

Una Carta de Amor Teatral

Para Nuestras Amigas en Chiapas

Un proyecto colaborativo con mujeres de
Ithaca, NY, EEUU

Carolina Osorio Gil

Fotos de Debra Castillo



Una Carta de Amor Teatral

Para Nuestras Amigas en Chiapas

Un proyecto colaborativo con mujeres de
Ithaca, Nueva York, Estados Unidos:

Ana Florencia López Ulloa

Leticia Pérez

Gladis Miranda

Tania Peñafort

Berta Pérez

Carolina Osorio Gil
Fotos de Debra Castillo

Julio 2022

solo para distribución privada
psicodrama press * ithaca ny EEUU



A nuestras queridas amigas de Berriozábal, Chiapas, México...



Dedicatoria

En abril de 2018, Debra y Carolina fuimos a dos pueblos de Berriozábal, Chiapas, México, a compartir unos talleres de teatro con las participantes del proyecto Mujeres Brigadistas. Fuimos invitadas por la organización Cántaro Azul y bienvenidas por las mujeres y por el Municipio de Berriozábal. Aunque nuestro tiempo con las mujeres fue breve, sentimos una conexión muy linda y nos impresionó mucho como las mujeres participaron completamente en las actividades de teatro aunque no tenían experiencia con este modo de expresión y arte.

Este libro fue creado especialmente para estas mujeres de Berriozábal y para todas las mujeres que trabajan para sus comunidades, por las aguas, y por las tierras en todo el mundo.

De esta manera, este libro es una carta de amor teatral para nuestras amigas en Chiapas.

Los juegos y actividades de teatro contenidos en este libro están diseñados para que cualquier persona interesada pueda participar. No se necesita tener experiencia con teatro.

¡Esperamos que disfruten este libro y
que lo sigan compartiendo!

¡Teatro para todas!

Calentamientos para Cuerpo y Voz



¡No te olvides de DISFRUTAR!
Estos ejercicios se pueden sentir un poco
ajenos pero sigue respirando y sonriendo y
sientete segura de tí misma en este momento.

Aquí hay una lista básica de calentamientos que puedes hacer:

1. Empieza con la RESPIRACIÓN. Coloca una mano en el pecho y otra mano en el abdomen, justo debajo de tus costillas (como puedes ver en la foto a la izquierda). Mientras respiras para adentro, siente el aire llenando tus pulmones, y siente tu pecho subiendo y bajando. Ahora, hazlo otra vez pero llena la barriga. Esta parte de tu abdomen se llama el diafragma y te ayuda a que el sonido de tu voz salga de tí con más fuerza. Respira lentamente al diafragma, contando 1-2-3-4 para adentro y 1-2-3-4 para afuera. Hazlo tres veces. Después, cuando exhalas, haz el sonido <<ja ja ja JAAAA>> ¡con la fuerza de tu diafragma! Con cada sílaba, siente tu diafragma entrando y saliendo.
2. Ya que te sientes conectada a tu respiración, puedes empezar a mover el CUERPO suavemente, de un lado para el otro como si fueras un árbol en el viento. Levanta los brazos hacia arriba, hacia arriba como si estuvieras tratando de tocar el cielo. Estira todo - los brazos, las manos, los dedos - todo desde la cabeza hasta los pies. Dóblate suavemente desde la cintura. Mantén las rodillas dobladas un poquito para mantener el cuerpo flexible. Trata de tocarte los pies - al principio vas a necesitar doblar las rodillas bastante - pero si sigues practicando verás que te vas sintiendo más flexible. Vuelve a pararte derecha, muy derecha - con los hombros para atrás y la cabeza derecha como si tuvieras una tira desde tu cabeza hasta el cielo como si te estuvieran jalando.
3. Finalmente, puedes estirar la cara también. Abre los ojos bien abiertos, y la boca también. Ahora, cierra los ojos y la boca y trata de cerrarte toda la cara. ¿Cómo te sientes después de haber hecho esto? Para terminar puedes hacerte un masajito en los cachetes ¡y estás lista para empezar a jugar!

Teatro para Superar la Pena



En todos los talleres que hacemos, siempre hablamos sobre LA PENA o vergüenza. La pena es algo que casi todas la sentimos en algún momento u otro. Es el temor de hablar en frente a otras personas, o peor, hacer el ridículo en público.

Trabajando los talleres en grupos más o menos pequeños, de 4 hasta como de 20 o 25, y estando entre mujeres participando todas juntas nos puede ayudar a sentirnos más en convivencia y esta confianza nos ayuda a explorar bien el teatro. Siempre empezamos los talleres con una conversación y compartiendo nuestras historias, y ¡claro que sirve tener algo de comer!



Leticia

“O sea, yo soy penosa pero más bien insegura. Y es un reto. Entonces yo me digo, <<Si me están dando la oportunidad de salir...>> Entonces, por dentro estoy luchando, estoy diciendo, <<No, es que, que pena, que no sé qué.>> Pero cierro los ojos, <<Yo puedo. Puedo.>> **Y es como una forma de demostrarme a mí que yo puedo.** Que no tengo que estudiar para poder hacer algo que me gusta y que, pues, no toda la gente lo puede hacer. O sea, es un reto salir delante de la gente y poder actuar. Pero me gusta ese reto porque me libera.”

Juegos Divertidos & Ligeros Para Empezar

ZIP ZAP ZOP

Este es un juego clásico que les gusta a las personas de todas las edades.

Se trata de “pasar” el sonido <<Zip>> <<Zap>> o <<Zop>>, en ese orden, a otra persona en el círculo. Para pasarlo, necesitas hacer 3 cosas simultáneamente:

1) mirar a la compañera a quién se lo quieres pasar; 2) hacer el movimiento recto con un brazo como si lo estuvieras disparando (mira a las fotos en esta página); 3) decir la palabra en voz alta y claramente.



El reto es en seguir la secuencia, ZIP ZAP ZOP, ZIP ZAP, etc. Por ejemplo, en las fotos, primero Leticia (arriba) le pasa ZIP a Carolina, después Carolina le pasa ZAP a Tania, y Tania le pasa ZOP a Flor (abajo). Se sigue de esta manera hasta que alguien se equivoque o de palabra, o de alguna otra manera.



Si quieren hacerlo aún más exuberante, se puede jugar en competencia. Se hace más y más rápido y cuando alguien se equivoca sale del juego, hasta que solo queda una persona... ¡La ganadora!

Estos son solamente unos pocos juegos de los muchos que hay para empezar a jugar con el teatro. Se deben de jugar con bastante energía y en confianza sabiendo que ¡con el grupo estás en un espacio donde puedes disfrutar y reírte bastante! Cada juego nos ayuda a practicar diferentes aspectos del teatro como: 1) escuchar y poner atención a las otras personas y lo que está pasando a tu alrededor; 2) soltarte un poco y ensayar nuevas expresiones; 3) crear una energía colaborativa dónde estamos trabajando y jugando juntas, como una sola. Casi todos estos juegos se hacen paradas en un círculo que es la mejor manera de dejar fluir la energía que creamos juntas. ¡Lo más importante es que los disfrutes!

APLAUSO - un juego básico en círculo. Empieza una persona y mira a un lado u otro y le “pasa” el aplauso a la próxima jugadora. El truco es que el aplauso tiene que pasar exactamente **SIMULTÁNEO** - o sea las dos necesitan hacer el movimiento igual como si se estuvieran mirando en un espejo. Es mejor empezar bien despacio e ir yendo con más rapidez a medida que le vayan cogiendo el ritmo.

JUEGOS DE IMITACIÓN - hay bastantes juegos que se pueden hacer simplemente imitando una a la otra. Por ejemplo, la primera persona se inventa un movimiento sencillo y lo hace. La persona a la derecha imita lo mejor posible, **EXACTAMENTE** el movimiento y así se sigue en el círculo y pueden observar como va cambiando muy sutilmente al movimiento original. También se puede agregar sonido con tu voz.

PASANDO EL PULSO

Este es un juego para compartir una sola energía y lo ves en la foto a la derecha. Se cogen las manos y una persona empieza “pasando” un pulsito con la mano a la proxima, y ella se lo pasa a la siguiente. Cuando lo hagan varias veces, se pueden ir pasando varios pulsos y más de una puede introducir uno nuevo. ¡Mira cuántos pulsos se pueden pasar a la vez!



Teatro para jugar y disfrutar

Aunque el teatro es algo que no muchos adultos practican, jugar con la imaginación es algo que todas hacemos en la niñez - desde hacer de cuenta que somos animales o mamá y papá hasta bailar y movernos con las canciones que cantamos. Jugar es algo que muchas veces dejamos en la juventud, pero es una herramienta que nos puede ayudar mucho como adultas, especialmente en la creación del teatro.

Es muy importante explorar todas las emociones en nuestra práctica de teatro, incluyendo las emociones que tal vez sean más difíciles como la rabia y la tristeza. Somos personas complejas y toma tiempo y paciencia para hacer este trabajo - trata de mantener tu corazón y tu mente abierto.

Más que todo, en estos talleres, así sean de temas muy serios, como el daño a nuestras aguas, tenemos la oportunidad de tomar ventaja de este momento y disfrutar con otras mujeres que ya se van volviendo ¡<<HASTA AMIGAS>>!



Tania



“Por medio del teatro puedo soltar la lengua más, **es una forma de expresión, no nada más con palabras, sino con emoción y con tu cuerpo.** Entonces es muy... es como una terapia. Es como un ejercicio de ejercitar otras partes de tu cerebro, o explorar otras partes de tu identidad. Pero empecé hace muchos años atrás porque quería yo practicar mi español.”

Exploración del Espacio con el Cuerpo



Una de las cosas más bonitas del teatro es que lo único que necesitamos para hacerlo somos NOSOTRAS MISMAS - nuestros cuerpos, nuestras voces, ¡y nuestras imaginaciones!

Con el cuerpo podemos explorar el espacio que nos rodea. Como vez arriba, puedes cerrar el cuerpo muy apretadito, ocupando el menos espacio que puedas...



...y después, estirarte para ocupar el máximo espacio posible, como ves arriba. Estira los brazos bien grande, como un gran árbol, que crece desde la tierra ¡casi hasta llegar al cielo!

Después de hacer este ejercicio, pregunta...
¿Cómo te sentiste en hacer estos movimientos?
¿Cómo te sentiste en hacerte pequeña y cómo fue diferente
al hacerte muy muy grande?

Teatro para Representar Historias

Cuando estamos en nuestros talleres de teatro, muchas veces empezamos sentadas haciendo un círculo. Después de presentarnos, tomamos turnos contando una historia de nuestra experiencia personal acerca de un tema, por ejemplo, EL AGUA. La historia debe incluir algún tipo de evento que ocurrió y por lo menos dos personajes (que pueden ser una persona, un animal o hasta un río o una piedra, una estatua, etc.).

Después de hacer los ejercicios que aprendiste en las páginas anteriores, y después de que cada compañera cuente su historia, pueden dividirse en grupos de 4 o 5 y hacer una escena basada en una de las historias. La mujer que contó la historia es la DIRECTORA y decide si la representación de su historia es a su gusto, y da direcciones para hacer la escena mejor.



Debra



“Una estudiante de teatro de Cornell vió que en el departamento de teatro no había obras de teatro de latinos o latinoamericanos, no había papeles para latinos y latinoamericanos, y ella sintió que toda la riqueza de su cultura, y de la cultura latina y latinoamericana estaba despreciada. Y ella es la persona que empezó Teatrotaller. **Mi papel en un principio fue de apoyar a los estudiantes**, pero quiero reconocer que no era mí idea. Aunque, a lo largo, de las generaciones, yo soy la que tengo más tiempo.”

El Espejo: Juegos Básicos Para Dos Personas



Ya que has movido tu cuerpo y practicado algunos juegos de teatro, estás lista para hacer teatro con OTRA PERSONA. Esta conexión y colaboración entre dos personas forma la base de lo que compone el teatro: el diálogo, el conflicto, la resolución. Antes de empezar escenas de dos o más personas es importante pasar un tiempo trabajando en pares. Pueden empezar paradas mirándose frente a frente y de ahí pueden hacer unos ejercicios moviéndose juntas. El juego más básico es EL ESPEJO - la idea es, como implica el nombre, moverse juntas como en un espejo. El truco es que ninguna debería dirigir el movimiento en sí. Se debería sentir como si las dos estuvieran moviéndose A LA MISMA VEZ. Pueden preguntarles a las espectadoras si pueden decir ¿quién iba guiando y quién iba siguiendo?

A veces el teatro es como mirarse en un espejo. Tu compañera de escena puede reflejar tus mismos movimientos, como en el juego del espejo. Pero también tu compañera puede reflejar tus mismos pensamientos y emociones. Crear una unión entre dos personas ayuda a hacer teatro que es una verdadera colaboración entre esas mismas dos personas. Estos juegos en parejas pueden hacerse antes de los juegos de grupo, y también como preparación para actividades de diálogo. Estos juegos son sencillos e inspiran la conexión y la atención de una a la otra persona.



Teatro para promover empatía



La empatía es la sensación que podemos sentir lo que otra persona siente. Es parecido a la simpatía, pero no es lo mismo.

El teatro nos da la oportunidad de hacer de cuenta que somos otra persona. Puede ser un personaje imaginado, alguna persona de la historia o alguien famoso, o una persona que conocemos. Cuando representas la historia de una compañera, y haces de cuenta que eres ella, encontrarás que hasta puedes sentir como si fueras ella. Y así, el teatro nos ayuda a practicar la empatía de una manera más profunda y única.

Berta

“Yo pienso que los artistas se meten en el papel. Cuando eres buena artista te metes, y hasta lo sientes. Para el que no sabe, es muy diferente ser apasionada y que te encante. Pero en realidad no sabemos todo lo que implica. Por ejemplo, yo he hecho teatro con mis hijas y me encanta. **A mí dame luces, dame gente, dame multitudes, y soy feliz.** Para mí, si no hay gente, ¡no!”



Explorando Dinámicas del Poder con Voz y Cuerpo

Ya que has explorado el movimiento con tu cuerpo en el espacio (en las páginas 9 y 10), y también has sentido como es actuar como si fueras otra persona u otro personaje, estás lista para explorar las dinámicas del poder.

Teniendo cuidado de hacerlo de manera que se sienta cómodo para tí, agáchate lo más bajo hacia el suelo que puedas, como Gladis y Carolina lo están haciendo en la foto de abajo.

¿Cómo te sientes estando ahí abajo?

La respuesta va a ser diferente para cada una de nosotras.



Tal vez, cuando estás ahí abajo, lo más cerrada que puedas estar, tal vez sentirás como un peso encima. Un peso tan enorme que te mantiene sin poder levantarte... Es como sentirte oprimida.



La opresión es una fuerza invisible, una fuerza social. Y el teatro nos puede ayudar a simularla, pero en nuestros propios términos. Es de esa manera muy especial como el teatro nos deja usar nuestras imaginaciones, nuestros cuerpos y nuestras voces para encontrar maneras creativas de liberarnos de esa opresión. ¡De subir contra ese peso!

Teatro Para Justicia Social

Usando el teatro para explorar temas de opresión y para la liberación social es algo que se ha hecho por todo el mundo y por mucho tiempo. Nuestras antepasadas contaban cuentos de manera dramática - tal vez puedes pensar en una tía, una prima o alguien de tu familia que es, como decimos, “dramática”. Desde el siglo 20 hasta ahora, muchos movimientos sociales usan los ejercicios y métodos del gran maestro de teatro brasileño Augusto Boal. En nuestros talleres también usamos conceptos de Boal, y en los Estados Unidos también existe el Teatro Campesino que usa el teatro para informar y abogar por los derechos de los trabajadores agrícolas.



El teatro es una manera de expresarnos, juntas de modo artístico que es muy especial porque nos da la oportunidad de ACTUAR nuestra opresión e IMAGINAR nuestra libertad, y ACTUAR esa libertad también! Esto es lo que otro filósofo famoso brasileño Paolo Freire llama la CONCIENTIZACIÓN, que es darnos cuenta - o volvernos conscientes - de nuestra opresión, y de como podemos liberarnos.

Gladis



“Noté como **en crear una escena, como que sales de tu realidad.** Como que dejas de ser tú por un momento. Como cuando hicimos la escena congelada del salón de la escuela, es como que, en tu cabeza se creó el salón de clase. O hasta, <<¿Qué está diciendo la maestra?>> o <<¿Qué estará preguntando ella?>> Se hizo una obra de teatro en nada.”

Dándole Voz al Teatro: Exploración del Diálogo

El diálogo, o lo que se dice entre dos o más personas en una escena, es una de las partes más difíciles para las participantes en nuestros talleres de teatro. Una cosa es moverse, o remedar a lo que hace o lo que dice otra persona, pero otra cosa es pensar en qué decir y... ¡decirlo en voz alta! Aquí es dónde muchas veces volvemos al tema de LA PENA. Tal vez pensamos que, <<¿ay, y si lo digo? ¿y si se ríen de mí?>>

Y pues, la verdad es que esa pena hay que soltarla. Dejarla en la puerta, como se dice.

Pero como sabemos que aún es difícil, debajo te dejamos un ejemplo de un diálogo muy básico que puedes usar para empezar, si quieres. Muchas veces usamos diálogos como este, que no tiene mucha complicación, implicación, o emoción porque justo ese diálogo se presta a que nosotras lo compliquemos, nos impliquemos, y le demos emoción. ¡Ensáyalo!

MUJER 1:
Veo que llegaste.

MUJER 1:
Ah, muy bien. Lo esperaba.

MUJER 1:
Algo no está bien.



MUJER 2:
Sí, y te traje lo que hablamos.

MUJER 2:
Tú siempre piensas en estas cosas.

MUJER 2:
Ay, no me lo digas.

...¿De qué estarán hablando?

JUEGOS DE DIÁLOGO PARA EMPEZAR - acá hay 3 juegos muy sencillos que son especialmente para practicar la experiencia de crear el diálogo y de hacerlo al instante, de manera IMPROVISADA. La improvisación es pensar y actuar algo sin prepararse. Es una habilidad que vale la pena desarrollar, especialmente cuando estamos haciendo teatro en comunidad acerca de nuestras historias, porque nos deja hacer escenas fluidas y flexibles que se pueden cambiar al instante si es necesario.



HISTORIA UNA PALABRA A LA VEZ
Este juego se puede hacer con 2 personas o hasta con 25. Las participantes hacen un círculo. Cualquiera comienza con UNA SOLA PALABRA. La persona a su izquierda o a su derecha añade una sola palabra, y así se sigue por el círculo, con cada participante. La meta es crear una historia que tenga algún sentido. No te olvides, que una historia consiste de PERSONAJES, alguna ACCIÓN (o algo que pasó), y alguna CONSECUENCIA (o una resolución).

Los juegos que siguen son para 2 personas:

<<SÍ, Y...>>

Acá la idea es muy sencilla. La primera persona dice cualquier frase que se le viene a la mente. Sin pensarlo, la segunda persona comienza su respuesta con las palabras <<Si, y...>>. El ejemplo lo puedes ver en el diálogo que te damos a la izquierda. Las primeras dos palabras de la primera frase de MUJER 2 son <<Sí, y...>>. Esto se llama aceptar (con la palabra SÍ) y amplificar (con la palabra Y). Se sigue de esta manera el diálogo, con cada frase empezando con <<Si, y>> hasta el punto que quieran parar. Es muy importante para el teatro que estemos abiertas y listas para lo que nos den nuestras compañeras con sus palabras y sus acciones.

ESCENA EN 3 FRASES

Ya que has practicado varias maneras de improvisar diálogo, estás lista para crear una ESCENA, que es una serie del diálogo y de la acción que están contando una historia. Es decir, hay dos personas que están en un lugar por alguna razón y sucede algo y resulta en alguna otra cosa. Tomando esto en cuenta, puedes hacer una escena con 2 personas y 3 frases EN TOTAL. La primera persona dice la primera frase, la segunda la acepta y contesta con una frase, y la primera persona concluye la mini escena con la tercera frase.

Teatro para promover colaboración



Cada vez que hacemos un taller de teatro se siente mucho la diferencia entre el comienzo y el final. Después de hacer unos calentamientos y unos juegos y después de compartir nuestras historias y ser vulnerables todas juntas, nos sentimos más unidas. Y ¡La unión hace la fuerza!

El teatro nos ayuda a sentirnos mejor conectadas, a conocernos mejor, y a trabajar mejor juntas. Y estas experiencias las llevamos con nosotras adelante en el trabajo que hacemos juntas en nuestras comunidades. ¡Crear una obra de teatro juntas es algo muy especial!

Ana Flores

“Todos los sábados desde que tenía 4 años iba a hacer teatro. Era parte de mi mañana, era como ir a iglesia los domingos. Siempre me gustó. Y siempre me ha gustado, y nunca lo he dejado. Esa regla sigue aplicando, de hacerlo un día a la semana...

...Encuentro hacer el teatro tan catártico. **Es una bendición tan grande que se me ha dado en la vida. El poder usar el teatro para expresar mis emociones.”**



Creando Escenas y Teatro en Grupo

Ya que has practicado varios juegos en pares y en grupos pequeños, y has jugado con el diálogo, estás lista para jugar en grupos de 2 hasta 6 compañeras. Estos juegos nos ayudan a crear una energía común, a colaborar con ideas de temas y de diálogo, y para crear OBRAS que verdaderamente son colaborativas - o sea, ¡para y de TODAS!



Una OBRA de teatro es una historia que presentamos como el “producto final” a las “espectadoras”. Y las espectadoras pueden ser nuestras compañeras del taller. Pero también puede ser nuestra comunidad o un público a quienes queremos que vean nuestra obra. Una obra puede ser de algunos minutos o puede durar dos horas ¡o más!

Aquí hay algunos elementos de lo que hace una “buena” OBRA - o sea, una obra que es dinámica, interesante, y conmovedora:

PERSONAJES - como ya hemos visto, cualquier obra debe tener personajes que puedan ser representados por las actrices - y esos pueden ser personas, animales, un árbol, etc..

RELACIONES - debe ser claro cual es la relación entre los personajes - (mama e hija, jefa y trabajadora, piedra y mujer que se tropieza en la piedra, etc.)

CONFLICTO - como decimos, algo debe PASAR. ¡Aquí es donde viene el DRAMA! Algún evento sucede (la mujer se tropieza) y por consecuencia algo resulta (se cae).



ESCENA CONGELADA

Este juego se puede hacer en grupos de 2 hasta como 6 personas. Esta es una mini-obra de las más sencillas, especialmente porque no necesita diálogo, aunque se puede hacer todo tipo de diálogo y movimientos preparando la OBRA FINAL. Como implica el nombre, la obra es congelada, o sea nadie se mueve ni habla. Lo que quieren hacer es representar una historia como ya hemos practicado y encontrar el momento que mejor re-presenta esa historia, o lo que llamamos el clímax, o el punto del conflicto más intenso o significativo. Lo bueno es que juntas pueden decidir cuál es ese momento. Cuando lo tienen, lo practiquen, y cuando todos los grupos estén listos, se presentan las OBRAS.

La idea es que las espectadoras puedan adivinar que está pasando en cada obra. Las obras pueden ser representaciones de las historias que compartimos al principio del taller.

¿Qué crees que está pasando en esta escena?



Teatro para imaginar nuevas posibilidades

LA RESOLUCION

Una historia pudo haber terminado de cierta forma en realidad; tal vez no nos gustó como la situación terminó. Pero el teatro nos deja imaginar diferentes maneras como se pudo haber resuelto la experiencia, y además actuar esas posibilidades imaginarias... o sea ¡Hacerlas realidad! Y esta experiencia, de practicar como PUDO HABER PASADO algún evento en nuestras vidas, nos sirve para practicar para que tal vez suceda de esta manera en el FUTURO.



Carolina

“Yo todavía, cuando hago teatro, muchas veces, me imagino saliendo por la puerta, yéndome corriendo, ¡y no regresar! Cómo salir de ese espacio. Porque a mí me da mucha ansiedad, mucho miedo, y de todo. Pero **después de haberlo hecho, al final, me siento como, <<¡Ay, que bien! ¡Lo hicimos!>>** Y por eso lo vuelvo a hacer, aunque es difícil para mí también.”



Improvisación y Toques Finales

Ya que has aprendido y practicado los juegos y técnicas de este libro, ¡estás lista para seguir jugando y crear tu propia historia teatral! Puedes improvisar tus propias escenas, crear tu propio diálogo, y darle unos toques finales a tus OBRAS. Esta es una de las partes más divertidas para nosotras porque podemos jugar y hacerlo a nuestra propia manera. Aquí hay algunos elementos que puedes añadir a tu obra:

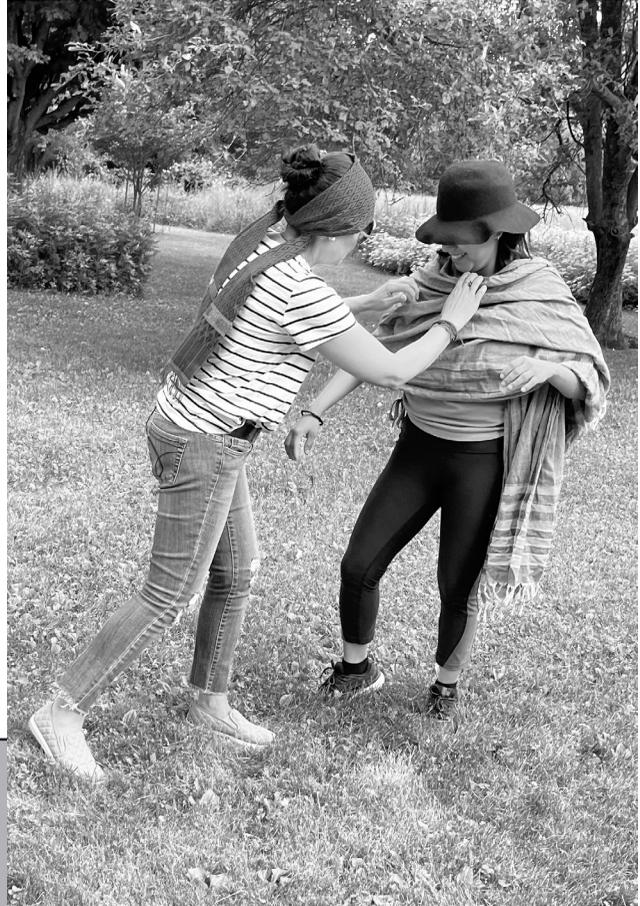
VESTUARIO

Esto se refiere a la ropa o el disfraz que uses. Como puedes ver en las fotos, a uno de los talleres trajimos varios elementos de vestuario como sombreros y rebozos. Al empezar el taller, inmediatamente los sacamos para jugar con ellos. Y a veces hasta el vestuario y los otros elementos nos pueden inspirar un personaje nuevo. Mira a la pose que hace Leticia a la derecha con sus grandes lentes de sol y la pañoleta larga que lleva amarrada en la cabeza. ¿Quién crees que es este personaje que está representado Leticia?



MÁSCARAS

A veces, si tenemos varios días para hacer talleres, dedicamos varias horas a construir máscaras de papel. Usamos un cartón liviano como el de una cartulina y un pegante para armar la forma de la máscara y después la pintamos y la decoramos con plumas, flores, u otras cositas que tengamos por ahí.



ESCENOGRAFÍA

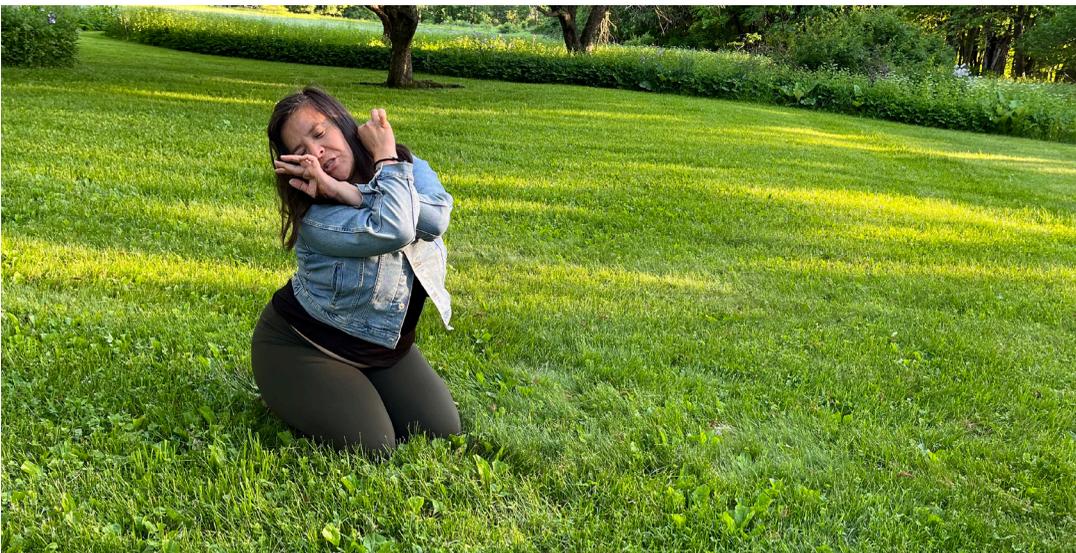
Una de las grandes ventajas de hacer arte afuera, como ves en las fotos, es que no necesitamos escenografía, porque la que tenemos con la naturaleza es divina y sirve para cualquier ocasión. Pero a veces, si tenemos el tiempo y la necesidad, juntas armamos una escenografía. Las más básicas se pueden hacer con algunas sillas o un banco para sentarse, o hasta con cajas de cartón. Por ejemplo con cuatro sillas fácilmente se puede representar un auto. También usamos telas. Por ejemplo, una tela verde puede representar el pasto y una tela azul puede representar un río. Si miras con cuidado a la foto de Carolina en la página 28 notarás una tela azul a sus pies que ella usó para representar un río. Se metió debajo de la tela y ¡actuó como si se estuviera ahogando dentro de ella! Con tu imaginación puedes construir una escenografía con los elementos más básicos.

Teatro para Sanación

Para muchas de nosotras, nuestra conexión con el teatro es muy personal. Como has visto - es algo terapéutico, algo que nos ayuda a conectar con otras mujeres y otras personas, que nos ayuda a contar nuestras historias y crear nuevas posibilidades que no se nos hubiera ocurrido si no fuera por el teatro.

Y también hemos visto como el teatro puede ayudarnos con la SANACIÓN de dolores que cargamos y de traumas que llevamos con nosotras. La potencial del teatro para sanarnos es un aspecto muy especial para nosotras y es algo que seguiremos explorando en nuestros talleres. ¡Esperamos poder volver a hacerlo con ustedes, nuestras queridas amigas!

Hasta entonces, sigue respirando y manteniendo abierta a las posibilidades que hay cuando hacemos teatro juntas.





Para hacer este trabajo juntas,
¡sólo nos faltas tú!

Esperamos que este libro te inspire a contar tus propias historias a través del teatro y a formar tu propia conexión personal con lo que es el teatro para tí, ¡y para todas!

Tú

LIBROS RECOMENDADOS

Estos libros son muy famosos y nos han influenciado mucho en lo del teatro para la liberación. Pero también es importante mencionar que estos autores, como tantos otros autores masculinos de filosofía del teatro y de justicia social, no tomaron en cuenta suficientemente los cuerpos, los conocimientos, y las voces de las mujeres - Pero aún así, vale mucho la pena leerlos:

Juegos Para Actores y No Actores de Augusto Boal

Teatro del Oprimido de Augusto Boal

Pedagogía del Oprimido de Paulo Freire

Gracias a todas las mujeres que participaron en los talleres en Chiapas y en Ithaca, a las mujeres de Cántaro Azul por invitarnos a las comunidades de Berriozábal y en especial a Olivia Hernández Gómez por preguntarnos si teníamos un catálogo de juegos de teatro, lo cual nos inspiró a crear este librito.

Gracias a nuestra querida amiga y colaboradora Erika Díaz Pascacio por darnos la oportunidad de ir a Chiapas ¡y por siempre estar dispuesta para una aventura!

Gracias a Maria del Carmen Gil Meinhofer por editar y corregir la ortografía.

Y ¡gracias a Ana Florencia López Ulloa por toda su ayuda y su buena energía para con los talleres en Ithaca y la realización de este libro!



...Con mucho amor, ¡de nuestras aguas a las suyas!

CAROLINA OSORIO GIL es una artista de teatro y científica social que está estudiando para su doctorado en la Universidad de Cornell que queda en una ciudad rural llamada Ithaca en el estado de New York en los Estados Unidos. Antes de empezar sus estudios, duró 15 años como organizadora de comunidades latinas en Ithaca y tenía un negocio de comida donde era chef. Ha practicado teatro toda su vida y así es como aprendió inglés cuando llegó a los Estados Unidos a los 4 años con su mamá. Lleva muchos años enseñándole teatro a personas de todas las edades alrededor del mundo, desde la India... ¡hasta Chiapas, México!

DEBRA CASTILLO es profesora de literatura en la Universidad de Cornell. Trabaja desde hace 30 años con el grupo de teatro hispano, Teatrotaller.

