

## **CAST**

### **PAUTAS DE GENERACIÓN DE MOVIMIENTO/ MATERIAL ESCÉNICO**

La generación de material de movimiento es algo que me divierte mucho. Cada vez más, porque cada vez le pongo menos juicio al material resultante. No me importa cómo sea el material, pero luego disfruto mucho del proceso de modificación de eso que sale intuitivamente, para limpiar el movimiento, para decidir cómo lo bailo en relación con la música, para decidir cómo insertarlo en el espacio, etc.

A continuación, dejo varias pautas de generación de material, que utilizo mucho en mis clases y prácticas escénicas:

#### **ALGO MÁS ABSTRACTO/DE GENERACIÓN DE MOVIMIENTO:**

##### **PRÁCTICA DE HUECOS**

1. Improvisar con la idea de crear huecos con el cuerpo y luego taparlos sin parar y sin pensar demasiado, tanto en el suelo como arriba.
2. Cada persona fija 8 huecos (pone la conciencia en fijar 8 huecos concretos).
3. Dúos/tríos: con los 16 huecos de material que tienen las dos personas, interactúan entre ellas; una presenta el hueco y la otra interactúa de la forma que quiera con ese hueco. Se crea un material muy interactivo, una telaraña que propicia la escucha y el conocer el cuerpo de la otra.

##### **PRÁCTICA DE MANOS**

1. Improvisar con el concepto de que no puedes despegar las dos manos del suelo.
2. Las pautas se van acumulando. Ahora, además de no despegar las manos del suelo, de vez en cuando son ellas las que nos guían a ponernos de pie, y acto seguido son ellas las que nos guían nuevamente al suelo.
3. Además de las pautas anteriores, cuando las manos te han guiado hacia arriba, darle un momento el foco y pensar que un supuesto público solo puede mirar tus manos. Son las protagonistas.
4. Crear, según esta experiencia, o un material fijo, o una estructura sobre la que improvisar.

#### **ALGO MÁS CONCEPTUAL**

1. Según la idea/concepto a tratar, improvisar un cierto tiempo, libremente.
2. Escritura automática durante 3min.
3. Con el material escrito resultante de todas, cortarlo en trozos pequeños.
4. Como un puzzle, ordenar nuevamente según tu gusto algunos trozos escogidos al azar para crear un nuevo texto.

## **ENG**

### **GUIDELINES FOR MOVEMENT CREATION/STAGE MATERIAL**

Creating movement material is something I really enjoy. More and more, because I judge the resulting material less and less. I don't care what the material is like, but then I really enjoy the process of modifying what comes out intuitively, to clean up the movement, to decide how I dance it in relation to the music, to decide how to insert it into the space, etc.

Below are several guidelines for generating material, which I use a lot in my classes and stage practices:

#### SOMETHING MORE ABSTRACT/MOVEMENT GENERATION:

##### HOLE PRACTICE

1. Improvising with the idea of creating holes with the body and then filling them without stopping and without thinking too much, both on the floor and above.
2. Each person fixes 8 holes (focusing their awareness on fixing 8 specific holes).
3. Duos/trios: with the 16 gaps of material that the two people have, they interact with each other; one presents the gap and the other interacts with that gap in any way they want. This creates a very interactive material, a web that encourages listening and getting to know the other person's body.

##### HAND PRACTICE

1. Improvise with the concept that you cannot lift both hands off the floor.
2. The guidelines accumulate. Now, in addition to not lifting your hands off the floor, from time to time they guide you to stand up, and then they guide you back to the floor.
3. In addition to the above guidelines, when your hands have guided you upwards, focus on them for a moment and think that an imaginary audience can only see your hands. They are the protagonists.
4. Based on this experience, create either a fixed material or a structure on which to improvise.

#### SOMETHING MORE CONCEPTUAL

1. Depending on the idea/concept to be addressed, improvise freely for a certain amount of time.
2. Automatic writing for 3 minutes.
3. Cut the resulting written material into small pieces.
4. Like a puzzle, rearrange some randomly chosen pieces according to your taste to create a new text.