

Anexo 3

1. Algunas experiencias con entrenamientos psicofísicos en Costa Rica

Construido nuestro puente entre Teatro Performativo y Training, consideré necesario indagar en algunas personas que desarrollaran un vena creativa contemporánea o de índole espiritual ligada al entrenamiento como espacio de crecimiento psico-físico y que abarca la integralidad de sus procesos desde varias aristas, invocando no solo las habilidades sino también una conciencia del ser.

2. Colectiva R.3.M

Esta colectiva está conformada por Sofia Riggioni, Andrea Nuñez y Sol Benavides, tres bailarinas contemporáneas que enfocan sus búsquedas en el movimiento como un descubrir personal, una herramienta de inclusión social y un estilo de investigación artística. R.3.M nace en la Escuela de Danza de la Universidad Nacional en el año 2015 luego de un ejercicio en que trabajaron las tres artistas en donde descubrieron un lenguaje común entre las tres y un deseo por explorar otras formas de resonar mediante la danza. Han girado a través de Centroamérica, México y Colombia y afianzado otras alianzas en la región con otras y otros artistas así como con comunidades y centros de enseñanza donde laboran proyectos con la niñez.

A inicios del 2020, generaron un espacio de entrenamiento abierto y gratuito para la comunidad en general realizado en las instalaciones del Taller Nacional de Danza. En este buscaban intercambiar saberes prácticos y metodológicos con personas cercanas, desarrollar otras formas de comunicación desde las artes del movimiento y hacer trueques en materia de ejercicios o dinámicas. La iniciativa llamada “EnFrecuencia” tenía una línea entre lo pedagógico y el acondicionamiento integral de sus personas guías y sus personas participantes. Uno de sus enfoques, no era solo moverse por moverse, sino relacionarse a través del movimiento propio aprendiendo de otros cuerpos y de sus movimientos.

EnFrecuencia nació de la necesidad de activar espacios de entrenamiento contemporáneo en Costa Rica, ya que R.3.M encuentra que hay pocos espacios ligados al entrenamiento o son desfasados de los intereses de la comunidad artística en general.

EnFrecuencia pretendía ser un espacio donde lo técnico no abrumara tanto y lo humano permitiese un encuentro de personas ligadas a una experiencia colectiva: la danza personal y como esta puede ser compartida. Para ello hicieron un plan de seis meses, donde el centro sería el intercambio de saberes prácticos donde tomarían de la danza, el teatro, el circo, la improvisación escénica. Sin embargo, por motivos del Covid-19, el espacio tuvo que llevarse a la virtualidad donde aunque fue provechoso su continuidad, además de la dificultad de espacios caseros, no pudo prolongarse como deseaban.

Para R.3.M el entrenamiento no debe ser algo de un día, sino la búsqueda de una constancia, significa también juego, salud física y emocional ya que consideran el entrenarse tiene dos miradas, una, el de encontrarse dentro de la fisicalidad y la otra, la danza como disciplina liberadora y generadora de experiencias. El trío que lo conforma, considera que el entrenarse es también una investigación propia, permite autoconocerse, saber cuando y que trabajar, escuchar el cuerpo y sus emociones así como aprender de las energías y movimientos de sus otras compañeras, en la sinergia de su grupo, ellas encuentran estabilidad, motivos para crear y conexión.

3. Nantai y José Álvarez Sanóu

Jose Álvarez Sanóu, es administrador de Nantai, Centro de Artes Marciales y Artes del Movimiento, donde imparte Karate y Movimiento Creativo. Además forma parte de la agrupación "Tres Hermanos", colectivo integrado por los hermanos Alvarez Sanou, que abarca la danza contemporánea, el teatro físico y el movimiento humano.

Para Jose, el movimiento de su cuerpo tiene sus propias reglas, cada día se descubre como una persona en búsqueda de una poética corporal en la cual hay un abrazo entre las artes marciales y las artes del movimiento.

Desde la plataforma “Tres Hermanos” nacieron como un espacio de entrenamiento físico para luego ir ahondando en otras necesidades más específicas, sus relaciones energéticas y el descubrir otros tipos de confianza a través del movimiento. Consideran que el cuerpo como vehículo de la experiencia humana debe ser cuidado en todo momento y que el entrenarse implica conocer más niveles de atención sobre el cuerpo como la salud física y mental.

Yendo más a fondo, Jose, cree en el entrenamiento como una práctica de equilibrio propio y de activación de la imaginación en la que todo el cuerpo participa, respiración consciente, musculatura, estiramiento, relación propia y con el movimiento, observación. Esta visión integral se da en el día a día y no como una fórmula. Su metodología de entrenamiento es hacer un análisis propio de vulnerabilidades y destrezas para encontrar cómo organizar ejercicios que le ayuden a expandirse y entrar en un flujo creativo, porque para Jose, el entrenarse es establecer un diálogo de oportunidades con sigo mismo, con el espacio y con quienes le rodean.

En su entrenamiento, él busca hacer consciente su proceso psico-físico ligado a la evolución natural del cuerpo. Como facilitador de procesos de Karate y Movimiento, retoma la importancia de trabajar por capas, primero la meditación, la musculatura y fascia y por último los deseos creativos, que son cultivados a medida que la persona se conoce más.

El entrenamiento que plantea Jose, con Tres Hermanos y en Nantai, se vale de la responsabilidad propia y con las demás personas, el trabajo creativo llega cuando se manifiestan los deseos del cuerpo y la voluntad de reconocer los procesos y de cómo dinamizarse en la práctica. Una de las últimas cosas que puntualizamos sobre lo que nos plantea Alvarez Sanou, es que el entrenamiento debe ser parte de la vida, como en Oriente, que el entrenamiento suele tener un rol familiar y se pasa de generación en generación, haciéndonos ver que el cuidado y la escucha del cuerpo son fundamentales para conocernos.

4. Templo Shaolin Costa Rica

A inicios de Diciembre del año 2020, decidí buscar un espacio de entrenamiento que me diera las condiciones que reconocía eran necesarias para mi: disciplina y rigor. Investigando

un poco la filosofía del Kung Fu Shaolin, encontré la filial del Templo Shaolin de Henan, China en Barrio Escalante, Costa Rica. Este templo cuenta con las dos únicas personas en Centroamérica encomendadas por el Abad del Templo Shaolin de China para instruir y compartir las enseñanzas del Shaolin: el Shifu Francisco Lee Selva -Shi Yan Teng- y a la Shima Nathalie Guillemard -Shi Yan Miao-. Ambos iniciaron sus entrenamientos en artes marciales y prácticas orientales desde temprana edad y mantienen una estrecha relación con otras personas, maestras y maestros de Shaolin en el mundo.

Cuando me refiero a Shaolin, hablo del conjunto de prácticas meditativas, medicinales, marciales, filosóficas y culturales que nacieron en el Templo de Shaolin en Henan, China. Una milenaria escuela de enseñanza del Budismo Chan que considera que el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu son indivisibles y que el trabajo integral debe ser una constante para sus practicantes.

Específicamente, acá trataremos el sistema de Kung Fu Shaolin. Kung Fu significa sistema de mejoramiento físico-espiritual y su práctica busca mejorar el estado del ser para la meditación sirviendo como un puente para la salud física, mental y emocional así como propiciar un sistema de valores y principios que pueden ayudar a encontrar balance en el mundo. La práctica del Kung Fu no es meramente combativa, aunque puede utilizarse así, su fin no es la violencia sino crear en la persona practicante una condición donde pueda reconocer sus propios esfuerzos a través del cuerpo como parte de la experiencia humana. Los ejercicios que trabajan musculatura, estiramiento, alerta o fuerza tienen como determinación encontrar calma, conciencia y relajación a la hora de realizarlos.

Uno de sus puntos es llevar el cuerpo a situaciones no cotidianas para que la mente, las emociones y el espíritu sean más sencillos de reconocer y poder trabajar con ellos, no desde el "logro" sino desde el tratar de hacer procesos que brinde equilibrio. Su entrenamiento, a nivel mundial y en nuestro país, suele ser complejo y extenuante físicamente, en parte se debe a la filosofía Budista que enmarca volver al cuerpo a un estado natural y centrado en el presente y, por otra parte, porque los sistemas de ataque y defensa practicados en el Kung Fu Shaolin -que pueden ser muy distintos a otras artes

marciales- están basados en movimientos de la naturaleza, sus animales, sus fuerzas y sus saberes. Este estado marcial, permite reconocer las energías que habitan en los cuerpos y el uso de ellas pero solo pueden ser encontradas a través del entrenamiento.

Un concepto que me parece vital tratar es el de *Fali*, entendida como el fluir de la energía *Chi* -energía que habita todo el Universo- que nace en el centro del cuerpo *Dantien*. El *Fali* tiene usos medicinales así como combativos y consiste en mover las energías propias del cuerpo para realizar algo que podría parecer imposible, sin embargo, el proceso de encontrar y tratar ese *Fali* es lo que lo vuelve posible: el entrenamiento desde un lugar integral en el que el objetivo no es vencer al otro o la otra, sino vencerse a sí mismo y las estructuras de pensamiento rígido que impiden la focalización del momento presente.

Aunque el Kung Fu Shaolin, como arte milenario y oriental, no tiene nada que ver con un teatro performativo, sus observaciones acerca de la integralidad, la conciencia del ser, trabajo con la energía y presencia además de la búsqueda de procesos que deconstruyan los bloqueos personales, son un ejemplo claro de la necesidad de presente y del trabajo sobre uno mismo como constante. Quizás su entrenamiento integral responde al concepto de *training* que aborda esta investigación: un trabajo psicofísico que permea el ser, le hace notar sus vulnerabilidades y sus oportunidades de fortalecerlo, pero específicamente, la conciencia de habitar cada acción, cada movimiento.

El Shifu nos regala una metáfora llamada “El Camino de la Espada”, en ella, el metal extraído de la tierra es expuesto a calores infernales, golpeado cientos de veces y moldeado en un objeto de preciado valor, una espada, que puede servir para dañar o para proteger, para adornar o para servir de señal de la habilidad de quien la porta.