra a mis clases para entrenar mi cuerpo, debido a que empecé a padecer de algunas lesiones físicas que necesitaban trabajo de fortalecimiento y autoconocimiento. Durante este proceso empecé a evidenciar en mi cuerpo no solo una mayor resistencia y fortalecimiento durante mis clases o los montajes, sino un mejor entendimiento del movimiento y ejecución que me permitía realizar con más facilidad las prácticas o montajes. Buscando otras formas de entrenamiento que fortalezcan y ayuden al artista en su proceso de entrenamiento y me encontré con los métodos descritos en este proyecto. Por lo tanto, este proyecto desarrolla un estudio sobre los métodos de Pilates, Gyrokinesis y Barra al piso, en búsqueda de poder brindar un apoyo extra para el desarrollo de las habilidades, crear una consciencia, generar una necesidad por entrenar el cuerpo, y poder cumplir con las habilidades que requiere el estudiante de Teatro Musical.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

3.1. Planteamiento del problema

El proceso educativo de un artista de Teatro Musical implica abordar necesidades específicas en las áreas de Danza, Canto y Teatro. Los estudiantes que quieran dedicarse a ser artistas de Teatro Musical en la Universidad del Rosario deberán trabajar fuertemente durante ocho semestres para lograr los objetivos propuestos por cada una de estas áreas.

En general, para un artista lo ideal es empezar a formarse desde edades muy tempranas, gracias a que aprende con más facilidad y su cuerpo adquiere los conocimientos con tiempo para poder perfeccionarlos, desarrollar una conciencia de sus músculos y así mismo una memoria corporal, para luego concentrarse en los retos que le exigirán las clases de formación en el área en la que se quiera desempeñar.

Culturalmente en países como: Estados Unidos o Inglaterra, la mayoría de los estudiantes desde pequeños tienen formación en el área artística en sus colegios. Desafortunadamente, en Colombia no contamos con un acercamiento al Teatro Musical desde la educación primaria, a menos que los padres decidan buscar estos conocimientos fuera del colegio en academias que ofrezcan estos servicios.

Razón por la cual, una gran mayoría de los estudiantes del Pregrado en Teatro Musical de la Universidad del Rosario en Alianza con Misi Producciones Escuela de Teatro Musical no tienen conocimientos previos integralmente en Teatro Musical; existen casos puntuales de estudiantes que tuvieron la fortuna de estudiar en Misi escuela de Teatro Musical mientras ejercían sus estudios en el colegio, como también estudiantes que pudieron adquirir conocimientos en al menos una de las tres áreas del Teatro Musical y poder practicarlas previamente a iniciar sus estudios profesionales. Como se dijo anteriormente, son casos puntuales que, si bien van a tener una facilidad en la adquisición de los conocimientos que se les van a brindar, sigue existiendo una necesidad por desarrollar una serie de exigencias necesarias para un artista de Teatro Musical.

Existe también el factor tiempo¹, entendiendo que es un programa que tiene que abarcar múltiples clases en diferentes áreas de conocimiento², para que los estudiantes cumplan con todos los objetivos que demanda este programa.

Primera variable de tiempo: el programa no puede brindar semanalmente un gran número de clases por área para que los estudiantes tengan más tiempo de poder desarrollar en compañía de sus profesores sus habilidades, puesto que sería inabarcable para ellos cumplir con una carga horaria tan pesada sumada con sus horas de trabajo autónomo, a pesar de que necesitan trabajar fuertemente en el acercamiento a este nuevo lenguaje al que se están enfrentando.

Segunda variable: los profesores están contra reloj para poder cumplir con todos los conocimientos que deben darles a sus estudiantes en el transcurso de los 8 semestres que dura el programa. Por esta razón, se enfocan en cumplir con los objetivos de cada semestre, para que puedan desenvolverse como artistas lo mejor posible.

Diferentemente de programas de Estados Unidos en Teatro Musical, que no tienen estos problemas de tiempo, debido a que los estudiantes tienen conocimientos desarrollados desde su infancia y en el momento en el que empiezan a estudiar su carrera profesional en Teatro Musical no deberán empezar desde cero el aprendizaje técnico.

3.2. Justificación

De esta forma nace la necesidad de trabajar nuestra principal herramienta como artistas, **el cuerpo**, a través de nuevas técnicas que ofrecen clases como: Pilates, Gyrokinesis y Barra al piso, para que los estudiantes puedan desarrollar aptitudes integrales en las áreas del Teatro Musical (especialmente en Danza), elevando su grado de competitividad como intérpretes.

Existen múltiples razones por las que el enfoque de este sistema está dirigido especialmente al área de Danza. Por un lado, culturalmente Colombia es un país donde la Danza es una de las principales muestras culturales que están arraigadas a nuestra población como evolución. “En todos los rincones de Colombia se baila, esta afirmación habla de un pueblo que encuentra en su

¹ En este caso cuenta con 2 variables diferentes.

² Música, Danza y teatro.

cuerpo, en el movimiento, un medio para expresar, para trascender la muerte y doblarla, un lugar para la resistencia y para la vida” (Pira, 2016). Esto muestra la importancia por crear espectáculos con un alto contenido de Danza, además los artistas intérpretes de estos musicales deberán demostrar su alto nivel de integralidad en las áreas, para satisfacer esas expectativas que exige el público colombiano.

En un principio, fueron las características culturales de las regiones del país, las que influenciaron la creación de las Danzas colombianas. Entre las principales Danzas folclóricas, están: la Cumbia perteneciente de la región del Caribe, el Bambuco y el Sanjuanero de la región Andina y el joropo de la región oriental (Pira, 2016).

Debido a que nuestras raíces remontan a Danzas folclóricas, esos son los mayores acercamientos que existen en los colegios con respecto al área de la Danza, dejando a un lado clases importantes para que un estudiante pueda desarrollar habilidades en Teatro Musical, como lo son: la Técnica Clásica y el Jazz. Esto genera una necesidad por una rigurosa preparación técnica en el área de la Danza, donde juega un papel muy importante el desarrollo corporal que, como se dijo previamente, no es lo mismo ganar condiciones físicas aptas para la Danza si comienzan los estudiantes este proceso entre los 17-18³ años, a si empiezan más pequeños, pues los resultados van a ser mucho más demorados.

Por otro lado, existe un porcentaje mayor de conocimientos en las áreas de Canto y Teatro a diferencia de las áreas de Danza, además, los estudiantes manifiestan mayor dificultad en las habilidades de Danza con respecto a las otras áreas como se verá más adelante. Razón por la cual, la creación de este sistema estará enfocado especialmente en brindar herramientas que le sirvan mayormente a esta área. Sin embargo, vale la pena resaltar la importancia de brindar un trabajo de entrenamiento, incluso a los estudiantes que manifestaron tener conocimientos previos y, por lo tanto, una mayor facilidad en las habilidades que requiere el área de Danza, puesto que el cuerpo necesita un constante entrenamiento para mejorar su calidad de trabajo y prevenir futuras lesiones.

³ Edades más comunes en el primer semestre del Pregrado de Teatro Musical.

3.3. Alcance del proyecto

Este proyecto se ejecutará en un marco de tres meses y medio, empezando el 10 marzo y culminando el 21 junio de 2021 como se muestra en la Tabla 1. El marco poblacional sobre el que se va a analizar e investigar, serán los estudiantes del programa en Teatro Musical de la Universidad del Rosario en alianza con Misi. El campo de estudio abarcará los métodos de Pilates, Gyrokinesis, Barra al piso, además, Teatro Musical, Teatro Musical en Colombia con sus respectivas necesidades en las diferentes áreas que lo componen, con base al contexto colombiano.

Tabla 1. Cronograma de trabajo

Cronograma del proyecto		
Crear encuesta a estudiantes	10 de marzo	14 de marzo
Realización de encuestas	15 de marzo	22 de marzo
Busqueda de fuentes de investigación	15 de marzo	26 de marzo
lectura de fuentes de investigación	20 de marzo	9 de abril
Análisis y creación de gráficas sobre la encuesta	28 de marzo	2 de abril
Identificar expertos en las áreas	2 de abril	10 de abril
Marco teórico de Pilates	10 de abril	14 de abril
Creación entrevistas a expertos	10 de abril	19 de abril
Marco teórico de Gyrokinesis	15 de abril	18 de abril
Marco teórico de Barra al piso	18 de abril	21 de abril
Terminar marco teórico de lo que no se alcanzo a realizar	19 de abril	30 de abril
Realizar entrevistas a expertos	27 de abril	31 de mayo
Planteamiento del problema	28 de abril	28 de abril
Justificación	29 de abril	29 de abril
Primera entrega	30 de abril	
Correcciones Marco Téorico	1 de mayo	5 de junio
Marco Téorico Teatro Musical	2 de mayo	9 de mayo
Realización de los objetivos	10 de mayo	11 de mayo
Creación del sistema de entrenamiento	12 de mayo	30 de mayo
Realización del desarrollo	24 de mayo	13 de junio
Correcciones del sistema	1 de junio	2 de junio
Creación del libreto para la grabación	3 de junio	5 de junio
Ensayos para la grabación	3 de junio	9 de junio
Creación tablas matrices	6 de junio	6 de junio
Grabación del material audiovisual	9 de junio	
Completar marco teórico y desarrollo con entrevistas	1 de junio	11 de junio
Introducción y conclusiones	10 de junio	13 de junio
Correccion del planteamiento y justificación	7 de junio	14 de junio
Resumen	14 de junio	14 de junio
Referencias bibliográficas y forma del trabajo	15 de junio	15 de junio
Segunda Entrega	15 de junio	
Correcciones generales	15 de junio	
Correcciones del tutor	19 de junio	21 de junio
Entrega final	21 de junio	

Fuente: Elaboración propia (2021)

4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Objetivo general

Diseñar un sistema enfocado en un modelo de entrenamiento que maximice el desempeño, eficiencia y eficacia del cuerpo principalmente en el área de Danza y en búsqueda de la integralidad como intérpretes de Teatro Musical de los estudiantes del Pregrado de Teatro Musical de la Universidad del Rosario en alianza con Misi, formando artistas integrales conscientes y responsables con su cuerpo, a partir de las virtuosas herramientas pedagógicas que brindan las clases de Pilates, Gyrokinesis y Barra al Piso.

4.2. Objetivos específicos

- Diseñar un sistema que apoye y maximice el potencial de las habilidades del estudiante durante su proceso formativo en Teatro Musical, integrando la influencia y herramientas pedagógicas que brindan los métodos: Pilates, Gyrokinesis y Barra al piso.
- Mejorar y agilizar el proceso de fortalecimiento del cuerpo, a través del estudio y autoconocimiento consciente del estudiante, buscando bajar el índice de presentes y futuras lesiones corporales.
- Generar y fomentar una consciencia sobre la importancia del entrenamiento físico para el artista de Teatro Musical, buscando generar trabajo autónomo e independiente durante su proceso formativo y profesional.

5. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

Para entender los conceptos y métodos que se trabajaron en el proyecto y creación del sistema. Se utilizaron medios literarios (libros), páginas web (buscadas cuidadosamente para tener información verídica y de fuentes confiables) y entrevistas a expertos en las áreas o métodos.

5.1. Teatro Musical

“Para los lectores que no estén familiarizados con el género, un musical cuenta una historia utilizando tres lenguajes: la palabra, la Música y la Danza” (Misi, 2017, p.16).

El diccionario de la Real Academia Española (2021) define el término “Teatro Musical” como “Género teatral o cinematográfico de origen angloamericano, que incluye como elemento fundamental partes cantadas y bailadas.” Se caracteriza por tener en la mayoría de sus espectáculos grandes producciones que incluyen: escenografía, vestuario y luces (Torres, 2019). El musical brinda una experiencia inigualable y diferente a otro tipo de espectáculos, ya que tanto la Música como el movimiento y la actuación tienen la misma importancia, además de contar una alta variedad de elementos artísticos y técnicos que enriquecen el espectáculo (London Theatre Direct, 2021).

Es un género que se reconoce por lograr entretener a su público, probablemente sea gracias a la amplia diversidad que se maneja en los espectáculos, teniendo en común la vibrante sensación que dejan en el espectador integrando la Música, narrativa y representación visual en vivo. Por ejemplo:

“Algunos bailan poco, aunque tienen espectáculo de otro tipo como “El Rey León”, otros cuentan sus historias a través del baile, como “Cats”. Algunas obras son de composición completa, como Les Misérables (...) Algunos usan historias que se hicieron populares en el cine, como “La Bella y la Bestia”, otros usan fuentes literarias, por ejemplo, “Show Boat”, que se basa en una novela del mismo nombre (...)” (Taylor, 2016, p.1).

Con el paso de los años las producciones de Teatro Musical se han visto transformadas gracias a los avances tecnológicos, convirtiendo el espectáculo en una integración no solo de artistas

altamente capacitados sino también de grandes contenidos visuales (La Salle College of Arts, 2020).

Según Kenrick (2008), ejecutar y lograr integrar las tres áreas fundamentales (Música, Danza y Teatro) no son suficientes para generar una respuesta del público intelectual y emocional, ya que para eso es necesario que el musical cuente una historia convincente (p. 14). Por eso cuenta con unos elementos clave que se han integrado con el paso del tiempo, desde el punto de vista técnico los cuales irán siempre de la mano con la parte artística de forma coordinada en el proceso de contar la historia:

“Música y letra (las canciones), libro o libreto (la historia conectiva expresada en un guion o diálogo), la coreografía (la Danza), puesta en escena (todo movimiento del escenario) y producción física (escenografía, vestuario y aspectos técnicos)” (Kenrick, 2008, p. 15).

El Teatro Musical se ha expandido a lo largo del mundo, pero los lugares donde existen altas demandas de producciones y trabajo son en Broadway en Nueva York y en West End en Londres (Torres, 2019).

5.1.1. Historia

Fue la cultura de la antigua Grecia quien tuvo el primer acercamiento al Teatro, la Música y la Danza mediante sus obras que solían tratar temas religiosos (tragedias y comedias); estas obras se componían de 1 a 3 actores que se encargaban de la representación de los personajes, el coro cuyo trabajo era cantar y Danzar ubicado en la “Orchestra”⁴ y los músicos (flautistas y citaristas). Con el tiempo, se construyeron espacios para el público “graderías” y un “escenario” para la representación de la obra, manteniendo el espacio para el coro la “Orchestra” (Torres, 2019).

Luego, los romanos al igual que los griegos, empezaron a crear obras en torno a sus creencias religiosas manteniendo la integración del diálogo, el Canto y la Danza. Se caracterizaba por un elenco más pequeño que tenía interacción con el público, donde no existía un coro. Fueron los precursores de lo que hoy llamamos “zapatos de tap”, creando los “sabilla” zapatos utilizados en Danzas para ser sus pasos más audibles (Kenrick, 2008, p. 25).

⁴ “Espacio redondo donde se ubicaba el coro y corifeo (director coral).” (Torres, 2019)

Hurwitz (2014) relata como la iglesia comienza a utilizar el Teatro como medio para inculcar, utilizando como historia la biblia y las canciones para contar sus historias; llamaron a sus obras *dramas litúrgicos* (obras de misterio, moralidad y milagros). El Renacimiento, más conocido como “La era de Isabel”⁵ fue la época del renacer en cuanto a actividades artísticas, siendo la más importante en la dramaturgia después de los griegos; estas obras (comedias y dramas) incluían canciones y bailes teatrales (pp. 6-7).

Durante el siglo XVIII y XIX, la ópera cómica⁶ fue la gran protagonista del entretenimiento escénico, otros géneros que se desarrollaron durante ese periodo fueron: la pantomima⁷ y la ópera de baladas⁸ (Kenrick, 2008, p. 29).

“El musical tal y como lo conocemos apareció por primera vez en París durante la década de 1840, donde el compositor Jacques Offenbach y una variedad de colaboradores convirtió la opereta en una sensación internacional” (Kenrick, 2008, p.13).

Torres (2019), afirma que en “1866 se estrena en Nueva York ‘The Black Crook’, obra teatral considerada el primer musical moderno, pues las tres artes (Música, Teatro y Danza) se implementan para la primera puesta en escena de larga duración: cinco horas y media.”

Con el tiempo y desarrollo de los nuevos géneros nace en Inglaterra y Estados Unidos la “comedia musical”, influenciada por el vodevil⁹, el burlesque¹⁰ y the music halls. El mundo de los musicales estaba liderado por los británicos, hasta el siglo XX cuando Estados Unidos gana este puesto a tal punto que Broadway se convierte en una gran forma de entretenimiento en el mundo. Entre los compositores importantes que llevaron más allá este género se encuentran: Cole Porter, los Gershwin y los Rodgers and Hammerstein. Con el tiempo los musicales han cambiado

⁵ “Llamada así por la reina Isabel I (1558-1603)” (Hurwitz, 2014, p. 7).

⁶ “Uso convenciones operísticas y estilos de composición con un efecto divertido, por lo general con una gran dosis de romance” (Kenrick, 2008, p. 29).

⁷ “Incluía canciones y diálogos, Danza, comedia física, acrobacias, efectos especiales y comedia dell’arte personajes clown como el Arlequín” (Kenrick, 2008, p. 29).

⁸ “Utilizaban baladas populares y arias operísticas existentes, generalmente de tal manera que el título original o la letra de una canción agregaba significado” (Kenrick, 2008, p. 29).

⁹ “Comedia frívola, ligera y picante, de argumento basado en la intriga y el equívoco, que puede incluir números musicales y de variedades” (Real Academia Española, 2021).

¹⁰ “En su forma más básica, burlesque significa burlarse de algo, y esta intención era cierta para los diversos formatos teatrales descritos por el término. (...) El burlesque empezó como una forma de Teatro Musical legítimo que se burlaba de las percepciones rígidas de género de la sociedad victoriana” (Kenrick, 2008, p.68).

y seguirán haciéndolo, dependiendo de la época y los gustos del público, como en su momento se conoció “Golden Age” o en el siglo XXI los llamados “Pop-sicals” (Kenrick, 2008, p.13).

5.1.2. Educación

“El Teatro Musical contemporáneo exige que todos los artistas puedan, cantar, bailar y actuar con la misma habilidad, esto es llamado “Triple Threat¹¹”” (La Salle College of the Arts, 2020).

En países como Estados Unidos o Inglaterra existen muchas escuelas que ofrecen programas en Teatro Musical o capacitaciones en él área, la educación en Teatro Musical es reciente, puesto que la mayoría de las escuelas aún son reconocidas especialmente por sus programas en Música o Teatro (Ladd, 2011, p. 16). Sin embargo, la educación en Teatro Musical cada día crece más, con nuevos programas tanto universitarios, como para los niños en sus clases de secundaria; además, no se limita el aprendizaje de este género únicamente al calendario escolar, puesto que ahora existen también campamentos de verano e intensivos (Moore y Bergman, 2016, p. 3).

Según Henshall y Bowling (2013), el sociólogo y autor Malcolm Gladwell manifiesta la importancia de dedicar suficiente tiempo al entrenamiento de las habilidades con el fin de poder dominar los conocimientos, según él, es necesario dedicar alrededor de diez mil horas (p. 13).

Por lo tanto, es importante iniciar el proceso lo antes posible, ya que el objetivo general de los programas universitarios en Teatro Musical es formar intérpretes equilibrados en las áreas (Ladd, 2011, p.16). Además, un artista que sea “triple threat” aumenta sus posibilidades de empleo, ya que no se rige solo al Teatro Musical, sino que tiene posibilidades como actor, bailarín o cantante (Tebbutt, 2003, pp.5-6).

Cuando se trata de Teatro Musical, los actores que no pueden bailar, los bailarines que no pueden cantar, los cantantes que no pueden actuar (o cualquier combinación) tienen un margen de maniobra limitado. La industria es competitiva. La voz es vital, las habilidades de actuación son esenciales y la Danza indispensable. Sin embargo, ninguna de estas tres habilidades es totalmente independiente (Henshall y Bowling, 2013, p.6).

¹¹ “Un intérprete “triple threat” es alguien que puede actuar, cantar y bailar, a veces todo a la vez. Es vital, para el artista y para la industria, que pueda abarcar las tres disciplinas para poder sobrevivir” (Tebbutt, 2003, pp.5-6).

5.2. El Teatro Musical en Colombia



Iván Andrés Chávez (Experto en historia del Teatro Musical)
 Director y fundador de la Fundación Teatro Musical
 Latinoamericano - FUNDACIÓN MULATO.

Ha desarrollado el proyecto cultural de la TIENDA TEATRAL, única librería especializada en artes escénicas en Colombia, y la editorial MULATO, en la cual ha editado y publicado 11 libros de importantes autores del oficio teatral como César Badillo, Ciro Gómez, María Isabel Murillo, Clive Barker, Fabio Rubiano, María Clara Machado, Enrique Buenaventura, etc. Es ingeniero químico de la Universidad de los Andes, donde también tiene un título de "Opción en estudios teatrales"; MBA de la Universidad Austral e intercambio con Georgetown University.

5.2.1. Historia

Según Chávez (Comunicación Personal, 03/05/2021), Colombia desarrolla las artes escénicas con base a las influencias europeas durante el siglo XIX y principios del siglo XX. Los géneros que llegaron a la cultura colombiana fueron provenientes principalmente de España, estos fueron la Ópera y la Zarzuela¹².

Géneros que se conocieron previamente al Teatro Musical, pero que se entendían como el Teatro Musical del momento fueron:

La revista musical, hija ilegítima y heredera del vaudeville francés y el Teatro cabaret, género ampliamente cultivado en México, Cuba y Argentina, empezaba a imponerse en Colombia como opción para el entretenimiento de las masas, gracias a que fusionaba la actuación escénica con la interpretación musical, la Danza y espectáculos de variados formatos como la magia, la prestidigitación, la imitación de personajes públicos y cuadros de sátira política (Chaparro, 2021).

¹² "La zarzuela en España equivale a lo que es la opereta en Viena, la ópera cómica en Francia, o el 'singspiel' en Alemania. Es una obra dramática y musical en la que se alternan escenas cantadas y habladas en español, con el propósito de hacer más comprensible el desarrollo del argumento." (Teatro Mayor, 2018)

Un ejemplo de revista colombiana fue: “Santafé de Bogotá”, espectáculo que exponía la cotidianidad de la ciudad, fue adaptada por Eduardo Echeverría y estrenada en el Teatro Municipal de Bogotá en el año 1899. Por otro lado, la Zarzuelas creadas gracias a la influencia española desarrollaron la industria, generando trabajo para músicos, actores, bailarines, personal técnico, Teatros etc. (Torres, 2019).

La Zarzuela podría considerarse uno de los primeros precursores fieles del Teatro Musical actual, pues el mismo desarrolló el uso de bailes tradicionales (por lo general), con escenografía, utilería y vestuarios representativos de alto impacto, y sin duda el uso de las músicas populares o de tradición en la composición de la obra, empezando por la interpretación en español lo cual genera una comprensión mayor a lo que el público estaba acostumbrado a escuchar (Torres, 2019).

Durante principios del siglo XX, se evidencia lo que se conoció como comedias musicales del momento, gracias a Luis Enrique Osorio y Campitos. Por un lado, Luis Enrique Osorio (1896-1967) fue un gran exponente del Teatro de la época incursionando sus propias comedias musicales, debido a las influencias artísticas que conoció en Nueva York, París, Buenos Aires y México (El Tiempo, 1996). Por otro lado, Carlos Emilio Campos (1906-1984) mejor conocido como *Campitos*, fue reconocido por su participación en revistas y comedias musicales de la época (Chaparro, 2021).

Después de que países como México, Argentina y Brasil tuvieran sus primeras adaptaciones del género Musical, llega a Colombia, lo que se conoce como el primer Musical de la industria en 1989 con *Sugar el Musical* (Gómez, 2019). Éste llega gracias a Fanny Mikey y el Teatro Nacional, con participación de Caracol; estuvo dirigida por David Stivel y el elenco estuvo conformado por: María Cecilia Botero, Luis Eduardo Arango, Bruno Diaz, entre otros (Revista Semana, 1989).

Paralelamente, desde 1981 Misi (Maria Isabel Murillo) ya estaba creando sus primeras producciones musicales. Éstas fueron canciones infantiles con influencia y cercanía al género del Teatro Musical. Gracias a la llegada de *Sugar el musical* Misi conoce a su coreógrafo, Rob Barron; junto con él, Misi empieza a trabajar en revistas musicales y posteriormente, empezaron a crear grandes espectáculos con temporadas largas, agotando boletería (Chávez, Comunicación Personal, 03/05/2021).

“*María Isabel Murillo, 'Misi', la mujer que consolidó el musical*”

(El Tiempo, 2006)

Misi formó su Escuela de Teatro Musical y su compañía *Misi Producciones*, que actualmente es la principal compañía de Teatro Musical en el país. Con los años, sus producciones fueron mejorando a tal punto que los espectáculos se encuentran al mismo nivel de Broadway. Ha realizado espectáculos provenientes de musicales internacionales y así mismo ha creado sus propios musicales con un el sello colombiano, por ejemplo: “Gaitán”, “La linda cara de Colombia”, entre muchos otros (Chávez, Comunicación Personal, 03/05/2021).

Hoy “Misi” es la marca más reconocida del Teatro Musical en el país, por su trayectoria de 30 años y por ser la única que ha mantenido una tradición con una temporada en cada navidad, además de una o dos más al año con clásicos de Broadway o títulos propios (Gómez, 2019).

“Y a pesar, de que existen otras compañías que han hecho también sus producciones. El género se ha desarrollado y se afianzo gracias a Misi, en muchos sentidos “(Chávez, Comunicación Personal, 03/05/2021).

5.2.2. Educación del Teatro Musical en Colombia



FELIPE SALZAR (Experto en Teatro Musical)

Director General de Misi Producciones.

Cuenta con una gran experiencia en el género, ya que comenzó su formación a la edad de los 5 años como artista. En el 2002, hizo parte del área administrativa y dirección del programa en formación integral de Misi Producciones. Después se ocupó del área financiera. Y actualmente, ocupa el cargo: director general. Con una carrera que le ha permitido conocer desde adentro el Teatro Musical: desde el aspecto formativo y desde el aspecto de formación, además de tener la fortuna de haber podido ser artista durante mucho tiempo, dándole la oportunidad de conocer desde el lado del artista también.

Felipe Salazar (Comunicación Personal, 28/04/2021), comenta que la desventaja más grande con respecto a la educación del Teatro Musical en Colombia es el no contar con el estudio de este género, por el contrario, a la mayoría de los colegios de Estados Unidos, que arrancan su formación desde muy pequeños. Esto lleva a una reacción en cadena puesto que:

Cuando nos formamos como niños, después ya tenemos las bases para poder perfeccionar nuestra formación en el futuro cuando somos adultos (...) así que eso nos deja con un margen de diferencia en nuestra calidad como egresados, porque es distinta la persona que ha tenido solo cuatro años o cinco años de estudio, a una persona que ha tenido ocho o diez años de estudio en Teatro Musical de práctica (Salazar, Comunicación Personal, 28/04/2021).

Teniendo en cuenta que es necesaria esa preparación desde pequeños, Misi cuenta con la escuela de formación en Teatro Musical que está dirigida a jóvenes y niños, para dar esa posibilidad de que los estudiantes puedan empezar a formarse desde edades tempranas (Salazar, Comunicación Personal, 28/04/2021).

“Es un gran avance que por fin exista el Teatro Musical como carrera profesional de pregrado en Colombia en universidades como *El Rosario*, *la Sergio Arboleda* y *El Bosque*” (Gómez, 2019).

A pesar de que la formación no comience en los colegios, actualmente ya existen academias además de Misi que también cuentan con formación en Teatro Musical: *Deca Teatro*, *Fine Arts Bogotá*, *JN Producciones*, entre otras. Generando un mayor crecimiento del gremio artístico en este género, dando la posibilidad de creer en su formación como proyecto de vida y no únicamente como afición (Gómez, 2019).

5.2.3. Educación en el Programa en Teatro Musical de la Universidad del Rosario



SARA SALZAR (Experta en Ballet para Teatro Musical)
Coordinadora académica del programa en Teatro Musical.

Realizó sus estudios en el conservatorio Antonio María Valencia de Cali en Ballet Clásico, formó parte de la Compañía Nacional de Ballet Clásico, también del Ballet de la Ópera. Ha trabajado como docente de Ballet y coreógrafa de musicales y de Ballet. Actualmente, se desempeña como coordinadora académica de Misi Escuela de Teatro Musical.

El Ballet para los estudiantes o intérpretes de Teatro Musical, es una herramienta que les va a dar a conocer todos los rudimentos de la técnica clásica, para que puedan desempeñarse como artistas integrales en diferentes géneros de la Danza y estilos. Independientemente, el Ballet es un lenguaje universal, por lo tanto, estos estudiantes van a estar en capacidad de poder trabajar con diferentes directores ya que conocen el vocabulario y la técnica, pues se van a poder desempeñar en distintos ámbitos (Salazar, Comunicación Personal, 26/05/2021).



VANNESSA GARCÍA (Experta en Jazz para Teatro Musical)

Profesora de Jazz del Programa en Teatro Musical.

Bailarina y coreógrafa jazz especializada en Theatre Dance en "Peridance Capezio Center", "Steps of Broadway" y Fosse Style en "Verdon Fosse Legacy" en la ciudad de Nueva York. Con 22 años de trayectoria en Teatro Musical ha estado en producciones como "La Bella y La Bestia", "Aladdín", "Un tributo a Michael Jackson" entre otros.

El Jazz es la técnica base de la Danza que haya en el musical, el Theatre Dance es una rama del Jazz, pero está totalmente permeada por el estilo del Jazz y es desde que empezó el Teatro Musical el estilo clave basado en la técnica del Jazz que se utiliza para musicales (García, Comunicación Personal, 31/05/2021).



PATRICIA MONCAYO (Experta en Técnica Vocal para Teatro Musical)

Directora Departamento de Canto en pregrado de Teatro Musical

Cantante- Compositora

Pedagoga Vocal

Singing Voice Specialist

Certified Teacher For Somatic Voicework

Directora Departamento de Canto en MISI Escuela de Teatro Musical

Profesora de Canto/ Vocal Coach

“En el Teatro Musical, el entrenamiento vocal está enfocado en la habilitación funcional y técnica de la voz hablada y cantada, puesto que no entrenamos cantantes, sino actores y bailarines que deben cantar” (Moncayo, Comunicación Personal, 15/05/2021).



Cristian Ballesteros (Experto en Teatro para Teatro Musical)

Profesor de Teatro del programa en Teatro Musical

Actor, director y maestro en arte dramático con más de 20 años de experiencia. Ha realizado varias producciones en compañías reconocidas como El Teatro Nacional, El teatro R101, El teatro Libre, MISI producciones, el teatro Colón, entre otras, variando entre actor y director de los montajes. Ha participado en Festivales a nivel Nacional e Internacional como el Festival Iberoamericano de Bogotá, Festival de Manizales, Festival de Guanajuato y festival de Teatro Clásico de Almagro. También ha sido maestro de la escuela del Teatro Libre de Bogotá, la Academia Superior de Artes de Bogotá (ASAB) y MISI Escuela de Teatro Musical. Ha participado en cine y televisión en producciones como: “El doctor mata”, “El general Naranjo”, “King Ping”, entre otras.

El aporte del Teatro es: la técnica, las herramientas desde el cuerpo, la voz y la imaginación. Además de brindar la parte de investigación: lo que tiene que ver con análisis, la lectura de los estudiantes desde el contexto del autor, de la obra y por supuesto, el contexto histórico. (...) El Teatro es una herramienta fundamental para el artista de Teatro Musical, porque lo más complicado para un actor es que hable y uno le crea, pues a la hora de hablar compromete el cuerpo y si este personaje no es creíble desde sus impulsos físicos, la voz no es creíble y así, mucho menos su interpretación (Ballesteros, Comunicación Personal, 07/05/2021).

A pesar de que el contexto educativo es distinto en Colombia con respecto a Estados Unidos o Inglaterra, las necesidades de un artista de Teatro Musical son las mismas, por lo tanto, Felipe Salazar (Comunicación Personal, 28/04/2021), comenta que entre las tantas necesidades que hay de las más importantes son: la respiración, el mantenimiento del cuerpo y desarrollo técnico son temas fundamentales para las tres áreas y por otro lado, es importante tener un buen trabajo en equipo en el escenario.

García (Comunicación Personal, 31/05/2021), cuenta que entre las necesidades puntuales en el área de Jazz están: la limpieza técnica, buenas líneas, agilidad, interpretación, elasticidad,

estamina, resistencia, versatilidad y precisión. Por el lado de Técnica Clásica, el conocimiento de las bases técnicas de la Danza ayudará a mejorar las propias posibilidades físicas y empezar a desarrollar competencias, entre esas: elasticidad, disociación de movimiento, motricidad, manejo del espacio y equilibrio (Salazar, Comunicación Personal, 26/05/2021).

Moncayo (Comunicación Personal, 15/05/2021), nos comparte que:

El artista de Teatro Musical debe cubrir seis aspectos básicos durante su entrenamiento vocal, para cumplir con las demandas “vocales” e interpretativas a las que se enfrentará en su vida profesional: Postura y Alineación Corporal, Respiración y Apoyo (soporte / trabajo muscular), Rango (extensión vocal), Resonancia (Cualidad Acústica de Estilos), Dicción y Articulación y Conexión (*Storytelling*).

En Teatro la principal necesidad es el cuerpo y en él: su expresividad, de ahí se apoya y surge la voz proyectada correctamente desde el impulso, la imaginación, la credibilidad, independientemente del género teatral que se utilice es importante el “código de la verdad” y por último, el trabajo en equipo, pues es la única forma de hacer brillar la obra (Ballesteros, Comunicación Personal, 07/05/2021).

Por otro lado, las dificultades a las que se enfrentan estos estudiantes son varias dependiendo de su proceso personal, sin embargo, existen dificultades generales y comunes que evidencian los maestros. En el área de Danza, de las principales dificultades a las que se enfrentan los estudiantes son: lograr acondicionar su cuerpo, encontrar la elasticidad y lateralidad, ganar líneas en el cuerpo y ser precisos con una buena memoria coreográfica; la dificultad se ve en el tiempo que conlleva desarrollar habilidades de forma aceptable, puesto que para la mayoría de los estudiantes su primer acercamiento a la Danza en formación sería en el pregrado (García, Comunicación Personal, 31/05/2021).

También, Sara Salazar (Comunicación Personal, 26/05/2021), comparte que la principal dificultad en el área de Danza es empezar su formación en edades más adultas que tempranas, pues se dificulta toda la parte de acondicionamiento físico. Salazar, nos dice que el empezar la formación desde pequeño facilita el moldeamiento del cuerpo y el desarrollo de habilidades para poder arraigar el trabajo técnico. Sin embargo, esto no quiere decir que los estudiantes no podrán lograrlo, será un “reto muy grande” pero se logra con disciplina y trabajo individual consciente.

Una de las dificultades que son comunes tanto en el área de Danza como en la de Canto es la integración de bailar y cantar al tiempo, razón por la cual, se requiere un trabajo consciente del cuerpo junto con un entrenamiento constante físicamente. Puntualmente en el área de Canto, hay que entender que en el Teatro Musical se evidencian diferentes estilos a la hora de cantar, por lo que la “versatilidad vocal” termina siendo una dificultad común en los estudiantes que deben enfrentarse a diferentes sonoridades y estilos (Moncayo Comunicación Personal, 15/05/2021).

En el área de Teatro una de las complicaciones más grandes es que los estudiantes puedan encontrar la proyección vocal sin tener afectaciones en la voz. Durante las clases se trata de evitar el trabajo de proyección de voz, debido a que muchas veces los estudiantes tienen después clase de Técnica Vocal y lo ideal es que lleguen con sus cuerdas vocales “impecables”. Sin embargo, es importante que el actor así no sea de Teatro dramático sino de Teatro Musical, aprenda a utilizar la voz no solo desde la garganta sino desde todo el cuerpo, “la idea no es gritar sino proyectar” (Ballesteros, Comunicación Personal, 07/05/2021).

5.3. Pilates

Los bailarines han tratado de hallar un sistema mediante el cual mejorar su fuerza, flexibilidad y técnica, manteniendo, sin embargo, la silueta que su oficio les exige. Actores, artistas circenses, músicos, cantantes –y la lista no acaba aquí– buscan de manera constante la mejora de su rendimiento y la prolongación de su vida profesional. El método Pilates es perfecto para todos estos grupos (Isacowitz, 2019, p. 25).

(Haciendo una revisión bibliográfica los términos no varían mucho de autor a autor, por lo tanto, me basaré principalmente en la teoría del libro del autor Rael Isacowitz (2019); y tendré aportes de los autores: Rocío Moreno (2011) y Julián Adolfo González (s.f.))

5.3.1. Historia

El método Pilates fue creado por Joseph Pilates. Nació cerca de Düsseldorf (Alemania) en 1880. Durante su niñez sufrió de enfermedades como raquitismo, asma y fiebre reumática; su deseo por superar estas enfermedades lo llevaron a practicar diferentes actividades físicas, además de

estudiar formas de ejercicio occidentales y orientales. Estos aprendizajes fueron bases fundamentales en la creación de un sistema innovador que fue desarrollando con los años (González, s.f., p. 8).

Joseph trabajó como artista circense en el año 1912 en Inglaterra y al estallar la Primera Guerra Mundial, lo encerraron en un campo de concentración en la isla de Man. Durante este tiempo, Pilates transmitió su programa de preparación física a los demás (Isacowitz, 2019, p. 17). Inventó aparatos utilizando las camas viejas de hospital, buscando facilitar la rehabilitación de personas discapacitadas por heridas de guerra (González, s.f., p. 8).

Al terminar la guerra, Pilates trabajó para el gobierno de Alemania en la preparación física del nuevo ejército, luego decidió viajar a Estados Unidos. No hay suficiente información documentada sobre la vida de Pilates antes de emigrar a Estados Unidos, pero puede que él haya conocido a varios exponentes de su época en el campo de la Danza, como Rudolph von Laban, Kurt Jooss y Mary Wigman. Estas influencias pudieron haber sido la razón de su posterior y profunda implicación en el área de la Danza, a pesar de que él no fuera un bailarín (Isacowitz, 2019, p. 19).

“Su método tuvo mucha aceptación sobre todo en bailarines que, aquejados de lesiones, acudían a su estudio para no perder la forma física y recuperarse rápidamente de sus lesiones” (Moreno, 2011, p.13).

Joseph Pilates y su esposa Clara (enfermera con estudios en docencia) inauguraron su primer estudio con su método de acondicionamiento físico en 1926 en Nueva York, atrayendo bailarines profesionales, celebridades, personas de la alta sociedad, artistas circenses, gimnastas y deportistas (González, s.f., p. 9).

No obstante, quienes de verdad reconocieron el valor del sistema Pilates y el profundo conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano fueron los integrantes del mundo de la Danza, entre los que se contaban celebridades como Balanchine, Ted Shawn, Martha Graham y Hanya Holm. Todos se empaparon del método y a menudo lo integraron en sus técnicas dancísticas y en su preparación física tras haber comprobado su efecto positivo sobre el cuerpo de los bailarines, tanto en su rehabilitación como en sus actuaciones (Isacowitz, 2019, p. 19)

5.3.2. Experta en Pilates



LUISA HOYOS (Experta en Pilates)

Bailarina y maestra de Pilates

Ha hecho parte de compañías que bailan: Folclor, Ballet clásico, Danza Contemporánea, Tango durante 27 años; llevando un proceso de Danza a la par del entrenamiento físico desde los 7 años.

Trabaja con Pilates desde hace 25 años, conoció el método en Cuba durante un curso que tomó durante 6 meses, regresó a Colombia y empezó su estudio como instructora, conectándose con lugares que certificaban en el método (mat y performer). Actualmente, sigue actualizando sus estudios en el método, trabaja como maestra en la empresa Pilates Proworks, hace parte de la compañía de Danza contemporánea l'explose y tiene una empresa independiente de entrenamiento físico de Danza, Pilates, Yoga y Stretching.

Los beneficios que me brindó la práctica de Pilates fueron muchos (...) se aprende todo el tema de alineación con mucha precisión, yo iba aplicando todo eso que aprendía y me ayudó a comprender mucho mejor el cuerpo (...) la relación que hay con las cadenas musculares, la relación que hay con las cadenas de movimiento, entonces fue todo un universo que se empezó a abrir y que nutrió mi información como bailarina (...) también notaba que mi cuerpo estaba más fuerte para las prácticas de Danza (...), entonces influyó muchísimo en mi percepción como bailarina del cuerpo y de los movimientos (Hoyos, Comunicación Personal, 05/05/2021).

5.3.3. El método Pilates

“El método Pilates es un programa de movimiento, entrenamiento y preparación física y mental” (González, s.f. p. 10). “Pilates es una técnica de entrenamiento global que exige control y equilibrio, desarrollando el máximo potencial individual desde el estado más puro” (Moreno, 2011, p. 10).

El nombre que le dio Pilates al método fue “Crontology”, su enfoque está en lograr una postura correcta de los músculos para un cuerpo equilibrado y una buena alineación de la espina dorsal, gracias al control que ejerce la mente sobre el cuerpo (González, s.f., p. 9).

El público que empieza a practicar este método son personas que buscan alineación postural, fortalecimiento, estiramiento, recuperación de lesiones o de alguna deficiencia en el cuerpo; especialmente buscan una terapia, pues este método ayuda en la recuperación de dificultades

corporales; además de ofrecer un aporte de fortalecimiento y estiramiento para el cuerpo (Hoyos, Comunicación Personal, 05/05/2021).

Esta técnica trabaja la conciencia del ejercicio enfocándose en el interior del cuerpo, buscando la correcta alineación postural, adquiriendo mejor conocimiento del cuerpo en trabajo con la mente (Moreno, 2011, p. 14). Está diseñado para realizar un entrenamiento completo del cuerpo, integrando las extremidades superiores e inferiores con un especial enfoque en la fuerza abdominal; manteniendo un control de la respiración en combinación con el fortalecimiento muscular (González, s.f., p. 10).

Los 10 principios de movimiento en el método:

1. La conciencia corporal

“Adquirir conciencia del cuerpo y de la complejidad del movimiento permite establecer las bases para el cambio. Sin conciencia corporal, es poco lo que se puede hacer” (Isacowitz, 2019, p. 40).

Al ser la mente quien ejecuta y tiene el control del cuerpo, es importante adquirir buena conciencia de los movimientos, para así desarrollar una correcta alineación corporal (González, s.f., pp.13 y 47). Las desalineaciones se vuelven costumbre en el cuerpo con los años, por esa razón adquirir esta conciencia permitirá determinar los cimientos de transformación (Isacowitz, 2019, p. 40).

2. Hallar el equilibrio

Isacowitz (2019), comparte que Joseph Pilates solía mencionar la importancia de conseguir una musculatura desarrollada con uniformidad, y afirmaba que sólo cuando los músculos se desarrollan de ese modo, la funcionalidad del cuerpo se ve libre de obstáculos, se aprecia una flexibilidad real y se alcanza el bienestar.

Ya que el término equilibrio posee varios significados, desde la uniformidad del cuerpo hasta el acto de pararse en una sola pierna. El tener una musculatura entrenada equilibradamente ayudará a la columna vertebral en su trabajo de sostener el cuerpo, ya que existen desequilibrios musculares por diferentes causales que afectan el cuerpo causando dolor, por esta razón la práctica del Pilates busca identificar y observar el cuerpo para hallar estos desequilibrios (Isacowitz, 2019, pp. 42 y 43).

Para Isacowitz (2019), es importante aplicar el término de equilibrio en la estructuración de la clase, pues realizar todos los ejercicios en la región abdominal es un error, a pesar de que el enfoque de este método esté en el trabajo de abdomen. Por esta razón, se encuentra un equilibrio trabajando diferentes grupos musculares. “Se habla de lograr no solamente equilibrio entre fuerza y flexibilidad, sino también entre el cuerpo y la mente” (González, s.f., p. 47).

3. Respirar correctamente

“La respiración es el motor de cualquier movimiento y es la raíz del método Pilates” (Isacowitz, 2019, p. 26). Según Moreno (2011), “Joseph Pilates decía: Lo más importante es aprender a respirar correctamente.”

Pilates encontró la importancia de crear ejercicios concretos pensando en el patrón respiratorio, ya que la respiración se soporta en ciertos músculos que trabajan durante el ciclo respiratorio (Isacowitz, 2019, p. 43).

Para Moreno (2011), la respiración es fundamental en la sincronización del movimiento. Esta importancia radica también en la relación que existe entre movimiento y respiración, pues hay un cambio en ella cada vez que se altera el movimiento del cuerpo.

“Del mismo modo que hay una coreografía de movimiento, existe una coreografía de la respiración. Dicha coreografía puede y debe modificarse de la misma manera que cambiamos el movimiento para ampliar nuestro vocabulario de la movilidad” (Isacowitz, 2019, p. 44).

Debido a la complejidad que se encuentra en gran cantidad de los ejercicios de Pilates, en cuanto al trabajo de inhalación durante la contracción de abdomen; el método centraliza estos ejercicios utilizando “la respiración costal”, es decir, la expansión lateral y posterior de la caja torácica que deja relajar el cuerpo además de mantener la posición abdominal correcta (Isacowitz, 2019, p. 46).

El autor profundiza la versatilidad de este método en el público de personas que trabajan a diario con técnicas respiratorias específicas (cantantes, músicos o yoguis), pues han manifestado que el practicar otros tipos de respiración como la respiración costal ha sido útil para mejorar el control, además de provechoso para su trabajo (Isacowitz, 2019, p. 48).

4. Concentración profunda

“Concentración para coordinar el cuerpo y la mente con eficacia en cada ejercicio” (González, s.f., p.47).

Cuando el cuerpo enfoca su concentración en el músculo que necesita activar para realizar un ejercicio, el trabajo muscular será más eficiente. Ejemplos que ofrece el autor son: la concentración en la alineación del cuerpo, que evitará tensión gracias a la correcta activación de músculos; o mantener la concentración enfocada en el patrón respiratorio, colaborará con el ritmo del movimiento (Isacowitz, 2019, p. 49).

También se puede lograr una cualidad meditativa gracias a la concentración, ya que le permite a la mente enfocarse en el trabajo que se está realizando, evitando distracciones y mejorando las capacidades individuales del practicante (Isacowitz, 2019, p. 49).

5. Centrarse

Martha Graham se centró en esta zona para desarrollar su técnica de Danza moderna y cambió el modo en que los bailarines contemplaban la Danza y el movimiento; la contracción con la que se activan los músculos profundos del abdomen se convirtió en la base de su técnica (Isacowitz, 2019, p. 51).

Centrarse indica el control del abdomen, zona lumbar y glúteos (grupos musculares que reúne el centro)¹³ y cada uno de los ejercicios del método comienzan activando esta zona muscular (Moreno, 2011, p.16).

El concepto de “centrarse” en Pilates no solo se utiliza al buscar el centro de gravedad, también se refiere a la unión de cuerpo, mente y espíritu. Con el tiempo y práctica en este método, el practicante podrá descubrir su núcleo encontrando el movimiento a través de él (Isacowitz, 2019, p. 51).

6. Adquirir control

“Pocas cosas hay tan hermosas como contemplar a deportistas, bailarines, gimnastas o patinadores artísticos con un control impecable de sus movimientos...” (Isacowitz, 2019, p. 52).

¹³ Al centro se le llama “mansión del poder”, “anillo central”, “banda de fuerza”, anillo muscular” o “centro energético”. (Moreno, 2011, p.16)

El control se adquiere con trabajo consciente fusionando todos los principios anteriores, tiempo de práctica y conocimiento de los movimientos (Isacowitz, 2019, p. 52). Un movimiento controlado desde el centro le dará libertad al cuerpo para realizar cualquier acción gracias a la estabilidad que se ha ganado (González, s.f., p. 13).

7. Ser eficaz

“La búsqueda de eficacia nos enseña a focalizar la energía. (...) Focalizar el trabajo donde es necesario, ejercer la energía requerida, ni más ni menos. El resto del cuerpo se mantiene en calma y relajado” (Isacowitz, 2019, p. 52).

Es importante para el método Pilates cuyos practicantes sean capaces de llevar la información adquirida en clase a las demás actividades de su vida cotidiana o utilizarla en las demás actividades. La eficacia es el camino para encontrar una mayor tranquilidad en la ejecución del movimiento (Isacowitz, 2019, p. 52).

8. Crear fluidez

“De la observación de deportistas, como el golfista Tiger Woods, el nadador Michael Phelps o el virtuoso bailarín Mijaíl Baryshnikov, se da uno cuenta de que comparten una característica: la fluidez y falta de esfuerzo de sus movimientos” (Isacowitz, 2019, p. 54).

Se entiende por fluidez la movilización de energía, la unión de movimientos y la correcta coordinación del movimiento articular junto con la activación muscular; cuando es perfecta esta sincronización junto con el ritmo respiratorio, se puede evidenciar la fluidez (Isacowitz, 2019, p. 54). Es importante que cada uno de los ejercicios se desarrolle en los tiempos que se indican para lograr esta continuidad que trae como resultado la fluidez (González, s.f., p. 47).

9. La precisión

“La precisión es una característica que hace incrementar la calidad del ejercicio. No es importante terminar un ejercicio, sino realizarlo lo más perfectamente posible y no en cuanto a la forma de realizarlo sino a su efectividad” (Moreno, 2011, p. 16).

Para lograr esta precisión los ejercicios no deben trabajar aislando grupos musculares; lo contrario, se trabaja sobre la combinación de la musculatura del cuerpo como un todo, utilizando los principios previamente expuestos como la conciencia, y con práctica se puede encontrar el

aislamiento de los grupos musculares de una forma saludable y precisa para el cuerpo (Isacowitz, 2019, p. 56).

10. La búsqueda de la armonía

“Armonía significa salir de una sesión sintiéndose completamente rejuvenecido, al ser consciente de cada músculo y sentir la profundidad de cada respiración” (Isacowitz, 2019, p. 57).

Un grado de disciplina y compromiso de trabajo traerá como resultado la armonía, pues este principio se consigue con la unión de los demás, encontrando la forma de ejecutar los ejercicios de forma precisa, eficaz, centrado, consciente y concentrado, atrayendo los objetivos que se desean conseguir de forma óptima (Isacowitz, 2019, p. 57).

5.4. Gyrokinesis

“Al final de una sesión de Gyrokinesis, todo el sistema se despierta y se equilibra más. Centrarse en la respiración estimula el sistema nervioso parasimpático, dando como resultado una sensación de calma, bienestar y claridad mental” (Gyrotonic, 2021).

5.4.1. Historia

Juliu Horvarth es el creador del “Gyrotonic Expansion System”, un hombre que desde niño demostró un gusto especial por el movimiento del cuerpo. Nació en 1942 en Temesvar. Durante su juventud practicó natación, gimnasia, remo y se interesó por la Danza a la edad de 19 años, convirtiéndose en el bailarín principal de la Compañía Nacional de Ballet de Rumania a corta edad (González, 2018).

Al trasladarse a Nueva York, bailó con la Ópera de la Ciudad de Nueva York y fue artista invitado en el Radio City Music Hall. Después, hizo parte del cuerpo de baile para una compañía de giras especial con estrellas internacionales como Margot Fonteyn, Jacques d’ Amboise y Melissa Hayden (Pilates Manchester, 2015).

Desafortunadamente Juliu se lesionó en el tendón de Aquiles, razón por la cual regresó a Nueva York y comenzó a practicar Yoga. Gracias a estas nuevas prácticas, pudo profundizar en la práctica de movimiento y meditación, adquiriendo profundas experiencias energéticas

(Gyrotonic, 2021). Se mudó a la isla de St. Thomas en las Islas Vírgenes, para aprender más sobre estas experiencias y comenzó a crear su propio método con base en los conocimientos que estaba adquiriendo (Pilates Manchester, 2015).

Juliu regresó a la ciudad de Nueva York después de su estadía en St. Thomas y, a principios de la década de 1980, comenzó a enseñar un nuevo sistema de movimiento que se basaba en lo que había aprendido en St. Thomas. Llamó a este sistema "Yoga para bailarines" (Gyrotonic, 2021).

Llevó su método de "Yoga para bailarines" a Steps on Broadway donde tenía su propio estudio para dictar sus clases "White Cloud Studio". Con el tiempo, tuvo que modificar su método para que cualquier persona pudiera realizarlo, no solo bailarines; esto debido a que su clase se volvió popular y empezó a tener clientes que no necesariamente venían del mundo de la Danza. Estas modificaciones en la nueva versión del método trajeron un nuevo nombre "Gyrokinesis", más adelante, Juliu incursionó en la creación de un equipo de máquinas que sirvieran de ayuda para el trabajo del cuerpo, a este otro método lo llamó "Gyrotonic" (González, 2018)

5.4.2. Experta en Gyrokinesis



PATRICIA ERCOLE (Experta en Gyrokinesis)

Actriz y bailarina. Bióloga de la Universidad Javeriana

Realizó una amplia formación y experiencia actoral en países en Francia y España. Tiene una alta trayectoria en la formación de Ballet Clásico y Danza Contemporánea, pues ha estudiado en 16 distintas academias, entre esas: Anna Pavlova (Bogotá), Stage Contemporáneo (París), Escuela Víctor Ullate (Madrid) y Fort Lauderdale School for Performing Arts (Estados Unidos).

Cuenta con una certificación en GYROTONIC en Europa. Y realizó talleres del método en París, Italia, Barcelona, Miami, San Francisco y Madrid.

Es un método original y único que coordina la respiración con el movimiento y a la vez nos permite entrar en un enfoque mental o en una conciencia corporal, estimulando el sistema nervioso, aumentando el rango de movimiento y creando una fuerza funcional, a través de secuencias de movimientos fluidos y rítmicos. Que para cualquier actividad que realicemos tanto física como normal de la vida diaria, nos va a permitir entrar en una conciencia corporal diferente (Ercole, Comunicación Personal, 04/05/21).

5.4.3. El método Gyrokinesis

“Es un método original y único, que coordina el movimiento, la respiración y la concentración mental” (Gyrotonic, 2021).

Para entender el funcionamiento del método es importante entender el término que significa Gyro: giratorio y Kinesis: es movimiento en griego, por lo que, Gyrokinesis es movimiento giratorio la función principal del método (Robles, 2013).

La clase de Gyrokinesis busca que sus estudiantes encuentren la conciencia corporal, fluidez energética, articular y mental, que traerá calma, bienestar y claridad mental (Ercole, Comunicación Personal, 04/05/21). Las clases de este método están dirigidas a cualquier persona desde un atleta o bailarín con altos conocimientos y entrenamientos corporales, hasta una persona de la tercera edad o en recuperación de lesiones. Es un método innovador que reúne movimiento, respiración y mente. A través de movimientos fluidos que canalizan la energía, mejoran el rango de movimiento trabajando así todo el cuerpo (Gyrotonic, 2021).

“...nos va a permitir que podamos mejorar la postura, permitiendo una mayor fluidez energética, a la vez que nuestra movilidad con espirales, por ejemplo: la figura de ocho que se practica en Gyrokinesis nos conecta con el aquí y el ahora” (Ercole, Comunicación Personal, 04/05/21). Los ejercicios que se practican durante una clase de Gyrokinesis son movimientos circulares y fluidos, este método busca que la fluidez acompañe el movimiento hasta el final dando como resultado un buen uso del cuerpo, evitando que las articulaciones se hagan daño (Robles, 2013).

Ercole (Comunicación Personal, 04/05/21), nos cuenta que es un sistema integral de movimiento, pues se exploran secuencias que van adentrando el cuerpo a una mayor movilidad articular, enfocando la respiración para estimular el sistema nervioso parasimpático, despertando cada una de las partes del cuerpo desde la fluidez.

A diferencia del “Gyrotonic” (método que utiliza un equipo de máquinas) el “Gyrokinesis” no necesita de ningún equipo especializado, únicamente es necesaria una silla y una colchoneta o “mat” para que los estudiantes empiecen a explorar estas secuencias de movimiento (Gyrotonic, 2021). El aporte de la silla a los ejercicios mejora la consciencia con el piso pélvico, la posición de las piernas es abierta en forma de V y los pies van consistentes al suelo buscando “enraizar con la tierra” (Ercole, Comunicación Personal, 04/05/21).

5.5. **Barra al piso**

En mi caso, por tener una edad un poco mayor requerida, según las normas tradicionales, este material fue de gran utilidad y apoyo, ya que me permitió un riguroso análisis de la mecánica corporal del movimiento. Al trasladar este trabajo durante la ejecución de los pasos codificados del Ballet, así como de otras técnicas enseñadas en el currículo, pude graduarme e iniciar mi vida profesional de bailarina muy bien preparada (Lacheré, 2001, p. 17).

(Haciendo una revisión bibliográfica los términos no varían mucho de autor a autor, además tampoco existe literatura confiable que trabaje esta metodología entonces me basaré principalmente en la teoría del autor: (Lacheré, 2001))

5.5.1. **Historia**

La Barra al Piso (Barre á Terre) nace cerca a los cincuenta, gracias a la falta de “barras” en un salón de Ballet en Ginebra. Él maestro Boris Kniasseff quien estaba interesado en la técnica de la maestra Martha Graham, crea un sistema de ejercicios en el suelo para poder mantener el trabajo de una clase de Ballet ejecutado de otra forma (Lacheré, 2001, p. 171). Kniasseff siendo maestro, bailarín y coreógrafo de origen ruso-francés, enseñó a sus estudiantes su método de “Barra á Terre” en su estudio en Paris, para luego, compartirlo en lugares como: Buenos Aires, Roma, Atenas, Geneva y Lausanne (Oxford Reference, 2021).

Como su nombre lo indica, este método se desarrolla en el piso, ya sea sentado o acostado (boca arriba o boca abajo). Su principal objetivo es realizar una conciencia de la colocación de la pelvis y el en dehors, con el fin de desarrollar una buena postura en el momento en el que el bailarín está en la posición vertical (Lacheré, 2001, p. 18). Los ejercicios en relación con el piso, siguen el mismo patrón que se desarrolla en la “barra” de una clase de Ballet y el orden que el maestro Kniasseff le dio a su clase iniciaba con 35 minutos de barra al piso, 20 de barra y 35 de centro (Lacheré, 2001, p. 171).

“Kniasseff busca hacer sentir que lo ocurrido en el piso sea rigurosamente idéntico en posición vertical, siendo el traslado de sensaciones lo importante. No hay que cansar al bailarín, hay que facilitar una formación muscular completa antes que esta le sea necesaria” (Téllez, 2020).

La Barra al Piso ha tenido varios maestros que han desarrollado su propio método, entre los más importantes se encuentra Zena Rommett, una bailarina de Ballet de origen italiano que empezó su vida en Estados Unidos a la edad de 5 años. Creó su propio método de “Floor-Barre” que por 60 años se ha ganado el respeto de médicos que dicen que fue una pionera en la rehabilitación y prevención de lesiones (Floor Barre, 2020).

“Rommett atrajo notables estudiantes de Ballet, Danza Moderna y Teatro Musical, incluyendo a Melissa Hayden y Lar Lubovitch” (Anderson, 2010). Siendo Melissa una gran bailarina americana que bailó para Balanchine (Kisselgoff, 2006) y Lar Lubovitch un coreógrafo que se destacó en musicales como: The King and I, Into the Woods y High Society (Playbill, 2020).

Entre los tantos alumnos que tuvo Rommett, muchos afirmaron que su metodología no solo los llevó a otro nivel de perfección, libertad y ligereza, sino que prolongó su carrera artística. Actualmente, existen seminarios para recibir la certificación en “Zena Rommett Floor-Barre Technique” y desde 1984, “Step on Broadway” ofrece clases de Barra al piso con su metodología (Steps on Broadway, 2021).

Otra gran exponente de la Barra al piso fue Maria Fay, bailarina y coreógrafa húngara que estudió la forma de movimiento para poder brindar a sus estudiantes las herramientas necesarias, primero para evitar lesiones comunes en los bailarines y segundo, ganar la energía y carácter, con un entrenamiento que fortaleciera la técnica clásica sin miedo, a generar grandes músculos que dañaran la estética de la línea de movimiento (Maxwell, 2019).

5.5.2. Expertos en Ballet



FELIPE DIÁZ (Experto en Ballet)

Maestro, repetidor y asistente de dirección artística del San Francisco Ballet.

Empezó sus estudios con sus padres Ana Consuelo Gómez y Jaime Díaz en Bogotá. A los 17 años comenzó su carrera profesional en el San Francisco Ballet, English National Ballet y Dutch National Ballet.

Su carrera profesional duró 23 años. Antes de retirarse del escenario, se preparó para ser maestro y repetidor para profesionales. Después de su retiro, ejerció como repetidor y maestro para el Dutch National Ballet y también como maestro invitado en compañías de Europa, América y Asia.

“Existe una formación orientada al bailarín en la educación primaria en varios países, en Estados Unidos, en el Reino Unido donde trabajé y países bajos existe, todo en un mayor y menor grado” (Díaz, Comunicación Personal, 27/04/2021).



NATALIA CASTRO (Experta en Ballet)

Bailarina y maestra de Ballet certificada en la enseñanza “Metodología Vaganova” con Bolshoi Ballet Academy.

Tiene 26 años de experiencia y entrenamiento ininterrumpido en la técnica del Ballet. Formada en Bogotá en la academia de Ballet Connie y Ballarte entre 1995-2006. Continúa su formación en Estados Unidos durante 4 años en Ballet Florida, Columbus City Ballet School, State Street Ballet y Miami City Ballet. En Colombia continuó su entrenamiento constante en el Ballet Anna Pavlova con Ana Consuelo Gómez y Jaime Díaz. Bailarina solista del Ballet Anna Pavlova desde el año 2016. Fundadora, directora, gestora, coreógrafa, bailarina, maestra de DanceBog Ballet desde el 2013.

“La barra al piso es método de preparación física enfocado y especializado para desarrollar las condiciones requeridas para la técnica del Ballet. En mi experiencia me brindo más conciencia corporal y tranquilidad” (Castro, Comunicación Personal, 20/05/2021).

5.5.3. Método de la Barra al piso

“No hay que cansar inútilmente al futuro bailarín, hay que facilitar una formación muscular completa antes que esa le sea necesaria” (Lacheré, 2001, p. 19).

En principio, una de las razones por las que se utilizó este método fue para continuar el entrenamiento de bailarines lesionados a causa de su colocación privilegiada en el piso, que además tiene como ventaja, disminuir el riesgo lesiones gracias a una eficiente adquisición de alineación, balanceo y acondicionamiento muscular (Téllez, 2020). Uno de los mayores resultados y objetivos positivos de este método es el correcto entrenamiento del en-dehors¹⁴, razón por la cual, el método es utilizado como un excelente complemento de la técnica clásica (Pascual, 2008).

¹⁴ Lacheré (2001), define el en-dehors como: “...rotación externa del muslo al nivel de la cadera.” (p. 179)

Téllez (2020), afirma que la clase de Barra al Piso no tiene un público específico ya que fue diseñada para conocer y aprender a mover el cuerpo desde las bases técnicas para poder bailar: “Me ayudó este material al fortalecimiento y entrenamiento del cuerpo, principalmente a la alineación corporal, elemento primordial para la ejecución del movimiento” (Téllez, 2020). Por otro lado, Lacheré (2001), pudo comprobar que la Barra al Piso brindó a sus estudiantes adultos sin formación previa en Ballet “logros técnicos” para una clase de jazz (p.20).

“El bailarín requiere de un sano dominio corporal fundado en verdaderos conocimientos...”

(Lacheré, 2001, p. 17).

La Barra al Piso brinda precisamente eso, pues el estudiante (ya sea, principiante o profesional) encuentra calidad y exactitud de sus movimientos (Lacheré, 2001, p. 21) ya que ofrece mejorar la flexibilidad, fuerza y fluidez trabajando el cuerpo de forma consciente y correcta, gracias a la conexión entre musculatura y eje corporal, además de poder distinguir una buena alineación y postura, enfocada en la columna vertebral. (Pascual, 2008)

(Díaz, Comunicación Personal, 27/04/2021), nos comparte que este método tiene muchas funciones entre esas: alargar especialmente las piernas y pies; alineamiento gracias al trabajo de flexionar, estirar y apuntar; moldear el tono muscular, flexibilidad enfocada en la cadera y espalda, pero aun así también en los tendones. Además, busca “Busca acondicionar el cuerpo, alinear la columna y las extremidades de manera correcta y adquirir sensaciones de cuadratura” (Castro, Comunicación Personal, 20/05/2021).

Mazari (2017), comparte los beneficios del método en cuanto a la ganancia de control y colocación gracias a que se hace consciencia de evitar el uso de musculaturas grandes utilizadas para obtener potencia e impulso en saltos y giros. El trabajo muscular de este método busca crear una alineación correcta de las vértebras de la columna vertebral, razón por la cual, los ejercicios trabajan los músculos profundos de esta zona (Téllez, 2020). También se ven involucrada en el trabajo muscular: la zona de cadera, rodilla y pie, de forma saludable gracias a la ligereza del peso que brinda la posición en el piso (Lacheré, 2001, p.32).

El uso del piso no solo brinda un apoyo para el beneficio del cuerpo, además ofrece resistencia en el trabajo de los diferentes ejercicios (Pascual, 2008). La dificultad se encuentra en no contar con el apoyo que brinda la barra, haciendo uso constante del abdomen, aductores, zona dorsal y

espinal (Mazari, 2017). Como resultado, el trabajo en el piso traerá un consciente conocimiento del cuerpo, evitando dolencias físicas por mala postura en la zona de la espalda principalmente (Pascual, 2008).

Al igual que Pilates y Gyrokinesis es importante tener una respiración consciente en coordinación con el ritmo, ya que permite un mejor control, eficacia de las instrucciones y mayor amplitud del movimiento. En conclusión, la Barra al Piso es un método distinguido para perfeccionar la técnica clásica en el bailarín (Pascual, 2008).

Médicos alemanes, al analizar los resultados y después de asistir a varias clases, estuvieron impresionados por los beneficios corporales aportados a los alumnos por la barra al piso, no hay fatiga muscular, ni de la circulación sanguínea, ni del corazón, ni malas posturas; además la cultura corporal de los alumnos que ejecutan barra al piso es tal que se encuentran preparados para abordar cualquier forma de Danza (Lacheré, 2001, p. 19).

Los tres objetivos importantes de la Barra al piso:

La Barra al Piso trabaja muy poco las contracciones estáticas¹⁵, al contrario, busca ejecutar la mayoría de los ejercicios de forma dinámica¹⁶ en búsqueda de potenciar los siguientes tres objetivos:

1. Flexibilidad: adquirir, mantener o recuperar la flexibilidad que es la capacidad de amplitud en los movimientos.
2. Fortalecimiento: la vida actualmente no ejercita de manera suficiente la musculatura, la cual tiende a debilitarse y para evitarlo necesita de una práctica motriz extra.
3. Coordinación: incluye varios aspectos como lo son la velocidad, la habilidad para desarrollar y cubrir cierto tipo de competencia.

(Lacheré, 2001, pp. 25-26)

¹⁵“Es en la cual no hay movimiento consiste en una posición fija.” (Lacheré, 2001, pp. 25-26)

¹⁶ “Está asociada al movimiento, su mayor ventaja es que necesita menor tiempo de distensión entre contracciones debido a que coma en la ejecución del movimiento, la contracción de un músculo se alterna con la de un músculo opuesto.” (Lacheré, 2001, pp. 25-26)

Los principios más importantes de la Barra al piso:

1. Alineación

“El cuerpo entero es como una estructura de bloques: si uno de los bloques está desalineado se afecta el resto que esté por encima o por debajo” (Pascual, 2007). La alineación corporal involucra la relación de: cabeza, torso, brazos y piernas en totalidad, se entiende como una buena postura que relaciona todo el cuerpo en movimiento (Pascual, 2007). Por ejemplo, Lacheré (2001), afirma que la barra al piso permite mantener una buena alineación de las vértebras y discos intervertebrales, gracias al trabajo que se realiza sobre los músculos de esta zona, pero es importante ser consciente no solo de la espalda, sino también involucrar de forma correcta la alineación de la nuca, debido a que constantemente la utilizamos incorrectamente causando tensión y compensación innecesaria sobre la misma (p.28).

“Una vez el cuerpo está desalineado, otras partes del cuerpo realizan compensaciones que causan aun mayor desalineación y eventualmente lesiones: todas las articulaciones mayores del cuerpo se pueden ver afectadas” (Pascual, 2007). También es común encontrar desequilibrios musculares que afectan la alineación, un ejemplo de esto es el trabajo de los pies. Existen muchos casos de bailarines que tienen “arcos caídos” o lo contrario, el peso del cuerpo en el borde externo del pie; esto se evidencia cuando el cuerpo está en posición vertical, es decir, de pie. El trabajo de Barra al Piso ofrece una corrección a los músculos que están involucrados, sin riesgo de padecer lesión, debido a que se trabaja sin ningún apoyo de la planta de los pies sobre el suelo (Lacheré, 2001, p.32).

2. Alargar o elongar.

“Alargar al máximo cada movimiento. Esta calidad de ejecución en el piso incrementa tanto la longitud inicial de las fibras musculares, como el poder de mayor contracción y nos garantizará en la verticalidad, al bailar, una mejor fluidez del movimiento” (Lacheré, 2001, p.33). Gracias a la elongación del cuerpo el bailarín logrará equilibrar el peso de su cuerpo permitiéndole facilidad en la ejecución de las piernas, dando una sensación de ligereza (Pascual, 2007).

3. Rotación o “En – dehors”

“La barra el piso permitirá, simultáneamente, un despertar físico de la zona pélvica y una mayor conciencia de lo que está sucediendo en el plano muscular” (Lacheré, 2001, p.31). La Técnica Clásica o Ballet se distingue por la rotación externa de las piernas que viene desde la cadera.¹⁷ Para mejorar y trabajar la rotación es importante tener un buen control y alineación muscular de pelvis, piernas y abdomen (Pascual, 2007). También lo dice Lacheré (2001), una correcto trabajo y control en la colocación de la pelvis traerá una sensación correcta de rotación “en-dehors” que es otro principio importante de la Barra al Piso (p. 29).

4. Trabajo de la pierna de apoyo

“La garantía de una buena estabilidad en la posición vertical, dependerá del cuidado que se ponga en el trabajo de la pierna de apoyo en el momento de estar en el piso” (Lacheré, 2001, p. 33). Para encontrar en la verticalidad un correcto cambio de peso es indispensable, tener una correcta conciencia de la rotación y elongación para que el cuerpo se vea fluido y sin esfuerzo (Pascual, 2007). En el caso del trabajo en el piso, se utiliza lo anteriormente mencionado, sumando el trabajo de aducción de la pierna de “base” para mantenerla alineada con el resto del cuerpo (Lacheré, 2001, p.33).

Frente a tanta complejidad de la mecánica del cuerpo, aún da a las respectivas problemáticas de cada individuo, la barra el piso ofrece un fortalecimiento muscular eficiente junto con una alineación y un balanceo, adecuados a la realidad física de diferentes tipos de cuerpo (Lacheré, 2001, p. 34).

¹⁷ “El fémur rota por la acción de varios músculos, entre ellos seis músculos rotadores de las caderas: piriformes, abductor interno, cuádriceps femoral, gemelli interior, gemelli superior y obturador externo.” (Pascual, 2007)

6. MARCO METODOLÓGICO

Para lograr el propósito de la investigación de este proyecto, la metodología de investigación será clasificada como mixta. Por un lado, cuantitativa¹⁸ ya que se realizan encuestas que aportaran variables como: el grado de dificultad en algunas áreas de conocimiento con respecto a la percepción personal de cada alumno, conocimientos previos en las clases que hacen parte de la investigación con algunas del programa y el índice de lesiones, para determinar datos fundamentales en el conocimiento del contexto de los alumnos de Teatro Musical de la Universidad del Rosario. Por otro lado, el componente cualitativo se aplica en la recolección de información por medio de entrevistas y, de hecho, las mismas encuestas tienen preguntas abiertas para análisis de datos secundarios.

¹⁸ La investigación cuantitativa es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables (Pita y Pértegas, 2002).

7. DESARROLLO

7.1. Encuestas a estudiantes del pregrado de Teatro Musical

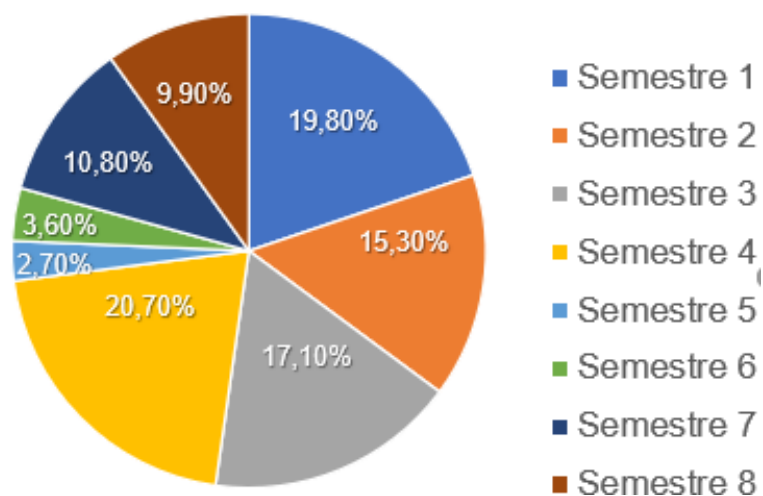
Se realizó una encuesta a los alumnos que se encuentran estudiando el programa en Teatro Musical¹⁹ para obtener información acerca de su proceso, sus conocimientos previos y afectaciones. Esto con el fin de conocer sus necesidades, dificultades y habilidades.

Edad y semestre

Para empezar, el número total de personas encuestadas fue 111 personas.

Gráfica 1. Porcentaje de alumnos que respondieron esta encuesta por semestre.

Alumnos que realizaron la encuesta



Fuente: Elaboración propia (2021)

El rango de edad de los estudiantes encuestados está entre los 17 y los 32 años, la mayoría de los alumnos se encuentran entre los 18 y 22 años y hay pocos casos con edades entre 28 y 32.

Grado de dificultad en áreas de trabajo enfocadas en: Danza, Canto y Teatro.

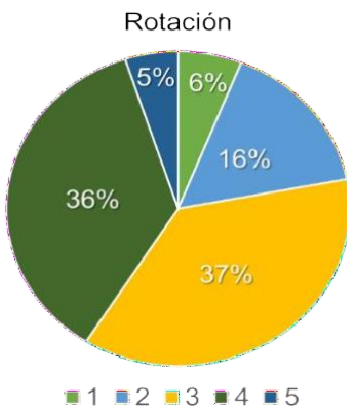
¹⁹ Es importante aclarar que no todos los estudiantes llenaron la encuesta.

Se les preguntó acerca de su percepción sobre el grado de dificultad en algunas áreas de conocimiento enfocadas en Danza, Canto y Teatro; con el fin de conocer cómo se relacionan con dichas áreas. En Danza se les preguntó por rotación, conciencia muscular, elasticidad y líneas y proyección corporal. En Canto se preguntó la relación que tienen con el apoyo y respiración vocal. Por último, en Teatro se cuestionó por su acercamiento a la corporalidad del personaje.

A continuación, se expondrán unas gráficas con los resultados de cada área por semestre y con el total de los alumnos que respondieron la encuesta.

PREGUNTA:

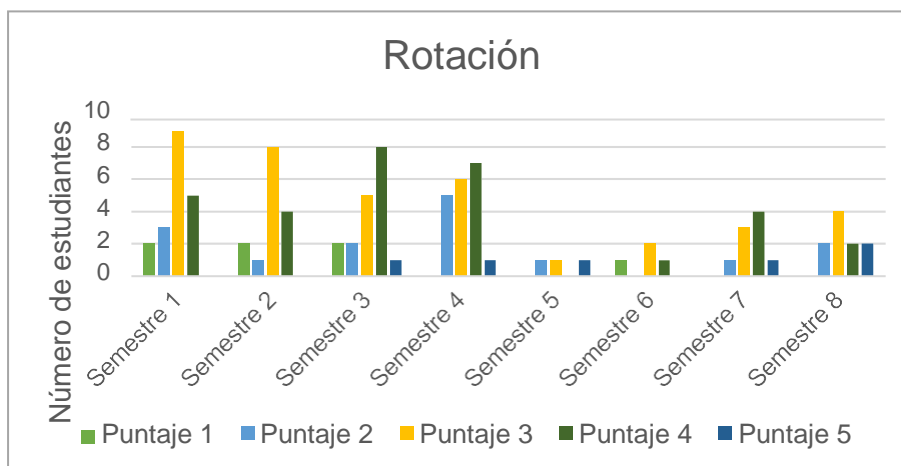
Enumere siendo 1 el más fácil y 5 el más difícil. ¿Cómo ha sido el grado de dificultad en estas áreas durante su proceso como artista en Teatro Musical?



Gráfica 2. Porcentaje sobre el grado de dificultad que perciben los estudiantes en la rotación.

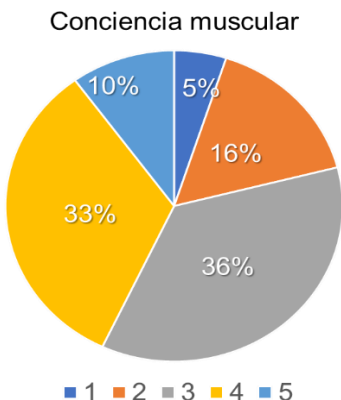
Fuente: Elaboración propia (2021)

Gráfica 3. Puntajes sobre la percepción de la rotación por semestre.



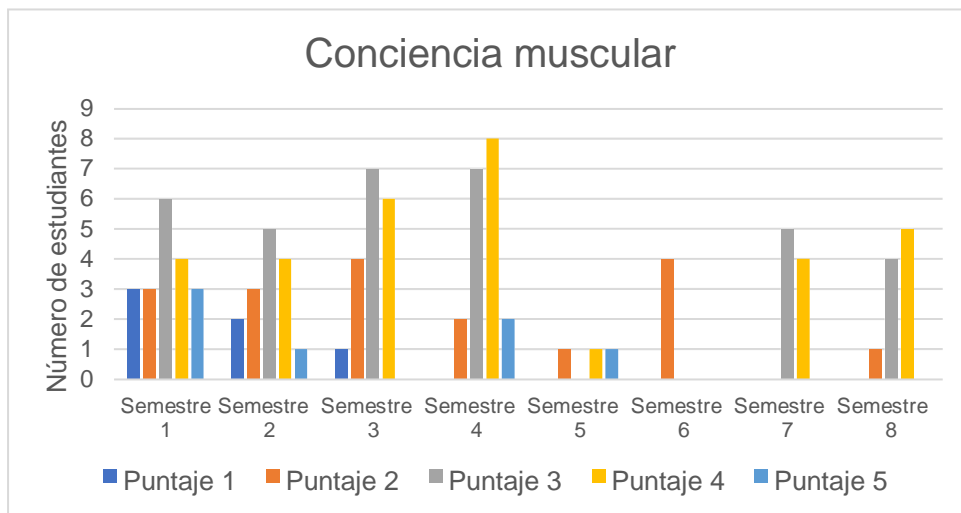
Fuente: Elaboración propia (2021)

Se evidencia que los estudiantes de 1º, 2º, 6º y 8º semestre, tienen la mayoría de los votos en el grado de dificultad “3” y los de 3º, 4º y 7º semestre el “4”. A nivel general el porcentaje de dificultad mayor es “3” con 37% aunque el “4” está bastante cerca con un 36%, concluyendo que la rotación tiene un grado de dificultad medio alto para la mayoría de los estudiantes.



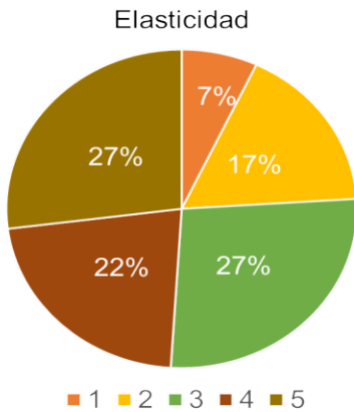
Gráfica 4. Porcentaje sobre el grado de dificultad que perciben los estudiantes en la conciencia muscular.
Fuente: Elaboración propia (2021)

Gráfica 5. Puntajes sobre la percepción de la conciencia muscular por semestre.



Fuente: Elaboración propia (2021)

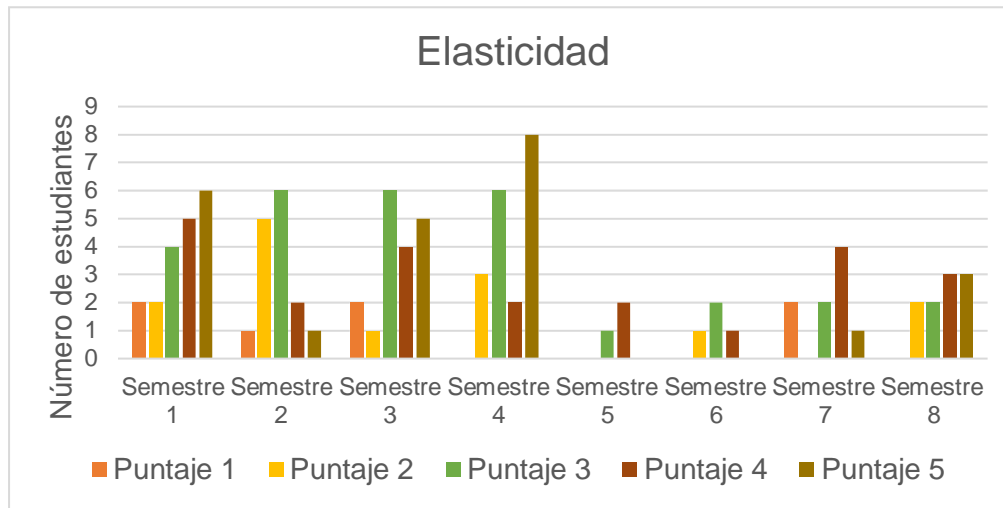
Se evidencia que los estudiantes de 1º, 2º, 3º y 7º semestre, tienen la mayoría de los votos en el grado de dificultad “3” y los de 4º y 8º semestre el “4”. A nivel general el porcentaje de dificultad mayor es “3” con 36% y le sigue el “4” con un 33%, por lo tanto, es un área con complejidad para la mayoría de los estudiantes.



Gráfica 6. Porcentaje sobre el grado de dificultad que perciben los estudiantes en la elasticidad.

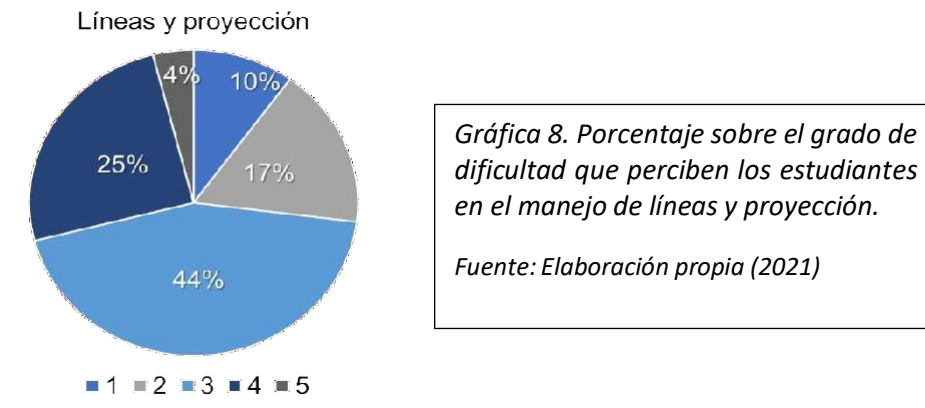
Fuente: Elaboración propia (2021)

Gráfica 7. Puntajes sobre la percepción de la conciencia muscular por semestre.

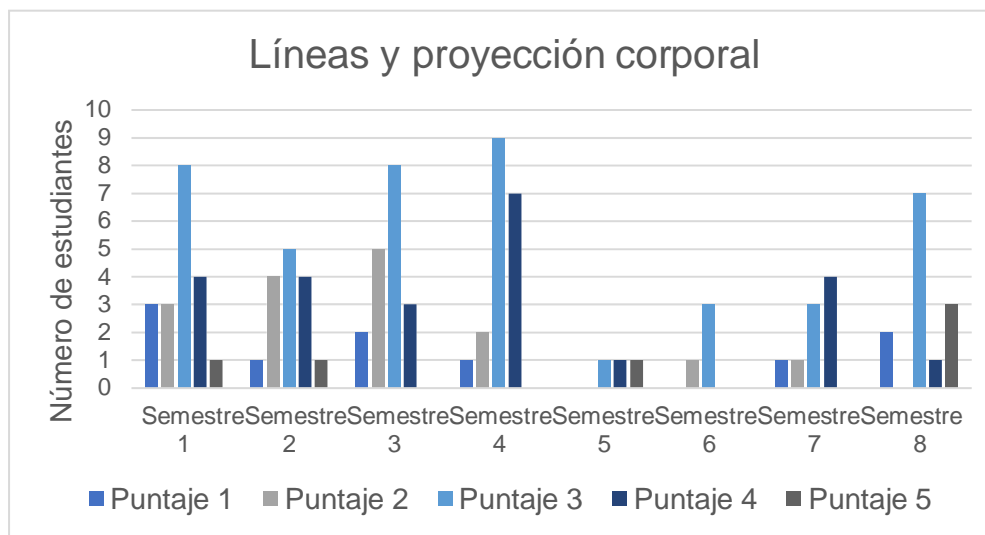


Fuente: Elaboración propia (2021)

Se evidencia que los estudiantes de 1° y 4° semestre tienen la mayoría de los votos en el grado de dificultad “5”, el 2°, 3° y 6° semestre en el “3”, 5° y 7° semestre en el “4” y el 8° semestre obtuvo la misma cantidad de votos en “4” y “5”. A nivel general el porcentaje de dificultad mayor son “5” y “3” con el mismo puntaje 27%, le sigue el “4” con 22%, demostrando que el grado de dificultad que perciben los alumnos en la elasticidad es bastante alto.

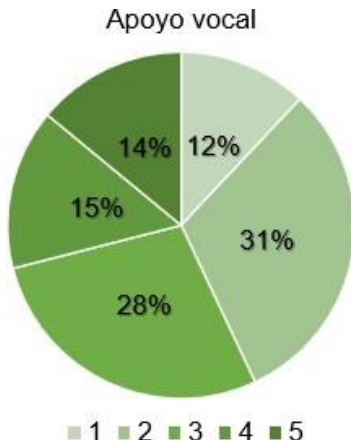


Gráfica 9. Puntajes sobre la percepción de las líneas y proyección corporal por semestre.



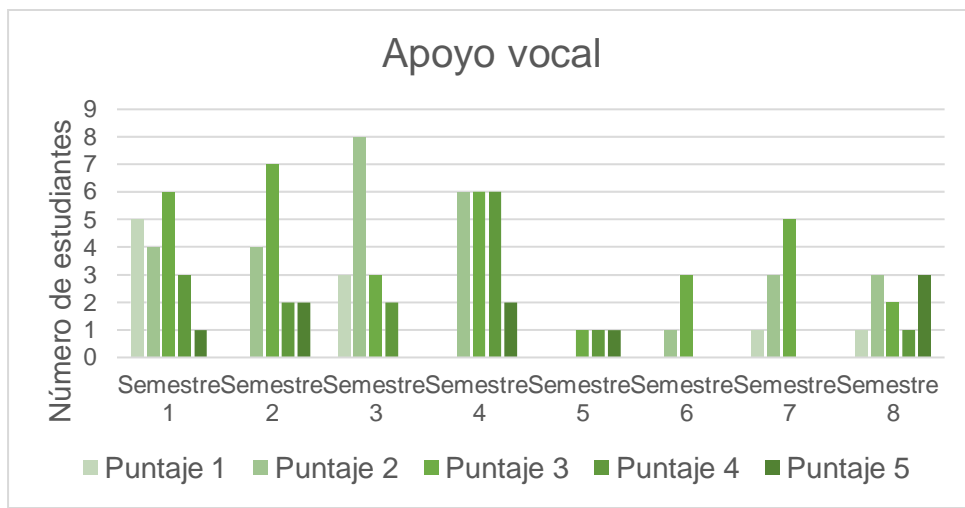
Fuente: Elaboración propia (2021)

Se evidencia que los estudiantes de 1º, 2º, 3º, 4º, 6º y 8º semestre, tienen la mayoría de los votos en el grado de dificultad “3”, el 7º semestre en el “4” y el 5º semestre muestra igualdad entre “3”, “4” y “5”. A nivel general el porcentaje de dificultad mayor es “3” con 44% y le sigue con bastante diferencia el “5” con un 25%, lo que evidencia que a nivel general los estudiantes perciben las líneas y proyección corporal con un grado de dificultad medio alto.



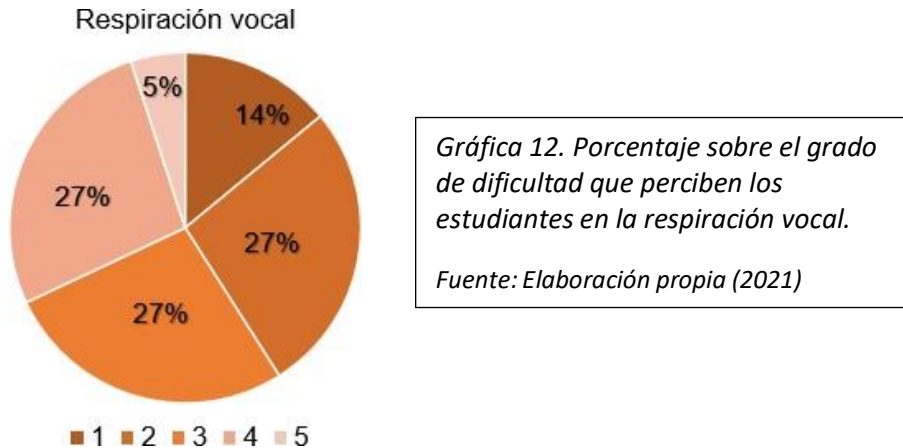
Gráfica 10. Porcentaje sobre el grado de dificultad que perciben los estudiantes en el apoyo vocal.
Fuente: Elaboración propia (2021)

Gráfica 11. Puntajes sobre la percepción del apoyo vocal por semestre.

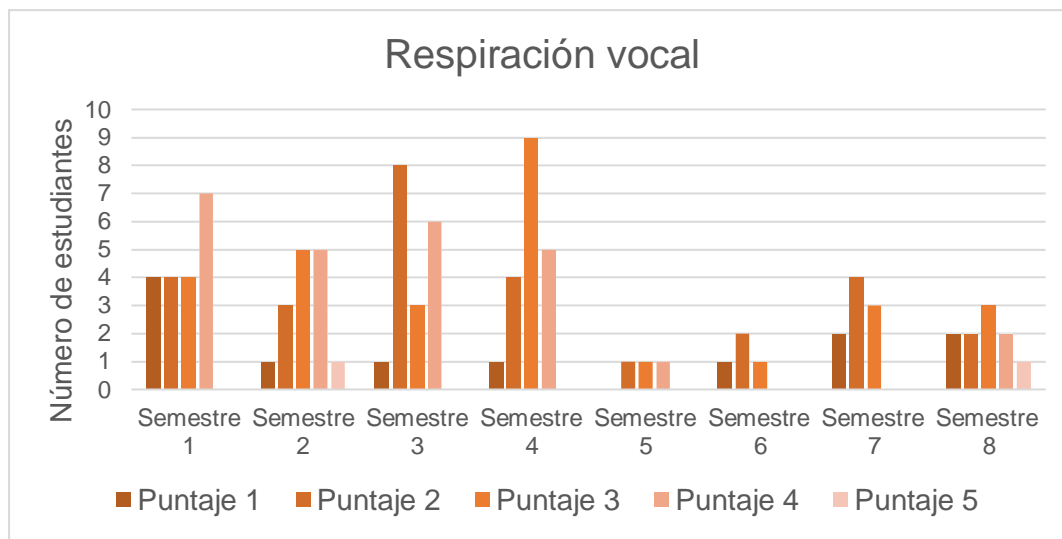


Fuente: Elaboración propia (2021)

Se evidencia que los estudiantes de 1º, 2º, 6º y 7º semestre, tienen la mayoría de los votos en el grado de dificultad “3”, el 3º semestre en el “2”, el 4º semestre muestra el mismo resultado entre “2”, “3” y “4”, el 5º semestre muestra entre “3”, “4” y “5” y el 8º semestre tiene respuesta entre el “2” y el “5”. A nivel general el porcentaje de dificultad mayor es “2” con 31% y le sigue el “3” con un 28%, lo que evidencia que los estudiantes perciben la colocación de la voz con un grado de dificultad medio bajo.

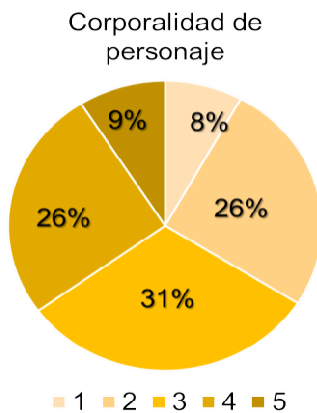


Gráfica 13. Puntajes sobre la percepción de la respiración vocal por semestre



Fuente: Elaboración propia (2021)

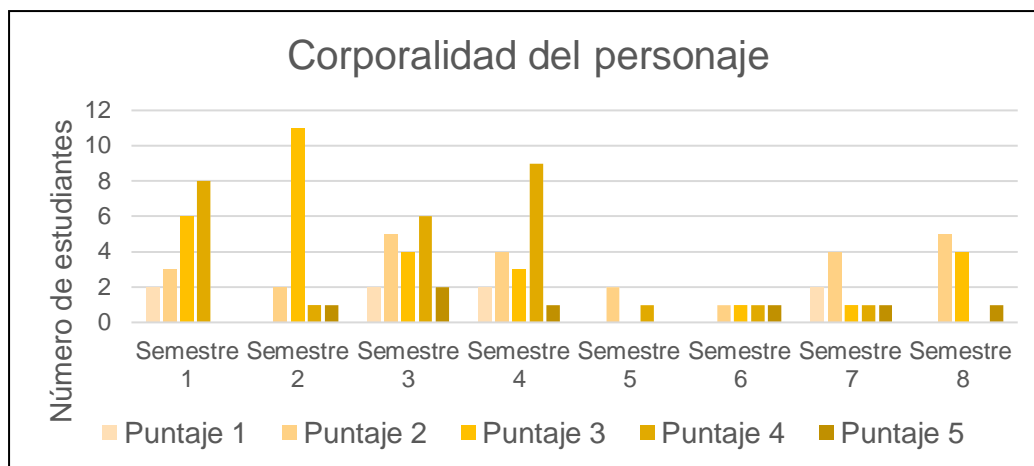
Se evidencia que los estudiantes de 3°, 6° y 7° semestre, tienen la mayoría de los votos en el grado de dificultad “2”, el 4° y 8° semestre en el “3”, el 1° semestre presenta mayoría de votos en el “4”, el 2° semestre muestra el mismo resultado entre “3” y “4” y el 5° semestre muestra el mismo resultado entre “2”, “3” y “4”. A nivel general el porcentaje de dificultad mayor es igual entre el grado de dificultad “2”, “3” y “4” con 27%, lo que evidencia que a nivel general los estudiantes perciben la respiración y apoyo vocal con un grado de dificultad medio.



Gráfica 14. Porcentaje sobre el grado de dificultad que perciben los estudiantes en la corporalidad del personaje.

Fuente: Elaboración propia (2021)

Gráfica 15. Puntajes sobre la percepción de la corporalidad del personaje por semestre.

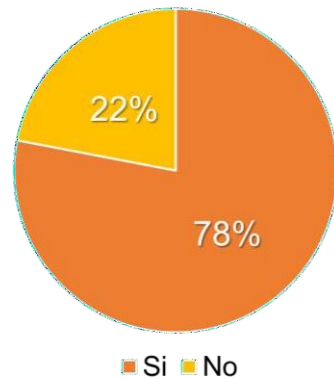


Fuente: Elaboración propia (2021)

Se evidencia que los estudiantes de 1º, 3º y 4º semestre, tienen la mayoría de los votos en el grado de dificultad “4”, el 5º, 7º y 8º semestre en el “2”, el 2º semestre tiene mayoría de votos en el “3” y el 6º semestre muestra el mismo resultado entre “2”, “3”, “4” y “5”. A nivel general el porcentaje de dificultad mayor es “3” con 31% y le sigue el “2” y el “4” con un 26%, lo que evidencia que a nivel general los estudiantes perciben el trabajo de corporalidad del personaje con un grado de dificultad medio.

Conocimientos previos

¿Al empezar su formación artística profesional en Teatro Musical ya tenía conocimientos formales en danza, canto o teatro?

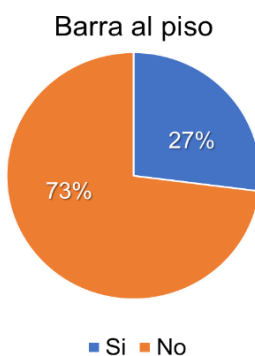


Gráfica 16. Porcentaje de alumnos que tienen o NO tienen conocimientos previos en áreas como Danza, Canto y Teatro.

Fuente: Elaboración propia (2021)

Esto muestra que el 78% de estudiantes que realizaron esta encuesta tuvieron un acercamiento en Danza, Canto o Teatro. Por lo tanto, para conocer en qué áreas tuvieron estos conocimientos se realizó una encuesta preguntando específicamente conocimientos previos en clases del programa como: Ballet, Jazz, Técnica vocal y Teatro. Y otras clases como: Barra al piso, Stretching, Gyrokinesis y Pilates, que serán una base importante en el proceso de la creación del sistema de este proyecto de grado.

Gráfica 17. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Barra al piso.



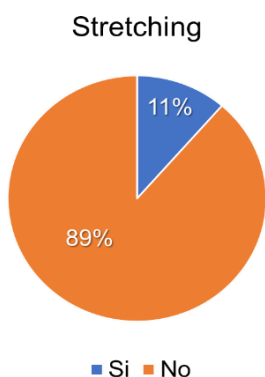
-El **27%** de los estudiantes tienen un conocimiento previo en esta clase.

-De los cuáles se destacan procesos entre los 3 meses y 5 años (solo un alumno cumplió con los 5 años de experiencia).

-La mayor coincidencia en el tiempo de realización de esta clase fue un proceso de 1 año con un total de 10 alumnos y le sigue el proceso en 6 meses con un total de 8 alumnos.

Fuente: Elaboración propia (2021)

Gráfica 18. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Stretching.



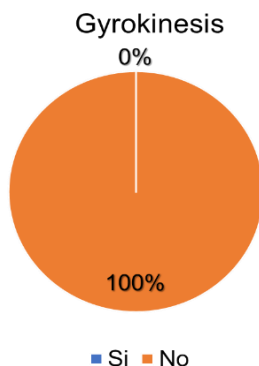
Fuente: Elaboración propia (2021)

-El **11%** de los estudiantes tienen un conocimiento previo en esta clase.

-De los cuáles se destacan procesos entre los 6 meses y 8 años (solo dos alumnos cumplieron con los 8 años de experiencia).

- La mayor coincidencia en el tiempo de realización de esta clase fue un proceso de 2 años con un total de 4 alumnos y le sigue el proceso en 6 meses con un total de 3 alumnos.

Gráfica 19. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Gyrokinesis.

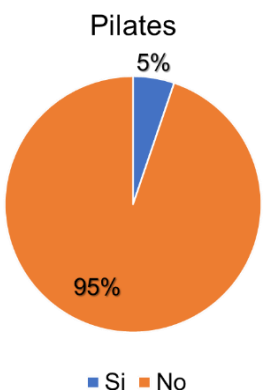


Fuente: Elaboración propia (2021)

-El **100%** de los estudiantes NO tienen conocimientos o experiencia en esta clase.

-La mayoría manifestaron no saber que esta clase existía o de que se trata.

Gráfica 20. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Pilates.



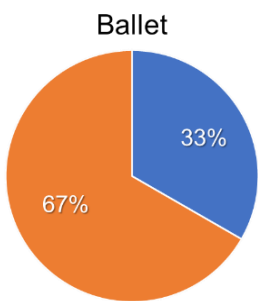
Fuente: Elaboración propia (2021)

-El **5%** de los estudiantes tienen un conocimiento previo en esta clase.

-De los cuáles se destacan procesos entre los 4 meses y 2 años (solo un alumno cumplió con 2 años de experiencia).

- La mayor coincidencia en el tiempo de realización de esta clase fue un proceso de 1 año con un total de 2 alumnos.

Gráfica 21. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Ballet.



■ Si ■ No

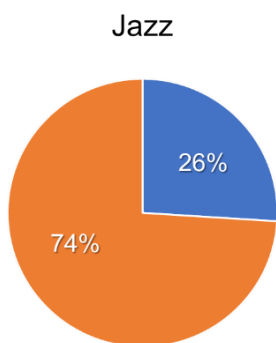
Fuente: Elaboración propia (2021)

-El **33%** de los estudiantes tienen un conocimiento previo en esta clase.

-De los cuáles se destacan procesos entre 1 mes y 10 años (solo un alumno cumplió con los 10 años de experiencia).

- La mayor coincidencia en el tiempo de realización de esta clase fue un proceso de 2 años con un total de 8 alumnos y le sigue el proceso de 1 año con un total de 7 alumnos.

Gráfica 22. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Jazz.



■ Si ■ No

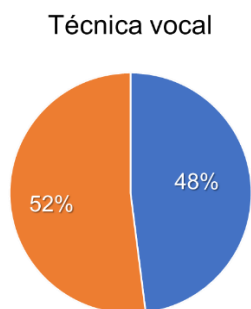
Fuente: Elaboración propia (2021)

-El **26%** de los estudiantes tienen un conocimiento previo en esta clase.

-De los cuáles se destacan procesos entre 2 meses y 10 años (solo un alumno cumplió con los 10 años de experiencia).

- La mayor coincidencia en el tiempo de realización de esta clase fue un proceso de 6 meses con un total 6 alumnos y 2 años con un total de 6 alumnos también, y le sigue el proceso de 4 años con un total de 4 alumnos.

Gráfica 23. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Técnica vocal.



■ Si ■ No

Fuente:
Elaboración propia (2021)

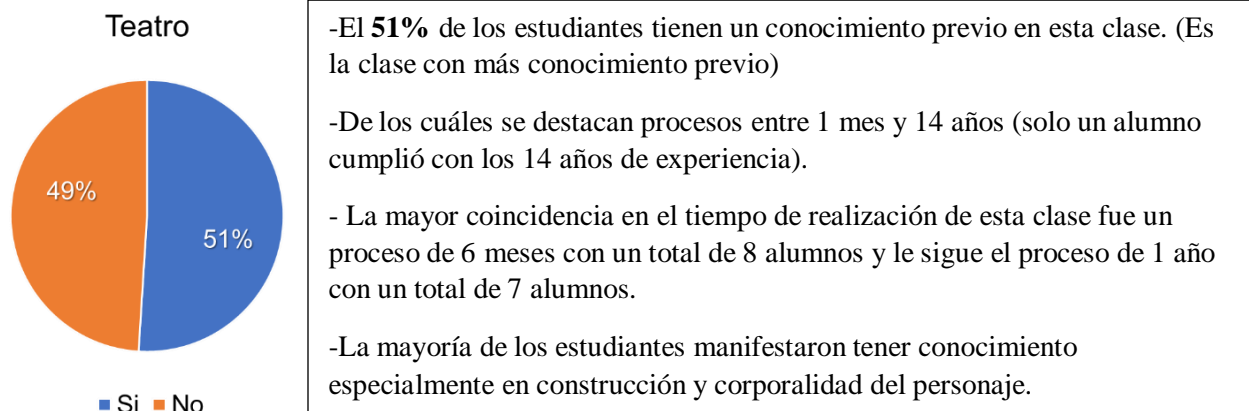
-El **48%** de los estudiantes tienen un conocimiento previo en esta clase.

-De los cuáles se destacan procesos entre 2 meses y 15 años (solo un alumno cumplió con los 15 años de experiencia). En esta clase particularmente existen procesos de experiencia largos entre los 7 años y los 15 años, con un total de 13 alumnos en este rango de tiempo.

- La mayor coincidencia en el tiempo de realización de esta clase fue un proceso de 3 años con un total de 5 alumnos y le sigue el proceso de 6 años, 5 años y 1 año con un total de 4 alumnos por cada uno.

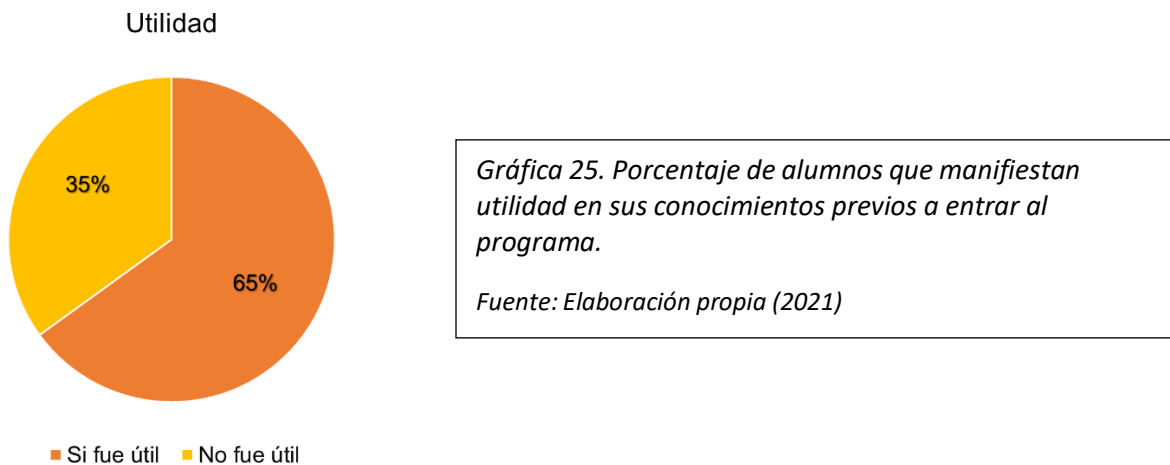
- La mayoría de los estudiantes manifestaron tener conocimiento especialmente en afinación, manejo de resonadores, colocación, apoyo vocal y respiración.

Gráfica 24. Porcentaje de alumnos que tuvieron o NO tuvieron experiencia previa en clase de Teatro.



Fuente: Elaboración propia (2021)

Y, para finalizar con los conocimientos previos se les preguntó: “¿Consideras que estos conocimientos te fueron útiles al iniciar tu proceso formal en Teatro Musical?”

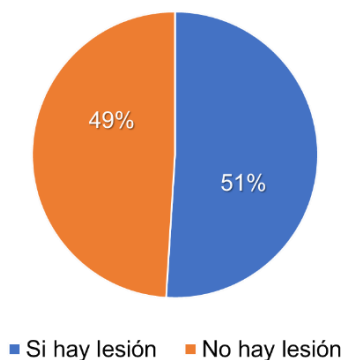


El 65% de los estudiantes informaron que, si había sido útil, sin embargo, estas son algunas de las respuestas de varios estudiantes:

- “Más o menos, me aportaron coordinación, pero no lo suficiente.”
- “Si, pero no suficientes”
- “Me ayudaron a afinar más nunca como tal a un proceso de Teatro Musical.”
- “Sí, pero necesitaba mucha más preparación sobre todo en Stretching y Técnica Vocal.”

Para terminar, se les pregunto por lesiones corporales o vocales que se les ha presentado durante su proceso como artistas de Teatro Musical.

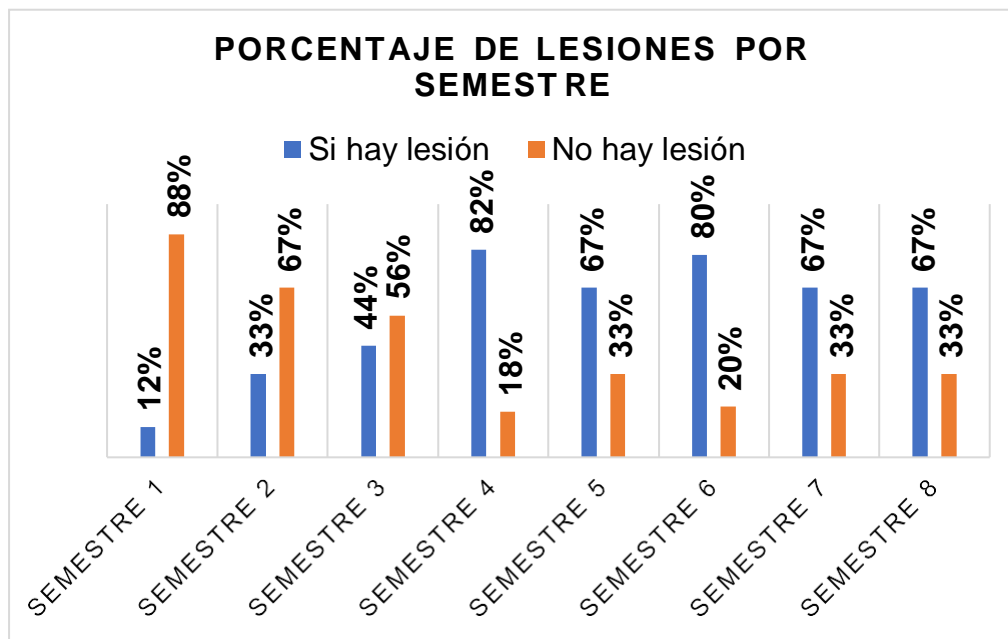
¿Ha tenido algún tipo de lesión corporal o vocal durante su proceso de formación como artista de Teatro Musical?



Gráfica 26. Porcentaje en el total de alumnos que completaron la encuesta que manifiestan tener o NO tener lesiones durante su proceso de formación.

Fuente: Elaboración propia (2021)

Gráfica 27. Porcentaje en el total de alumnos que completaron la encuesta separados por semestre que manifiestan tener o NO tener lesiones durante su proceso de formación.



Fuente: Elaboración propia (2021)

Se puede evidenciar un alto porcentaje de lesiones en los estudiantes del programa, pues a nivel general más de la mitad de los estudiantes afirmaron tener algún tipo de lesión. En la “Gráfica 27” se calculó el porcentaje de lesiones por semestre y se evidencia un alto índice de lesiones

desde el cuarto semestre en adelante, contrario a lo que sucede con los estudiantes entre el primer y el tercer semestre que la estadística es contraria teniendo menos personas lesionadas.

Entre las lesiones con mayor incidencia entre los alumnos, se presentan las siguientes partes del cuerpo: rodillas, espalda, isquiotibiales, ingle, glúteos, tendinitis (especialmente en tobillos), espasmos musculares y fatiga vocal. Por otro lado, entre las que no son tan comunes, pero de igual forma algunos alumnos manifestaron lesiones están: piernas, hombros, muñecas, codo, aductor y cadera.

7.1.1. Conclusiones de las encuestas

Semestres altos identifican una mayor dificultad en las áreas a diferencia de semestres bajos, este resultado es extraño pues, se supone que: “entre más conoces y practicas mejoras tus habilidades”, sin embargo, esto demuestra que con un poco más de madurez en el conocimiento de las áreas, debido a que se vuelve más evidente y sencillo identificar los errores o las falencias, a diferencia de la primera parte del proceso formativo donde los estudiantes están conociendo la terminología y cómo aplicarla, en este segundo caso el gran reto es poder cumplir con las secuencias o ejercicios que pide el profesor y entenderlas, a diferencia de los semestres altos que al ya poder memorizar y ejecutar buscan mejorar sus habilidades en cuanto a técnica y limpieza. Demostrando así la necesidad que hay de acelerar el proceso de conciencia para poder alcanzar más rápido los objetivos de estas áreas con un nivel excelente.

De todas las áreas que se analizaron, el porcentaje de mayor dificultad estuvo en “elasticidad” y en general en las áreas que le corresponden a Danza, a diferencia “apoyo vocal”, “respiración vocal” (áreas de Técnica vocal) y “corporalidad del personaje” (área de Teatro) que la mayoría de los puntajes eran medio bajos, es decir, el nivel de dificultad no es tan alto para los estudiantes. Por lo tanto, será necesario involucrar más herramientas de Danza en el sistema para poder suplir con las necesidades que los estudiantes están requiriendo.

Existen dos casos distintos en cuanto a la percepción de facilidad. Por un lado, la mayoría de los alumnos que marcan facilidad en algunas áreas han tenido conocimientos previos, facilitando su trabajo en ellas. Por otro lado, otros alumnos que también manifestaron tener conocimientos

previos, reconocen que aún falta trabajo para poder alcanzar esas áreas con un puntaje excelente, por lo que marcaron dificultad para las mismas.

Entre los conocimientos previos más destacados están: Teatro con 51% de la población estudiantil, luego Técnica vocal con 48%. En general no hay índices tan altos en el área de Danza con respecto a dichos conocimientos, sin embargo, en las clases que se les preguntó a los alumnos: “Ballet” con un 33% y “Barra al piso” con un 27% fueron las clases con mayor índice estudiantil.

El porcentaje estudiantil que presenta lesiones corporales y algunas vocales (51%) es más alto que el porcentaje que no las presenta (49%). Hay un mayor número de estudiantes lesionados desde el cuarto semestre, con un incremento del 10% más o menos de las personas lesionadas por semestre. Por otro lado, según las encuestas se pudo evidenciar una similitud en cuanto a que las personas que presentan lesiones corporales tienen respuestas similares con respecto al grado de dificultad de las áreas de Danza, marcando en ellas mayor dificultad para ejecutarlas.

7.2. Discusión

Después de realizar las encuestas, entrevistas a expertos y la investigación previa, hay varias cosas que deben resaltarse previamente a la explicación del sistema.

Para empezar, como se ha venido hablando anteriormente, existe la necesidad de enfocar el sistema en el área de Danza: primero, es el área con menos porcentaje de conocimientos previos; segundo, el nivel de dificultad fue marcado con un nivel porcentual alto con respecto a las otras dos áreas; tercero, el nivel de lesiones²⁰ físicas que se presentan es bastante alto, demostrando la

²⁰ “Las compensaciones son los ajustes necesarios que hacen las partes del cuerpo para restablecer un equilibrio precario. Se producen espontáneamente y constituyen una manera natural de evitar el desequilibrio, pero a estas compensaciones naturales, pueden sumarse compensaciones nefastas cuando la colocación de una o varias partes del cuerpo no es adecuada. Esto desatará una serie de reacciones en cadena en el cuerpo y podrá provocar lesiones al nivel articular, muscular o tendinoso” (Lacheré, 2001, p. 180). “Por lo anterior, deducimos la necesidad de una colocación de cuerpo precisa. Con el cuerpo bien colocado, equilibrado por un trabajo muscular exacto como el

necesidad de incluir herramientas enfocadas en el entrenamiento del cuerpo para que los estudiantes tengan un apoyo en su proceso formativo.

El desarrollo de su cuerpo corporal, el mantenimiento de su cuerpo y el desarrollo de este es fundamental, un artista de Teatro Musical con buenas condiciones físicas es un artista que se puede desempeñar mucho mejor sobre el escenario, tiene mucha más posibilidad y es mucho más versátil (Salazar, Comunicación personal 28/04/2021).

Después de la investigación realizada, se puede concluir que estos métodos de entrenamiento pueden ser de gran ayuda para el artista de Teatro Musical, pues brindan consciencia del cuerpo, alineación, postura, entre otros. Para comprobar esto, se les preguntó a los expertos sobre la aplicación de estas áreas al proceso formativo de los estudiantes.

Luisa Hoyos (Comunicación Personal, 05/05/2021), comparte desde su experiencia en la enseñanza del Pilates, que la práctica de este método puede brindarle muchas ventajas al artista de Teatro Musical, pues hablando por el área de Danza ayuda a fortalecer el cuerpo, brindarle un estiramiento apropiado para no generar tensiones, colabora en la alineación; en el área de Canto y Teatro también ayuda a fortalecer el cuerpo para brindar el conocimiento del cuerpo, “a través de una técnica que nos hace ser conscientes del cuerpo.”

Patricia Ercole (Comunicación Personal, 04/05/21), afirma desde su aplicación pedagógica del método de Gyrokinesis, que para un artista de Teatro Musical o en general cualquier artista, este método le ayudará a tener un mayor conocimiento de su instrumento, el cuerpo. Pues, es necesario conocer nuestro cuerpo, además de brindarle “una mayor flexibilidad, tanto física como energética”

La Barra al piso puede ser un buen entrenamiento para el cuerpo del artista de Teatro Musical, pues trabaja especialmente sus condiciones en el área de la Danza: la abertura de las caderas (flexibilidad), rotación y el moldeamiento del tono muscular (Díaz, Comunicación Personal, 27/04/2021). Sin embargo, a un “cantante y a un actor le brindaría consciencia sobre su cuerpo en

bailarín podrá, sin esfuerzo superfluos, intentar librarse de la fuerza de gravedad para dar impresión de ligereza” (Lacheré, 2001, p. 181).

el escenario, buena postura y movimiento armónicos para desplazarse en escena” (Castro, Comunicación Personal, 20/05/2021).

Vanessa García (Comunicación Personal, 31/05/2021), comparte que los tres²¹ métodos se utilizan en Estados Unidos para el entrenamiento del Teatro Musical:

Porque te ayudan a la postura, te ayudan a entender la respiración, la resistencia bajo presión y relajada, tener el cuerpo siempre preparado para todo. Incluso muchas de esas técnicas se usan en clases de técnica vocal también, entonces es un plus al acondicionamiento físico básico, pero es muy relevante en el performance del artista (García, Comunicación Personal, 31/05/2021).

Puntualmente, Sara Salazar (Comunicación Personal, 26/05/2021), considera que estos métodos pueden aportarle a cualquier tipo de bailarín mayor libertad de movimiento, indiferente del estilo al que se dedique, pues “trabajan las mismas competencias desde su propia dinámica” en cuanto a la consciencia de cuerpo y su entrenamiento.

Patricia Moncayo (Comunicación Personal, 15/05/2021), nos comparte las funcionalidades que puede brindarle estos métodos al área de Técnica Vocal. Por un lado, “Pilates es una buena forma de aproximarse al trabajo de postura y de alineación corporal que necesita el artista de Teatro Musical. Contribuye al fortalecimiento de la musculatura abdominal.” El método de Barra al piso: “Por ser un método de acondicionamiento corporal y mental, que sigue una serie de ejercicios específicos enfocados en la mecánica del movimiento, le aporta un grado significativo de “Foco” y conciencia y Control del movimiento.”

Cristian Ballesteros (Comunicación Personal, 07/05/2021), nos comparte que estos entrenamientos sirven para “conectar el cuerpo con la mente, respiración con los músculos y la conexión con mi todo.” Ballesteros hace un énfasis especial en el trabajo de la respiración, pues no solo nos conecta durante el entrenamiento, sino que es fundamental para la conectar voz y cuerpo en el Teatro, desde la proyección hasta el trabajo de “texto²²”.

En cuanto a eso hay muchas ventajas, yo creo que un artista de Teatro Musical debe estar pensando en formarse constantemente y digamos que la línea del tiempo del grado,

²¹ Pilates, Gyrokinesis y Barra al piso.

²² Se refiere a los diálogos del personaje.

pues le va a dar una formación por supuesto muy completa, pero siempre hay cosas adicionales que podría hacer un artista de Teatro Musical para complementar (Salazar, Comunicación personal 28/04/2021).

Previamente, se ha discutido acerca del término “consciencia corporal”, considero desde mi experiencia personal que muchas veces ejecuté lo que me pedían en clase (cualquier movimiento relacionado con el cuerpo o la voz) sin tener esta consciencia, y esa puede ser la razón de haber entendido de forma más tardía lo que me pedían los profesores, además de padecer varias lesiones en mi cuerpo²³.

A continuación, los expertos explicarán la importancia de la consciencia corporal para sus áreas:

Sara Salazar (Comunicación Personal, 26/05/2021), afirma que el conocimiento del cuerpo brinda las herramientas para tener una mayor fluidez, libertad de movimiento y seguridad. Por otro lado, García (Comunicación Personal, 31/05/2021), comparte que la consciencia corporal es “tremendamente importante” para cualquiera de las 3 áreas del Teatro Musical, en el caso de la Danza, “lo más importante es que tienes que estar consciente de tu cuerpo en todo momento especialmente para prevenir lesiones tuyas y de los que están contigo”, pues es una herramienta que mejorará la espacialidad del propio cuerpo en relación con los demás.

En cuanto a Técnica Vocal la consciencia corporal le permitirá al alumno entender el funcionamiento del instrumento, para ayudar a potenciar las fortalezas (Moncayo, Comunicación Personal, 15/05/2021). Por último, para el área de Teatro es fundamental, pues el proceso de hecho comienza con trabajo físico, ya que es importante que el actor encuentre esa conexión entre la voz con el cuerpo, para poder tener más adelante el primer acercamiento al texto con los “géneros teatrales”. “Ahí, es cuando los estudiantes entienden porque los ponen a hacer rollitos, a correr, hacer ejercicios, porque de ahí viene toda la conexión de la conexión del cuerpo, de lo tangible y lo intangible” (Ballesteros, Comunicación Personal, 07/05/2021).

Por otro lado, como dije anteriormente, en las encuestas realizadas a los alumnos las lesiones físicas tienen un porcentaje bastante alto, esto se debe a múltiples causales. Sin embargo, se les cuestionó a los expertos si sus prácticas pudieran ayudarles a los estudiantes a prevenir lesiones.

²³ Espalda, ingle, muñeca.

Los artistas tienen tantas lesiones porque hay malos hábitos, debe realizarse un calentamiento específico antes de las clases, fortalecimiento de cada zona del cuerpo, hacer estiramiento de restauración después de las clases, alimentarse bien y dormir bien. Usualmente desconocemos las rutinas y no las hacemos dañando así nuestros cuerpos. Sin embargo, la práctica de Barra al piso sí podría contribuir a bajar el índice de lesiones, pero son muchas más cosas y factores de las cuales toca hacerse consciente (Castro, Comunicación Personal, 20/05/2021).

Luisa Hoyos (Comunicación Personal, 05/05/2021), comparte desde su experiencia que ha visto que los artistas en general (bailarín, cantante, músico, etc.) deben tener un “complemento en el entrenamiento físico” para poder bajar el índice de lesiones, además de que ahora hay más facilidades y conocimientos para poder entrenarse correctamente. Hoyos afirma, que no importa la práctica que se ejecute para mejorar la conciencia corporal y muscular, lo importante es ser consciente de la técnica del movimiento, ya que si se afianza bien, también se logrará bajar el índice de lesión.

Por último, Patricia Ercole (Comunicación Personal, 04/05/21), afirma: “Gyrokinesis es maravillosa para evitar esas lesiones corporales en los artistas, ¿Por qué? Porque estamos desarrollando una conciencia corporal, dándole una mayor flexibilidad también a nuestra columna que es nuestro eje.”

7.3. Explicación del sistema de entrenamiento

El sistema integral de entrenamiento con énfasis en Danza para artistas de Teatro Musical es como lo dice el título, un sistema que brinda herramientas para acompañar el proceso de los estudiantes en su desarrollo formativo o incluso una vez terminado su proceso. Está pensado para cualquier estudiante que desee realizar la práctica de este, puesto que, lo único que difiere son variaciones de acuerdo, a su nivel de experticia en las áreas, fortalecimiento y conciencia física.

Se compone de ocho estructuras, pensadas para que sea una práctica saludable para el cuerpo, que cumpla con las funciones de fortalecerlo y entrenarlo, con base a las necesidades que requiere un artista de Teatro Musical desde la parte corporal.

Según la investigación realizada se calcula que las personas que practiquen este sistema van a poder ver los resultados después de al menos 3- 4 meses, dependiendo de la cantidad de veces que se realice en la semana. Pues, en la práctica de Barra al piso: “Se empiezan a ver resultados dependiendo de la disciplina de la persona, pero si son dos clases semanales, posiblemente en mes y medio o dos meses la persona habrá generado una conciencia y una memoria. De igual manera es muy relativo porque depende mucho de la persona, de sus condiciones físicas y de cómo asimila el movimiento” (Castro, Comunicación Personal, 20/05/2021).

También en Pilates depende de la disciplina y continuidad de la persona, si se practica con frecuencia de 3-4 veces a la semana, a los 3 meses se podrán ver cambios, sin embargo, también depende mucho de la receptividad corporal de la persona, ya que si se facilita se verán más rápidos los resultados y se podrá progresar a ejercicios y secuencias más complejas.

Adicionalmente, un factor que influye es el gusto con el que se realiza la práctica del método, ya que si existe, se va a querer realizar con más frecuencia a una persona que no le encontró el gusto y solo lo realiza por obligación con su cuerpo o por que el médico le recomendó la práctica (Hoyos, Comunicación Personal, 05/05/2021).

A continuación, se hará una explicación del propósito de cada una de las estructuras que componen el sistema de entrenamiento. Adicionalmente, este trabajo está enriquecido con un material audiovisual que se mostrará el día de la sustentación, donde se hace el tutorial de las fases (ejercicios) que componen cada estructura, es importante resaltar que los ejercicios que verán se realizaron después de un estudio cuidadoso de cada uno de los métodos, además, de ser un ejemplo, pues las fases pueden variar gracias a que existe un abanico de posibles ejercicios para que la práctica del sistema no sea monótona para el ejecutante.

Para la creación de estas estructuras se tuvieron en cuenta, ejercicios específicos que se practican en las clases de los tres métodos investigados. Vale la pena resaltar que algunos tuvieron modificaciones a los ejercicios originales. En el caso del uso de la fonación, se realizó una asesoría con la maestra y experta en Técnica Vocal Patricia Moncayo para la realización correcta de los ejercicios que involucran directamente la voz.

“Es factible para los alumnos aplicar dichos ejercicios, ya que se trata de concientizar cada parte de su cuerpo y el movimiento que realizará más allá de solo comprender series de combinaciones y de complejidad mayor al nivel que les corresponde” (Téllez, 2020).

SISTEMA INTEGRAL DE ENTRENAMIENTO CON ÉNFASIS EN DANZAPARA ESTUDIANTES DE TEATRO

1. Estructura 1- Calentamiento (respiración consciente a través de movilidad corporal)

“Generalmente hay muy poca preparación de nuestro instrumento, antes de entrar a ensayos o entrar a clases y yo creo que es fundamental desarrollar esa disciplina” (Ercole, Comunicación personal, 04/05/21).

Métodos que se utilizan: Principalmente se utiliza el método de Gyrokinesis, pues trabaja la activación de los músculos en ejercicios de espiral combinados con una respiración consciente. “(...) entonces es como si nosotros estuviéramos haciendo un automasaje donde se van activando los sentidos, el equilibrio y la coordinación” (Ercole, Comunicación personal, 04/05/21). También se hace uso del método Pilates, pues Joseph creó ejercicios para “establecer la conexión entre cuerpo y mente” previo al entrenamiento (González, s.f., p.107).

Propósito: Coordinar la respiración con el movimiento, generando una conciencia corporal a través del enfoque mental. Preparar nuestro cuerpo o instrumento de trabajo para los siguientes ejercicios. “La respiración permite una mentalización adecuada para comenzar. Aumenta la conciencia y el entendimiento de una completa inhalación y exhalación” (González, s.f., p.107).

Funcionalidad en el Teatro Musical: Esta estructura es funcional para las tres áreas que componen el Teatro Musical, pues como lo mencionaron los expertos de dichas áreas, el uso de la respiración es fundamental y debe ser consciente a través del movimiento e integralidad de las tres áreas, eso es necesario. En el caso puntual de Teatro y Canto, también se ve afectada la voz, de hecho, la mayoría de las clases de Técnica vocal empiezan con ejercicios respiratorios antes de introducir el sonido.

“La respiración es un tema fundamental para el artista en el área de Teatro, de Canto y de Danza le permite al cuerpo oxigenarse y tener la herramienta para poder cantar, bailar y actuar de manera correcta” (Salazar, Comunicación Personal, 28/04/2021).

2. Estructura 2- Activación del centro (abdomen y espalda)

Métodos que se utilizan: Se utiliza el método Pilates, pues de los tres métodos, este trabaja la zona del “Centro²⁴” con mayor intensidad y enfoque.

Propósito: Fortalecer y activar los músculos del abdomen²⁵ y la espalda, para poder hacer uso de ellos en las siguientes estructuras, aumentando la conciencia muscular de estas zonas.

Funcionalidad en el Teatro Musical: La funcionalidad de esta estructura es para las tres áreas de Teatro Musical, el trabajar la musculatura abdominal es funcional para Técnica Vocal en el apoyo vocal, además de brindar más resistencia a la hora de cantar y bailar ya que trabaja el músculo del diafragma²⁶; en general, es funcional para Teatro y Danza, pues se hace un trabajo enfocado en la zona central del cuerpo que como decía Pilates:

Un centro fuerte brinda gran ayuda en la ejecución de los movimientos, tanto lentos como rápidos, así como en aquellos realizados en equilibrios sobre una pierna. El centro crea la fuerza de donde comienzan todos los movimientos. La energía física comienza en el centro y nos permite coordinar y ejecutar los movimientos ayudando a desarrollar la fuerza y el soporte equilibrado que queremos lograr (González, s.f., p.29).

3. Estructura 3- Activación y fortalecimiento muscular

Una vez trabajado el centro pasamos a las extremidades del cuerpo. “*Creando un centro fuerte del cual la energía del cuerpo fluye libremente hacia las extremidades del cuerpo*” (González, s.f., p. 12).

Métodos que se utilizan: Principalmente, se utiliza el método de Pilates, sin embargo, se hacen variaciones en combinación de la barra al piso, para aportarle un poco más de lenguaje de Danza a algunos de los ejercicios de esta estructura.

²⁴ Centro, es el punto focal de este método. Todo el trabajo se inicia desde y se sostiene a través del Centro (González, s.f., p.29).

²⁵ Grupo anteriores y laterales (Oblicuo externo, oblicuo interno, transverso, recto anterior del abdomen y piramidal); grupo superior (Diafragma) y grupo posterior (Psoas mayor, Ilíaco y cuadrado lumbar) (Fucci et al., s.f.) (Valle de Lersundi y Cruz, s.f.) (Morton et al., s.f.) (Sport -Tiedje Group, s.f.).

²⁶ “Funciona en la respiración. Separa la cavidad abdominal de la cavidad torácica. (...) Cuando el músculo es estimulado para que se contraiga, las fibras musculares se acortan, lo que propicia que el tendón central se mueva en dirección inferior y se aplane; esa acción da por resultado la inspiración” (Morton et al., s. f.).

Propósito: Fortalecer los músculos de las demás zonas. “Incrementar rango de movimiento y la movilidad de la cadera, fortalecer las piernas, hombros y glúteos. Reforzar la estabilidad del tronco a nivel abdominal y de la pelvis” (González, s.f., p. 145).

Funcionalidad en el Teatro Musical: Esta estructura es funcional para el área de Danza y de Teatro, pues aporta el trabajo de fortalecimiento y conciencia muscular que será útil para el conocimiento del cuerpo. En el caso puntual de Danza le va a aportar resistencia, estamina, además que al tener el cuerpo entrenado se podrán prevenir lesiones (García, Comunicación Personal, 31/05/2021). Por otro lado, en Teatro “Si no se tiene un cuerpo entrenado, es muy difícil que el cuerpo adapte las posturas o los cambios” (Ballesteros, Comunicación Personal, 07/05/2021).

4. Estructura 4- Rotación, Alineación y Elongar

Para el área de Danza creo que es muy importante la necesidad de suplir por otras necesidades de escuela clásica, la escuela clásica da unas líneas y un conocimiento del cuerpo sobre el escenario fundamental, así que esa es una necesidad importante para la Danza (Felipe Salazar, Comunicación Personal, 28/04/2021).

Métodos que se utilizan: Únicamente trabaja el método de Barra al piso, puesto que, de los 3 métodos, este trabaja específicamente las competencias: rotación, alineación y elongación. Además, de aportar otras competencias como elasticidad, postura, líneas y proyección, entre otras.

Propósito: Después de trabajar los grupos musculares, el cuerpo ya está activado y listo para realizar esta estructura, enfocada en ejercicios para el punteo de los pies, el trabajo de *Grand pliés* (rotación y elasticidad de las caderas), *Tendu* (buscando alargar, alinear y rotar) y brindar un trabajo de elevación de las piernas (*Develloppe*).

Funcionalidad en el Teatro Musical: Principalmente, esta estructura está dirigida para el área de Danza, puesto que el bailarín requiere una serie de condiciones corporales que este método puede brindarle. Sin embargo, al trabajar la postura y el eje del cuerpo puede ser útil para el área de Teatro y Técnica Vocal.

El baile requiere que todas las partes del cuerpo estén en balance y por ende el peso distribuido, por eso la alineación corporal es un elemento básico del bailarín que ayuda a que ejecute movimientos con el mínimo esfuerzo muscular, facilitando la coordinación y previniendo lesiones (Téllez, 2020).

5. Estructura 5- Tensión y Distensión (Primer acercamiento a la emisión del sonido mediante el cambio de ritmo)

“Una dificultad es bailar y cantar al mismo tiempo. Lo que requiere de un fuerte trabajo de acondicionamiento físico y conciencia corporal” (Moncayo, Comunicación Corporal, 15/05/2021).

Métodos que se utilizan: Se utilizan los tres métodos de investigación, puesto que se trabaja la tensión con Barra al piso, distensión con Gyrokinesis en coordinación con ejercicio vocal “emitir sonido basado en el soplo” (gracias a su movimiento de espiral colabora en la activación del cuerpo sin generar tensión), nuevamente tensión esta vez con Pilates y, por último, distensión nuevamente con Gyrokinesis en coordinación con un ejercicio vocal “emitir sonido de semi oclusión de tracto vocal²⁷”.

Propósito: Empezar a realizar un acercamiento a la emisión del sonido mediante el movimiento, el cambio de ritmo se entiende como un ejercicio cardiovascular para “tensión” o activación directa de la musculatura y luego un ejercicio más lento para “distensionar” mientras se emite el sonido. Lo ideal en el acondicionamiento vocal es ir del registro medio hacia abajo. De esta forma se estará trabajando la coordinación de la voz y el movimiento desde la conciencia.

Funcionalidad en el Teatro Musical: Esta estructura es funcional para las tres áreas, puesto que el artista de Teatro Musical debe estar en condiciones de poder cantar y bailar al mismo tiempo sin generar tensión alguna en su tracto vocal, además para Teatro es funcional debido a que se trabaja el cambio de ritmo, y el uso de la voz en aproximación con el cuerpo.

²⁷ Relajar la lengua, espacio entre la lengua y el paladar y labios juntos.

6. Estructura 6- Voz y Movimiento (Acercamiento a la emisión del sonido mediante el movimiento)

Métodos que se utilizan: Se utilizan los tres métodos de investigación, la función de esta estructura es crear movimiento mientras se aplica la emisión de sonido, en esta estructura se puede realizar cualquier tipo de ejercicio con base a los métodos realizados y los ejercicios vocales se reparten entre emitir sonido basado en el soplo, semi oclusión de tracto vocal y sonido abierto²⁸.

Propósito: Realizar un segundo acercamiento a la emisión del sonido mediante el movimiento, esta vez se realizan ejercicios cardiovasculares y de tensión corporal, coordinado con la emisión de sonido, con el propósito de ganar conciencia, estamina y resistencia.

Funcionalidad en el Teatro Musical: Esta estructura es funcional para las tres áreas, puesto que el artista de Teatro Musical debe tener la resistencia, estamina y control de la respiración a la hora de poder cantar y bailar fuertes coreografías. También tener control de su cuerpo y respiración en movimiento con el texto del personaje, después de cantar o bailar durante el espectáculo.

7. Estructura 7- Fluidez (coreografía de activación muscular)

Métodos que se utilizan: Se utilizan los tres métodos, reuniendo y combinando sus ejercicios de fortalecimiento para crear una coreografía.

Propósito: Generar conciencia y activación de los músculos durante una secuencia de ejercicios (coreografía de ejercicios para fortalecer el cuerpo), el propósito es poder realizar esa secuencia de forma fluida²⁹ trabajando no solo la memoria de la mente sino, la memoria muscular para ir cambiando la activación del músculo requerido durante la secuencia.

Funcionalidad en el Teatro Musical: Esta estructura es funcional directamente para el área de Danza, pues el artista debe aprender a conocer su cuerpo y trabajar desde el fortalecimiento de los músculos para evitar lesiones. Además, de que la fluidez es una de las competencias importantes para el área de Danza.

²⁸ Tracto vocal con completa abertura vocal.

²⁹ Principio de Pilates.

8. Estructura 8- Elasticidad (mediante el movimiento y relajación)

Métodos que se utilizan: Se utilizan los métodos de Barra al piso en combinación con Gyrokinesis para crear secuencias de movimiento que permitan el trabajo de elasticidad de caderas para Split y Spagat, distensionar la zona de las ingles y estirar la espalda.

Propósito: Al ser secuencias dinámicas y no estáticas, no se crea tensión en el cuerpo, por lo tanto, se va a trabajar la elasticidad por medio de la relajación, utilizando las espirales de Gyrokinesis como medio dinámico para ganar la elasticidad y terminar el sistema de entrenamiento de forma serena.

Funcionalidad en el Teatro Musical: Los bailarines de Teatro Musical, no solo deben desempeñar coreografías con secuencias de movimiento técnicas, es necesario que tengan un buen trabajo de elasticidad para poder potencializar su trabajo. Por lo tanto, esta estructura está dirigida para el área de Danza, aportándole al alumno una herramienta para poder mejorar su elasticidad.

7.4. Tablas de matrices de competencias a trabajar.

A continuación, se mostrarán las tablas de matrices donde se resume la explicación del sistema, su aplicación a las áreas del Teatro Musical, las competencias que trabaja cada una de las estructuras y que métodos utilizan.

Matriz 2. Aplicación de las estructuras a las áreas de Teatro Musical.

Fuente: Elaboración propia (2021)

	Danza	Técnica Vocal	Teatro
Estructura 1	x	x	x
Estructura 2	x	x	x
Estructura 3	x		x
Estructura 4	x		
Estructura 5	x	x	x
Estructura 6	x	x	x
Estructura 7	x		
Estructura 8	x		

Matriz 1. Uso de los métodos investigados en las estructuras.

Fuente: Elaboración propia (2021)

	Pilates	Gyrokinesis	Barra al piso
Estructura 1	x	x	
Estructura 2	x		
Estructura 3	x		x
Estructura 4			x
Estructura 5	x	x	x
Estructura 6	x	x	x
Estructura 7	x	x	x
Estructura 8		x	x

Matriz 3. Aplicación de competencias a trabajar en las estructuras.

Fuente: Elaboración propia (2021)

Competencias	Estr. 1	Estr. 2	Estr. 3	Estr. 4	Estr. 5	Estr. 6	Estr. 7	Estr. 8
Rotación			x	x		x	x	x
Conciencia Muscular		x	x	x	x	x	x	
Elasticidad				x				x
Líneas y Proyección				x		x	x	x
Respiración	x	x	x	x	x	x	x	x
Apoyo Vocal		x			x	x		
Corporalidad Teatral		x	x		x	x		
Control		x	x	x		x	x	x
Fortalecimiento		x	x	x	x	x	x	
Voz y Movimiento					x	x		
Resistencia		x	x	x	x	x	x	

7.5. Innovación e integralidad

Se puede apreciar la integralidad de este proyecto de dos formas: la primera, a pesar de que hay un énfasis en Danza, el sistema creado es funcional e integra las tres áreas que componen el Teatro Musical; y la segunda, el sistema creado se basa en la integración de los tres métodos investigados, junto con algunos aportes de ejercicios vocales³⁰ que fueron adaptados a la aplicación de movimiento.

Por otro lado, la innovación de este proyecto se puede evidenciar: primero, en la creación de un sistema que involucra tres métodos de entrenamiento diferentes para la aplicación del artista en Teatro Musical; segundo, a pesar de que estos métodos ya existen, lo novedoso es que se integran para formar un solo sistema de entrenamiento; tercero, en el contexto en el que se aplicaría³¹ no existe una clase o práctica que involucre los métodos que se investigaron en este proyecto.

³⁰ Tomados de ejercicios que realice en clase de Técnica Vocal.

³¹ Programa en Teatro Musical de la facultad de Creación de la Universidad del Rosario.

8. CONCLUSIONES

Para empezar, las encuestas marcaron que la mayoría de la población tiene un rango de edad entre los 18 a 22 años. Además, se pudo concluir que existe la necesidad de tener más herramientas que apoyen el proceso de los estudiantes durante su formación como artistas de Teatro Musical. Adicionalmente, el índice de estudiantes lesionados es alto y existe una relación entre alumnos lesionados y una percepción de dificultad alta de las competencias que involucra el área de Danza, ya que el grado de dificultad que perciben los alumnos esta entre el “3” y “4”, diferente al área de Canto con percepción de “2” y “3” o Teatro con “2”, “3” y “4”. Es importante destacar que la respuesta “3” en las encuestas es bastante común, indicando que el estudiante puede no tener muy claro lo que percibe.

Por otro lado, los resultados de las encuestas marcaron que la mayoría de los alumnos tenían conocimientos en las áreas de Canto con un 48% y Teatro con un 51% a diferencia del área de Danza, en el que siendo Ballet el mayor puntaje, el porcentaje es de 33% y luego va Jazz con 26%. Y, los métodos que se trabajaron durante el proyecto no son muy comunes en los estudiantes, siendo Barra al piso el ms conocido con 27% y luego con Pilates 5%, ya que Gyrokinesis es un método del que ni siquiera conocen con un 0%.

Se puede concluir que los expertos de las áreas que componen el Teatro Musical en el contexto educativo en el que se realizó la investigación, afirman que el uso correcto del instrumento principal del artista de Teatro Musical “el cuerpo” es necesario para poder desarrollar las habilidades que requiere el artista en este campo. Para esto es necesario un trabajo de entrenamiento extra para mejorar desde la consciencia, las condiciones, resistencia, habilidades, entre otras; entendiendo que cada estudiante tiene su propio desarrollo y límites.

Por lo tanto, el uso de herramientas pedagógicas aportadas por los métodos de Pilates, Gyrokinesis y Barra al piso, cuyo objetivo general es fortalecer y entrenar el cuerpo mediante un uso consciente del mismo, le brindará un apoyo en el conocimiento y trabajo extra que requiere el estudiante para poder desarrollar estas habilidades. Ya que por el contexto en el que se desarrolla, no existen estos conocimientos desde la educación primaria en los colegios (con excepción de casos muy puntuales), a menos que los padres decidan vincular a sus hijos a escuelas donde

puedan potencializar sus conocimientos desde la edad temprana, siendo solo algunos casos de estudiantes que tienen conocimientos previos de forma integral en las tres áreas.

Por lo tanto, el diseño que se logró realizar de un sistema de entrenamiento integrado por las herramientas pedagógicas que ofrecen métodos como Pilates, Gyrokinesis y Barra al piso, apoyará y maximizará el potencial de los alumnos, con el fin de elevar su grado de competitividad. Entendiendo que la razón por la que se realizó un énfasis en el área de Danza fue debido a que, los estudiantes manifestaron tener menos conocimientos y mayor dificultad en las habilidades que requiere esta área con respecto a la de Canto y Teatro. Sin embargo, a pesar de que el sistema tiene un énfasis, se creación fue pensada para poder brindar un entrenamiento de forma integral para el artista de Teatro Musical.

Me parece que podrían ser muy útiles para un artista de Teatro Musical, porque como lo dije anteriormente la respiración y el cuerpo es un pilar fundamental de todos los artistas de Teatro Musical, así que podría ser un gran complemento y podría proporcionarles a los estudiantes en sus primeras etapas, herramientas importantes para asumir luego unos retos más grandes técnica y físicamente en su pregrado y en su futuro como profesional (Felipe Salazar, Comunicación Personal, 28/04/2021).

Es importante resaltar que, el diseño del sistema fue realizado para los estudiantes del programa en Teatro Musical de la Universidad del Rosario en Alianza con Misi, gracias al estudio del contexto educativo y necesidades que se presentan en los estudiantes que hacen parte de esta institución. Por lo tanto, en el marco en el que se aplicaría el sistema de entrenamiento se podrán observar algunos logros, después de 3-4 meses con una práctica constante de al menos 2 veces a la semana. Sin embargo, se sugiere que para poder mantener los logros adquiridos y seguir mejorando las destrezas de forma saludable, es necesario integrar el uso de este sistema de forma permanente.

También se encontró en las fuentes junto con la realización de las entrevistas a los expertos en los distintos métodos que, al mejorar el proceso de fortalecimiento consciente del estudiante sobre su cuerpo, mediante las herramientas que ofrecen estos métodos se podría bajar el índice de lesiones corporales, además de generar la necesidad de trabajar independientemente y de forma autónoma durante su vida como estudiante y profesional.

Es importante resaltar que este sistema no necesariamente es exclusivamente útil para un artista de Teatro Musical, sino que es extensible para el resto de los seres humanos dedicados a otras profesiones, dado que es una forma diferente de entrenar y preparar el cuerpo. Esto se debe a que, las lesiones corporales no solo se presentan en artistas sino en diferentes campos laborales o incluso la falta de actividad física de los seres humanos.

Sería interesante que en un futuro se realicen investigaciones más detalladas acerca de la relación del cuerpo del artista, sus lesiones, necesidades, entre otros. Todo ello con base al contexto de la cultura colombiana de forma que, podamos empezar a crear un cambio generando importancia a la formación de las áreas de Danza, Canto y Teatro desde la primera infancia en los colegios. Esto no solo le brindará mayores facilidades a los estudiantes que quieran formarse como artistas de Teatro Musical, sino que además culturalmente se ampliaría este género en el país, creando mayores oportunidades de empleo para estos futuros artistas, crecimiento para esta industria y enriqueciendo la cultura colombiana.

Por último, este proyecto fue una gran experiencia para mi puesto que, al ser una artista formada para desempeñarme dentro de espectáculos, considero que todo lo que se investigó y se estudió durante este proyecto no solo potencializó todos esos conocimientos que adquirí durante mi proceso formativo como artista, sino que generó en mi la necesidad de seguir investigando nuevas formas y métodos para aportarle a mi profesión, ya sea como futura docente o como artista utilizando estos conocimientos para mejorar mi calidad y desempeño sobre el escenario, puesto que:

El crecimiento sólo nace de la búsqueda y quien crea que ya ha encontrado el camino y la forma de hacer las cosas probablemente comience a estancarse, pues el cuerpo se va adaptando al trabajo conocido al igual que la mente, y va necesitando cada vez más información y entrenamiento (Mazari, 2017).

9. REFERENCIAS

Anderson, J. (2010, 18 noviembre). *Zena Rommett, Ballet Dancer Who Developed Floor-Barre, Dies at 90*. The New York Times.

<https://www.nytimes.com/2010/11/18/arts/dance/18rommett.html>

Ángel, S (2010). *Lineamientos del Plan Nacional de Danza para un país que baila 2010- 2020*.

<http://www.mincultura.gov.co/areas/artes/Danza/Documents/LineamientosPlanDanza2aEdicion.Pdf>.

Chaparro, N. R. (2021). *Gloria y ocaso de Campitos: Un humorista colombiano olvidado*.

Huellas. <https://www.huellasmag.com/es-blog/gloria-y-ocaso-de-campitos-un-humorista-colombiano-olvidado>

Casa Editorial El Tiempo. (29/03/1996). *LUIS ENRIQUE OSORIO*. El Tiempo.

<https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-327071>

El Tiempo. (2006). *María Isabel Murillo, «Misi», la mujer que consolidó el musical*. El Tiempo.

<https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-3332191>

Floor Barre. (2020). *Zena Bio*. Zena Rommett Floor-Barre Foundation NY.

<https://floorbarre.org/zena/>

Fucci, S., Benigni, M., & Fornasari, V. (s. f.). *Músculo oblicuo mayor del abdomen*. Universidad de Granada.

<https://www.ugr.es/%7Edlcruz/musculos/musculos/recto%20del%20abdomen.htm>

Fucci, S., Benigni, M., & Fornasari, V. (s. f.). *Músculo oblicuo menor del abdomen*. Universidad de Granada.

<https://www.ugr.es/%7Edlcruz/musculos/musculos/recto%20del%20abdomen.htm>

Fucci, S., Benigni, M., & Fornasari, V. (s. f.). *Músculo recto del abdomen*. Universidad de Granada.

<https://www.ugr.es/%7Edlcruz/musculos/musculos/recto%20del%20abdomen.htm>

Fucci, S., Benigni, M., & Fornasari, V. (s. f.). *Músculo transverso del abdomen*. Universidad de Granada.

<https://www.ugr.es/%7Edlcruz/musculos/musculos/recto%20del%20abdomen.htm>

Gómez Jiménez, L. (2019). *Hacia un “Broadway” criollo*. Diario La República.

<https://www.larepublica.co/analisis/leonardo-gomez-jimenez-2532014/hacia-un-broadway-criollo-2881437>

González, J.A. (s.f.). *Manual de capacitación de Pilates Mat Nivel 1*.

González, V. (2018). *El creador de Gyrotonic | Madrid | 661 639 086*. Gyrotonic y Gyrokinesis.

<https://veronicagonzalezhealthtraining.com/juliu-horvath-el-creador-de-gyrotonic/>

Gyrotonic. (2021). *The GYROKINESIS® Method | GYROTONIC®*. GYROTONICÂ®.

<https://www.gyrotonic.com/about/gyrokinesis-method/>

Henshall, R y Bowling, D. (2012). *So you want to be in musicals?*. Nick Hern Books.

Hurtwitz, N. (2014). *A History of the American Musical Theatre*. Google Books.

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=CP_pAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=A+history+of+the+American+Musical+Theatre:+no+business+like+it&ots=DO2cSV9T36&sig=2UZ0fpDW49eKTgksPsGBL3qws8#v=onepage&q=A%20history%20of%20the%20American%20Musical%20Theatre%3A%20no%20business%20like%20it&f=false

Isacowitz, R. (2019). *Manual completo del método pilates*. Scribd.

<https://es.scribd.com/read/439157127/Manual-completo-del-metodo-pilates>

Kenrick, J. (2008). *Musical Theatre a History*. Continuum

Kisselgoff, A. (10/08/2006). *Melissa Hayden, a Vibrant Star of New York City Ballet, Dies at 83*.

The New York Times. <https://www.nytimes.com/2006/08/10/arts/10hayden.html>

La Salle College of the Arts. (2020). *BA(Hons) in Musical Theatre | LASALLE College of the Arts*.

La Salle College of the Arts. <https://www.lasalle.edu.sg/programmes/ba-hons/musical-theatre>

Lacheré, F. (2001). *Manual básico de barra al piso*. Efel Danse

Ladd, D (2011). *Footlight Dreams*. Halleonard

- London Theatre Direct. (2021). *London Musicals - Musical Tickets / London Theatre Direct*. London Theatre Direct 1999–2021 - All Rights Reserved.
<https://www.londontheatredirect.com/musicals>
- Maxwell, A. (21/10/2019). *Remembering Maria Fay*. The Royal Ballet School.
<https://royalballetschool.org.uk/2019/10/21/remembering-maria-fay/>
- Mazari, V. (03/09/2017). *Barre-Ãj-terre: Conocimiento y conciencia corporal*. Revol - Revista de Danza. <https://revistarevol.com/actualidad/barre-a-terre-conocimiento-y-conciencia-corporal/>
- Millie, T. (2016). *Musical theatre, realism and entertainment*. Routledge.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ZX8WDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Musical+theatre,+realism+and+entertainment.+&ots=pH-LvIMWOV&sig=ADdiFa-hBXISxnoFTUY3eFOg9so#v=onepage&q=Musical%20theatre%2C%20realism%20and%20entertainment.&f=false>
- Misi (2017). *El escenario de mi vida, un entretreido de sueños, úsica, Danza y Teatro*. Intermedio.
- Moore, T., & Bergman, A. (2016). *Acting the Song*. Google Books.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=hDmCDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=Acting+the+song:+Performance+skills+for+the+musical+theatre&ots=koNGOZn6Vx&sig=mNnUod1iU4GIKe1anXDUFagd-L0#v=onepage&q=Acting%20the%20song%3A%20Performance%20skills%20for%20the%20musical%20theatre&f=false>
- Moreno, R. C. (2011). *Manual completo de pilates suelo (Color)*. Scribd.
<https://es.scribd.com/read/282681955/Manual-completo-de-pilates-suelo-Color>
- Morton, D. A., Foreman, K. B., & Albertine, K. H. (s. f.). *Pared abdominal posterior*. Access Medicina. Recuperado 14 de junio de 2021, de
<https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?sectionid=202774870&bookid=2480&Resultclick=2>
- Oxford Reference. (2021). *Boris Kniaseff*. Oxford Reference.
<https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/oi/authority.20110803100040257>

- Pascual, C. D. P. (2007). *Danza Ballet®: Técnica académica del Ballet clásico*. Danza Ballet. <https://www.Danzaballet.com/Danza-ballet-tecnica-del-ballet-clasico/#:%7E:text=Una%20adecuada%20alineaci%C3%B3n%20corporal%20es,mientras%20se%20mantiene%20una%20posici%C3%B3n.>
- Pascual, C. D. P. (2008). *Body Ballet®: Ballet Barra al Suelo, Barre à terre*. Danza Ballet. <https://www.Danzaballet.com/clases-de-ballet-barra-al-suelo-barre-a-terre-en-barcelona/>
- Pilates Manchester. (2015). *GYROTONIC History*. Pilates Manchester - Garuda Pilates Classes for All Levels of Experience. <https://www.pilatesmanchester.com/gyrotonic/gyrotonic-history/>
- Pira Castillo, J. F. (2016). *La Danza folclórica como estrategia pedagógica para contribuir en el trabajo en equipo entre géneros* (Tesis de Pregrado). Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.
- Pita Fernández, S., y Pértegas Díaz, S. (27/05/2002). *Metodología de investigación: Investigación cualitativa y cuantitativa*. Fistera. <https://www.fistera.com/formacion/metodologia-investigacion/investigacion-cuantitativa-cualitativa/index.asp>
- Playbill. (2020). *Lar Lubovitch*. Playbill. <https://www.playbill.com/person/lar-lubovitch-vault-0000004741>
- Real Academia Española. (2021). *musical* / *Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/musical?m=form>
- Real Academia Española. (2021). *vodevil* / *Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/vodevil>
- Revista Semana. (2020). *Broadway criollo*. Semana.com Últimas Noticias de Colombia y el Mundo. <https://www.semana.com/broadway-criollo/12091-3/>
- Robles, L. (2013). *Gyrokinesis para activar el cuerpo y renovar la energía*. EfeSalud. <https://www.efesalud.com/gyrokinesis-para-activar-el-cuerpo-y-renovar-la-energia/>

- Sport-Tiedje Group. (s. f.). *Músculo Ilíaco*. Guía Muscular - Fitshop. Recuperado 14 de junio de 2021, de <https://www.fitshop.es/guia-muscular-musculo-iliaco>
- Steps on Broadway. (2021). *Faculty Bio | Zena Rommett(1920–2010) | Steps on Broadway | Rommett Floor Barre*. Steps on Broadway. <https://www.stepsnyc.com/faculty/bio/Zena-Rommett/>
- Teatro Mayor. (2018). *La Zarzuela: la mezcla perfecta entre música y Teatro en un solo*. Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo. <https://www.Teatomayor.org/es/noticia/la-zarzuela-la-mezcla-perfecta-entre-musica-y-Teatro-en-un-solo-genero>.
- Tebbut, G. (2003). *Musical Theatre*. Google Books. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tMAnG-AG6MsC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Tebbutt,+G.+\(2003\).+Musical+Theatre.+Dramatic+Lines+Publishers.&ots=smjc5bx56h&sig=O0SdqaQTfbaXSNry01D-VA0VNpY#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tMAnG-AG6MsC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Tebbutt,+G.+(2003).+Musical+Theatre.+Dramatic+Lines+Publishers.&ots=smjc5bx56h&sig=O0SdqaQTfbaXSNry01D-VA0VNpY#v=onepage&q&f=false)
- Téllez López, A. (2020). *Barra al piso para el fortalecimiento de la técnica de Danza folclórica en los alumnos del Cedart “Diego Rivera”* (Tesis de Pregrado). ENDNGC/ INBAL/SC, Ciudad de México.
- Torres Barreto, C. C. (2019) *La unidad en el Teatro Musical: una aproximación desde la música, el Teatro, la Danza y la producción* (Tesis de pregrado). Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá.
- Valle de Lersundi, A. R., & Cruz, A. (s. f.). *Anatomía y fisiología de la pared abdominal*. Manual de Cirugía de Pared Abdominal Compleja. [https://www.berri.es/pdf/MANUAL%20DE%20CIRUGIA%20DE%20PARED%20ABDOMINAL%20COMPLEJA/9788416706549#:~:text=EI%20m%C3%BAsculo%20piramidal%20\(m.,alba%2C%20por%20debajo%20del%20ombligo](https://www.berri.es/pdf/MANUAL%20DE%20CIRUGIA%20DE%20PARED%20ABDOMINAL%20COMPLEJA/9788416706549#:~:text=EI%20m%C3%BAsculo%20piramidal%20(m.,alba%2C%20por%20debajo%20del%20ombligo).

10. ANEXOS

10.1. Entrevista 1

Iván Andrés Chávez

Experto en historia del Teatro Musical

(03/05/2021)

Iván Andrés Chávez. Director y fundador de la Fundación Teatro Musical Latinoamericano - FUNDACIÓN MULATO, que ha desarrollado el proyecto cultural de la TIENDA TEATRAL, única librería especializada en artes escénicas en Colombia, y la editorial MULATO, en la cual ha editado y publicado 11 libros de importantes autores del oficio teatral como César Badillo, Ciro Gómez, María Isabel Murillo, Clive Barker, Fabio Rubiano, María Clara Machado, Enrique Buenaventura, etc. Es ingeniero químico de la Universidad de los Andes, donde también tiene un título de "Opción en estudios teatrales"; MBA de la Universidad Austral e intercambio con Georgetown University.

1. ¿Cuál es el origen del Teatro Musical en Colombia?

Colombia tuvo un proceso semejante a los otros países de Latinoamérica durante el siglo XIX, de las influencias tempranas a finales de ese siglo y principios del siglo XX de lo europeo en las artes escénicas. El Teatro en general se desarrolla mirando hacia fuera y así mismo, las formas del Teatro Musical que básicamente conocíamos o conocía el criollo (la parte de la sociedad colombiana que tenía acceso a los espectáculos que era muy poca).

Se conoció, a través de la visita de compañías viajeras que venían principalmente de España y traían en su momento operas y zarzuelas y de allí a finales del siglo XIX autores comenzaron a crear o a tratar de imitar operas y zarzuelas cada uno de nuestros países como en México, Argentina, Chile, Perú y así mismo en Colombia.

Sin embargo, en Colombia particularmente era uno de los países menos modernos en Latinoamérica, primero por estar entre montañas, digamos por la geografía misma a diferencia por ejemplo de Argentina que era un puerto por lo tanto había mucha inmigración, en Colombia

no hubo mucha inmigración, eso hizo que el desarrollo artístico, fuera de la mano de ese desarrollo económico en Argentina a principios del siglo XX y en Colombia nada. México también se desarrolló por la cercanía a Estados Unidos, por la política, economía y cultura en el siglo XX.

El Teatro Musical en Colombia de principios del siglo XX lo intentan hacer figuras como Luis Enrique Osorio muy exitosamente para la época, realmente fue la figura más destacada del Teatro en ese momento. Hizo unas comedias musicales porque además él vivió un tiempo en New York, en París, en Buenos Aires, entonces quería imitar y comenzó a traerlo acá y funcionaba porque grandes masas iban a los Teatros en esos momentos, haciendo musicales con las canciones populares del momento.

También se encuentra “Campitos” que era uno de los cómicos famosos de principio de siglo, que también exploró algunas de las comedias musicales criollas. Después de eso viene un hueco grande por la falta de tradición de consumo del Teatro en Colombia, especialmente después del bogotazo. El tema de la violencia urbana generó ese distanciamiento de la escena teatral.

Más tarde, en los años 60- 70 hubo una renovación de Teatro en los grupos que es la época que se conoce como el nuevo Teatro colombiano que es básicamente el surgimiento de estos grupos de Teatro independientes como El Teatro la Candelaria, El Teatro Experimental de Cali, aunque su enfoque era netamente el Teatro con una conciencia política muy fuerte.

El musical como género, como se conocía en Estados Unidos, que ya había emigrado a otros países latinoamericanos llegan en la década de los 50, en Colombia, ocurre el primer musical formal en los años ochenta en el que por un lado está consolidada la labor de Fanny Mikey con el Teatro nacional y Misi que ya había hecho unos puros más desde la canción infantil pero muy cercano al Teatro Musical con sus espectáculos infantiles; en ese momento Mikey trae para hacer el gran montaje del musical colombiano de Broadway que es “Sugar” en 1988 trae un coreógrafo de Estados Unidos para dirigirlo llamado Rob Barron y allí Misi lo conoce y nace la dupla que duró mucho años, empezando con revistas musicales y empezó a crearse estos grandes espectáculos con temporadas largas con boletería agotada, esta época fue la más impactante frente al público.

Misi se mantiene hoy en día como la principal compañía de Teatro Musical apostándole a espectáculos del nivel de producción de Broadway y, sobre todo, componiendo sus propias canciones dándole su propia creatividad, dándole un lenguaje colombiano al Teatro Musical, en espectáculos como: “Gaitán”, “La linda cara de Colombia”, “espectáculos navideños”, entre otros. Y a pesar, de que existen otras compañías que han hecho también sus producciones. El género se ha desarrollado y se afianzo gracias a Misi, en muchos sentidos. Los demás no tienen ese nivel de calidad, ni de historia propia desde el lado creativo y empresarial.

2. ¿Mayores exponentes del Teatro Musical en Colombia?

Las personalidades más destacadas en el Teatro Musical en Colombia son: Luis Enrique Osorio, Campitos en la primera mitad del siglo XX. Luego vendría, Misi, definitivamente, absolutamente y su equipo principalmente Rob Barron como persona cercana e influenciadora de muchos desde la coreografía y desde el concepto del musical, pero también arreglistas como Moisés Herrera Acosta que desarrollo también una parte importante de la musicalidad del Teatro Musical en Colombia.

Esta Fanny Mikey, María Cecilia Botero que fue la protagonista de Sugar el primer musical de Broadway en Colombia ya que estaba casada con David Estivel argentino que ya había hecho musicales en buenos aires y traía un poco el género y estos se independizan un poco, se salen de la compañía de Fanny Mickey y hacen su propia empresa de musicales que era la fundación gente de Teatro que duro unas 4 o 5 grandes producciones en los años noventa, y también tuvieron una gran calidad, sus espectáculos fueron memorables aunque no pudieron sostenerlo financieramente.

3. ¿Cuáles son las ventajas y las dificultades del Teatro Musical en Colombia?

Yo creo que la principal dificultad es la falta de tradición, tanto en el público como en los artistas y en la estructura de producción que se necesita, y el sostenimiento que tiene que ver directamente con motivos económicos para poder justificar la afluencia de público en temporadas largas y recuperar la inversión de este tipo de espectáculos ese es el gran desafío y la principal dificultad.

En las ventajas básicamente está en demostrar esa vida, esa experiencia única que ocurre en vivo, que da un nivel de disfrute y de vida diferente a lo otro en relación con las demás personas.

Las otras ventajas que tenemos en Colombia yo creo que gente talentosa, en general el colombiano, yo diría que los actores colombianos son los mejores actores de latino América, acá hay una calidad de actuación muy superior en lo teatral, porque si bien es muy reciente el Teatro y no hay tradición pues si ha habido una formación muy fuerte en lo escénico, acá hay muy buenos bailarines definitivamente, muy buenos cantantes, el talento del artista escénico como interprete es muy bueno, nos faltan músicos, nos faltan oficios de la escena, es decir hay escritores pero no hay escritores especializados en Teatro Musical en la dramaturgia, no hay critica profesional tampoco, no hay un esquema de producción, claramente ya hay más gente de escenografía, de sonido, coreógrafos etc. y eso es clave para desarrollar toda la forma pero naturalmente lo más grave es la falta de público.

Además del talento de la gente, nuestra propia música tan diversa, la diversidad de formas musicales que tenemos en Colombia, digamos de las regiones, la diversificación del país que permite, las oportunidades yo creo que están en llegar a las ciudades intermedias, aunque es muy costoso y complejo, pero pues viéndole el lado bueno es que hay ciudades intermedias que superan muchos millones de personas en una ciudad y eso es público cautivo que podría llegar a estos espectáculos. Se me ocurre eso, que ante la carencia todo es oportunidad.

4. ¿En qué escenarios se desarrolla?

Básicamente para Misi la casa principal ha sido el Teatro Colsubsidio y también ahí fue uno de los escenarios principales donde María Cecilia Botero presento sus grandes espectáculos, los otros fueron en su momento el Teatro nacional y tiempo atrás, el Teatro municipal donde se presentaba Luis Enrique Osorio y las comedias musicales de principio de siglo, digamos de mediados del siglo XX más bien, pero no hay muchos más escenarios consolidados para el Teatro Musical y creo que el Colsubsidio sigue siendo el escenario más versátil y con mejor calidad para poder acomodarse a cualquier exigencia técnica y a que la experiencia del público sea la mejor.

10.2. Entrevista 2

Felipe Salazar.

Experto en Teatro Musical y Artista de Teatro Musical.

(28/04/2021)

Yo soy Felipe Salazar, soy el director general de Misi Producciones, he tenido mucha experiencia en Teatro Musical. Yo empecé desde muy niño, desde los 5 años como artista de Teatro Musical; a partir del 2002 arrancho a trabajar en el área administrativa de Misi Producciones dirigiendo el programa de formación integral, luego paso al área financiera y después ya ocupo la dirección general de la compañía. Con una carrera que me ha permitido conocer desde adentro el Teatro Musical, desde el aspecto formativo y desde el aspecto de formación, de manera amplia y también pues tengo la fortuna de haber podido ser artista durante mucho tiempo, lo cual me ha dado la oportunidad de conocer desde el lado del artista también.

1. ¿Qué es el Teatro Musical? ¿En Colombia cómo nació el Teatro Musical?

El Teatro Musical es un género que se desarrolla en Europa y después migra a los Estados Unidos, que es una mezcla entre la ópera y el cabaret. Se desarrolla este híbrido que permite seguir contando una historia a través de una línea dramática, pero siempre complementada con el aspecto musical y esto lo lleva también a que se vio influenciado mucho por el cabaret y por eso tenemos mucha Danza también en el Teatro Musical, así que de ahí nace en Europa y migra a Estados Unidos y de Estados Unidos se establece como comedia musical.

De ahí en adelante nosotros a partir de esa influencia de Estados Unidos, empezamos como Latinoamérica a desarrollar un poquito el Teatro Musical; todavía nosotros lo tenemos desarrollado en un aspecto digamos muy primario con una participación chiquita en mercados y en por ejemplo México es uno muy importante y a partir de ahí estamos Colombia, Perú y Argentina hoy en día. Argentina fue un mercado muy grande pero hoy en día está muy deprimido, así que ya se encuentra dentro de los mismos niveles de Perú, Colombia y Argentina en este momento. Esa es un poco la influencia de la historia de Teatro Musical de nuestro país.

2. ¿Cuáles son las necesidades de un artista de Teatro Musical en cada una de las áreas? ¿Entre áreas consideras que comparten necesidades? Ejemplo: respiración

Bueno esa pregunta es muy amplia porque las necesidades de un artista de Teatro Musical son muchísimas ahora que hablas de esa línea como transversal veo que es importante pensar en ese tema que tu misma resaltas la respiración es un tema fundamental para el artista en el área de Teatro en el área de Canto y en el área de Danza le permite al cuerpo oxigenarse y le permite al cuerpo tener herramienta para poder cantar, bailar y actuar de manera correcta y de acuerdo al ritmo de esa respiración el personaje que el actor interpreta va a tener también una dinámica así que la respiración es muy importante.

El desarrollo de su cuerpo corporal, el mantenimiento de su cuerpo y el desarrollo del mismo es fundamental un artista de Teatro Musical con buenas condiciones físicas es un artista que se puede desempeñar mucho mejor sobre el escenario, tiene mucha más posibilidad y es mucho más versátil.

También por supuesto, el desarrollo técnico en cada una de las tres áreas el desarrollo técnico comprendido dentro del desarrollo vocal, el desarrollo actoral y el desarrollo corporal en la Danza es fundamental para adquirir destrezas y adquirir el también nivel para poder ir llegando a mayores exigencias en el proceso como artista yo creería que resumiendo puede ser las necesidades más importantes de un actor adicionalmente algo muy importante que es el trabajo en equipo. Yo creo que el trabajo en equipo como una habilidad blanda es fundamental para el actor de Teatro Musical ya que el trabajo sobre el escenario es totalmente en equipo constantemente.

3. ¿Quisieras de pronto compartirme alguna necesidad como solo que tu creas que deba para el área de Danza o solo para el área de música o solo para el área de Teatro?

Bueno, pues mira para el área de Danza creo que es muy importante la necesidad de suplir por otras necesidades de escuela clásica, la escuela clásica da unas líneas y un conocimiento del cuerpo sobre el escenario fundamental, así que esa es una necesidad importante para la Danza.

En cuanto al Canto es también muy importante lograr encontrar la voz de pecho y la voz de cabeza para poder ampliar esos registros y esos rangos de Canto que le permita al actor, al interprete poder tener más actitud en la selección de sus personajes.

Y en el tema de la actuación la conexión con sus propias emociones para poder ser auténtico en la interpretación.

4. ¿Cómo la cultura influye el Teatro Musical entre Colombia y Estados Unidos? ¿Por qué?

Pues mira, la influencia de entre Colombia, mejor dicho, es muy importante porque nosotros aprendimos de quienes desarrollaron el Teatro Musical que son los Estados Unidos y Europa principalmente la cultura anglosajona. En el reino unido nosotros traemos mucha de la influencia de estos países incluso interpretamos varios de estos musicales que han desarrollado en estos países y eso nos ha impregnado eso que quiere decir que nosotros la técnica la hemos traído, toda la técnica la hemos traído de allá; estamos en este momento desarrollando nuestros propios productos con influencia de nuestra propia cultura, pero el impacto de esos fundamentos es muy importante, entonces yo creo de todas formas estamos en proceso de desarrollo de nuestros propios productos y basados en nuestra propia cultura, así que estamos usando las herramientas que ellos nos dan con la técnica y digamos los fundamentos para poder pasar nuestros propios espectáculos.

5. ¿Qué diferencias existen en el proceso educativo del Teatro Musical entre Estados Unidos y Colombia?

Bueno, hay una diferencia muy grande que es que allá tienen un impacto gigante, allá digamos que la formación musical arranca desde los colegios. Todos los colegios tienen el grupo de Teatro Musical, todos. Esto con muy poquitas excepciones, por supuesto uno no puede generalizar, pero es digamos que una de las competencias importantes que para los norteamericanos es muy importante especialmente los estadounidenses, en ese sentido yo creo, que ese impacto es la primera diferencia.

Segundo, eso impacta después de la educación superior porque cuando nosotros nos formamos como niños, después ya tenemos bases y suficiencia en la bases para poder perfeccionar nuestra formación en el futuro cuando somos adultos, así que eso nos deja como un margen a nosotros, con un margen de diferencia en nuestra calidad como egresados, como perfil egresados porque es distinto la persona que ha tenido solo cuatro años o cinco años de estudio, a una persona que ha tenido ocho o diez años de estudio en Teatro Musical de práctica, por eso es que nosotros en Misi

y en la Universidad del Rosario tenemos la visión puesta en que la duración del plan sea holística debe empezar desde muy pequeños, entonces en ese sentido nosotros tenemos escuela a jóvenes y niños para poder dar la posibilidad que esto vaya creciendo, en ese sentido.

Otra diferencia que me parece que es muy importante, es que nosotros nos hemos visto muy influenciados por el Teatro Musical producido por Estados Unidos que es escrito en inglés y nosotros es nuestra segunda lengua en muchos casos o incluso es una lengua que no manejamos y en ese material el cual nos tenemos que aprender pues está escrito en inglés, entonces eso nos cuesta trabajo tenemos que traducirlo y un poco culturalmente a veces lo sentimos ajeno, porque aunque somos del mismo continente, pues tenemos culturas muy diferentes, esa apropiación en la calle hace que nosotros tengamos un proceso tal vez un poco más lento y es natural porque nosotros hemos empezado a desarrollar el Teatro Musical mucho después de que ellos lo desarrollaran.

6. ¿Por qué existen más clases enfocadas en el área de Danza en el programa en Teatro Musical de la Universidad del Rosario?

Existen más clases de Danza en ciertos semestres, no en todos. Cuando tú haces el análisis completo, pues vas al darte cuenta de que tienes impacto muy... digamos muy parecido en las tres áreas, pero la Danza tiene una... digamos una complicación en Colombia, particularmente la gente en Colombia, mucha gente canta en su casa así sea en la ducha, canta en reuniones familiares o hay gente que le gusta cantar y tiene un grupo y canta y en eso se desarrolla.

Nadie baila, muy poquita gente que no está metido en el área de la Danza, particularmente baila Danza clásica o Danza jazz, entonces cuando nosotros en el pregrado nos llega un estudiante con 18 años, 17 años de no haber hecho nunca nada de esto, pues tiene un cuerpo que no está preparado y nosotros tenemos que poderle dar la posibilidad de que pueda desempeñarse con altos estándares de calidad y por eso tenemos que impactar fuertemente en los primeros semestres especialmente, pero en toda la carrera en Danza.

Además, porque la cultura de Teatro Musical que tenemos en Colombia tiene mucha Danza porque nosotros hacemos mucho el Teatro Musical con calidad y con competencia; digamos en gran formato y en el gran formato generalmente tiene mucha Danza, así que tenemos que poderle

dar la posibilidad a esos estudiantes, que con cero bases de poder tener un perfil de egresado competente en el área de Danza también.

7. ¿Crees que una práctica alterna influenciada en los principios que maneja el Pilates, Barra al piso y Gyrokinesis, junto con ejercicios vocales puedan potencializar al alumno en el grado de conciencia corporal y mejora en sus condiciones físicas?

Pues mira, yo siento que en cuanto a eso hay muchas ventajas, yo creo que un artista de Teatro Musical debe estar pensando en formarse constantemente y digamos que la línea del tiempo del grado, pues le va a dar una formación por supuesto muy completa, pero siempre hay cosas adicionales que podría hacer un artista de Teatro Musical para complementar, por ejemplo, hay artistas de Teatro Musical que hacen gimnasia olímpica y son gimnastas para poder ser acróbatas y esos les da una posibilidad adicional en el momento en que van a audicionar.

Cuando tú eres acróbata, pues tienes un plus que no tiene otra persona, estas clases que tu estas describiendo en este momento, me parece que podrían ser muy útiles para un artista de Teatro Musical, porque como lo dije anteriormente la respiración es un pilar fundamental y el cuerpo es un pilar fundamental de todos los artista de Teatro Musical, así que podría ser un gran complemento y podría proporcionarle a los estudiantes en sus primeras etapas, herramientas importantes para asumir luego unos retos más grandes técnica y físicamente en su pregrado y en su futuro como profesional.

10.3. Entrevista 3

Felipe Díaz Gómez .

Maestro de Ballet en el San Francisco Ballet.

27/04/2021

Felipe Díaz Gómez, nacido en Bogotá, Colombia, empezó sus estudios con sus padres Ana Consuelo Gómez y Jaime Díaz y luego en la escuela del San Francisco Ballet.

A los 17 comenzó su carrera profesional en el San Francisco Ballet, English National Ballet y Dutch National Ballet.

Su carrera profesional duró 23 años.

Antes de retirarse del escenario, se preparó para ser maestro y repetidor para profesionales.

Después de su retiro, ejercicio como repetidor y maestro para el Dutch National Ballet y también como maestro invitado en compañías de Europa, América y Asia.

Hoy en día vive en San Francisco, trabajando con el San Francisco Ballet como maestro, repetidor y asistente al director artístico.

1. ¿Qué diferencias culturales existen sobre la Danza con base en tu experiencia internacional y Colombia?

En los países donde he tenido la suerte de trabajar como bailarín y como maestro, todos tienen en su cultura un gran aprecio por la Danza. La diferencia en mi opinión sería la preferencia de esa cultura local por Danzas más tradicionales originadas en el país o el Ballet clásico, la Danza moderna, la Danza contemporánea y el nivel de aprecio por el público general, también varía dependiendo de la cultura y dependiendo de muchos factores y sobre todo del apoyo que se recibe a nivel a nivel como profesional, como estudiantil.

2. ¿Cómo afecta culturalmente la formación de la Danza entre Estados Unidos y Colombia?

Pues, la formación es afectada me parece a mí, que digamos que en Estados Unidos una persona que se forma y que quiere formarse en la Danza sabe que tiene la posibilidad de ejercer eso como profesión y que va a poder trabajar y vivir de su profesión y de su pasión por la Danza; cosa, la cual pues, yo hace muchos años no vivo en Colombia, pero no creo que todavía el lugar, aunque no sé, si tal vez *Incolballet* en Cali sea una compañía profesional, completamente en el sentido que los bailarines no tienen que tener otro trabajo para ejercer su profesión.

3. ¿Existe una formación orientada al bailarín en la educación primaria en los países en los que has residido? ¿En qué países?

Si, en Estados Unidos existe, en el Reino Unido donde trabajé también existe y en los países bajos también existe, todos en un menor o mayor grado. La mayoría de los grandes Teatros europeos tienen su propia escuela afiliada y pues obviamente tienen muchísimo apoyo económico y mucha a nivel de infraestructura están muy bien organizados. En Estados Unidos ya estamos hablando de escuelas que a lo mejor sean no sean estatales o no sean, que sí estarán afiliadas a

compañías de Ballet profesional, pero no tienen el mismo nivel de apoyo que una escuela estatal en Europa, entonces sí, si existe una formación orientada en la educación primaria en muchos países exactamente.

4. Colombia tiene fama por ser apasionados por su amor por la Danza y por ser un país que disfruta de la Danza como espectador y practicante, ¿Por qué crees que no existe una formación más especializada desde la educación primaria en el área?

Pues me parece a mí tal vez por esa razón que no hay corto y largo plazo en el horizonte, un futuro el que una persona diga yo quiero formar parte del Ballet nacional de Colombia o del ballet del Teatro Colon o del ballet de no sé, que ...no existe ese organigrama, ese camino que lleva a la gente a soñar con empezar como un joven estudiante y tener la posibilidad de lograr ejercer la profesión, por eso muchas veces los talentos se van y salen del país.

5. ¿Qué busca la barra al piso en sus practicantes?

La barra al piso, trabaja muchas cosas sobre todo el alongamiento de los músculos de las piernas, los gemelos y de los pies, el alineamiento porque está basada mucho de doblar y estirar y flexionar y apuntar, entonces trabaja mucho el alineamiento de que todo la estructura ósea, los músculos que todos se alineen bien, lo cual lleva a un mejor placement, luego en el bailarín cuando está bailando de pie, otros beneficios serian el moldaje, ayuda a moldear muy bien el tono muscular y también trabaja en la flexibilidad de tendones y ligamientos tejidos inclusive un poquito manipular y suavizar los huesos sobre todo las caderas y las espaldas.

6. ¿Le beneficia su práctica de barra al piso a cualquier tipo de bailarín?

Pues yo diría que sí, pero pues hay momentos en la barra al piso en particular la que yo menciono de Boris Kniasseff que incluye momentos en los que hay que estar boca abajo y subir y bajar las rodillas, entonces a veces si el bailarín no tienen mucha flexibilidad en las caderas, esto puede resultar un poco irritante en los meniscos de la rodillas por la fricción con el piso o hasta en la misma cadera, entonces ese sería un factor que depende pero todo lo que sea boca arriba, creo que no hay ningún problema.

7. ¿Qué podría aportarle a un artista de Teatro Musical (que debe desenvolverse en baile, Canto y Teatro) la práctica de barra al piso?

Pues yo diría que lo mismo que estábamos hablando antes, es más bien como un muy buen mantenimiento para el cuerpo, la abertura de las caderas, la rotación de la parte debajo de la rodilla, el talón, pies, el trabajo, moldear el tono muscular lo que es muy beneficioso para cualquier persona de Teatro Musical.

10.4. Entrevista 4

Natalia Castro.

Experta en Ballet, Bailarina y docente de Ballet.

(20/05/2021)

Natalia Castro inició sus estudios en Danza a los 5 años. Tiene 26 años de experiencia y entrenamiento ininterrumpido en la técnica del Ballet.

Formada en Bogotá en academia de Ballet Connie y ballarte entre 1995-2006. Continúa su formación en Estados Unidos durante 4 años en Ballet Florida, Columbus City Ballet School, State Street Ballet y Miami City Ballet.

Certificada en la enseñanza metodología Vaganova con Bolshoi Ballet Academy, niveles A, B y C (2014, 2015, 2016 y 2018)

En Colombia continua su entrenamiento constante en el Ballet Anna Pavlova con Ana Consuelo Gómez y Jaime Díaz. Bailarina solista del Ballet Anna Pavlova desde el año 2016.

Fundadora, directora, gestora, coreógrafa, bailarina, maestra de DanceBog Ballet desde el 2013.

1. ¿Qué es la barra al piso?

La barra al piso es método de preparación física enfocado y especializado para desarrollar las condiciones requeridas para la técnica del Ballet.

2. ¿Qué busca la barra al piso en sus practicantes?

Busca acondicionar el cuerpo, alinear la columna y las extremidades de manera correcta y adquirir sensaciones de cuadratura.

3. ¿Después de cuánto tiempo se empiezan a ver resultados en su práctica?

Se empiezan a ver resultados dependiendo de la disciplina de la persona, pero si son dos clases semanales, posiblemente en mes y medio o dos meses la persona habrá generado una conciencia y una memoria. De igual manera es muy relativo porque depende mucho de la persona, de sus condiciones físicas y de cómo asimila el movimiento.

4. En tu experiencia, ¿qué beneficios te brindó la práctica de Barra al Piso en tu carrera como bailarina?

En mi experiencia me brindo más conciencia corporal y tranquilidad.

5. ¿Qué beneficios le brindaría la práctica de Barra al piso a un cantante?

A un cantante le brindaría conciencia sobre su cuerpo en el escenario, buena postura y movimiento armónicos para desplazarse en escena.

6. ¿Qué beneficios le brindaría la práctica de Barra al piso a un actor?

Los mismos que al cantante.

7. ¿Qué podría aportarle a un artista de Teatro Musical (que debe desenvolverse en baile, Canto y Teatro) la práctica del Pilates?

El pilates le va a generar aún más conciencia corporal y un cuerpo fuerte.

8. ¿Por qué los artistas tienen tantas lesiones corporales?

Los artistas tienen tantas lesiones porque hay malos hábitos, debe realizarse un calentamiento específico antes de las clases, fortalecimiento de cada zona del cuerpo, hacer estiramiento de restauración después de las clases, alimentarse bien y dormir bien... Usualmente desconocemos las rutinas y no las hacemos dañando así nuestros cuerpos.

9. ¿Crees que al mejorar la conciencia corporal y muscular por medio de esta práctica se pueda bajar el índice de lesiones corporales de los artistas?

Si se podría contribuir a bajar el índice de lesiones, pero son muchas más cosas y factores de las cuales toca hacerse consciente.

10.5. Entrevista 5

Luisa Hoyos

Experta en Pilates, Bailarina y maestra de Pilates

(05/05/2021)

Ha participado en diferentes agrupaciones pasando por varios estilos de Danza, empezando por el folclor, el Ballet clásico, la Danza contemporánea, el tango durante 27 años; llevando un proceso de Danza a la par del entrenamiento físico desde los 7 años.

Trabaja con Pilates desde hace 25 años, lo conoció en un curso en Cuba que tomó durante 6 meses, regresó a Colombia y empezó su estudio como instructora de Pilates conectándose con lugares que hacían certificaciones en el método (mat y performer) Actualmente, sigue actualizando sus estudios en el método, trabaja como maestra en la empresa Pilates Proworks en Bogotá, dedicada a la Danza contemporánea con la compañía l' explore y tiene una empresa independiente de entrenamiento físico de Danza, Pilates, Yoga y Stretching.

1. ¿Qué buscan los practicantes en el Pilates?

Mucha gente se acerca a mi buscando una terapia en principio, si, el Pilates es conocido por ayudar en términos de recuperación sobre todo en problemas de espalda, de rodilla y la gente se acerca al Pilates mucho de esa manera, se acercan buscando una forma de terapia, luego se dan cuenta que al estar practicando este método se empiezan a sentir muy bien, no solamente por su lesión, sino en general en su cuerpo y mucha gente se queda enganchada por esa sensación que tienen de mejoría en su cuerpo, pero básicamente por lo que llegan es por términos de alineación postural de estiramiento y también la gente escucha que el Pilates ayuda a fortalecer y estirar y los médicos recomiendan mucho estas dos cosas para recuperar una lesión o para recuperar alguna deficiencia en el cuerpo, entonces vienen principalmente por eso. Esta la otra parte de gente que llega para que su cuerpo este en forma para perder peso y buscan en el Pilates una alternativa diferente a un gimnasio o a un método más convencional de entrenamiento.

2. ¿Después de cuánto tiempo se empiezan a ver los resultados?

Bueno, esto depende mucho como en cualquier disciplina que uno decida hacer y es depende mucho de la continuidad, siempre... pues en una disciplina vamos a notar resultados si la hacemos constantemente, segundo hay personas que corporalmente son mucho más inteligentes y entienden rápidamente las indicaciones que exige el Pilates, entonces si hay personas que con esta inteligencia corporal asimilan mucho más rápido la información, pues mucho más rápido se van a poder desarrollar ejercicios más complejos, rutinas, secuencias más complejas que... pues van hacer que la persona mejore mucho su condición rápidamente, pero eso depende... depende mucho en realidad de cada tipo de persona, hay personas que empiezan a hacer Pilates, les encanta desde el comienzo, toman una rutina de 3 o 4 veces a la semana y en 3 meses están diciendo: me cambió absolutamente todo, me cambió la postura, me cambió la masa muscular, me cambió hasta la energía no? Se sienten con mucha más energía para realizar otros entrenamientos distintos también, entonces eso es un grupo de personas; hay otro grupo de personas que quizás lo hacen por obligación o porque el médico se los recomendó, entonces quizás hacen una vez a la semana y con eso pues el tiempo es mucho más largo, de cuánto se tarden para dar los resultados.

3. En tu experiencia, ¿qué beneficios te brindó la práctica del Pilates en tu carrera como bailarina?

Muchos, porque cuando yo comencé a estudiar Pilates, a hacer los primeros cursos iniciales en donde se ve anatomía, se aprende todo el tema de alineación con mucha... mucha precisión, pues yo iba aplicando todo eso que aprendía en mis diferentes clases de Danza y me ayudó a comprender mucho mejor el cuerpo, a comprenderlo desde lo anatómico, desde los huesos, los músculos, los tendones, la relación que hay con las cadenas musculares, la relación que hay con las cadenas de movimiento, entonces fue todo un universo que se empezó a abrir y que nutrió mi información como bailarina a medida que fui haciendo muchos más entrenamientos de Pilates, muchas más clases de Pilates, también notaba que mi cuerpo estaba más fuerte para las prácticas de Danza, entonces fue algo que también me ayudó en ese momento, muy sin proponérmelo iba sintiendo cosas distintas en mi cuerpo cuando hacia una clase de Danza y pues empecé a decir: esto tiene que ver con estas prácticas que estoy haciendo de Pilates, entonces en realidad, pues influyó muchísimo en mi percepción como bailarina del cuerpo y de los movimientos.

4. ¿Qué beneficios le brindaría la práctica de Pilates a un cantante?

Bueno, yo creo que un cantante es también una persona que trabaja físicamente con su cuerpo, porque la voz forma parte de una destreza física del cuerpo, entonces el tema postural, el tema de alineación postural, pienso que sería una base muy importante para un cantante, de mejorar su posición, de mejorar la respiración. En Pilates se hace un trabajo muy consciente entre la respiración y el movimiento, entonces pues un cantante trabaja también con la respiración 100 %, entonces le ayudaría mucho a ser consciente de esa utilización de la respiración; yo creo que para cualquier ser humano el tema de fortalecerse y estirarse en el cuerpo, fortalecer y estirar siempre le va a dar una muy buena calidad de vida, entonces no solamente para un cantante, para todo el mundo que se decida a seguir una disciplina que tenga esas características, pues se va a empezar a sentir mucho mejor y eso va a elevar un montón de cosas a nivel de autoestima, a nivel de sentirse mejor en sus prácticas, entonces creo que sería un complemento maravilloso para un cantante y para cualquier persona que decida emprender este tipo de disciplinas.

5. ¿Qué beneficios le brindaría la práctica de Pilates a un actor?

Para un actor, pues el complemento sería muchísimo más grande, porque un actor al igual que un bailarín, tiene que hacer muchísimo movimiento para una obra, un actor es un bailarín también que muchas veces tiene que hacer cosas en el escenario que forman parte de una coreografía, tiene que conocer su cuerpo, tiene que entender su cuerpo, también es su material de trabajo, entonces para un actor... de hecho conozco muchos actores que deciden tener clases de Pilates como complemento a su trabajo físico, a su trabajo actoral y estas personas que conozco, estos actores hablan de lo mismo, de un conocimiento que empiezan a amplificar, empiezan a reconocer mucho más en su manera de pararse, en su manera de proyectar la voz, en su manera de utilizar muchas partes de su cuerpo, que antes de hacer cualquier práctica como Pilates no tenían, entonces creo que les da también una visión mucho más amplia y un conocimiento mucho más amplio y las posibilidades que pueden tener con él.

6. ¿Qué podría aportarle a un artista de Teatro Musical (que debe desenvolverse en baile, Canto y Teatro) la práctica del Pilates?

Para un artista de Teatro Musical creo yo que tendría muchas muchas ventajas, la práctica del Pilates como método, un artista que se desarrolle en Teatro musical es un artista versátil, es un

artista que debe manejar muchos frentes al mismo tiempo, entonces la práctica del Pilates... fortalecerlo, ayudarle a estirar porque una persona, un artista que haga espectáculos de Teatro Musical genera muchísimas tensiones en su cuerpo, entonces toda la parte de alineamiento y de estiramiento le va a ayudar muchísimo y lo mismo que decías como respecto al actor o al cantante es la posibilidad de conocer su cuerpo a través de una técnica consciente, a través de una técnica que nos hace ser conscientes del cuerpo, de hecho es una técnica que mientras que uno está aprendiendo, debe saber que músculos sugerirle al estudiante de activar y uno se encuentra en clases en donde la gente se sorprende de decir qué músculo es ese? Yo no sé dónde queda, cómo es... cómo así, entonces por ejemplo eso forma parte interesante de la práctica, empiezas a nombrar a tu cuerpo de una manera técnica, empiezas a conocer músculos que no sabías que tenías que utilizar, de hecho, la expresión de muchos alumnos: ay estoy utilizando músculos que ni siquiera sabía que tenía, entonces esto para un artista de Teatro Musical ayudaría a complementar muchísimo su oficio su arte.

7. ¿Por qué los artistas tienen tantas lesiones corporales?

Yo creo que eso es una muy buena pregunta, porque yo con relación a mi tiempo de trabajo, a mi experiencia, pienso que hoy en día los artistas escénicos se lesionan menos que antes, porque antes el entrenamiento físico no tenía tanta importancia como ahora. Ahora hay una información mucho más amplia, de la importancia que cualquier artista escénico, un bailarín, un cantante, un músico, un artista de circo o cualquier bailarín de cualquier género de Danza tiene que tener o debe tener un complemento en el entrenamiento físico y eso hace que las lesiones sean menos frecuentes, también lo digo por experiencia propia, creo que las personas que hacemos prácticas artísticas que también son deportivas, para mí lo artístico y lo deportivo van muy de la mano, generamos todos los días unos mismos mecanismos de movimiento repetimos muchísimo la misma acción y eso genera un desgaste, pues una máquina que se mueve de la misma forma insistentemente, entonces genera un desgaste normal no? Ante cualquier máquina que uno empiece a mover de la misma manera, pues hay que hacerle mantenimiento mucho más frecuente, entonces creo que eso hace que los bailarines seamos vulnerables a lesiones como los deportistas, pero pienso que el entrenamiento, un entrenamiento adecuado, una sana alimentación, un buen dormir, unas buenas terapias de recuperación como lo son los masajes, como lo son terapias en el agua, muchas terapias que existen hoy en día para ayudar a

complementar también el trabajo físico, hacen que una persona que practique muchísimo un deporte o una técnica de Danza, pues se lesione menos, con menos frecuencia, también creo que tiene que ver con la genética, hay cuerpos mucho más fuertes que tienen una resistencia mayor a un método de entrenamiento y eso hace que esos cuerpos se lesionen menos, como hay cuerpos muy frágiles que con menos carga se lesionan fácilmente, entonces creo que la genética juega un factor importante en el tema de las lesiones deportivas o a nivel artístico.

8. ¿Crees que al mejorar la conciencia corporal y muscular por medio de esta práctica se pueda bajar el índice de lesiones corporales de los artistas?

Creo que al mejorar la conciencia corporal y muscular por medio de cualquier práctica que sea, uno puede bajar esos índices de lesión corporal y con esto me refiero que la técnica para practicar cualquier tipo de movimiento, llámese en un gesto deportivo o llámese en un gesto de Danza, la técnica es vital... es de vital importancia, entonces si nosotros entramos a practicar cualquier técnica de Danza sin las coordenadas correctas de la técnica, muy seguramente nos va a generar una lesión a corto o a largo plazo, entonces es supremamente importante que cualquier técnica de Danza que se practique, lleve consigo un amplio y un profundo conocimiento de la técnica de los movimientos, de las posibilidades de cada cuerpo, porque eso es otra cosa. El bailarín se enfrenta siempre sobre sí mismo a sobrepasar sus límites, eso es una de las condiciones naturales de la Danza pero tenemos que saber hasta dónde nuestras condiciones nos permiten sobrepasar esos límites inteligentemente, porque sí que lo podemos hacer cada uno, puede sobrepasar sus propios límites con seguridad, pero siendo muy conscientes hasta donde es sano, hasta donde lo puedo llevar con inteligencia para no lastimarme y tener que frenar, entonces los entrenamientos, porque entonces haría el efecto contrario. Una de las razones por las cuales tenemos más lesiones, es porque no tenemos una continuidad del entrenamiento o paramos mucho, entonces ese constante parar y recomenzar, pues hace que el cuerpo tenga muchísimas fallas a nivel biomecánico, es muy importante la continuidad y una continuidad inteligente, una continuidad en donde uno sepa que lleva una semana entrenando muy duro y que quizás hay una semana en donde tengo que seguir entrenando, quizás a una intensidad media, quizás cambiando algunos movimientos porque estoy haciendo siempre los mismos movimientos repetitivamente, entonces es un asunto que creo que también hay que mejorar con mucha inteligencia desde el autoconocimiento,

entonces por eso esas técnicas corporales que invitan a auto reconocerse, pues son de vital importancia en un artista escénico.

10.6. Entrevista 6

Patricia Ercole.

Experta en Gyrokinesis, Actriz y Bailarina.

(04/05/21)

Realizó una amplia formación y experiencia actoral en países en Francia y España. Tiene una alta trayectoria en la formación de Ballet Clásico y Danza Contemporánea, pues ha estudiado en 16 distintas academias, entre esas: Anna Pavlova (Bogotá), Stage Contemporáneo (París), Escuela Víctor Ullate (Madrid) y Fort Lauderdale School for Performing Arts (Estados Unidos). Cuenta con una certificación en GYROTONIC en Europa. Y realizo talleres del método en Paris, Italia, Barcelona, Miami, San Francisco y Madrid.

Comparto para ustedes este maravilloso método, que es el método de Gyrokinesis. Su creador es Juliu Horvath, un rumano que fue bailarín y nadador desarrolló el yoga para bailarines. Este método se dirige a todo nuestro cuerpo, mente y movimiento energético, permite abrir vías de energía. ¿Porqué? Porque trabajamos con los chacras y se trabaja en movimientos circulares o de espiral, que podemos llamar de espiral porque energéticamente hay una conexión en el yoga para bailarines donde se aplica mucho en el Gyrokinesis; se van abriendo los canales energéticos.

Es un método original y único que coordina la respiración con el movimiento y a la vez nos permite entrar en un enfoque mental o en una conciencia corporal, estimulando el sistema nervioso, aumentando el rango de movimiento y creando una fuerza funcional, a través de secuencias de movimientos fluidos y rítmicos que para cualquier actividad que realicemos tanto física como normal de la vida diaria, nos va a permitir entrar en una conciencia corporal diferente.

Generalmente los alumnos o los clientes o los que participan en las clases de Gyrotonic son más dependientes de su propia propiocepción. Para explorar secuencias de movimiento es como entrar a una movilidad, a una mayor movilidad articular, el foco lo debemos tener también en la

respiración para que nos permita estimular el sistema nervioso parasimpático, generalmente de esta manera despertamos una sensación de calma y bienestar y claridad mental; al terminar las sesiones de Gyrokinesis el cuerpo entra como en un despertar que nos permite un gran balance.

Yo creo que es importante, digamos esta práctica y por eso la desarrolla Juliu Horvath y la inventa, porque muchas veces estamos en los deportes o en la Danza o en diferentes disciplinas donde no preparamos nuestro instrumento que es nuestro cuerpo

¿Qué busca la Gyrokinesis en sus practicantes?

Ya lo dije, es encontrar una conciencia corporal, una fluidez tanto articular como energética y como mental, que va a traer esa sensación de calma bienestar y claridad mental.

Lo que podría aportarle a un artista de Teatro Musical y no solamente, yo creo que a los artistas en general, porque en el Teatro Musical está el baile, está el Canto y está en el mismo Teatro y preparación de la voz, es entrar a un mayor conocimiento de ese instrumento, que es nuestro cuerpo; cuando vamos a prepararnos para variaciones en la Danza necesitamos tener un mayor conocimiento y una mayor conciencia de lo que estamos ejecutando, generalmente hay muy poca preparación de nuestro instrumento, antes de entrar a ensayos o entrar a clases y yo creo que es fundamental desarrollar esa disciplina. La Gyrokinesis se puede practicar en una silla y con un mat. En la silla tenemos mucha conciencia de nuestro piso pélvico, es cómo podemos conectar los pies van... las piernas abiertas en V, donde tenemos todos nuestros pies enraizados a la tierra y a la vez con nuestra postura, es decir... por qué hago tanto énfasis en el narrowing of the pelvis, porque tenemos que conectar muchísimo a tierra y a la vez la sensación de aire, entonces eso nos va a nos va a permitir que podamos mejorar la postura, permitiendo una mayor fluidez energética, a la vez que nuestra movilidad con espirales, por ejemplo: la figura de ocho que se practica en Gyrokinesis nos conecta con el aquí y el ahora, que es muy importante en toda ejecución artística y más cuando vamos a entrar en el Teatro nosotros necesitamos como en las practicas teatrales del aquí y el ahora, entonces esa figura de ocho generalmente la hacemos.

Siempre va acompañada esta práctica y este método con la respiración y de esta forma vamos a conectar con nosotros mismos en ese instante. Es una práctica que lógicamente va a bajar el índice de lesiones corporales, porque... y no solamente la practican los artistas sino la practican

también los deportistas, porque al trabajar nuestro cuerpo de manera consciente, que esto es fundamental, eso nos va a dar al cuerpo una mayor fluidez, vitalidad y un bienestar total.

Porque nos conecta y tiene mucha influencia también del yoga, el kundalini yoga, el ballet, la natación y también el Tai-chi, porque vamos a entrar en esa conciencia corporal, valga la repetición y porque lo hago tanto, porque todos como artistas y no solamente los artistas, sino también cualquier persona del común es necesario que aprendamos a conocer nuestro cuerpo, a permitirle una mayor flexibilidad tanto física como energética y cuando tenemos una mente en calma vamos a poder ejecutar, tanto preparar un instrumento, tanto la voz, como hacemos los ejercicios de voz, tanto el cuerpo en la Danza que vamos a ejecutar y va a estar también preparado para una mayor sonoridad más de... como digo yo, más visceral frente a la voz que forzar la garganta, entonces es como si nosotros estuviéramos haciendo un automasaje donde se van activando los sentidos, el equilibrio y la coordinación.

Cuando se finaliza la clase que la hacemos en un mat, vamos a tener también movimientos de conexión donde va a haber muchísimo fortalecimiento tanto de abdomen como... por eso se llama sistema integral de movimiento de nuestros pies, hay un despertar de cada uno de los miembros de nuestro cuerpo, de los dedos, de la cabeza, de esa fluidez. Cuando dejamos que haya fluidez energética yo creo que es fundamental y nuestra respiración, entonces yo creo que la práctica de la Gyrokinesis es maravillosa para evitar esas lesiones corporales en los artistas, ¿Por qué? Porque estamos desarrollando una conciencia corporal, dándole una mayor flexibilidad también a nuestra columna que es nuestro eje.

10.7. Entrevista 7

Vanessa García.

Experta en Jazz, artista y docente de Teatro Musical.

(31/05/2021)

Bailarina y coreógrafa jazz especializada en Theater Dance en "Peridance Capezio Center", "Steps of Broadway" y Fosse Style en "Verdon Fosse Legacy" en la ciudad de Nueva York. Con 22 años de trayectoria en Teatro Musical ha estado en producciones como "La Bella y La Bestia", "Aladdín", "Un tributo a Michael Jackson" entre otros.

1. ¿Qué es el Jazz para el Teatro Musical?

Es la técnica base de la Danza que haya en el musical, el theater dance es una rama del jazz, pero está totalmente permeada por el estilo del jazz y es desde que empezó el Teatro Musical el estilo clave basado en la técnica del jazz que se utiliza para musicales.

2. ¿Cuáles son las necesidades para el artista de Teatro Musical en el área de Danza? (ej: elasticidad)

El artista de Teatro Musical en cuanto a Danza debe ser ágil, debe ser limpio, debe tener lindas líneas, debe ser muy interpretativo muy expresivo, sí requiere elasticidad, sí requiere estamina especialmente porque, hay que recordar que para se necesita todo el cuerpo y para bailar y cantar se necesita mucha estamina, mucha técnica, mucha resistencia y en términos estéticos lindas líneas, ser muy versátil en los estilos, pues porque los musicales son muy variados y los estilos también y mucha limpieza, mucha precisión, porque generalmente los bailarines de Teatro Musical solo ensamble y los ensambles de venderse todos igualitos.

3. ¿Cuáles son las principales dificultades que tienen los estudiantes del pregrado en el área de Danza?

Digamos que en la generalidad son estudiantes que su primer acercamiento serio es en el pregrado a la Danza, su cuerpo especialmente no está acondicionado entonces, están en un grado inicial de lateralidad, elasticidad por lo que, es un reto justamente en el primer semestre ponerlos a tono y digamos que yo creo que se demora unos 4 semestres en entrar en calor el cuerpo, en términos de elasticidad, de resistencia de acondicionamiento, de líneas y toda la parte pues como mental no como, ser lo suficientemente precisos, tener una memoria coreográfica, entender estilos, todo eso toma tiempo.

4. ¿Cómo influye la conciencia del cuerpo en el área de Jazz en los artistas de Teatro Musical?

Es tremendamente importante, porque tanto cantar, como actuar, como bailar requiere que tengas conciencia corporal, pero necesitas entender en dónde estás, dónde están los demás, en tu kinesfera como parte de un ensamble como no golpear al otro o no meterte en el tramo del otro. Si haces parejas, pues tienes que ser tremendamente consciente no sólo de tu corporalidad sino la de la de tu pareja, la estamina para cantar bailar el tiempo es lo más importante tienes que estar consciente de tu cuerpo en todo momento especialmente para prevenir lesiones para tuyas y de los que están contigo.

5. ¿Es importante el entrenamiento físico para el bailarín? ¿Por qué?

El acondicionamiento y entrenamiento físico de un bailarín para el Teatro Musical es tremendamente importante por todo lo que hemos dicho anteriormente. La estamina, la resistencia, la elasticidad, prevenir lesiones, aguantar shows largos, por supuesto hay todo tipo de show, pero incluso hasta un show en el que nos esté bailando puntualmente si no sea mucho más theater dance, más staging, igual requiere mucho entrenamiento físico porque si se está cantando y el cuerpo necesita entrenamiento no importa desde qué lugar siempre tienes que tener el abdomen activado así estés cantando de pie, sin moverte o es bailando, siempre tienes que estar en calentando antes de entrar a función el cuerpo no puede entrar frío todo eso se necesita mucho acondicionamiento físico desde siempre y eso hace parte del entrenamiento del bailarín.

6. ¿Qué le puede aportar las prácticas del Pilates, Gyrokinesis y Barra al piso a un artista de Teatro Musical en el área de Danza? (Elas trabajan principios como: respiración, postura, conciencia muscular y corporal, alineación)

3 prácticas que nombraste generalmente hacen parte de los programas en Teatro Musical en Estados Unidos, porque te ayudan a la postura te ayudan a entender la respiración, la resistencia bajo presión y relajada tener el cuerpo siempre preparado para todo. Incluso muchas de esas técnicas se usan en clases de técnica vocal también, entonces es un plus al acondicionamiento físico básico, pero es muy relevante en el performance del artista.

10.8. Entrevista 8

Patricia Moncayo.

Experta y docente en Técnica vocal para Teatro Musical.

(15/05/2021)

Directora Departamento de Canto en pregrado de Teatro Musical

Cantante- Compositora

Pedagoga Vocal

Singing Voice Specialist

Certified Teacher For Somatic Voicework

Directora Departamento de Canto en MISI Escuela de Teatro Musical

Profesora de Canto/ Vocal Coach

1. ¿Qué es la Técnica Vocal para Teatro Musical?

En el T.M., el entrenamiento vocal está enfocado en la habilitación funcional y técnica de la voz hablada y cantada, puesto que no entrenamos cantantes, sino Actores que deben cantar.

2. ¿Cuáles son las necesidades para el artista de Teatro Musical en el área de Canto? (ej: afinación)

El artista de Teatro Musical debe cubrir seis aspectos básicos durante su entrenamiento vocal, para cumplir con las demandas “vocales” e interpretativas a las que se enfrentará en su vida profesional:

1. Postura y Alineación Corporal
2. Respiración y Apoyo (soporte / trabajo muscular)
3. Rango (extensión vocal)
4. Resonancia (Cualidad Acústica de Estilos)
5. Dicción y Articulación
6. Conexión (Storytelling)

3. ¿Cuáles son las principales dificultades que tienen los estudiantes del pregrado con su voz?

La dificultad más común es adquirir Versatilidad vocal. Dados los diferentes estilos que encontramos en el género del T.M. A lo largo de su entrenamiento, durante los Ocho semestres, se ven constantemente retados por las diferentes sonoridades y estilos que deben trabajar y afirmar, a medida que avanzan.

La siguiente dificultad es bailar y cantar al mismo tiempo. Lo que requiere de un fuerte trabajo de acondicionamiento físico y conciencia Corporal.

4. ¿Cuáles son los primeros acercamientos a la voz en el pregrado de Teatro Musical? (es decir, que es lo primero que se trabaja en el primer semestre)

La mayoría de los estudiantes se acercan por primera vez al Teatro Musical, y es complejo abordar los fundamentos de la técnica del Canto lírico, para poder aproximarse a la emisión y sonoridad del primer estilo del T.M. que trabajan: LEGIT

5. ¿Qué le puede aportar la práctica de Pilates a un artista de Teatro Musical en el área de Canto?

La práctica de una disciplina como el Pilates una buena forma de aproximarse al trabajo posturas y de alineación corporal que necesita el artista de T.M. Pilates contribuye al fortalecimiento de la musculatura abdominal. Aunque deben hacerse algunas modificaciones para el uso durante la fonación.

6. ¿Qué le puede aportar la práctica de Gyrokinesis a un artista de Teatro Musical en el área de Canto?

Por ser una práctica cuya base es la conciencia corporal, y dado que inicialmente fue aplicada a bailarines, en el T.M es una fantástica opción, puesto que el artista de T.M además de Actuar y Cantar, también debe bailar, y en este sentido, el Movimiento es parte esencial de su entrenamiento.

7. ¿Qué le puede aportar la práctica de Barra al piso a un artista de Teatro Musical en el área de Canto?

Por ser un método de acondicionamiento corporal y mental, que sigue una serie de ejercicios específicos enfocados en la mecánica del movimiento, le aporta un grado significativo de “Foco” y conciencia y Control del movimiento al artista de Teatro Musical.

8. ¿Cómo influye la conciencia del cuerpo en el área de Canto en los artistas de Teatro Musical?

La conciencia corporal es TODO en el entrenamiento vocal para el T.M. Me permite entender el funcionamiento de mi instrumento. Me permite conocer mis límites. Me permite potenciar mis fortalezas, pero, sobre todo, me permite encontrar mi sonido natural.

10.9. Entrevista 9

Entrevista Sara Salazar.

Coordinadora del Teatro Musical y experta en Ballet.

(26/05/2021)

Realizó sus estudios en el conservatorio Antonio María Valencia de Cali en Ballet Clásico, formó parte de la Compañía Nacional de Ballet Clásico, también del Ballet de la Ópera. Ha trabajado como docente de Ballet y coreógrafa de musicales y de Ballet. Actualmente, también se desempeña como coordinadora académica de Misi Escuela de Teatro Musical.

1. ¿Qué es el Ballet o la técnica clásica para el Teatro Musical?

El Ballet como técnica para los estudiantes o intérpretes de Teatro Musical, es una herramienta que les va a dar a conocer todos los rudimentos de la técnica clásica, para que puedan desempeñarse como artistas integrales en diferentes géneros de la Danza y estilos.

Independientemente, el Ballet es un lenguaje universal, por lo tanto, estos estudiantes van a estar en capacidad de poder trabajar con diferentes directores porque conocen el vocabulario y la técnica, pues se van a poder desempeñar en distintos ámbitos.

2. ¿Cuáles son las necesidades para el artista de Teatro Musical en el área de Danza? como elasticidad...

Sí, lo más importante es que ellos puedan conocer cómo se decían las bases técnicas de la Danza para que de acuerdo, a sus propias posibilidades físicas, puedan administrar su cuerpo, conocerlo y empezar a desarrollar competencias como: la elasticidad, disociación de movimiento, motricidad, manejo del espacio, equilibrio, balance, entonces todo eso se va desarrollando con las diferentes técnicas de la Danza, no sólo el ballet clásico sino otros estilos como Danza jazz y tap.

3. ¿Cuáles son las principales dificultades que tienen los estudiantes de pregrado en el área de técnica clásica?

Creo que la principal dificultad es que al empezar a edades, pues no tan tempranas, se les dificulta mucho toda la parte de acondicionamiento físico. Digamos que cuando tú empiezas a

trabajar Danza desde pequeño puedes moldear más tu cuerpo para incorporar la técnica de los diferentes estilos, hay competencias que se alcanzan o habilidades que se desarrollan cuando empiezas a edades más tempranas; entonces ese es un reto muy grande, se logra, pero con un componente de trabajo personal muy muy grande de: consciencia corporal, de autocuidado, de disciplina; creo que eso es el factor que más se le dificulta y las personas que ya han tenido estudios anteriores, pues claramente se les facilita, ya vienen con un acondicionamiento físico y con un dominio de la técnica, eso básicamente es lo que yo he visto en mi experiencia, pero entre más pequeños que empiezan estas disciplinas, pues más posibilidades hay de superar dificultades y de lograr competencias en memoria, equilibrio, balance, altos, el cuerpo se va acondicionando desde pequeño y claramente los resultados son otros.

4. ¿Cómo influye la conciencia del cuerpo en el área de técnica clásica en los artistas de Teatro Musical?

Influye totalmente en todo, porque en el momento en que tú conoces tu instrumento, en este caso tu cuerpo para ser un intérprete de Teatro Musical, esto te da la oportunidad de tener mayor seguridad, te da mayor fluidez, ahí ya tienes la posibilidad de interpretar con mayor precisión, te da más creatividad, te da libertad porque ya tienes las herramientas. Cuando tú tienes las bases técnicas en este caso puntual de la Danza, el cuerpo ya está acondicionado, tú tienes que trabajar otras cosas, te da libertad para interpretar, cuando no tienes la técnica es mucho más difícil porque además de ser un buen interprete, tienes que estar buscando competencias que aún no tienes adquiridas, entonces para mí lo más importante es que la técnica es un instrumento, no es el final, pero sí es un instrumento.

5. ¿Por qué crees que llegan las lesiones al cuerpo en el caso de los bailarines de Teatro Musical?

Hay varios factores, yo creo que uno de los principales es que no conoces cuáles son tus capacidades, entonces cuando tú no conoces cuál es tu capacidad de rotación, cuando no conoces tu anatomía, yo creo que la primera parte para que tú hagas un buen trabajo como bailarín, es que conozcas tu cuerpo y el profesor te pueda llevar a sacar lo mejor de ti y de tus capacidades, pero teniendo en cuenta también cuáles no son tus fortalezas, respetando el cuerpo del bailarín, el cuerpo de ese estudiante hay que respetarlo para llevarlo al máximo de sus capacidades siempre y

cuando no dañe, su trabajo y su cuerpo, entonces yo creo que la parte más importante, es tener el conocimiento que se le enseñe al estudiante un poco de anatomía para que él conozca cuáles son sus posibilidades; que el profesor también conozca de anatomía no es solamente enseñar técnica y unas posiciones básicas y unos ejercicios básicos, sino que exijan de acuerdo a las posibilidades de ese bailarín, de ese cuerpo, de ese estudiante; no llevarlo más allá para que no se agredan sus propias capacidades.

6. ¿Cómo le puede aportar a los artistas de Teatro Musical la barra al piso?

Bueno te voy a contar mi experiencia, cuando yo hice mi carrera de ballet clásico obviamente no existía en ese momento, la técnica de Barra al piso, a mí me parece que es una herramienta absolutamente maravillosa, porque muchas veces te deja tener más consciencia de tu cuerpo al contar con otros apoyos que es el piso, entonces en ese momento cuando tienes ese piso como un compañero más de tu proceso de aprendizaje, tienes mucha mayor conciencia de posturas, si tienes apoyos en los brazos que muchas veces no los logras en la barra, cuando tú haces esos *demi plies*, esos *battement tendu*, todo eso trabajándolo con barra al piso, a mí me parece, lo he explorado y me parece una herramienta importantísima para ayudar al estudiante a conocer esos apoyos, esos trabajos que tiene que hacer de elongación, de todo lo que tiene que ver con todo lo que trabajas en la barra llevándolo al piso, me parece una herramienta fundamental porque siento que les da más conciencia corporal, tiene muchas más herramientas para construir y después llevarlos a la barra, cuando ya han adquirido otras competencias con esos ejercicios previos de barra al piso.

7. ¿Cuáles son los principios de la barra al piso o sea qué principios trabaja como por ejemplo trabaja postura, que otros más puede trabajar?

Para mí, trabaja postura, trabaja elasticidad, trabaja apoyo de peso del cuerpo, sí, también ayuda mucho a todo ese trabajo del peso del cuerpo y también a disociar diferentes partes del cuerpo, entonces, por ejemplo, cuando tú estás haciendo un *Battement tendu* en la barra, muchas veces se va la cadera, con la pierna en el piso, tienes mayor conciencia, tienes mayor acomodación porque tienes otros apoyos.

8. ¿Qué crees que le pueda aportar prácticas del Pilates, Gyrokinesis y Barra al piso a un artista de Teatro Musical en el área de Danza, entendiendo un poco que ellas manejan principios como postura, conciencia muscular, elasticidad, respiración?

Yo creo, que las tres áreas le aportan a un bailarín de Teatro Musical, a un bailarín clásico, a cualquier tipo de bailarín en cualquiera de las disciplinas, las tres aunque trabajan muchas veces, digamos los mismos elementos que debe tener un bailarín, las mismas competencias, cada uno aporta desde su propia dinámica, sí, a que el bailarín tenga mucha mayor consciencia corporal, para mí lo más importante es la sincronía de estas tres áreas para que la persona tenga mayor consciencia corporal, mayor dominio corporal y por ende mayor libertad para interpretar.

10.10. Entrevista 10

Cristian Ballesteros.

Experto en Teatro, docente y actor.

(07/05/2021)

Actor, director y maestro en arte dramático con más de 20 años de experiencia. Ha realizado varias producciones en compañías reconocidas como El Teatro Nacional, El Teatro R101, El Teatro Libre, MISI producciones, el Teatro Colón, entre otras, variando entre actor y director de los montajes. Ha participado en Festivales a nivel Nacional e Internacional como el festival iberoamericano de Bogotá, festival de Manizales, festival de Guanajuato y festival de Teatro clásico de Almagro. También ha sido maestro de la escuela del Teatro Libre de Bogotá, la Academia Superior de Artes de Bogotá (ASAB) y MISI Escuela de Teatro Musical. Ha participado en cine y televisión en producciones como: “El doctor mata”, “El general Naranjo”, “King Ping”, entre otras.

1. ¿Qué es el Teatro para el Teatro Musical?

Voy a tratar de responder todo desde mi proceso con el Teatro Musical. Primero que todo hay que entender que el Teatro Musical es un estilo, del género dramático. Entonces el aporte del Teatro dramático, que fue en el que yo me formé en especial del Teatro clásico del griego y del isabelino. Cuando entre en el proceso por María Isabel Murillo ella pensaba que solamente con el instinto del actor era suficiente, desde que cantara y bailaran bien era suficiente, cuando llegó a

trabajar en los montajes se dio cuenta de que había una falencia grandísima en especial en la actuación, porque tenía buenos bailarines buenos cantantes porque en el taller de ella se formaba. Entonces ella empezó a buscar profesores ahí llegué yo y empecé a transmitir mi experiencia en Teatro dramático al Teatro Musical. el aporte que yo vi fue precisamente ese, la técnica las herramientas desde el cuerpo, la voz y la imaginación. además de la parte de investigación: lo que tiene que ver con análisis, el contexto histórico, la lectura de los estudiantes desde el contexto del autor, de la obra y por supuesto el contexto histórico. Lo que más nos pareció buenísimo fue darnos cuenta de que el Teatro, es una herramienta fundamental para el artista de Teatro Musical. Lo más complicado de un actor es que hable y uno le crea, porque a la hora de hablar compromete el cuerpo y si este personaje no es creíble desde sus impulsos físicos, la voz no es creíble y pues mucho menos su interpretación.

2. ¿Cuáles son las necesidades para el artista de Teatro Musical en el área de Teatro?

El cuerpo primero que todo: expresividad, vos en el apoyo qué tiene que ver con la expresividad, entonces si no hay expresividad la voz es pequeña, y lo más importante es la imaginación. Son 3 cosas que juegan mucho para que la interpretación sea verdadera la credibilidad yo creo que en el Teatro sea el género el estilo que haga debe primar ser creíble que la persona así sea una comedia entre en el código de la verdad. La formación del actor desde la técnica y desde el concepto ayuda mucho a que el artista de Teatro Musical sepa que este es un trabajo de grupo, de equipo que solamente podrá brillar si le está dando como protagonista a todo el grupo tener receptividad con los compañeros y no trabajar desde la individualidad.

3. ¿Cuáles son las principales dificultades que tienen los estudiantes del pregrado en el área de Teatro?

Hay una que yo he detectado mucho y es muy difícil poder ayudar en profundidad y es la cuestión de la voz por eso yo trato nunca de hacer mucho ejercicio de apoyo de voces por la delicadeza de sus voces, tanto que a veces hay clases que no se puede hablar mucho ni gritar mucho porque los profesores porque los estudiantes tienen técnica vocal enseguida y tienen que llegar con su cuerdas vocales impecables, sin embargo yo discrepo un poco de eso pero no soy el más experto, me parece que el actor se queda en una comodidad con la voz en que podría explorar muchísimo más porque pues puede ser actor de Teatro Musical pero eso no puede quiere

decir que siempre va a tener un micrófono puesto, además de que es necesario poder sacar la voz no solo desde la garganta sino de todo el cuerpo. Porque un actor no grita el actor proyecta. Tener sensibilidad a estudiar sobre los conocimientos de las raíces del país en el que viven, del contexto histórico, análisis, lectura, llegan los estudiantes sin inquietud del contexto.

4. ¿Qué es lo primero que se empieza a trabajar con los estudiantes del pregrado de Teatro Musical?

Pensar con el cuerpo, sobre todo porque hay una transición de la escuela al colegio y es la adolescencia, entonces cuando entran del colegio se convierten en abuelitos corporalmente. Entonces estos estudiantes pierden esa cosa maravillosa que tiene uno de niño antes de pasar a la pubertad y a la adolescencia y es el juego, con la pubertad se alborota el “yo”, las hormonas que hacen que uno se preocupe con el que dirán, y con la tecnología se atrapan por eso, y se pierde la conexión con el cuerpo. Estos niños no son capaces de hacer un rollo se les pide que hagan una flexión tampoco son capaces, hay una falta de conciencia de su cuerpo, de conexión con su ser, una auto imagen totalmente falsa. Todo este primer proceso es pura conciencia física y todo lo que sea de cabeza es hablar con el cuerpo, volver a despertar ese instinto imaginativo, pero a través del cuerpo, es decir, la imaginación física que es mucho más inteligente que la mental porque es la mente está llena de tabúes y prejuicios.

5. ¿Cómo influye la conciencia del cuerpo en el área de Teatro en los artistas de Teatro Musical?

Es fundamental, después de todo este proceso de físico viene el primer acercamiento al texto qué son los géneros. Entonces para decir todas esas cosas tan complejas desde los griegos, Chejov, Shakespeare, el mismo Teatro contemporáneo, pues si eso no se dice desde el impulso físico pues eso no se llega a nada es como prender una radiola o una emisora. Hay es cuando los estudiantes entienden porque los ponen a hacer rollitos, a correr, hacer ejercicios, porque de ahí viene toda la conexión de la conexión del cuerpo, de lo tangible y lo intangible, viene toda esta escuela está Stanislavski que fue la que, salvo el Teatro occidental, qué es entender que el tesoro más grande que tiene uno como actor son los recuerdos, porque están ahí en la piel en la carne en los huesos en los sentidos. Esos recuerdos dan verdad, dan vida, un impulso real y no una actuación salida de la imitación.

6. ¿Es importante el entrenamiento físico para el actor? ¿Por qué?

El 80% que hace un actor, de hecho, es el 100%, pero se dice que es el 80% para decir que tiene que pensar, pero realmente el 100% de la del actor tiene que utilizar el músculo cuando piensa desde el cuerpo es más inteligente del actor. Definitivamente si nosotros dejamos de entrenar en vez de avanzar retrocedemos, el entrenamiento debe ser parte de nuestra vida yo creo que a mí lo que me tiene activo y vivo, con ganas de levantarme todos los días, es levantarme con los estudiantes a entrenar nosotros cuando estamos en montaje siempre debemos dedicarle así sea media horita al cuerpo y luego si ya a la acción. Si no se tiene un cuerpo entrenado, es muy difícil que el cuerpo adapte las posturas o los cambios. El entrenamiento es como el despertar y es la transición entre la cotidianidad y el espacio del escenario entonces entren de todo este tiempo para entender que tengo que llegar al escenario dos horas antes y entender que tengo toda una preparación para para montarme en el escenario. También para eso es el entrenamiento físico para la conexión mental

7. ¿Qué le puede aportar las prácticas del Pilates, Gyrokinesis y Barra al piso a un artista de Teatro Musical en el área de Teatro? (Elas trabajan principios como: respiración, postura, conciencia muscular y corporal, alineación)

La respiración es también fundamental, digamos que es una de las cosas que uno más conecta en los entrenamientos, ¿Para qué son los entrenamientos? Conectar el cuerpo con la mente, la respiración con los músculos, la conexión con mi todo. Si tú no respiras bien te haces mucho daño y en el Teatro la respiración es fundamental, porque a ti te tienen que oír hasta el gallinero, hasta la última silla del colon. Digamos cuando tú haces Teatro en verso digamos eso en Siglo de Oro, isabelino, a veces Shakespeare, si no se respira bien, sé corta la frase y no se entiende. Si no hay conexión del cuerpo y en especial de la respiración, no se puede decir nada.