



EAE
CIDEA-UNA



CIDEA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN,
DOCENCIA Y EXTENSIÓN ARTÍSTICA-UNA



Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística

Escuela de Arte Escénico

Core en las Artes Escénicas

**Guía de entrenamiento para fortalecer el centro
anatómico corporal de actores y actrices.**

**Proyecto de graduación para optar por el grado de
Licenciatura en artes escénicas.**

Tutora: M.A. Erika Mata González

Lectora: Dra. Paola González Vargas

Lector: M.A. José Guevara Morales

Autor: Luis Umaña Vindas

Año: 2021

ÍNDICE GENERAL

1.	CAPÍTULO PRIMERO: GESTACIÓN DE UNA INQUIETUD	6
1.1	Inquietudes Iniciales	7
1.2	Objeto de Estudio: Concepto <i>Core</i> /Centro Anatómico Corporal	8
1.3	Una Línea de Trabajo	11
1.4	Objetivos	13
1.4.1	Objetivo General	13
1.4.2	Objetivos Específicos y Metas.....	14
1.5	Conceptos Fundamentales	16
1.5.1	Los Movimientos Escénicos	16
1.5.2	El Core, Corsé Humano	17
1.5.2.1	Estabilizadores Pasivos	21
1.5.2.2	Estabilizadores Activos	21
1.5.2.3	Estabilizadores Neurales o Neuromusculares.....	22
1.5.3	Anatomía Funcional.....	22
1.5.3.1	Osteología Propia del <i>Core</i>	22
1.5.3.2	Articulaciones del <i>Core</i>	23
1.5.3.3	Miología del <i>Core</i>	23
1.5.4	Fisiología del Ejercicio.....	30
1.5.4.1	Aportes de la Fisiología del Ejercicio Para la Investigación del <i>Core</i>	30
1.6	Diferentes puntos de vista sobre las aplicaciones del Objeto de Estudio	33
1.6.1	Damien Jalet	33
1.6.2	Fighting Monkey	34
1.6.3	Red Movement Network	34
1.6.4	DV8 Physical Theatre	35
1.6.5	Pilobolus Dance Theatre	36
2.	CAPÍTULO SEGUNDO: LA ACCIÓN DEL <i>CORE</i> DESDE EL TEATRO	39
2.1	Desarrollando el Accionar del <i>Core</i>	40
2.2	Camino del Accionar	42
2.2.1	Primer Bloque y sus Etapas.....	42
2.2.2	Segundo Bloque y sus Etapas	44
2.3	Segmentos de las Sesiones de Entrenamiento	46

2.4	Despertando Nuestro Centro de Acciones	48
3.	CAPÍTULO TERCERO: EL <i>CORE</i> ACTIVADO, EL CAMINO DEL ACCIONAR.....	51
	Guía de entrenamiento para fortalecer el <i>Core</i> del actor o actriz	51
3.1	Etapa de Calentamiento	55
3.2	Etapa de Estiramiento y flexibilidad	65
3.3	Ejercicios de Fuerza	83
3.4	Ejercicios para profundizar en el <i>Core</i>	93
3.5	Ejercicios de Enfriamiento	117
4.	CAPÍTULO CUARTO. DESENTRAÑANDO EL ENTRENAMIENTO.....	118
4.1	Primeros Avances a la Vista	119
4.2	Hallazgos importantes en el Proceso	122
4.2.1	Constancia	123
4.2.2	Memoria Corporal	124
4.2.3	Cuerpo Preparado	125
4.2.4	Juego	126
4.2.5	Entrenamientos	127
4.3	Conclusiones del Proceso	128
4.3.1	Importancia del Reconocimiento de la Anatomía del <i>Core</i>	129
4.3.2	Relacionar la imagen mental con los conceptos de la Fisiología del Ejercicio.....	130
4.3.3	Abordaje Adecuado del Entrenamiento	131
4.3.4	Confección de la Guía de Entrenamiento Definitiva Para Trabajar el <i>Core</i> de la Persona Intérprete en Teatro.	133
4.3.5	Los Lenguajes Escénicos	134
4.3.6	El <i>Core</i> /Centro Anatómico Corporal del Actor o Actriz	135
5.	REFERENCIAS.....	138

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	25
Figura 2.	26
Figura 3.	27
Figura 4.	27
Figura 5.	28
Figura 6.	29
Figura 7.	29
Figura 8.	58
Figura 9.	59
Figura 10.	60
Figura 11.	61
Figura 12.	62
Figura 13.	63
Figura 14.	64
Figura 15.	66
Figura 16.	67
Figura 17.	68
Figura 18.	69
Figura 19.	70
Figura 20.	71
Figura 21.	72
Figura 22.	73
Figura 23.	74
Figura 24.	76
Figura 25.	77
Figura 26.	78
Figura 27.	79
Figura 28.	80
Figura 29.	81
Figura 30.	82
Figura 31.	83

Figura 32.	84
Figura 33.	85
Figura 34.	86
Figura 35.	87
Figura 36.	88
Figura 37.	89
Figura 38.	90
Figura 39.	91
Figura 40.	92
Figura 41.	93
Figura 42.	95
Figura 43.	96
Figura 44.	97
Figura 45.	98
Figura 46.	99
Figura 47.	100
Figura 48.	101
Figura 49.	102
Figura 50.	103
Figura 51.	104
Figura 52.	105
Figura 53.	106
Figura 54.	107
Figura 55.	108
Figura 56.	109
Figura 57.	110
Figura 58.	111
Figura 59.	112
Figura 60.	113
Figura 61.	114
Figura 62.	115
Figura 63.	116

1. CAPÍTULO PRIMERO: GESTACIÓN DE UNA INQUIETUD

1.1 Inquietudes Iniciales

Durante los procesos de cualquier tipo de aprendizaje, las personas se enfrentan a retos donde comienzan a adquirir conocimientos básicos y necesarios para poder profundizar posteriormente en contenidos más específicos, con el objetivo de ir interiorizándolos hasta llegar a ejecutarlos naturalmente en cualquier momento que se requiera. En el caso del teatro, el aprendizaje abarca no solamente los abordajes teóricos, sino que también involucra las prácticas físicas donde el actor y la actriz puedan explorar, indagar y asimilar la construcción de posibles líneas de trabajo y enfoques artísticos.

Esta investigación surgió a partir de inquietudes que se derivaron durante mi proceso de aprendizaje, por lo cual quise profundizar como objeto de estudio el concepto de *Core*/centro anatómico corporal a través de personas intérpretes desde el entrenamiento del teatro. Pero, ¿a qué se debió esa inquietud? ¿por qué específicamente *Core*/centro anatómico corporal?

Como primera inquietud percibí que, en ocasiones, cuando se realiza algún montaje escénico o se está entrenando, se mencionan frases como: “agarre su centro”, “que el piso no suene”, “hagan contrapeso”, entre otras más. Todas estas frases están relacionadas a ejercicios corporales que tienen un punto en común: la activación del *Core*/centro anatómico corporal.

Por otro lado, la segunda inquietud nació de una pequeña acción desarrollada en mi participación en el montaje *Plop... El sonido de los caídos* en el año 2016. En este espectáculo se me asignó una tarea concreta en la que uno

de los actores se sentaba en el piso, abrazándome las piernas a la altura de las rodillas, como si fuese un ancla para mi cuerpo. Una vez el actor anclado a mi persona, yo debía dejarme caer hacia atrás por completo. Debía quedar suspendido en el aire unos segundos y posteriormente regresar a la posición vertical. Para que esta partitura física se pudiera lograr, fue necesario realizar un trabajo abdominal y lumbar durante al menos 3 meses en un gimnasio de acondicionamiento físico.

A partir de estas experiencias, comencé a preguntarme ¿cuáles entrenamientos podría realizar un actor o actriz para poder ejecutar acciones complejas como la expuesta anteriormente, sin la necesidad de pagar un gimnasio de acondicionamiento físico? y ¿cuáles permitirían desarrollar una activación consiente del *Core*/centro anatómico corporal?

1.2 Objeto de Estudio: Concepto *Core*/Centro Anatómico Corporal

En las artes escénicas, puntualmente en el teatro, es importante reconocer las capacidades físicas de nuestro cuerpo para determinar cuáles son las destrezas con las que contamos para generar una buena proyección corporal escénica y que competencias debemos mejorar para poder desarrollar un mayor rango creativo y expresivo. Uno de los caminos con los que se podría conseguir mejores resultados a la hora de realizar un montaje teatral es a través del entrenamiento y consciencia del *Core*/centro anatómico corporal como parte de acciones físicas y dramáticas para una situación escénica.

Romita, N & Romita, A (2016) mencionan que, para mantener un centro de gravedad equilibrado en cualquier posición, es necesario la unión esquelética, muscular y miofascial, al que denominan como: “*Core support*”. Indican que estas uniones deben tener una alineación coordinada y múltiples acciones musculares que permiten la estabilización del tronco y la movilización del torso (p.9).

La funcionalidad de este concepto, que proviene del acondicionamiento físico, es el poder llevar a cabo ejercicios que permitan comprender el control del peso corporal, las posturas, el equilibrio, el desequilibrio, entre otros aspectos más que podrían aumentar la proyección corporal del actor o actriz. Este acondicionamiento permitirá mejorar no solo el estado pre expresivo del actor o actriz, sino también la expresividad en el momento justo de la representación escénica.

El fortalecimiento de los grupos musculares que componen el *Core*/centro corporal anatómico permite mantener un soporte saludable para la ejecución de movimientos en equilibrio, desequilibrio y manejo de pesos. Así mismo, irradia la fuerza hacia las extremidades del cuerpo, el centro visto como un detonante de la energía del cuerpo desde un punto central hacia la periferia. Como cita Hackney (2000) en el libro “*Making Connections*” donde afirma que en el núcleo (*Core*) central comienza un patrón de conectividad que permite que todo el cuerpo se organice y se irradie a través del torso hasta las articulaciones proximales, extremidades medias, hasta los extremos distales de las extremidades (p.72).

En el apartado Conceptos Fundamentales de la página 15 del presente documento, explicaré más a detalle que es el *Core*, debido a que fue este término

el que concretó el enfoque de mi investigación. Lo que buscaba era generar un entrenamiento que permitiera al actor o actriz obtener insumos y mecanismos para profundizar en la creación tanto de acciones como de personajes. Tal como menciona Ruiz (2008) "...el entrenamiento del cuerpo resulta imprescindible para que éste responda a las exigencias generadas en el proceso de la vivencia interna y poder transmitir el mundo interior del personaje." (p.85).

Por medio de este estudio, se desarrolló una guía de entrenamiento al que cualquier persona pueda tener acceso, lo ponga en práctica permitiéndole fortalecer su *Core*/centro anatómico corporal y desarrollar una tonicidad más precisa para la construcción de partituras físicas o corporalidades para sus personajes. En este caso, la tonicidad no es vista desde un enfoque estético, sino a nivel funcional tanto para el estado preexpresivo como el expresivo del actor y actriz, donde la proyección corporal no se pierda en el tiempo. En muchas ocasiones, actores y actrices quieren realizar secuencias físicas o corporalidades para sus personajes, pero tónicamente no se encuentran preparados para ejecutarlas o sostenerlas por un tiempo prolongado. Por ejemplo, cuando se construye la corporalidad de una persona con joroba, en la cual se podría recargar mucho la zona lumbar y provocar dolores de espalda si no hay una construcción adecuada de la fisicalidad del personaje.

Para llevar a cabo la investigación, se estudiaron y analizaron ejercicios fundamentales para generar fuerza en el *Core*/centro anatómico corporal que puedan generar la construcción de movimientos físicos más organizados, con

posturas corpóreas que se requieran en los diferentes lenguajes corporales escénicos y así potenciar el rango expresivo de la persona intérprete en teatro.

1.3 Una Línea de Trabajo

Para este proceso de investigación, decidí utilizar un lenguaje corporal que retara físicamente a los actores y actrices que participaron en el grupo focal: el lenguaje corporal de *Pilobolus Dance Theatre*.

Pilobolus Dance Theatre es una compañía de danza surgida en *Dartmouth College* en *New Hampshire*, Estados Unidos en 1971. El lenguaje corporal que logran los participantes de esta compañía requiere de una activación muscular del *Core*/centro anatómico corporal bastante considerable, por lo cual serviría de mecanismo para comprobar el progreso del entrenamiento. Cabe recalcar que, en ningún momento se utilizó la técnica de *Pilobolus*, ya que la desconozco al no poder estar presente físicamente en ninguna de sus clases o presentaciones.

Sin embargo, observando videos adquiridos en la página oficial de *Pilobolus Dance Theatre* y *youtube* sobre espectáculos de la compañía, seleccioné secuencias cortas de movimientos que quise poner a prueba en los entrenamientos. La meta era explorar con los extractos cortos elegidos de los videos sobre algunos de sus montajes escénicos para evaluar contenidos específicos del progreso. De esta manera, determiné cual camino debía seguir para encaminar de adecuadamente a los actores y actrices participantes en este proceso de controlar el centro de gravedad del cuerpo.

1.4 Objetivos

1.4.1 *Objetivo General*

Desarrollar una guía de entrenamiento físico para el mejoramiento del centro corporal de la persona intérprete en teatro partiendo de la fisiología del ejercicio y de la anatomía funcional.

1.4.2 *Objetivos Específicos y Metas*

Objetivos Específicos	Metas
<p>Reconocer a través de la anatomía funcional como está estructurado el centro corporal denominado el Core y cuáles son sus funciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender la estructura anatómica del Core a partir de material bibliográfico y entrevistas a especialistas. • Lograr que el investigador y el grupo focal tengan dominio de la información acerca de la estructura anatómica del Core. • Conseguir que el grupo focal localice físicamente la estructura anatómica del Core.
<p>Identificar qué aspectos de la fisiología del ejercicio son necesarios a la hora de trabajar el Core.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entender conceptos de la fisiología del ejercicio por medio de material bibliográfico y entrevistas a especialistas en el tema. • Comprender y determinar cuáles contenidos de la fisiología del ejercicio son necesarios para el entrenamiento que se va a desarrollar sobre el Core. • Aplicar en la práctica los contenidos seleccionados de la fisiología del ejercicio para el entrenamiento del Core del actor o actriz. • Lograr un vocabulario interno con el grupo focal con conceptos de la fisiología del ejercicio.

	<ul style="list-style-type: none"> • Conseguir que el grupo focal aplique de manera consiente, tanto física como intelectualmente, los contenidos de la fisiología del ejercicio seleccionados.
Clasificar los ejercicios más idóneos para fortalecer el Core del actor o actriz.	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer un estudio teórico y práctico de la variedad de ejercicios que se pueden hallar para trabajar el Core. • Ordenar los ejercicios encontrados en una secuencia a partir del tipo de esfuerzo aplicado en cada uno de ellos. • Determinar, a partir del análisis del investigador, los ejercicios más eficaces para el trabajo del Core de la persona intérprete en teatro. • Establecer las etapas de un entrenamiento: Calentamiento, estiramiento, aplicación, estiramiento final de sesión. • Construir el entrenamiento exploratorio para el grupo focal. • Aplicar el entrenamiento exploratorio al grupo focal.
Confeccionar una guía de entrenamiento para el centro corporal denominado el Core.	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar a través de una bitácora personal y de la opinión de los integrantes del grupo focal los resultados del entrenamiento. • Construir, a partir de los resultados obtenidos, la guía de entrenamiento definitiva.

1.5 Conceptos Fundamentales

1.5.1 Los Movimientos Escénicos

En este proceso de investigación realicé un estudio teórico-práctico sobre el concepto *Core*, un término desarrollado en el acondicionamiento físico que quise explorar en la rama artística para encontrar la manera de ligarlo al arte teatral. La importancia del *Core* está directamente relacionada a la idea de poder controlar los movimientos que vayamos a realizar con nuestro cuerpo cuando estamos desarrollando un montaje escénico. Según (Lecoq,1997):

(...) El movimiento no es un recorrido, es una dinámica, algo muy diferente a un simple desplazamiento de un punto a otro. Lo que importa es *cómo* se hace el desplazamiento. (...) Lo importante es reconocer las leyes del movimiento a partir del cuerpo humano en acción: *equilibrio, desequilibrio, oposición, alternancia, compensación, acción, reacción*. (p.p.40-41)

Esas leyes de movimiento tienen algo en común, la concentración de la energía en un punto determinado de nuestro cuerpo a partir de una contracción muscular. Este punto se conoce en el acondicionamiento físico como *Core*. El *Core*/centro anatómico corporal irradia la fuerza hacia las extremidades y permite controlar el centro de gravedad. Por consecuencia, la persona intérprete teatral debería poder localizar esta zona del cuerpo, enfocarse en fortalecer los grupos musculares que lo componen y lograr utilizar la contracción muscular de esta estructura corporal para poder crear los patrones de movimientos escénicos que organizan los hechos teatrales.

En este momento, explicaré qué es el *Core*/centro anatómico corporal para que puedan comprender con más claridad cómo se compone y a qué se refiere este concepto. Así mismo, reflejaré el por qué es tan importante para la vida cotidiana, y mayormente para la expresividad del actor o actriz.

1.5.2 El Core, Corsé Humano

El cuerpo humano es un organismo complejo por las diversas estructuras fisiológicas que posee. Controlar todos los movimientos que realizamos con nuestro cuerpo es muy difícil cuando no se tiene un cuerpo preparado para ejecutarlos, este hecho podría provocar incluso una lesión. En la vida cotidiana no nos preocupamos tanto por los movimientos que hacemos, pero en el teatro sí, cada acción tiene que estar meticulosamente elaborada, para eso nuestro cuerpo debe estar tónicamente disponible para la ejecución.

Es vital que todo facilitador teatral conozca un poco sobre anatomía humana para que comprendan cómo guiar a las personas que están a su cargo, evitando que los actores y actrices estén en un proceso con un nivel de riesgo menor. Tal como menciona Lecoq (1997) en su libro *el cuerpo poético*, donde afirma que muchos pedagogos que no saben nada sobre anatomía, exigen a sus actores y actrices a realizar movimientos hasta sus límites más extremos conduciéndolos a errores extremadamente peligrosos (p.107). Por esta razón, es importante indagar más a detalle cómo se compone nuestro cuerpo y reducir los riesgos de una lesión.

El cuerpo está conformado por muchas estructuras anatómicas, una de ellas se podría catalogar como la más importante y es denominada como el *Core*. La importancia de esta estructura del cuerpo humano se debe al beneficio para la salud física y las actividades que se pueden realizar a través del entrenamiento de los músculos del *Core*. “El concepto y trabajo específico del *Core* o zona media está cada vez más difundido y ampliamente extendido, no solo entre los fisioterapeutas sino en el ámbito de la salud, la prevención y rehabilitación de lesiones a nivel lumbo-pélvico y en el mundo de la preparación física y la optimización del rendimiento deportivo.” (López, s.f, párr.1).

Pero, ¿Qué es el *Core*? El *Core*/centro anatómico corporal es un concepto que está derivado del inglés y cuyo significado es núcleo. Según Akuthota y Nadler (2004), mencionados por Chulvi (2011) este núcleo está compuesto por los músculos abdominales (parte frontal del cuerpo), los músculos paraespinales y glúteos (para la espalda), el diafragma (parte superior) y la musculatura del suelo pélvico y de la cintura escapular (parte inferior) (p.52). El trabajo del *Core*/centro anatómico corporal fue importante para la investigación para poder controlar el equilibrio, la estabilidad, el control del peso en el espacio, control del eje, entre otros aspectos más, los cuales se pudieron llevar a cabo a medida que iban avanzando en el entrenamiento.

En teatro se menciona que toda acción física debe partir de la parte central del cuerpo, irradiando la acción excéntricamente, para que se vea concreta, precisa y con presencia escénica. Cuando esto no se cumple se debe al poco soporte que

tiene el *Core*, provocando inclusive que los actores o actrices hagan un sobre esfuerzo por querer controlar la situación (Hackney, 2000, p.81).

En el caso de la anatomía, se habla del *Core* como punto céntrico del cuerpo, en la siguiente cita se explica el porqué. Según (Chulvi, 2011):

(...) la región del *Core* (entendido como centro del cuerpo) es el punto donde se ubica el centro de gravedad del cuerpo humano y, por tanto, es el origen y punto de partida de los movimientos (...) cumple con dos grandes funciones que resultan antagónicas entre sí, pero a su vez necesarias para la funcionalidad total de la persona. Se trata de la estabilidad y la movilidad. (p.52).

Por otro lado, Sergio López Barbeta (s.f) en su blog *fisioterapiaonline* en un artículo denominado *Concepto Core: Estabilización lumbopélvica*, menciona lo siguiente: "...los músculos del *Core* ayudan a generar y transferir la fuerza necesaria desde los segmentos mayores a los pequeños del cuerpo durante las actividades y movimientos de los mismos." (Párr.2). Mediante estas dos citas, determiné el enlace entre el centro del actor o actriz con el anatómico. Ambas definiciones comparten algo en común, los movimientos del cuerpo parten del centro del organismo hacia las extremidades, además de mantener el cuerpo en una postura estable.

La fuerza generada y transferida desde el segmento mayor (el *Core*) a los segmentos menores (las extremidades), permite el control del movimiento y la estabilidad postural, en el caso del arte teatral serían las acciones físicas. Así mismo, fortalecer el *Core* ayuda a controlar el peso corporal en distintos aspectos

tales como: trasladarse por el espacio sin que haya mucho ruido al caminar, recibir el peso de una persona o bien entregarlo a la hora de realizar una cargada, realizar contrapesos con otra persona, entre otros aspectos más.

Además, el *Core* permite a las personas intérpretes en teatro, a través de la estabilidad, prevenir lesiones o rehabilitarse más rápido si ya hay alguna dolencia. Según el fisioterapeuta Sergio López Barbeta (S.F) menciona que:

La utilización del concepto CORE es necesaria para una buena prevención de las lesiones ya que si tenemos en cuenta que la mayoría de gestos deportivos y de las actividades de la vida diaria son movimientos tridimensionales que requieren tanto fuerza como balance del tronco en los tres planos, una alteración de estos factores resultará en una técnica ineficiente que predispondrá a lesiones (...) (Párr.17).

Por medio de esta afirmación, profundicé en este concepto para poder no solo controlar el cuerpo, sino también la salud física, muchas veces por una lesión una persona se ve limitada en su proceso escénico creativo.

Anatómicamente, el *Core* está compuesto por tres elementos o subsistemas propuestos por un doctor de apellido Panjabi, según menciona Ivan Chulvi en su investigación. Estos tres subsistemas trabajan sinérgicamente para permitir la estabilidad espinal lumbar (Chulvi, 2011, p.46). Los tres bloques anatómicos o subsistemas del *Core* son:

1.5.2.1 Estabilizadores Pasivos

Este subsistema es llamado también *Form Closure*. En pocas palabras se refiere a la forma del *Core*, conformado por aquellas partes del cuerpo que no tienen capacidad de contracción: huesos, ligamentos, cartílagos, discos, entre otros. Estas estructuras no contráctiles permiten la estabilidad y el balance articular del cinturón lumbopélvico, el tipo de movimiento y a su vez el soportar cargas limitadas en el cuerpo (López, s.f).

1.5.2.2 Estabilizadores Activos

Force Closure, como también es llamado, es el subsistema que da soporte al *form closure* debido a que está compuesto por las estructuras contráctiles como los músculos, los tendones y las fascias. Este subsistema es el que permite el soporte de cargas mayores al cuerpo, además de la realización de los diversos ejercicios y actividades cotidianas (López, s.f).

A nivel miológico el *Core* está compuesto por muchos músculos, pero según el fisioterapeuta Sergio López Barbeta en su artículo Concepto Core: Estabilización Lumbopélvica, los más importantes son el músculo transverso del abdomen, el del diafragma, el multifidos, los músculos del suelo pélvico, el cuadrado lumbar y el oblicuo interno.

1.5.2.3 Estabilizadores Neurales o Neuromusculares

Este subsistema es el que responde ante los estímulos provenientes de los dos subsistemas anteriormente mencionados, generando finalmente la estabilidad en el cuerpo a través de la interacción con estos por medio del sistema nervioso central (Pironsanto, 2016, p.20).

1.5.3 Anatomía Funcional

1.5.3.1 Osteología Propia del Core

El cuerpo está constituido por muchos sistemas que permiten que las personas se puedan mover, trasladar, agachar, entre otras acciones más. Pero, para que estas actividades se logren, estos sistemas deben trabajar en completa armonía. Dentro de estos sistemas se encuentra el óseo, estudiado por la rama anatómica denominada osteología. La osteología se encarga de hacer el análisis de los huesos y su relación con las articulaciones (Quirós, 1990, p.16).

La importancia de los huesos de nuestro cuerpo, en este caso los del *Core*, es por lo que exponen Chaitow & Walter (2006) sobre el esqueleto (totalidad de los huesos del organismo): “(...) proporciona al cuerpo un armazón apropiadamente rígido, con facilidad para moverse en sus uniones y articulaciones.” (pp.15-16). Es decir, los huesos vienen siendo las piezas de un rompecabezas que permiten la unión de todo el complejo corporal. Son el subsistema pasivo o *Form Closure* de la estructura del *Core*.

1.5.3.2 Articulaciones del Core

El término artrología o sindesmología, según Quirós (1990) es el estudio de la clasificación, la estructura y la función de las articulaciones. (p.208). Con esta definición, pude comprender cuáles son las articulaciones que están involucradas en el *Core* y su funcionamiento a la hora de realizar un trabajo corporal.

Quirós (1990) menciona que las articulaciones son unas formaciones blandas y duras que permiten la conexión entre los huesos del cuerpo. Son conocidas también como coyunturas o juntas. Poseen una clasificación que dependen del rango de movimiento. Además, indica que se dividen en: sinartrosis, que carecen de movimiento; las anfiartrosis, que poseen poco movimiento; y las diartrosis, que poseen mayor movimiento tales como la flexión, la extensión, la abducción y la aducción. Así mismo, puntualiza que las articulaciones anfiartrosis (llamadas también sínfisis) y diartrosis son las más importantes dentro del desarrollo del centro del actor o actriz. Éstas son las que permiten a la columna vertebral y a la pelvis poder tener el rango de movimiento que posee, entre ellos la lateralidad, la flexión, la extensión y la rotación (pp.208-222).

1.5.3.3 Miología del Core

El cuerpo humano se compone de estructuras que permiten la estabilidad del cuerpo, tales como los huesos y las articulaciones. No obstante, para que esos dos componentes estructurales se sostengan y se puedan mover necesitan de una

tercera estructura, los músculos. Los músculos son mecanismos que permiten la estabilidad y la movilidad del cuerpo humano. Según Chaitow & Walker (2006):

(...) es el sistema muscular (...) el que sostiene e impele a este armazón [se refiere al esqueleto], brindándonos la capacidad de expresarnos por medio del movimiento, en actividades que van desde cortar madera hasta la cirugía cerebral, desde subir montañas hasta dar un masaje. (p.16)

En el caso de Saladin (2013) menciona las funciones que poseen en general los músculos del cuerpo, en este caso mencionaré las que se relacionan con el tema de investigación. Las funciones son:

La Función de Movimiento. Permiten al cuerpo moverse por el espacio o bien mover algo en el espacio. Además, se encargan de los movimientos internos que generan para transportar por ejemplo la sangre por todo el organismo.

Función de la Estabilidad. Se pueden evitar movimientos no deseados por medio de los músculos antigravitacionales que ayudan por ejemplo a no caernos. Hay otros que ayudan a la estabilidad de las articulaciones por medio de la tensión en tendones y huesos. (pp.313-314)

Para efectos de la investigación, elegí centrarme en las funciones de movimiento y estabilidad por el aporte que le dieron al trabajo del Core. Según Marieb (2008) "(...) los músculos son los responsables de prácticamente todos los movimientos corporales y podemos considerarlos como las "máquinas" del organismo." (p.183). También Levangie & Norkin (2005) afirman que "Tanto los músculos esqueléticos como las articulaciones, contribuyen a las necesidades del

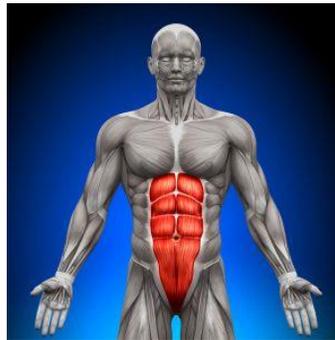
cuerpo de estabilidad y movilidad.” (p.113). Tomando en cuenta estas citas, profundicé más en el estudio de los músculos en comparación con el estudio de los huesos y las articulaciones, ya que son en sí los músculos los que ejecutan las funciones principales de la estabilidad y movilidad del cuerpo.

El Force Closure está compuesto, Según Diéguez (2007) por:

Recto del Abdomen. Se encarga de la flexión frontal de la columna, interviene en la inclinación lateral y corrige la curva lumbar. (p.23).

Figura 1.

Recto del abdomen con vista anatómica.

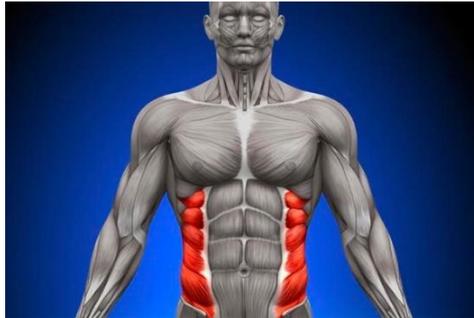


Nota. La zona en rojo indica los músculos del Core que componen el recto abdominal. Tomado de *transverso del abdomen y otros músculos abdominales*, por Kulikova, M, 2017, Newtews.

Oblicuos. Tienen como tarea flexionar y rotar el tronco. (p.24).

Figura 2.

Vista anatómica de los oblicuos.



Nota. Los músculos del centro anatómico corporal que involucran los oblicuos están detallados con el color rojo. Tomado de *Los 5 mejores ejercicios para trabajar tus oblicuos si eres mujer*, por Juárez, I, Entrenarme Magazine.

Transverso del Abdomen. Asiste a la flexión frontal e inclinación del tronco. Por otro lado, es denominado neutralizador cuando hay una corrección de una lordosis excesiva (p.24).

Figura 3.

Vista anatómica del transverso abdominal.



Nota. La zona en rojo simboliza el transverso del abdomen. Tomado de *transverso del abdomen y otros músculos abdominales*, por Kulikova, M, 2017, Newtews.

Cuadrado Lumbar. Su función es la extensión de la columna a nivel de la lumbar (contracción bilateral), e inclinación (contracción unilateral) (p.25).

Figura 4.

Cuadrado Lumbar visto anatómicamente.

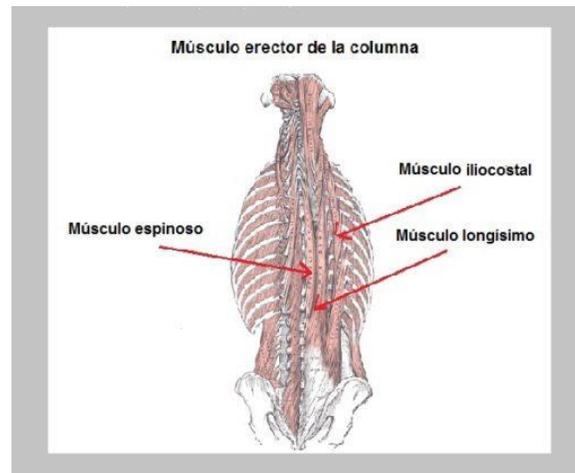


Nota. La zona marcada en marrón hace referencia al cuadrado lumbar del cuerpo humano. Tomado de *Foto de archivo - Ilustración médica precisa del cuadrado lumbar*, por Kaulitzki, S, 123RF.

Erectores de la Columna. Se trata en realidad de un conjunto de músculos que permiten la posición correcta de la columna (p.25).

Figura 5.

Imagen que ejemplifica los erectores de la columna.

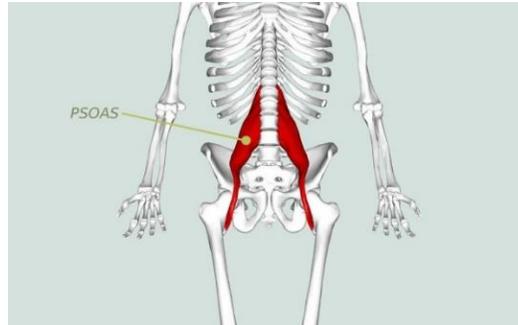


Nota. Las flechas indican los grupos musculares que componen los erectores de la columna vertebral. Tomado en *Músculo erector de la columna: origen, funciones, síndromes*, por Gil, M, Lifeder.

Psoas Ilíaco. Su acción principal es flexionar la articulación de la cadera (p.25).

Figura 6.

Ejemplo del Psoas iliaco.

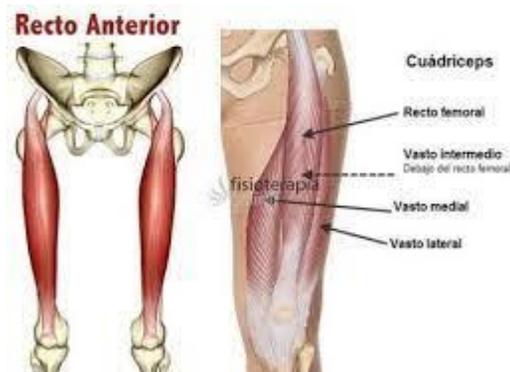


Nota. El psoas ilíaco está representado por la zona de color rojo. Tomado en *Psoas Iliaco*, por Shala Yoga Madrid.

Recto Anterior del Fémur. Su función principal es la extensión de la rodilla y como segunda acción, en sinergia con el psoas ilíaco, es flexionar la cadera (p.26).

Figura 7.

Visualización del recto anterior.



Nota. La zona roja y las flechas indican los músculos del recto femoral. Tomado en *definición - qué es músculo recto femoral o recto anterior del cuádriceps*, Fisioonline.

1.5.4 Fisiología del Ejercicio

Para la investigación fue importante saber que sucede en el cuerpo cuando realizamos una actividad o ejercicio físico, por ejemplo, la fatiga o bien la fuerza muscular, así como otros aspectos que puedan aportar al entrenamiento. Para comprender mejor lo que sucede en nuestro organismo indagué en la fisiología del ejercicio, ya que según López (2006) la fisiología del ejercicio se define como: “el estudio de las modificaciones estructurales y funcionales que acontecen en el organismo frente a la realización de ejercicio físico de forma regular.” (p.8). A partir de esta definición tomé en cuenta de la fisiología reconocer cómo funciona el organismo, trabajar con el cuerpo de una manera precisa y aplicar adecuadamente una rutina de entrenamiento a nivel artístico para los actores y actrices.

1.5.4.1 Aportes de la Fisiología del Ejercicio Para la Investigación del Core

Se pueden encontrar diferentes colaboraciones de la fisiología del ejercicio para la investigación del *Core*. Según (Diéguez, 2007) algunos de estos aportes son:

Ejercicios de Cadena Cerrada. En este tipo de ejercicios el centro de gravedad está mayormente controlado gracias al apoyo de las 4 extremidades.

Ejercicios de Cadena Abierta. En estos ejercicios la estabilización de la columna se va a ver afectada debido a que el número de extremidades que servirán

de apoyo se reducirán. Esto provoca que haya una mayor concentración al activar la estabilización del centro de gravedad (p.63).

Así mismo, menciona dos tipos de trabajo a la hora de realizar entrenamientos, estos son:

Trabajo en Pie. Son todos aquellos ejercicios que se realizan en posición erguida. Pueden ser monoarticulares o multiarticulares. Así mismo, se pueden realizar ejercicios de cadena abierta o cerrada.

Trabajo en Suelo. Al igual que el trabajo en pie, se pueden realizar ejercicios mono o multiarticulares y en cadena abierta o cerrada. Pero, se realizan sobre el plano horizontal. Este tipo de ejercicios son considerados el trabajo preparatorio del trabajo en pie, debido a que preparan al sistema esquelético y articular para una mejor función en posición erguida (p.20).

Respiración. Además, menciona que una buena función respiratoria permite una mejor ejecución de los ejercicios abdominales. Los músculos abdominales entrenados ayudan a la respiración cuando es necesario, ya sea disminuyendo la tensión o potenciándola. (p.27).

Así lo menciona (Diéguez, 2007) refiriéndose al transverso del abdomen, fibras inferiores del oblicuo interno y fibras laterales del oblicuo externo: “Estos músculos se pueden contraer para aumentar la presión de la cavidad intrabdominal. Tal presión se transmite al diafragma que se eleva y vacía los pulmones.” (p.27).

Test de Fuerza Abdominal. Para comprobar la fuerza de los músculos del Core el autor propone un test que consiste en medir la fuerza estabilizadora de la

pared abdominal. Se inicia acostado boca arriba, con la cadera flexionada a 90° y con las piernas extendidas. Seguidamente, se comienza a llevar las piernas extendidas hacia el suelo, hasta que se genere la contracción isométrica (contracciones sin movimiento articular), mientras más cerca al piso se pueda mantener la contracción isométrica, más fuerza posee la pared abdominal (p.29).

Fuerza Estática. Son aquellas que poseen la contracción isométrica. Ejemplos de ellos son las planchas, sentadillas con resistencia, estatuas. Según (Diéguez, 2007) habrá una mayor capacidad de mantener ángulos ideales al adoptar posiciones específicas a mayor índice de fuerza estática. Además, la fuerza estática permite una función dinámica más coordinada y eficaz. La fuerza estática se puede dividir en ejercicios de estabilización voluntaria, los cuales requieren control de la contracción muscular por parte del sujeto. (pp.43-44)

Por otro lado, Diéguez (2007) establece que los ejercicios de contracción refleja, que son logradas por diferentes estrategias que determinan una contracción muscular, independientemente de la capacidad voluntaria del sujeto. Ejemplos de ello son ejercicios de cadena abierta, equilibrio en trabajos en pie y ejercicios en bases inestables (p.63).

Fuerza Dinámica. Poseen movimiento articular-isométrica y fundamentalmente contracciones isotónicas (poseen movimiento articular). Ejemplos de ello son los *crunchs* (conocidas popularmente como abdominales). Se pueden llevar a cabo con mayor seguridad, después de haber controlado la fuerza estática.

Trabajos con Resistencias. Se proporciona una sobrecarga al musculo para aumentar el estímulo. Ejemplo de ello cuando ejercemos peso extra sobre una plancha o cargamos a una persona (39-42).

1.6 Diferentes puntos de vista sobre las aplicaciones del Objeto de Estudio

En el estudio que se ha realizado sobre el *Core*/centro anatómico corporal he podido visitar, a través de videos publicados en internet, el trabajo desarrollado por varias personas o agrupaciones que realizan composiciones corporales donde involucran los grupos musculares del objeto de estudio. Esto me ha permitido ahondar en las posibilidades del desarrollo del *Core*/Centro anatómico corporal desde distintos medios, permitiendo que los artistas encuentren la forma de entrenar estos grupos musculares desde sus posibilidades o gustos.

Algunos artistas o agrupaciones visitados en esta investigación fueron los siguientes:

1.6.1 Damien Jalet

Las composiciones físicas que desarrolla Damien Jalet en eventos como los presentados en "*Les Médusés*", "*OMPHALOS*", "*Black Marrow*", "*Venaria*" y "*Yama*" tienen una particularidad, la lucha constante contra la gravedad, a través del manejo de la columna y de la cabeza. Además, crea movimientos que concentran la energía a partir de partituras donde los cuerpos se contraen, encorvando generalmente la columna hacia el frente. Luego, el flujo energético de las acciones físicas se irradia

de manera excéntrica como si los cuerpos explotaran y fuesen una onda expansiva por el espacio.

1.6.2 *Fighting Monkey*

La manera en que desarrollan el aprendizaje se basa en las luchas constantes de la vida de un animal (luchar, trepar, colgar, descansar, entre otras más) con el fin de encontrar una evolución en los movimientos, a través de la confusión que generan las estrategias que una persona puede adoptar para vencer los obstáculos. Ellos afirman que sin diversidad no hay inmunidad ante las posibles lesiones debido a las limitaciones que uno tiene por miedo a una lesión que se tenga o se pueda generar. Pero, así mismo, si no hay una presión constante, no hay movimiento.

Por otro lado, utilizan las técnicas corporales que necesitan los deportistas en sus respectivos ámbitos, estudian bien los movimientos y los aplican para trabajar la coordinación y la precisión. En este caso, practican mucho en parejas para intervenir el cuerpo de la otra persona y generar esos obstáculos que permiten evolucionar los movimientos. El resultado de este entrenamiento son personas con un manejo del cuerpo coordinado, enfocado y decidido.

1.6.3 *Red Movement Network*

Según lo que pude extraer de las visualizaciones de los videos del trabajo que realiza Red Movement Network, determiné aspectos donde se ve un manejo eficiente del *Core*/centro anatómico corporal. Entre ellos puedo mencionar el uso

constante de los contrapesos y movimientos fuertes a nivel de la pelvis que permiten girar el cuerpo con potencia.

Así mismo, pude observar secuencias calistónicas, permitiendo como dice la definición de la calistenia “la belleza del cuerpo en movimiento” (Serra, 2020). El trabajo refleja una oposición contra la gravedad que nace de los impulsos del centro pélvico que les permite crear, diseñar y ejecutar patrones de movimientos con fuerza, precisión y coordinación.

1.6.4 DV8 Physical Theatre

DV8 posee una precisión y una coordinación muy contundente, sus presentaciones tienen un trabajo del Core/centro anatómico corporal profundo. Presentaciones como: “*Can we talk about this?: Ann Cryer*” se visualiza el conecte de ambos intérpretes. Por un lado, el hombre que manipula el cuerpo de la actriz, debe estar pendiente en todo momento de la fuerza, la coordinación y el control del centro de gravedad para poder llevar en el viaje escénico a la actriz. Y, por otro lado, la actriz tiene un dominio de la contracción isométrica (contracción muscular sin movimiento articular) que le permite controlar su cuerpo en este patrón de movimientos tan complejo, sin que el texto se distorsione. Además, la conexión entre la relajación, la comunicación, la fuerza, el control del centro de gravedad hacen que todo el segmento escénico sea magistral.

Así mismo, en “*The cost living*” se emplea la precisión, la coordinación y principalmente el trabajo pélvico. Estos puntos que logré extraer de la presentación

permiten evidenciar la relación con el objeto de estudio, debido a que el desarrollo escénico de esta intervención se manifiesta fundamentalmente en el Core/centro anatómico corporal.

1.6.5 *Pilobolus Dance Theatre*

Esta agrupación posee muchos aspectos referentes al Core/centro anatómico corporal, entre ellos la fuerza, la contracción isométrica, la coordinación, la comunicación en el caso de ejercicios en parejas o grupos y el desequilibrio. Todos estos aspectos se relacionan directamente con el objeto de estudio, incluso, hay secuencias donde realizan movimientos con ejercicios para el Core y los escenifican. Por ejemplo, en “*Walklyndon*” utilizan el Superman y los crunchs isométricos para una pequeña secuencia que crearon en ese espectáculo (estos ejercicios se explican en la guía de entrenamiento).

En el caso de mi investigación, me enfoqué en el lenguaje corporal que desarrollan a nivel resultativo esta agrupación, debido al constante empleo de movimientos de fuerza, cargadas y lo teatralizado que se pueden volver las diferentes composiciones que crean en el espacio.

Para poder evaluar el avance del entrenamiento, era necesario aplicar un lenguaje escénico que permitiera observar la evolución de las personas participantes y así mismo teatralizarlo. Es importante aclarar que, lo que utilicé de Pilobolus fueron sus lenguajes corporales de diferentes espectáculos que han realizado, tomados todos vía internet. Nunca se utilizó su técnica, ni asesoría de

parte de ellos. Fue meramente un lenguaje que quise utilizar debido a la dificultad en la ejecución de los movimientos.

La complejidad de los movimientos, los músculos involucrados y el control que se debe tener para lograr las diferentes secuencias, me impulsaron a utilizar este lenguaje como medio de comprobación del entrenamiento. De entre tantas formas de movimientos físicos que ellos han creado, seleccioné algunos. Sin embargo, los movimientos seleccionados fueron pocos porque requerían mucho tiempo para ser llevados a cabo.

En el proceso de prueba utilicé tanto lenguajes de *Pilobolus* como propios, creados en las exploraciones de las personas participantes. Se creó un dialogo de movimientos que dieron como resultado la pequeña muestra presentada al final del proceso de investigación práctica.

Los lenguajes de *Pilobolus* seleccionados eran relativamente sencillos, pero que de igual manera tenían cierta complejidad. De esta manera, podrían comprender con mayor facilidad los contenidos y objetivos para activar el Core. Tomar esta decisión se debió a que *Pilobolus* lleva muchos años de entrenamiento y ensayos, por ende, tienen mucho más fuerza, resistencia y control tanto muscular como del *Core*.

Con todo lo anterior, pude crear una pequeña muestra de trabajo que partió de todos los elementos utilizados en el proceso. La muestra la realicé en formato de sesión abierta con una pequeña secuencia corporal al final, con el fin de que las personas que estuvieron presentes pudiesen darse una idea general de cómo fue

llevado a cabo el proceso de investigación práctica. Al final no importaba tanto la muestra en sí misma, sino el proceso.

La creación de las partituras surgió de pequeñas exploraciones en las sesiones de trabajo, donde se colocaba una música y las personas participantes debían crear movimientos a partir de los ejercicios que ya dominaban. Además, tomé en cuenta las secuencias tomadas de *Pilobolus Dance Theatre*. Conforme exploraban, fui seleccionando los movimientos y determiné el orden, sin tener necesariamente una historia que contar. El objetivo era el manejo corporal.

2. CAPÍTULO SEGUNDO: LA ACCIÓN DEL *CORE* DESDE EL TEATRO

2.1 Desarrollando el Accionar del Core

El proceso práctico de mi investigación consistió en la aplicación de un entrenamiento que permitiera, a las personas participantes, activar el *Core*/centro anatómico corporal a través de distintos ejercicios que implementé. Para lograrlo realicé un estudio de varios ejercicios, algunos de ellos realizados en la academia durante mi proceso de aprendizaje, mientras que otros los hallé de literatura sobre acondicionamiento físico y del crossfit.

Una vez hecha la búsqueda, seleccioné aquellos que consideré que cumplían con el objetivo planteado: fortalecer del Centro anatómico corporal. Posteriormente, desarrollé una lista de los diferentes ejercicios, sus funciones en el organismo y cuál era su correcta ejecución, con el fin de construir las sesiones de trabajo, entre ellas una clase de evaluación inicial con la que pude determinar el nivel del grupo focal.

En un inicio tenía pensado utilizar únicamente ejercicios directamente relacionados con el *Core*/Centro anatómico corporal. Pero, en el camino descubrí, tanto a nivel teórico como práctico, que el cuerpo humano trabaja como un todo. Por ende, el proceso se encaminó a un entrenamiento funcional sinérgico que activara la mayoría de músculos que participan en el movimiento del cuerpo humano, manteniendo el enfoque principal en la activación del *Core*.

Para facilitar la comunicación y la fluidez en cada sesión, utilicé nombres para los ejercicios, algunos de ellos ya tenían debido a que no eran originalmente míos. A otros si les asigné uno. El trabajo desde la imagen mental permitió que captaran

más rápido las dinámicas. En el transcurso del entrenamiento, estas imágenes mentales unido a la aplicación del juego, dio pie a que los ejercicios se fueran transformando en movimientos escénicos. Se asignaron acciones o tareas a desarrollar durante la ejecución para que tuviesen contenido y de esa manera acercarse a una búsqueda de la teatralidad. Tal como menciona Jacques Copeau, citado por (Ruiz, 2008):

(...) A través del juego, mediante el cual los niños imitan consciente o inconscientemente todas las actividades y todos los sentimientos humanos, el juego que es para ellos un camino natural hacia la expresión artística y para nosotros un repertorio viviente de las reacciones más auténticas...
(p.274)

Así mismo, en algunas sesiones fui utilizando acercamientos al *contact improvisation* para permitir que las personas del grupo focal, a través de la interacción entre los cuerpos por medio de puntos de contacto, pudiesen explorar diálogos. De esta manera, en conjunto con la aplicación del juego, comencé a implementar el lenguaje de *Pilobolus Dance Theatre* teniendo como meta buscar relaciones con las otras personas, crear imágenes e ir traspasando lo técnico de los ejercicios a un lenguaje más cercano a lo escénico. Más adelante, ya cerca del final del proceso, comencé con la asignación de acciones a los movimientos para desarrollar una pequeña secuencia con la que logré construir una muestra abierta. Se logró concretar a partir de los ejercicios aplicados y de partituras físicas seleccionadas de los diferentes videos visitados sobre *Pilobolus Dance Theatre*.

2.2 Camino del Accionar

El proceso total de indagación se dividió en dos bloques y ambos bloques se subdividieron en etapas. Los dos bloques se llevaron a cabo de julio de 2018 a octubre de 2018, el segundo bloque de marzo de 2019 a junio de 2019. En un inicio tenía contemplado únicamente un bloque, pero por motivos laborales me vi en la obligación de interrumpir el proceso y retomarlo más adelante. Cada bloque se dividió en etapas para poder hacer ajustes en el grupo focal a nivel físico.

El grupo focal del primer bloque estuvo conformado por aproximadamente veinte estudiantes de la escuela de arte escénico. Al inicio ejecuté una sesión de diagnóstico. Determiné que la mayoría de personas no podía realizar algunos ejercicios por falta de fuerza en las extremidades. A partir de esta evaluación, las primeras sesiones fueron enfocadas al entrenamiento físico, con el objetivo de ir equilibrando la fuerza periférica (las extremidades) y a su vez el *Core*. Cabe recalcar que en ambos bloques se dio un proceso similar, pero hubo pequeños cambios en la metodología.

2.2.1 Primer Bloque y sus Etapas

En las sesiones de entrenamiento fui aplicando etapas de específicas que servirían para ir hilando la trayectoria de la evolución en la investigación práctica. En cada una se aplicaron dinámicas puntuales para alcanzar ciertas metas, permitiendo comprender en que aspectos de los ejercicios debía profundizar, para

que las personas del grupo focal tuviesen una mejora cada vez mayor en la ejecución de las actividades que se iban realizando en el camino.

Todas estas etapas no estaban segmentadas, sino más bien traslapadas. Las sesiones iniciales fueron de entrenamiento físico. Conforme fuimos avanzando, contemplé una parte de las sesiones para los ejercicios físicos y una para la exploración (ya fuese con *contact* o con partituras tomadas de *Pilobolus*). En las sesiones finales dividí la clase en entrenamiento y profundización de las secuencias elegidas. Pero, este bloque quedó inconcluso debido a la pausa abrupta por motivos laborales. A continuación, les explicaré en qué consistía cada etapa del proceso:

Etapas de Entrenamiento Físico. Tuvo como objetivo equilibrar la fuerza periférica (las extremidades) y el Core. En este segmento, era donde se realizaban todos los ejercicios físicos relacionados con el desarrollo de la fuerza de los músculos encargados del movimiento del cuerpo, así como los del Core que se encarga del equilibrio y la estabilidad.

Etapas de Introducción al *Contact Improvisation*. Aunque fueron pocas las sesiones donde utilicé acercamientos al *contact*, tenía como meta permitir que las personas del grupo focal exploraran traspasar lo técnico de un ejercicio hacia un juego escénico, a su vez evaluar el control del centro anatómico corporal que fueron adquiriendo con el entrenamiento.

Etapas de Profundización del *Contact Improvisation*. Esta etapa se dio en el camino, surgió a partir de un taller que brindó la tutora Erika Mata al grupo focal. En el taller compartió, a nivel físico y verbal, contenidos relevantes para comprender

más de que se trata el *contact*. A partir del aprendizaje adquirido en el taller de Erika, profundicé un tema por cada sesión, con el fin de generar diálogos corporales con la otra persona o consigo mismos a través de los ejercicios que se estaban llevando a cabo.

Etapas con Lenguajes de *Pilobolus Dance Theatre*. En el camino fui analizando que ejercicios de los que estaban realizando, podrían funcionar para generar material teatral y cuales tenían similitud con el lenguaje corporal escénico que desarrolla *Pilobolus*. A partir de esto, fui seleccionando y probando secuencias realizadas por esta compañía, a través de los videos audiovisuales que observé por distintos medios de internet, y las llevé a las sesiones de trabajo donde se fueron explorando. Muchas de las secuencias se pudieron lograr y otras se descartaron por completo, debido a que para ese momento aún no tenían el control muscular adecuado para realizarlas y preferí evitar posibles lesiones innecesarias.

2.2.2 Segundo Bloque y sus Etapas

En el segundo bloque, decidí realizar una metodología similar al del primero porque transcurrió mucho tiempo entre cada uno, por tal razón muchas personas de la primera parte ya tenían otros compromisos, así que decidí dar oportunidad a nuevos integrantes. Debido a esto, realicé nuevamente la etapa de entrenamiento físico por dos motivos: Primero, para nivelar a las personas incorporadas con las reincorporadas; la segunda razón, para lograr que las personas antiguas del grupo pudiesen recordar en su cuerpo cada ejercicio realizado para no empezar de cero.

Etapa de Entrenamiento Físico. Su objetivo fue buscar la nivelación de la fuerza muscular del grupo, tomando en cuenta que había nuevos integrantes. En este segmento, al igual que en el primero bloque, se ejecutaban todos los ejercicios físicos relacionados con el desarrollo de la fuerza de los músculos encargados del movimiento del cuerpo, así como los del Core.

Etapa con Lenguajes de *Pilobolus*. Tuvo como meta transformar o utilizar lenguajes de *Pilobolus* teniendo una conciencia de la activación del Core para la creación y comprobación de material escénico.

Etapa del Juego. Esta metodología la llevé a cabo solo en este bloque, surgió de la pregunta ¿Cómo puedo transformar los movimientos técnicos de los ejercicios físicos a lenguajes escénicos? Por medio del juego, logré ir encontrando la respuesta a esta interrogante, aunque aún faltó pulir esa transición. Sin embargo, gracias al juego, hallé una manera de traspasar de lo técnico a lo teatral, que culminó en una pequeña muestra de trabajo.

Etapa de Creación de Material. En esta fase, utilizando tanto los ejercicios como los lenguajes de *Pilobolus*, pude crear material con concientización del Core para culminar el proceso con una muestra final.

Etapa de Muestra Final. La muestra tuvo como objetivo brindar a las personas, tanto participantes como espectadoras, una manera de poder desarrollar material escénico a partir del fortalecimiento y activación consiente del Core. Permite controlar el cuerpo no solo para la construcción de material escénico, sino también para el error. En los ensayos o en las funciones de un espectáculo suceden

eventualidades que en ocasiones podrían provocar una lesión. Sin embargo, si hay un *Core* activo, se puede reaccionar rápidamente permitiendo contrarrestar cualquier situación que pueda atentar contra la salud física.

2.3 Segmentos de las Sesiones de Entrenamiento

Las sesiones de trabajo que realicé en esta búsqueda de activación del *Core*/centro anatómico corporal tuvo segmentos con tareas específicas. El objetivo era ir conduciendo el flujo energético del cuerpo lo más seguro posible para evitar lesiones. Se emplearon diferentes ejercicios en cada segmento, algunos de los cuales se podían utilizar en varios momentos debido a los distintos alcances que tenían en específico. Por ejemplo, los burpees, los cuales funcionaban tanto para el calentamiento como para la parte fortalecimiento muscular. Los segmentos del entrenamiento fueron los siguientes:

Apertura. Estos bloques eran cortitos, se realizaron para generar un dialogo con el grupo para saber impresiones o dudas.

Calentamiento. En esta sección se realizaban los ejercicios de movimiento articular y ejercicios aeróbicos, con el fin de subir la temperatura corporal. Yo utilicé la analogía del queso para mis entrenamientos. Pero, ¿qué es la analogía del queso? Si tomamos un queso frío y lo doblamos, se rompe. En cambio, caliente lo podemos manipular con facilidad. Un cuerpo frío si se expone a ejercicios de impacto se puede contracturar y lesionar, así que la analogía consiste en cargar al cuerpo de temperatura para poder acceder a rangos de movimiento mayores con el

menor riesgo posible. El calentamiento nunca dejó de realizarse durante las sesiones, ya que para descansar entre cada ejercicio se debía trotar por el espacio.

Flexibilidad. Una vez estando el cuerpo caliente, avancé a esta sección. Tenía como objetivo estirar el cuerpo y llevarlo a un rango de movimiento mayor a través de ejercicios como la mariposa o la mariposa invertida (vista del ejercicio, p.59).

Ejercicios de Fuerza y Core. Este fue el segmento condensado de la clase, acá se realizaron todos los ejercicios de mayor impacto, siempre de la mano del trote por el espacio como manera de descanso.

Enfriamiento. En este pequeño bloque busqué tranquilizar el cuerpo para su retorno a la vida normal. En esta sección se podían utilizar los mismos ejercicios de flexibilidad, lo que varía es el enfoque a partir de la respiración para buscar la calma y retorno a las actividades cotidianas. También, se realizaban masajes entre compañeros con el fin de relajar los músculos involucrados en el entrenamiento,

Cierre. Al igual que la apertura, realizaba un pequeño conversatorio al final de las sesiones para saber sobre dudas o comentarios.

Segmentos Adicionales. Con el paso de las sesiones fui agregando secciones, por ejemplo, el *contact improvisation*. Este lo realizaba después del bloque de fuerza/Core y antes del enfriamiento. En estas sesiones, los segmentos de ejercicios eran más cortos para poder tener tiempo en las exploraciones del *contact*. De la misma manera, se probaban las corporalidades y secuencias seleccionadas de *Pilobolus* o bien, sesiones donde debían crear propias

corporalidades a partir de directrices como, tales como: crear tres maneras de ir al piso y regresar a la vertical utilizando lo menos posible las extremidades, entre otros comandos más.

En el segundo bloque del proceso, repetí al inicio la misma dinámica que en el primer bloque. Pero a partir de la mitad de este segundo bloque, utilicé el juego como calentamiento en las sesiones. Hice esta dinámica para poder desarrollar y profundizar en el lenguaje de las secuencias de *Pilobolus* y el material creado. Con todo ese material construí la muestra final del proceso de *Core* en las artes escénicas, para poder compartir un pequeño resultado del entrenamiento.

2.4 Despertando Nuestro Centro de Acciones

Para las sesiones de trabajo busqué una manera dinámica de llevar cabo su ejecución. En el primer bloque me basé en dinámicas de asignación de comandos por palmadas y el nombre de los ejercicios, utilizando la palmada como el cambio entre las dinámicas a realizar.

En el segundo bloque hice una combinación de dinámicas. Por momentos utilizaba los comandos y en otros una denominada AMRAP. El AMRAP es la abreviación de As Many Round/Reps As Posible. Es una manera en la que se ejecutan los ejercicios en el crossfit para realizar los entrenamientos del día. El AMRAP tuvo como objetivo aumentar el nivel de complejidad, compromiso y concientización de las personas del grupo focal, debido a que tenían que realizar

lograr la mayor cantidad de repeticiones de una serie de ejercicios en un tiempo determinado, provocando una mayor exigencia al grupo focal.

Por otro lado, en el segundo bloque, utilicé una tercera dinámica cuando ya estábamos a mitad del proceso, el juego. Comencé a utilizar el juego como un mecanismo de calentamiento para iniciar con la etapa de creación de material para la muestra. Además, para ir adentrándonos con la parte de creación para la muestra, les asigné acciones que cada uno debía realizar. La tarea era que cada quien cumpliera su acción moviéndose por el espacio únicamente con la corporalidad de alguno de los ejercicios. Un ejemplo de ello fue, trasladarse arrastrando su cuerpo por el espacio o caminando en mesero en retirada (ver ejercicio en la guía, 54) y así sucesivamente. La idea era que siempre estuvieran haciendo ejercicio mientras jugaban a nivel escénico y como podían adaptar esas corporalidades con el fin de alcanzar el objetivo final que cada uno tenía. Gracias a esta dinámica, pude observar relaciones, imágenes generadoras, solución ante eventualidades en escena, a través de la activación del Core/centro anatómico corporal.

Algunos de los ejercicios realizados en las diferentes dinámicas fueron el mesero chino, mesero en retirada, saltos de rana, lagartija en el desierto, el patinador, trasladarse por el espacio en distintas velocidades y la esfinge (todos estos ejercicios se explicarán en la sección de guía de entrenamiento, p.p 49). Del área del acondicionamiento físico hubo movimientos muy variados, desde individuales hasta en parejas, entre ellas hubo diferentes tipos de push ups, fondos, saltos, sentadillas, caminatas; para el Core fueron principalmente diferentes tipos de plancha, así como variadas dinámicas isotónicas.

Muchos de los ejercicios tenían diferentes niveles de dificultad. Fui probándolos para encaminar al grupo a lenguajes corporales cada vez más arriesgados, escalando los índices de complejidad a medida que la activación de sus *cores* era mayor para evitar accidentes. En algunos casos, hubo dinámicas que solo se ejecutaron un par de veces, debido a lo difícil de su ejecución y para salvaguardar la integridad de las personas participantes.

En las tres dinámicas en las que se desarrolló el entrenamiento (comandos, AMRAP y el juego) se ejecutaban los mismos ejercicios, lo que cambiaba era el cómo se realizaban. Los comandos eran más dirigidos, por lo que debían estar pendientes a las indicaciones; en el AMRAP se pautaban los ejercicios, el orden, las repeticiones y el tiempo que tendrían para realizar la mayor cantidad de series; finalmente, en el juego se asignaban acciones a ejecutar por medio de los ejercicios.

3. CAPÍTULO TERCERO: EL *CORE* ACTIVADO, EL CAMINO DEL ACCIONAR.

Guía de entrenamiento para fortalecer el *Core* del actor o actriz

En este capítulo expondré la guía de entrenamiento con los ejercicios seleccionados para profundizar en el fortalecimiento del *Core*/centro anatómico corporal, con el objetivo de que los actores y actrices que requieran de un entrenamiento físico con este énfasis puedan comenzar desde lo más básico e ir incrementando de dificultad.

Estos ejercicios no son una receta. Pero sí una guía, la cual se puede aplicar de diferentes maneras. Cada persona los podría ejecutar según los abordajes creativos para la creación de contenido teatral. En este caso, compartiré la exploración que yo realicé con el grupo focal y que recomiendo como fruto de la investigación planteada.

Una **estrategia metodológica** importante de lo que fui aplicando era conservar la **actividad física constante** con pocas pausas durante las sesiones. Entre cada ejercicio siempre debían trotar por el espacio, manteniendo activas a las personas participantes.

En la aplicación de este entrenamiento establecí un orden para llevar a cabo los segmentos en los que se dividían las sesiones. En cada una de ellas determiné ciertos ejercicios a ejecutar para la activación del cuerpo al esfuerzo físico al que sería sometido. **Los objetivos del orden de los segmentos promueven dos puntualizaciones concretas: la primera es realizar en un viaje coherente en cuatro etapas dentro del entrenamiento que consiste en: a) aumentar la temperatura corporal, b) alongar los grupos musculares, c) aplicar los ejercicios de fuerza y profundización del Core desde las dinámicas lúdico**

teatrales y d) enfriar el cuerpo como unidad; en segundo lugar, evitar que las personas se lesionen por falta de preparación.

Durante la aplicación del entrenamiento se establecen **tres dinámicas para realizar las sesiones: los comandos, el AMRAP y el juego.**

Los comandos es la dinámica que se emplea mientras se trasladan trotando por el espacio en diversas velocidades según el ejercicio y etapa del entrenamiento. Cuando se asigna el ejercicio a ejecutar, se da una palmada, se realiza hasta la próxima palmada y retoman el trote por el espacio hasta la asignación del siguiente. Esta dinámica es más dirigida, permitiendo que interioricen los contenidos, generando una concentración grupal.

El AMRAP es la dinámica que establece cuales tareas se desarrollarán en un circuito para realizar la mayor cantidad de ciclos posibles en un tiempo determinado. Se establece cuantas repeticiones de cada ejercicio se harán, el orden y por supuesto la duración total. Tiene como meta no permitir lapsos largos de descanso y el aumento de la capacidad aeróbica.

El juego es la dinámica más lúdica, donde se emplea desde juegos tradicionales como “La Anda”, “Congelado”, “1,2,3 quesito stop”, entre otros; así como, la asignación de acciones donde cada persona debe cumplir un objetivo. Por ejemplo, alguien tiene que abrazar a una persona, otra debe huir, alguna otra impedir que se abracen y así sucesivamente. En ambas posibilidades, se establece, previo al inicio del juego, la forma de la corporalidad en la que se deben trasladar en el espacio para lograr el objetivo.

Las tres dinámicas que se plantean se utilizan para las etapas de calentamiento, la de fuerza, y la de profundización del Core/centro anatómico corporal. Se podrían aplicar sesiones donde se utilice una de las tres opciones para las tres etapas, o se puede utilizar una dinámica diferente en cada una, eso dependerá de los objetivos que busque la persona facilitadora. Así mismo ocurre con la cantidad de repeticiones o la duración de los ejercicios que se empleen en cualquiera de las dinámicas. Respecto a las etapas de estiramiento-flexibilidad y la de enfriamiento, no requieren de esta modalidad debido a la naturaleza que se necesita en la aplicación de ejercicios de este tipo.

En el caso del juego, gracias a sus características, permite la apertura de una etapa opcional, la búsqueda de material creativo. La pueden emplear personas interesadas en la creación escénica. Este material parte de las relaciones que surgen en la aplicación y exploración de los ejercicios en este tipo de dinámica. Por ejemplo, jugar “La Anda” con la consigna de que quién la lleva solo se puede trasladar en mesero chino y el resto de participantes en mesero en retirada. Otra ejemplificación sería, el juego de “congelado” en el cual se le asigna a quien congela la corporalidad del patinador, al resto de participantes la del salto de rana, y que la manera de descongelar es pasando debajo del congelado con la corporalidad de la iguana. Y así sucesivamente, se pueden emplear muchas maneras de aplicar los ejercicios dentro de un juego lúdico que permita hallar relaciones entre posibles situaciones.

Etapas	Dinámicas		
	Comandos	AMRAP	Juego
Calentamiento			
Estiramiento-flexibilidad			
Fuerza			
Profundización del Core			
Creación de material creativo			
Enfriamiento			

A continuación, les compartiré el desglose de las etapas y sus ejercicios sugeridos:

3.1 Etapa de Calentamiento

Los ejercicios del calentamiento son fundamentales para la preparación de la carga física a la que el cuerpo será expuesto. El aumento de la temperatura corporal permite mayor rango de movilidad. Cada ejercicio tiene una función específica que propicia la preparación, evitando lesiones.

Como ejercicios introductorios se sugiere la bola imaginaria, la cual busca lubricar las articulaciones, el jadeo de perro y el despertar del Core, que sirven para activar el centro anatómico corporal. Estos dos últimos se pueden realizar durante varias sesiones hasta que se logre comprender la contracción del Core. Habiendo

conseguido esta comprensión se puede prescindir del Jadeo de perro y el despertar del Core y pasar directamente de la bola imaginaria a la velocidad espacial.

Para seguir con la preparación del cuerpo se recomiendan los ejercicios de velocidad espacial, los toques de piso, el patinador, los saltos de rana, el mesero chino, el mesero en retirada y los burpees con la finalidad de aumentar la temperatura para poder tener un mejor aprovechamiento en la etapa de flexibilidad y estiramiento. La velocidad espacial, el mesero chino y los burpees son tres ejercicios que siempre recomiendo realizar en todas las sesiones. La velocidad espacial siempre debería ser el primero en realizarse después de la bola imaginaria, ya que se irá regulando la velocidad poco a poco. Además, servirá para mantener el cuerpo siempre activo y en acción. El mesero chino permitirá el control del centro de gravedad. Finalmente, los burpees trabajan todos los grupos musculares del cuerpo y permite elevar la temperatura en poco tiempo.

A continuación, se muestran las descripciones de cada ejercicio:

La Bola Imaginaria.

Objetivo: Activar las articulaciones del cuerpo, las cuales serán sometidas a un esfuerzo adicional durante un tiempo determinado.

Descripción: Se aconseja realizarlo en todas las sesiones como preparación. Se visualiza una bolita imaginaria que permita direccionar la energía hacia uno o varios puntos específicos del cuerpo, principalmente las articulaciones, buscando crear conciencia en los movimientos que se realizan. Se pueden ejecutar estáticamente en un lugar en el espacio o en traslación. También, se puede

enriquecer la aplicación haciendo variaciones de acción-reacción jugando a pasar la bola imaginaria a otra persona y esta la recibe en alguna parte de su cuerpo y viceversa.

Jadeo de Perro.

Objetivo: Activar los músculos del Core generando una contracción consciente y sostenida, sin bloquear la respiración.

Descripción: Se lleva a cabo imitando el jadeo de un perro, exhalando el aire con pequeñas explosiones. Después de realizarse por un par de minutos, se pausa el jadeo justo en el momento de la salida de aire por la boca y se deja esa tensión sostenida sin bloquear el cuello. Se hace una prueba de habla sin soltar la tensión para verificar si hay bloqueo a nivel del cuello. Una vez que se logra esto, se mantiene la tensión durante toda la clase, implicando los ejercicios y el descanso. Se puede ejecutar sin moverse por el espacio o bien trasladándose en él.

Despertar del Core.

Objetivo: Activar la faja abdominal y concientizar la contracción del Core.

Descripción: Se tensa el abdomen. Se dan pequeños golpes con los puños en toda la faja abdominal para activar el Core sin que haya interrupción en el flujo de la respiración.

Velocidad Espacial (Caminar/Trotar/Correr por el Espacio).

Objetivo: Canalizar la energía, la concentración y la conciencia del peso del cuerpo en el espacio.

Descripción: Este tiene una particularidad. Se emplea para el desarrollo de la dinámica de los comandos. Se trasladan por el espacio a la velocidad que va estableciendo el facilitador. Se inicia caminando, luego se va aumentando la velocidad poco a poco hasta que se llegue a la acción de correr. Posteriormente, se comienza a descender el nivel hasta llegar a un ritmo de trote intermedio que se debe mantener para dar inicio a la aplicación de la dinámica de los comandos. Conforme aumenta la velocidad, la conciencia de la respiración y del peso incrementa por medio de la activación del centro anatómico corporal. En la implementación de los comandos, se utiliza como transición entre los diferentes ejercicios que se desarrollarán durante las sesiones.

Figura 8.

Ejercicio de velocidad espacial.



Nota. La velocidad involucra caminar, trotar y correr.

Mesero Chino.

Objetivo: Controlar el centro de gravedad.

Descripción: Este es uno de los más complejos de realizar. La corporalidad requerida es: a) posición agachada, b) de puntillas, c) rodillas y cadera deben estar alineadas a la misma altura o con la cadera levemente más arriba, d) espalda recta, y e) brazos extendidos hacia al frente como si llevaran una bandeja imaginaria. La acción es caminar dando pasos rápidos y muy cortitos en esa corporalidad sin perder la postura, ni el equilibrio. Es muy útil para trabajar los músculos de las piernas, el *Core* y la espalda baja.

Figura 9.

Mesero chino ejecutado en sesión



Nota. La imagen muestra la posición física del mesero chino.

Mesero en Retirada.

Objetivo: Controlar el centro de gravedad con desequilibrio hacia atrás.

Descripción: La postura es la misma del mesero chino. Tiene un mayor grado de complejidad debido a que en este caminan hacia atrás. El centro de gravedad es difícil de controlar en esta posición. Se debe lograr activar el Core como en el ejercicio del jadeo de perro y no perder la forma de la corporalidad para poder trasladarse. Con el mesero en retirada se trabaja grupos musculares de las piernas, la espalda y el Core.

Figura 10.

Práctica del mesero en retirada.



Nota. La corporalidad es la misma que el mesero chino. Lo que cambia es hacia donde se dirige el centro de gravedad.

Burpees.

Objetivo: Aumentar la capacidad aeróbica, la temperatura corporal y la fuerza en un corto espacio de tiempo.

Descripción: Son muy simples de realizar, pero son muy efectivos tanto para el calentamiento como para la fuerza y profundización del Core. En este ejercicio se comienza de pie, luego se hace una sentadilla profunda, se colocan las manos en el piso y de un salto se pasa a una plancha, finalmente se realiza un *push up* hasta llegar el pecho al piso. Una vez que se realiza el *push up*, se regresa a la posición vertical por el mismo recorrido con el que se llegó hasta ese punto. Cuando se llega a la posición de inicio se cuenta como una repetición. Posee variados niveles de dificultad, entre ellos: burpees con una sola pierna, cruzando el espacio saltando a una persona, entre otros más. La cantidad de repeticiones del ejercicio dependerá del facilitador.

Figura 11.

Perspectiva de las etapas de los burpees.



Nota. Se observan los movimientos de los burpees.

Toques de Piso.

Objetivo: Aumentar la capacidad aeróbica.

Descripción: Se colocan varias marcas distantes en línea recta en el suelo del espacio de entrenamiento. Una vez que se tengan las marcas, la persona facilitadora da la indicación para que las personas que están entrenando corran del punto de partida a la primera marca, tocan el piso y se devuelven a la línea de inicio. Nuevamente salen del punto de partida, pero esta vez a la siguiente marca, tocan el piso y se devuelven nuevamente. Esta acción continúa hasta completar todas las marcas colocadas por la persona facilitadora.

Figura 12.

Ejecución del ejercicio.



Nota. La cantidad de marcas dependen del o la instructora.

El Patinador.

Objetivo: Controlar el desequilibrio corporal.

Descripción: La postura requerida implica tener las rodillas levemente flexionadas y la espalda siempre recta. Se deben dar zancadas largas controlando el equilibrio entre cada paso.

Figura 13.

Visualización del patinador.



Nota. Acá se refleja la corporalidad adoptada en la ejecución del patinador.

Saltos de Rana.

Objetivo: Controlar el centro de gravedad y manejar adecuadamente el peso en el espacio escénico.

Descripción: Se trasladan por el espacio dando saltos largos, imitando los saltos de una rana. Se inicia con una sentadilla profunda que servirá como impulso para el salto hacia adelante. Cuando se realiza el salto hacia adelante, se llega nuevamente a una sentadilla profunda. Siempre se debe mantener la espalda recta como en el mesero chino, para no encorvar la espalda y perder el equilibrio.

Figura 14.

Ejercicio salto de rana ejecutado en espacio libre.



Nota. Se puede apreciar a la izquierda la posición de inicio, a la derecha la ejecución.

Una vez que se aplican los ejercicios de resistencia aeróbica y el cuerpo alcanza el nivel de temperatura adecuado, se procede a la etapa de estiramiento y flexibilidad.

3.2 Etapa de Estiramiento y flexibilidad

En esta próxima etapa, las personas se pueden distribuir en puntos del espacio o bien en círculo. Los ejercicios de estiramiento y flexibilidad tienen como objetivo estimular los rangos de movimiento y alargar aquellos músculos que permiten alcanzar mejor movilidad. Es importante el manejo adecuado de la respiración y la relajación para que haya un mayor alargamiento muscular.

De los diferentes ejercicios seleccionados para esta etapa, es fundamental aplicar mínimo uno por zona (parte superior, parte inferior y espalda). De igual forma, es importante que se realicen al menos dos ejercicios para el área de la cadera, debido a que en este segmento del organismo se concentra gran parte de la energía física, así como el peso del cuerpo. Algunos requieren realizarse en parejas para profundizar en el rango de movimiento.

Los siguientes ejercicios son los que se determinaron para la movilidad y flexibilidad:

Direcciones.

Objetivo: Estimular la movilidad y flexibilizar la zona superior de la espalda, brazos y hombros.

Descripción: Para iniciar este ejercicio las personas participantes se colocan de pie, entrecruzan los dedos de las manos, estiran los brazos y mantienen la posición entre diez a treinta segundos en diversas direcciones: a) llevan los brazos hacia el frente, b) luego, los llevan hacia arriba, como empujando el techo, sin subir los hombros, c) después, hacia ambos lados estirando los dorsales, sin que la cadera se mueva de su lugar, y finalmente d) se toman por detrás de la espalda,

bajan la cabeza como queriendo llevarla a las rodillas, mientras los brazos suben hacia el techo entrecruzados.

Figura 15.

Vista de las diferentes direcciones.



Nota. Los brazos se deben mantener estirados.

Brazos arriba.

Objetivo: Generar movilidad y resistencia en el área de los hombros.

Descripción: Se levantan los brazos estirados hacia los lados en posición de cruz. Se realizan movimientos circulares hacia adelante, que parten desde los hombros, como si las puntas de los dedos dibujaran círculos en el espacio. Después, cuando la persona facilitadora sugiera, se cambia de dirección hacia atrás. Luego, a la indicación, continuando con los brazos estirados sin doblar la muñeca, se giran las manos hacia alguna dirección según se sugiera (frente, atrás, arriba o abajo). Se realizan movimientos repetitivos en sentido arriba-abajo o adelante-atrás como si estuviesen empujando el aire. Todos los movimientos se realizan sin bajar los brazos en ningún momento, resistiendo la atracción de la gravedad durante la duración del ejercicio.

Figura 16.

Posicionamiento de los brazos.



Nota. La posición de los brazos se mantiene, las que cambian la dirección son las manos.

Caminata de Oso.

Objetivo: Estirar los músculos las piernas y la espalda.

Descripción: Se camina en cuatro apoyos, en este caso con las manos y pies. Las piernas deben estar estiradas y los talones tocando el suelo. En el momento de trasladarse por el espacio, la pierna debe tratar de alcanzar la mano que tiene al frente en la misma lateralidad, sin flexionar la rodilla, como si la cadera estuviese enganchada al techo. Se tiene que mantener hasta la siguiente indicación.

Figura 17.

Entrenamiento del Core, caminata de oso.



Nota. Posición física del ejercicio caminata de oso.

Patada Olímpica.

Objetivo: Activar la amplitud de cadera y el estiramiento de las piernas.

Descripción: Se inicia de pie en posición neutra. Se trasladan por el espacio lanzando una patada a la mayor altura posible y se tocan la punta de la pierna levantada con la mano contraria. Ambas piernas deben estar lo más estiradas posible y la espalda recta.

Figura 18.

Un ejemplo de la patada olímpica.



Nota. Se debe llevar la pierna lo más alto posible.

Apertura de Cadera.

Objetivo: Aumentar el rango de apertura de las articulaciones de la cadera.

Descripción: Se hace una sentadilla profunda, con las piernas un poco más abiertas que el ancho de las caderas, de tal manera que ambas rodillas y la cadera queden a una misma altura. Una vez se logra esa posición, se ejerce presión hacia afuera en la parte interna de las rodillas con las manos o los codos para estimular la apertura de nuestra cadera.

Figura 19.

Apreciación de cómo se realiza el ejercicio.



Nota. La pelvis debe quedar en línea con las rodillas.

Caminata de Sumo.

Objetivo: Ampliar la profundidad en la apertura de la cadera.

Descripción: Para este ejercicio la apertura de las piernas debe ser mayor al ancho de la cadera, se hace una sentadilla de modo que se genere un ángulo de 90° en las rodillas, para evitar lesión en los ligamentos. Las rodillas y la pelvis deben quedar en una misma altura. La dinámica consiste en trasladarse en esa posición.

Figura 20.

Ejercicio sobre la postura de la caminata de zumo.



Nota. Se puede observar el nivel de profundidad de las piernas para abordar la caminata de zumo.

Caminata de Cangrejo.

Objetivo: Mejorar la profundización y la activación del suelo pélvico.

Descripción: La forma corporal del cangrejo es exactamente la misma del zumo, la diferencia radica en que se desplazan de lado.

Figura 21.

Visualización de la caminata de cangrejo.



Nota. La corporalidad con la caminata de zumo es la misma en este ejercicio, la diferencia está en que en el cangrejo se camina de lado.

Caminata de Pato.

Objetivo: Mejorar la activación, profundización de la cadera.

Descripción: Primero, se realiza una sentadilla profunda, en posición de cuclillas, con las rodillas abiertas alineadas a los dedos de los pies y tratar de llevar los talones lo más cerca posible al suelo. Después, ya con la corporalidad establecida, se camina por el espacio en esa posición.

Figura 22.

Caminata de pato.



Nota. Se puede observar la profundización de la cadera.

Descanso hacia adelante.

Objetivo: El objetivo es estirar los glúteos y la cadera.

Descripción: Se posicionan en el suelo con una pierna flexionada hacia el frente, apoyada desde el empeine hasta la rodilla. La rodilla debe quedar en ángulo de 90°; la otra pierna tiene que estar estirada hacia atrás. Una vez se llegue a esta posición, se deja caer el peso controladamente hacia la pierna flexionada, tratando de llevar la cabeza al suelo. Mantienen la posición un determinado tiempo. Luego, cambian de pierna y repiten el movimiento.

Figura 23.

Posición del cuerpo en este ejercicio.



Nota. Mientras más cerca se pueda llevar la cabeza al suelo, mayor será el estiramiento.

Entrega de Pesos.

Objetivo: Estimular la activación del centro por medio del movimiento pélvico.

Descripción: Se colocan en parejas, una frente a la otra, se toman de las manos o antebrazos y dejan caer el peso de la pelvis hacia alguno de los lados o hacia atrás, de modo que no se puedan caer por efecto de los contrapesos.

Cabeza a las Rodillas.

Objetivo: Mejorar el rango de movimiento de las piernas y la espalda baja.

Descripción: Se inicia sentados en el suelo con piernas estiradas hacia el frente y con los pies juntos. Una vez se llega a esta posición se trata de llevar la cabeza a las rodillas sin flexionar las rodillas y se sostiene por un tiempo determinado. Se pueden ayudar agarrándose de los dedos, talones o de alguna parte de las piernas, según el rango de flexibilidad. También, se puede realizar en parejas, de esta manera una persona ejerce su peso sobre la otra (apoyando las manos o espalda con espalda) para que pueda llegar con mayor facilidad a las rodillas, con mucho cuidado para no lesionar.

Figura 24.

Posición del cuerpo en el ejercicio.



Nota. Las rodillas se deben mantener estiradas.

Mariposa hacia adentro (Aducción).

Objetivo: Estimular la fuerza concéntrica.

Descripción: Se inicia sentados en el suelo con las plantas de los pies juntas la una contra la otra. Se trata de subir las rodillas hasta intentar juntarlas. Al mismo tiempo, se genera presión sobre ellas con las manos para impedir que ambas se unan.

Figura 25.

Posición de la mariposa hacia adentro.



Nota. La presión en la apertura es contraria a la acción de las rodillas.

Mariposa hacia afuera (Abducción).

Objetivo: Estimular la fuerza excéntrica.

Descripción: La forma corporal es igual a la mariposa hacia adentro. Pero, la ejecución se invierte. Se comienza con las rodillas juntas. Se intenta separar las rodillas, mientras con las manos se hace presión contra ellas para evitar que eso se logre.

Figura 26.

La posición es similar a la otra mariposa. Pero cambia de dirección.



Nota. La presión de las manos continúa siendo contraria a la acción de las rodillas.

Mariposa.

Objetivo: Ampliar el rango de apertura de la pelvis.

Descripción: Se mantiene la corporalidad de las mariposas anteriores. En esta se trata de llegar las rodillas lo más cerca que se pueda al suelo. A diferencia de las otras dos, las manos y las rodillas van a favor de la gravedad. Las piernas deben estar relajadas.

Figura 27.

Ejemplo de la mariposa.



Nota. Las rodillas y las manos van a favor de la gravedad.

Estas tres variaciones de Mariposa se pueden realizar en parejas para aumentar la contrafuerza, siempre cuidando al compañero o compañera para no causar una lesión.

Mariposa Invertida.

Objetivo: Incrementar la flexibilidad del suelo pélvico.

Descripción: Generalmente se va a requerir realizar en parejas para poder profundizar en la apertura de la pelvis. La ejecución es distinta a las otras mariposas. Se inicia acostado boca abajo, se separa la pelvis del suelo, se unen las plantas de los pies. Se intenta que la cadera, las rodillas y las plantas de los pies (una contra la otra) queden a la misma altura. Una vez que se logra la posición, se debe respirar suavemente para relajar el cuerpo. La posición persé ya es suficiente para sentir como la cadera se va estirando por efecto de la gravedad. Sin embargo, para que

se logre una mayor profundidad en la flexibilidad, se ejerce un poco de peso sobre la parte trasera de la cintura pélvica, por parte de otra persona, manteniéndose por un periodo de tiempo, con el fin de aumentar la apertura del suelo pélvico.

Figura 28.

Ejemplo de la mariposa invertida.



Nota. Las rodillas y las pelvis deben quedar en una línea recta.

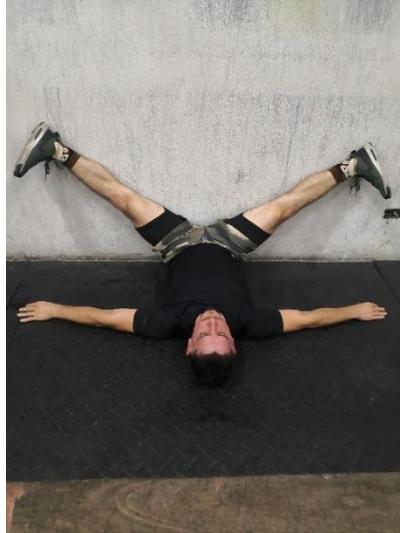
La “V”.

Objetivo: Ampliar el rango de movimiento de la cintura pélvica.

Descripción: Se inicia acostado boca arriba, se colocan los brazos en cruz para que sirva de anclaje, se levantan las piernas estiradas hasta que se genere un ángulo de 90°. A partir de ahí, se separan las piernas hacia los lados lo más que se pueda sin flexionar las rodillas. El trabajo es sostener las piernas estiradas en el aire el mayor tiempo posible. Una variación del ejercicio es apoyar los glúteos en la pared, de tal manera que ayude a mantener los 90° de ángulo.

Figura 29.

Imagen visual de la V.



Nota. Se deben colocar los glúteos en la pared y mantener las piernas estiradas. La apertura se debe tratar de ampliar cada vez que se hace el ejercicio.

La “V” Asistida.

Objetivo: Activar la fuerza concéntrica de las piernas desde la cadera.

Descripción: Se realiza en parejas (a una persona le llamaremos ejecutante y al otra, asistente). La persona ejecutante se acuesta boca arriba y separa las piernas según su apertura máxima. El asistente se coloca entre las piernas de la persona que ejecuta y coloca sus pies a la altura de los glúteos de la persona ejecutante. El o la ejecutante debe intentar unir ambas piernas mientras el asistente, al estar en medio, no va a permitir que eso suceda, generando que los músculos se activen.

Figura 30.

Ejemplo visual de la V asistida



Nota. La duración depende del o la facilitadora.

Caminata de Iguana.

Objetivo: Estimular el rango de movimiento de la pelvis.

Descripción: En este ejercicio se inicia en posición de plancha, con la pelvis casi a nivel del piso. Para trasladarse se lleva la rodilla a los codos, excéntricamente al cuerpo, de tal manera que la pelvis nunca se levante de la altura en la que se encuentra.

Figura 31.

Vista de la caminata de iguana.



Nota. En este ejercicio hay que tener la pelvis bien cerca del suelo para que sea efectivo.

Estimulada la flexibilidad del cuerpo, se recomienda aplicar nuevamente alguna de las tres dinámicas de la guía: Comandos, AMRAP o juego. Esto permitirá recuperar la actividad aeróbica de las personas. Pero, esta vez enfocadas a la aplicación de los ejercicios de fuerza y profundización del *Core*.

3.3 Ejercicios de Fuerza

En esta etapa se encuentran los ejercicios que permiten aumentar la fuerza de los grupos musculares de las extremidades y de manera indirecta los del *Core*. Es recomendable aplicar al menos tres ejercicios para la parte superior y tres para la parte inferior del cuerpo.

Los siguientes ejercicios que se explicarán son los que se determinaron para la etapa de fuerza:

Push Up.

Objetivo: Aumentar la fuerza en los músculos pectorales y tríceps.

Descripción: Se colocan en cuatro apoyos de manera paralela, en este caso en las palmas de las manos y en los dedos de los pies. El cuerpo debe quedar totalmente recto, en posición de plancha. Para la ejecución se flexionan los codos (deben quedar pegados al cuerpo) hasta llegar el pecho totalmente al suelo, sin que la cadera y las rodillas lo toquen. Si no se tiene fuerza suficiente en los brazos, se colocan en posición de plancha apoyados en las rodillas. Así mismo, si no se logra ir hasta el suelo, se practica bajar hasta donde de la fuerza se los permita. La idea es ir aumentando de nivel y poder ir bajando cada vez más hasta llegar al suelo.

Figura 32.

Imagen visual del push up.



Nota. La meta a largo plazo es bajar el pecho hasta el suelo.

Push Up con Giro.

Objetivo: Aumentar la fuerza y la coordinación.

Descripción: La posición es la misma que el push up. Se realiza una flexión normal. Pero, cuando se llega al punto de inicio, se realiza un giro en el suelo. Para hacer el giro se cruza el brazo en dirección al otro perpendicularmente, buscando el cuerpo completo gire en sí mismo. Luego de hacer cada flexión, el cuerpo debe avanzar girando sobre el eje corporal.

Figura 33.

Ejemplo del push up con giro.



Nota. La posición de ejecución es la misma que el push up. Se diferencia por el giro del cuerpo en el espacio entre cada repetición.

***Push Up* de Oso (Flexiones Para Hombros).**

Objetivo: Incrementar la fuerza de los hombros.

Descripción: Se colocan en la posición de caminata de oso, sin trasladarse. Para ejecutar el ejercicio, se flexionan los codos, llevando la cabeza a la altura de las manos y regresa a la posición inicial.

Figura 34.

Estilo de realización del oso push up.



Nota. Acá podemos observar la corporalidad en la ejecución del ejercicio.

Saludo *Push Up*.

Objetivo: Incrementar la fuerza de los músculos del tren superior por medio del desequilibrio.

Descripción: Se coloca de frente a otra persona en posición de *push up*. Se ejecuta igual que el *push up* original, con la diferencia que cada vez que se hace una repetición, se da un saludo de choque de manos.

Figura 35.

Aplicación del push up en parejas.



Nota. Cuando se dan la mano no se debe perder la posición de la pelvis.

Fondos.

Objetivo: Aumentar la fuerza de los tríceps.

Descripción: Se colocan de espaldas a una estructura firme con una altura de aproximadamente 50 cm, se apoyan las manos en la orilla, las piernas deben quedar en ángulo de 90° o bien, estiradas. Cuando se tiene la posición, se flexionan los codos para que los glúteos bajen hasta el suelo. Una vez que los glúteos tocan el suelo se estiran los codos para subir la pelvis. Si no hubiese una superficie firme se puede realizar en parejas. En este caso, una persona se apoya contra la pared y hace una sentadilla hasta que sus rodillas alcancen los 90 grados. La otra persona utilizará las rodillas de esta persona como base para sus fondos. La persona que está en la sentadilla debe resistir lo que se demore la otra en hacer las repeticiones correspondientes.

Figura 36.

Posición del cuerpo en los fondos.



Nota. La espalda debe bajar y subir lo más recta posible.

Sentadillas con Resistencia.

Objetivo: Aumentar la fuerza en las piernas.

Descripción: Este tipo de ejercicio posee varios tipos de dificultad. Se realizan una sentadilla, pero en lugar de subir y bajar por medio de la flexión de rodillas como se hace comúnmente, la dinámica consiste en bajar y quedarse ahí la mayor cantidad de tiempo posible hasta que el facilitador lo indique. Una manera de aumentar el nivel de dificultad se puede alcanzar por medio de distintos ajustes como: a) se separan las piernas a una amplitud más ancha que la cadera, b) se separan al ancho de la cadera, y c) con los pies juntos. Otra forma de incrementar la dificultad es por medio de los ángulos de profundización en las sentadillas, desde los 90° hasta hacer una sentadilla casi imperceptible. Así mismo, otra opción puede comenzar desde los 90°, cada cierta cantidad de tiempo se tiene que subir un poco la altura, luego otro poco y así hasta que se estiren por completo las rodillas.

Figura 37.

Sentadilla con resistencia realizada en las sesiones.



Nota. Posición de la sentadilla con resistencia.

Sentadillas con Saltos.

Objetivo: Aumentar la potencia en las piernas.

Descripción: Para la ejecución se hace una sentadilla, luego se salta y se cae de nuevo en sentadilla. Se pueden hacer los saltos seguidos o bien combinar la dinámica con las sentadillas con resistencia para potenciar su efecto. Esta combinación se da de la siguiente manera: se realiza la sentadilla con resistencia, se cuenta un segundo y luego se salta, se cae de nuevo en la sentadilla con resistencia, se cuentan dos segundos y se salta nuevamente. Cada vez que se realiza el salto se aumenta un segundo la duración de la resistencia en la sentadilla, hasta que se logre la mayor cantidad de tiempo.

Figura 38.

Realización de la sentadilla con salto.



Nota. Cada vez que se salta se cae de nuevo en sentadilla.

Sentadilla a Caballito.

Objetivo: Fomentar el aumento de la fuerza en las piernas.

Descripción: Se ejecuta exactamente igual a la sentadilla con resistencia. La diferencia radica en que se carga a una persona. Por este motivo, se debe activar los músculos del *Core* para que no se pierda la postura al cargar un peso externo. En este caso, las aperturas de los pies siempre tienen que estar al ancho de las caderas o un poco más abiertas, pero nunca se deben juntar los pies por temas de equilibrio y riesgo de lesión.

Figura 39.

Visualización de la sentadilla a caballito.



Nota. Piernas un poco más abiertas al ancho de las caderas.

Desplantes.

Objetivo: Fortalecer los grupos musculares de las piernas y los glúteos.

Descripción: Se inicia de pie. Se da un paso largo, ya sea hacia adelante o hacia atrás, de tal manera que una de las piernas quede en ángulo de 90° y la otra se extienda hasta que la rodilla toque el suelo, se regresa a posición inicial. Luego, se cambia de pierna y se realiza el mismo procedimiento. Se puede hacer estáticamente en el espacio o trasladándose en él.

Figura 40.

Ejercicio de desplantes sin salto.



Nota. La espalda se mantiene recta y la pierna que va hacia el frente queda en ángulo de 90°.

Desplantes con Salto.

Objetivo: Potenciar los músculos de las piernas y los glúteos.

Descripción: Se ejecutan de la misma manera que el desplante normal. La diferencia radica en que se realiza dando saltos al cambiar de pierna, similar a las sentadillas con salto.

Figura 41.

Ejemplo de desplante con salto.



Nota. Este se debe hacer con mucha precisión en la técnica y controlar la columna en la caída.

Los ejercicios de esta etapa permiten que se aumente la fuerza periférica que se necesita para profundizar en el centro anatómico corporal. Además, la activación del *Core* es importante para que la técnica de cada uno sea eficaz y disminuir el riesgo de una lesión.

3.4 Ejercicios para profundizar en el *Core*

Aunque se ha mencionado que el centro anatómico corporal está involucrado en todos los movimientos que se realizan, es importante aplicar ejercicios que profundicen en este grupo muscular el cuál ha sido el eje principal de la investigación. Estos van a potenciar a los demás ejercicios por consecuencia, aumentando la eficacia de cada uno. Es fundamental iniciar en las primeras

sesiones con ejercicios isométricos (carecen de movimiento articular) y con el paso de las sesiones ir implementando los isotónicos (poseen movimiento articular), debido a que los isométricos son los que permiten el equilibrio de la columna vertebral.

La siguiente lista de ejercicios se enfocan en fortalecer puntualmente el *Core*:

Plancha.

Objetivo: Aumentar la fuerza de *Core* a través de una contracción sin movimiento.

Descripción: Se coloca el cuerpo en posición de push up. Se tienen que hacer varios ajustes antes de iniciar: a) cadera ligeramente hacia adentro, b) omoplatos extendidos hacia afuera, c) codos completamente estirados, d) dedos de las manos bien abiertas, simulando la acción de las ventosas de un pulpo, y e) mirada siempre hacia el frente para que la columna quede alineada. Una vez que se logran estos ajustes, se contraen los músculos de los glúteos, miembros inferiores y el *Core*, manteniendo la plancha la duración establecida. Para reconocer si se está en la posición correcta se utiliza una bolita, la cual se coloca en la parte trasera de la cintura pélvica y no se debe dejar caer.

Figura 42.

Corporalidad de la plancha.



Nota. Se debe mantener tenso el *Core*, los glúteos y los cuádriceps.

Lagartija en el Desierto.

Objetivo: Mejorar el control del centro desde el desequilibrio.

Descripción: Se comienza en posición de plancha. Se levanta el brazo y la pierna contraria, sin que la posición de la pelvis se vea afectada. Se debe mantener el equilibrio en esa posición por el tiempo estipulado.

Figura 43.

Imagen visual de la lagartija en el desierto.



Nota. Se debe mantener tenso el *Core* para mantener el equilibrio.

Me toco el hombro.

Objetivo: Incrementar el control del centro a partir de un constante desequilibrio.

Descripción: Se inicia en la posición de plancha. Se debe tocar el hombro contrario la cantidad de repeticiones establecidas por la persona facilitadora, sin mover el resto del cuerpo y la pelvis no puede perder la posición.

Figura 44.

Posición de cómo se realiza el ejercicio.



Nota. La pelvis no se puede mover mientras se realiza el movimiento de las manos.

Esfinge.

Objetivo: Fortalecer el centro anatómico corporal.

Descripción: Es similar a la plancha. Pero, en este caso se apoyan sobre los antebrazos. Se deben tensar los músculos de la faja abdominal, los glúteos y los cuádriceps. Para aumentar la dificultad se levanta una pierna del piso para generar inestabilidad; a mayor desequilibrio, mayor activación del Core.

Figura 45.

Grupo focal realiza esfinge en la sesión.



Nota. La diferencia con la plancha radica en que esta se apoya en los antebrazos.

Plancha/Esfinge.

Objetivo: Controlar el centro anatómico corporal.

Descripción: En este ejercicio se cambia continuamente de la plancha a la esfinge y viceversa por varias repeticiones. La cadera se mantiene en su posición. No debe moverse mientras se realiza el movimiento.

Figura 46.

Visualización del ejercicio.



Nota. La pelvis no puede moverse de la posición durante la ejecución del ejercicio.

Saludo en Plancha.

Objetivo: Controlar la pelvis mientras se juega con el equilibrio de ambas personas.

Descripción: La posición es la misma que el de saludo *push up*, la diferencia es que se dan la mano y se queda sosteniendo la plancha en tres apoyos.

Figura 47.

Ejecución del saludo en plancha es el mismo que saludo push up.



Nota. La pelvis en este ejercicio no se puede mover.

Plancha Carretillo.

Objetivo: Medir el control de la pelvis en altura y en tres apoyos.

Descripción: Primero se colocan, una persona en plancha y la otra se coloca de pie detrás. La persona que está en posición erguida toma los pies desde los tobillos a la persona que está en plancha y los lleva a la altura de su cadera, generando que la otra persona sostenga una plancha aérea. La persona que está de pie suelta una de las piernas y la otra debe mantenerla en el aire sin perder la postura de la plancha.

Figura 48.

Vista aérea de la plancha carrito.



Nota. La posición de la pelvis no debe cambiar cuando se suelta la pierna.

Plancha Push Up.

Objetivo: Comprobar la fuerza del Core en desequilibrio.

Descripción: Se inicia con una persona en posición de plancha y la otra en la de push up. La persona que realizará el push up coloca una mano en el omoplato de la que está en plancha y la otra mano la coloca en el suelo. Una vez se logra esta posición, hace el push up, mientras la otra sostiene la plancha.

Figura 49.

Realización de la plancha push up.



Nota. La persona que está en plancha debe abrir las escapulas hacia afuera para que la otra persona coloque la mano en esa parte del cuerpo.

En la Plancha.

Objetivo: Determinar la fuerza del Core.

Descripción: Este sirve para evaluar el nivel de fuerza en la tensión del *Core* en la plancha. Se colocan una persona en plancha y la otra se puede acostar encima o ponerse de pie sobre ella. Si la persona que está en plancha no puede resistir todo el peso, se entrega solo un porcentaje para evitar lesiones.

Figura 50.

Visualización de sobre la plancha.



Nota. Los pies de quien está arriba deben ir en la zona escapular y pélvica de quien está de base.

Estrella.

Objetivo: Fortalecer los oblicuos del centro anatómico corporal y controlar el equilibrio por medio del Core.

Descripción: Para lograr la estrella o plancha lateral se deben superar varios niveles de dificultad. La variación de dificultad dependerá del control del Core que se vaya adquiriendo durante el entrenamiento: a) el cuerpo se apoya en el antebrazo y en el borde externo del pie homolateralmente, manteniendo la pelvis separada del suelo, formando una línea diagonal (cabeza, cintura pélvica y borde externo del pie de apoyo), las piernas deben estar juntas y el otro brazo debe quedar pegado al cuerpo; b) La posición del cuerpo es la misma que la anterior. Pero, con el brazo y la pierna extendidas en dirección opuesta, buscando tocar el techo; finalmente c) la estrella se realiza apoyando el peso del cuerpo sobre una sola mano y en el borde

externo del pie de forma homolateral. La otra mano y la otra pierna se extienden en dirección opuesta, buscando tocar el techo.

Figura 51.

Grupo logra realizar la estrella en una se las sesiones.



Nota. Acá podemos ver la posición de la estrella.

Sit Up.

Objetivo: Aumentar la fuerza de la faja abdominal.

Descripción: Se comienza sentado en el piso en posición de mariposa. Luego, se acuesta sin separar las plantas de los pies. Se estiran los brazos hacia atrás por encima de la cabeza. Se contrae el *Core* para que la parte superior suba con los brazos extendidos por encima de la cabeza. Se pasa por la posición de mariposa y se deja caer el cuerpo hacia adelante. Se toca el suelo con las manos sin soltar la contracción y se devuelve hasta acostarse nuevamente para la siguiente repetición.

Figura 52.

Ejecución del Sit up.



Nota. No se puede perder la posición de la mariposa.

Triángulo.

Objetivo: Localizar y fortalecer la parte frontal del *Core*, principalmente la faja abdominal y el transverso.

Descripción: Se inicia acostado. Luego, se deben levantar las piernas y el torso al menos unos 45°, de modo que solo la zona lumbar tenga contacto con el suelo. En el momento de la contracción se tiene que mantener el cuerpo en esa posición, sin que se bloquee la respiración y ni la relajación el cuerpo.

Figura 53.

Vista del triángulo realizado en sesión.



Nota. Si el ángulo tanto de las piernas como del torso es de 15° quiere decir que la fuerza del centro anatómico es mayor.

Superman.

Objetivo: Fortalecer la zona lumbar.

Descripción: Se comienza acostado boca abajo, con los brazos extendidos hacia el frente. Se tensa el Core alzando las piernas desde las caderas y los brazos desde el torso, de tal manera que lo que queda apoyado en el suelo es básicamente la faja abdominal. Se debe mantener esa postura por un periodo de tiempo.

Figura 54.

Realización del Superman.



Nota. Podemos apreciar la posición del Superman, mientras más se separen el torso y las piernas del piso, mayor fuerza lumbar podemos observar.

Superman Cruzado.

Objetivo: Aumentar el fortalecimiento de la zona lumbar.

Descripción: Se mantiene la misma posición del Superman. Pero, se contrae la zona lumbar de forma cruzada. La contracción se realiza levantando el brazo y la pierna contraria, como si quisieran unirse en el centro por la espalda.

Figura 55.

Ejecución del Superman cruzado.



Nota. No se debe perder la curva abdominal por la realización del Superman cruzado.

Superman con repeticiones.

Objetivo: Permitir el manejo y fortalecimiento de la zona lumbar del Core.

Descripción: Se inicia en la posición de Superman. Después, en lugar de generar una contracción cruzada, lo que se hace es contraer las cuatro extremidades, tratando de unir todas las extremidades por la espalda.

Figura 56.

Corporalidad del Superman con repetición.



Nota. Se contraen los músculos de las lumbares para que las cuatro extremidades suban al unísono.

Balancín.

Objetivo: Aumentar la contracción consiente del *Core*.

Descripción: Se inicia en la posición de Superman. Se balancea el cuerpo hacia adelante y hacia atrás, como si fuese un balancín. En este nivel se debe hacer una contracción aún mayor en el *Core* para generar una mejor curvatura en la faja abdominal que permita jugar con el peso del cuerpo.

Figura 57.

Vista del balancín.



Nota. Se debe balancear el cuerpo hacia adelante y hacia atrás.

Triángulo/Superman.

Objetivo: Determinar la fuerza pélvica.

Descripción: Se comienza en la posición del triángulo. A la indicación se gira el cuerpo por medio de la cadera hasta llegar al Superman, sin usar las extremidades para impulsarse. Se repite el ejercicio para llegar a la posición de triángulo.

Figura 58.

Ejecución del ejercicio.



Nota. Se debe tratar de no perder la curvatura ni del Superman, ni del triángulo.

Tijeras.

Objetivo: Potenciar la fuerza del centro anatómico corporal por medio de movimientos fuertes desde la cadera.

Descripción: Este se comienza en la posición del triángulo. Manteniendo las rodillas estiradas, se realizan movimientos repetitivos simulando la patada del nado de natación. No se apoyan las manos en el suelo; de lo contrario, el trabajo se pierde a nivel del Core y enfatiza más las piernas.

Figura 59.

Ejercicio de tijeras.



Nota. Se debe mantener el ángulo del triángulo y desde ahí realizar las tijeras.

Bicicleta.

Objetivo: Incrementar la fuerza que parte desde el centro anatómico corporal.

Descripción: El ejercicio se inicia acostado en el suelo. Se contrae el abdomen, de tal manera que las piernas y la espalda queden en el aire. Se colocan las manos en las orejas. Se contrae el abdomen, donde se unan el codo con la rodilla contraria, mientras que la otra pierna se estira hacia adelante. Se cambia de pierna.

Figura 60.

Ejercicio de la bicicleta



Nota. Se parte de la posición del triángulo y se realiza la bicicleta.

Pateo el Techo.

Objetivo: Aumentar la potencia en la fuerza desde el centro.

Descripción: Se inicia acostado en el suelo boca arriba. Se levantan las piernas del piso como si quisiéramos patear el techo. El impulso se realiza desde la pelvis. Las piernas se llevan y se regresan estiradas. Por otro lado, a la hora de regresar al suelo, se hace una tensión en el Core para que la pelvis no caiga de golpe contra el piso.

Figura 61.

Visualización del pateo el techo.



Nota. Mientras más rectas suban las piernas y se separe la pelvis del piso, mayor fuerza de *Core* tendría.

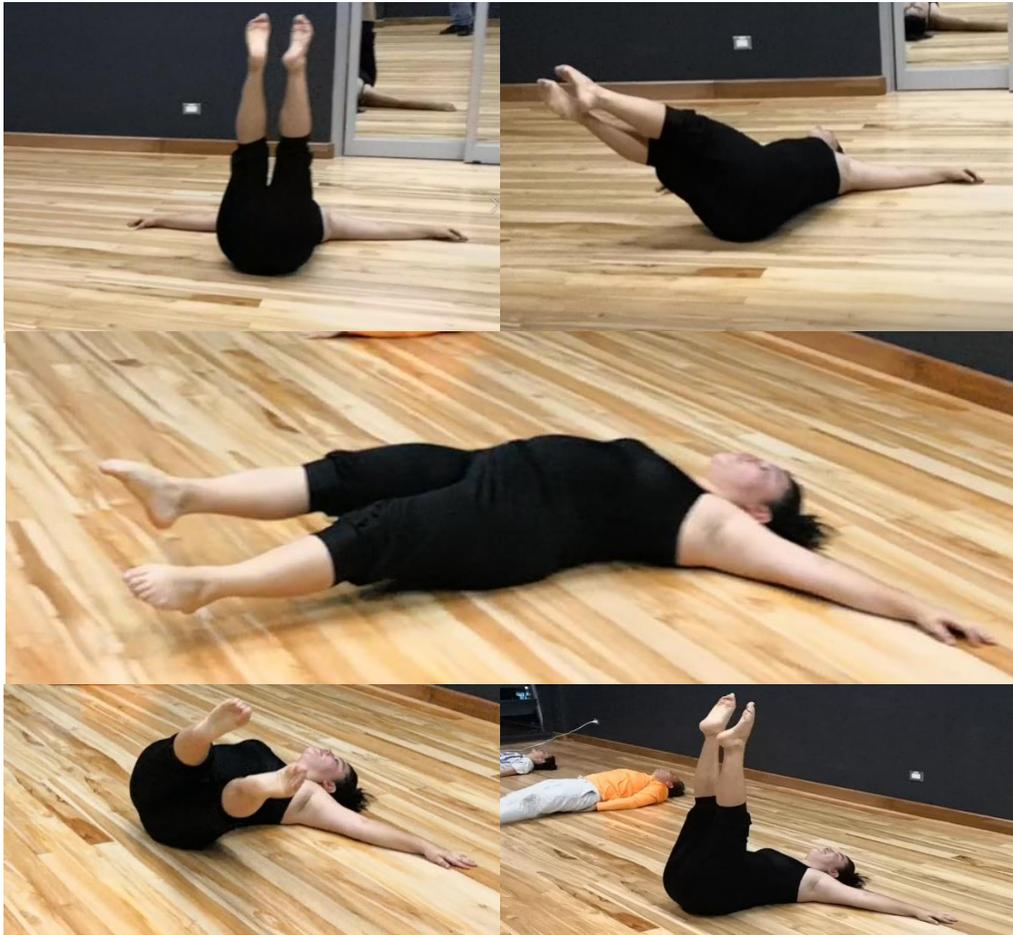
Alrededor del Mundo.

Objetivo: Controlar el manejo de las piernas desde la pelvis.

Descripción: Se giran las piernas juntas en el aire desde la cadera. La secuencia es la siguiente: se comienza acostado boca arriba, las manos se colocan a la altura de los glúteos, las piernas se estiran y se levantan un poco del suelo. Se gira las piernas juntas hacia uno de los lados, formando un círculo en el espacio hasta que se llegue de nuevo al punto de partida. Luego, se realiza nuevamente el mismo movimiento en dirección contraria.

Figura 62.

Realización de alrededor del mundo.



Nota. Se debe realizar lento para que haya más activación del Core.

La Catapulta.

Objetivo: Medir la fuerza concéntrica del Core.

Descripción: Es una excelente manera de verificar la fuerza adquirida en el Core. Se da inicio acostado en el suelo. Por medio de una contracción del cuerpo, se llevan las piernas hacia atrás, por encima de la cabeza. Posteriormente, con

impulso y sin usar las manos, se ponen de pie. Se repite el mismo moviendo durante un periodo de tiempo.

Figura 63.

Realización de la catapulta.



Nota. Paso a paso de cómo realizar la catapulta.

Contrafuerza.

Objetivo: El objetivo es concentrar la fuerza en la pelvis en ambas personas.

Descripción: Se coloca una persona detrás de otra. La que está atrás coloca un pañito alrededor de la pelvis de la persona del frente para que sirva de contrafuerza. La persona que está en el frente debe tratar de avanzar, mientras la otra trata de impedir que lo logre.

En general, los ejercicios de fuerza y *Core* se pueden realizar de diferentes maneras. Una forma de hacerlos puede ser correr de un lado a otro y devolverse haciendo burpees o ejecutando cruces de *push up*, entre otros. Además, los ejercicios se pueden potenciar si utilizamos la infraestructura misma de las instalaciones para maximizar sus efectos, por ejemplo, ejecutar los saltos de rana subiendo gradas.

3.5 Ejercicios de Enfriamiento

En ese segmento de la sesión se puede realizar los mismos ejercicios de estiramiento. La diferencia radica en modificar la respiración. Se hacen respiraciones de cuatro tiempos con exhalaciones de ocho tiempos para relajar el cuerpo. Después de tres a cuatro de exhalaciones en ocho tiempos se modifica su duración. Luego, se ejecutan con tiempos de cuatro tiempos tanto en inhalación como en exhalación para que el cuerpo alcance un balance energético.

Otra manera en la que se puede ir enfriando y relajando al cuerpo para el final de la sesión es a través de pequeños masajes individuales y colectivos. Se dan pequeños masajes en los músculos que fueron trabajados para ayudarlos a relajarlos, acompañados siempre de la respiración. Para realizar los masajes, grupo se coloca en círculo y se giran de manera que todos y todas queden mirando la espalda de la otra persona. Se masajea con el dedo gordo de la mano la zona de los trapecios, distintos puntos de la espalda, bajando en línea recta en los músculos que están al lado de la columna, hasta llegar a la cadera. También se dan pequeños golpecitos sobre los músculos. Se cambia de dirección, se realiza el mismo procedimiento en los brazos. Para masajear las piernas, las personas se colocan en parejas, una se acuesta en el suelo mientras la otra persona realiza el masaje. Luego cambian de posición. Otra manera, es utilizando una pelota de tenis y pasar la bola en los músculos implicados en el entrenamiento.

4. CAPÍTULO CUARTO. DESENTRAÑANDO EL ENTRENAMIENTO.

En el proceso práctico de la investigación, pude obtener ciertos criterios que permitieron comprender como se comporta un grupo focal y trabajar desde la individualidad en el colectivo. Además, visualicé los factores que determinaban el avance de cada persona en el entrenamiento. Todos estos hallazgos permiten evidenciar de qué manera aportan los entrenamientos físicos a la preparación de un actor o actriz en un proceso creativo.

Todos los aspectos encontrados en el proceso serán expuestos a continuación. Es importante sistematizar cada logro que se vaya encontrando en una investigación, aunque parezca como si fuese desligado. Al final, todo suma y siempre se encuentra una concordancia con lo planteado. En este momento les comparto un poco de lo que pude recabar en el proceso práctico.

4.1 Primeros Avances a la Vista

Conforme fueron avanzando las sesiones de entrenamiento pude observar la evolución de las personas que conformaron el grupo focal. Estos logros los determiné por medio de distintos factores como: la asistencia, las diferentes características de los cuerpos, la constancia y la actitud ante los riesgos. Identifiqué que cada actor o actriz iba avanzando desde su posición. Busqué que fuese siempre un proceso individual dentro de la colectividad, de este modo, adapté los ejercicios cuando era necesario para que todos pudiesen entenderlos.

Cada participante fue encontrando la manera de pasar por su cuerpo los ejercicios y encontrar la conexión con su centro. Al inicio era casi imposible que lo

identificaran. Sin embargo, hubo ejercicios que por su naturaleza activaban el *Core* casi que de inmediato y así pudieron comenzar a localizarlo. La tarea era mantener esa activación incluso en el caminar. Un ejemplo de cómo logré que pudiesen localizar y activar el *Core* fue con una actividad que le llamé el jadeo de perro, donde debían imitar el gesto del jadeo de un perro y pausarlo en el momento de la tensión. La idea era poder hablar desde esa contracción, sin bloquear la respiración o que se escuchara forzada la voz al hablar.

Otra manera en la que pude ir viendo los avances en el manejo del *Core* con el paso del tiempo fue con la autopercepción, siendo este punto muy importante, ya que al haber sido un grupo tan grande era muy complejo poder ir corrigiendo a cada persona en todos los ejercicios. Al inicio del proceso, corregía las posturas de las personas para que percibieran como debía estar posicionado su cuerpo, como tenían que apoyarse las extremidades, sus ángulos, cuáles eran los músculos que se debían contraer de manera isométrica (contracción muscular sin generar movimiento o acercamiento entre articulaciones) para la activación del *Core*. Después les encargué la tarea de autopercebirse y que cada persona tratara de controlar la pelvis, que es la parte más pesada del cuerpo.

Por otro lado, la resistencia física y aeróbica fueron factores que también se fueron notando. Hubo personas que poseían buena condición aeróbica, mientras que otras personas no tenían el mismo nivel. Noté que las personas que tenían menos resistencia aeróbica fueron mejorando poco a poco, teniendo mayor apertura y control de la respiración. Así mismo, observé que las personas con menos resistencia aeróbica tenían mayor resistencia en los ejercicios isométricos del *Core*.

Los actores y actrices que tenían más control aeróbico tenían mayor facilidad de realizar movimientos ágiles y rápidos. Pero, se les dificultaba el control pélvico, por ende, trabajaron mucho las contracciones isométricas y ejercicios abdominales.

La naturaleza de los cuerpos permitió observar que las personas que tenían facilidad para ejecutar movimientos ágiles y poseían resistencia aeróbica, no se les dificultaba entregar su peso a otras personas y podían ser cargados con menos esfuerzo. Hubo personas que tuvieron menor grado de simpleza a la hora de realizar movimientos de agilidad en ciertos ejercicios. Pero, poseían mucha fuerza isométrica, permitiéndoles sostener el peso de otras personas sin tanto esfuerzo. Además, resistían por mucho más tiempo una plancha, un Superman, un triángulo, entre otros más.

Con respecto a la activación del *Core* específicamente, decidí aplicar mayormente ejercicios que aumentaran la inestabilidad, tales como: la lagartija en el desierto, los toques de hombro, alrededor del mundo, pateo el techo, el triángulo en sus diferentes modos, entre otros más. Pude notar que cuando se realizaban ejercicios de cadena abierta la activación del *Core* era automática para poder controlar el desequilibrio generado en la columna vertebral. Este hecho facilitó el manejo del centro anatómico corporal en la creación de las secuencias físicas que se desarrollaron en el proceso de investigación práctica.

Fue importante comprender bien la parte técnica de cada ejercicio para lograr los objetivos de otros. Muchas de las dinámicas las utilicé para crear partituras que servirían de comprobación de resultados. Las secuencias de movimientos que creaban los participantes a veces necesitaban, por ejemplo, ir a una sentadilla para

amortiguar el peso recibido a la hora de cargar a una persona. En otras ocasiones, había que tensar fuertemente el *Core* para poder permitir que alguien se pusiera de pie en el centro de su cuerpo. Aplicando así el principio de oposición que menciona Eugenia Barba en el libro *Antropología Teatral*, según (Ruiz, 2008) se sugiere que todo movimiento debe iniciar en el sentido contrario de la dirección al que irá dirigida la acción (p.432).

Así mismo, el trabajo del *Core* no solo sirvió para controlar el centro para crear partituras complejas, sino que también prepara al cuerpo del actor o actriz para resolver las caídas u otras eventualidades que pueden ocurrir en escena. Cuando el entrenamiento comenzó y nadie tenía control de su centro, hubo varios contratiempos en las sesiones. Pero, a medida que comenzaron a controlar su centro los inconvenientes disminuyeron, y los que hubo los resolvieron evitando golpearse de forma aparatosa.

4.2 Hallazgos importantes en el Proceso

En el camino de búsqueda para la activación del centro anatómico corporal del actor o actriz hallé distintos aspectos que permitieron que se lograra. El *Core* es un grupo muscular que, al igual que otros músculos, necesita de disciplina para poder apreciar resultados puntuales. Esa responsabilidad personal va a desencadenar otros beneficios. Ser constantes va a permitir que el cuerpo interiorice cada movimiento, esfuerzo y resultado; si dejamos de entrenar un par de semanas

y se retoma, el cuerpo rápidamente se recupera. En este apartado les compartiré algunos aspectos que pude obtener en este proceso indagatorio.

4.2.1 Constancia

En todo proceso de aprendizaje, ensayo o entrenamiento, la asistencia marca la diferencia en los resultados que se quieran obtener de los diferentes procesos a desarrollar. Por eso, es importante ser constantes para poder tener resultados favorables de lo que se quiera realizar en todo proceso creativo y acceder así al manejo adecuado de las diferentes formas de creación escénica.

En este proceso pude observar la diferencia en el avance entre las personas que iban una sesión por semana, las que iban a las dos y estaban los que iban de manera intermitente. Las personas que asistieron de forma continua, lograron comprender mejor los ejercicios y los nombres que les fuimos asignando a cada uno de ellos. Las personas que tuvieron menos recurrencia en asistencia tendían a preguntar mucho o tenían que observar a otros realizando el ejercicio para saber a qué nos referíamos. En este caso, las personas que no tuvieron una asistencia continua debieron adaptarse al avance de las clases. De igual manera se les daba seguimiento, pero el enfoque iba más en avanzar. Era lo más justo con las personas que si asistieron a las sesiones con regularidad. La frecuencia permitió, al comprender e interiorizar mejor los ejercicios, a no depender de las correcciones, generando que las sesiones fuesen más fluidas y pudiese tomar más tiempo para probar partituras y analizar la aplicación del Core en las dinámicas.

Así mismo, conforme las personas comprendieron mejor los ejercicios, pudieron acceder a niveles de dificultad que se necesitaban para poder realizar dinámicas más riesgosas sin caer en lesiones. Uno de los ejemplos fue acostarse sobre una persona que está ejecutando una plancha, este nivel de dificultad no se habría podido realizar si la persona no superaba la plancha normal.

4.2.2 Memoria Corporal

Cuando se habla de “memoria” automáticamente uno piensa en el trabajo que realiza el cerebro a nivel de retentiva mental, pero nunca valoramos la retentiva corporal. En este caso, manejé la visión de que el cuerpo humano posee una memoria corporal a la cual se puede acceder cuando sometemos al cuerpo a la realización de alguna actividad que ya haya realizado con anterioridad, estimulando al cerebro y a los músculos del cuerpo a recordar cuales son los mecanismos que se deben activar para retomar esas acciones.

Tal es el caso de las personas que estuvieron en ambos bloques del proceso, a ellos les fue muy fácil retomar el nivel que poseían, a pesar del tiempo transcurrido entre un bloque y otro. Debido a que sus cuerpos ya tenían interiorizados los ejercicios en su memoria, estos no eran ajenos. La interiorización de los ejercicios permitió que las personas participantes tuviesen un registro postural, de respiración y de sensaciones que hizo que ellos mismos pudiesen percibir si estaban en la posición correcta en cada dinámica.

La memoria corporal logró una organicidad en la creación de nuevas partituras físicas como un acto reflejo. Permitió que en las partituras que se probaron y crearon pasaran por posiciones de los ejercicios sin pensar en que lo estaban haciendo, ya el cuerpo pasaba por esos lugares de manera natural.

4.2.3 *Cuerpo Preparado*

En teatro para estar preparado para la escena necesitamos de muchos insumos que estimulen el proceso creativo para llevar a cabo todas las acciones que debemos construir en un espectáculo. Además, hay que resolver cada tarea que nos encomienden para que el discurso que se vaya a establecer este bien logrado. Para ello, de acuerdo con Ruiz (2008) muchas veces debemos recurrir a otras disciplinas tales como: la acrobacia, la danza, el mimo corporal, entre otros. Todas estas disciplinas van a permitir resolver momentos específicos del montaje escénico. Por esa razón, es importante visitar otras áreas artísticas o de acondicionamiento físico para ampliar los recursos expresivos y permitir al actor o actriz gozar de mayor libertad de actuación (p.285).

Tener fuerza, resistencia, equilibrio, entre otros aspectos más, permitió profundizar en el trabajo del *Core* y viceversa. Muchas personas piensan que el cuerpo es una estructura que se desliga y se entrena de manera aislada. No obstante, no ocurre así realmente. Todos los grupos musculares trabajan sinérgicamente para que el cuerpo funcione como es debido, aunque al final se profundice en un punto concreto, en este caso el *Core*. La sinergia corporal va a

permitir que, al realizar una acción física, así sea mover la mano, todo el cuerpo participa.

Es importante resaltar que mientras más desequilibrio ejerzamos en el cuerpo en cuanto a posturas, mayor activación habrá. El *Core* buscará equilibrar la columna vertebral dentro de ese desequilibrio. Por esta razón, las corporalidades elegidas tendían a tener niveles de desequilibrio para mantener siempre presente la activación del centro.

Un cuerpo tonificado (visto desde el tono muscular persé, no desde lo estético) genera un aumento de la expresividad, permitiendo que la proyección escénica y la precisión en la realización de las acciones físicas tengan un rango mayor. Un cuerpo preparado es un cuerpo listo para nuevos retos, nuevos lenguajes. En este caso, utilicé el de *Pilobolus*, pero funciona para cualquiera medio de expresión, llámese realismo, acrobacia, contemporáneo, entre otros.

Resolver eventualidades en escena también demuestra un resultado positivo de un cuerpo preparado. El tener la facilidad de solucionar situaciones en escena reafirma la importancia de este tipo de entrenamientos, generando que los actores y actrices actúen con seguridad, accediendo así a nuevos retos, corporalidades más riesgosas y dificultades que deberán resolver.

4.2.4 Juego

Durante la indagación práctica investigativa se mantuvo presente la interrogativa: ¿Cómo voy a lograr realizar que un entrenamiento evolucione a un

sentido más escénico? En este caso, el utilizar dinámicas de juego me permitieron ir alcanzando esa transición a lo teatral. Aunque aún faltó seguir profundizando en ese limbo. Con el juego, se da pie para realizar dinámicas donde haya una mezcla entre divertimientos y tareas concretas, transformando lo técnico de los ejercicios a lo escénico a través de códigos que hacen que la forma se transforme. Sin embargo, se debe cuidar el derroche energético que sucede durante un juego o dinámica. Muchas veces, por hacer la tarea del juego, perdían la conciencia de la técnica provocada por la ansiedad de ganar, en lugar de concretar la construcción del movimiento para resolver el juego mismo.

No siempre los lenguajes o conceptos técnicos funcionan para llevar a cabo un entrenamiento. Al haber sido un grupo focal con personas formadas en artes, la utilización de imágenes mentales ayudó a comprender mejor cada dinámica realizada en el proceso. Colocar una acción o un objetivo concreto, cargan de teatralidad las partituras creadas. Permite generar movimientos con contenido, conectando lo técnico con lo artístico, utilizándolo a favor de la construcción teatral.

4.2.5 Entrenamientos

En cualquier preparación física que vayamos a realizar para algún evento específico, en este caso los procesos creativos para un montaje escénico teatral, es importante comprender ciertos rubros que pueden ayudar a hacer que el montaje crezca. Por ejemplo, el trabajo en equipo es fundamental cuando son grupos, con

ello podremos acceder a niveles de dificultad mayores que hará que cada integrante se convierte en un pilar dentro del espectáculo.

Así mismo, retar al cuerpo es un mecanismo para estimular el rango expresivo del actor o actriz. Crea sorpresa, expectativa y gozo en el actor o la actriz. Además, provoca que el cerebro comprenda que se puede ir más allá. Los lenguajes acrobáticos son un ejemplo de esto, permitiendo tener mayor activación del Core gracias al riesgo que podría ocasionar un movimiento mal ejecutado.

La precisión es la muestra concreta de un correcto manejo del Core. Por eso, el lenguaje de *Pilobolus Dance Theatre* fue vital para poder llevar al grupo a un nivel de activación muscular tal que permitiera un acercamiento al trabajo realizado por *Pilobolus*, desarrollando una proyección corporal mayor a la que tenían al inicio del proceso. Cabe destacar que en este caso se utilizó el lenguaje de *Pilobolus*, pero, existen muchos otros que de igual manera necesitan activación del Core para llevar a cabo la ejecución de dichos métodos expresivos.

4.3 Conclusiones del Proceso

El proceso de Core en las artes escénicas fue muy revelador. Hubo momentos donde me sentí desorientado, había perdido el norte por todas las circunstancias que fueron ocurriendo. Sin embargo, con ayuda de la tutora Erika Mata González pude retomar y comprender que este tipo de vicisitudes son normales en cualquier proceso de investigación y que lo importante era no rendirse.

A partir de ese momento, realicé un mapa mental de todo lo que ya se había realizado, y una visión de lo que proseguía. Al final de la parte práctica pude concretar varios puntos importantes a concluir que les quiero compartir, estos puntos son:

4.3.1 Importancia del Reconocimiento de la Anatomía del Core

El reconocimiento del *Core* permite obtener varios aspectos que se pueden aprovechar a nivel artístico. Voy a puntualizar tres en específico por el beneficio que se puede obtener de ellos: El control del cuerpo, la economía de los movimientos y la salud.

Primero, al identificar cuáles son los músculos que se encargan del soporte del cuerpo, tales como los abdominales que van a ayudar con la respiración y el apoyo de las posturas; los de la cadera que permiten la estabilidad y finalmente los de la espalda baja para la postura adecuada de nuestro cuerpo, se podrían construir modalidades de entrenamientos específicos que fortalezcan estos grupos musculares. Estos procesos lograrían que los artistas, independientemente del arte que realicen o del lenguaje corporal que vayan a construir, aumenten los insumos creativos y expresivos. Cada vez que se entra a escena se pasa por una constante desestabilidad, desde el caminar, hasta el hacer cargadas. Hay que tener una musculatura que permita mantener el control del centro de gravedad de nuestro cuerpo y evitar las eventualidades en escena. Esto se logra por medio del equilibrio y la estabilidad que surgen como consecuencia de un *Core*/centro anatómico corporal fuerte.

El segundo aspecto tiene que ver con la economía del movimiento disminuyendo aquellos considerados innecesarios. Dominar los grupos musculares que controlan nuestro cuerpo permitirá que los movimientos que realicemos sean más precisos, con un control energético adecuado al requerimiento de las acciones físicas y una tonicidad concreta. Cuando no hay suficiente fuerza en estos grupos musculares, muchas personas utilizan otros que no necesitan para resolver acciones básicas como levantarse del piso, saltar o agacharse, para citar algunos ejemplos.

Finalmente, y como tercer aspecto, la salud a partir de la autopercepción. Cuando entrenamos podemos visualizar que nuestro cuerpo funciona como un todo, como si fuese una sola estructura, y no tenemos el cuestionamiento del porque lo movemos sin pensar en las partes del cuerpo que participan en la secuencia realizada. Esta dinámica es gracias a que la autopercepción permite identificar y corregir aquellas posturas que podrían desencadenar algún riesgo a la salud física a partir del control del centro de gravedad, lo que genera que las lesiones se puedan prevenir y el rango expresivo potenciar.

4.3.2 Relacionar la imagen mental con los conceptos de la Fisiología del Ejercicio

Pude deducir que es fundamental recurrir a la utilización de imágenes mentales para los procesos creativos del actor o actriz, independientemente de los contenidos que se vayan a desarrollar. En un inicio se tuvo pensado manejar un

vocabulario interno a partir de los conceptos de la fisiología del ejercicio que me ayudarían en este procedimiento. Sin embargo, no fueron utilizados con tanta frecuencia porque no lograban retener la información de los ejercicios con respecto al concepto. Aunque sirvieron para comprender algunos detalles, por ejemplo, la activación que se genera con los ejercicios de cadena abierta y cadena cerrada, donde lo importante no era aprenderse el concepto, sino más bien el percibir como se activaba en *Core* en cada uno de estos ejercicios.

Estos conceptos, al ser tecnicismos propios de esa disciplina, les dificultó la comprensión de las dinámicas. Se les hizo tedioso memorizar los contenidos y relacionarlos con la ejecución física de los ejercicios. A partir de esta situación, decidí modificar el abordaje de las sesiones con respecto a al material de la fisiología del ejercicio. En las siguientes clases opté por utilizar palabras que estimularan la parte creativa a través de la generación de imágenes mentales para que pudiesen comprender mejor los ejercicios y de esa manera el flujo de las sesiones fuese constante. La importancia de reconocer y aplicar estos cambios en la dinámica es que, al utilizar imágenes mentales como medio de comprensión a nivel teatral, permite que puedan tener una mejor experiencia con los contenidos y profundizar en menos tiempo en cada ejercicio durante las sesiones.

4.3.3 Abordaje Adecuado del Entrenamiento

Para abordar un entrenamiento, cualquiera que sea, es vital aplicar dinámicas que funcionen como diagnóstico para tener presente el nivel en el que se

encuentran las personas que participarán en un grupo focal. Así se podrá guiar adecuadamente a cada miembro dentro del colectivo. En mi caso, realicé tres test, uno enfocado en medir la fuerza del Core, otro las extremidades y un último la resistencia aeróbica. Permitiendo construir una orientación de cómo debía llevar a cabo el entrenamiento para el centro anatómico corporal de la persona intérprete. Conforme avanzó el proceso, logré concretar cuál era la ejecución más idónea para aplicar los ejercicios generando una mayor fluidez de las sesiones, así como del avance en el fortalecimiento muscular.

Una vez adquiridos los diagnósticos, resulta conveniente tener a mano variedad de ejercicios que posibiliten más opciones a los miembros del grupo focal si les es difícil comprender alguna de las dinámicas. De igual manera alternativas que aumenten el nivel de complejidad para acceder un escalón más arriba en la dificultad del entrenamiento. Estos ejercicios pueden ir enfocados según el tipo de esfuerzo iniciando primero con aquellos que requieran el peso del cuerpo propio. Cuando alcancen mayor nivel pueden realizar otros donde se les asigne un peso externo o que requieran movimientos con inestabilidad del centro de gravedad.

Es esencial tener claridad en cómo llevar a cabo las etapas en las sesiones de entrenamiento. Esto permitirá que los cuerpos vayan activándose de forma consecuente a los requerimientos del proceso y evitar lesiones en el camino de la preparación física. En la investigación determiné una analogía funcional que tenía que ver con el proceso que pasa el queso en el momento que es sometido a altas temperaturas. Me sirvió para comprender como conducir al grupo focal durante las clases con la mayor seguridad posible en salud física.

La analogía del queso a lo que se refiere es que cuando un queso está frío y se dobla puede llegar a romperse. Pero, cuando se somete a calor se logra estirar con mucha facilidad. En el caso de las personas, si hay un incremento en el calor corporal permite que accedan a rangos de movimientos mayores en los estiramientos y posteriores dinámicas a realizar. Por tal razón, es necesario iniciar con movimientos articulares y ejercicios aeróbicos que ayuden a subir la temperatura corporal. Gracias a estas exploraciones, logré determinar las etapas de las sesiones (movimientos articulares, calentamiento, estiramiento de activación, aplicación de fuerza y *Core*, estiramiento de relajación) y cuales ejercicios eran más apropiados para cada etapa. Con estas etapas los riesgos a la salud física se redujeron, ya que los cuerpos llegaban preparados a la etapa correspondiente.

4.3.4 Confección de la Guía de Entrenamiento Definitiva Para Trabajar el Core de la Persona Intérprete en Teatro.

A partir de las exploraciones realizadas en este proceso de investigación práctica, se pudo crear una guía de entrenamiento que puedan utilizar los actores y actrices para mejorar la fuerza corporal, desde el *Core* hasta las extremidades. La idea de este entrenamiento es que las personas puedan tener acceso a las dinámicas que se eligieron, pero la manera en que se ejecutan va a depender de cada instructor y el objetivo que tenga para con su proceso.

Si bien es cierto el trabajo inicialmente iba enfocado en el *Core*, se demostró que, al necesitarse fuerza en las extremidades, se tuvo que incluir ejercicios

enfocados en estas partes del cuerpo para profundizar en el *Core*. Por ende, se creó un entrenamiento completo para trabajar los grupos musculares necesarios para obtener una mejor proyección corporal escénica. Estos ejercicios se pueden realizar en cualquier tipo de proceso escénico, lo que cambia es, como anteriormente mencioné, los objetivos del instructor. Cada lenguaje corporal tiene una esencia, una naturaleza de movimiento en específico, por esa razón la aplicación de estos ejercicios puede variar, adaptándose a las necesidades del proceso.

4.3.5 Los Lenguajes Escénicos

Los lenguajes escénicos permiten decidir qué tipo de abordaje le queremos dar a nuestros procesos de creación. No es lo mismo realizar corporalidades a partir de la acrobacia que del realismo. Por tal razón, debemos tener claridad del tipo de lenguaje que queremos transmitir escénicamente para elaborar asertivamente las dinámicas que se van a ejecutar.

En mi caso, a pesar de que muchos lenguajes corporales utilizan el *Core* sin necesidad de utilizar el concepto *persé*, quise recurrir a un lenguaje que demandara mucha fuerza física, potencia y que tuviese una constante inestabilidad del centro de gravedad para comprobar la fuerza concéntrica/excéntrica del centro anatómico corporal. En mi proceso de investigación, el lenguaje corporal que más se adecuaba a la búsqueda de un lenguaje de ese tipo fue la agrupación de *Pilobolus Dance Theatre*. Razón por la cual la incluí como el medio de comprobación del proceso de indagación.

Además, el lenguaje escénico de *Pilobolus*, al tener los aspectos que mencioné antes, abarca otros puntos a tomar en cuenta: la precisión, el trabajo en equipo, el individual, el cuidado y el autocuidado. Se aprecia como en sus trabajos escénicos hay todo un trabajo físico de fondo para poder llevar a cabo la complejidad que requiere cada movimiento que realizan. Una tonicidad más allá de lo estético, ese tono que permite generar expresividad. Este lenguaje escénico me dejó como experiencia que se necesita muchísima persistencia para poder lograr pequeñas partituras que, aunque puedan parecer sencillas, no lo son.

4.3.6 El Core/Centro Anatómico Corporal del Actor o Actriz

Culminada la indagación, comprendí que el centro, al igual que todo entrenamiento físico y actoral, requiere un constante trabajo de preparación para que siempre esté en las condiciones apropiadas para los diferentes retos escénicos. Tal como menciona Eugenio Barba, citado por Ruiz (2008):

El training (entrenamiento) es un proceso de autodefinición, de autodisciplina que se manifiesta a través de reacciones físicas. Lo que no cuenta es el ejercicio en sí mismo (...) sino la justificación que cada uno da al trabajo, una justificación que, aunque sea banal o difícil de explicar con palabras, es fisiológicamente perceptible, evidente para el observador. (p.415)

En esta búsqueda por encontrar la mejor manera de activar el *Core* para mejorar la proyección escénica, pude comprender que cada cuerpo posee una naturaleza anatómica que los diferencia y es ahí donde se encuentra la riqueza de

las experiencias. Si todos tuviésemos las mismas habilidades o destrezas todo sería monótono y no habría matices que permitan desarrollar un espectáculo con flujos energéticos dinámicos.

Si tuviese que categorizar los cuerpos por sus destrezas, podría decir que hubo tres tipos de cuerpos. Estaban los cuerpos de tierra que son aquellas personas en la que su energía se enraíza al piso, siendo una buena base para realizar una cargada. Después, estaban los cuerpos de aire, personas que podían realizar movimientos de flotabilidad, suspensión y agilidad. Por último, los cuerpos híbridos, eran como un limbo tierra y aire dependiendo de los ejercicios. Estas tres categorías tenían en común el mismo entrenamiento, la misma activación del centro, lo que los diferenciaba era que anatómicamente eran distintos.

Finalmente, a partir de todos los hallazgos encontrados, puedo decir que el *Core*/Centro anatómico corporal es vital para el desarrollo de la tonicidad que permitirá tener una proyección escénica adecuada para cualquier persona intérprete, incluso para la vida diaria. Como menciona Hackney (1998) en el libro *Making Connections* sobre el *Core*, donde afirma que parece estar en el centro de una metáfora del movimiento para la capacidad de un individuo para ser receptivo y expresivo, es decir, asimilar, recibir y expresar, derramarse desde adentro. (p.88).

El centro anatómico corporal se puede abordar de distintas maneras. Lo importante es estar en un constante entrenamiento para que la fuerza central no se pierda entre cada proceso de creación escénica. Esta investigación no es una respuesta definitiva de cómo se aborda el desarrollo de fuerza del centro. Esto fue una búsqueda, una prueba y error que tuvo resultados positivos. El camino apenas

comienza. A futuro profundizaré los diferentes caminos a los que se podría acceder con un manejo adecuado del *Core*. Por el momento, es un honor poder compartirles un trocito de esta búsqueda para que muchos actores y actrices puedan aplicar este entrenamiento en sus procesos.

5. REFERENCIAS

- Cauas, J. (2006). *Elementos para la elaboración de un proyecto de investigación*. Madrid, España: Editorial Episteme.
- Chaitow, L y Walker, J. (2006). *Aplicación clínica de las técnicas neuromusculares. Tomo I. Parte superior del cuerpo*. (1° ed.). Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- Chulvi, I. (2011). *Actividad de los músculos paravertebrales durante ejercicios que requieran estabilidad raquídea*. (Tesis doctoral) Universitat de València, España: Servei de Publicacions.
- Cochran, S. (2016). *Core training for sports performance*. San Diego, Ca, Estados Unidos: SMC Publishing.
- Díaz, F. (2012). *GAP Glúteos, abdomen, piernas*. Editorial LIBSA. Madrid, España.
- Franklin, E. (2006). *Danza acondicionamiento físico*. Editorial Paidotribo. Badalona, España.
- Hackney, P. (1998). *Making connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. Routledge.
- Hamui, A y Varela, M. *Metodología de investigación en educación médica la técnica de grupos focales*. <http://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-articulo-la-tecnica-grupos-focales-S2007505713726838>

Levangie, P y Norkin, C. (2005). *Joint structure and function: A comprehensive analysis*. (4° Ed.). Philadelphia, United States of America: F.A. Davis Company.

López, J. (2006). *Fisiología del ejercicio*. (3° ed.). Buenos Aires; Madrid: Médica Panamericana.

López, S. (S.F). *Concepto Core: Estabilización lumbopélvica*. Fisioterapia online. <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/concepto-core-estabilizacion-lumbopelvica>

Marieb, E. (2008). *Anatomía y fisiología humana*. Madrid, España: Pearson Educación S.A.

Martín, F. (2012). *Comparación de los niveles de activación de los músculos estabilizadores del CORE y agonistas durante la realización del ejercicio push up sobre equipamientos con diferentes grados de estabilidad*. (Tesis Doctoral) Universitat de València, España.

Mella, O. (2000). *Grupos focales ("focus groups")*. Técnica de investigación cualitativa. Santiago, Chile.

Nota. Adaptado de *Ilustración médica precisa del cuadrado lumbar*, Inmage Lab, 2021 https://es.123rf.com/photo_42219343_ilustraci%C3%B3n-m%C3%A9dica-precisa-del-cuadrado-lumbar.html

Nota. Adaptado de *Los 5 mejores ejercicios para trabajar tus oblicuos si eres mujer*. Juárez, I, S.F, <https://entrenar.me/blog/fitness/oblicuos-mujer/>

Nota. Adaptado de *Músculo erector de la columna: origen, funciones y síndromes*, Gil, 2019 <https://www.lifeder.com/musculo-erector-columna/>

Nota. Adaptado en *Qué es el músculo recto femoral o recto anterior del cuádriceps*, Fisioonline <https://www.fisioterapia-online.com/glosario/musculo-recto-femoral-o-recto-anterior-del-cuadriceps>

Nota. Adaptado de *Transverso del abdomen y otros músculos abdominales*, Kulikova, M, 2017, <http://es.nextews.com/6aa415e1/>

Pilobolus. *The mission of Pilobolus*. <https://pilobolus.org/about/>

Pironsanto, A. (2016). *Debilidad y compensaciones del estado del Core Stability en deportistas con o sin lesión de ligamento cruzado anterior*. (Tesis de pregrado). Universidad Fasta, Argentina.

Quirós, F. (1990). *Anatomía Humana. (Tomo I)*. Porrúa, México.

Romita, N & Romita, A. (2016) *Functional awareness: anatomy in action for dancers*. Oxford university press, United States.

Rootlessroot-Fighting Monkey. (1 de marzo de 2015). *What is fighting monkey?*

Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=av4qO5Rbs_c&t=198s

Ruiz, B. (2008). *El arte del actor en el siglo XX*. Editorial Artezblai. Bilbao.

Saladin, K. (2013). *Anatomía y fisiología. La unidad entre forma y función. (6° ed.)*. México: Mcgraw-hill interamericana editores, S. A.

Serra, A. (2020). *Calistenia: definición, beneficios y ejercicios para principiantes*.

<https://www.sport.es/labolsadelcorredor/calistenia-definicion-beneficios-y-ejercicios-para-principiantes/amp/>

Zapata, L. (2009). *Ejercicios básicos para la zona central del cuerpo (Core) que favorecen una correcta activación tónico postural equilibrada*. Universidad de Antioquia instituto universitario de educación física. Medellín, Colombia.