

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS**



Mi entrenamiento, mi ritmo: Los principios de la metodología de  
Victoria Santa Cruz para la exploración de un training actoral  
desde la intimidad

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Teatro que  
presenta:

*Diana Cardozo Hidalgo*

Asesora:

*Lucero **Caroll** Medina Hu*

Lima, 2023

## Informe de Similitud

Yo, *Lucero Caroll Medina Hu*, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor de la tesis de investigación titulada “*Mi entrenamiento, mi ritmo: Los principios de la metodología de Victoria Santa Cruz para la exploración de un training actoral desde la intimidad*”, de la autora *Diana Cardozo Hidalgo* dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 3%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 25-oct.-2022.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, *13 de junio de 2023*

Apellidos y nombres del asesor: <i>Medina Hu, Lucero Caroll</i>	
DNI: <i>40749197</i>	Firma 
ORCID: <i>https://orcid.org/0000-0003-0769-8395</i>	

## Resumen

Estudiar el trabajo de Victoria Santa Cruz representa una gran oportunidad para insertar más voces femeninas y afrodescendientes en las líneas de estudio artístico de la Facultad. Su legado es materia de estudio histórico, político y artístico desde la óptica de los movimientos antirracistas y afrofeministas. En vista de que esta creadora invita a reconocer el saber corporal como igualmente válido que el conocimiento intelectual, resulta relevante investigar el aporte de su enfoque a las artes.

La presente investigación desde la práctica busca analizar el “ritmo interior” y la “memoria ancestral”, conceptos acuñados por Santa Cruz, como medios para explorar rutas para un training actoral que integre el autoconocimiento y la memoria corporal íntima. Para este fin, los sustentos teóricos que guían el estudio son: el análisis de Heidi Feldman sobre la metodología de Santa Cruz, los principios del entrenamiento actoral según Varley y Carreri, el estudio del cuerpo como generador de conocimiento de Bardet y la teoría del archivo y repertorio de Taylor.

A partir de un diseño de laboratorio, esta investigación encuentra que la memoria ancestral vincula al cuerpo de la actriz con sus raíces culturales a través del movimiento y la performatividad del archivo familiar y/o cultural. Asimismo, el ritmo interior requiere partir de la propia identidad e historia, permitiendo que la actriz se reconozca como un cuerpo íntegro que actúa con aquello que es dentro y fuera de la profesión. Por ello, la conclusión principal de esta investigación sugiere que ambos conceptos insertan al entrenamiento en una búsqueda de la enunciación propia en la escena, en tanto permiten trabajar en un descubrimiento y desarrollo de la verdad escénica propia de la actriz. Los conceptos invitan a manifestar un repertorio personal vinculado a nuestros orígenes, nuestra historia, nuestras luchas y nuestros placeres.

## Dedicatoria

*A Victoria, por permitirse alcanzar.*

*A Lucero, por alumbrar los caminos.*

*A Amanda y Gabriela, por responder al llamado.*

*A mis ancestras y ancestros, por tanto, bien heredado.*

*A Daniela.*

*Y a mí, Diana, por haberlo logrado sola y, a la vez, con el soporte de estas mujeres en los momentos difíciles.*



## Tabla de contenido

Resumen .....	ii
Dedicatoria .....	iii
Índice de figuras .....	vi
Índice de tablas .....	vii
Introducción .....	1
Capítulo 1: El territorio de estudio.....	7
1.1.    Training actoral: qué he aprendido y cuáles son mis perspectivas personales .....	10
1.1.1.    El cuerpo: ¿qué implica entrenar con él? .....	12
1.1.2.    Puntos de trabajo para el training: acción, oposición, composición, improvisación y el repertorio personal .....	15
1.1.3.    El cansancio: límites en el training .....	19
1.1.4.    Mi entendimiento personal: el training sensible, disfrutable y amable.....	21
1.2.    La preparación física para Victoria Santa Cruz: Memoria ancestral y ritmo interior.....	22
1.2.1.    Memoria ancestral.....	24
1.2.2.    Ritmo interior.....	29
1.3.    Estímulos externos dentro del training .....	32
1.3.1.    Las imágenes .....	32
1.3.2.    La música.....	33
1.3.3.    Los objetos.....	33
Capítulo 2: Las formas de aproximarme.....	35
2.1.    Mi lugar como investigadora .....	37
2.2.    Diseño metodológico de la investigación .....	41
2.2.1.    Laboratorio.....	43
2.2.2.    Bitácoras.....	57
2.2.3.    Archivos que muestran en imagen y voz a Victoria Santa Cruz .....	60

Capítulo 3: Memoria ancestral: la historia latente en nuestros cuerpos.....	63
3.1 El archivo musical de nuestras raíces: La memoria ancestral como una danza.....	64
3.2 Las imágenes, sonidos y objetos: La memoria ancestral como hilo conductor de una improvisación escénica.....	74
3.3 El espacio íntimo: La ritualidad para propiciar la memoria ancestral .....	78
Capítulo 4: Ritmo interior, la conexión con nuestra propia verdad .....	84
4.1 Archivos de la imagen y voz de Victoria: Los principios del ritmo interior en su herencia artística.....	86
4.1.1. El ritmo interior como consecuencia del “saborear” y “saber sentir” del cuerpo.....	87
4.1.2 La dinámica del ritmo interior: transformación del “obstáculo” al perdón.....	91
4.1.3 La intermedialidad de la imagen y el sonido: transferencia del conocimiento en el archivo al repertorio de la actriz.....	95
4.2 Los ritmos afroperuanos: un camino para ejercitar el ritmo interior.....	99
4.2.1 Preparar la funcionalidad y sensibilidad del cuerpo: el calentamiento dancístico con ritmos afroperuanos.....	100
4.2.2 El ritmo del tambó: La colectividad ritual a partir de la percusión de ritmos afroperuanos .....	104
4.3 El archivo cultural y ancestral: la naturaleza íntima del ritmo interior .....	108
4.3.1. El ritmo de mi cansancio: el disfrute como medio para ampliar, habitar o respetar los límites del cuerpo .....	109
4.3.2 El ritmo de mi memoria ancestral: el archivo de mis raíces para explorar la enunciación propia en escena.....	113
Conclusiones .....	119
Referencias bibliográficas.....	128
Anexos .....	132

## Índice de figuras

Figura 1. Dibujos de mi bitácora personal pertenecientes a las anotaciones del módulo 3 .....	59
Figura 2. Dibujo de la bitácora de Gabriela perteneciente a las anotaciones del módulo 3 .....	59
Figura 3. Fotografía del altar en la sesión 2 .....	80
Figura 4. Dibujo de Gabriela en la sesión 3 .....	81
Figura 5. Dibujo de Gabriela en la sesión 7 .....	82
Figura 6. El papelógrafo con las preguntas y respuestas del ejercicio “Pa’ saborear esta vida tiene’ que saber sentir” .....	89
Figura 7. Las participantes realizando “la danza del perdón” en la muestra de laboratorio .....	93
Figura 8. Ejercicio “Conversando con Victoria” en la muestra de laboratorio .....	96
Figura 9. Apuntes del módulo 1 sobre el calentamiento de Matha Muñoz para festejo .....	101
Figura 10. Diana en el ejercicio “La huella de mi ritmo interior” .....	110
Figura 11. Ilustración de Tadokoro (1992) del cuento “El pleito del Pucupucu y el Gallo” de Julian Palacios en “Déjame que te cuente... El libro de oro del cuento infantil peruano” .....	117
Figura 12. Diana transfiriendo una de las ilustraciones del cuento al cuerpo .....	117

## Índice de tablas

Tabla 1. Matriz metodológica.....	59
-----------------------------------	----



## Introducción

Ser mujer, ser artista y estar apasionada por las danzas afroperuanas. Esa primera oración podría definirme a mí tanto como a Victoria Santa Cruz o a muchas mujeres más. Reconozco tanto ese punto de encuentro que tengo (tenemos) con ella como las distancias que nos separan. Ella: una mujer afroperuana que a sus 40 años desarrolló su vocación artística entre 1960 y los 2000, a pesar los obstáculos de la discriminación que se le atravesaron. Yo: una mujer blanca que a mis 25 años desarrollo mi vocación desde 2016, y que he experimentado obstáculos bastante distintos. La vena artística en Victoria viene de su familia, culturalmente influyente en el Perú. Limeña, como quien escribe, pero de una Lima antigua y tradicionalista. Lo artístico en mi caso viene de mí, de no se sabe dónde y se está desarrollando en esta Lima gris y anónima.

Ella es reconocida por su labor de maestra, coreógrafa, compositora, directora y dramaturga. Es un personaje trascendente de la historia peruana a quien, hasta el día de hoy, rendimos homenaje y tomamos como referente. Yo soy una actriz en un punto de su vida donde nada está dicho. Ella y yo somos bastante diferentes, pero la razón por la que escribo estas líneas es porque hay algo de ella que me atraviesa y quiero saber qué es, cómo lo nombro, en qué consiste.

El punto de partida para este viaje es la situación en la que conocí a Victoria. Fue a través de las danzas afroperuanas, una práctica muy importante en mi carrera donde mis distintos maestros hacían referencia a ella. Lo primero que supe de ella fue sobre su influyente trabajo en el renacimiento y preservación de las danzas afroperuanas como género independiente dentro de la cultura criolla peruana. Era la primera vez que alguien me mencionara tan claramente a una artista peruana que haya influido en la historia del arte peruano. En este primer acercamiento sentí que se podría convertir en un referente personal, entonces decidí empezar a conocerla más. Es ahí donde me topé con un misticismo que rodea

su personaje que no me dejó comprenderla totalmente. Sentí mucha confusión, pero también más curiosidad.

Luis Rodríguez Pastor señala: “Victoria siembra en el campo artístico, pero cosecha en el terreno humano” (2022). Luego de haber propiciado un acercamiento más profundo con Victoria me doy cuenta que esta cita hace alusión a que la obra de Victoria trascendió el nivel estético y tuvo un impacto social y holístico. Ahí se dejan ver las luchas reivindicativas que atraviesan su obra, que en la actualidad son analizadas desde los movimientos antirracistas y feministas. Sin embargo, el “terreno humano” considero que incluye a la humanidad en general, todos aquellos que nos podemos beneficiar de la sabiduría que ella nos dejó sobre el arte como nutriente para el cuerpo, la memoria y la salud.

Considero, entonces, que esa es la principal motivación para investigarla: su visión integradora sobre el arte y la vida humana. Asimismo, en este proceso fui notando que hay muchas otras personas que mencionan ideas similares a las suyas. Por ejemplo, esta sensibilidad sobre el hacer artístico la había percibido también en quienes fueron mis maestras de entrenamiento actoral. Sin embargo, noté que ellas, al transmitirnos sus saberes, siempre hacían referencia a teóricos hombres. Es en esta observación que se prende la segunda chispa de esta investigación: ¿dónde está la perspectiva de las mujeres? ¿Por qué nunca mencionaron a Victoria?

Lo más cercano que tenía a lo que quiso decir Victoria sobre el teatro, antes de realizar esta tesis, eran las danzas afroperuanas. Bailando empecé a percibir que los principios de estas conectaban con mi lado íntimo. Los ritmos afroperuanos me han permitido reconectar con mi feminidad de manera integral: reconocer que mi cuerpo golpea, pero también acaricia; desafía, pero también cautiva.

Es todo ello lo que me mueve a presentar esta investigación desde las artes escénicas en donde propuse analizar, vivenciar, experimentar y acuerpar los principios de la

metodología de Victoria Santa Cruz para proponer un training actoral desde la intimidad del cuerpo y la memoria.

Considero relevante estudiar el trabajo de Victoria Santa Cruz, puesto que representa una gran oportunidad para insertar más voces femeninas y afro en las líneas de estudio artístico de nuestra Facultad y así empezar a trascender el canon masculino-blanco que las rige. Actualmente existen otros espacios académicos y extra académicos que reconocen lo significativo de su legado para la creación artística y considero que es un hábito pertinente de emular. Sus enseñanzas inspiran la lucha de movimientos antirracistas y afrofeministas; y también son materia de investigación histórica y artística. Los autores Feldman (2009, 2012 y 2014) , Francisco (2020) , Dorr (2017) y León (2003) que citaré en este trabajo son una muestra de esa gran conversación alrededor de su metodología. Por lo tanto, considero que Victoria también podría ser una referencia de metodología teatral. Victoria luchó contra el racismo con su arte, pero también es cierto que hizo más que eso.

En ese sentido, mi investigación también aporta una reflexión desde el feminismo interseccional para mirar las artes escénicas, pues Santa Cruz se inscribe dentro de dos grupos sociales que siempre han quedado relegados en lo que se conoce como producción de conocimiento. Entonces, la intención es rechazar esa forma de discriminación y generar contenidos desde las ideas una mujer afroperuana, trazando una dirección distinta a las referencias masculinas y europeas mayormente utilizadas en la enseñanza de artes escénicas: Stanislavski, Grotowski, Meyerhold, Barba, Meisner, Lecoq, etc.

Por último, mi estudio brinda una perspectiva íntima sobre el training actoral desde mi propia experiencia. Es decir, propone trabajar la relación con el propio cuerpo y la memoria personal para conectar con el interior. Para ello, me apoyaré en las ideas de Roberta Carreri (2014) y Julia Varley (2007), actrices que considero sienten su training atravesado por sus procesos internos. Cabe resaltar que la pedagogía de Santa Cruz invita a celebrar la libertad

con el goce del movimiento. En ese sentido, busco integrar esa libertad y disfrute de la danza que yo también siento a mi entrenamiento personal; en el que se nutre un cuerpo que también ha atravesado sus propios obstáculos, censuras o inseguridades.

Por ello, el objetivo de esta investigación es analizar los principios de la metodología de Victoria Santa Cruz como medios para crear un training actoral que integre la memoria del cuerpo femenino. La presente propuesta metodológica contiene tres herramientas: un laboratorio de cuatro módulos, el uso de bitácoras y el encuentro con archivos que muestran en imagen y voz a Victoria. Sobre el laboratorio, el primer módulo consistió en un espacio de profundización en la técnica danzaría afroperuana que tiene como objetivo establecer una base sólida de sus conceptos.

El segundo módulo fue propuesto como un espacio compartido con dos actrices compañeras de carrera y un músico donde se explorarán los principios de “ritmo interior” y “memoria ancestral” de la metodología de Victoria Santa Cruz, a través de la técnica danzaría afroperuana con el fin de explorar la posibilidad de encontrar herramientas que vinculen con las memorias del cuerpo. El tercer módulo, con los mismos participantes, tiene como objetivo vincular esas herramientas con un trabajo sobre la noción de training actoral para determinar el aporte de los principios de Victoria en este aspecto. Finalmente, el cuarto módulo buscó socializar los hallazgos a través de una apertura del proceso con una muestra para público de la Facultad.

Para lograr el cometido, hallé investigaciones que me ayudaron a trazar el camino de esta experiencia. Es así que cuento con fuentes que estudian a Victoria de manera histórica, sociológica y artística. El conjunto de fuentes históricas rescata la trascendencia en la actualidad de su labor de revaloración de la cultura afroperuana, el cual ha dejado un legado vigente en la actualidad. Los autores Feldman (2009) y León (2003) analizan sus métodos no convencionales de transmisión de su conocimiento vinculados al ritmo interior y la memoria

ancestral. Además, analizan su función como principios creativos. Por otro lado, las fuentes sociológicas como Dorr (2017) y Francisco (2020) señalan que la obra de Victoria se constela dentro de diversos movimientos político-sociales de la diáspora africana, dada su esencia antirracista y reivindicativa de la identidad afro.

Por otro lado, en relación a los conceptos de Victoria sobre los que gira mi propuesta, León y la propia Santa Cruz sostienen que, hablar de ritmo y memoria ancestral, ocupa cuestiones metafísicas y técnicas en el sentido escénico. El ritmo, por su parte, habla del ser, la unidad, la ruptura y cómo hay que vivir; mientras la memoria ancestral supone un principio que desafía las definiciones racionales y más bien sirve para generar un entrenamiento personal que permita encontrar una presencia escénica desde la intuición.

Dicho esto, he procurado organizar este encuentro investigativo con Victoria a través del documento escrito de la siguiente manera. En el primer capítulo desplegaré el territorio investigativo y conceptual en el cual habitará este estudio, y que me permitió aterrizar mis ideas para lo que probaría en el laboratorio. En el segundo capítulo, detallo el uso de mis herramientas metodológicas: los documentos sobre Victoria y el laboratorio, que fue complementado por mi bitácora, las bitácoras de mis participantes y los registros de audio y video. Paralelamente, reflexiono alrededor de las principales inquietudes y hallazgos que acompañaron mi aplicación.

Finalmente, para compartir mis hallazgos, ocuparé los dos últimos capítulos. Es decir, el tercero mostrará los hallazgos respecto a la memoria ancestral como herramienta para vincular al cuerpo de la actriz con sus raíces culturales. Mientras que el cuarto, compartirá las respuestas sobre cómo el ritmo interior puede constituir una ruta en el training actoral que vincule con la intimidad.

En esta investigación, simbólicamente Victoria y yo estamos frente a frente en un espacio vacío en el que, como menciona Peter Brook (1968), ella, mis participantes del

laboratorio y yo caminaremos mientras nos observamos. A lo largo de este texto, iremos llenando ese vacío con nuestras propias sabidurías y sabores que dialogarán tanto en cuerpo como en pensamiento. Es confuso intentar conocer a Victoria a través de la lectura o el proceso racional. En ese sentido, intentaré en este texto transmitir de alguna manera la mística y sensibilidad de las que está cargada la herencia que ella ha dejado y hemos absorbido en cierta medida en este proceso.



## Capítulo 1: El territorio de estudio

Resultó muy nutritivo para esta investigación colocar a Victoria como un puerto desde el cual pude partir hacia las ideas de otras mujeres creadoras que, al igual que ella, han dejado huella de sus pensamientos y visiones artísticas. Por lo tanto, el objetivo del presente capítulo es presentar mis principales fuentes respecto al training actoral y la metodología artística de Santa Cruz. Asimismo, la finalidad de esta sección es también delimitar el territorio de conceptos que guiaron mi exploración y que surgen al trenzar las ideas de estas autoras.

Es por ello que, en este capítulo, he decidido entretrejer el estado del arte y el marco conceptual de la tesis; ya que, para este caso particular, encuentro que exponer las principales ideas de los estudios previos al mío me da pie inevitablemente a brindar definiciones de los conceptos que he explorado en mi metodología. Es decir, el estado de la cuestión y el territorio conceptual para esta investigación son variables que están conectadas y, a su vez, esa conexión hace posible la constelación de las distintas autoras a las cuales hago referencia, dado que unas estudian el objeto y otras contienen el objeto de estudio.

Respecto al estado del arte, he hallado investigaciones que presentan cómo la obra de Victoria es un pilar importante en la consolidación del folclor peruano y el renacimiento de la cultura afroperuana; así como un referente para luchas sociales como el antirracismo y el feminismo a lo largo del continente americano. Propongo dividir la literatura que la estudia en tres grupos: en primer lugar, están las fuentes que abordan su trayectoria, pensamiento y metodología desde un enfoque descriptivo e histórico, las cuales sostienen que Santa Cruz encabezó el renacimiento de la cultura afroperuana a mediados del siglo XX, innovando en la manera de crear espectáculos en su tiempo por medio de métodos no convencionales de su autoría que van más allá de una técnica artística y abarcan cuestiones éticas, políticas e incluso espirituales.

En segundo lugar, están las fuentes que abordan la obra y pensamiento de Santa Cruz desde la sociología. Estas postulan que su trabajo de revaloración de la cultura afroperuana está vinculado a movimientos afrodiaspóricos internacionales y contemporáneos desde la propuesta del arte como medio performático para brindarle un espacio de memoria al cuerpo racializado. En tercer lugar, se encuentran las fuentes que analizan la obra de Victoria como aquella estrategia que permitió a la comunidad afroperuana reconstruir, recuperar y revalorar su la identidad.

Como se puede observar, este paisaje de información visualiza a Victoria desde sus repercusiones sociales a través de su obra artística, vinculándola siempre a lo racial y, además, hablando de ella siempre en contexto de otros temas, personas, grupos o artistas. En mi búsqueda de información, no he hallado fuentes en idiomas o plataformas accesibles para mí en las que se analicen a profundidad la metodología y pensamiento de Santa Cruz desde un enfoque artístico o teatral específicamente. En ese sentido, ello deja un campo no explorado sobre esta maestra; el cual pretende ser alimentado por esta investigación.

Por otro lado, en cuanto a los estudios sobre el training, he hallado bibliografía que puedo organizar en dos grupos de información. El primero, representado por las corrientes más canónicas del training contemporáneo occidental, dentro del cual escojo a Grotowski y Barba como representantes, sostiene que esta práctica tiene el fin de desarrollar una presencia extra-cotidiana en el actor a través de la rigurosidad, sobrepasando los límites del cuerpo para entregarse totalmente y auto revelar su potencial físico y psíquico. El segundo, representado por Carreri y Varley actrices del Odin Teatret, dan cuenta de cómo el training actoral puede ser atravesado por la experiencia personal de convertirse en actriz, revelando, desde su propia subjetividad, su sensibilidad y mundo interno.

Respecto a este último argumento, encuentro una línea de pensamiento cercana a las ideas de Victoria sobre el arte y el cuerpo. Trenzar ambas perspectivas sobre el cuerpo que

crea, me permitirá abrir el diálogo hacia mi propia perspectiva del training. Resulta preciso hacerme preguntas sobre ello en esta etapa culminante de mi carrera, en la que se termina la larga rutina de recibir información de terceros sobre qué es el entrenamiento. Llego a un silencio en el que solo estoy yo y que hace que le pregunte a mi cuerpo: ¿qué quieres hoy? ¿qué sientes y cuándo o con qué lo sientes? ¿qué, para qué y cómo es entrenar para ti? El esbozo de respuestas que surgen en mí me lleva a un lugar distinto a aquel en el que mi formación me ha colocado en tanto parten de un espacio de enunciación femenino y personal, lejano de la teorización.

Es por ello que, en relación al marco conceptual, pretendo generar un diálogo entre los conceptos relacionados al entrenamiento actoral y a la metodología de Santa Cruz. Con esto, busco enfatizar en el pensamiento de estas creadoras mujeres que respaldarán mi propuesta del training como un espacio de intimidad el cuerpo y la memoria de la actriz. Además, con esto busco aportar al campo de estudio desde una perspectiva feminista. Considero que, luego de cinco años estudiando ideas de hombres, ya es tiempo de preguntarse ¿qué pasaría si entrenamos desde la propuesta de mujeres? ¿qué cosas nuevas y diferentes podemos descubrir?

Para este fin, en el subcapítulo 1.1 explicaré qué es el training según lo que he aprendido en mi formación y le sumaré mis perspectivas personales. También presentaré algunos puntos de trabajo importantes para esta investigación y los límites físicos (o mentales) en el entrenamiento en relación al cansancio. En el subcapítulo 1.2., presentaré la metodología de Victoria Santa Cruz en relación al cuerpo, centrándome en dos conceptos troncales: la memoria ancestral y el ritmo interior. Finalmente, en el subcapítulo 1.3. introduciré variables externas que estimulan el entrenamiento y que intervinieron en el laboratorio como la imagen, la música y el objeto.

## 1.1. Training actoral: qué he aprendido y cuáles son mis perspectivas personales

Para abordar este tema, tendré como base las ideas de Carreri y Varley, dado que su formación actoral es atravesada por la sensibilidad del cuerpo, la memoria e historia personales. En ese sentido, considero que las autoras comparten sus ideas en un formato cercano a un diario o bitácora, lo que me permitirá reforzar el enfoque de intimidad en el training. Esto es una característica que también pretendí incluir en la exploración laboratorial.

¿Qué es el training? Considero pertinente iniciar este diálogo con una imagen que Roberta Carreri plasma en su texto sobre el training. Ella recuerda que una vez escuchó que “Technique is like an iron staircase, cold and hard but necessary. When it snows it becomes white, soft, and shining.” [La técnica es como una escalera de hierro: fría y dura, pero necesaria. Cuando nieva, esta se vuelve blanca, suave y brillante.] (2014, p. 3). Una parte de mí se identificó con ella, dadas algunas experiencias personales en las que entrenar la técnica actoral fue un proceso que sentí frío, duro y aburrido. Aunque en la fuente queda claro que, con la nieve, representa aquello que los espectadores finalmente disfrutan dentro de una performance; yo me pregunto si es posible que el entrenamiento, ese espacio privado de aprendizaje, pueda vivirse tan sublimemente como el producto final.

A favor de una respuesta positiva, traigo a colación perspectivas sobre el training de Julia Varley (2007), quien en su investigación personal halló que el entrenamiento es esa zona no pública dentro del dominio profesional donde se descubren terminologías propias. Añade, además, que es un espacio subjetivo para “descubrir y descubrirse” y, más bien, no se trata de una herramienta para dominar una técnica o confirmar una capacidad (pp. 80-82). Esta propuesta íntima trasciende los aspectos funcionales sobre el training y ello es una cualidad troncal que busqué otorgarle en el laboratorio. Esta herramienta de mi metodología, entonces, propone un entrenamiento en el que, si bien hay puntos de trabajo técnicos, la conexión con una misma es lo que guía el movimiento.

Sobre esta calidad personal que puede adquirir el training, Varley añade: “en mi entrenamiento no tengo que pensar que tengo que funcionar, ni que tiene que ser bueno lo que hago. Solo voy a hacer lo que me nutre a .” Explica que le ha sido útil partir de sus necesidades y dificultades para encontrar soluciones que le funcionen a ella, en lugar de cumplir con lo que le pedían (2020, min. 16:30). Rescato la idea de la nutrición personal y la atención a necesidades personales como otras características que definen la búsqueda de este training desde la intimidad; pues son el punto de partida que permite empezar a escuchar el propio cuerpo y valorar más el proceso de conversación con este que los resultados formales.

Un último aspecto que deseo añadir y la autora menciona sobre el training es que este permite adquirir la capacidad de “no pensar en conceptos”, pues es el cuerpo quien decide antes que una piense. Explica que se trata de “aprender a reaccionar a través de tus acciones a e mulos”, los cuales pueden estar en la imaginación, pero también pueden ser tan concretos como música o la acción del compañero (Varley, 2020, 21m50s). A mi entendimiento, a lo que la autora está invitando es a escuchar cuerpo y pensar a través de él. Asimismo, considero que el hecho de accionar estimulada por la imaginación y lo concreto implica estar en el presente para poder conversar desde el cuerpo con quienes podrían configurarlo: una compañera, la música, los estímulos visuales, táctiles, las imágenes que aparecen en la mente a partir del trabajo, el pensamiento de mi cuerpo, etc.

En relación a esto, Carreri permite continuar la reflexión señalando que el training es una larga travesía que permite superar la dicotomía cuerpo/mente o pensamiento/acción (2014, p. 160). Esto permite complementar la idea del párrafo anterior de pensar a través del cuerpo, pues considero que superar las dicotomías implica integrar ambas partes y volverlas una unidad. El resultado sería, entonces, un cuerpo que piensa a través de su hacer. En el laboratorio, esto permitió entender los principios de Santa Cruz a través del movimiento del cuerpo estimulado por los elementos del presente (objetos, música, imágenes).

En la siguiente sub-sección presentaré conceptos del training que considero han sido variables relevantes en la etapa laboratorial. Es así que, en el subcapítulo 1.1.1., empezaré definiendo el cuerpo y lo que implica entrenar con él; ya que, como veremos más adelante, para Santa Cruz este era un vehículo central de su metodología. Luego, en el subcapítulo 1.1.2., discutiré puntos de trabajo del training que han sido desarrollados en el laboratorio: acción, oposición, composición e improvisación. Elijo estos entre tantos otros conceptos, pues fueron los que se presentaron en el camino hacia el encuentro con los conceptos de Santa Cruz, quien plasma definiciones similares para sus propios principios.

### ***1.1.1. El cuerpo: ¿qué implica entrenar con él?***

¿Qué es el cuerpo? El artículo “Saberes gestuales: Epistemologías, estéticas y políticas de un «cuerpo danzante»” de Marie Bardet (2018), propone mirarlo como un territorio “danzante” que no es materia “estúpida” ni “mecánica”; sino que tiene la capacidad, necesidad y el deseo de “co-evolucionar” dinámica y recíprocamente con el entorno. Esto, según su investigación, se materializa en gestos que pueden ser muy concretos y también sutiles. Es decir que para el cuerpo no hay diferencia entre sentir y hacer, percibir y actuar. El estudio propone, entonces, que el cuerpo hace escuchando y escucha haciendo. En otras palabras, desde la práctica genera un conocimiento “no tanto como saber, lo que reproduciría una división entre práctica y teoría, sino más bien como un «saber-sentir»” (p. 23).

La definición de este ensayo, permite despojar al cuerpo de ser visto como una máquina obediente de la mente y sin inteligencia propia, además de liberarlo de la dicotomía mente/cuerpo que Carreri menciona. De esta manera, se le puede contemplar como un espacio que la persona habita y tiene su propia forma de pensar y entender el entorno. El vehículo para lograr eso, entonces, es su accionar; el cual da, pero también recibe y se transforma dinámicamente con lo que le rodea.

Vinculado a esta idea, deseo rescatar una definición sobre lo que es el cuerpo para el teatro. Me sostengo de Grotowski, quien menciona que “el actor no debe ilustrar sino efectuar un ‘acto del alma’ utilizando su propio organismo” (1992, p. 216). Para explicar esto Pavis (1999) menciona que lo sostenido por Grotowski es una perspectiva del cuerpo como material auto referencial de sí mismo al momento de expresarse. El autor sostiene que esa idea pretende negar la visión de un cuerpo marioneta que solo es vehículo que ilustra ideas y psicologías de un personaje o ficción.

Esta definición complementa las ideas de Bardet puesto que propone, en conjunto, la idea de un cuerpo con vida, discurso y verdad propias. Nuevamente, sugiero la palabra territorio, puesto que es un espacio que es propiedad de una persona y en el que la persona-cuerpo puede sembrar (recibir) y cosechar (dar) muchas cosas. Con ello, en resumen, el cuerpo para el teatro es creador autónomo. Dicho esto, quisiera pasar a discutir al cuerpo dentro del entrenamiento actoral.

En sus reflexiones sobre el training, Varley propone el concepto de “cuerpo entero”, que consiste en que para un actor el cuerpo debe ser preciso y decidido. Ella explica que “la precisión es la premisa para ‘ser decidida’.” (2007, p. 72). Sobre esto explica que se trata de estar convencida de la acción que se ejecuta. Para lograr ello, explica que “con la experiencia, la convicción viene de una necesidad interna, de una lógica personal que selecciona justo esa acción y no otra” (2007, pp.72-73). A partir de esto, puedo decir que un objetivo que es viable perseguir en un training es esa necesidad interna y lógica personal, la cual pienso que debe ser honesta. Considero que esa verdad propia puede llevar al cuerpo a accionar de manera precisa y decidida.

Es interesante también que la autora añade que un cuerpo decidido sabe perder el control, arriesgar, aceptar la incongruencia y los impulsos contradictorios. “Si mi cuerpo es entero, o sea preciso y decidido, (...) salto un obstáculo y me encuentro del otro lado, corro y

tengo un por qué” (Varley, 2007, pp.72-73). Varley nos introduce en conceptos que son materia de estudio en esta investigación, puesto que presenta al obstáculo y la contradicción como posibilidades de seguir accionando.

Por último, una definición personal de Varley sobre la presencia escénica es que se trata de un cuerpo a través del cual se mueve energía por todas sus partes, desarrollándose solo las tensiones necesarias que vienen por “ondas continuas de nuevos impulsos”. Lo explica de otra forma mencionando que cada parte del cuerpo participa de la acción, por concordancia o discrepancia. Varley sostiene que algunos principios de la presencia son: las oposiciones, un equilibrio desplazado del centro, un peso que se transforme en energía, tensiones cambiantes en el torso, un recorrido no lineal entre el inicio y final de una acción, decisión, precisión y ritmo. (2007, p. 86).

El cuerpo entero, entonces, implica el desarrollo de la presencia; es decir, el poder trabajar todos los principios mencionados. Eso me lleva a considerar las necesidad interna y lógica personal como vehículos para trabajar cada uno de esos componentes. Por lo tanto, considero que las oposiciones, el desequilibrio, el proceso de la acción y el ritmo vienen de un lugar interno en la actriz. Trabajar desde adentro, entonces, puede ser una forma de entrenar. Para continuar, considero relevante incluir una capa de análisis que también atraviesa el cuerpo que es el género. ¿Cómo es entrenar desde un espacio interno femenino?

Zarrilli y otros autores, al analizar las ideas de Butler, afirman que el cuerpo es el único vehículo que permite performar el género. Explican que consiste en una expresión física que responde a signos y códigos de género que son tan coreografiados como el ballet (2010, p. 158). Los autores explican que estas afirmaciones son fuente de formas y estrategias para aquellos teatros interesados en explorar el género como esa parte indisociable en un proceso dramático, como lo es el teatro físico. De esto rescato que considerar la feminidad como una forma de existir que atraviesa el hacer del cuerpo permite comprender e indagar

mejor en todos los principios que componen la presencia escénica y las posibilidades que nos trae para enunciar la verdad individual producto de nuestro interior.

### ***1.1.2. Puntos de trabajo para el training: acción, oposición, composición, improvisación y el repertorio personal***

Sobre la acción, Carreri resalta que una acción siempre busca producir un cambio y puede ser tan simple como levantar un cuaderno, pues la intención es precisa: cambiar la posición del objeto. En ese sentido, la autora menciona que la acción es, en realidad, una reacción a una necesidad, sonido, pensamiento o a la acción de otra persona (2014, p. 67). Sobre esto, quiero rescatar esta idea del cambio dado a través de la acción, así como su cualidad de ser respuesta a un estímulo, pues en el laboratorio, el hacer de nuestros cuerpos fue en esencia respuesta a estímulos externos y concretos que a la vez generaban una respuesta en nuestro pensamiento sensible y, entonces, ocurría la modificación o transformación del hacer. Esto me permite añadir que otro componente importante para la acción es la lógica y necesidad internas.

Un concepto derivado de la acción que resulta útil para analizar los hallazgos del laboratorio es la acción abstracta. Varley la compara con la definición de pintura abstracta: en lugar de ser figurativa, rescata solo los “ritmos, colores, líneas de direcciones, asociaciones” de la realidad (2007, p. 51). Continúa explicando que, entonces, en esta acción el cuerpo piensa y decide solo, más no puede expresar lo que siente y conoce literalmente. En la fase laboratorial, nosotras hemos explorado una zona de nuestro interior que consideramos abstracta, en el sentido de que no hemos tocado terrenos concretos, descifrados o definidos. Por lo tanto, nuestra actividad exploratoria con el cuerpo ha sido de la misma naturaleza; es decir, no hemos buscado respuestas definitivas ni concretas, sino los ritmos, colores y líneas de nuestro ritmo interior y memoria ancestral propios.

Sobre la oposición, Carreri (2014) menciona que en su experiencia con las danzas ella encuentra tensiones opuestas en el cuerpo danzante. Al resultado de ello lo llama in-tensión (una micro tensión o, a mi entender, una tensión tan pequeña que es nada más una intención o tensión interna), la cual puede darse entre distintas secciones del cuerpo a la vez, lo cual crea la lo que ella llama la “presencia escénica formalizada” y que la obliga a estar presente en el momento con todo su cuerpo. Como se observa, esta autora coincide con el concepto de “cuerpo entero” de Varley. Por ello, lo que en realidad quisiera enfatizar de esta cita es el potencial de una práctica dancística de permitir el trabajo con la oposición, el compromiso total del cuerpo y la presencia escénica.

Por otro lado, Varley apunta que la oposición se define como una forma de pensamiento, acción, sensibilidad, intención o resultado complementaria de algún estímulo como cualquiera de los mencionados. Explica que se caracteriza por tener tensiones antagónicas y que se relaciona con la capacidad de hacer que operen juntas disciplina y libertad, prestancia y vulnerabilidad, etc. (2007, pp. 60-61). Más adelante, continúa explicando que la oposición se encuentra cuando se construye una resistencia, una tensión contrastante como moverse atravesando una pared de ladrillos (p. 63).

Esta cualidad de la oposición la hemos encontrado en el laboratorio en aquellos momentos que encontramos que la libertad que proporciona sentir disfrute nos permite responder a la exigencia de habitar nuestros límites físicos. Respecto al ejemplo de la pared de ladrillos, hallamos que, para el caso de nuestra exploración, la resistencia a veces se encontraba en moverse atravesando recuerdos, vivencias y pensamientos que cada una encontraba como obstáculos en su vida.

Desde esa mirada íntima, Varley comenta que las oposiciones le permitieron encontrar principios escénicos equivalentes en la vida cotidiana. Comenta “el cuerpo que vive en la oposición me preparó para pensar de manera paradójica y creativa” (2007, p. 65).

Añade que le da placer enfrentarse con problemas que le permiten encontrar soluciones que le sorprenden. Este vínculo del aprendizaje en el entrenamiento traducido a situaciones de la vida cotidiana es algo que Victoria también comparte y son aspectos que han estado igualmente entrelazados en el desarrollo del laboratorio. Ello, me permite proponer que el training, si bien es un momento separado de lo cotidiano, no se encuentra desconectado de él, pues quien entrena es una persona con toda una vida en su interior que se desarrolla más allá de ese espacio delimitado.

Respecto a la composición, cuando Carreri habla de este principio, se centra en el trabajo con las piernas, pies, brazos y manos. Menciona que el objetivo del trabajo de composición es liberarnos de automatismos del cotidiano; es decir, la regla del mejor resultado con el mínimo esfuerzo. Entonces, componer implica hacer lo opuesto, permitiendo crear sorpresa, reversiones inesperadas en el movimiento. En otras palabras, permite no anticipar acciones. La idea es probar nuevas posibilidades de mover el cuerpo desde imágenes mentales que nos permitan despertar asociaciones físicas. La autora da un ejemplo de imagen: patear olas de mar que están frente a ti. Asimismo, hace una aclaración importante que es que, si bien se centra el trabajo en brazos y pies, todo el cuerpo debe estar involucrado. La autora añade que cambiar de dirección y velocidad en cada imagen permite romper con el proceso mental que viene previo a la acción y genera pausas (2014, pp. 35-36).

En cuanto a la improvisación, Varley indica que es un momento especial que necesita protección. Añade que permite inventar a partir de estímulos generados por algo externo. Esta, además, se construye en base a una sucesión de imágenes y acciones impuestas por el cuerpo-mente que acciona y reacciona, que piensa y decide fuera de cualquier proceso racional y deliberado. Es, entonces flujo de reacciones ininterrumpidas y una capacidad de traducción inmediata entre la imagen y la acción de ida y vuelta (2007, p.99).

Deseo rescatar dos tipos de improvisación que Carreri reconoce y que pudieron orientar parte del laboratorio de esta tesis. Estos son: improvisación con elementos fijados e improvisación dentro de los parámetros de un principio. El primer tipo consiste en utilizar una secuencia de ejercicios o acciones e improvisar con la dinámica y el orden de tal manera que se convierta en una herramienta para reaccionar al trabajo de un compañero o aplicarlo a un texto. El segundo tipo trata de poder hacer lo que desees siempre y cuando te apegues a las reglas de un principio dado. Aquí el rango de posibilidades es más amplio y no hay una forma fijada (2014, pp. 78-79).

Observando las dos citas, encuentro que improvisar es esencialmente responder desde el cuerpo que siente y piensa. Rescato también la posibilidad que da para enfrentar un vacío y permitirse llenarlo con una partitura personal que va dictando su propia melodía y su propio orden secuencial a partir de esta acción pensante que no solo reacciona a su entorno, sino también a lo que va sucediendo al interior de la actriz.

Respecto al repertorio personal, me refiero a lo que Varley llama “material” y lo define como la actividad autónoma de una actriz anterior a la intervención de un director o montaje. Por ejemplo: secuencias de acciones o pasos de danza, maneras de usar los brazos o cualquier trabajo personal que pueda ser utilizado para afinar, modificar, improvisar o crear. Agrega que el material “es como un bloque de piedra despegado de la montaña y preparado para ser ulteriormente esculpido (...). Es mi presencia de actriz, mi manera de ser, que comienza a tomar forma y a elaborarse en relación a un punto de partida” (2007, p. 95). Mas adelante añade que, para ella, el material es su posibilidad de agregar un marco personal al proceso creativo (p.102).

A mi entender, el material personal es todo el bagaje de contenido que ya está escrito en el cuerpo de la actriz y que se puede introducir, por ejemplo, a un espacio de training. Esto

que llamo repertorio personal fue insumo para el laboratorio. En ese sentido, considero que la memoria personal y ancestral se pueden colocar dentro de este conjunto de materiales.

Propongo mirar la interacción con el training de todos los elementos mencionados en esta sección porque, según mi experiencia de formación actoral, considero son aquellos que se enlazan en sentido con los principios de la metodología de Santa Cruz y me permitirán insertarla en la discusión sobre este campo del desarrollo actoral.

### ***1.1.3. El cansancio: límites en el training***

Varley sugiere que, si bien el training ayuda a superar nuestros propios límites, no debería causar daños. Añade que es posible evitarlo sin abandonar el objetivo de luchar contra la tentación de rendirse. Comenta que el training no debe ser un sufrimiento, si bien puede haber etapas de monotonía, debería contener momentos de placer, diversión y alegría (2007, p. 88).

Carreri comenta su experiencia con el cansancio mencionando que a lo largo de su entrenamiento aparecía el cansancio que la tentaba a detenerse. La autora cuenta que al momento de sentirlo ella se pregunta: ¿qué hay más allá del cansancio y de mis límites inmediatos? Ella comenta que practicar el continuar a pesar del cansancio le permitió suprimir ese momento muerto y extender sus límites. Sobre ello, añade que el entrenamiento físico es, en realidad, entrenamiento mental, pues es esa parte de una misma la que se cansa primero (2014, p. 58).

Sobre las ideas que la autora trae a esta definición, me gustaría resaltar, en primer lugar, que están bajo un capítulo llamado “ diálogo con el cansancio”, lo cual es algo a lo que siempre se suele aparecer en un entrenamiento actoral. Personalmente, frente a las ideas de Carreri, quiero colocar un diálogo de otra naturaleza con el cansancio en el cual no se busque dejarlo atrás, sino trabajar de la mano de él. En otras palabras, la propuesta que traigo es

procurar un training que no busque cruzar el cansancio sino habitarlo en la medida que sea necesario.

Quisiera añadir, además, un detalle que Carreri menciona sobre el cansancio que me permite hablar sobre la herramienta del disfrute: “es posible bailar por horas en un carnaval, boda o fiesta de pueblo – y sentirte exhausta sin sentirte cansada. De hecho, si pasan tu canción favorita al final, no puedes resistir la tentación de empezar a bailar de nuevo.” (2014, p. 59). Quisiera sostenerme de esta cita para proponer sobre el cansancio que, desde mi experiencia y la de mis compañeras de laboratorio, buscar sobrepasar el cansancio resulta un hábito tóxico para nuestra salud y la relación con nuestro cuerpo.

En ese sentido, la propuesta es buscar una manera mucho más saludable, y responsable con nosotras mismas, de recibir al cansancio, preguntándonos: “¿cuál es el ritmo de mi cansancio?”. Sugerimos que esta pregunta no impide que pasemos por la experiencia de ampliar nuestros límites, como propone Carreri; sino que, al agregar el elemento del disfrute, le permitimos a la mente alejarse del aburrimiento e invitar a nuestro cuerpo de una manera amable a ir más allá porque lo que está haciendo es “sabroso” y no quiere parar, como en el ejemplo. Por lo tanto, es a partir del disfrute donde nuestros límites se expanden de una manera más sana y amable.

Continuando el diálogo sobre el mismo ejemplo, quisiera resaltar que la autora menciona la relación entre baile y la música: cómo el estímulo sonoro te impulsa a seguir danzando. Personalmente, considero que en esos elementos está la base del disfrute en el entrenamiento actoral, por lo que sugiero postular el concepto de danza y el elemento de la música como factores cruciales para un entrenamiento desde el disfrute.

#### ***1.1.4. Mi entendimiento personal: el training sensible, disfrutable y amable***

En esta subsección quisiera presentar algunas características del training, tal como me lo enseñaron en las aulas, y enfrentarlo con mi pensamiento personal sobre ello, el cual tiene origen en mi personalidad y el momento político circunstancial en el que la humanidad y las mujeres especialmente nos encontramos.

Sobre su método, Grotowski (1992) comenta:

todo se concentra en un esfuerzo por lograr la ‘madurez’ del actor que se expresa a través de una tensión elevada al extremo, (...) de una exposición absoluta de su propia intimidad (...) es una técnica del "trance" y de la integración de todas las potencias psíquicas y corporales del actor, que emergen de las capas más íntimas de su ser y de su instinto. (p. 10).

De manera similar, Barba menciona:

El training es un test que pone a prueba las propias intenciones, hasta qué punto se está dispuesto a pagar con la propia persona por lo que se cree o se afirma, la posibilidad de superar el divorcio entre intención y realización (citado en Consejería de Cultura Madrid, 2020).

Si bien estas citas mencionan la importancia del factor intimidad en la técnica actoral, se puede observar que para él debe ser una exposición absoluta y debe lograrse llegando a una tensión extrema. Se entiende que el actor debe hacer un sacrificio doloroso y costoso para él y su cuerpo para poder tener el derecho de creer en aquello que afirma sobre sí mismo como actor. Mi experiencia y pensamiento personal me llevan a cuestionar la idea de la necesidad de llegar a extremos de tensión y de exponerse absolutamente sin respetar los límites personales que cada persona pueda tener.

En estos años de formación también he podido entender que la línea de Grotowski enfatiza mucho en el trabajo técnico del cuerpo: “el training del actor es una labor diaria

durante la cual se entrenan los signos, se perfecciona la agilidad natural del cuerpo para poder reproducir dichos signos sin que él oponga resistencia, y se buscan las maneras de eliminar los bloqueos físicos del actor” (1993, p. 27). Si bien esto tiene como fin buscar una presencia, extra cotidianidad y ampliar el rango expresivo, considero que ello le deja un campo muy reducido a que la vida y particularidades del actor se expresen también en su aprendizaje. Considero, en todo caso, que ese es un mundo que es dejado para un “después” que es llamado “montaje” o “ensayos”. ¿Qué otro fin podría tener un training además de afinar la técnica?

Varley comenta que el training sigue en gran medida el desarrollo del actor, pues depende del punto de su crecimiento en el que esté. Entonces pregunta: “¿training para qué? Para iniciar y aprender, para el espectáculo, para el texto, para la voz, para mantenerte viva al lado del espectáculo. El training cambia constantemente.” (2020, min. 20:00). Dentro de esa lista de ejemplos que da la autora, siento que el único que nunca he conocido es el entrenamiento para mantenerme viva. Tiene sentido dado el momento de la vida en el que me encuentro: terminando mi formación actoral universitaria en la que, por seis años recibí toneladas de información y nunca me detuve a preguntarme como ahora, en ese silencio académico, “¿y qué pienso yo? ¿qué quiere mi cuerpo? ¿Cuál sería mi forma de llegar a estos resultados?”.

## **1.2. La preparación física para Victoria Santa Cruz: Memoria ancestral y ritmo interior**

Para poder hablar de estos principios, considero pertinente presentar a su autora con el fin de poner en contexto estas ideas que nos ha heredado. Santa Cruz, fue una directora teatral afroperuana, dramaturga, maestra, compositora, coreógrafa e investigadora de las culturas de raíz africana que luchó contra la discriminación racial (Rodríguez Pastor, 2022). En 1958, inició codirigiendo su grupo artístico Cumanana al lado de su hermano. Luego, fue becada por

el gobierno francés y estudió en dicho país (Llanos, 2014). Al volver, fundó su grupo Teatro y Danzas Negras del Perú, con el que obtuvo dos reconocimientos en los Juegos Olímpicos de 1968 y luego ejerció como profesora por 17 años en la Carnegie Mellon University (Francisco, 2020). Fue actriz en el montaje *Mahabharata* de Peter Brook y como directora del Conjunto Nacional de Folclore del INC (Feldman, 2009). Su obra es la principal razón por la cual, en la actualidad, existe un canon cultural afroperuano claramente diferenciado y reconocible.

Del mismo modo, he hallado estudios importantes que me permiten seguir contextualizando las ideas de Santa Cruz desde un enfoque histórico. En primer lugar, está Heidi Feldman (2009), quien sostiene que su obra fue una reconstrucción crítica de lo afroperuano y que utilizó para ello métodos no convencionales como la memoria ancestral y el ritmo. Por otro lado, también Alina Consuelo Santa Cruz (2020) describe su quehacer como un legado cultural y formativo vigente, basándose en la repercusión de su trabajo como directora de Teatro y Danzas Negras del Perú. Como ya se mencionó, el abordaje de estas fuentes es principalmente descriptivo, dejando un espacio por llenar respecto a las posibilidades de analizar el trabajo artístico de Santa Cruz de manera más analítica y reflexiva.

Adicionalmente, rescato otro grupo de fuentes que destacan la característica activista que identificó la obra de Santa Cruz. El artículo de Sharun Gonzales (2019), así como el estudio de Kirstie A. Dorr (2017) y el de Nieto (2019), analizan cómo la obra de Victoria coincide en aspiraciones activistas con distintos movimientos artísticos y políticos panafricanistas de la diáspora americana con los que nunca se vinculó intencionalmente, como las prácticas pedagógicas de la artista afroestadounidense Katherine Dunham o el afrofeminismo latinoamericano emergente que promueve el orgullo a través del arte.

De manera complementaria, Llanos (2014) menciona en un análisis del documental “Black and woman” (Odin Teatret, 1997), que el discurso de la artista permite ver el racismo

como “una oportunidad para esclarecer las tensiones históricas inherentes a su piel” a través de las nociones de ancestralidad. Si bien estas fuentes establecen comparaciones relevantes entre las acciones de Santa Cruz y movimientos externos a su territorio y, así, brindan perspectivas contextuales, no están inscritas en un enfoque de estudios teatrales.

Es común encontrarse con maestras y maestros de teatro que no confían totalmente sus saberes a la palabra. Carrieri comenta que hacer teatro es una artesanía que no se puede aprender simplemente a través de un libro (2014, p.4). Del mismo modo, Victoria nunca quiso conceptualizar racionalmente ninguno de sus principios. No obstante, siguiendo la cita de Santa Cruz que comenta que “los seres humanos podemos encontrar la misma verdad, pero (...) la manera de llegar a ella, no se repite nunca” (2004, p. 25). Con ello entiendo que es preciso plantear un camino personal para llegar a la verdad de lo que puede provocar la atención a estos principios. Para Santa Cruz, las verdades personales, si se ahondan en ellas, devienen en la verdad (2004, p. 25). Es por ello que, en relación a los principios que ella propone, busco generar definiciones muy personales y lo suficientemente claras a los principios para poder guiar mi exploración.

### **1.2.1. Memoria ancestral**

Grotowski (1992) se refiere a la memoria al reflexionar sobre la asociación en la profesión actoral. Menciona que la memoria que provoca asociaciones es una memoria precisa del cuerpo que no debe analizarse desde el intelecto. Argumenta que “las memorias son siempre reacciones físicas. Es nuestra piel la que no ha olvidado, nuestros ojos los que no han olvidado.”. Termina explicando que asociar entonces es realizar este acto concreto que proviene de dicha memoria (p. 186).

Considero pertinente incluir la postulación de Diana Taylor en *The Archive and the Repertoire* (2003) sobre las formas de transmitir conocimiento y memoria en la sociedad. Introduce estos dos conceptos sosteniendo que el archivo refiere a todo aquel material que

transmite conocimiento y memoria social que es resistente al cambio (sea documento, resto arqueológico, videos, etc.); mientras que el repertorio es aquel vehículo de memoria corporal que requiere presencia, está sujeto a alteraciones y se presenta en forma de “performances, gestos, narración oral, movimiento danza” (p. 7), etc. La autora, a lo largo de su libro, sostiene que estas formas coexisten en constante tensión en la generación de conocimiento y no son dos fenómenos independientes.

Con esta información desplegada, quisiera hacer notar un paralelo con la experiencia de Santa Cruz como precursora del renacimiento afroperuano y la experiencia de laboratorio de la presente tesis. Ella fue una maestra y directora de repertorio, sabemos que no era lo suyo producir archivos que den cuenta de su pensamiento porque “toda definición mata” (O. Santa Cruz, 2021, párr. 10). Cabe resaltar que, aun así, se valió de ellos para dejar huella de su pensamiento. Las fuentes reflejan que su manera de gestionar este renacimiento eran empíricas, siendo un ejemplo de ello su trabajo de recuperación de la Zamacueca, la cual se propició al relacionarse corporalmente con las acuarelas costumbristas de Pancho Fierro (Muñoz, comunicación personal, 2022). Bajo la misma dinámica, la naturaleza del laboratorio fue en gran medida una constante relación de nuestros cuerpos (el repertorio) con videos de Victoria, así como imágenes y objetos de nuestro “archivo ancestral y personal”.

Sobre este concepto, Heidi Feldman (2009) afirma que, para Santa Cruz, la memoria ancestral es un vínculo con un sentimiento de ancestralidad africana que descubrió a través de su cuerpo en el baile. En tal sentido, el cuerpo representa un territorio donde “se acumulan las memorias ancestrales perdidas” (p. 79). La autora, en otra publicación, trae a colación una observación importante y es que Santa Cruz, al hablar de este principio, mencionaba siempre que este le permitía al “hombre negro” reconectar con el ritmo que yace inherentemente en él. Sobre ese vínculo entre la raza y el atributo, la autora señala que puede considerarse una acepción estereotípica y esencialista. Frente a ello, invita a tomar el concepto de Victoria

desde su rol movilizador de identidad para muchos afroperuanos a lo largo de la historia y a la vez ser consciente de lo esencialista que este resulta para sus identidades (Feldman, 2012).

Esta información resulta relevante para establecer las fronteras de la investigación fuera de la experiencia personal de Santa Cruz con su etnicidad. Es decir, el tratamiento de la memoria ancestral de esta tesis pretende rescatar aquellos indicadores de la memoria ancestral que trascienden la característica individual que enmarca esta definición personal de Victoria. De este modo, rescato de esta cita que la memoria ancestral es aquello que permite la conexión con algo que está dentro de uno mismo por nacimiento o por el hecho de ser humano.

Paralelamente, según León, el concepto nunca ha sido definido formalmente dado que no puede ser expresado en palabras, sino que solo puede ser “experimentado estéticamente”. Según el trabajo del grupo Teatro del Milenio, dirigido por Lucho Sandoval, la memoria ancestral es lo que sucede en una improvisación escénica exitosa, es decir, parte de una exploración propia. Asimismo, el autor afirma que, para el grupo, en algunos casos, la creación surge de la tensión conceptual que existe entre ideas opuestas sobre lo que es memoria ancestral. En resumen, comenta que el concepto desafía la explicación verbal (2003, p. 306).

En un sentido similar, Sandoval continúa mencionando que la memoria ancestral significa un proceso creativo que viene del interior de uno mismo y que no necesariamente es perceptible. Comenta que es una manera de ponerse en contacto con nuestro propio interior a través de la “experiencia estética”. Considera que estos esfuerzos no deberían buscar representar a terceras personas, lugares o eventos, sino que deberían ayudar al individuo a encontrar su presencia extra-cotidiana. Sandoval comenta una experiencia de creación en la que necesitaban recrear rituales africanos y que el hecho de no tener información sobre cómo son les permitió improvisar y sorprenderse a sí mismos sobre lo que iban descubriendo.

Concluye, entonces, que la memoria ancestral es aquello que está en el cuerpo y no en la cabeza, la cual inclusive puede impedir que brote (León, 2003, p. 310).

La experiencia de laboratorio resultó similar a lo expuesto por Sandoval, pues las participantes conectamos y comprendimos este concepto desde el encuentro corporal con él. A raíz de ello, la podemos definir como una experiencia subjetiva que permite conectarnos con conocimiento que yace latente en el cuerpo y que no suele estar en la superficie inmediata o consciente de nuestra memoria. Precisamente, esto lo hemos propiciado en la relación entre el movimiento con el archivo, fenómeno que desarrollaré en el siguiente capítulo.

León (2003) también comenta que el director afroperuano Lucho Sandoval sugiere que las tradiciones dancísticas afroperuanas permiten a los performers capturar la energía extra-cotidiana y que, incluso, podría brindar los medios a otros miembros de la comunidad afroperuana para asumir esta extra-cotidianeidad en el contexto de su vida cotidiana y así enfrentar mejor a adversidad. En este mismo estudio, el autor comenta que Sandoval ha motivado a los miembros de su grupo Milenio para desarrollar su propio entrenamiento que se base en sus contextos particulares y experiencias personales. Comenta que uno de los principios guía que permite a cada individuo capturar la presencia escénica es la memoria ancestral. El autor comenta también que, más allá de lo que Santa Cruz diga sobre este término, el grupo Milenio de Sandoval decide apropiarse del concepto y desarrollar sus propias interpretaciones de lo que significa.

Sobre esta idea rescato la maleabilidad del concepto como una característica muy rica. Ciertamente la memoria ancestral está cargada de una subjetividad muy grande, íntima y delicada que es única en cada artista. Esta singularidad permite que el territorio de este concepto sea una fuente infinita de creación individual y colectiva en la que, precisamente, entren en diálogo las diferentes ideas que se tienen sobre la memoria ancestral. Rescato

también la propuesta de que la exploración de este concepto trascienda los límites del espacio escénico y tenga ecos positivos en la vida cotidiana del artista, pues se trata de un ejercicio de reconexión con las raíces que, para todo ser humano, es potencialmente fortalecedor de la identidad.

Por otro lado, León (2003) también cita a Oscar Villanueva y Clara Chávez, artistas que comentan que ellos conciben la memoria ancestral como lo que sucede en el cuerpo cuando experimentan nuevos movimientos en ensayos y performances. Chávez, comenta que este principio es una forma ritualizada de usar movimientos improvisados, lo cual permite al performer reaccionar a la fisicalidad del otro de tal manera que cautiva y “prende” a la audiencia. Villanueva añade que la memoria ancestral es la conexión con su familia y los portadores de cultura dentro de ella, la cual surge desde el movimiento improvisado. De esta cita podemos rescatar que la memoria ancestral es el movimiento del cuerpo que tiene el valor de sorpresa, improvisación y ritual de conexión con aquellos familiares que nos han heredado algún tipo de cultura.

Para acercarnos de una forma más íntima sobre la memoria ancestral, cito a Valcarcel. El autor, estimulado por las palabras de Victoria, dice que, para su caso, el término lo remite al altiplano puneño. El autor la cita en referencia a que, desde una memoria ancestral, Santa Cruz conoció el sabor del silencio. Sobre ello el autor comenta que él también conoce ese silencio, es decir ese ritmo interior de “su paisaje”: sus cerros y lagos, su gente, etc. (2004, p. 18). De esta cita rescató la naturaleza sensorial de la cual la memoria ancestral está cargada, lo cual supuso que la herramienta laboratorial principal para conectar con ella sean imágenes, música y objetos.

Al respecto, puedo retomar la definición de composición de Carreri, la cual hemos podido hallar en nuestro trabajo con la memoria ancestral. El variado archivo que supone esta memoria tanto para mis compañeras de laboratorio como para mí nos permitió sorprendernos

a nosotras mismas de las diversas imágenes que nuestro cuerpo, especialmente manos y pies, pueden acuerpar. Nuestro cuerpo logró evocar distintos paisajes naturales que se relacionaban con estas partes del cuerpo. Asimismo, ya que se trata del repertorio personal de cada una, nuestra experiencia añadiría que, a esta ruptura de los automatismos, se le suma una conexión íntima llena de disfrute, dado que los estímulos corresponden a recuerdos personales.

### **1.2.2. *Ritmo interior***

Este es el nombre que le da Victoria Santa Cruz a la base de la metodología creada por ella y la cual ejecutó en su etapa de maestra y directora. Para poder generar una descripción de este principio, se confrontarán diferentes definiciones encontradas en la bibliografía. Tomo como punto de partida algo que Isadora Duncan menciona sobre el ritmo: “obedece a las leyes de armonía hechas de ondulación y continuidad” (Baril, 1987). Victoria presenta al ritmo como “el eterno organizador”, por lo que observo un acuerdo entre las dos autoras respecto a que este responde a una estructura equilibrada. Respecto a la característica ondulatoria y continua, es un aspecto que descubrí en el laboratorio. En mi bitácora, dibujé el ritmo como una cordillera infinita de montañas en la que me encuentro caminando a lo largo de mi vida. Puedo decir, entonces, que el ritmo tiene picos y valles que forman esa ondulación.

Por otro lado, Carreri (2014) sostiene que mantener un ritmo requiere estar presente en el instante, pues el pulso está aquí y ahora (p. 69). Como veremos a continuación, el presente es igual de importante para Victoria y lo que ella propone como método de trabajo. En ese sentido, si el ritmo es esa constante que está en el presente como, por ejemplo, los latidos del corazón, es momento de analizar cuáles son esos elementos (esos picos y valles) que componen al ritmo y, por lo tanto, que también están aquí y ahora.

**1.2.2.1. Obstáculo, responsabilidad y transformación.** Victoria se refiere al obstáculo como un aspecto del interior del ser humano. Frente a ello, propone buscar en

nuestro interior y detectar el rol que juega el obstáculo (a mi entender, nuestros propios bloqueos) para que deje de “dividirnos” y fustigarnos. Esto implica dejar de buscar a quién culpar por estos bloqueos, pues “el enemigo vive en casa” (2004, p. 26). Añade que este obstáculo debe ser transformado y que esa transformación no existe sin acción y no hay acción sin ritmo (a mi entender, no podemos hacernos responsables sin integrar aquello que nos deja el obstáculo) (2004, p. 39). Debo resaltar una característica importante sobre esta definición y es que Victoria sugiere que ese obstáculo está dentro de cada uno. En ese sentido, entiendo que ella invita a no intentar cambiar el entorno sin antes transformarnos en el interior.

Quisiera enlazar estos conceptos con un comentario de Varley sobre el entrenamiento. Ella sostiene que en el momento que tú renuncias a funcionar es el momento en el que empiezas a funcionar y añade que, sin embargo, tampoco se trata de sentarse a decir “no quiero funcionar” y todo de pronto funciona. “Hay que trabajar”, concluye (2020, min. 17:08). Hallo mucha relación con la propuesta de Santa Cruz sobre la transformación en la acción. Es decir, si pensar en que “quiero funcionar” es el obstáculo en el training, entonces habría que transformarlo en un accionar constante que nos permita renunciar a esa fijación o, como diría mi maestra Teresa Ralli “no nos preocupe, si no que nos ocupe” (comunicación personal, 2018). Es decir, como también explica Santa Cruz, estar en el presente y solamente mantener la actitud necesaria para que, sin pretensiones, algo se revele (2004).

A esto quisiera sumar lo que Jorge Chiarella comenta sobre el ritmo: “(...) por más esfuerzos que se hagan, nunca la descripción literaria podrá suplir lo que nos da la experiencia.” Esto lo dice para explicar la idea de que el ritmo es vivencial. Añade: “usted lo puede describir, cierto, con exactitud matemática, ahí están las notas de los más grandes maestros de la música; pero lo que no se puede recoger es ese swing, esa fibra que pone el intérprete” (citado en Santa Cruz, 2004, p. 21).

Por otro lado, las pistas que nos deja Santa Cruz en su propia literatura son las siguientes. Ella menciona que el ritmo tiene la capacidad de establecer una relación entre dos fuerzas opuestas, cuya polaridad provoca la tensión rítmica justa para que se transformen y sean unidad. Así cada unidad es una estructura dentro del ritmo-estructura. De este modo, diferentes tipos de uniones van generándose constantemente en la vida, entre unidades afines y así es como surge el orden y la jerarquía. Sobre las oposiciones mencionadas en esta primera pista, Victoria se refiere a la palabra “acción” como el hacernos responsables de nosotros mismos. Es decir que hay que buscar en nuestro interior y transformar aquellos polos negativos para hacerlos parte fructífera de nuestra integridad.

Esto implica dejar de buscar a quién culpar por nuestros obstáculos y que la transformación solo se da a través de la acción, la cual solo existe con el ritmo. A mi entender, no podemos pretender cambiar algo sin hacernos responsables de nosotros mismos, lo cual intrínsecamente implica integrar el obstáculo.

Desde esa perspectiva, es interesante encontrar la idea sobre el cambio a través de la acción también en las palabras de Santa Cruz. Ella propone una frase para entender la acción: “Solo en el presente hay acción y en la acción hay mutación transformación” (2004). Encontrándome con esta y otras frases que ella brinda sobre la acción, puedo sugerir que, para Victoria, la acción genera un cambio y, a su vez, la acción es cambio constante. También, entiendo que es hacerse responsable de uno mismo. Y como ella también dijo: “responsabilidad viene de respuesta” (2004), lo cual se enlaza con la reacción a un estímulo que señala Carreri.

Teniendo ello en cuenta, es importante para los fines de la investigación determinar qué implicaba dicho concepto para Santa Cruz. Feldman (2009) menciona muchas ideas alrededor del concepto que se pueden resumir en que el ritmo es el fin al cual se puede llegar a través de medios como la danza y el entrenamiento corporal. Asimismo, la autora comenta

que este método permite reconectar con el conocimiento del artista que está en su interior y tiene origen en su ancestralidad. Este concepto será utilizado en la investigación como guía para organizar todo lo que involucra la metodología del training a desarrollar. De manera similar, Barba comenta que los actores deberían desarrollar, de manera sistemática, sus propias maneras de moverse para incorporar su energía extra-cotidiana y lograr la presencia escénica (León, 2003, p. 304).

Grotowski, al hablar de los obstáculos para el actor, indica que este debe reconocerlos y superarlos a través del entrenamiento. El objetivo de este, entonces, es que el actor halle una solución personal a sus propios obstáculos que son únicos. (1992, p. 94) Aunque no creo que este autor se refiera al mismo tipo de obstáculos que sugiere Victoria o Varley, considero que la premisa se vincula con la atención a las necesidades personales que sugiere Varley, que a su vez se conecta con la idea de “responsabilidad” de Victoria. Este principio surgió de manera orgánica en el laboratorio al momento de explorar el concepto de obstáculo. Mis compañeras y yo lo entendemos como hacernos cargo de nuestras dificultades y limitaciones.

### **1.3. Estímulos externos dentro del training**

#### **1.3.1. Las imágenes**

Alcazar (2011) sostiene que proyectar imágenes y relacionarlas con la actuación aumenta la profundidad de la experiencia del espectador. Aún más cuando cada uno de los estímulos se superpone, contradice o interactúa con el otro. En el laboratorio, este uso que describe la autora nos permitió tener una conversación con Victoria a través de la proyección de un video de ella hablando sobre su método. En esta experiencia, nos movimos estimuladas por su imagen, movimiento y voz a través de la superposición, interacción y contradicción de nuestros cuerpos y sombras en la proyección. Cuando me refiero a contradicción, lo hago para dejar claro que nuestras experiencias y memorias personales que entraron a tallar en el

ejercicio nunca serán las mismas que Victoria vivió y comparte, sin embargo, es posible que conversen en esa oposición.

### **1.3.2. *La música***

Meyerhold, al hablar sobre la musicalización en el teatro, sostiene que la música y el ritmo 'siempre constituyen el lienzo de los movimientos' (citado en Pavis, 2016, p.145). En ese sentido, la música por sí sola como ese espacio en blanco con infinitas posibilidades es aquello que utilizaremos en el laboratorio. Sin embargo, hay un factor que también determinara la experiencia y es la pintora que accionará sobre ese lienzo. Ella, sí es una brocha cargada de historia y memoria, lo cual determinará el paisaje que va a pintar sobre el lienzo. Dicho esto, considero que desde los ojos de una actriz humana que entrena, la música a la vez que espacio vacío puede ser también compañero de trabajo. Sobre todo, cuando trabajamos con música en vivo, detrás de la cual hay otro humano.

### **1.3.3. *Los objetos***

El uso de los objetos en esta investigación, requiere mirarlos desde su capacidad de almacenar memorias y significados. A la luz de ello, Morin atribuye al objeto la capacidad de tener una biografía, la cual se origina en su relación con un sujeto y está sujeta a la memoria de este (citada en Bahntje et. al., 2007). Respecto a esta idea, resalto la importancia del historial con el que carga un objeto, la cual no solo da cuenta de quien lo posee en el presente, sino de sus posible pasado con otros dueños y memorias.

Asimismo, Merillas y otros autores (2017) añade que los objetos que poseemos a partir de una herencia material develan nuestro origen y nuestro crecimiento. Esta idea resulta importante para precisar que el uso de los objetos en el laboratorio fue dedicado a la exploración de la memoria ancestral, por lo que resulta útil esta perspectiva en la que no solo

el sujeto le brinda historia al objeto, sino también el objeto da información sobre quien lo posee.



## Capítulo 2: Las formas de aproximarme

¿Cómo abordar una práctica artística de la cual queda escaso registro? Si su creadora buscó intencionalmente no generar archivos sobre esta, entonces ¿dónde está guardado todo su conocimiento? ¿A quién verterle las interrogantes que su creación genera si la autora ya no está con nosotras? Estas son las preguntas desde las cuales surgió mi planteamiento metodológico y las cuales me llevaron a proponer un camino que, si bien puede ser válido, no quiere decir que sea el representante de “la verdad” sobre lo que en su momento Santa Cruz planteó originalmente. La presente es tan solo una forma de llegar que encontré propicia para conducir a las personas que participamos de la investigación en el momento de la vida y lugar en el que nos encontramos.

En ese sentido, el presente capítulo busca desplegar las herramientas diseñadas para mi investigación, así como compartir el proceso reflexivo que implicó diseñarlas y ponerlas en práctica. Lo primero a saber es que este trabajo se inspiró en lo que María José Contreras (2013) denomina “la práctica como investigación”. Según la autora, consiste en colocar al cuerpo como un agente cognoscitivo y experiencial que integra nuestra subjetividad en la generación de hallazgos. Para este caso, se utilizó el ejercicio creativo como el método para lograr dicha producción de conocimiento.

Contreras (2013), señala la dimensión política de este tipo de investigación, la cual considero importante mencionar dada la naturaleza de mi objeto de estudio. La autora señala que algunos campos de estudio como el feminismo y la performance actualmente vienen revalorando la práctica como una forma políticamente válida de generar un saber que excede la verbalización, generando un contraargumento hacia “la hegemonía del imperialismo textualizante”. Término que, en parte, refiere a una academia que “escasamente valida los saberes del cuerpo como conocimientos de igual jerarquía que los denominados conocimientos c os” (p. 73). Como explicaré a continuación, el estudio del impacto

artístico y social de la obra de Victoria tiene este mismo enfoque, lo cual brinda motivos para aproximarme a sus ideas desde la práctica.

Feldman (2014), en diálogo con Taylor (2003), menciona que en el renacimiento afroperuano en el cual la obra de Victoria fue central, muchas de las fuentes a las que se recurrieron para (re)crear dicha cultura no eran consideradas válidas por la “tradición artística”. Estas consistían en un repertorio personal de canciones, bailes, historias e imágenes de su pasado ancestral transmitidas entre generaciones. No obstante, los precursores del movimiento encontraron en el teatro un espacio en el que estos saberes prácticos sí eran aceptados, lo cual permitió a toda una comunidad reconstruir su propia historia que se consideraba “perdida”.

El método de Victoria, entonces, es uno que piensa el saber del cuerpo como posibilidad de generar información y, además, valida una forma de conocimiento y cosmovisión de todo un sector social históricamente negado. En ese sentido, trasladando estas formas a mi realidad, encuentro pertinente investigar los principios del “ritmo interior” y la “memoria ancestral” desde su aplicación en mi experiencia personal como actriz, mujer y cuerpo femenino que, salvando las respetadas diferencias, también busca su propio discurso y territorio.

Es por ello que, en el presente capítulo, profundizaré en las implicancias de mi cometido. siendo así que en la sección 2.1 presento mi lugar como investigadora desde un enfoque interseccional feminista. Luego, en 2.2 detallaré el diseño metodológico de mi investigación, describiendo cada una de mis herramientas y, a su vez, reflexionando alrededor de su aplicación, alcances y limitaciones.

## 2.1. Mi lugar como investigadora

Como he mencionado, mi subjetividad como investigadora es indisociable para la producción de información en este estudio, por lo que encuentro relevante enunciar mi lugar de investigadora y otros roles que este diseño metodológico requirió que asuma. Quisiera empezar trayendo a colación un punto importante de mi motivación personal que es mi pasión por las danzas afroperuanas. Es esta la que significó el origen de todas las inquietudes vertidas en esta tesis, por lo que es sensato afirmar que las preguntas de esta investigación parten desde una experiencia totalmente personal. Es por esa razón que la primera decisión que tomé fue la de ponerme como sujeto actante en la exploración, dada la naturaleza plenamente íntima de las cuestiones por resolver.

Esto quiere decir que, además de ser investigadora y directora de mi exploración, asumí el rol de intérprete. Esta primera decisión despertó una serie de cuestionamientos que considero relevantes incorporar: si reconozco desde un inicio las distancias que tengo en relación a Victoria, ¿qué me da derecho a asumir que puedo tomar ese conocimiento que parte de una experiencia relacionada a la afroperuanidad y la discriminación? ¿Cómo determinar qué formas me permiten acercarme a Victoria desde nuestras existencias femeninas sin trasgredir las fronteras del respeto?

Mi lugar de enunciación como investigadora implica asumir las distancias culturales entre Santa Cruz y yo. Es decir, reconozco que mi identidad me otorga ciertos privilegios histórico sociales frente a la identidad de Santa Cruz y, por lo tanto, investigarla desde mí supone una relación de poder. A lo largo de mi estudio me acompaña el reparo de no apropiarme de esta práctica que, como expliqué, viene de la historia de una comunidad discriminada. Sin embargo, también me motiva considerar que no todos los saberes de la cultura afro son generados únicamente para la comunidad afro. Es decir, ¿de qué nos perdemos cuando reducimos a Victoria como alguien que solo pensó sobre y para

afrodescendientes? Propongo que, en realidad, ella fue un ser humano que, desde su indisociable existencia negra, pensó a la humanidad.

En vista de ello, cabe resaltar que la intención de este estudio no es apropiarme de una cultura ajena, sino proponer un abordaje desde el feminismo interseccional, disponiendo mi cuerpo femenino como territorio de encuentro entre la propuesta de Santa Cruz, la cual parte de una historia personal y colectiva a la que soy ajena, y mis inquietudes sobre el sentido que pueden cobrar el “ritmo interior” y “memoria ancestral” en la memoria de mi cuerpo.

Del mismo modo, hay otro riesgo a considerar en mi lugar como investigadora y es el de caer en el complejo de salvadora blanca académica. Este es un término propio que encuentro para definir la dinámica racista que podría suponer el aproximarme desde un círculo académico oficial a la metodología de Santa Cruz, la cual se ha desplegado mayoritariamente al margen de la educación formal. Gran parte de la biografía de Victoria nos demuestra que ella compartió su sabiduría en talleres y elencos artísticos (Rodríguez Pastor, 2022). Sin embargo, hay otro intervalo temporal de su historia que demuestra la influencia que ha tenido y tiene en espacios académicos extranjeros. Recordemos que, por 17 años, ella compartió su método como profesora de teatro y ritmo en la Universidad Carnegie Mellon en Estados Unidos (Francisco, 2020).

Esta información solo permite afirmar que Victoria no rechazó tajantemente la academia oficial. Sin embargo, se puede considerar que, en todo caso, lo que rechazaba era la prioridad que se le daba a la intelectualidad y la palabra como formas de conocimiento (Odin Teatret, 1997), las cuales, como hemos observado, son características evidentemente marcadas de la academia oficial tradicional.

Es por ello que considero crucial aclarar que, tal como el Colectivo LASTESIS propone, a veces el activismo no busca darse el lugar de “académica” ni algún tipo de aprobación por parte de esta (2021, p. 111). Ahora que la labor de Victoria se puede

considerar activista, mi pretensión de traerla a este espacio formal no tiene el fin de colocarme como la “salvadora blanca” que la rescata de una presunta relegación cognoscitiva. Más bien, pretendo que esta sea una invitación a la comunidad académica aproximarse a teorías afro y femeninas evitando ser extractivistas. Añadiría, como también mencionan las autoras citadas que, en realidad, es la academia y demás instituciones históricas que requieren una “profunda reconfiguración desde las bases” (p. 111).

En ese sentido, dado que este estudio se enraíza en las ideas de mujeres, aquel grupo social que escapa de la hegemonía masculina teórico-académica, me sostengo de las afirmaciones del Colectivo LASTESIS, quienes mencionan que pasar por la experiencia universitaria te demuestra “una falta de teoría feminista en los planes de estudio” y una hegemonía blanca, masculina, heterocis y occidental donde se han perpetuado cánones de narrativas desactualizadas que no nos representan (2021, p. 110). Esta cita propone sumar mujeres, feminismos y etnicidades a los referentes académicos, frente a lo cual esta investigación sugiere considerar a Santa Cruz desde su existencia como mujer pensadora.

Por último, en relación a la multiplicidad de roles que decidí asumir, quiero traer a la reflexión la complejidad que trae consigo dicha empresa. En esta ocasión decidí asumir los roles de directora, productora y participante del laboratorio, a la vez de ser la investigadora. A ello se le sumó un reto adicional que fue el de preparar dicha exploración no solo para mí, sino para dos participantes más. En tal sentido, tener tantos focos de concentración simultáneos hizo que mi experiencia del laboratorio fuese caótica en ocasiones, lo cual no me permitió sumergirme de lleno en ninguno de mis papeles, porque a la vez que debía vivir los ejercicios, parte de mi mente debía estar pendiente de lo que debía ocurrir después de cada ejercicio, además de recordar ejecutar tareas técnicas y logísticas.

Asimismo, cada una de las actividades necesarias para que el laboratorio se desarrollara plenamente requirieron determinada energía que tenía que brindar una sola

persona (yo). Ello me agotó significativamente, considerando el límite de tiempo que, como tesista, dispuse para terminar mi investigación. Luego de experimentar todo ello, mirando hacia atrás, reconozco la validez de mi agotamiento en tanto fue mi primera vez haciendo muchas cosas en un solo proyecto. Mi primera vez dirigiendo, pensando mi cuerpo de actriz, estudiando la teoría de la performance, creando una experiencia laboratorial... Tantas (pre)ocupaciones me impidieron gozar gran parte de la experiencia. Sin embargo, disfruté haber llegado al final de la práctica, recoger mis pasos y notar que hay frutos que cosechar que a la vez tienen semillas que salvar.

La demanda de investigación y exploración simultáneas en un periodo de tiempo tan corto crea escenarios de frustración que no proyectaba tener. Por lo menos no al nivel que los tuve. No esperaba encontrarme con la necesidad de diseñar la experiencia sobre la marcha y tener que reescribir mis sesiones una y otra vez. Tampoco esperaba que el avanzar con el documento escrito representara más agotamiento del que ya experimentaba. Además, reconozco que las expectativas con las que empecé el laboratorio se relacionaban en relación a el resultado emocional que podía tener en mis participantes. Al no coincidir con lo que sucedió en la práctica, pudo haber significado una desmotivación para mí.

Sin embargo, reconozco que mi autoexigencia incrementó la intensidad de estos episodios de caos y frustración, sobre lo cual debo valorar el soporte recibido por mis compañeras de laboratorio y asesora de tesis. Reconozco también que me permití ser sostenida y sostener el proceso de las tres de tal manera que todas nos sintamos respetadas y no cruzáramos alguna barrera ética con ningún material compartido en las sesiones. Valoro el haber dispuesto de todas las herramientas con las que cuento para sacar adelante el proyecto, bajo la certeza de la complejidad de emprender un laboratorio por primera vez y sin ninguna experiencia.

El laboratorio y la ejecución de esta investigación en general me han retado como ninguna otra situación académica en mi vida. Es un asunto cuyos lados positivos aún me cuesta reconocer, aunque he intentado hacerlo. Por otro lado, esos vacíos que se pudieron haber generado en mi falta de atención plena a mi experiencia de laboratorio, he podido complementarlos con las otras herramientas. A lo largo de laboratorio, estas también representaron un apoyo en tanto absorbieron los hallazgos de este estudio de manera óptima. En la próxima sección, presentaré las herramientas de: laboratorio, bitácora y el acercamiento al archivo de Santa Cruz; así como los alcances y limitaciones de su aplicación.

## **2.2. Diseño metodológico de la investigación**

Aquí muestro las rutas que decidí trazar para lograr el cometido de esta investigación, las cuales partieron siempre de las inquietudes éticas que expuse en la sección anterior. Sobre ellas, quisiera añadir que, durante el proceso de aplicación, realmente nunca las llegué a resolver. No existió etapa alguna en la que haya tenido la seguridad de haber actuado éticamente al cien por ciento. No obstante, esa inquietud me permitió siempre estar alerta y mantener el cuidado y atención que mi aplicación merece. En otras palabras, he procurado tener presentes estas dudas a lo largo de toda la aplicación de mis herramientas para tomar decisiones conscientes. A continuación, comparto la matriz metodológica desde la cual apliqué mi exploración.

**Tabla 1***Matriz metodológica*

<b>Herramienta</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Sesiones</b>	<b>Requerimientos</b>	<b>Instrumentos de recojo de información</b>	
Laboratorio	Módulo 1	Establecer una base sólida de conceptos de la técnica danzaria afroperuana	8	Conectividad Dispositivo con Zoom Espacio físico acondicionado para la danza Bitácora	Bitácora
	Módulo 2	Explorar los conceptos de “memoria ancestral” y “ritmo interior” desde la subjetividad de las participantes	6	Sala de ensayos Proyector Videgrabadora Bitácoras Plumones Cartulinas Kraft Objetos, sonidos e imágenes de memoria Pistas de bases rítmicas de festejo y zamacueca Fragmentos de video de Santa Cruz Canciones de Santa Cruz Canciones de festejo y zamacueca	Bitácoras Registro de audio y video
	Módulo 3	Vincular principios del training actoral con nuestros hallazgos sobre “ritmo interior” y “memoria ancestral”	4 sesiones grupales 2 sesiones individuales para la investigadora	Sala de ensayos Proyector Videgrabadora Bitácoras Música en vivo Objetos, sonidos e imágenes de memoria Pistas de bases rítmicas de festejo y zamacueca	Bitácoras Registro de audio y video

Módulo 4	Socializar los hallazgos del laboratorio	8 ensayos 1 muestra	Sala de ensayos Proyector Videgrabadora Cámara fotográfica Bitácoras Música en vivo Objetos, sonidos e imágenes de memoria Fragmentos de video de Santa Cruz	Registro de audio y video Fotografías
Bitácoras	Registrar hallazgos, sensaciones y opiniones desde la perspectiva de las participantes del laboratorio	-	3 bitácoras	-
Archivos que muestran en imagen y voz a Victoria Santa Cruz	Recopilar indicios explicativos de la metodología y pensamiento de Santa Cruz	-	Videos sobre Santa Cruz Bibliografía de Santa Cruz Canciones de Santa Cruz	-

Como se observa, mi investigación contó con tres herramientas: un laboratorio de 4 módulos, el registro en bitácora (tanto mía como la de mis participantes) y el acercamiento a Archivos que muestran en imagen y voz a Victoria Santa Cruz. A continuación, dedicaré una sub sección a cada una de estas para explicar y reflexionar alrededor de su desarrollo.

### **2.2.1. Laboratorio**

Esta herramienta tuvo como objetivo explorar las posibilidades del ritmo interior y la memoria ancestral como medios para explorar rutas para un training actoral que integre el

autoconocimiento y la memoria corporal íntima. Consistió de cuatro módulos que se dividen en: el cimiento de las bases, la exploración de los principios desde la intimidad, la creación de ejercicios y la apertura del proceso. En ellos participaron un total de cuatro artistas y una productora. A continuación, presentaré la aplicación, reflexiones y detalles de cada módulo.

**2.2.1.1. Módulo 1: El cimiento de las bases.** En un principio, decidí explorar los principios desde las danzas afroperuanas, pues consideré que son el acercamiento más claro que tengo hacia lo que Santa Cruz quiso transmitir en su momento. Digo esto basándome en el hecho de que ella fue una de las recuperadoras de las danzas afroperuanas más relevante del país. Además, recordemos que Teatro y Danzas negras del Perú, agrupación dirigida por Victoria Santa Cruz, fue la matriz de la cual nacieron nuevos maestros de los ritmos afroperuanos y, a su paso, nuevas escuelas y agrupaciones (Feldman, 2009). Si bien esto sucedió hace muchos años, mi intuición artística me permite percibir que hay huellas en esta sabiduría que ha sido transmitida a través del cuerpo a lo largo de diversas generaciones de bailarines.

Es por ello que, además considerar que existe una conexión personal con estas danzas, para el módulo 1, elegí explorar los principios desde la técnica danzaría afroperuana. No obstante, dados los parámetros éticos de mi estudio, consideré adecuado que el punto de partida del laboratorio sea un encuentro responsable con esta técnica. Es por esto que el módulo uno consistió en procurarme un espacio de reforzamiento y profundización de dicha técnica, el cual fue proporcionado bajo el nombre de “Técnica danzaría afroperuana” por la escuela Madúc y facilitado por su profesora Martha Muñoz. Ella es una bailarina profesional afroperuana, fundadora y directora de Madúc, escuela de danzas afroperuanas, y miembro de la agrupación Perú Negro.

Considero que la presencia de Madúc, específicamente de la maestra Martha, en el punto de partida de mi exploración es una propuesta responsable, pues mi experiencia siendo

su alumna hace un año me permite afirmar que su enseñanza tiene un enfoque histórico, social y ético<sup>1</sup>. Por ejemplo, la directora de la escuela participó en una propuesta artística videográfica que conmemora la historia de esclavitud del pueblo afroperuano, reflexiona sobre las problemáticas que afrontan en el presente y celebra su identidad. De dicho material puedo citar las palabras finales de la maestra, en las que reflexiona: “seguiremos por el camino que los y las ancestras nos dejaron. Porque merecemos un país sin racismo, sin discriminación, con más arte y con un real reconocimiento a nuestra cultura afroperuana.” (citada en Madúc Escuela, 2021).

Es por estas razones, sumadas a mi experiencia personal, que me parece pertinente tener como punto de partida y cimiento de la exploración la enseñanza de Madúc y, específicamente, de Martha. Como desarrollaré en las siguientes sub secciones, procuré trasladar los aprendizajes técnicos y culturales relevantes a las diferentes secciones de la investigación.

En cuanto al desarrollo de esta experiencia, se trató de un espacio virtual sincrónico compartido con otras alumnas de la escuela en la que la maestra Martha compartió teoría y ejercicios técnicos para profundizar en los ritmos de festejo y zamacueca. Los encuentros se realizaron dos veces a la semana durante un mes, haciendo un total de ocho sesiones. Como investigadora, pude acondicionar un espacio de mi hogar para asistir a estos encuentros. La profesora compartió la mecánica corporal de los pasos más representativos de cada ritmo, así como la historia detrás de estos. A lo largo de las clases, se propiciaron momentos de

---

<sup>1</sup> Si bien, la escuela no tiene una fuente directa a la cual me pueda remitir para extraer una cita que demuestre ello, considero que existen evidencias en sus redes sociales que sustentan mi afirmación. Por ejemplo, en su cuenta de Instagram la escuela cuenta con publicaciones realizadas por el mes de la cultura afroperuana, el día de la mujer afroperuana y el día mundial del folclor, las cuales informan y reflexionan en torno a las razones por las cuales existen estas fechas conmemorativas. Cito uno publicado a propósito del mes de la cultura afroperuana del año pasado: “Esta fecha tan importante (...) no solo nos permite reconocer los numerosos aportes del pueblo afroperuano a nuestro país, sino también llamar la atención sobre la discriminación y la pobreza que les afecta. (...) seguimos dando la batalla (...) porque somos herederos y herederas de historia, historia viva, que sigue, sostiene, crea, resiste y reinventa” (Madúc, 2022).

reflexión sobre las implicancias de aprender estas danzas y los nuevos retos que se presentan al estudiar la técnica.

En cuanto a los alcances de este módulo, puedo decir que fue una apertura de la experiencia laboratorial que me detonó interrogantes interesantes para llevar a los siguientes módulos. Asimismo, el espacio me permitió identificar detalladamente aquellos ejercicios o movimientos detonadores de sensaciones internas para, de esa manera, poder identificar con mayor claridad qué de las danzas afroperuanas me causaba inquietudes y curiosidades. Al finalizar el módulo, pude comprender que mi práctica de danzas afroperuanas me llamaba a disfrutar mi movimiento y moverme al conectar con mi interior.

Por otro lado, existieron limitaciones que vale mencionar en relación a la virtualidad de este módulo. Si bien, mi experiencia anterior con Madúc ha sido virtual y sin inconvenientes, no tomé en cuenta el hecho de que las circunstancias para este caso serían distintas. Es decir, ya no se trataba de un instante de diversión, sino que ahora había que prepararse para entrar y salir de la sesión. Tomarse 30 minutos antes y después para escribir en la bitácora, tomar la clase con una atención mayor dado que lo que sucede es material para el laboratorio de nada menos que mi tesis de licenciatura a la vez que haces más anotaciones de lo que vas aprendiendo y encontrando. Lo que estaba en juego definitivamente era mucho más que un momento de relajación y eso añadió mucho peso a algo que de por sí ya resultaba pesado: la técnica.

De manera similar, otra limitación fue en relación al espacio escogido para llevar a cabo el módulo. Ciertamente, otro punto ciego para mí fue el no considerar que un momento de tal relevancia como la que acabo de explicar, requería de un espacio totalmente acondicionado para el trabajo escénico. Sobre la marcha, me di cuenta que ningún espacio ni tiempo en mi hogar cumplía con esa característica. En ese sentido, resultó abrumador lidiar con las situaciones personales que ocurrían alrededor de mis encuentros con Martha (ya sea

antes, durante o después de las sesiones). Si bien, no encuentro que tener una experiencia virtual haya sido negativo, considero que para tal caso otro espacio acondicionado para el ensayo artístico hubiese aportado más positivamente.

A modo de resumen, el módulo uno representó la construcción de una base técnica tomando en cuenta parámetros éticos en relación a la cultura en cuestión. Brindó muchos detonadores de inquietudes que sirvieron de punto de partida para los dos siguientes módulos y también significó, a nivel personal, enfrentarme a una experiencia nueva y compleja de afrontar la danza. En ese sentido, las limitaciones de la aplicación de esta sección giraron en torno a las expectativas que tenía en relación al disfrute del espacio, así como la naturaleza de la locación elegida para llevar las sesiones, el cual significó un distractor en algunas ocasiones.

**2.2.1.2. Módulo 2: la exploración de los principios desde la intimidad.** A la par de experimentar el módulo 1, fui tomando decisiones respecto al módulo dos. Cabe acotar que, incluso, estas no dejaron de cambiar a la vez que el mismo módulo se iba desarrollando. Es a partir de ese proceso que ahora puedo describir esta experiencia como un espacio de exploración del ritmo interior y la memoria ancestral que permitió acuerpar las definiciones previamente existentes y, a la vez, recrear las propias. La manera de llegar a esta resignificación creó mucha intimidad, puesto que se utilizaron fotografías, objetos y música detonadores de memorias personales de las participantes. Cabe aclarar que este proceso íntimo fue comandado en la primera mitad por las palabras e imágenes de Victoria, las cuales procuré hacer que participen de manera videográfica o escrita.

Considero pertinente comentar que, al diseñar este módulo, primero había planteado realizarlo sola con el fin de continuar el proceso individual del módulo 1. Sin embargo, esa experiencia previa también me hizo dar cuenta que atravesar este tipo de procesos sola no es nada sencillo. Es por ello que decidí incorporar a dos participantes más que quería que tengan

un papel de soporte y contención para mí al momento de explorar. Por lo tanto, debían ser artistas de mi confianza. Es así como aparecen mis compañeras de carrera y amigas, Amanda y Gabriela. A final de cuentas, su participación resultó trascender un simple soporte y se transformaron en investigadoras y aportadoras de respuestas.

En el proceso de afinación del diseño de este módulo, encontré que no tenía mucho sentido mantenerlas en el margen de observadoras o soportes de mi proceso. Es por ello que la aplicación de esta etapa del laboratorio terminó implicando la participación de las tres en cada ejercicio. Es en esta dinámica donde hallé una limitación en mi diseño que se relaciona con los múltiples roles que asumo en la investigación. Como mencioné en 2.1, la experiencia de ser participante y directora en este y los siguientes módulos no me permitió entrar de lleno a algunas exploraciones. El aprendizaje al que esto me lleva es que los roles técnicos en un proceso artístico son determinantes para una experiencia íntegra de quien(es) participan que, en este caso, me incluía y, al ser la investigadora, daba mayores motivos para que sea así.

Además, estar a cargo de ejecutar tantos detalles a la vez representó una sobrecarga de trabajo que no hizo disfrutable la experiencia laboratorial en su mayor parte. Sin embargo, los momentos que sí pude disfrutar fueron cuando me permití dejar de hacer y empezar a observar el ejercicio de mis compañeras. Fue para mí un lugar de mayor calma y reflexión, al igual que las sesiones en las que me permití estar sola en el espacio. Lo que aprendo de ello es que tal vez fue un reto autoimpuesto demasiado complejo el asumir este doble rol de juez y parte siendo alguien que nunca antes había creado ni participado de un laboratorio escénico.

A pesar de ello, el resultado que más valoro es el haber sido capaz de generar un ambiente seguro para que podamos sentirnos sostenidas entre las tres. Agradezco a mis participantes el haber confiado en mí desde el momento que aceptaron ser parte de la experiencia sin saber con especificidad de qué iba a tratar. Agradezco su apertura y disposición para conectar con tanta generosidad, el haber escuchado información tan personal

y valiosa con respeto. Agradezco todas aquellas decisiones que tomé por intuición y que terminaron preservando la confianza en el espacio.

En cuanto a la aplicación de este módulo consistió en ingresar estímulos constantes que se consideraran detonadores de un ritmo interior y memoria ancestral. Esto incluyó implementar una característica ritual, la cual consistió de que todas las sesiones contaran con un altar personalizado donde se realizase el intercambio de sentires y pensares en torno al laboratorio. La incorporación de este elemento se tornó de gran importancia pues permitió darle un espacio al encuentro. Darnos la posibilidad de conectar en un espacio de training fue importante en tanto nuestra experiencia en los primeros ciclos consistía más en mover el cuerpo por dos horas, escuchar a la profesora y luego salir de salón sin tiempo para procesar lo vivido.

La elección de los estímulos se dio en base al conocimiento previo sobre la definición de estos conceptos y también en base a las memorias personales de cada participante. Es así que, para trabajar ritmo interior, comenzamos aproximándonos a la definición de Victoria, la cual está cargada de la idea de que es para ella una herencia de África (Santa Cruz, 2004). Es en esa experiencia donde nuestros cuerpos respondieron que el ritmo interior implicaba disfrute, el cual fue un concepto que se volvió trascendente en el laboratorio.

De manera similar, exploramos el “obstáculo”, otro término de Santa Cruz. En esa etapa, trajimos al altar respuestas a preguntas que yo proponía como: ¿Cuándo no supe sentir?, ¿a qué llamo obstáculo hoy en mi vida?, ¿cómo se relacionan mis obstáculos personales con mi existencia actoral? En esta fase nos dejamos acoger por las canciones, versos, videos y voz de Victoria, con el fin de que nuestros cuerpos en movimiento conversen con este archivo y así encontrar respuesta a las inquietudes alrededor del obstáculo visto desde nuestro ser actrices.

Posterior a ello, el diseño del módulo indicaba que era momento de explorar la memoria ancestral. Para ello, nos sostuvimos de recursos concretos como la realización de un árbol genealógico, así como objetos, imágenes y canciones escogidas de manera individual que nos permitieran evocar las herencias y recuerdos de nuestras familias. Los utilizamos como estímulos para el movimiento, pero también hubo momentos en los que jugaron el rol de acompañantes. Nuestras canciones, de manera principal, nos permitieron encontrar danzas que despertaron la presencia de nuestras memorias ancestrales en nuestras manos, pies, caderas y pecho. Más adelante, la música pasó a complementar el trabajo con las imágenes, el cual brindó hallazgos en relación a nuestros indicadores personales de memoria ancestral.

Adicionalmente, con el trabajo con las fotografías y canciones apareció un resultado que me permitió reorientar la última sesión a trabajar la memoria ancestral de una manera más abstracta. Resulta que propiciar asociaciones tan explícitas no era la manera de conectar de mis compañeras, frente a lo cual me compartieron que sus memorias ancestrales eran más fácilmente evocadas a partir de estímulos sensoriales menos explícitos. Por ejemplo: el olor del árbol de eucalipto, el paisaje del mar, las montañas, la vista de la ciudad de Cusco, la atmósfera de jarana, etc. A partir de ello, la siguiente sesión procuramos apoyarnos de ese tipo de estímulos (en la forma en la que fue viable traerlos al laboratorio de la manera más fidedigna posible).

Es ahí donde, por ejemplo, nace uno de nuestros indicadores personales para identificar la presencia de la memoria ancestral en el trabajo. Cabe resaltar que estos también nacieron apoyados de las definiciones previas encontradas en mi bibliografía. Este ejemplo no fue la excepción: el surgimiento de la sensación de saber o conocer algo de la cultura que rodea a nuestros ancestros y que no hemos experimentado personalmente o directamente fue un indicador de que nuestra memoria ancestral había despertado. Esta conclusión la basamos en el hecho de que esta característica evocativa es indicada por la misma Victoria en su

propia definición de memoria ancestral (Santa Cruz, 2004), pero también por Sandoval (citado en León, 2003).

Resultó muy revelador llegar a este punto notando que la presencia de la técnica danzaría afroperuana empezó a desvanecerse a medida que cada una iba encontrando sus propias verdades respecto a sus ritmos interiores y memorias ancestrales. En ese sentido, la propuesta inicial del diseño enfrentada al resultado de este módulo me permitió concluir que mi experiencia con las danzas afroperuanas como vehículo del ritmo interior y la memoria ancestral no es algo universalizable y que, más bien, como dice Victoria la manera de llegar a una misma verdad no se repite nunca (Santa Cruz, 2004).

Por otro lado, reconozco que el hecho de nunca haber diseñado ni guiado una experiencia similar a esta hizo a la experiencia algo más complejo que lo que podía asumir como investigadora principiante. Esto también influye en la organización del tiempo del laboratorio y la claridad al dar indicaciones, aspectos que me costó mucho afinar. Tuve mucho miedo de mi inexperiencia porque, al trabajar con temas tan íntimos, algo pudo haberse desbordado en cualquiera de las tres y no hubiese tenido las herramientas para manejar esa situación. En esta ocasión tuve la suerte de contar con dos amigas que están en un proceso personal lo suficientemente maduro como para traer cuestiones complejas al lado profesional sin perjudicar su estabilidad emocional.

Otra limitante fue un cansancio personal frente a la responsabilidad de, semana a semana, preparar dos sesiones de laboratorio que estaban dirigidas, no solo para mí, sino para dos artistas más. En mi bitácora escribo: “Es como estar recibiendo visitas a cada rato en tu casa. Tienes que limpiar siempre, ordenar siempre, pensar en qué vas a invitar de cena siempre, No es negativo, pero es agotador y a veces solo quieres estar sola.”. Lo positivo de ello es que dicha sensación me permitió reformular dos sesiones del módulo próximo para

procurar un laboratorio que también pueda experimentar yo de manera calmada, sin atender a nadie más que a mí.

Como conclusión de este módulo, puedo decir que brindó muchos giros de sentido a esta investigación en el sentido positivo de la palabra, además de proveernos de muchísimos conceptos e indicadores propios que sirvieron como punto de partida para el próximo módulo. Paralelamente, se presentaron algunas limitaciones relacionadas a la propia naturaleza de las circunstancias como el hecho de que, como investigadora, tuve que cumplir más de un rol y también que era mi primera vez dirigiendo un proceso de este tipo.

**2.2.1.3. Módulo 3: la creación de ejercicios.** Este módulo consistió en verter los hallazgos entorno a la memoria ancestral, el ritmo interior y demás conceptos personales hallados hacia un posible training actoral que los incorpore. Cabe acotar que en esta etapa incorporamos música en vivo a través de la virtualidad. Es decir, el músico y compañero de Facultad, George Romero, se sumó a la exploración. El aporte que brindó al ejecutar la guitarra y el cajón fue propiciar una conversación rítmica entre el cuerpo y la ejecución instrumental. Resultó interesante caer en la conciencia de que, a final de cuentas, son dos presencias humanas conversando a través de diferentes plataformas del ritmo.

Por otra parte, es importante mencionar que decidí que tanto la primera como la última sesión sean encuentros personales conmigo misma. Haber tomado esta decisión me muestra la necesidad que me llevó intuitivamente a reducir por un momento la multiplicidad de focos de atención para poder absorber mejor mi experiencia con los conceptos y los hallazgos del laboratorio.

De este modo, el inicio del módulo consistió en explorar las ideas de “limpieza” (un término propio que surgió a raíz del módulo 2), y “nutrición” y “necesidad”, dos conceptos que Varley trae sobre el training personal de una actriz (2020). De este modo, probé relacionar la limpieza con el momento inicial del training, en el cual me propuse realizar una

meditación y utilizarla como un separador entre mi vida cotidiana y el momento de entrenamiento.

En cuanto a “nutrición”, busqué relacionarlo con el momento del calentamiento. A raíz de las conversaciones con mis participantes, hallamos que el calentamiento de la técnica danzaría afroperuana transmitido por la maestra Martha Muñoz permite preparar el cuerpo a nivel de materia, pero también a nivel interior. Es decir, calentar con música y ritmo despierta la inteligencia y la conexión del cuerpo consigo mismo. Por otro lado, la palabra “necesidad” funcionó como un estímulo para despertar el ritmo interior con el movimiento y la música y para estimular el trabajo de acciones con la memoria ancestral.

Posteriormente, al reencontrarme con mis compañeras en las sesiones de la 2 a la 5, procuramos vincular la memoria ancestral con diferentes tipos de improvisación utilizando los objetos y la música en vivo de manera conjunta. El encuentro entre estas dos variables fue complejo, dado que no existía una conexión previa entre el músico y el concepto personal de memoria ancestral de las participantes. No alcanzamos el objetivo de utilizar la memoria para hacer aparecer una presencia o personaje particular. En contraposición, la música en vivo se relacionó muy positivamente con el concepto de ritmo interior.

Como mencioné al inicio de esta sub sección, la música en vivo generó una conversación entre músico y actrices que fue mediada por el ritmo. A través de la observación, el músico viajó a través de los ritmos que le presentamos como “nuestros” (traídos del módulo anterior). Debo reconocer y agradecer la destreza de mi compañero por poder dominar cada género de manera óptima para este laboratorio. Así, las improvisaciones con la música en vivo y el ritmo interior viajaron por ritmos de tondero, festejo, zamacueca y huaino. En cuanto al cuerpo, la premisa que recibió fue percutir con diferentes partes de este, así como percutirse a sí mismo o al espacio en el que se encuentra.

Por último, en una de nuestras últimas sesiones probamos entrar al ritmo desde la voz y acompañadas de la música en vivo. Para ello, utilizamos fragmentos de las canciones de Santa Cruz “Cumanana” y “Pa’goza con el ritmo del tambó”. Ello nos permitió descubrir que la música en vivo aportaba una atmósfera mucho más potente al espacio de training. Es decir, ampliaba el concepto de ritual que le habíamos atribuido desde el módulo 1. Adicionalmente, utilizamos la música en vivo para improvisar con lo que yo llamé “palabras percutidas”, que quiere decir aquellas palabras que representan el sonido que hace la percusión en algún ritmo musical en particular. Por ejemplo: para la zamacueca, la palabra percutida podría ser: pá, cupacu papá, ... Con ello, descubrimos que el ejercicio puede ser un potencial calentamiento de voz y dicción.

En la última sesión conjunta, procuré poner sobre la mesa lo que nosotras llamamos “las sombras personales” como materia de training. Este término es el conjunto de inseguridades, contradicciones, obstáculos personales y similares que cada actriz, como ser humana, carga. Las participantes trajeron esto a través de imágenes seleccionadas por ellas, con las cuales se relacionaron a través del proyector. En esta exploración nos relacionamos también con el “Manifiesto de la ternura radical” (d’Emilia & Coleman, 2020). Aquí llegamos a la conclusión de que nuestro viaje nos ha permitido generar un training cuyo objetivo sea, como sugiere Varley (2007) el autoconocimiento y, como también menciona Barba, el ejercicio de independencia actoral e intelectual (citado en Carreri, 2014).

Las limitantes que se presentaron en este módulo fueron en base a la construcción del propio módulo que se daba muy a corto plazo. Ello no me permitió tener al músico presente físicamente en la sala de ensayo y tampoco tenerlo presente todas las sesiones, lo cual limitó la experiencia a las peripecias de la virtualidad y a una frecuencia que dejó qué desear. Sin embargo, reconozco que es un logro haber conseguido música en vivo independientemente del medio y que, a pesar de las limitantes, sus aportes fueron muy nutritivos. Considero que

el tiempo de este módulo también resultó limitante, puesto que los hallazgos que tuvimos, considero que eran dignos de una profundización larga que, por motivos de tiempo, no me di el permiso de ejecutar.

Por otro lado, reconozco los valiosos hallazgos brindados por este módulo en relación a una posibilidad de training que parte desde aspectos íntimos del ser humano actor. Hemos descubierto que las herencias, los goces personales, nuestra memoria social, nuestras sombras y nuestra historia personal es materia de un training para el autoconocimiento del propio actor. Consideramos que ello implica una conexión con una misma, principalmente, y que luego puede venir el disfrute. Consideramos que el ritmo interior es conexión con la propia identidad sumado con el goce de la acción y el presente.

#### **2.2.1.4. Módulo 4: la apertura del proceso**

Con el fin de socializar los hallazgos del laboratorio, planteé como fase final una muestra del laboratorio abierta a la comunidad de la Facultad. Esta consistió en ejecutar los ejercicios más relevantes de los módulos 2 y 3 acompañados de reflexiones verbales por parte de las tres participantes como parte de la escenografía de esta propuesta y la lectura de un guión, lo cual añadió significados muy sutiles que pueden dar indicios de un borrador de una puesta en escena. Por ejemplo, el encendido y apagado de la vela al inicio y final de la muestra o la decisión de los momentos de descanso o silencio entre demostraciones y reflexiones. Cabe resaltar que invité a Antuané Sahuay, alumna de la especialidad de Creación y producción escénica, para que sea la productora de la muestra.

Al final de la muestra, propiciamos un espacio de retroalimentación para poder escuchar los comentarios de los asistentes. Respecto a ello, contamos con 7 espectadores entre alumnos de la Facultad y mi asesora de tesis. Era lo deseable que el número sea bastante mayor y que incluso pueda contar con la presencia de maestras y maestros. Sin embargo, la disponibilidad de espacios proporcionada por la Facultad era muy limitada, lo

cual, junto con los límites de tiempo de mi investigación, nos llevó a realizarla un miércoles por la tarde, que es un horario bastante complejo para tener convocatoria. El trámite también se complejizó dadas las circunstancias sanitarias que aún vivimos y que obligan a la universidad restringir el aforo de las aulas.

Cabe mencionar que la muestra requirió de un periodo de ensayos el cual, en principio, plantearon con fechas anticipadas. Sin embargo, esta planificación se combinó con el complejo trámite de conseguir un espacio de ensayos dentro de la universidad. Asimismo, el contexto sanitario también afectó, si bien de manera leve, a algunos de los involucrados en los ensayos, por lo que se tuvo que cancelar fechas y ajustar tiempos. Esta última etapa fue sin duda la más difícil de contener. Especialmente porque había trámites que solo la tesista tenía autorización de gestionar, por lo que el apoyo que recibí por parte de Antuané se vio limitado. Ello terminó por agotarme en todos los niveles posibles, lo cual me llevó a descuidar otros aspectos como la redacción de este documento o el procurar que las participantes tengamos las bitácoras actualizadas y activas en esta última etapa.

Retomando los hallazgos obtenidos en la parte del conversatorio, las espectadoras, en resumen, percibieron un trabajo que va más allá de las formas de las danzas. Una de ellas mencionó que vio un “proceso de sanación como artistas y personas”. Aunque personalmente no llego a observar ninguna intención terapéutica a mi laboratorio, reconozco que fue un espacio en el que nos permitimos exteriorizar recuerdos y conflictos íntimos, lo cual suele ser algo muy saludable cuando se da en las circunstancias adecuadas.

Sobre estos conflictos íntimos, otra espectadora se acercó a mí a brindarme un comentario sobre la falta de advertencias sobre el contenido sensible de la muestra. Efectivamente, algunas de las participantes hacemos alusión a trastornos de conducta alimentaria en ciertos fragmentos de la muestra. Ello me trae como aprendizaje que socializar un proceso especialmente tan íntimo no solo implica la acción de compartir, sino también de

introducir a nuevos participantes en este ecosistema ya creado desde la verdad de personas muy distintas a quien ingresa. Tal vez se trata de no subestimar el rol de espectador viéndolo como algo pasivo, puesto que hay en ese rol cosas que se remueven también.

### **2.2.2. Bitácoras**

Pensé en las bitácoras como acompañantes del viaje tanto para mí como para mis compañeras actrices. Aquel espacio donde te dispones a contar todo aquello que te movió el alma o que te dejó sin piso. Es por esta razón que presento la bitácora como un cuaderno personal de cada actriz en la que, no solo anota ideas en palabras, sino también plasma sensaciones a través de trazos y dibujos. Ello se logró a partir de la sistematización de los hallazgos mediante los indicadores evaluados de manera pertinente según el módulo del laboratorio. Cabe resaltar que estos indicadores aplicaron para las tres participantes en el contexto de los módulos en los que estuvimos las tres:

#### **MÓDULO 1**

##### **Observaciones antes de iniciar las sesiones**

- **Objetivos o preguntas para la sesión:** registrar puntualmente qué deseo encontrar en esta sesión.
- **¿Cómo llego a la sesión?:** registrar el estado en el que me hallo antes de entrar al encuentro a través de los siguientes puntos.
  - **Sensaciones internas:** Anotar de manera libre (tanto escrita como gráfica) el nivel subjetivo e intangible de lo que siento en ese momento.
  - **Lugar del cuerpo que contiene las sensaciones:** señalar, mediante un gráfico del cuerpo, la parte en la que se percibe presente todo lo anterior.

### Observaciones al finalizar las sesiones

- **¿Se lograron los objetivos?:** Una breve introducción los hallazgos de cada sesión.
- **¿Cómo salgo de la sesión?:** registrar el estado en el que me hallo al finalizar el encuentro a través de los siguientes puntos.
  - **Sensaciones internas:** Anotar de manera libre (tanto escrita como gráfica) el nivel subjetivo e intangible de lo que siento en ese momento.
  - **Lugar del cuerpo que contiene las sensaciones:** señalar, mediante un gráfico del cuerpo, la parte en la que se percibe presente todo lo anterior.

### MÓDULO 1 al 4

#### Indicadores sensibles al finalizar las sesiones

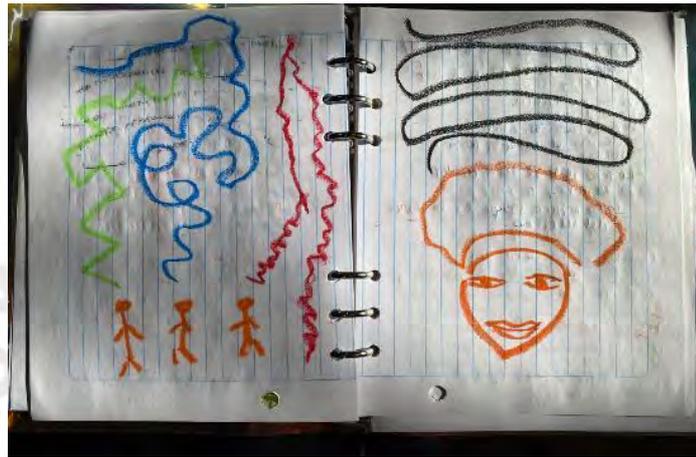
- **Movimiento/principio trabajado:** Primero, se registrará concretamente el nombre de la herramienta trabajada en el entrenamiento con el fin de poder identificarla claramente.
- **Sensaciones internas:** Para cada herramienta registrada, se deberá anotar de manera libre (tanto escrita como gráfica) las sensaciones tácitas o intangibles que despierte el movimiento. De esta manera, se podrá consultar en el módulo 2 a qué movimientos hay que recurrir para trabajar determinada conexión.
- **Lugar del cuerpo que contiene la sensación:** Luego de registrar los puntos anteriores, se deberá señalar, mediante un gráfico del cuerpo, la parte en la que se percibe presente todo lo anterior. Esto permitirá recolectar información específica que permita, en el módulo 3, organizar una secuencia de training actoral concreta y clara en términos técnicos.

Como se puede observar, la manera de aplicar esta herramienta fue, de manera

general, al finalizar una sesión. No obstante, también se utilizó como medio para las notas que las actrices quisieran hacer durante los momentos reflexivos del laboratorio. Lo interesante de dicha aplicación es que, para el caso de Gabriela y mío, la presencia de trazos y dibujos fue predominante a las palabras. Muestro algunos ejemplos de ello a continuación:

**Figura 1**

*Dibujos de mi bitácora personal pertenecientes a las anotaciones del módulo 3*



**Figura 2**

*Dibujo de la bitácora de Gabriela perteneciente a las anotaciones del módulo 3*



En el caso de la bitácora de Amanda, observo mayor presencia de escritura, lo cual me permite enfatizar en el valor del encuentro entre cuerpos que piensan y sienten distinto. El ejercicio de observar las bitácoras fue confirmar cómo una misma experiencia ha podido ser vivida de manera distinta por diferentes personas. Por otro lado, la bitácora también tuvo espacio para el desarrollo de pequeñas tareas previas a ciertas sesiones de laboratorio, las cuales consistían en graficar o escribir.

Por otro lado, esta herramienta presento severas limitantes que surgieron a partir de mi propia experiencia multifacética de investigadora, directora y participante del laboratorio. He podido notar que, si bien hubo una mayoría de sesiones donde alcanzamos hallazgos ricos, no siempre estos se vieron reflejados inmediatamente en nuestras bitácoras. Quisiera expresar que me resultó sumamente complejo estar al tanto de absolutamente todos los detalles y reconozco que las bitácoras fueron la principal víctima de mi experiencia caótica.

Por otra parte, valoro el aporte de los dibujos míos y de mis compañeras plasmados en esta herramienta, pues fueron un archivo importante que nos permitió comunicarnos entre nosotras. Asimismo, los momentos que nos dedicamos a dibujar dentro del laboratorio se convirtieron en parte del ritual del training, pues representó un momento íntimo en el espacio del altar donde opinábamos y a la vez plasmábamos nuestras sensaciones.

### ***2.2.3. Archivos que muestran en imagen y voz a Victoria Santa Cruz***

Esta herramienta refiere a las diversas formas de aproximación que el laboratorio ha tenido a los videos, grabaciones musicales y textos escritos en donde Victoria Santa Cruz habla. En ese sentido, presento la relación con fragmentos del documental “Black and Woman” producido por el Odin Teatret (1997). También incluye la relación del cuerpo con las canciones de Santa Cruz (2003): “Pa’goza con el ritmo del tambó”, “Yo ya ‘ta ca ” y “Dios creó al mundo”. Por último, contiene la integración de citas textuales seleccionadas por

la investigadora que fueron llevadas a ciertas sesiones del laboratorio a modo de guía para la reflexión.

En cuanto a la relación con las imágenes y sonido de los fragmentos del documental, se dio a través de proyecciones sobre una de las paredes de la sala de ensayos. Al estar colocado en el piso, permitió un juego inesperado con la sombra proyectada en la imagen de Santa Cruz. En ello descubrimos una forma de diálogo con sus ideas y su presencia que se daba a través de la huella lumínica de nuestro cuerpo.

En relación a las canciones, estas se introdujeron en diferentes ejercicios del laboratorio y, de manera general, permitió rescatar una suerte de explicación que Victoria da a través de la música de su visión sobre sus propios principios metodológicos. Esto es lo que nosotras consideramos que quiso decir sobre: el disfrute, el ritmo interior, el obstáculo, las oposiciones y la transformación.

Respecto a las citas textuales, estas ingresaron en los momentos de reflexión y comentarios del laboratorio. Su función implicó aterrizar los hallazgos de las exploraciones hacia las ideas que Victoria da sobre sus propios conceptos, con el fin de trenzar nuestro propio pensamiento con el de ella. Un hallazgo importante de esto es que el momento que se le dio a la lectura de citas funcionó muy bien, dado que pasar los principios por el cuerpo en primer lugar, permitió absorber las palabras de Victoria con mucho mejor entendimiento. Es como si realmente a ella solo se le pudiera entender, como ella misma dice, a través del “sabor de la experiencia” (Santa Cruz, 2004).

Si puedo mencionar alguna limitante, sugeriría que es en relación a la forma de expresarse que tiene la autora. Con ello no quiero señalar que tenga algo negativo, sino que se trata de una forma sumamente mística de explicar las cosas, lo cual hace que el intelecto tenga problemas en ordenar esas ideas que el cuerpo siente que están hechas para saborearlas y no para pensarlas. Aún con la conciencia de ello, considero que el misticismo dificulta

retener toda la información tan valiosa que Victoria derrama al hablar. Considero que cuando ella habla, aparecen mariposas preciosas en el espacio que son muy difíciles de cazar y que, para cazarlas todas, hay que escucharla más de dos veces.



### **Capítulo 3: Memoria ancestral: la historia latente en nuestros cuerpos**

A partir de las reflexiones del capítulo anterior, considero oportuno dedicar este capítulo a presentar los hallazgos conseguidos a partir de mi diseño metodológico, el cual fue señalando su propio camino sesión a sesión y, de esa manera, revelándonos la información y experiencias relevantes que presentaré. En otras palabras, aquí explicaré las respuestas que la “memoria ancestral” ha brindado paulatinamente respecto a su potencial aporte dentro del training actoral. Cabe aclarar que, en base a los hallazgos de esta investigación, la memoria ancestral y el ritmo interior son dos partes de un todo que funcionan de manera complementaria. No obstante, por motivos metodológicos se explicarán por separado.

Asimismo, como punto de partida, es importante mencionar que, en las primeras sesiones del laboratorio, las participantes compartimos que cada una se sentía sumamente desvinculada de sus raíces ancestrales. En ese momento inicial, tuvimos la oportunidad de rastrear nuestros orígenes en un árbol genealógico personal y, al conversar sobre ello, fue resaltante que todas nos sentíamos distanciadas y desarraigadas respecto a nuestra familia, sus costumbres y el lugar del que provenimos. A la luz de ello, este capítulo es especial para nosotras, en tanto revela el viaje que empezó en ese distanciamiento y llegó a un puerto que abrió un camino fértil para seguir conociéndonos a nosotras mismas desde nuestros orígenes.

En ese sentido, el objetivo de este capítulo es identificar la dinámica de la “memoria ancestral” como estímulo para un entrenamiento que vincule el cuerpo con su historia. Como mencioné en el capítulo uno, la memoria ancestral es un concepto propuesto por Victoria Santa Cruz el cual, a la luz de las investigaciones de Feldman (2009) y León (2003), propone un vínculo personal con la ancestralidad. El concepto está cargado de sensibilidades y es evocado a través del movimiento del cuerpo. Añade que la memoria ancestral tiene un carácter ritual y es potencialmente accesible a cualquiera solo por el hecho de ser humanos.

Basados en el carácter sensorial de este concepto, los mecanismos utilizados para provocar la memoria ancestral a través del cuerpo dentro de los módulos 2, 3 y 4 de mi laboratorio fueron: objetos, música e imágenes que podían provenir de nuestro archivo familiar, cultural y/o personal. En cuanto a los objetos, estos fueron utilizados para provocar la memoria ancestral desde estímulos materiales y palpables en los ejercicios. La música, por su parte, se utilizó para descubrir qué partes de nuestro cuerpo se movilizan cuando se trata de acuerpar la memoria ancestral, así como para aportar una atmósfera ritual a algunos ejercicios. Finalmente, las imágenes sirvieron como estímulo para explorar la memoria ancestral como generadora de presencia escénica a partir de memorias personales sensoriales.

En vista de ello, en 3.1 presento la dinámica del archivo musical de nuestras raíces como provocador de la memoria ancestral en el cuerpo, y en 3.2, abordaré cómo las imágenes, sonidos y objetos fueron provocadores de memoria ancestral dentro de la improvisación física. Finalmente, en 3.3 discutiré la importancia del espacio ritual para propiciar adecuadamente el espacio íntimo necesario para el trabajo con la memoria ancestral.

### **3.1 El archivo musical de nuestras raíces: La memoria ancestral como una danza**

Basada en la historia personal de Santa Cruz, decidí que el primer provocador de memoria ancestral para el laboratorio podría ser la música. Lo considere así ya que, desde muy niña, Victoria estuvo en contacto con la música que gustaba a sus padres, lo cual ella recuerda como algo “ancestral” (Santa Cruz, 2004) y, además, pasó a ser parte de su archivo y repertorio profesional. Por lo tanto, en esta sección pretendo establecer que una danza estimulada por el archivo musical de nuestras raíces es un potencial medio para conectar al cuerpo con su memoria ancestral.

Considero propicio presentar las raíces conocidas de cada una de las participantes con el fin de que los siguientes párrafos estén mejor contextualizados. En el caso de Amanda, su

árbol genealógico nos muestra que tiene ascendencia andina, lo cual la conecta con su abuelo, quien procede de Ancash, y también afroperuana por parte de una bisabuela paterna, identidad con la cual también siente una conexión. En cuanto a Gabriela, todo su árbol genealógico se enraíza en Cusco, específicamente en los distritos de Ocongate y Lamay. Respecto a mí, mi ascendencia es chiclayana, piurana y cajamarquina.

En el módulo 2 del laboratorio, nos invité a elegir una o más canciones que consideremos nos inviten a acuerpar nuestras propias raíces. Fue así que Amanda seleccionó dos canciones: “Gracias a la vida” interpretada por Mercedes Sosa (1993) y “Zamacueca” de Rompe y raja (2001). Gabriela eligió “Una paloma sobre una rama”, huayno popular interpretado por Meyer Alvites (2008) y “San Sanana”, canción hindí interpretada por Alka Yagnik y otros autores (2001). Yo escogí “ es mi Piura”, tondero de Julie Freundt y otros autores (2015).

Con este material realizamos el ejercicio “Llamando a mis raíces a través del movimiento” que consistió en elegir y compartir tres pasos o movimientos que acompañe una de las canciones con el fin de bailarlos e improvisarlos las tres simultáneamente al ritmo de la canción correspondiente. La tarea para la dueña de los pasos era responderse: ¿En qué parte de mi cuerpo se revela mi memoria ancestral al moverme? ¿Cómo lo hace? En caso de no tener una respuesta exacta, ¿en qué parte de mi cuerpo siento que algo se despierta? Paralelamente, la tarea para quienes no eran dueñas de los pasos era acuerparlos e improvisar con ellos para dar retroalimentación de sus sensaciones personales. Las tres tuvimos la oportunidad de respondernos las preguntas con nuestras propias canciones correspondientes.

Tomo este ejercicio como un primer objeto de análisis en esta sección, ya que este fue un punto de partida que nos permitió identificar aquellas partes de nuestros cuerpos que activaban su movimiento al buscar la memoria ancestral. Dichas partes fueron: las manos, el pecho, las caderas y los pies. Al inicio fueron estas por una elección personal que,

específicamente, Amanda y Gabriela tomaron sobre sus pasos. Por ejemplo, Gabriela se basó en lo que le hacía sentir y recordar su canción, lo cual la llevo a crear movimientos desde el pecho y las manos. Amanda, en su caso, se basó en la historia personal de sus ancestros y en una fotografía familiar, lo cual nos llevó a explorar las caderas y los pies, pero también las oposiciones entre la tierra (el suelo) y el “arriba”. En mi caso, yo había elegido pasos de la tradición dancística del tondero en los que predominan las manos y pies.

Como detallaré a continuación, lo que sucedió con estas partes del cuerpo en particular fue que representaron el puerto de conexión de nuestro cuerpo con la música. Además, nos brindaron imágenes y preguntas sobre nuestras ancestras, a la vez que constituían el motor del movimiento del cuerpo. En general fueron sensaciones que aún no podíamos nombrar con certeza, pero que nos llevaron discutir sobre nuestro cuerpo, nuestro movimiento y nuestros antepasados. Por ejemplo, en mi caso personal, con uno de los pasos de Amanda pude conectar con parte de la posible historia de mis ancestras, dado que uno de los pasos de Amanda restringía mucho el movimiento de mis caderas a la vez que debía poner mis manos sobre mi vientre. Además, partí del hecho que Amanda nos comentó que ese paso estaba inspirado en la foto de una ancestra suya, en la que adoptaba el mismo gesto.

Desde esa zona de mi cuerpo, logré conectar con situaciones que nunca había imaginado o sobre las cuales nunca había escuchado antes, es decir que todo nació del movimiento del cuerpo. Conecté, por ejemplo, con la pregunta de “¿qué ritmo se les impuso a los cuerpos de mis ancestras?” en relación a la manera que posiblemente se les exigía lucir, caminar, posar y comer en sus épocas. Considero que esto fue un primer acercamiento hacia aquel “con un sentimiento generalizado de ancestro” que, según Victoria, se descubre en cuerpo y baile y nos permite conectar con nuestras raíces y que mira al cuerpo como un territorio donde “se acumulan las memorias ancestrales perdidas” (Feldman, 2009). A la luz

del ejercicio, concluyo que el movimiento del cuerpo (el baile) puede ser un medio para revelar o alumbrar esas memorias que no surgen en el pensamiento racional o cotidiano.

Otro hallazgo importante es en relación a lo que sugerí llamar “el ritmo de la memoria ancestral”. Con este término quise explicar que en el ejercicio “Llamando a mis raíces a través del movimiento” hallamos desde el cuerpo, en palabras de Gabriela, una energía que iba hacia arriba partiendo desde el suelo. Desde la experiencia de Amanda se sintió como si los pies absorbieran un impulso desde el suelo para ir hacia arriba. Escuchándolas, yo lo mencioné que esas eran oposiciones, pues durante la exploración surgió en mí las preguntas: ¿Dónde están mis ancestas? ¿En el cielo o bajo la tierra? Si bien no encontré una respuesta, lo valioso fue hallar que la memoria ancestral pueda ser una danza con su propio ritmo, que unifique un “arriba y abajo” donde se encuentra la ancestralidad. A continuación, explicaré la relación de lo hallado con el ritmo.

Recordemos que Victoria dice que el ritmo tiene la capacidad de establecer una relación entre dos fuerzas opuestas, cuya polaridad provoca la tensión rítmica justa para que se transformen y sean unidad (2004, p. 31). Pienso que, para el caso de la memoria ancestral, se presentaron en nuestra exploración fuerzas opuestas de “arriba” y “abajo”, las cuales atribuyeron esta tensión rítmica. Esa “unidad” en la que se transformó estuvo contenida en el cuerpo y su presencia en el espacio. Cabe recordar que este hallazgo se dio principalmente, con el material de Amanda (su canción y sus pasos). Respecto al material de Gabriela y mío, mencionaré puntos importantes a continuación.

Respecto al material de Gabriela, experimentamos mucho trabajo con las manos y pechos gracias al tipo de pasos que nos compartió. Sobre ello, el hecho de que Gabriela nos haya compartido que la canción con la que trabajamos era una que su mamá le cantaba para dormir cuando era niña, permitió potenciar el surgimiento de imágenes. Este ejercicio fue, en esencia, la repetición y transformación de pasos concretos. Esta repetición para nosotras

significó conectar con la imagen de la paloma a la que invita la canción y también los pasos de Gabriela. Para ella, era una imagen que le daba libertad y le “encendía un fuego interior” de protesta y pasión por querer saber qué hay de ella en las tradiciones de su familia, a la cual vincula directamente con una geografía cusqueña. Para Amanda y para mí, fue un viaje que poco a poco nos reveló imágenes de una madre y la maternidad.

Para Taylor, a través de la repetición de acciones dentro de una performance se puede transmitir una memoria o sentido de identidad. En ese sentido, nosotras como compañeras recibimos una memoria significativa de Gabriela a través de la ejecución de los pasos que propuso. Gabriela, por su parte, resignificó una memoria personal a partir de la repetición de estos movimientos. Cabe resaltar que esta repetición hizo que la forma de los pasos vaya mutando orgánicamente, sin embargo, el significado permanecía en esencia.

Con esa información en mente, en la exploración hallé que nuestro pecho o corazón es como un nido que representa a la madre. Una madre que carga a su bebé cerca de su pecho para hacerla dormir o alimentarla. Poco a poco, ese nido (mi pecho en la exploración) evolucionó al pecho de una paloma, del cual salían alas. Sentí, por lo tanto, que el nido (el pecho que representa a la madre) era ahora la fuente de energía para que la paloma vuele.

En ese sentido, podríamos decir que el pecho fue, en esa exploración en particular, el nido donde está la ancestralidad, puesto que el haberlo movido con esos pasos nos trasladó a pensar en nuestro origen: la madre, la maternidad o la madre tierra. Sobre ello, en mi bitácora escribí “la paloma sale del corazón. La pequeña deja el nido, pero siempre lleva a la madre en su vuelo”. De una manera similar, Amanda sintió que su pecho fue esa fuente que guió todo el movimiento de su cuerpo en la exploración. Especialmente en conexión con sus manos y brazos. Es decir, nuevamente, como la fuente de la cual parte el vuelo de la paloma o, más concretamente, el movimiento de la actriz.

Podríamos decir, entonces, que la memoria ancestral pudo hacerse presente al danzar música que recuerde a nuestras raíces. Esto, considerando el entendimiento previo del vínculo personal con la canción y el conocimiento de las imágenes concretas y abstractas que inspiraron al movimiento diseñado a priori. La conversación de esta información con la música a través de la acción del cuerpo despierta una memoria corporal que, a su vez, brindan nuevo movimiento y nueva información. Esto, además de afirmar lo que Victoria (2004) explica como secretos que existen en el cuerpo humano que no son del plano físico terrestre. Ella señala que estos secretos son conocimiento que, según la actitud que una mantiene, pueden suceder en un instante. Y ese instante fue la exploración.

Por último, en la exploración con mi material, personalmente pude conectar con imágenes que nacieron de mis manos y pies. Yo elegí un tondero y tres pasos tradicionales de esta danza. El movimiento de dichos pasos en las manos era golpetear un pañuelo, con lo cual hallé un acto de celebración a mis ancestros, ya sea haciendo el golpeteo hacia el cielo o la tierra. En ese trabajo con el suelo, llegó a mí también el pensamiento de que los ancestros a quienes celebraba eran agricultores, sobre lo cual no tengo información para contrastar la veracidad. No obstante, desde la vida y obra de Victoria, ese parece ser el punto de la memoria ancestral. El conectar desde el cuerpo con aquello de lo cual no queda información oficial o clara para que él de las respuestas.

Las manos y pies también establecieron una relación con mi cuerpo y el polvo característico del norte del país, región de donde son mis raíces principalmente y de donde también viene el tondero. Hacer el movimiento del pañuelo con la mano me hizo sentir que estaba levantando ese polvo. Otra conexión importante de las manos y los pies es que, formalmente, los movimientos que realizan en el tondero son muy similares a los de la marinera norteña. Ello hizo que venga a mí la imagen de mis reuniones familiares en las que toda mi familia se ponía a bailar marinera con pañuelos y servilletas. Concluyo sobre esto

que el archivo ancestral despierta memorias del cuerpo a través del movimiento, independientemente de si el cuerpo las ha vivido directamente o las ha heredado ancestral social o culturalmente.

Considero hasta este punto, entonces, que la memoria ancestral es esencialmente física, pero también metafísica como concepto. Se conecta con la memoria corporal que, si bien es personal por el hecho de que el cuerpo es un territorio privado, convoca a una memoria colectiva que puede ser cultural, de procedencia o familiar y que no necesariamente vienen de experiencias propias. La memoria ancestral, es un tipo de memoria del cuerpo que va más allá de lo lógico y lo concreto y puede convocar a cualquiera de las memorias mencionadas individual o conjuntamente. Es entonces la posibilidad que tiene el cuerpo de ser fuente de conocimiento a través de su hacer (Bardet, 2018).

Por otro lado, en el ejercicio “Acuerpar la sensorialidad de mi memoria ancestral”, propuse trabajar con nuevos estímulos, entre ellos, nuevas canciones. La premisa del ejercicio era que cada una nos comparta desde el cuerpo qué sensación les da cada estímulo individualmente y qué significa para ella, mientras las otras dos participantes observaban y registraban. Uno de los estímulos que Gabriela eligió fue una canción hindi titulada “San Sanana” de la película *Asoka* por Alka Yagnik (2001). Al tratarse de un estímulo auditivo, decidí intuitivamente utilizar una proyección totalmente blanca para permitirle a mi compañera jugar con su sombra.

Lo que observamos en su ejercicio fue una energía alta muy particular que no habíamos observado antes en Gabriela dentro del contexto de los ejercicios. Yo lo nombro como un compromiso muy fuerte y apasionado con el movimiento. Además, los movimientos que ejecutó fueron muy específicos, Amanda y yo lo percibimos como una danza particular que se asemejaba a algo hindi u oriental. Yo la llamé “el ritual del viento”, porque los movimientos de Gabriela se asemejaban a ese elemento natural: eran muy volátiles y ágiles.

Sus manos y pies hacían movimientos muy precisos y específicos como cortar el aire y escapar del piso. Amanda comentó que vio a Gabriela dibujando ríos y que sus brazos eran viento y después agua.

Al momento de reflexionar sobre su ejercicio, Gabriela comentó que lo que hizo que nueva su cuerpo fue la razón por la cual escogió la canción. Explica que la conoce desde muy pequeña, pues jugaba con su hermana a bailarla. Asimismo, comentó que en el videoclip aparece un paisaje natural, el cual la lleva a mentalmente los bosques de Cusco. Como se puede observar, en el caso de este ejercicio se ha presentado un ejercicio de actualización de un repertorio que el cuerpo conoce y no ha olvidado. Como menciona Schechner (1985), es un “comportamiento restaurado” que adquiere un nuevo significado muy distinto al original al insertarse en un contexto nuevo, si bien el comportamiento del cuerpo es formalmente el mismo, lo cual el autor llama “tiras de comportamiento”<sup>2</sup> independientes y con vida propia.

Para el caso de Gabriela, considero que la actualización y resignificación se basó en trasladar esa memoria y el archivo musical familiares a un espacio escénico exploratorio. Ello nos permitió reflexionar sobre su movimiento desde términos actorales, rescatando la capacidad de este material (la memoria y el archivo musical) de brindar especificidad al cuerpo. Aquí salen a relucir la propuesta de Varley sobre el “material”, este repertorio personal de la actriz rico en posibilidades para la crear. Es decir, la memoria ancestral puede habitar en ese material de memoria familiar y es útil para llegar a explorar la enunciación propia en escena. Como reflexiono en mi bitácora: “Mi cuerpo se mueve así, esta es su danza, esta es su particularidad, esta es su cultura, aquí también hay acción y material de trabajo... Ser fiel a quienes somos en el training para encontrar impulso en el movimiento”.

---

<sup>2</sup> Es una traducción propia a lo que Schechner llama “strips of behaviour”. Las cuales compara con las cintas de películas de video analógicas, las cuales un director de cine suele editar y recolocar según desee.

El último ejercicio que quisiera discutir para esta sección es el que realicé para la muestra del laboratorio, el cual llamo “bailar mi memoria ancestral” cuyo objetivo era compartir las imágenes sensoriales halladas en el cuerpo a través del estímulo musical. En este mostré la relación de mis manos y pies con el piso y acciones abstractas referentes a un juego con una arena que físicamente no estaba ahí. Como ya mencioné, había elegido un tondero piurano para las exploraciones con música como esta. Quisiera mencionar que a mí me empezó a agrandar este estilo musical antes del laboratorio y sin saber su procedencia. Luego, al descubrir que era de Piura, al igual que una rama de mi árbol familiar, me convencí de que había algo latente en ese gusto en relación a mi ancestralidad, a pesar de que nadie de mi familia baila o gusta del tondero.

Esta conexión personal que hago entre mi procedencia y el estímulo musical pudo llenarse de más información y detalles a partir de la exploración con el cuerpo. Es decir, esta aparente desconexión y desconocimiento respecto a mis raíces con la que comencé el laboratorio, empezó a transformarse en mucha información arrojada por el pensar-hacer del cuerpo. Reconozco entonces, que memoria ancestral no necesariamente empieza en lo que uno recuerda o tiene almacenado en el cuerpo o en algún archivo familiar, sino que también puede partir de la memoria cultural. En ese sentido, la tradición del tondero fue una fuente de trabajo que permitió transformar la aparente desconexión sentía de mis raíces.

Sobre este punto, en el proceso de ensayos, Gabriela nos invitó a cuestionarnos qué tipo de archivos y repertorios “encajan” o no dentro de la definición que tenemos de memoria ancestral. Nos preguntábamos si un simple gusto musical que no sabes o no consideras que esté vinculado con tus raíces, podía ser materia de memoria ancestral. Todas llegamos a que sí podría serlo, en tanto la persona lo considere de tal manera. Es decir, sugerimos que, al final, la definición de memoria ancestral es muy personal para cada individuo. Si bien podemos llegar a tener una descripción de ciertas características universales de ella, lo que

más relevancia tiene es si la persona considera a ese repertorio o a ese archivo como parte de su ancestralidad. Finalmente, consideramos que no existe definición alguna que decida por una persona qué son sus raíces y qué no, pues es una decisión que compromete la esfera íntima.

Esta conclusión, nos permite hablar de estas manifestaciones culturales que a nosotras nos movilizan mucho por dentro pero que, sin embargo, no hay evidencia alguna que pruebe que nuestras raíces provengan de esas culturas. En el caso de Gabriela, existe una conexión muy fuerte con la cultura japonesa, sobre la cual ella aún no ha decidido si tomarla como ancestral o no. Lo cual nos permite resaltar que, incluso, el vínculo personal con la ancestralidad es un proceso y no una meta. En mi caso, mi conexión con las danzas afroperuanas tampoco tiene una referencia en mi árbol familiar y, sin embargo, aquel fuego (como Gabriela lo llama) que se enciende en mí al bailar o escuchar ritmos afroperuanos sé que dice algo de mí, de quién soy y de dónde venimos yo y mis ancestros.

Es aquí donde la performatividad de estos y otros ejercicios en el laboratorio permite transferir a nuestros cuerpos el saber social y sentido de identidad del que están cargados estos archivos (Taylor, 2003). A pesar de que no hay evidencia de que mis orígenes se remonten a estas culturas, el archivo me permite transferir la información cultural con la que carga y permitir enunciar mi identidad a través de mi danza. A su vez, esto transforma en mí la manera de ver el archivo, el cual siendo de carácter cultural, se transforma en ancestral en mi experiencia.

Dicho esto, procedo a presentar algunas limitantes de trabajar con la música como estímulo sensorial único. En las primeras sesiones del laboratorio en las que exploramos la memoria ancestral, partimos únicamente del estímulo musical por el motivo que mencioné al inicio de la sección. Al momento de reutilizarlo, empezamos a sentir en algunas sesiones que este no despertaba ninguna conexión con la ancestralidad. Ciertamente hay que considerar

que estos fueron los primeros acercamientos que hemos tenido con el concepto de memoria ancestral, por lo que es normal que lo mencionado haya sucedido. Sin embargo, esto también significó un motivo para ir hacia estímulos distintos, sugeridos por Amanda y Gabriela. Para ellas, su memoria ancestral era mejor estimulada con otro tipo de sensorialidad: lugares, personas, paisajes, rituales y objetos.

Es por ello que, en la próxima sección, presentaré y analizaré los ejercicios que implicaron nuevos estímulos sensoriales, los cuales fueron integrados simultáneamente en lugar de tratarlos por separado. Con ello, abordaré los hallazgos que estos nos permitieron obtener respecto a la memoria ancestral.

### **3.2 Las imágenes, sonidos y objetos: La memoria ancestral como hilo conductor de una improvisación escénica**

En la presente sección, presentaré la memoria ancestral convocada por estímulos visuales sonoros y materiales como provocadora de las acciones abstractas en el sentido que las define Varley (2007). Decidimos trabajar con imágenes de aquellos lugares, personas, paisajes que nos conectaran con nuestras raíces y que puedan ser o no archivos familiares. Por ejemplo, de montañas o de la playa o de la ciudad de Cusco, pinturas, como también algunas fotos del archivo familiar. También utilizamos archivos sonoros y materiales de que podían ser de la memoria personal, cultural o familiar. En los ejercicios, los utilizamos simultáneamente y no por separado. Si bien esta fue una iniciativa personal de las participantes del laboratorio, cabe vincularlo con la de Santa Cruz de relacionarse con las pinturas de Pancho Fierro para recrear la coreografía de la Zamacueca (Muñoz, comunicación personal, 2022).

Lo que sembró esa experiencia de Victoria en nosotras fue la posibilidad de considerar, por primera vez, un archivo visual como una fuente legítima de información relevante. El valor que Victoria le da a las obras de arte en general, en tanto son portadoras de

saberes ancestrales, nos ayudó a comprender que el no saber no es algo negativo. En esta forma de trabajar, entonces, hallamos alivio, pues fue la posibilidad de afirmar que muchos de los archivos no textuales con los que contamos sí pueden revelarnos quienes somos.

En esta etapa de la exploración, quisimos alejarnos de buscar conexiones concretas y tangibles para explorar el lado más abstracto y sensorial de la memoria ancestral. El objetivo era encontrar imágenes mentales y/o sensaciones para almacenarlas como material personal de trabajo. Por ello, en el ejercicio “Acuerpar la sensorialidad de mi memoria ancestral”, mencionado anteriormente, Amanda exploró con sonidos de mar y bosque con imágenes correspondientes de estos paisajes proyectadas en la pared blanca del espacio. También trabajó con proyecciones de fragmentos de video grabaciones de un espectáculo de danzas afroperuanas, así como un pareo que ella siempre lleva a la playa y una waraca (arma artesanal de la cultura andina).

Las sensaciones que ella rescató y nombró fueron las siguientes. Como primera imagen, un “oleaje” que sintió en las caderas y lo sintió como “un disfrute de niña”. Ella explica: “siento que el mar siempre está ahí en aquello que soy y que es o”. En segundo lugar, sintió un “sendero” y recordó la sensación al hacer trekking y la llevó a comentar: “este es mi lugar, este tipo de caminos (sinuosos) es donde prefiero estar, siento tranquilidad”. Amanda recuerda que “es importante, además, la manera de pisar al hacer trekking, porque en determinados caminos te puedes caer. Entonces, el festejo... la jarana es un tipo de camino en el que hay que pisar de cierta manera”. Es ahí donde el oleaje que se mantuvo en las caderas le permitió trasladarse al movimiento del festejo. Amanda explica “siento que esa música está en mí. Ese disfrute propio del festejo aparece en mí y a su vez me lleva a la playa y los bosques”.

Estos hallazgos se pueden analizar a la luz de lo que menciona León (2003) y Sandoval (citado en León, 2003) sobre la memoria ancestral como un concepto que debe ser

experimentado estéticamente en una improvisación exploratoria propia. Añadiría, a la luz de la experiencia del laboratorio, que es importante valerse de soportes que estimulen esa memoria y quien esté explorando los sienta vinculados a su ancestralidad, especialmente si se trata de (re)descubrir las raíces familiares. Sugiero esto a la luz de la desconexión que llegamos a sentir con el concepto al agotar el estímulo musical y cómo el otro tipo de estímulos nos ayudaron a seguir ahondando en él.

Otro hallazgo importante respecto al ejercicio fue su aporte al desarrollo de la presencia escénica. Esto se relaciona con el training íntimo que proponemos en tanto esa presencia viene de un cuerpo subjetivo, el cual carga con información sobre su propia identidad. Asimismo, esta a veces parece ser ignorada al hablar de presencia. Es algo contradictorio pues implica negar quién es el que evoca esa presencia. Este ejercicio, entonces, nos permitió plantearnos la pregunta ¿cómo sería una presencia escénica que parta de mi memoria ancestral?

Sandoval (citado en León, 2003) comenta que la memoria ancestral ayuda a encontrar una presencia extra-cotidiana. Para desarrollar esta idea, puedo valerme del mismo ejercicio realizado tanto por Amanda como por Gabriela y por mí. La combinación de todos los estímulos, le dispone al cuerpo una diversidad de información desde la cual este puede elegir para improvisar acciones abstractas. Además, al tratarse de archivos que tienen un significado especial para la actriz, permite encontrar esa extra-cotidianidad en el movimiento a través del disfrute que genera el explorar con materialidades especiales elegidas por ellas mismas.

Sobre ello, rescato lo que menciona Valcarcel sobre su definición personal del concepto de memoria ancestral. El comparte que, para su caso, el término lo remite al altiplano puneño. El autor cita a Santa Cruz quien afirma que conoció el sabor del silencio a través de una memoria ancestral. Sobre ello el autor comenta que él también conoce ese silencio, es decir ese ritmo interior de “su paisaje”: sus cerros y lagos, su gente, etc. (citado

en Santa Cruz, 2004). En nuestro caso, el laboratorio nos ha permitido conectar con imágenes internas de nuestras propias memorias ancestrales. Amanda con el oleaje, los senderos y los bosques, Gabriela con el viento y el fuego, y yo con la arena del desierto norteño.

Del mismo modo, hemos hallado que haber descubierto ciertas partes del cuerpo que conectan con nuestra memoria ancestral, mencionadas en 3.1, también permitió continuar con la exploración a través de ellas. Las manos, pies y caderas nos acompañaron a lo largo de toda la exploración del concepto de memoria ancestral, si bien el pecho no se trabajó tanto como ellas. Estas partes mencionadas tuvieron una relación muy directa con las imágenes que cada una escogió, gracias a que se trataban de paisajes con muchos elementos naturales. Gabriela, por su parte, a través de una fotografía de la naturaleza de Cusco, sus pies pudieron evocar la sensación de pisar una tierra con hierba creciendo, gracias a lo cual, en palabras de Amanda, “encontró su piso”. En otras palabras, sus pies encontraron especificidad en el movimiento al punto de poder transmitir a quienes observábamos la sensación de ese piso.

De manera similar, Gabriela trabajó también con una fotografía del archivo familiar, en la que veía a sus ancestros celebrando en un paisaje natural cusqueño. Ella comenta que explorar con la proyección de esta la transporta a esa situación en la que nunca estuvo, pero aun así siente que sabe cómo era estar ahí. “Tal vez no lo hago (no celebro) como ellos lo hicieron, pero es como lo haría yo en esa situación”, añade en la reflexión de su ejercicio. Esta experiencia vincula con la definición de memoria ancestral de Villanueva (citado en León, 2003), quien afirma que es la conexión con los portadores de cultura en la familia. Me permito añadir a esta idea la posibilidad de que dicha conexión, en el contexto actoral, es empírica, corporal, emotiva y sensorial.

Como conclusión de esta sección, planteo que las imágenes sensoriales halladas a través de las improvisaciones son aquellas formas que Santa Cruz también explica sobre la memoria ancestral. Ella comenta que “lo elaborado exteriormente tiene su origen o

fundamento en el interior de quienes lo generan”. Es decir, cada gesto del cuerpo es consecuencia de un estado interior de conexión (o desconexión) (citada en Feldman, 2012). La improvisación física guiada por la memoria ancestral, por lo tanto, permite hacer cuerpo las conexiones que nuestro interior establece con los estímulos visuales, sonoros o palpables en tanto estos tengan un significado especial para la actriz. A su vez, el cuerpo genera nueva información sobre la conexión de ella con su ancestralidad, creando así en cada movimiento una definición individual de memoria ancestral.

### **3.3 El espacio íntimo: La ritualidad para propiciar la memoria ancestral**

El objetivo de esta sección es establecer la memoria ancestral como un principio que requiere de un espacio sagrado y una atmósfera ritual. Esta fue una necesidad que surgió a lo largo del laboratorio y a la que, como directora de la experiencia, respondí al añadir los elementos que compusieron la atmósfera ritual. Uno de ellos fue un altar conformado por: un manto Mandala, una vela, un recipiente con agua para los momentos de descanso, tres vasos para el agua, los objetos utilizados en la exploración y diferentes tipos de alimentos que variaban entre sesiones y eran destinados para los momentos de break, conversación o finalización de la sesión. El otro componente de la ritualidad fue la música como acompañante de la mayoría de ejercicios.

Con respecto al altar, este funcionó como la zona de apertura y cierre de las sesiones, así como de los momentos de compartir, reflexionar y descansar. También funcionó como un espacio sagrado en el cual colocar nuestros objetos de memoria y nuestras bitácoras y realizar el ejercicio de observación del ejercicio de la compañera. Toda esta composición permitió establecer un código de respeto hacia el material personal que estábamos recurriendo: información muy delicada sobre el vínculo con nuestras raíces, entre otros temas personales. De esta manera, nos asegurábamos de no vulnerarlo ni aproximarnos a él como si se tratase de contenidos superficiales.

Asimismo, el altar nos proporcionó un espacio de intimidad, puesto que el hecho de que se trate de una manta colocada en el piso, nos recuerda como amigas a un momento de conversación en un parque o los jardines de la universidad. Amanda, Gabriela y yo nos conocemos de los cinco años de carrera y definitivamente esa configuración espacial potenciaba esa intimidad que ya existe solo con el hecho de estar las 3 presentes dentro del salón. Este espacio que resulta visualmente familiar y agradable, entonces, aportaba a reducir la posible hostilidad de exponer información personal en una caja blanca completamente vacía. El altar fue ese punto de reunión diseñado de tal manera que sea informal, especial, extra-cotidiano, seguro, conocido y ritual a la vez. Definitivamente, no es lo mismo conversar sentadas en sillas de plástico o alrededor de una mesa genérica de madera.

Cabe resaltar que este elemento también se insertó en la muestra del laboratorio, lo cual fue interesante en tanto se transformó en el espacio desde el cual compartimos nuestras reflexiones con el público. El nivel de intimidad se había transformado a algo menos privado, sin embargo, igualmente cargado de respeto en tanto que espacialmente guardaba una distancia entre el público y el centro del escenario que era donde ocurrían las demostraciones. Del mismo modo, tanto en el laboratorio como en la muestra, el respeto buscado en la ritualidad del altar también iba dirigido hacia Victoria y el archivo utilizado en el que ella aparece en voz e imagen. En el altar, compartimos citas de Victoria impresas en papel y las leímos, como una de nuestras formas de invitarla a este espacio de intimidad.

### Figura 3

*Fotografía del altar en la sesión 2*

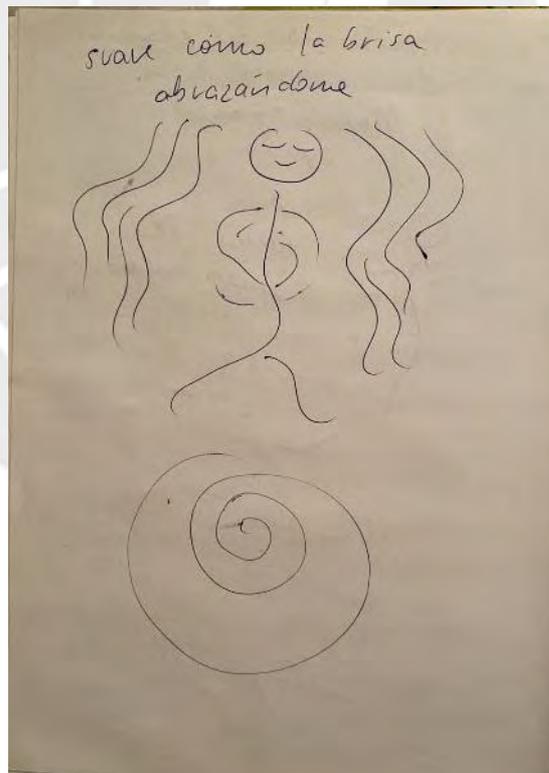


Esta configuración y lugar del altar le aporta un valor a esta búsqueda de training desde la intimidad, en tanto la incorporación de este elemento permitió darle un espacio al encuentro. Darnos la posibilidad de conectar en un espacio que normalmente se destina a lo funcional fue importante. El motivo de ello es que contrasta con la experiencia de los primeros ciclos que consistía más en mover el cuerpo por dos horas, escuchar a la profesora y luego salir de salón sin tiempo para procesar lo vivido. Esta zona del altar, entonces, simboliza darle espacio al descanso de la misma manera que se le da al movimiento. Simboliza también el discurso que proponemos de establecer que el training no tiene por qué ser exhaustivo y eso no tiene que representar una muestra de debilidad o falta de interés por la profesión.

Por otro lado, más allá de los momentos de reflexión verbal, hubo un momento dentro del altar que también aportó al carácter ritual del laboratorio: el dibujo. Si bien en algunas sesiones el tiempo nos jugaba en contra, hubo muchas otras en las que nos permitíamos expresar nuestros hallazgos en forma de trazos. Este momento del rito comenzamos haciéndolo con lapiceros comunes, pero con el avance del laboratorio adquirió otro volumen gracias a las crayolas que Amanda nos compartió para este fin. Estas, además ya tenían un significado y uso especial para ella anterior al laboratorio. El acto de compartirlas con nosotras, entonces, generó un nuevo momento ritual y el papel fue un puerto de llegada para el viaje que representaba cada sesión. A continuación, presento algunos ejemplos de la evolución de los trazos.

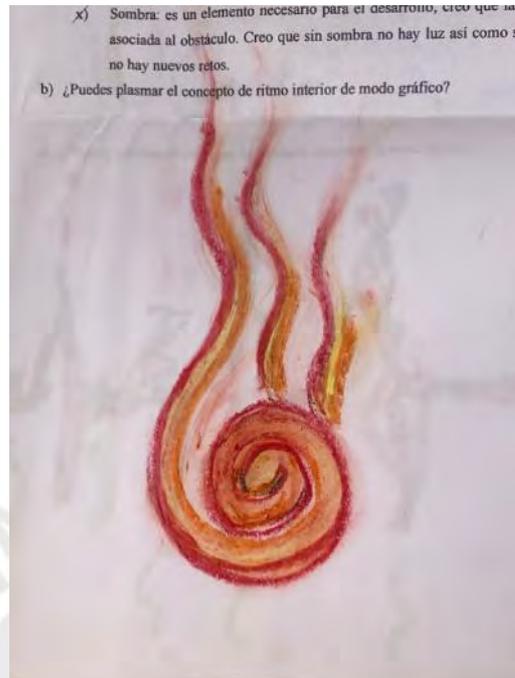
**Figura 4**

*Dibujo de Gabriela en la sesión 3*



## Figura 5

*Dibujo de Gabriela en la sesión 7*

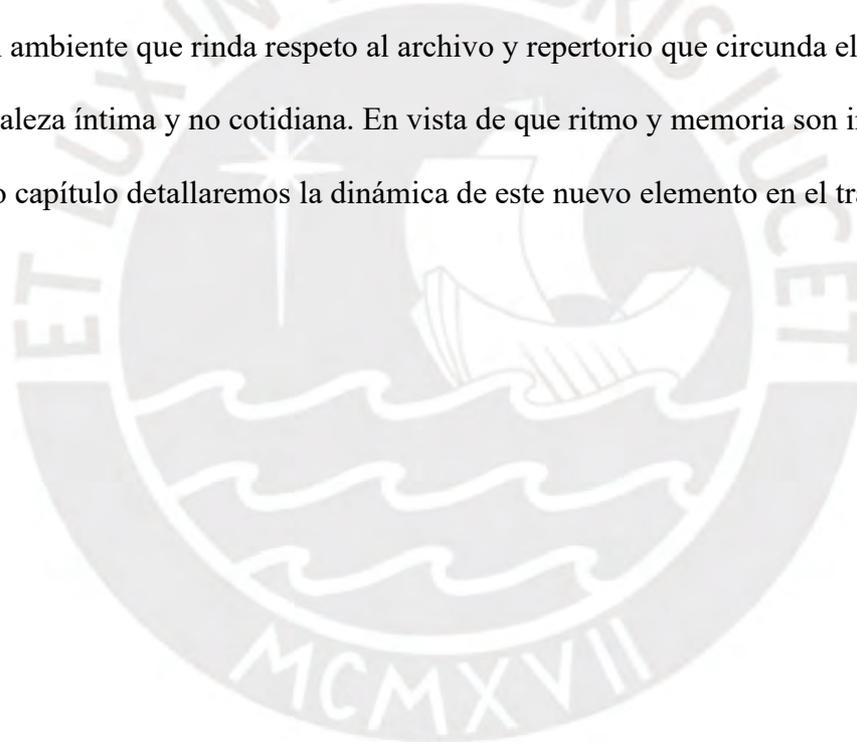


Como se puede observar, los colores y la textura de la herramienta permitieron ampliar las posibilidades de expresar nuestro entendimiento sobre lo que estábamos encontrando en las sesiones. Cabe resaltar que este análisis no consiste en jerarquizar los distintos tipos de trazo, sino de observar cómo a lo largo del laboratorio algunas líneas trazadas vuelven a aparecer mientras que otros elementos se transforman y adquieren mayor volumen y simbolismo.

Finalmente, un último elemento que agregó ritualidad a los ejercicios fue la música. Además de su rol protagónico en los ejercicios sobre la memoria ancestral que ya discutí en 3.1, la música también generó indisociablemente una atmósfera particular. Esto se dio gracias a que es un elemento generador de ritmo que, en otras palabras, es un latir. Ese latir cobró incluso más vida en las sesiones en las que se implementó música en vivo, la cual fue a nivel sensorial mucho más envolvente al tener al propio instrumento resonando directamente en el espacio. Además, al ser ejecutado por un intérprete que estaba presente observando nuestro

movimiento, apareció la música como retroalimentación y respuesta al movimiento. Era, entonces, un latir/ritmo tan vivo y presente como nosotras.

A manera de conclusión, quisiera resaltar, como al inicio, que el ritmo es un complemento que no se puede separar de la memoria ancestral y que estuvo formalmente presente en la música. A la luz de esto, consideramos que la memoria ancestral se convoca necesariamente a través del hacer-pensar del cuerpo que es producto de una conexión interior, es decir una conexión con un latido (ritmo), el cual una puede encontrar danzando música (u otro estímulo sensorial) que se considere parte de nuestro archivo ancestral. Asimismo, para propiciar esa conexión con el ritmo de la memoria ancestral, es necesario configurar un ambiente que rinda respeto al archivo y repertorio que circunda el concepto, dada su naturaleza íntima y no cotidiana. En vista de que ritmo y memoria son indisociables, en el próximo capítulo detallaremos la dinámica de este nuevo elemento en el training.



#### **Capítulo 4: Ritmo interior, la conexión con nuestra propia verdad**

Luego de haber establecido que la memoria ancestral es indisoluble del ritmo interior y que, incluso, requiere de este para manifestarse, considero oportuno presentar los hallazgos conseguidos respecto a este segundo principio en relación al training. Abordar el concepto en dicho contexto ha significado, para esta experiencia, encontrar una verdad propia en nuestro movimiento. Como detallaré en el capítulo, esta verdad es indicada por el surgimiento del disfrute en el hacer del cuerpo. Asimismo, implica reconocer que existe un lado negativo u oscuro que nos acompaña y es parte integral de ser humanas, individuos con una historia particular, pero también colectiva. Por lo tanto, este influye en nuestro quehacer, dentro del cual está nuestro training actoral.

En ese sentido, respondiendo a la característica que Varley le atribuye al training de ser un aprendizaje transferible a situaciones de la vida cotidiana (2007), propongo que el training es una oportunidad para pensar nuestra propia intimidad desde el cuerpo. Cabe aclarar que, esta práctica tiene diversas implicancias que responden a preguntas como ¿Qué se hace con el material íntimo en el training? ¿Cómo lo íntimo puede ser parte de un ejercicio de entrenamiento? ¿Qué se entrena cuando se toca lo íntimo? ¿Por qué es importante la intimidad en el training? Ciertamente, hay detalles sobre las afirmaciones de estas líneas que se desarrollarán a lo largo del capítulo.

Por ello, el objetivo de este capítulo es responder a la pregunta ¿cómo el “ritmo interior” puede constituir una ruta en el training actoral que vincule con la intimidad? Retomaré la definición de este principio establecida en el capítulo uno. Santa Cruz (citada en Odín Teatret, 1997) establece que el ritmo es una conexión interior con una vibración cósmica superior que, no obstante, viene como presencia física y que, a través de la danza, permite hacer contacto con la libertad que está dentro de uno. Además, tiene la capacidad de establecer un vínculo entre fuerzas opuestas para transformarlas en una unidad (Santa Cruz,

2004); pues “nada en el cosmos es desechable” (citada en Odin Teatret, 1997). Añade que, para que eso ocurra, debe haber acción y la acción implica presente y ritmo (2004).

A la luz de la cita y el proceso de laboratorio, de manera personal, Amanda, Gabriela y yo entendemos que el ritmo interior es aceptar la vida como una hilera de montañas con picos y valles de diferentes tamaños y contrastes de los cuales hemos aprendido sin excepción; pues hasta la quebrada más oscura es parte de una misma. Asimismo, observando en retrospectiva el proceso, comprendo que el pulso de la música y la danza son parte del ritmo más no son el ritmo en esencia y totalidad. Tal como dice Victoria, la cultura es un medio para conectar con una sabiduría mayor y afinar el instrumento que es el ser humano, no un fin (Santa Cruz, 2001 y 2004). De igual manera, la memoria ancestral es un medio para entrar al ritmo interior, el cual, a su vez, requiere ahondar en la propia memoria ancestral.

Por otro lado, la definición que establecí para el training fue el de un espacio subjetivo para descubrirse (Varley, 2007) y explorar cómo el movimiento parte de la conexión con una misma. Esta conexión surge de la escucha a las necesidades del propio cuerpo (Varley, 2007) y la valoración del proceso que atraviesa, dejando de lado la persecución de resultados formales. Además, es un training que invita a estar en el presente y pensarlo a través del cuerpo para superar la “dicotomía cuerpo/mente” (Carreri, 2014). Es decir, tal como permite el ritmo según Victoria, volverlo unidad de tal manera que su oposición se transforme en un combustible provechoso para quien acciona.

Como complemento, lo que nos ha mostrado el proceso de laboratorio es que el entrenamiento puede ser un momento íntimo de la actriz para conversar con su propio cuerpo, permitiéndose conocer e indagar en aquello que le causa disfrute y también rechazo. Asimismo, teniendo como norte el ritmo interior, es un espacio en el cual el cuerpo es capaz de sembrar la semilla de la transformación de los propios obstáculos. Es decir, aquellos problemas personales que nos fustigan y que, al exteriorizarlos en el cuerpo, nos permitimos

iniciar un camino hacia comprenderlos, liberarlos y perdonarlos. Este training, entonces, tiene un carácter de autoconocimiento a través del movimiento y la escucha-pensamiento-acción del cuerpo.

Cabe mencionar que, para llegar a estos hallazgos, aquellos mecanismos que nos han permitido provocar el ritmo interior en la exploración son: el archivo de la imagen y voz de Victoria, los ritmos afroperuanos y el archivo ancestral, personal y cultural de las participantes. Como veremos a lo largo del capítulo, el primer elemento se utilizó como una de las formas de introducir a Victoria en el laboratorio e invitar a nuestros cuerpos conversar con ella desde el movimiento. Respecto a los ritmos afroperuanos, estos se utilizaron para ejercitar y calentar la conexión con nuestro ritmo interior desde la vibración de la música. Finalmente, nuestros distintos tipos de archivo sirvieron para profundizar en cómo es el ritmo interior de cada una (qué lo caracteriza, de qué color es, qué imágenes carga, qué sabor lleva, etc.).

Resulta necesario anotar que esta ha sido una ruta tomada por nosotras a partir de decisiones personales y subjetivas, lo cual permite aclarar que no pretendemos plantear algo universalizable. Dicho esto, ampliaré la información sobre nuestra experiencia. De tal manera, propongo presentar en 4.1 los archivos de la imagen y voz de Victoria como medios para aproximarse por primera vez a las nociones del ritmo interior. En 4.2, abordaré los ritmos afroperuanos como medios musicales para ejercitar y calentar el ritmo interior en una danza libre. Finalmente, en 4.3 mostraré cómo el archivo personal, ancestral y cultural nos permitió hallar el aspecto íntimo de nuestro propio ritmo interior.

#### **4.1 Archivos de la imagen y voz de Victoria: Los principios del ritmo interior en su herencia artística**

El objetivo de la presente sección es reflexionar sobre el rol de los archivos que comprenden la imagen y voz de Victoria Santa Cruz como guías para descubrir qué es el

ritmo interior en el laboratorio. En este conjunto de archivos están dos canciones suyas: “Pa’ goza con el ritmo del tambó” y “Ya yo ‘ta ca   ” (2003); y el documental “Black and woman” (Odin Teatret, 1997) que realizó el Odin Teatret junto con ella en forma de entrevista. Como desarrollaré a continuación, la primera canción se exploró para hacernos preguntas desde el cuerpo sobre lo propone su letra en relación al ritmo interior. La segunda canción se utilizó para acuerpar el concepto del obstáculo como lo entiende Victoria, así como para explorar su transformación a través del movimiento. El documental, por su parte, se utilizó para tener que nuestros cuerpos tengan una conversación con Victoria respecto a lo que ella comparte sobre su metodología y experiencia con el ritmo.

La razón por la que elegí estos tres archivos entre tantos otros que documentan la voz e imagen de Victoria es que, en mi búsqueda, me di cuenta que estos se referían al ritmo desde un enfoque artístico. Estas grabaciones tienen un valor agregado en relación a mis fuentes bibliográficas primarias o secundarias sobre Victoria, ya que permiten escucharla y verla integralmente, pero sobre todo sentirla. En mi revisión, noté que esto nos permitió entenderla mejor y hasta sentirnos interpeladas; lo cual nos permitiría no solo procesar el concepto racionalmente sino sentirlo desde el cuerpo. Asimismo, a mi juicio, otras grabaciones de Victoria no tocaban el ritmo interior de manera tan directa y desarrollada, por lo que consideré a las mencionadas en el párrafo anterior como las opciones más adecuadas para invitarla al espacio de laboratorio.

#### ***4.1.1. El ritmo interior como consecuencia del “saborear” y “saber sentir” del cuerpo***

Un primer ejemplo de lo explicado líneas arriba es el ejercicio “Pa’ saborear esta vida tiene’ que saber sentir” realizado en la primera sesión de laboratorio. En él, nos invité a hacerle preguntas a la canción “Pa’ goza con el ritmo del tambó” sobre lo que expresa su letra. Pedí que, mientras escuchásemos la canción, apuntemos las preguntas que surjan en un papelógrafo que había pegado en un biombo. Al terminar la canción, nos tomaríamos un

tiempo para leer lo escrito y entender las preguntas planteadas. Propuse trabajar con esta canción porque, antes de empezar el laboratorio, escuchar su letra me daba a entender que estaba explicando aspectos del ritmo interior. Ello se puede observar parcialmente en este fragmento:

“Pa’ goza con el ritmo del tambó

Negro tiene que ser

Libre como un cimarrón

(...)

Con el latir del corazón

(...)

Pa’ saborear esta vida tienes que saber sentir

Deja que tu cuerpo así solito te lleve”

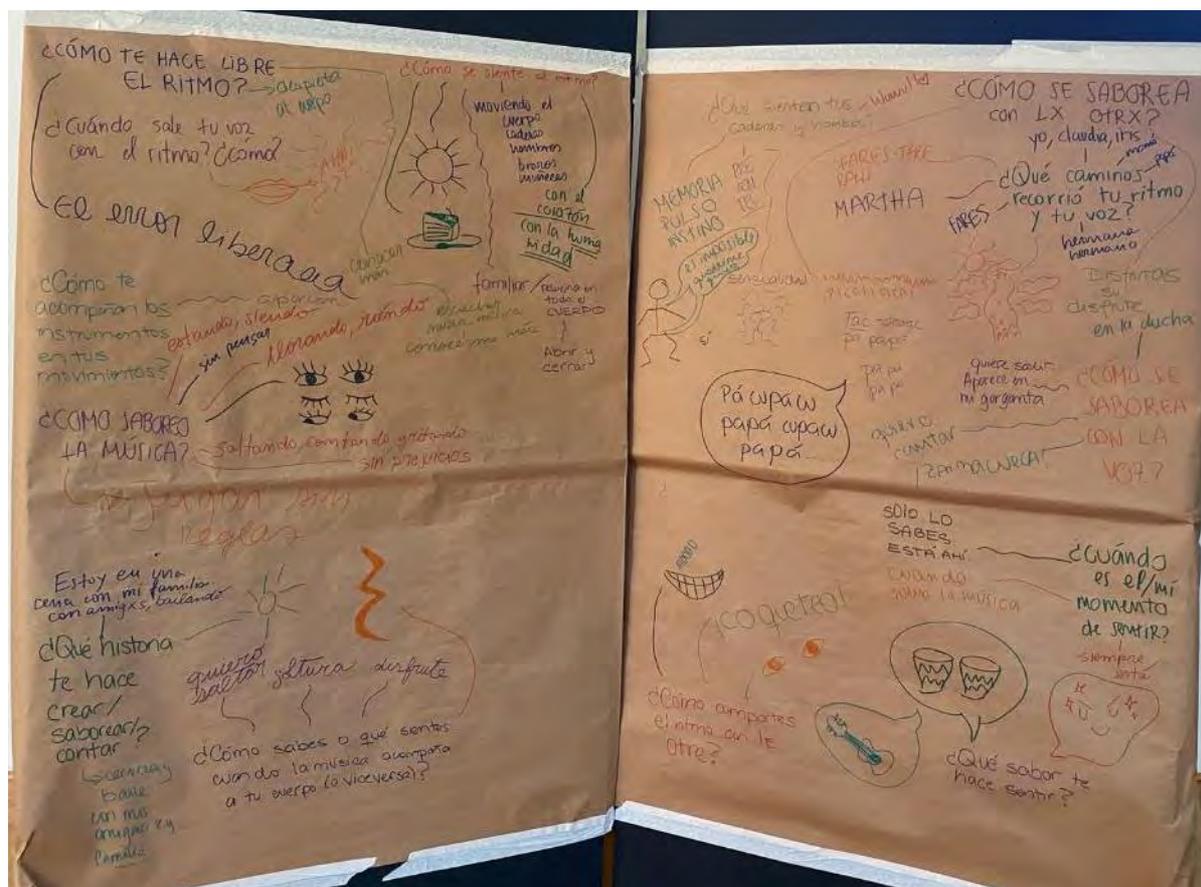
(Santa Cruz, 2003)

A priori del laboratorio, llamaron mi atención ideas como el ritmo del tambor, la libertad del gozar, el ritmo en relación al latido del corazón, el saborear y el saber sentir, así como la invitación a que el cuerpo guíe ese gozo. Por estos motivos, me pareció adecuado iniciar la exploración hacia el ritmo partiendo desde la voz y composición lírica de Victoria que expresa rítmica y musicalmente sus ideas. Ello nos permitiría partir desde un lugar no racional, sino sensitivo.

Luego, propuse buscar darles respuesta a las preguntas surgidas a través del movimiento del cuerpo al ritmo de diferentes zamacuecas previamente seleccionadas por mí (que no eran interpretadas por Victoria). Estas respuestas también debíamos plasmarlas en el papelógrafo, ya sea en palabras, dibujos o trazos. El resultado fue el siguiente:

Figura 6

El papelógrafo con las preguntas y respuestas del ejercicio “Pa’ saborear esta vida tiene que saber sentir”



Como se puede observar en la imagen, surgieron gran cantidad de interrogantes las cuales se pueden resumir en “¿Cómo se siente el ritmo? ¿Cómo saboreo la música? ¿Cuándo es el momento de sentir?”. Al hacer cuerpo nuestras diversas preguntas hallamos que, en palabras de Gabriela, “la música te empuja a moverte porque conecta lo físico con la mente”, como por ejemplo “con recuerdos o con historias”. De manera similar, encontramos que el ritmo nos lleva a diferentes circunstancias. Para el caso de Amanda, por ejemplo, le trajo mucha alegría y sensación de compartir. “Disfrutas el disfrute del otro”, explica refiriéndose al habernos observado hacer el ejercicio a su lado. Añade que el ritmo “despierta algo que ya está en ti que a veces no sabes cómo expresarlo y”, en este caso, “simplemente aparece”.

Esto reafirma la postura de Santa Cruz (citada en Odin Teatret, 1997) respecto al ritmo sobre que este, “no es una cuestión de hablar, sino de sentir”. Además, el ejercicio

confirma que el ritmo tiene la capacidad de unir fuerzas opuestas, tal como lo establece la autora (Santa Cruz, 2004), como lo son el pensamiento y la acción. Es interesante, además, notar que esta unión se da a través del cuerpo el cual, como lo define Bardet (2018), genera un “saber-sentir” que es conocimiento del cuerpo que se opone a la dicotomía cuerpo/mente impuesta por la sociedad. La cita permite darle una nueva luz al concepto de “saber sentir” que propone la letra de la canción de Victoria. No se trata, entonces, de tener la capacidad de experimentar sensaciones, sino de poner al cuerpo como el agente de un conocimiento que se da a través de su sensibilidad. El ritmo interior, entonces, te permite saber a través del sentir del cuerpo.

Otro hallazgo de este ejercicio tiene relación con el concepto de “saborear” que propone la canción. Encontramos que la música y el baile nos permitió disfrutar el ejercicio. A raíz de ello, recordamos qué diferente se sentía el entrenamiento en otras etapas de nuestra carrera, donde sentíamos como una obligación el llegar a cierto estado. Fue reconfortante sentir que en el ejercicio no haya una imposición de llegar ahí; porque, además, nos gusta bailar. Gabriela comparte: “incluso me dije a mí misma: ‘baila’... y eso es disfrutar”. En contraste con la experiencia del pasado, este acercamiento al training permite “saborear” lo que el cuerpo está haciendo a tal punto de que una misma se invita a hacerlo. Personalmente, siento que las danzas afroperuanas son las primeras que no restringen mi cuerpo ni le exigen ser algo que no es (como lo ha sido mi experiencia con el ballet o la danza contemporánea).

A la luz de ello, el “saborear” implica buscar el disfrute en la acción. Analizando este hallazgo, encuentro que esto implica estar en libertad, tal como sugiere la canción al mencionar que para gozar hay que ser libres. Esto se enlaza con lo que propone Varley (2020) sobre partir de las propias necesidades en el entrenamiento para encontrar aquello que le funcione a una misma, en lugar de cumplir con lo que nos pida un externo. Entonces, se puede decir que la búsqueda del propio ritmo interior permite a la actriz encontrar un training

desde la libertad, la cual puede estar indicada por el disfrute. Es decir, consideramos que el cuerpo actoral muchas veces sabe mejor que el intelecto lo que necesita y es importante permitirle indicárnoslo. Sobre todo, en el caso de actrices que, durante una etapa larga e importante de su formación, le han exigido cosas al cuerpo que eran consideradas lo mejor según la experiencia de terceros.

#### **4.1.2 La dinámica del ritmo interior: transformación del “obstáculo” al perdón**

¿Por qué tocar el concepto del obstáculo al hablar de ritmo interior? Victoria (citada en TV Perú, 2001) se refiere al obstáculo como un aspecto del interior del ser humano que nos impide hacer ciertas cosas y que, por lo tanto, hay que transformar, porque estos obstáculos cumplen un rol. Comenta que esto lo descubrió, porque desde la memoria ancestral heredó aspectos básicos del ritmo. A la luz de esta cita, comprendí que la transformación es un aspecto básico del ritmo y, por lo tanto, explorarlo desde un sentido artístico corporal podría dirigirnos a encontrar más verdades sobre nuestro ritmo interior.

Para este fin, a lo largo del laboratorio hemos trabajado y re trabajado el ejercicio “la danza de mi sombra y la danza del perdón” el cual fue mutando en ese proceso. En todas sus versiones, este consistió en acuerpar nuestros obstáculos personales a los cuales llamamos sombras (y los compartimos entre nosotras verbalmente en el altar antes de realizarlo). Así, cada una de nosotras tenía un momento personal para explorar y, luego de ello, entrábamos juntas al segundo momento que consistía en transformar todo lo acuerpado a través de una danza colectiva que partía desde la oposición. Para ese fin, en la versión inicial del ejercicio nos apoyamos de la canción “Yo ya ‘ta cansa de Santa Cruz (2003), la cual cuenta con dos partes melódicamente opuestas que, al escucharlas, consideré que sería adecuado para explorar el obstáculo y la transformación. Ello se puede observar en su letra:

“Ay, ya yo ‘ta cansá de tanto pensar (...)

Ay, pensá todo el día sin nada alcanzar (...)

Deja ya de pensar, lucha y vencerás

Vencerás (...)” (Santa Cruz, 2003)

Al acuerpar mis obstáculos y su transformación con la obra de Victoria encontré que, en relación a la hilera de montañas que mencioné en la introducción al capítulo, estoy invitada a dar respuesta a cada nueva montaña que me toca atravesar en el camino de la vida. Y, tanto para mí como para mis compañeras, esa acción es la presencia del ritmo interior. En el caso de Gabriela, la repetición del ejercicio le permitió observarse sin juzgarse: “pude conectar mejor con la propia visión que tengo de mí misma pero que, por miedo a no encajar o ser una disidencia, decidí rechazar. (...) pero fue suficiente. Ya es hora de continuar, salir de espacio y del estancamiento.”. Amanda también comparte: “No creo que tenga luchas externas, pero sí tengo una lucha interna en progreso, la cual es trabajar con mi miedo. No luchar por perderlo, sino dominarlo.”

Frente a estas experiencias personales, considero que hay un testimonio de Victoria que nos complementa. Ella dice: “En un aspecto de mi proceso fui a”. Relata que ella, en lugar de salir, “entró” a eso y descubrió su tarea respecto a ello (citada en TV Perú, 2001). Conjugando todas nuestras voces a la luz de lo que dice Victoria, propongo que el ritmo interior, al tener la capacidad de vincular fuerzas opuestas, nos permite atravesar la hilera de montañas. Siendo los valles nuestro proceso de victimización y los picos los lugares positivos a los que nos lleva la transformación. Avanzar en esa cordillera solo es posible a través de la acción. Es decir, buscarles la oposición a nuestras sombras implica entrar en esos valles en lugar de ignorarlos.

**Figura 7**

*Las participantes realizando “la danza del perdón” en la muestra de laboratorio*



De manera complementaria, Victoria (citada en TV Perú, 2001) sostiene que el cambio se inicia por uno mismo y no en lo que está afuera: “No hay revolución sin evolución y debemos empezar a asumir nuestra responsabilidad porque esta se gesta al interior de cada uno”. Frente a ello, el ejercicio nos ha permitido descubrir que la responsabilidad personal también puede darse en acompañamiento. Ella decía que no hay que buscar a quien culpar por nuestros problemas, pues “el enemigo vive en casa” (Santa Cruz, 2004). Frente a ello, nosotras hallamos que hay un punto medio en el que puede aparecer un “otro” al que solo acompañemos y nos acompañe. Más concretamente, el movimiento en colectivo nos ayudó a soltar y agradecer por todo lo acuerpado en la primera parte, porque nos sentimos en confianza. La transformación, entonces, puede ser un proceso fluido entre lo individual y lo colectivo.

¿Qué nos dice todo esto sobre el training? El análisis de este ejercicio nos ha demostrado que muchas cosas que nos atraviesan emocional y psicológicamente están almacenadas en el cuerpo, pues este también las piensa y procesa. Como dice Amanda, es posible hallar “en qué partes del cuerpo se refleja todo eso que llevas acumulado” a través de la danza y el entrenamiento desde la intimidad. Sobre ello, Gabriela descubrió en la mutación del ejercicio que, en cada repetición del mismo, ella trabaja con nuevos estímulos del presente. ¿Qué relevancia tiene esto para una actriz que entrena? El valor del training para un autoconocimiento constante es que, al ser nuestra propia vida y cuerpo con el que desempeñamos nuestro oficio, es sumamente importante navegar por ese océano que nos constituye como existencias.

Victoria Santa Cruz (citada en Odin Teatret, 1997) dice “nada puede comunicar uno (al otro) si no está comunicado uno mismo primero”. Yo complemento esta idea con la reflexión de que es muy diferente auto conocerse fuera de la propia existencia actoral de conocerse desde tu práctica artística personal. ¿Cómo se comunica la actriz (no la persona en

general) con su propia existencia? Hay un gran valor en dejar de centrar el training en conceptos, autores y teorías, pues permite reconocer que la actriz es también un ser que genera conocimiento y terminologías propias y no un cuerpo material instrumentalizable. Una actriz es también portadora de un repertorio personal de vida y su cuerpo un territorio que se compone de una tierra muy fina y rica en una diversidad de minerales y nutrientes en los que se cosechó, crece y se sembrará frutos dulces y amargos los cuales son elementos desde los cuales forjamos nuestra profesión.

Uno no encarna personajes ni historias desde lo externo, uno las acuerpa en contraste con la experiencia personal del cuerpo. Esa experiencia es un “sabor saber” que nace del “saber sentir”. Y esas cualidades son posibles de desarrollar a través de un training que no busque hacernos funcionar, sino que se detenga en pensarnos a nosotras mismas y preguntarnos ¿cuál es mi ritmo interior? ¿qué cosas lo componen? Es así que, tomando en cuenta la dinámica del obstáculo y la transformación, la actriz puede ser invitada a reconocer y convertir posibles bloqueos personales y/o íntimos que perjudiquen su actuación en el presente.

#### ***4.1.3 La intermedialidad de la imagen y el sonido: transferencia del conocimiento en el archivo al repertorio de la actriz***

Considero pertinente analizar uno de los medios que se ha utilizado en el laboratorio para explorar los conceptos de Victoria: la proyección de imagen y sonido en el espacio. Para ello, utilizaré como ejemplo el ejercicio “Conversación con Victoria”, en el cual trabajamos con fragmentos del documental “Black and woman” (Odin teatret, 1997). En este se le observa a Victoria hablar sobre ritmo, memoria ancestral y su metodología/filosofía. Es importante mencionar que, al colocar el proyector en el piso, nos dimos la posibilidad de explorar nuestra sombra en la proyección. A continuación, analizaré cómo ello permitió generar un intercambio entre nuestros cuerpos y la imagen y sonido de Victoria.

Alcázar (1998), menciona que la relación entre imagen y actuación en el escenario puede darse por superposición, interacción o contradicción. En este ejercicio, hemos podido hallar los tres tipos de comunicación con la imagen. En cuanto a la primera, los significados desde la superposición surgían dependiendo mucho de la distancia entre la actriz y la pared en la que se proyectaba la imagen. Cuando la distancia era corta o nula (es decir, cuando la actriz estaba pegada a la pared y la proyección), para nosotras cobraba el significado de estar virtualmente presente en la situación de la imagen. Es decir, sentíamos que estábamos con Victoria o con el grupo de sus alumnos bailando. Además, el pegarse a la pared por momentos se sintió como buscar un abrazo o confort en Victoria.

### **Figura 8**

*Ejercicio “Conversando con Victoria” en la muestra de laboratorio*



Por otro lado, cuando la distancia era intermedia o lejana, ello nos permitía adoptar una actitud de observadoras de la situación que planteaba la imagen. Asimismo, en la sombra

proyectada sobre la imagen podíamos ver la retroalimentación que devolvía el movimiento del cuerpo (o fragmentos de él en caso una se alejase bastante de la pared de tal manera que la luz solo proyectase, por ejemplo, solo las manos) sobre lo que estábamos escuchando. Ello generaba nuevos significados a partir de la superposición en relación a cómo nosotras sentimos aquello que Victoria relata. Sobre ello, Amanda explica que “en el obstáculo que Victoria comparte, me identifico con mi propio obstáculo a través de mi sombra”. Esto es importante en tanto la experiencia de su cuerpo resuena con la del nuestro y cómo esta relación se da a través de la imagen, superando el hecho de que ella no estuvo en presencia.

Es a partir de la superposición desde esa distancia que hallamos nuevas reflexiones sobre el obstáculo. Nuestra sombra representaba nuestro lado negativo, todo aquello de nosotras que nos acongoja. Moverse con esa sombra implicó comprender que somos uno esta y, en lugar de huirle, podemos bailar con ella. Amanda: “No solamente me acompaña, se mueve conmigo”. Otra reflexión a la que nos llevó la imagen va en relación a la oposición: Así como nuestra sombra no podría existir sin la luz, en disfrute no existiría sin los obstáculos. Y en esa relación surge la “justa tensión” que caracteriza al ritmo (Santa Cruz, 2004).

Un hallazgo importante relacionado a ello surge de la experiencia de Gabriela, quien comparte: “Hubo momentos en donde me encontré con el obstáculo de no saber cómo moverme o de rechazar mi reflejo. Pero, ese obstáculo me permitió reconocer mis propias sombras y posteriormente jugar con ellas. Es ahí donde encuentro que yo tengo ritmo, así como mis obstáculos. Es una manera menos tóxica de ver mi proceso, mi entrenamiento, mi movimiento. Cada tropiezo o acierto, así como cada ritmo decadente o poderoso me han enseñado algo y estoy agradecida con eso.”.

Resalto su testimonio ya que, si bien no he hallado una cita en la que Victoria mencione expresamente la idea de que sus obstáculos tienen ritmo, yo siento que recibo ese

mensaje a través del fragmento del documental en el que performa su poema “Me gritaron negra”, el cual fue parte del ejercicio también. Conversar con dicho poema desde el cuerpo, Victoria me transmite lo que siente a través de la musicalidad de su performance, la cual trata de los problemas que la atravesaron en su vida por ser una mujer afro. El poema transmite reclamo, fuerza e intensidad, como si encendiera un fuego de dolor, rabia, pero también empoderamiento, y mi cuerpo entiende que ese es el ritmo que Victoria le ha encontrado a su obstáculo. Y su biografía demuestra que encontrar el ritmo en esas aparentes desventajas la llevaron a hacer todo lo que ahora forma parte de su legado, el cual ahora retorna a nosotras.

Sobre esta forma de transmitir el saber, Taylor menciona que “la performance es transmisión y preservación del conocimiento” (2003). El mensaje con el que carga el archivo “Black and woman” se transfiere y actualiza a través de nuestro ejercicio experimental. Esto se da a un nivel personal en tanto es mediatizado por nuestras subjetividades, lo cual nos permite aclarar que los hallazgos de esta investigación respecto a Victoria no pretenden hablar por ella ni explicarla. Considero que esto es imposible en la actualidad; pues, como argumenta Taylor (2003), el archivo nunca es estático y siempre muta en significado y valor dependiendo de quien se aproxime a él y en qué contexto. Lo que está haciendo este estudio, entonces, es mantener viva una conversación que, se puede tener a través de algunos archivos, esta solo tiene sentido si se da desde el repertorio (el hacer del cuerpo).

Cabe añadir que, el respetar la independencia intelectual de Victoria, también la buscamos en el ejercicio; pues en los ensayos para la muestra, los ojos externos que nos ayudaron a orquestarla nos resaltaron la importancia de evitar la superposición en el rostro de Victoria. Esto parece ser un detalle menor cuando se explica en palabras; pero, si uno se detiene a observar la imagen 4, podría darse cuenta el mensaje tan distinto que se daría si pusiéramos nuestra sombra sobre ella. Y esa significación es justo lo que esta investigación quiere evitar.

A manera de cierre de esta sección, concluyo que la intermedialidad de la imagen y el sonido como forma de conversación con Victoria permite, no solamente preservar su discurso, sino también generar uno nuevo en la transferencia entre el archivo y nuestro repertorio. En este ejercicio, Victoria transmite el sabor de su ritmo interior, al que hemos sentido a través de su voz, canto y la percusión del cajón que la acompaña. Sobre esos ritmos ella dice “no obstante africano, esto es cósmico” (Santa Cruz, 2001). Es esta aseveración que suena tan universal me llevó a plantear, en un inicio, el laboratorio desde la técnica danzaría afroperuana. Y, aunque en el proceso tomamos otros caminos, habernos aproximado a estos ritmos nos trajo muchos regalos en relación al camino de explorar nuestro ritmo interior, tema que desarrollaré en la siguiente sección.

#### **4.2 Los ritmos afroperuanos: un camino para ejercitar el ritmo interior**

En esta nueva sección, compartiré el trabajo realizado en relación a la búsqueda del ritmo interior a través de los ritmos afroperuanos. Por lo tanto, el objetivo es proponer el festejo y la zamacueca como una posibilidad efectiva para entrenar la escucha, la presencia a partir de la ritualidad colectiva y también preparar al cuerpo de manera funcional y también desde su sensibilidad.

Los hallazgos presentados aquí nacen del calentamiento que dirigí en las sesiones y de un ejercicio realizado con música en vivo. Es importante mencionar que el primero lo tomé del módulo 1 del laboratorio, el cual consistió en encuentros con Martha Muñoz, profesora de danzas afroperuanas y fundadora de Madúc Escuela (ver capítulo 2). En esa etapa, Martha compartía en cada clase un calentamiento dirigido a preparar al cuerpo para bailar danzas afroperuanas, el cual me interpeló de una manera distinta a otros calentamientos que he probado como actriz. El disfrute que me provocaba me llevó a pensar que habría respuestas en él y esa fue mi motivación para socializarlo en el laboratorio.

En cuanto al ejercicio con música en vivo, decidí implementarlo para probar asemejar el proceso de laboratorio lo más posible a la forma en que Victoria trabajaba como maestra. Según los archivos visuales y escritos que he podido consultar, ella requería que los instrumentos musicales estén presentes y sonando en el espacio. Ello sembró en mí la curiosidad por la influencia de la ejecución musical en vivo en una exploración física. Asimismo, una motivación adicional válida para ambos ejemplos es la curiosidad por saber qué era esa gran clave latente en las combinaciones rítmicas africanas que Victoria menciona y que, como ella cuenta, la hizo conectar consigo misma y ser capaz de ponerse de pie (Santa Cruz, 1997). Es por ello que, a continuación, analizaré ambos momentos del laboratorio con sus respectivos hallazgos.

#### ***4.2.1 Preparar la funcionalidad y sensibilidad del cuerpo: el calentamiento dancístico con ritmos afroperuanos***

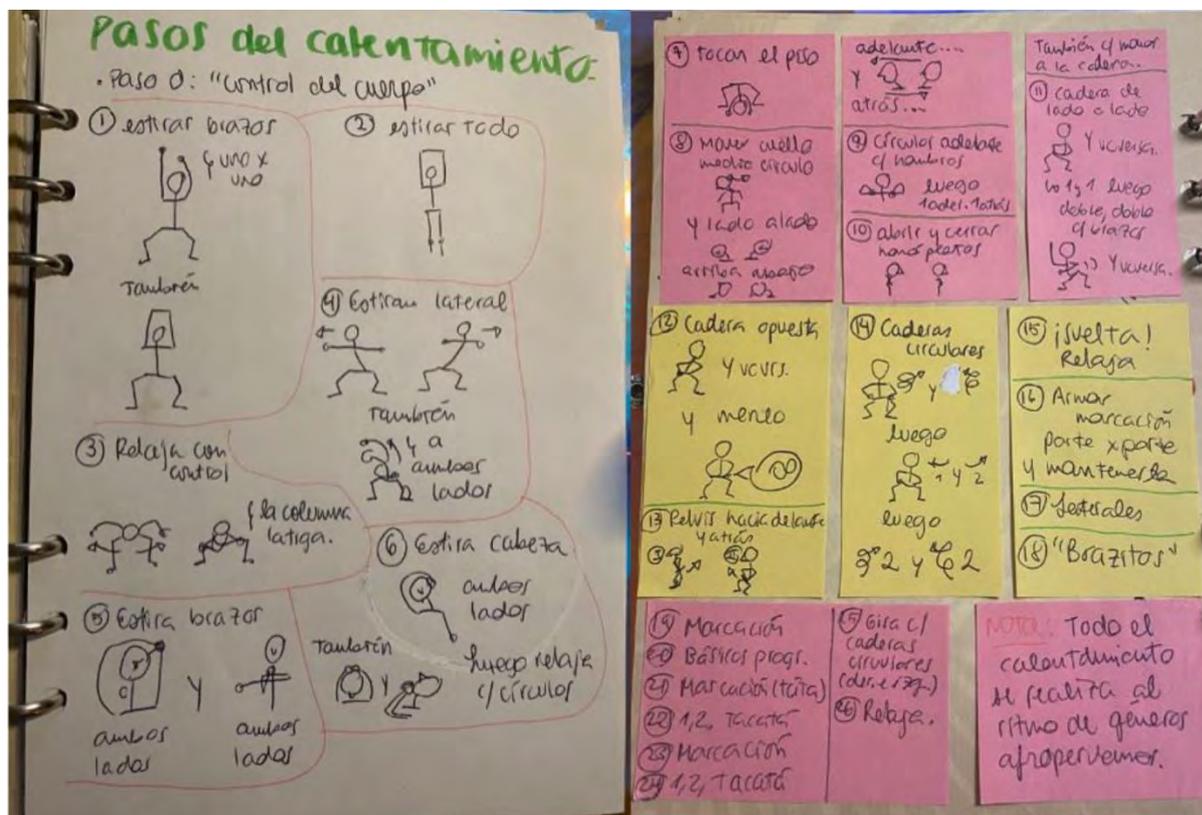
El calentamiento cuya autoría le pertenece a Martha Muñoz, consistía en pasar por los siguientes momentos, los cuales todo el tiempo debían ejecutarse marcando el ritmo de una pista de percusión afroperuana: estirar, rotar articulaciones, colocarse en la postura base, hacer movimientos específicos indicados por Martha con las partes más importantes del cuerpo para las danzas afroperuanas y, finalmente, “construir” los pasos básicos del género musical con el que se esté calentando. Si bien Martha me compartió el calentamiento con ritmo de festejo y zamacueca, el que más utilizamos dentro de los siguientes módulos del laboratorio fue el de festejo, debido su menor dificultad en relación a la zamacueca.

Para llevar este material que no me pertenece hacia el laboratorio, además de comunicarle a Martha que el espacio facilitado por ella sería materia de mi investigación, también me aseguré de citarla en cada sesión de calentamiento que tuvimos en los posteriores módulos del laboratorio. Para ello, me acompañé de mi bitácora en la que apunté cada

movimiento del calentamiento, la cual consultaba en todo momento del compartir de esta secuencia.

**Figura 9**

Apuntes del módulo 1 sobre el calentamiento de Matha Muñoz para festejo



En el módulo uno, este calentamiento me permitió darme cuenta que la preparación es un punto de partida importante para llegar al goce. Incluso para disfrutar hay que prepararse, a pesar de que a veces asociemos lo sabroso con algo que implica fluir indefinidamente y sin esforzarse. Esto se relaciona con el aspecto organizador que Santa Cruz (2004) le atribuye al ritmo: ella menciona que cuando se conecta con el ritmo, uno descubre el lugar que le corresponde ocupar en el gran orden/estructura. Así como el ritmo organiza y a la vez necesita del orden para existir, así el goce necesita de una técnica. En el proceso con Martha me di cuenta que, mientras más dominaba la técnica de la preparación, más sabrosa era mi danza.

Del otro lado, también descubrí la importancia del disfrute en la preparación. La percusión que guía el calentamiento me motiva a seguir moviéndome y, además, sintoniza a mi cuerpo con una energía especial. Es decir, no solo es preparar el cuerpo para que funcione sino también para que sienta. Asimismo, trabajar con un pulso que nos motiva devela nuestra propia verdad y también hace a un lado el distractor del cansancio o aburrimiento.

Si bien los movimientos del calentamiento no fueron materia de exploración en el laboratorio, hubo una postura particular que nos sirvió como un breve rito personal de inicio para cada ejercicio. Al pasar por una reflexión personal en el módulo 1, la socialización de lo que Martha llama el “control del cuerpo” me permitió notar que cada uno de sus momentos físicos permitía activar algo interno también. Con “control del cuerpo” Martha se refiere a una postura base que está presente en toda danza afroperuana, la cual consiste en lo siguiente: piernas ligeramente flexionadas, pelvis ligeramente hacia atrás, abdomen contraído y omóplatos cerrados.

Luego de compartir esta postura reiteradas veces en el módulo 2 del laboratorio, noté que el flexionar las piernas, además de permitir una postura activa, también me conectaba con la tierra y mis raíces. Esto llegó gracias al ejercicio “Llamando a mis raíces a través del movimiento” de la memoria ancestral, en el cual vinculé mis pies con mis ancestros que yacen en la tierra (ver capítulo 3). Asimismo, la pelvis ligeramente hacia atrás no solo activaba la movilidad de mis caderas, sino que también me permitía sentirme y disfrutar a mí misma. Esto lo hallé en el mismo ejercicio mencionado, en el cual pude conectar con esa zona uterina que almacena mi feminidad, de la cual puedo disfrutar al mover esa zona.

Por su parte, el ajuste de abdomen no solo me permitía un control de centro, sino que también me invitaba a hacerme responsable. Ello lo descubrí en “la danza del perdón”, en la que se discutió el concepto de responsabilidad. Encuentro, entonces, que ajustar el abdomen es hacerse responsable de nuestro movimiento. Por último, los omóplatos cerrados no solo

permitían adoptar una postura corporal de apertura, sino que también nos invitaban a compartimos con lo externo, como si se abriera el corazón. Esto lo hallé por el simple hecho de que resultaba una pose incómoda para mí, lo cual me reveló que era porque normalmente no me gusta compartirme con los demás emocionalmente.

En el módulo 1, Martha invitaba a entrar en el “control del cuerpo” paso por paso, en lugar de armar la postura inmediatamente. En el laboratorio, este ritual secuencial lo adoptamos para el inicio de cada ejercicio como señal de iniciación y medio de conexión y concentración. Al igual que en el control del cuerpo, muchos otros momentos del calentamiento tienen una dinámica sistemática y estructurada respecto a la cual mis compañeras hallan virtudes: Gabriela comenta que lo protocolar de este calentamiento permite que no sea una preparación mediocre y, a la vez, no haya una exigencia exhaustiva. Explica: “Es una ruta muy precisa para asegurar la preparación de una manera saludable con nuestros límites”.

¿Qué nos dice este calentamiento sobre el ritmo interior? Considero que el hecho de llamarlo “organizador” implica comprender que este principio no es “conectar porque fluye conectar”, sino porque hay un orden, una codificación, un ritual secuencial que permite introducir al cuerpo a lograr esa conexión. Sobre esta base, reflexiono lo potente que ha sido la metodología de Victoria para recuperar de danzas afroperuanas “olvidadas”, pues las coreografías que ella creó son una forma de organizar algo interno que le pertenece a ella y también a un colectivo.

Este calentamiento, si bien no pasó a una fase exploratoria en el laboratorio, nos reveló aspectos importantes del ritmo. También es importante comprender que yo, Diana, vengo de un proceso mucho más largo con Martha, su calentamiento y las danzas afroperuanas. Mis compañeras entraron en contacto con ello por primera vez en el laboratorio y, dada la relativa brevedad del proceso, no me fue posible ahondar con ellas pues el

calentamiento no las interpelo en un corto plazo, lo cual está bien. De hecho, conmigo tampoco lo hizo. Tuve que enfocar mi aprendizaje de danzas afroperuanas desde la investigación para darme cuenta qué tipo de relación tenía yo con ese calentamiento.

#### ***4.2.2 El ritmo del tambó: La colectividad ritual a partir de la percusión de ritmos afroperuanos***

Otro ejercicio que nos permitió profundizar en el concepto del ritmo interior fue “Sazonar el cuerpo con ritmo”, el cual propuse mover nuestros cuerpos pensando que es un instrumento de percusión y que percute. Asimismo, el trabajo se realizó incorporando la música en vivo, que fue ejecutada por George Romero a través de la virtualidad de manera sincrónica (ver capítulo 2). Para este ejercicio, le pedí que participe con su guitarra y cajón en una exploración de diversos ritmos que conectaban con nosotras, entre ellos, el festejo y la zamacueca.

Sobre esta experiencia, notamos que estar en sintonía con el ritmo que nos permitió un estado de escucha colectiva, incluyendo a quien ejecuta la música. Asimismo, percibimos que ese pulso no lo dictaba ninguno de nosotros en particular; sino que, en palabras de Amanda, estábamos en una partitura colectiva en la que cada uno era un pentagrama. “Cada uno de nosotros tiene su propia memoria y ritmo y cada uno está en eso, pero también está en lo del otro”, explica Amanda. Dentro de esa figura, descubrimos que el ritmo interior es esa melodía que ejecuta cada uno individualmente, pero que al mismo tiempo responde a un lugar y un propósito específico dentro de la gran melodía armoniosa. Consideramos valioso hallar que podemos pensar el cuerpo como algo que también puede producir música, la cual sale de un “saber sentir”.

Sobre esto, Victoria comparte: como descubrí que todas las líneas melódicas llevan implícitamente su propia armonía, también redescubrí que las combinaciones rítmicas en una frase o unidad rítmica también generan su respectivo movimiento y gesto, siempre que

encontremos un nivel de conexión íntima.” (citada en Feldman, 2012). Tal y como este ejercicio nos reveló, la experiencia de Victoria nos muestra cómo la expresión corporal puede ser armoniosa en tanto sea resultado de una conexión, es decir de una escucha y presencia activas.

Por otro lado, también pudimos hallar el valor que tiene la música en vivo en la improvisación a diferencia de una grabación. En comparación a etapas anteriores del laboratorio, encontramos que no es lo mismo trabajar con grabaciones de patrones rítmicos, incluso si George las hubiese realizado. A partir del ejercicio, él reflexiona que en un proceso de exploración es necesario tener alguien que acompañe musicalmente en presencia; pues, a diferencia de la computadora, la persona reacciona a los cambios y todo lo que se vive en el momento. Además, la música en vivo, al explorar junto con los cuerpos, conecta con ellos y se convierte en un compañero de escena más, con su propia forma de dar retroalimentación a lo que sucede.

Respecto al carácter colectivo del ejercicio, fue revelador para nosotras proponernos interactuar en el ejercicio en lugar de explorar aisladamente, como lo veníamos haciendo en otras etapas. George, quien pudo estar como observar de nuestro desenvolvimiento, comentó que “El espacio empezó abierto se volvió íntimo, privado”. Por su parte, las intérpretes valoramos mucho la colectividad, pues creemos que siempre necesitamos de otro para que el proceso se vea reflejado en alguien. Esto no tendría el objetivo de comparación, sino de jugar con las diferencias u oposiciones para generar nuevos significados y sentidos.

Sobre este hallazgo, Amanda se pregunta sobre el proceso de Santa Cruz: “¿Victoria lo hizo sola o acompañada? Yo creo que, para hacerlo sola, tuvo que estar acompañada primero... para entender más cosas a través de lo que veía y compartía. Yo necesitaba verlas para entender qué estaba pasando conmigo. Por ejemplo, entiendo como la otra percibe la memoria puedo entender la mía.”. Dorr (2017) menciona que el método y práctica de Santa

Cruz integra el conocimiento, tradición, historias y experiencias de una comunidad.

Ciertamente, el que Victoria, en un punto de su vida, haya notado que su identidad supone un obstáculo, tuvo que significar reconocerse parte de un colectivo. Del mismo modo, las reflexiones que ella hace sobre la herencia cultural que le brinda su familia también forman parte de ese proceso. Además, Victoria no fue ni es la única artista afroperuana que busca preservar y dar lugar a su comunidad a través del arte.

En ese sentido, podemos afirmar que, para que Victoria llegue al pensamiento por la cual la conocemos hoy, tuvieron que venir muchos antes que ella y ella tuvo que ir a su encuentro, de alguna u otra manera, para hablar de ritmo interior y memoria ancestral como lo ha hecho. Y, del otro lado, muchos otros tuvieron que llegar a ella en forma de elencos o alumnos, para que ella continúe hilando su propio pensamiento y, finalmente, lo socialice.

Finalmente, el último hallazgo que nos proporcionó este ejercicio, cómo es posible generar ritualidad con la percusión afroperuana. Durante nuestra reflexión, George compartió que, en muchas tradiciones peruanas y africanas, la percusión ha trascendido su apariencia de acompañamiento musical para convertirse en parte fundamental de rituales culturales. Explica que, así como la música en las yunzas permite conectar con la tierra, así también sucedió en el ejercicio: “Esa conexión nos da una forma de expresar con el cuerpo, la cual se manifiesta concretamente en las manos, los pies, la cabeza...”. El aporte de George me permitió entender uno de los versos que Victoria compuso: “Pa gozá con el ritmo del tambó, negro tiene que ser”.

¿Qué podría querernos decir con esto? Personalmente, estoy de acuerdo con Padilla (citado en Miranda, J., 2020) quien afirma que el verso está ligado a una concepción que tiene la cultura africana respecto al tambor dentro de sus vidas. Explica que, en ciertas tradiciones, este instrumento está presente cuando alguien nace, muere, se casa, cuando desea comunicarse con un espíritu o cuando esta triste. Padilla sostiene que se trata de entender el

tambor más allá del entretenimiento y la musicalidad. La afirmación del autor puede confirmarse cuando Victoria sostiene que en las culturas orgánicas no existe tal cosa como “arte” o “especialización”, pues la música y el baile son parte de la vida cotidiana, se aprenden de ella y se representan con el propósito de vivir (Santa Cruz citada en Feldman, 2009)

A la luz de esto, me permito afirmar que la música en vivo permite generar ritualidad, colectividad y conexión rítmica. Esto se logra gracias al valor que tiene la percusión en la memoria cultural y que se ha conservado como tal por el poder latente que estas combinaciones rítmicas guardan. Asimismo, generar estos estados es importante y va más allá de la necesidad de desarrollar un “timing” o la capacidad de generar “atmósfera” en la actuación. Desde el punto de vista de un training que invite a autoconocerse y pensarse desde su ser actriz, todos estos estados que genera la música en vivo permiten conectar no solo con el interior, sino también con aquellos quienes están sosteniendo nuestro proceso y, a la vez, se dejan sostener.

A manera de cierre, reflexiono que el ritmo interior para el campo del desarrollo de una actriz es, además de todo lo que ya se ha dicho, la capacidad de expresar y conocer nuestro interior a través del cuerpo de manera rítmica y con musicalidad. Así como Victoria transfirió su propia sabiduría hacia formas de arte muy específicas que nacen de su propia verdad. Ritmo interior también es tomar el lugar que te corresponde en la orquestación de un ejercicio de entrenamiento colectivo (o de la vida) y saber dar al igual que saber recibir.

Si bien fue el camino con los ritmos afroperuanos fue fructífero en el contexto de estos ejercicios, descubrimos que estos no nos interpelaban por igual porque no formaban parte de la identidad de todas y, si lo hacían, no era de la misma manera. Por ello se introdujeron archivos seleccionados personalmente por cada una con el fin de

independizarnos del camino trazado por la experiencia de Victoria y buscar el propio. El proceso será analizado en la siguiente sección.

### **4.3 El archivo cultural y ancestral: la naturaleza íntima del ritmo interior**

A continuación, reflexionaré sobre el uso del archivo cultural y ancestral como estímulos para acuerpar el ritmo interior, haciendo énfasis en su aspecto íntimo que estos permiten descubrir. El objetivo de esta sección es demostrar que el ritmo interior puede estimularse con un archivo cultural que la actriz considera personal y ancestral. Además, por tal motivo, le permite alcanzar el disfrute y la conexión genuinos en el training, relacionándose de una manera saludable con los límites de su cuerpo. Adicionalmente, como explicaré, esto nos permitió notar que nuestra memoria ancestral es parte de nuestro ritmo interior y este no puede estar completo sin ella.

¿Cómo se relacionan el ritmo interior y la memoria ancestral? Sobre su experiencia, Victoria comenta:

sin saber de la existencia de un continente africano; Aprendí las bases del ritmo. Ritmo, sin la connotación intelectual de ‘tiempo y c .  
Combinaciones rítmicas heredadas, (...) despertaron aquellas cualidades inherentes al ser humano. Cualidades que me enseñaron a descubrir la puerta que esconde el sufrimiento, cuyo secreto no es salir sino: Entrar  
(Santa Cruz citada en Feldman, 2012, p. 53).

De esto, rescato la idea de que el ritmo es una herencia, palabra que está vinculada con el hecho de recibir algo de nuestros ancestros. Además, Victoria da a entender que esta herencia no se da por un proceso racional, por lo que entiendo que es un vínculo emotivo o subjetivo con el ritmo.

En el proceso del laboratorio, yo me pregunté ¿por qué disfruto tanto la zamacueca y el tondero cuando nadie de mi familia me lo ha transferido? ¿La herencia se da solamente

entre familiares que están en este mundo? ¿es posible que estos gustos tan especiales me digan algo sobre mi ancestralidad? Al conversarlo con Amanda y Gabriela, concluimos que la decisión de qué incluir o no incluir como parte de nuestra memoria ancestral es una decisión muy personal. Es decir, esta no responde a ninguna definición universal ni específica; sino que es un territorio que se delimita según cómo cada una esté experimentando el vínculo con sus raíces. A continuación, compartiré cómo aquellos archivos culturales que una considera ancestrales y personales sin tener argumentos explícitos para ello, permiten despertar el ritmo interior.

#### ***4.3.1. El ritmo de mi cansancio: el disfrute como medio para ampliar, habitar o respetar los límites del cuerpo***

¿Qué nuevas perspectivas aporta el ritmo interior en el training? A la luz del hallazgo que presentaré aquí, considero que permite mirar desde una nueva perspectiva el diálogo que la actriz puede tener con su cansancio. Para discutir este tema, utilizaré el ejercicio “La huella de mi ritmo interior” en el cual cada una realizó una danza libre frente a una proyección en blanco con las canciones que habíamos elegido para trabajar nuestras memorias ancestrales. En mi caso, trabajé con el tondero “*Es mi Piura*” de Julie Freundt y otros autores (2015) y la zamacueca “*Negro tiene que ser*” de Mamauca Perú (2021).

## Figura 10

*Diana en el ejercicio "La huella de mi ritmo interior"*



Respecto al trabajo con la luz y la sombra, pude notar cómo la observación de la silueta dirigía mi mirada como actriz hacia ese punto del espacio. En ese sentido, el ejercicio se tornó en un momento privado entre mi cuerpo, que me hablaba a través de la sombra, y yo. También reconozco que esa privacidad fue relativa en tanto mis compañeras me estaban observando y, por lo tanto, no dejaba de ser un acto de comunicación. No obstante, gran parte de mi atención estaba dirigida mi sombra. En esa observación, noté que era un tipo de reflejo de mi cuerpo. Al reflexionar sobre el ejercicio pude compararlo con el uso del espejo en el ámbito de la danza. Mi sombra era como una retroalimentación visual inmediata de lo que estaba haciendo, pero la diferencia era que la silueta anulaba gran parte de la identidad que se visibiliza en un espejo. Quitaba muchos detalles y dejaba solamente al cuerpo expresándose.

En ese sentido, percibí que mi cuerpo conquistó un espacio de independencia en el cual, a través de la silueta, se manifestaba como una presencia más aparte de la mía en el espacio. Por ello, la sombra se transformó en un estímulo adicional a la música para accionar y reaccionar. De esta manera, desde mi experiencia puedo decir que la proyección blanca se transformó en un papel en blanco sobre el cual le permití a mi cuerpo plasmar información sobre mi ritmo interior. ¿Cómo se ve, cómo se mueve? El hecho de restar el reflejo como lo

da el espejo permite despojarnos de la vanidad de decir “qué bien o qué mal luzco haciendo esto” y poder concentrarse en comprender la cualidad y verdad en el movimiento. La silueta permite ser intérprete y directora al mismo tiempo, en tanto permite observar desde cierta distancia.

Por otro lado, el hecho de explorar dos canciones seguidas que me gustan mucho me llevó a un estado de clímax, en el cual apareció el cansancio. A pesar de ello, me di cuenta que no estaba sufriendo porque la música me invitaba a seguir bailando y era una sensación agradable hasta cierto punto. Luego, el cansancio aumentó de tal manera que era imposible de ignorar, lo cual me llevó a preguntarme “¿qué hago ahora? ¿A dónde llevo mi movimiento?”. Es ahí donde decidí pasar todo el ritmo que me embargaba hacia mis manos. Posteriormente, en la etapa de reflexión encontré que aquella actitud de no darle el consentimiento al cansancio de abusar de mi cuerpo era hacerse responsable del propio cuerpo, su energía (la cual no es ilimitada) y su salud.

Frente a ello, buscar mantener el disfrute me llevó, responsablemente, a cambiar de estrategia. Si bien la calidad del movimiento pasó a ser más lenta y menos intensa, había algo que seguía sostenido que es parte de mi ritmo interior. Es decir, cambia la forma, pero el disfrute se mantiene y, por lo tanto, no desaparece la presencia escénica ni el cuerpo extra-cotidiano. Asimismo, pude notar que mi ritmo interior me permitió ampliar y habitar el umbral de mi cansancio; pues, como bien ilustra el ejemplo de Carreri (2014) es posible bailar por horas y sentirte exhausta, mas no cansada; mucho menos cuando se trata de tu canción favorita. Entonces, disfrutar del hacer puede constituir una manera más saludable de trabajar los límites del cuerpo, ya sea para ampliarlos o habitarlos. Incluso, si se trata de respetarlos, no soltar el goce ayuda a buscar otros movimientos para continuar accionando.

En esta reflexión, Gabriela comenta que esta aproximación al cansancio es bastante distinta de lo que nos enseñaron en los primeros ciclos de la carrera. Aquella, la describe

como una forma muy militar e incoherente de tratar al cuerpo; pues además de la sobre exigencia que implica el cruzar los límites del cansancio, implica contradecir el principio de la escucha con y hacia tu cuerpo. En este ejercicio, hallamos que es más coherente y responsable preguntarse “¿cuál es el ritmo de mi cansancio?” para no hacerse daño. Es una mirada menos tóxica y más humana de ver el cansancio el aceptar que, en cierto punto, llega a ser un obstáculo para el movimiento. Desde esa perspectiva, uno puede prestarse de Victoria el principio de la transformación y transformar ese obstáculo en algo que te permita seguir sintonizada con tu ritmo interior, el cual por naturaleza implica escucharse a una misma desde el cuerpo.

A través de este tratamiento del cansancio, consideramos que se pueden lograr los mismos objetivos que se buscan al traspasar los límites. Carreri (2014) comenta que ir más allá de su cansancio le permite suprimir ese momento muerto y extender sus límites, además de alejar a la mente de la sensación del aburrimiento. Si bien no creemos que esta creadora esté implicando llegar al punto de dañar la salud, su manera de describirlo fue la misma que algunos maestros utilizaron para invitarnos a negar nuestro cansancio. Frente a ello, nosotras consideramos que ese aburrimiento que permite sucumbir ante el cansancio puede ser eliminado por el disfrute. Este viene de nuestro ritmo interior, el cual puede ser provocado por un estímulo como el archivo ancestral personal, consigue esos mismos resultados sin implicar la licencia de hacernos daño con tal de continuar con el ejercicio.

Este ejercicio nos ha demostrado el potencial transformador que tiene el baile y la música en nuestros cuerpos actorales. Si bien esta investigación propone un training que no esté directamente dirigido a preparar una técnica que nos permita ser mejores actrices en el escenario, es importante considerar que la propuesta engloba el concepto de training actoral. En ese sentido, quisiera responder a la pregunta: ¿de qué le sirve a una actriz entrenar desde el autoconocimiento? Además de lo expuesto en las conclusiones de 4.1, conocer los propios

límites permite identificar el punto de partida desde el cual la actriz podrá seguir trabajando para desarrollarse y crecer. ¿Hasta dónde puede llegar la Diana del presente? ¿Qué mueve a la Amanda de hoy a ir más allá? ¿Qué ritmos que encienden un fuego en mí puedo llevar conmigo para evocar mi disfrute cuando me toque realizar cosas que no conectan conmigo?

Trabajar con el archivo ancestral personal, entonces, permite transferir al cuerpo información sobre las cualidades del ritmo interior de cada actriz. Asimismo, esa transferencia solo es posible a través de la acción. Por lo tanto, podemos afirmar que el ritmo interior, entendido desde un enfoque artístico, solo puede descubrirse y desarrollarse desde la generación de un repertorio personal actoral. Dicho repertorio, pasaría a constituir parte de la propia verdad en escena, aquella forma de presencia que no habla de ningún personaje o tercera persona, sino de una misma. Sobre ello, ampliaré en la siguiente sub sección.

#### ***4.3.2 El ritmo de mi memoria ancestral: el archivo de mis raíces para explorar la enunciación propia en escena***

¿Quién soy yo? ¿quién es Gabriela y quién Amanda? ¿Qué nos puede revelar el ritmo interior y la memoria ancestral sobre eso? Como explicaré a continuación, si bien explorar estos principios nos introdujo en un estado de presencia extra-cotidiana, hemos descubierto que esa presencia tiene una identidad y particularidad. La presencia que evoca el ritmo interior y la memoria ancestral es la propia, la cual es un territorio que no siempre nos damos el tiempo de habitar desde nuestra vocación actoral. Por ello, el objetivo de esta sub sección es demostrar que estos dos conceptos permiten encontrar la presencia personal desde la verdad de nuestras identidades e historias. Para ello, analizaré dos ejercicios: “Saborear y saber sentir la memoria ancestral” y “¿Qué es lo que repite mi memoria ancestral?”, los cuales realicé en una sesión de laboratorio en la que me invité a estar totalmente sola.

En cuanto al primero, consistió en tomar los verbos “saborear” y “saber sentir” como acciones a desempeñar en la exploración corporal de un ritmo musical que es parte del

archivo ancestral personal. En esta oportunidad, analizaré mi caso personal, en el cual trabajé con bases de percusión de zamacueca pre grabadas (de la memoria cultural). Al terminar el ejercicio, noté que el acuerpar el ritmo del archivo ancestral personal me lleva inevitablemente al disfrute y ello me da a entender que lo hice desde mi honesta subjetividad. Es decir, bajo los verbos indicados por el ejercicio, el cuerpo no tiene otro camino más que expresar aquello que el archivo le hace sentir o recordar. Por lo tanto, el ritmo interior de la memoria ancestral personal está cargado de lo que verdaderamente siento o pienso respecto al estímulo dado; lo cual, exterioriza información sobre mi identidad en tanto me relaciono con el archivo desde mi ancestralidad.

Dicho de otro modo, el ritmo de mi memoria ancestral me permite una presencia y esa presencia es mía, mi verdad. Encontrándome en este punto del camino en el que la investigación se acerca a su fin, me sorprende de cómo el ejercicio (y el laboratorio en general) me ha permitido sentir que mis raíces son parte de mi verdad. Como mencioné anteriormente, antes de este viaje, me sentía distanciada de ellas. A partir de esta reflexión me permito decir que explorar el ritmo interior me permite conocerme a mí misma y los archivos que lo estimulan son un vehículo para ese fin. Asimismo, para un entrenamiento actoral resulta muy rico en contenido el responder a la pregunta “¿quién soy?” desde el cuerpo. Es decir, no explicarla en palabras, sino con ritmo y prestar atención qué ritmos me pide mi corazón que elija.

¿Qué dice eso de mí? Por ejemplo, yo no creo que escoja la zamacueca porque me entusiasma y ya. No tengo pruebas de que en algún punto de mi árbol genealógico tenga una ancestra(o) afrodescendiente, pero no siento necesario tenerlo. Independientemente de que exista o no, mi cuerpo reclama esos ritmos como parte de su identidad y yo elijo escucharlo porque es parte de lo que pide enunciar como su propia verdad. Al mismo tiempo, soy consciente de que estas afirmaciones podrían usarse como justificación para ser extractivistas

con una cultura históricamente abusada por un grupo de gente a la que pertenezco por mi fenotipo.

Reconozco que la historia de opresión con la que las manifestaciones culturales afroperuanas cargan no es mía en tanto no soy una persona afro; sin embargo, considero que sí lo hacen en cierto modo pues para que esa historia suceda, tuvo que existir un “otro”. Con ello tampoco quiero decir que porque me identifico con esa parte puedo decir que esas manifestaciones culturales son mías, sino que siento que ese conflicto histórico es parte de mí. Siento que aquello que narran, directa o indirectamente, estas manifestaciones culturales es parte de quién soy como peruana. Estas certezas que me brinda el saber-sentir de mi cuerpo me permiten reconocer qué lugar me corresponde asumir frente a esto que sigue sucediendo con este sector de nuestra sociedad. El ritmo interior experimentado desde el cuerpo me permite saber quién soy y qué rol estoy llamada a cumplir por identidad. Ahí están los límites del respeto.

Esta reflexión me permite vincular con el análisis del segundo ejercicio, en el cual me encontré con la sombra que también carga mi memoria ancestral. En el ejercicio “¿Qué es lo que repite mi memoria ancestral?” me invité a explorar mi memoria ancestral a través de una lista de reproducción de tonderos y objetos de mi memoria ancestral, de los cuales rescato un libro con cuentos tradicionales peruanos que mi papá me leía de niña. El hallazgo de este se resume en un momento en el que decidí imitar las poses de las ilustraciones de los personajes del cuento “El pleito del Pucupucu y el Gallo” de Julian Palacios (1954).

Es importante mencionar que este cuento era el que más me gustaba de niña. También, con el fin de entender el análisis, debo mencionar que el cuento trata del conflicto entre dos aves, el Pucupucu y el gallo, por determinar cuál es el legítimo anunciante del nuevo día. Ambos deciden llevar su caso ante un juez representado por un búho. En el transcurso, el gallo consigue la ayuda de un ratón quien boicotea al Pucupucu para que, su

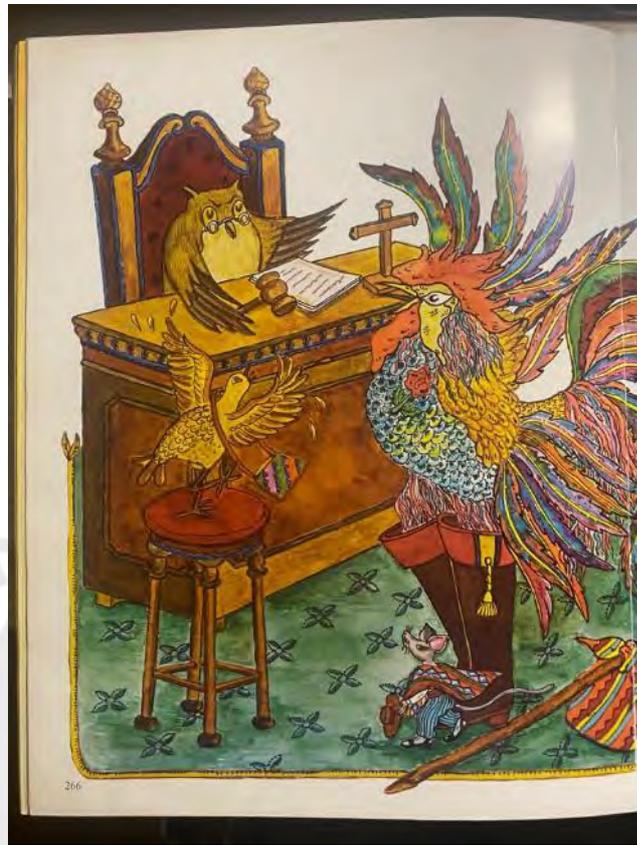
aliado gane el juicio. Retomando el análisis del ejercicio, fue una experiencia intensa para mí darme cuenta, a través del cuerpo, que esa historia representaba la historia del Perú como sociedad. Entrar en contacto con la imagen y transferirla al cuerpo, ayudada por los claros recuerdos que tengo de la trama del cuento me permitió darme cuenta de lo siguiente:

El gallo representa la colonización española, que tanto le arrebató al país. El Pucupucu representa esa cultura y sociedad oriundas aplastadas por una hegemonía que hasta hoy oprime desde estructuras racistas. El ratón, por su parte, representa un arquetipo peruano que también es posible reconocer en la actualidad y en la historia: “el vivo”, el peruano que siempre busca “sacarle la vuelta” a la ley desde la clandestinidad para su propio beneficio. Darme cuenta de la metáfora me llevó a hallar que conectarme con mi ancestralidad no tendría por qué ser siempre agradable. A la luz de este ejercicio, también consiste, para mí, conectar con un dolor de injusticia.

Nuevamente, no me siento parte de ningún bando en particular. El acuerpar todos los personajes me reveló el conflicto interior que guarda mi ancestralidad entre mi existencia blanca y peruana. Tengo todo un Perú dentro mío en guerra y que yo no estoy de un lado, sino que yo soy esa guerra. A través del cuerpo, aparecen las emociones dolorosas de toda una historia en mí. La historia del territorio que habitamos nos atraviesa y la heredamos y en algún lado está. Y a la vez que siento a mis dos orígenes en conflicto, reconozco que de esa guerra nació yo. Y ese dolor, nuevamente, me hace recordar cual es mi rol en el colectivo peruano. Me invita a ser responsable con mi existencia.

**Figura 11**

*Ilustración de Tadokoro (1992) del cuento “El pleito del Pucupucu y el Gallo” de Julian Palacios en “Déjame que te cuente... El libro de oro del cuento infantil peruano”*



**Figura 12**

*Diana transfiriendo una de las ilustraciones del cuento al cuerpo*



A partir de este análisis, puedo concluir que el ritmo interior no solamente consiste en aquello que es individual, sino que también carga con herencias adquiridas de un colectivo ancestral y social. De ello se constituye aquella parte del ritmo interior que es definida por nuestra memoria ancestral, la cual se puede descubrir y conocer a través del saber-sentir del cuerpo. Asimismo, el ritmo interior no puede ser entendido en su totalidad sin la memoria ancestral, puesto que el primer concepto implica estar conectadas con nuestra identidad; la cual se compone, entre otras cosas, de nuestras raíces. Fuera del ámbito artístico, mi personalidad es como la tierra, al igual que el tondero. Gabriela es aire como las canciones que eligió. Amanda es el mar, como la imagen con la que exploró. Y nada de esto es coincidencia, sino conexión con nuestras verdades latentes.

Finalmente, como cierre del capítulo resalto que el ritmo interior es la capacidad de expresar y conocer nuestra verdad a través del cuerpo, expresándolo en gestos o material artístico, como es el caso de Victoria Santa Cruz. Esta verdad también está cargada de memoria ancestral, más allá de lo meramente personal. Asimismo, reconocer esta verdad y conectar con ella permite a la actriz entrenar desde la libertad y escuchando a las necesidades de su cuerpo, factores que pueden reconocerse como atendidos a partir del disfrute, en tanto es un indicador que no suele tenerse en cuenta en un estilo de entrenamiento exhaustivo.

Asimismo, el ritmo interior requiere de una preparación organizada del cuerpo para manifestarse ya sea como expresión gestual o producto artístico igualmente organizados. A su vez, el ritmo interior se organiza con el ritmo colectivo encontrando naturalmente el lugar que le corresponde ocupar dentro de dicha orquestación. Es decir, es reconocer el rol que por identidad toca asumir dentro de las distintas colectividades de las que somos parte: la sociedad, un elenco, una banda, un equipo, un ejercicio grupal, etc.

## Conclusiones

Esta investigación tuvo como objetivo analizar el “ritmo interior” y la “memoria ancestral”, principios de la metodología de Victoria Santa Cruz, como medios para explorar rutas para un training actoral que integre el autoconocimiento y la memoria corporal íntima. En ese sentido, hallé que estos dos conceptos son dos partes de un todo que funcionan de manera complementaria. Ambos tienen un vínculo directo con la identidad de cada individuo, en tanto son conceptos que por definición invitan a manifestar explícita o abstractamente un repertorio personal vinculado a nuestros orígenes, nuestra historia, nuestras luchas y nuestros placeres. Asimismo, la memoria ancestral puede ser un catalizador del ritmo interior, el cual, a su vez, requiere ahondar en la propia memoria ancestral.

Respecto al ritmo interior en particular, propongo que, para esta investigación, la forma de describirlo es: una palpitación interna y subjetiva que contiene la verdadera esencia y propósito de una persona, la cual puede expresarse a través del hacer del cuerpo en tanto exista una conexión con ella. En cuanto a la memoria ancestral, sugiero presentarla como una conexión íntima que resguarda información respecto a los orígenes familiares y culturales de una persona; la cual requiere de un estado de ritualidad para manifestarse de manera explícita o abstracta a través de la acción del cuerpo.

En relación al training, concluyo que acuerpar estos principios a través del movimiento puede generar información sobre aspectos de la identidad personal. Dicho conocimiento, al no ser de carácter intelectual o racional, tiene la característica de presentarse de forma abstracta, sensorial, emotiva, corporal, somática y/o imaginativa. Asimismo, este hacer tiene un enfoque artístico, lo cual significa que, esta identidad generada o explorada no constituye un asunto que queda fuera de las puertas del espacio donde se entrena, sino que se transfiere directamente a la artista que realiza el entrenamiento. Como consecuencia, la actriz

puede conocer mejor a la humana, que finalmente es quien dispone de sus contenidos para desempeñarse en la profesión.

Por estos motivos, a la luz de la experiencia de mi laboratorio, un training que utiliza estos conceptos como guías, permite trabajar en un descubrimiento y desarrollo de la verdad escénica propia de la actriz, abriendo la posibilidad enunciar a sí misma en un espacio artístico. Esta verdad propia consiste en las particularidades concretas o abstractas que pueda caracterizar a la presencia escénica personal de la actriz, la cual es un territorio que no siempre nos damos el tiempo de habitar en el entrenamiento actoral.

La propuesta metodológica que me permitió llegar a estos hallazgos fue planteada desde la práctica artística, lo cual hace sentido en tanto Victoria Santa Cruz sembró su pensamiento y obra en el saber del cuerpo. Además, al considerar el discurso político que su legado lleva, me permite reconocer que este planteamiento práctico también lo tiene. Esto se concentra en el hecho de que me permito hablar del pensamiento de una mujer afroperuana que coloca el saber del cuerpo como centro del conocimiento. Además, lo hago en el espacio académico artístico nacional, basándome en información que he hallado a partir del propio hacer del cuerpo. En este único acto, rompo con muchas estructuras que priorizan lo intelectual, lo racial, lo masculino, lo blanco y lo “oficial”.

Asimismo, en cuanto a mi lugar como investigadora, concluyo que, si bien ha sido un territorio muy liminal y delicado en relación a mi identidad frente a la de Victoria, considero que la ética feminista interseccional que planteé me ha permitido realizar una investigación respetuosa con ella. Asimismo, ha brindado un pequeño aporte en el largo camino hacia reestructurar los enfoques de la academia tradicional. Mi investigación, vista como un intercambio entre mujeres pensadoras, se ha sumado al gran movimiento que busca la existencia de una representación femenina en el canon de la producción académica de conocimiento.

Respecto a mi diseño del laboratorio, encuentro que, si bien las herramientas adquiridas por medio de las enseñanzas de Martha Muñoz en el módulo 1 no fueron exploradas extendidamente en los módulos posteriores, estas me permitieron llegar a esa etapa con interrogantes importantes. Rescato que el valor del módulo 1 es que me permitió formularlas a partir del proceso de empezar a pensar y reflexionar sobre mi cuerpo, su movimiento y su sensibilidad. Aquella fue una experiencia que no había tenido antes, por lo que resultó fundamental para tener puntos de partida más sólidos al convocar a mis participantes.

Respecto a los módulos 2 y 3, el incorporar a tres compañeros de Facultad (y amigos) como soporte y contención de mi exploración, dio paso a que su rol se transforme el de en investigadores y aportadores de respuestas. Por otro lado, la inducción de las danzas afroperuanas como vehículo del ritmo interior y la memoria ancestral no es algo universalizable y, más bien, los ritmos que cada una de las participantes reconocimos como propios fueron un camino diferente para llegar a esa misma verdad. En cuanto los archivos materiales, sonoros y visuales utilizados, permitió al cuerpo tener un soporte para estimular el brote de su ritmo interior y memoria ancestral. A su vez, resignificar su contenido, el cual no estaba relacionado a sus existencias actorales, por medio de su repetición y actualización en el espacio artístico.

En cuanto los elementos de la ritualidad, resalto a la música en vivo y la incorporación del altar. El primero, permitió generar colectividad y conexión rítmica, gracias al valor que tiene la percusión en la memoria cultural por el poder latente que estas combinaciones rítmicas guardan. Sobre el segundo, este permitió aperturar un espacio de encuentro y reflexión colectiva en la práctica de entrenamiento, requerida por la naturaleza íntima de estos conceptos.

Respecto a la muestra, fue una herramienta útil en tanto mostró las implicancias de abrir el proceso a un espectador que, no es un mero observador sino alguien que también procesa internamente todo lo que ve. Por lo tanto, este hallazgo me enseña la importancia de formular el guión de una manera más delicada en relación a los contenidos más sensibles de la muestra.

Por otro lado, en el capítulo 3 busqué identificar la dinámica de la “memoria ancestral” como estímulo para un entrenamiento que vincule al cuerpo de la actriz con sus raíces culturales. Este objetivo me permitió hallar que el movimiento del cuerpo (el baile) puede ser un medio para revelar o alumbrar esas memorias que no surgen en el pensamiento racional o cotidiano. En ese sentido, la memoria ancestral puede ser una danza que, al conversar con un archivo sonoro, visual o material, revele información sobre las raíces culturales y/o familiares de la actriz. Esta información pueden ser bien memorias que se han vivido personalmente u otro tipo de conocimiento que el cuerpo almacena y ha heredado ancestral, social o culturalmente.

En vista de ello, considero que la memoria ancestral es esencialmente física, pero también metafísica como concepto. Se conecta con la memoria corporal que, si bien es personal por el hecho de que el cuerpo es un territorio privado, convoca a una memoria colectiva. La memoria ancestral es un tipo de memoria del cuerpo que va más allá de lo lógico y lo concreto y puede convocar a cualquiera de las memorias mencionadas individual o conjuntamente. Dicho de otro modo, la memoria ancestral no necesariamente empieza en lo que uno recuerda o tiene almacenado en la memoria racional o en algún archivo familiar, sino que también puede partir de la memoria cultural, sin que esta tenga aparente vinculación con nuestro árbol genealógico.

Otro hallazgo relevante, es la reflexión sobre el vínculo personal con la ancestralidad, el cual es un proceso y no una meta. Sobre ello, concluyo que lo hallado sobre la memoria

ancestral apunta a ser un tipo de descripción del concepto que permita tener a la persona esa libertad íntima de decidir qué son sus raíces y qué no. Ello, sin la necesidad de verse limitada por una definición conceptual restringida y arbitraria. Asimismo, visto desde la relación de la actriz con el archivo, esto da licencia de que, a través de la transferencia, el archivo se resignifique, pasando de su carácter cultural, a uno ancestral personal.

En el proceso de la creación de la muestra para el laboratorio, llegamos a la reflexión de que el significado de memoria ancestral es altamente subjetivo y varía de persona en persona. En esta experiencia fuimos tres mujeres que experimentaron sus memorias de manera distinta. Una desde el desarraigo, otra desde el baile, otra desde el desconocimiento. O tal vez las tres desde los tres lugares, pero en diferentes momentos dependiendo de cómo nos sintamos ese día. Por momentos, entonces, buscar la memoria ancestral implicó, por momentos, crear; por otros, recordar; por otros, sentir.

La improvisación física guiada por la memoria ancestral, por lo tanto, permite hacer cuerpo las conexiones que nuestro interior establece con los estímulos visuales, sonoros o palpables en tanto estos tengan un significado especial para la actriz. A su vez, el cuerpo genera nueva información sobre la conexión de ella con su ancestralidad, creando así en cada movimiento una definición individual de memoria ancestral. Además, al tratarse de archivos que tienen un significado especial para la actriz, permite encontrar esa extra-cotidianidad en el movimiento a través del disfrute que genera el explorar con temas con un significado especial para ellas mismas.

Por último, considero que la memoria ancestral se convoca necesariamente a través de una conexión con un latido (ritmo), el cual una puede encontrar danzando estimulada por algún tipo de archivo ancestral propio. Asimismo, para propiciar esa conexión con el ritmo de la memoria ancestral, es necesario configurar un ambiente que rinda respeto al archivo y repertorio que circunda el concepto, dada su naturaleza íntima y no cotidiana.

Por otra parte, el capítulo 4 tuvo como objetivo responder a la pregunta ¿cómo el “ritmo interior” puede constituir una ruta en el training actoral que vincule con la intimidad? Abordar el concepto en dicho contexto ha significado, para esta experiencia, encontrar una verdad propia en el movimiento, la cual es indicada por el surgimiento del disfrute en el hacer del cuerpo. Esto implica un training que no busque hacernos funcionar, sino que se detenga en pensarnos a nosotras mismas. Asimismo, la preparación es un punto de partida importante para llegar a ese goce. Ello implica comprender que este principio no es “conectar porque fluye conectar”, sino porque hay un orden, una codificación, un ritual secuencial que permite introducir al cuerpo a lograr esa conexión.

Del mismo modo, disfrutar del hacer puede constituir una manera más saludable de trabajar los límites del cuerpo, ya sea para ampliarlos o habitarlos. Incluso, si se trata de respetarlos, no soltar el goce ayuda a buscar otros movimientos para continuar accionando. Además, tomando en cuenta la dinámica del obstáculo y la transformación, el entrenamiento que incorpora la exploración del ritmo interior puede ser un momento íntimo de la actriz para reconocer e iniciar un camino de cambio para los posibles bloqueos personales y/o íntimos que puedan interponerse en su vida y su trabajo actoral. Este training, entonces, tiene un carácter de autoconocimiento a través del movimiento y la escucha-pensamiento-acción del cuerpo.

Cabe resaltar que la transformación puede ser un proceso fluido entre lo individual y lo colectivo. el ritmo interior se organiza con el ritmo colectivo encontrando naturalmente el lugar que le corresponde ocupar dentro de dicha orquestación. Además, el acompañamiento permite que comprendamos mejor nuestro propio ritmo. El ritmo colectivo puede generarse desde la música en vivo y la danza, pues permiten conectar no solo con el interior, sino también con aquellos quienes están sosteniendo nuestro proceso y, a la vez, se dejan sostener (sea músicos o compañeros de ejercicio). Comprender el ritmo desde los otros es también

reconocer el rol que por identidad toca asumir dentro de las distintas colectividades de las que somos parte: la sociedad, un elenco, una banda, un equipo, un ejercicio grupal, etc.

Finalmente, el ritmo interior revela el cuerpo de la actriz es un territorio sagrado y fértil en el que pueden crecer muchas cosas beneficiosas o retadoras desde las cuales forjamos inevitablemente nuestra profesión, pues es ese mismo cuerpo que llevamos en la vida cotidiana el que ponemos en escena. Entrenar con el concepto de ritmo interior es reconocer que el cuerpo genera conocimiento y terminologías propias y no un material instrumentalizable.

Como reflexión final, resalto lo potente que fue el trabajo de Victoria de recuperar las danzas afroperuanas “olvidadas”, pues lo hizo desde sus herencias colectivas y el saber de su cuerpo y los cuerpos de quienes la acompañaron. Valoro cómo sus coreografías, canciones y obras, con el nivel de detalle que las caracteriza, fueron su forma de exteriorizar y organizar algo interno que es de ella y también de un colectivo. Su legado demuestra lo importante que es enunciar la identidad propia en el oficio artístico y que este también es un medio válido para conocer o reconocer quién soy. Asumir que lo íntimo es también algo que atraviesa la profesión es saludable. El cuerpo, aunque tenga muchas capas y regiones, es uno solo. Por ello es importante integrar y liberar todos los polos que nos componen en lugar de negar y contener.

Durante la realización de esta investigación, muchas personas se han acercado a preguntarme sobre el tema: “¿sobre qué es tu tesis?”. Tantas veces me hacen esa pregunta, cuantas veces debo explicar quién es Victoria a través de la referencia de su hermano, Nicomedes Santa Cruz; pues normalmente no logran identificar a Victoria como individuo. Esto despierta en mí la necesidad de convocar a más investigadores y artistas curiosos como yo para que en Perú pueda reconocerse cada vez más el espacio independiente que Victoria

ocupa en el forjamiento del arte escénico peruano. Asimismo, la anécdota también detona en mí la pregunta: ¿por qué su nombre no ha dejado ecos como el de su hermano?

¿Machismo? ¿Racismo? Sí, muy probablemente. Pero lo que, a mi juicio, más determina que históricamente se recuerde más a Nicomedes es que, a diferencia de su hermana, él fue un artista intelectual, racional y de producción literaria. Como se ha visto, Victoria fue mucho más pragmática, corporal, intuitiva, mística y espiritual. Ella recogió y sembró todos sus conocimientos en la vida misma, en su alma, sus ancestros, su infancia, sus elencos y sus alumnos. Ese es un conocimiento que en este país aún colonizado, no se considera válido.

De manera similar, al iniciar esta tesis muchos maestros me advertían que sería muy complicado porque existe muy poca “información” sobre ella. A estas alturas de mi camino, yo añadiría la aclaración: “información en textos. Porque en el cuerpo hay muchísima.”. Efectivamente, Victoria escribió muy poco, pero toda su sabiduría remanece en personas y cuerpos que pasaron por ella y también en aquello que esos cuerpos transmitieron a generaciones posteriores hasta llegar al día de hoy. Y a mí. ¿por qué no considerar eso como información también? Si, como afirma Victoria, finalmente lo que ella comparte son cualidades inherentes al ser humano, verdades cósmicas que le pertenecen a eso que está dentro nuestro, pero también es más grande que nosotros. Hay mucha información sobre Victoria en nuestro interior, solo es cuestión de entrar.

Esta investigación deja en mí un interés por trasladar estos hallazgos al lenguaje de un montaje que hable sobre este encuentro entre una actriz y su identidad a través del legado de Victoria. Incluso, más allá del formato, considero necesario dejar de ver la historia de esta artista como una reliquia mítica que está detrás de una vitrina de museo. Creo importante reconocer que su filosofía iba dirigida a luchar por la humanidad, si bien el inicio y base de ella fue la lucha por su comunidad. Hay una gran ganancia en permitirnos respetuosamente

tomar su legado más allá del discurso por el cual más se la conoce: el antirracista. Victoria fue y dijo mucho más que eso. Parte del proceso de desestigmatizarla como persona racializada es reconocer que también pensó más allá de la lucha antirracista por el simple hecho de ser humana.

Por otro lado, este estudio me motiva a tomarme un tiempo de exploración más individual y personal respecto a mi relación con las danzas afroperuanas y el tondero. Tengo curiosidad por profundizar en la idea que propone Victoria sobre que el folclore como cultura orgánica despierta cualidades inherentes al ser humano. ¿Cuáles son esas cualidades? ¿qué despiertan estas danzas en mi humanidad? Por otro lado, hay un campo muy amplio e inexplorado en el que también queda la curiosidad de lo que pasaría si trasladamos los hallazgos sobre el ritmo interior hacia la creación de historias, personajes u otros productos que no necesariamente se relacionen con la enunciación propia en escena, sino con contenidos de otra naturaleza.

Como última idea, reitero que con esta investigación no quiero hablar por Victoria y decir esto es lo que quiso decir y esta fue su manera de trabajar. Tampoco quiero decir que estas son las definiciones definitivas y universales de los conceptos ni que esta es la auténtica manera en la que se exploran o trabajan. De hecho, ese espacio vacío que mencioné en la introducción del cual partí y en el que aparecimos Victoria y yo, también fue llenado por personas y subjetividades muy particulares. Entonces, este estudio es tan solo un estado parcial de la cuestión, el cual invita a que los espacios vacíos que ahora tenemos sobre el legado de Victoria se iluminen con la verdad propia de quien se motive a entrar.

## Referencias bibliográficas

- Alcazar, J. (2011). *La cuarta dimensión del teatro: tiempo, espacio y video en la escena moderna*. INBA, CITRU.
- Alvites, M. (2008, 5 de enero). *Una paloma sobre una rama*. [Video] Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=vCJaMUoyeck>
- Bahntje, M., Biadiu L., & Lischinsky, S. (2007). *Despertadores de la memoria: Los objetos como soportes de la memoria*.  
<https://repositoriodigital.uns.edu.ar/bitstream/handle/123456789/3516/Bahntje%20y%20otros.%20Despertadores....pdf;jsessionid=24895CF78BB9496A5F0F5174E55CCA91?sequence=1>
- Bardet, M. (2018). Saberes gestuales: Epistemologías, estéticas y políticas de un “cuerpo danzante”. *Enrahonrar. An International Journal of Theoretical and Practical Reason*, 60, 13-28. <https://doi.org/10.5565/rev/enrahonar.1206>
- Brook, P. (1968) *El espacio vacío*. Península.
- Baril, J. (1987). *La danza moderna*. Paidós.
- Carreri, R. (2014). *On training and Performance: Traces of an Odin Teatret Actress*. Routledge.
- Consejería de Cultura Madrid. (2020, 9 de junio). *¡Aprende teatro con nosotros! 6. Eugenio Barba y la antropología teatral*. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/Rt7WCYTMono>
- Contreras, M. (2013). La práctica como investigación: nuevas metodologías para la academia latinoamericana. *Poiésis*, 21-22, 71-86.  
[https://www.researchgate.net/publication/328648487\\_La\\_practica\\_como\\_investigacion\\_nuevas\\_metodologias\\_para\\_la\\_academia\\_latinoamericana](https://www.researchgate.net/publication/328648487_La_practica_como_investigacion_nuevas_metodologias_para_la_academia_latinoamericana)
- d’Emilia, D, & Coleman, D. (2020) *Manifiesto de la ternura radical*.

- Dorr, K. (2017) Afroperuvian feminisms and performance geographies of diasporicity, 1953-2013. *Journal of Popular Music Studies*, 29 (4), 1-21.  
<https://doi.org/10.1111/jpms.12253>
- Feldman, H. (2009). *Ritmos negros del Perú: reconstruyendo la herencia musical africana*. IEP Ediciones.
- Feldman, H. (2012). Strategies of the Black Pacific: Music and Diasporic Identity in Peru. En Kwame D. John B. (Eds.), *Comparative Perspectives on Afro-Latin America*, (pp. 42-71). University Press of Florida.  
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/ucsd/detail.action?docID=906675>
- Feldman, H. (2014). Escenificando la negritud en la Lima de mediados del siglo XX: las compañías Pancho Fierro y Cumanana En Panfichi, A., & Aguirre, C. (Eds.). *Lima Siglo XX*. Fondo Editorial de la Pontificia universidad Católica del Perú.  
<https://search-ebSCOhost-com.ezproxybib.pucp.edu.pe/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=2265478&lang=es&site=ehost-live>
- Freundt, J., Avilés, L., Terry, W. & Papeo, E. (2015). *Así es mi Piura*. En *Feliz Encuentro* [CD]. Acordes Producciones.
- Francisco, R. (2020) *A performance negra de Victoria Santa Cruz e suas reverberações na construção de escrituras e feminismos negros*. [Tesis de maestría. Universidade Federal de Goiás]. Biblioteca digital de Teses e Dissertações.  
<http://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/10549>
- Gonzales, S. (2019). “De Cañete a Tombuctú”: el Panafricanismo en Victoria Santa Cruz y la Négritude en Nicomedes Santa Cruz. *D’Palenque: literatura y afrodescendencia*, 4 (4), 26-31. <https://dpalenque.com.pe/wp-content/uploads/2019/10/DPalenque-Nro-4-26-31.pdf>

- Grotowski, J. (1992). *Hacia un teatro pobre*. Siglo XXI editoriales.
- Grotowski, J. (1993). Los ejercicios. *Máscara*, 11-12, 27-38. Escenología A.C.
- LASTESIS (2021). *Quemar el miedo*. Planeta.
- León, J. (2003) The Aestheticization of Tradition: Professional Afroperuvian Musicians, Cultural Reclamation, and Artistic Interpretation [Tesis de doctorado. University of Texas at Austin]. University of Texas Libraries. <http://hdl.handle.net/2152/1105>
- Llanos, F. (2014). Black is beautiful: Victoria Santa Cruz.  
[https://www.academia.edu/25443208/Black\\_is\\_Beautiful\\_Victoria\\_Santa\\_Cruz?from=cover\\_page](https://www.academia.edu/25443208/Black_is_Beautiful_Victoria_Santa_Cruz?from=cover_page)
- Miranda, J. (2020). Ponencia - Victoria Santa Cruz y la Filosofía del Ritmo. [video]. Youtube. <https://youtu.be/VSz5sf5TkPk>
- Madúc Escuela. (2021, 4 de junio). *Mi cultura afroperuana – Madúc Escuela*. [video]. Youtube. <https://youtu.be/VJ8NydNf0sg>
- Madúc [@maduc.escuela]. (2022, 14 de junio) *Mes de la Cultura Afroperuana*. [video]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CeyaXNiAJBZ/>
- Mamauca Perú (2021). *Negro tiene que ser*. En *Danos Libertad* [mp3]. MAMAUCA PERÚ.
- Nieto, M. (2019). *Profeminismo negro, orgullo racial y reconfiguración de la mujer afrolatinoamericana en las voces literarias de Nancy Morejón y Victoria Santa Cruz*.  
[http://opac.pucv.cl/pucv\\_txt/txt-9500/UCC9741\\_01.pdf](http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-9500/UCC9741_01.pdf)
- Odin Teatret (1997). *Black and woman*. [Documental]. Odin Teatret.  
<https://www.youtube.com/watch?v=C2vnOa9isco&t=207s>
- Pavis, P. (1999). *Dictionary of theatre: terms, concepts and analysis*. University of Toronto Press.
- Pavis, P. (2016). *The Routledge dictionary of performance and contemporary theatre*. Routledge.

- Rodríguez, L. (2022). *Primera Llamada: 100 años de Victoria Santa Cruz* [Exposición documental]. Galería municipal de arte Pancho Fierro.
- De Rompe y Raja (2001). *Zamacueca*. En *El retorno*. [mp3]. De Rompe y Raja.
- Santa Cruz, A. (2020). ¿Teatro y Danzas Negras del Perú fue un elenco, un sello o un enfoque creativo?. *D'Palenque: literatura y afrodescendencia*, 5(5), 38-45.  
<https://dpalenque.com.pe/wp-content/uploads/2020/11/DPalenque-Nº-5-2020.pdf>
- Santa Cruz, O. (2021, 19 de febrero). Victoria, la reina del tablero. *El Comercio*.  
<https://www.proquest.com/docview/2490933585?accountid=28391&forcedol=true>
- Santa Cruz, V. (2003). *Victoria Santa Cruz: orgullosa afroperuana*. [CD]. Music MGP.
- Santa Cruz, V. (2004). *Ritmo: El eterno organizador*. COPÉ.
- Schechner, R. (1985). *Between Theater and Anthropology*. University of Pennsylvania Press
- Sosa, M. (1993) *Gracias a la vida*. En *Mercedes Sosa 30 años*. [CD]. Universal Music Argentina.
- Taylor, D. (2003). *The Archive and the Repertoire*. Duke University Press
- TV Perú, (2001). *La función de la palabra*, [programa de televisión]. TV Perú.
- Varley, J. (2007). *Piedras de agua: Cuaderno de una actriz del Odin Teatret*. Editorial San Marcos.
- Yagnik, A., Malik, A. & Sardesai, H. (2001). *San Sanana*. En Asoka (Original Motion Picture Sountrack). [mp3]. Sony Music Entertainment India.
- Zarrilli, P., McConachie, B., Williams, G. & Fisher, C. (2010). *Theatre histories: an introduction*. Routledge.

## Anexos

### Anexo 1: Guión de la muestra de laboratorio

#### **Mi entrenamiento, mi ritmo: muestra de laboratorio sobre los principios de la metodología de Victoria Santa Cruz para un training actoral desde la intimidad**

Las tres haciendo el “silencio” en el altar. George sentado en su cajón al lado. Antu en cabina. Diana enciende la vela del altar y sale al espacio.

**DIANA:** *Hace un par de años “conocí” a Victoria Santa Cruz. Lo pongo entre comillas porque ella ya no está con nosotros, pero mis maestras de danzas afroperuanas, entre otras personas, me hablaban de ella constantemente como quien habla de alguien que cambió el mundo. Fueron esas circunstancias las que me motivaron a realizar una investigación desde la práctica (para mi licenciatura), sobre dos principios de la metodología de Victoria Santa Cruz: el ritmo interior y la memoria ancestral. Sobre ellos me pregunté ¿es posible conectar con ellos desde la técnica danzaria afroperuana? ¿podrían estos aportar a un entrenamiento actoral que integre la intimidad? Con intimidad quise englobar dos espacios personales en específico: la memoria personal y el autoconocimiento. Decidí pasar estos cuestionamientos por un laboratorio, en el cual busqué formular ejercicios corporales que dialoguen con la memoria personal y el autoconocimiento a partir de la memoria ancestral y el ritmo interior. Mi cometido necesitaba de personas que me sostengan y se pregunten cosas conmigo y no podían ser cualquier persona. Íbamos a trabajar con nuestra intimidad, me parecía necesario que haya entonces una relación de confianza y amistad.*

**WE:** *Hola, yo soy Gabriela, compañera de carrera y amiga de Diana y Amanda. Acepté la invitación de Diana a participar de su laboratorio, principalmente porque quería volver a mover mi cuerpo. Me gusta bailar y para mí bailar es disfrutar de una canción, sin importar si lo hago bien o mal. Lo importante es que moverme con la música me emociona. También, me llamó la atención que una variable de la investigación era la intimidad, me daba curiosidad.*

**AMANDA:** *Yo soy Amanda, también compañera y amiga de ambas. Le dije que sí a esta experiencia porque me interesan mucho las danzas afroperuanas. Cuando las conocí sentía siempre una gran alegría al momento de bailarlas. Era como si mis caderas se movieran al ritmo de la música por sí solas. Lo dejé por un tiempo hasta que Diana me invitó a su laboratorio y acepté, porque dentro de todo creo que estaba buscando reconectarme con eso.*

**GEORGE:** *Hola, soy George, estoy en la especialidad de música y también amigo de las tres. Particularmente, soy amante de la música nacional. Tengo bastante admiración por el teatro y la danza, así que poder trabajar en este laboratorio nos permite compartir, crecer e investigar de qué manera la propuesta de Victoria San Cruz aborda la música, no de forma académica, sino la conexión con lo que somos y en cómo el ambiente aporta desde una mirada distinta en nuestra música interior.*

**DIANA:** *Una de las primeras cosas que decidí traer al laboratorio fue un calentamiento que aprendí en mi formación en danzas afroperuanas. Este le pertenece a mi maestra, Martha Muñoz, directora de Madúc escuela de danza e integrante de Perú Negro. Se los compartí*

*porque sentía que era un ritual que despertaba mi cuerpo de una manera particular. Yo gozo de este calentamiento, algo que no me ha pasado antes con otro. Sentía que podía ser una fuente de respuestas porque el concepto de ritmo interior me sonaba a eso: algo que haces y sientes en el corazón al mismo tiempo. Y sientes que es tuyo. Lo mismo con la memoria ancestral, habiendo investigado sobre la vida y obra de Victoria, tenía la sensación de que no era algo que encontraría en libros o palabras, sino en mi alma.*

**WE:** *Decidimos abrir este espacio que por muchos meses ha sido personal a ustedes, porque a Victoria le importa mucho la colectividad. Para ella cualquier aprendizaje o hallazgo cobra sentido cuando se comparte con la familia humana. Por eso, hoy les compartiremos una serie de ejercicios que atravesaron el laboratorio y nos permitieron encontrarnos con nuestro ritmo interior, acercarnos a nuestras memorias ancestrales y reflexionar sobre nuestras existencias como humanas y actrices.*

### **SE REALIZA: CALENTAMIENTO DE MARTHA (LAS 3)**

**DIANA:** *Al principio pensé que los movimientos de este calentamiento serían nuestra base para explorar el principio del ritmo interior y que este género musical nos conectaría con la memoria ancestral. Pero, a lo largo del laboratorio, me fui dando cuenta que, en realidad, el proceso y la conexión con los ritmos afroperuanos se estaba dando de una manera muy distinta en mis compañeras. Entonces me di cuenta que encontrar el ritmo interior en las danzas afroperuanas no es algo universal.*

**AMANDA:** *Sin embargo, el calentamiento de Martha fue útil dentro del laboratorio como un espacio común que preparaba y desinhibía nuestros cuerpos para cada sesión y lo invitaba a entrar en ritmo.*

**WE:** *Lo valioso de esta herramienta también fue su calidad de protocolo estructurado que nos aseguraba que cada pequeña parte del cuerpo esté preparada para trabajar. Valoro que no haya una exigencia exhaustiva en este calentamiento y que, al a vez, no sea mediocre. Es una ruta muy precisa para asegurar la preparación de una manera saludable con nuestros límites.*

**DIANA:** *Martha usaba bases rítmicas de percusión para hacer este calentamiento. Yo decidí probar con música en vivo y encontré que su acompañamiento propició una atmósfera ritual al cuerpo y el espacio. Hizo que no sea solamente preparar el cuerpo para funcionar, sino también para conectar. además la postura base presente en todo momento introducía al cuerpo en este estado extra cotidiano.*

**AMANDA:** *Entonces, una primera pista era que la música tenía que ser el soporte de nuestra búsqueda. No solo por la experiencia del calentamiento, sino porque la propia vida y obra de Victoria está plagada de música y de ritmo.*

**DIANA:** *Lo segundo que consideré que lo más sensato hacer era invitar a Victoria al espacio de alguna manera para que nos guíe desde su voz, imagen y experiencia. Entonces, uno de los ejercicios que propuse para ese cometido fue el siguiente: una conversación entre nuestros cuerpos y un archivo audiovisual muy conocido sobre Victoria.*

### **SE REALIZA: “CONVERSANDO CON VICTORIA” (LAS 3)**

**DIANA:** Gracias a este juego con la sombra mi cuerpo encontró que esa silueta representaba mi negativo. Una parte de mí que no me agrada pero que por más que quiera no la puedo separar de mí. Lo que decía Victoria despertó en mi memoria corporal mucho de esa parte: inseguridades, conflictos, lo que Victoria llama “obstáculos”. Ella dice:

*“El ritmo tiene la capacidad de establecer una relación entre fuerzas opuestas y, por lo tanto, componentes indispensables de toda unidad. Comprender el importante rol que cumple el obstáculo es iniciarse en el camino hacia la unidad. Esa química de la transformación es la que hay que descubrir.”*

*Enfrentarme con esa silueta oscura me hizo dar cuenta que, en lugar de rechazarla, puedo bailar con ella. El ritmo interior es para mí como una hilera de montañas. Con picos, pero también valles que representan el obstáculo. El ritmo requiere de esos valles para existir. El valle, en algún momento se transformará en pico y viceversa. Y así va sucediendo la vida.*

**WE:** Este ejercicio me ayudó a reconocer y observar mi propia figura en movimiento, hubieron momentos en donde me encontré con el obstáculo de no saber cómo moverme o de rechazar mi reflejo. Pero, ese obstáculo me permitió reconocer mis propias sombras y posteriormente jugar con ellas. Es ahí donde encuentro que yo tengo ritmo así como mis obstáculos. Mis obstáculos pueden ser pesados o livianos, rápidos, lentos o eufóricos.

*Es con ese viaje que reconocí que mi ritmo tiene oposiciones, así como mi vida ha tenido contrastes. Las barreras son un privilegio porque te hacen ganar, dice Victoria. Yo puedo decir que he aprendido de todas mis experiencias y he aprendido que mi ritmo puede tener diferentes modos y eso está bien. Es una manera menos tóxica de ver mi proceso, mi entrenamiento, mi movimiento. Cada tropiezo o acierto, así como cada ritmo decadente o poderoso me han enseñado algo y estoy agradecida con eso.*

**AMANDA:** A través del ejercicio conecté con el movimiento que mi cuerpo me exige moverme. Mi cuerpo experimentó exigencias y por partes, brazos exigían libertad, mis hombros y omóplatos exigían movimiento, mis piernas saltar, y mis pies zapatear. Las palabras de Victoria me invitaban a enfrentarme conmigo misma. Fue como tener una sesión con ella, y la experiencia que me llevé fue de empoderamiento y de aceptación a mi sombra. Ella dice “agradezco haber odiado”, y yo también. Aprendí del odio, y sé que es algo a lo que no volería.. Soy mi aprendizaje, y soy mi sombra. Todo eso es mi ritmo. Mis pensamientos también son ritmo. Hasta mis obstáculos tienen su propio ritmo. Y eso es parte de mí.

**DIANA:** Al dar con estos hallazgos, decidimos profundizar en ellos y preguntarnos ¿a qué llamo obstáculo hoy en mi vida?

Las chicas se ponen en triángulo, mirándose entre sí mientras dicen lo siguiente.

**AMANDA:** Para mí, “obstáculo” es no hacerme cargo de mí, y eso engloba a mis pensamientos, sentimientos y decisiones. Es olvidarme, y por tanto olvidar al otro. No abrazarme, es no abrazar al otro. Por último, obstáculo para mí es no sacar provecho a mis errores, y por tanto, no evolucionar.

**WE:** Para mí es algo que no me deja avanzar. Como dijo Victoria, es como un privilegio que ayuda a madurar, luego de hacernos tristes. He decidido verlo de esa forma, como parte de proceso para sanar y abrazar mi pasado. Finalmente creces y escalas un peldaño más. La vida es un campo minado, pero también es un campo de flores. Es no verme a mí misma,

cuando no me reconozco. Cuando elijo no sentir. Pero entonces, la música me acompaña, y me gusta verme como el viento y el mar que puede ser suave, fuerte y cambiante.

**DIANA:** Para mí es no encontrar un lugar, unas personas, un grupo humano. Es todo eso que aun no puedo superar, un bloqueo, algo que no me deja avanzar, que me avergüenza. Estar frente a algo ante lo cual aún no acciono. También es mi cara seria y apática, mi cuerpo imperfecto, mi poca paciencia, mi apariencia masculina, mi torpeza, mi sedentarismo, que piensen que muestro demasiada piel con mi forma de vestir.

Habiendo compartido esto, propuse un nuevo ejercicio para hacer cuerpo estos obstáculos y ver qué nuevo papel podían jugar en el contexto del training.

Cada una escogió imágenes que representan sus propios obstáculos para la primera parte del ejercicio la cual hemos llamado “la danza de mis obstáculos”. Esta consistió en preguntarse: ¿si mis obstáculos tuvieran cuerpo? ¿cómo se moverían? o también ¿en qué parte del cuerpo se harían presentes? Como consecuencia de lo anterior, en la segunda parte del ejercicio propuse explorar el concepto de la oposición. También tratado por victoria. Por ello, para la segunda parte del ejercicio propuse un momento colectivo que luego hemos llamado “la danza del perdón”. En él, buscamos sostenernos colectivamente y crear una danza opuesta a la de nuestros obstáculos.

#### **SE REALIZA: “LA DANZA DE MI SOMBRA Y LA DANZA DEL PERDÓN”**

**DIANA:** Este ejercicio para mí se sintió como un juego, un momento íntimo entre amigas que quieren sacarse sonrisas. Encontré la oposición en el hecho de que era un movimiento colectivo y que, después de pasar por la oscuridad, nos dejamos ser. Descubrí además, que era una sensación similar a lo que siento cuando hago el meneo de caderas al bailar.

La danza del perdón para mí es un ejemplo de otro concepto que victoria trae: la responsabilidad. Ella dice que responsabilidad viene de respuesta. Curiosamente, en este camino encontré que Martha también habla de la responsabilidad en el movimiento. Ella se refiere a ser conscientes de qué estamos moviendo, cuando y como se mueve. Creo que hay varios niveles de responsabilidad. Con mi cuerpo, con mi humanidad y luego de hacerme responsable de mí, puedo hacerme responsable de la otra. Estoy invitada a dar respuesta a cada nueva montaña que me toca atravesar en el camino de la vida.

**WE:** Este ejercicio me permitió observarme sin juzgarme, pude conectar mejor con la propia visión que tengo de mí misma pero que por miedo a no encajar o ser una disidencia, decidí rechazar. Creo que ser humano es una responsabilidad y hay que hacerle cargo. Hubo un tiempo para mí que fue oscuro, un proceso de rencor, tristeza y hasta odio contra mí misma, pero fue suficiente. Ya es hora de continuar, salir de espacio y del estancamiento.

Ahora, mi lucha personal es convertirme en mi espacio seguro, trabajar en mí. Luego de estar absorbida por diferentes situaciones de la vida, creo que es momento de comenzar conmigo como prioridad. Permitirle y dejar a mi niña interior ser libre, de jugar, de llorar, de ignorar, de todo. Y creo que más importante aún, es aceptar que mis contradicciones son parte de mí y se transforman.

**AMANDA:** Responsabilidad es aceptar el obstáculo y el conflicto, y trabajarlo. En este ejercicio, la canción fue una guía que me ayuda a percibir que podemos soltar, y es porque

*estamos en confianza. Así que podemos soltar lo mío, lo de Diana y lo de Gabriela. No es cargar nuestras sombras, es entregarlas como un regalo. Experimenté perdón. Y de ellas un “aquí estamos, te perdonamos”. Fue como un nuevo inicio.*

*No creo que tenga luchas externas, pero sí tengo una lucha en progreso, la cual es trabajar con mi miedo. No luchar por perderlo, sino dominarlo.*

*Habiendo conversado esto, al momento de movernos nunca paré. Mi cuerpo fragmentó mis recuerdos, buenos y malos. Puse en movimiento mis sombras, obstáculos, y responsabilidades, y entendí que me voy a volver a equivocar. Era el baile del perdón.*

*Para mí fue un golpe observar mis obstáculos en la pared. Pero a pesar de eso pude explorar desde la más profunda vulnerabilidad y sinceridad y ver en qué parte del cuerpo se refleja. Fue hacer bailar a nuestras sombras.*

**DIANA:** *Siguiendo con nuestro laboratorio, llegó un momento en el que nos dedicamos a explorar la memoria ancestral. Propuse traer canciones que nos conecten con nuestras raíces. Así como imágenes, sonidos y objetos que estimulen esa conexión. A continuación les presentaremos 3 diferentes formas en las que intentamos despertar nuestra memoria ancestral. Amanda buscará sensaciones que la lleven a accionar a partir de la memoria ancestral presente en estímulos visuales, sonoros y palpables que ella ha elegido. Gabriela moverá sus manos y pies al ritmo de su canción elegida frente a una proyección en blanco para responderse cuál es el ritmo interior de su memoria ancestral. Yo me vincularé con mi canción y pasos de danza que tienen una relación directa con mi ancestralidad para conectarme despertar la memoria ancestral en mi cuerpo y buscar que aparezcan imágenes y acciones físicas.*

#### **SE REALIZA: EJERCICIOS DE MEMORIA ANCESTRAL PARTICULARES PARA CADA UNA**

DIANA expresa palabras sobre lo que sintió en ese momento respecto al ejercicio.

**WE:** *Estos ejercicios no solo me ayudaron a conectar con mi movimiento, mi ritmo o mis obstáculos, sino que también me motivo a reflexionar sobre mis raíces, mi memoria ancestral que por mucho tiempo sentía en conflicto y por eso evitaba pensar en eso. Nací en Cusco pero llegué a Lima a los tres años, crecí extrañando el lugar donde nací y las escasas memorias sensoriales que rescaté, idealicé una vida que no tuve y así, en ese contraste rechacé este nuevo espacio, pero gracias a estos ejercicios pude acercarme un poco más a esa memoria sensorial que atesoro demasiado. Memoria ancestral para mi es mi mamá, mi papá, mi fuego y mi emoción, la tierra, el viento y mi cuerpo. el ritmo es el fuego que late en mi pecho, la pasión y la emoción de disfrutar sin pensar, que curiosamente mi ritmo también comparte.*

AMANDA expresa palabras sobre lo que sintió en ese momento respecto al ejercicio.

**DIANA:** *al final con estos ritmos íntimos y ancestrales junto con ritmos afroperuanos, nos inventamos el siguiente ejercicio que consisten en percutir el cuerpo, desde el cuerpo y desde la voz. Creamos una partitura colectiva en una especie de ritual desde la danza y desde la percusión.*

**SE REALIZA: Ejercicio de cajon y guitarra, moverse con yorch.**

Cuando el cajón indique, las 3 apagan la vela conjuntamente

