

FASE		SESIÓN Nº	Fecha/Lugar/ Hora	Pregunta Motor / Objetivos	PARTES Duración	DESCRIPCIÓN	DESCUBRIMIENTOS
		1	2/03/2026 10:30h Aula D11 Sin zapatos	<i>¿De qué quiere hablar mi cuerpo?</i> OBJETIVOS: 1. escuchar a mi cuerpo 2. dejarle hablar 3. observar al cuerpo desde el cuerpo	I. 10'	calentamiento: qué estoy intentando controlar?	asocio movimientos a nº para aprendérmelos - luego disposición espacial - lo que menos me importa es la forma o el paso en sí
					II. 20'	Improvisar sobre lo que ha pasado: Qué le gusta a mi cuerpo del flamenco?	densidad - sensualidad - Brasil - mi cuerpo se tensa al pensar en clásico o danza española, se expande al pensar en flamenco
					III. 20'	cuerpo flamenco	LAS MANOS
					IV. 10'	Meditar	suena en bucle de otra aula "TODA UNA VIDA" que es la canción preferida de mi abuela... y me hace pensar en que estaría toda la vida con el flamenco
					Total = 1 hora		
	lunes 9 marzo	reflexión	Miércoles 4 marzo 9:53h Mi salón	Mientras me ducho me doy cuenta de que yo PASO MUCHO TIEMPO BAILANDO Y HABLANDO AL MISMO TIEMPO: DANDO CLASES. ¿será eso una de las razones por las que me gusta tanto dar clases?			
		2	Lunes 9 Marzo 10:25h Aula D11 Sin zapatos GRABACIÓN	<i>¿Por qué me gusta tanto el flamenco?</i> OBJ: escuchar a mi cuerpo	I. 10'	¿cómo está mi cuerpo hoy?	Me gusta el flamenco porque es un cuerpo percutivo - sonoro - cuerpos con voz
					II. 20'	¿de qué quiere hablar este cuerpo sonoro?	NUEVOS HORIZONTES contar - densidad - cantar y bailar - sacar la voz - me canto al bailar
					III. 20'	¿qué le gusta a mi cuerpo tanto del flamenco?	un cuerpo acompañado - cuerpos diversos - cuerpos sin edad - el flamenco como GÉNERO INCLUSIVO ¿Qué diferencia hay entre hablar y bailar o bailar en silencio? al bailar en silencio hay una conexión profunda con algo
					IV. 5'	Bailo la versión flamenca de "Toda una vida"	- no la estoy escuchando realmente porque hasta el final de la canción no me he dado cuenta de que yo estaba intentando bailar por tangos y la canción iba por bulerías!!!
					V. 10'	Meditar	
					T = hora y pico		
		3	Lunes 9 Marzo 12h Aula D1 Con zapatos	<i>¿Cómo aprendo? ¿Qué me digo?</i>		Caliento y Repaso material que tengo de Paco, Concha	- dificultad por los pesos - ir a los lugares conocidos es más fácil - le doy menos valor a lo que me gusta a mí - me encanta zapatear - la izquierda me cuesta más pero me ayuda a entender dónde están las dificultades y me facilita si quiero luego explicar cosas
		4	Martes 10 marzo 12:45h Aula D2 Con zapatos GRABACIÓN	<i>¿De qué quiere hablar mi cuerpo?</i> <i>¿Por qué me gusta tanto el flamenco?</i> OBJ: escuchar a mi cuerpo ahora con zapatos	I. 10'	A oscuras: calentar cuerpo - voz - sonidos	- llenarlo todo de pitos = como estrellas - conferencia para ser solo escuchada o ser vista y escuchada?
					II. 20'	¿por qué me gusta tanto el flamenco?	- la madera - el árbol como imagen recurrente: me crecen raíces al ponerme los zapatos - densidad - tocar el espacio - atravesarlo
					III. 20'	Hablar y moverme	- hablo sobre lo que hace o no hace mi cuerpo - ESTOY CANSADA Y DECIDO IRME
					IV. 10'	Meditar	- el flamenco llena el espacio de texturas
					T = 1h		
	5	Jueves 12 Marzo 10:22h Aula D2 Con zapatos	Escucho a mi cuerpo: hoy tengo muchas ganas de zapatear y repasar material de Concha por bulerías <i>¿Qué diferencia siento en mi cuerpo cuando me pongo o no los zapatos? ESTO NO LO ABORDO</i>	I. 10'	caliento cuerpo - voz	pasa muy rápido	
				II. 20'	solo zapatear	- hablo contando mientras zapateo y meto palmas - PASA MUY RÁPIDO!! - el peso proyectado hacia delante me ayuda a coger velocidad: me viene la imagen del cuerpo de Leonor Leal	
				III. 12'	meto palmas al calentamiento de Pepa		
				IV. 10'	repaso todo el material de Concha		
				V. 10'	Meditar	Ahora mismo me apetece mucho zapatear - asociado a lo masculino como hablar???	
						- me gusta sudar - solo me salía contar al bailar - la importancia de la REPETICIÓN para el aprendizaje	
				Total = hora			
				Preparación entrevista	Sábado 14 marzo 11:10h Mi salón Sesión reflexiva	¿por dónde sigo? organizo todo lo que quiero hacer para preparar la entrevista con Leonor ¿qué tengo pendiente? esquemas Nazareth + pregunta por abordar sesión 5	
	Domingo 15 marzo 17:40h Mi salón	Documental "La Argentina. Lejos de las palabras" "La mesa que baila" de Pedro G. Romero "Envoltura"... y toda una serie de materiales que me conectan con Leonor				- la investigación me interesa en la medida en la que le voy a poner cuerpo, voz y voy a comunicarla a través de un dispositivo escénico - pensar en hablar y bailar me interesa, me motiva, me entusiasma... ¿para qué hablar cuando puedo bailar? - Posible idea: buscar las imágenes escondidas de algunas de mis coreos???	
	16/03/2026 11h Mi salón	¿cuál es la filosofía de mi cuerpo? MI FILOSOFÍA CORPORAL			Materiales tangibles para nuestro cuerpo	- ¿qué significa el registro de la danza? mis infinitas libretas - ¿se puede enseñar a sentir? - las palabras que nos hacen mover - ¿qué coreografías me han marcado? hitos coreográficos	
	6	21/03/2026 17:30h	Práctica de la ESCUCHA:	I.10'	análizo práctica propuesta por Leonor		
II. 20'				escucharme en silencio (me grabo)	- me gusta escuchar el sonido de los pies sobre el suelo - andar en relevé - las distintas partes del cuerpo suenan diferente - muchas maneras de sonorizar las manos		

FASE III: EXPERIMENTACIÓN CORPORAL

		Botánic GRABACIÓN	Explorar mi propio sonido	III. 20'	Escojo un material mío y juego con él	- cambio velocidad, repito partes, altero el orden...
				IV. 10'	Reflexiones	- ¿qué decisiones he ido tomando? - ¿cómo puedo añadir la voz?
				Total = 1 hora		
	reflexiones	Martes 24 marzo por la mañana mi casa	Me respondo a varias preguntas que surgen de la entrevista con Leonor		¿qué significa para mí el flamenco y por qué? ver canva	
	7	Jueves 26 marzo 10am Aula D2 GRABACIÓN	La voz de mi baile	I. 10'	caliente: andar y zapatear	- "qué ganas tenía de poner el cuerpo"
				II. 20'	buscar sonidos de mi cuerpo (grabarlo)	- el suelo - colocar los brazos de diferentes maneras - sonidos del zapato - mano/zapato de diferentes formas - rapidez - contrastes
				III. 20'	meto la voz	- me siento pájaro que juega - me limito a la respiración - me cuesta más, me siento forzada o limitada
				IV. 20'	coger material y transformarlo	- alegrías
				V. 10'	Meditar	¿ansiedad?
				T = hora y veinte		
					8	lunes 30 marzo 11.45h Aula D2
II. 20'	buscar los sonidos de mi cuerpo	¿no soy la bailaora que me gustaría ser? entonces ¿qué bailaora me gustaría ser? RESPONDERLA				
III. 20'	meto voz y respiración	- aparecen frases familiares: haz bien... els collons...				
IV. 20'	Trabajo el material	- meto final de paquito - me noto más presente en general - NECESITO UNA GUÍA ¿leonor?				
V. 10'	Medito	mil cosas en la cabeza				
T = hora y veinte						
TUTORÍA	lunes 30 marzo	Desde qué persona quiero contar las cosas: - mi yo autobiográfico (como Irene Chuliá), - mi yo conferenciante (como investigadora) - mi yo performático (como artista)				
epifanía		preparando sesión del viernes: LA ESCUCHA ME ESTÁ TRANSFORMANDO Y QUIERO COMPARTIRLO = la voz de mi cuerpo, un cuerpo atravesado por todas las voces de las mujeres que he escuchado ¿por qué hablar cuando puedo bailar? porque quiero hablar de todo lo que estoy descubriendo a partir de escuchar a otras mujeres y a mi cuerpo				
	sesión con Leonor	viernes 3 abril	- aparecen ideas: la farruca, el decálogo de Vicente Escudero... - llegamos a la ESCUCHA: me propone una estructura de 4 partes en las que terminar subtítulando lo que piensa mi cuerpo mientras baila, o cómo suena la voz mientras bailo			
	9	5/04/2026 Cucurucú GRABACIÓN	la práctica de la ESCUCHA para llegar a la voz de mi baile Leonor me recomienda que la haga del tirón sin pararme a escribir de momento	I. 10'	Caliente	- escuchar la respiración me resulta complicado, mi cabeza se va rápido, y al mismo tiempo me da la sensación de que me permite escuchar mejor mis pensamientos - me surgen muchas dudas sobre cómo subtítular la secuencia final (escribo a Leonor para que me aclare las dudas). -
				II. 20'	escucho los sonidos que hago con mi cuerpo	
				III. 20'	escucho mi respiración mientras zapateo o me muevo	
				IV. 1h 05'	SONORIZAR	
				15'	percusión	
				20'	brazos y manos	
				10'	giros	
				20'	combinación de cosas	
				V. 20'	Subtitular secuencia ME GRABO	
				VI. 5'	Meditar	
				T = 2 h 20'		
			I. 10'	llegada y preparación		
			II. 20'	escuchar los sonidos de mi cuerpo		
			III. 20'	escuchar la respiración al bailar	me han venido las imágenes de los materiales	
			IV. 1h 10'	SONORIZAR		
			15'	percusión	asigno paso a sonido concreto	
			20'	brazos y manos	asigno sonido a ciertos movimientos	
			15'	piernas y marcajes	direcciones con sonidos	
			20'	comino de dos en dos		

	10	10:08h Cucurucú GRABACIÓN	idem	V. 20'	defino secuencia y la subtitulo ME GRABO	me surgen muchas dudas acumuladas de la sesión anterior... envío audio a Leonor. - LEONOR me recomienda que la secuencia esté fijada , mantenga el compás, y puedo decir todo aquello que me venga, abrir la pauta a "Mira en realidad uno tiende a cantar el movimiento al que le pone más atención . No importa si hay brazos y pies , tú puedes navegar de uno a otro en función de lo que tu cabeza normalmente " piensa" . Es decir que eso no es estricto , déjalo salir como venga y deja salir lo que sea. Cuando ya has llegado a la secuencia te comenté eso de grábate ahí porq es posible que aparezcan otros códigos ; no solo sonido onomatopeyico. Pueden salir números , palabras... en ese ejercicio suelta un poco la norma y canta lo que te venga , sea lo que sea... Piensa que abres tu diálogo interno para que un público q no sabe lo q es bailar y lo que pasa por dentro escuche todo lo que hay"
				V. 10'	Meditar	
				T = 2h y 30'		
Jueves 9 abril	11	Jueves 9 abril 11.10h Cucurucú GRABACIÓN	Sigo buscando la voz del baile, ahora con las aclaraciones de Leonor que me ha hecho por wasap el 7 de abril	I. 10'	calentamiento libre	el ponerle sonidos fijos al zapateados resulta más fácil para memorizar el zapateado y visualizar cómo es
				II. 20'	escuchar sonidos	- para escuchar es necesario que haya SILENCIO - me surge el DESEO de repasar todos los materiales de Concha por bulerías
				III. 20'	zapatear escuchando la respiración	- sudo y me gusta - me cuesta mantener la atención en la respiración - hoy se me están haciendo largas las fases
				IV. 45'	SONORIZAR	
				10'	percusión	
				10'	manos/brazos	me cuesta subtitular marcajes
				10'	arrastrar por el suelo	ssssshhhh... rrrrrá tururú jiiiii]
				5'	giros	
				5'	DESCANSO	
				V. 20'	Subtitular secuencia LA GRABO	La defino y la practico
				VI. 10'	cumplo mi deseo de trabajar el material de Concha	y lo subtitulo y LO GRABO
				VII. 20'	meditar	
				T = 2h y 20'		
	en casa	mismo día por la tar	me hago esta tabla, descubro a Aimar Pérez Gallí y me compro un micro para que se escuche lo que digo			
12	Viernes 10 abril 19:50h Botánica	Sigo buscando la voz del baile siguiendo las indicaciones de Leonor	I	Ya estoy caliente porque acabo de dar una clase y voy directa a la escucha		
			II. 10'	escucho sonidos		
			III. 10'	Respiración	descubro que al concentrarme en la respiración mientras zapateo me ayuda mucho a poder meter la palma a compás... esta exploración la voy a mantener en las siguientes sesiones	
			IV. 10'	Sonorizar brazos y marcajes	tiendo a irme a otros lugares y hago un esfuerzo por volver a las manos y a los brazos	
			V. 20'	Trabajar la secuencia	La trabajo con el compás por el altavoz: el final me cuesta y al meter la voz me ayuda a entenderlo y a poder hacerlo a compás	
			T = 50'			
EN CASA	Sábado 11 abril 17:30h Mi salón	me vuelvo a escuchar las entrevistas, los audios: comienzo a seleccionar trozos y sigo sedimentando sus voces en mi cuerpo. Hago la de Belén entera. Aprendo a utilizar el Premiere para cortar la selección de audios				
domingo 12 abril	EN CASA	Domingo 12 abril 11:35 Mi salón	Empiezo con la de Leonor cortando los audios mientras la voy escuchando... no la termino			
	13	Domingo 12 abril 17:3h Botánica	Sesión cortita en la que sigo profundizando en la voz del baile después de dar una clase	I	Ya estoy caliente porque acabo de dar una clase y voy directa a la escucha	
				II. 15'	escucho sonidos	
				III. 15'	Respiración	- LO ENVÍO A LEONOR (tb. a Patri, Cris, ALicia, Mónica, Sara Brasil...)
				IV. 10'	Sonorizar brazos y marcajes	
				V. 15'	Defino la secuencia	Alegrías = llamada + letra Bulerías = Concha 1 + Concha 2
T = 55'						
lunes 13 abril	14	Lunes 13 abril 11:00h Cucurucú GRABACIÓN MICRO	Saco la voz del baile de la secuencia prefijada Y GRABO CON MICRO: estos vídeos se los envío a Leonor para recibir feedback. También se lo muestro a Patri, a Mónica, Sara...	I. 10'	Calentamiento libre	
				II. 15'	Escuchar sonidos	Atrapar al conejo La izquierda es la gran aliada del cuerpo proque es más torpe, tiene menos práctica, y me permite indagar desde la experiencia real de qué decir para que vaya saliendo mejor y además me humaniza ante las alumnas.
				III. 15'	Escuchar respiración	Sigo con zapatear dando palmas con atención en la respiración
				IV.	Sonorizar	
				10'	Percusión	si no sé cómo es el paso no sé cómo suena
				10'	Marcajes	
				10'	brazos/manos	
				5'	DESCANSO	
IV. 20'	Sonorizar secuencia	Sensación de entrar y salir y bailar mal... (Leonor)				

				VI.	GRABO CON MICRO	- la voz le da volumen al cuerpo y lo limpia - lo que digo es donde pongo LAATENCIÓN y brilla esa parte del cuerpo al nombrarla - los sonidos me ayudan a saber hasta qué punto está claro el paso
				T = 1h 50'		
	en casa	por la tarde	Continúo escuchando la entrevista de Leonor, esta vez tomando notas, sin recortar audios. Los corto a posteriori - me releo la entrevista de Belén y saco su estructura por orden, más allá del mapa que ya he hecho - hago lo mismo con la de Leonor (las notas las tomo en la libreta grande) - escucho la de Javiera y selecciono un trozo de la parte en la que habla sobre el feminismo			
	15	Miércoles 15 abril 12:20h Cucurucú	Esperando el feedback de Leonor. Hago una sesión un poco diferente para probar a bailar/moverme con la voz de Javiera, también inspirada un poco por la mini conversación que tengo con Mónica	I. 30'	escucho el audio de Javiera en bucle	y me muevo mientras tanto
				II. 20'	Escucho sonidos y respiración	
				III. 15'	Me muevo libremente y voy hablando sobre lo que aparece en mi cabeza,	que a veces es sobre las partes del cuerpo, el tipo de movimiento, el compás... y de ahí se va enganchando con otros pensamientos relacionados con eso. Por ejemplo: hablar del movimiento de las manos me lleva a mi fijación con ellas y mi descontento con el movimiento de mis manos, que me conecta con mi exigencia y mi constante insatisfacción con mi baile ES DECIR, HABLO Y CUENTO COSAS DE LO QUE ME VIENE Y DEL CUERPO - ME RESULTA MUY INTERESANTE
				T = 1H 5'		
	feedback Leonor	jueves 16 abril	en la prueba 1 han aparecido: números, onomatopeyas, partes del cuerpo, jaleos... pero qué más cosas pueden aparecer? qué ocurre con el espacio? me propone hacer pausas en la secuencia e imaginar cómo sigue la secuencia en la imaginación y dejar salir la palabra... y hacer una secuencia improvisada con principio, desarrollo y final hablando y bailando... observar la diferencia entre tenerlo fijado e improvisar			
	en casa	Sábado 18 abril por la mañana	reflexiono sobre YO QUIERO HABLAR DE LO QUE YO QUIERO HABLAR - ¿DE QUÉ QUIERO HABLAR? - ¿POR QUÉ?			
	16	16:25H entre clase y clase Botánica GRABACIÓN MICRO	estoy caliente porque vengo de dar clase. Sesión primera después del feedback de Leonor. Estoy cansada, con hambre y con sueño.	I. 15'	Escucho sonidos	me aparece un gesto como de poner sal y me recuerda a la comida... me lleva a mis problemas con la alimentación en el pasado
				II. 15'	Escucho respiración	taconeo y doy palmas
				III. 10'	Fijar secuencia de nuevo	me voy enganchando y hago improvisaciones haciendo y bailando, me grabo, hago poco con el cuerpo, me regno y el discurso es poco interesante. Estoy cansada y se me nota.
				IV. 10'	Me grabo	Me doy cuenta de que cuando bailo no tengo tanta consciencia del cuerpo como pensaba... creo que hago un poco
				T = 50'		
	en casa	por la tarde	- el trabajo con LAATENCIÓN y con el ESPACIO (contar los pasos. medir el espacio, sus proporciones y tensiones) - aquello que te rodea te atraviesa - la fidelidad al instrumento de trabajo: el cuerpo - desarrollar sentido artesanal de lo que es tu oficio: hacer las cosas a tu manera con la mayor precisión posible - la narración es una línea discontinua - cómo puedes relacionar lo que haces con el mundo en el que estás viviendo? - DEL CUERPO AL CUERPO: hay un tipo de conocimiento que solo está en el cuerpo y exige una transmisión desde el cuerpo			
	en casa	Domingo 19 abril por la tarde	empiezo a ver cómo puedo hacer la página web			
	17	Martes 21 abril 13:10h Aula D2 Conser	Buscar en mi cuerpo al bailar también emociones, partes del cuerpo, indicaciones de espacio	I. 15'	escuchar el cuerpo	la práctica de la ATENCIÓN
				II. 15'	atender a la respiración	zapatear, palmear
				III.	Sonorizar	
				10'	emociones	
				10'	espacio	
				10'	partes del cuerpo	
				IV. 15'	trabajo la secuencia con voz	ha sido una mañana larga y estoy cansada, además, no he descansado bien por la noche.
				T = 1h 15'		
	18	Jueves 22 abril 9:45h Aula D2 Conser	Ídem	I. 10'	caliento	Frase que he escuchado en la radio: "el cuerpo de las mujeres es la última frontera del capitalismo" de Silvia Federici
				II. 15'	escuchar al cuerpo	no hace tanto que descubrí que bailar no era una cuestión de forma sino de liberación individual (y colectiva) donde la técnica está al servicio de la expresión, de la liberación - bailar me libera... aunque antes me limitaba... he tenido que refundir todo lo aprendido y reconfigurarme entera para poder bailar para liberar
				III. 15'	escuchar respiración	taconear y palmear... sudar
				IV.	Sonorizar	
				10'	emociones	disociar cuerpo - sensaciones (frío/calor) - sentirme árbol ... TAMBIÉN APARECEN IMÁGENES, puedo profundizar sobre las imágenes
				10'	partes del cuerpo	me cuesta, me he ido a otras cosas y he tenido que volver a la pauta
				10'	espacio	buscar apuntes de espacio (llevarlo impreso?)
				IV. 15'	trabajo la secuencia con voz	poco a poco voy definiendo la secuencia de alegrías... he alargado la letra y meto el remate después de la letra... busco más desplazamientos
				T = 1h 25'		
	en casa	por la tarde	completo esta tabla que me había quedado en la sesión 11 en casa... selecciono cortes de audios de las 3 entrevistas para crear algo junto a Pau			
	19	Domingo 26 abril 11:15h Cucu	Sesión focalizada en las ACCIONES DE LABAN que he encontrado en el libro de F. López (Hª queer del flamenco): - golpear: empujar, chocar, clavar - presionar: aplastar, cortar, oprimir - retorcer: desgarrar, arrancar, estirar - cortar	I. 20'	Caliento	
				II. 15'	Escuchar sonidos del cuerpo	Me muevo y voy ubicando las acciones de Laban en el cuerpo en movimiento y diciéndolas
				III. 20'	Atención a la respiración	
				IV.	Sonorizar	aparece:
				10'	sensaciones	- descontento normativo

SE IV: COMPOSICIÓN

domingo 26		GRABACIÓN MICRO	- voces - azotar: batir, lanzar, latiguar - otras: teclear, tamborilear, rozar, deslizar, flotar	10' 10'	partes del cuerpo espacio	- ocupar el espacio/ocupar el discurso - femenino genérico
			Colores gestuales privilegiados en el flamenco: peso fuerte + flujo condensado	V. 40'	Secuencia libre con intro, desarrollo y final	
				T = 125' = 2h 5'		
	en casa	por la tarde	Se me ocurre una estructura en la que al día siguiente, volviendo en el coche el lunes 27 de abril, bautizaré como Tablao Hablao (T.Hablao) donde: - el cante son las voces montadas - la guitarra es mi cuerpo moviéndose - el baile es mi voz			
20	Martes 28 abril 12:40h Aula D1	En esta sesión quiero ver cómo responde mi cuerpo al audio que he hecho con las voces de Belén, Leonor y Javiera	I. 15'	escuchar a mi cuerpo	me muevo y hablo observando qué aparece: acciones, espacio, cuerpo, onomatopeyas, imágenes (árbol, dragón, alas)	
			II. 15'	respiración	taconeos con palmas poniendo la atención en la respiración	
			III. 50'	trabajo con el audio	¿cómo responde mi cuerpo a las voces de ellas? ¿qué pensamientos aparecen? ¿Qué me mueve de los audios?: - Belén: me pide hacer poco, ir a la esencia, miradas directas, andar - Leo: me pide fuerza, golpear, rematar - Javiera: me pide brazos y giros	
			IV. 10'	Meditar		
			T = 1h 30'			
en casa	miércoles 29 abril, Jueves 30 abril, viernes 1 mayo	sigo haciendo audios: el de salida, el de las bulerías. - voy gestando ideas para la estructura: en la intro, todo oscuro, meditar, presentar				
21	Lunes 5 mayo 11:40h Aula D1	Voy poniendo el cuerpo al T.Hablao	I. 15'	Escuchar al cuerpo	me muevo y hablo al mismo tiempo, diciendo todo lo que me va pasando por la cabeza en f() de todo lo que ya sé que puede ir apareciendo	
			II. 15'	Respiración - zapato	Hago con palmas: tabla de Pepa, subida, llamada 1	
			III.	Prueba de toda la pieza	Con los audios que tengo hechos (salida, letras, bulerías, final) pruebo a ir metiendo todas las ideas que tengo del tirón a ver cuánto duraría aprox = 20 minutos pero he ido corriendo con todo... debería de eliminar alguna parte si quiero ir tranquila. De momento hago: intro + audio salida + llamada + audio letras + silencio + escobilla + audio bulerías + audio final	
			IV.	Reviso material que debería buscar/rehacer	cierre Sarini, practicar escobilla, rehacer audio bulerías	
			T = 1h 30'			
Jueves 7 mayo	Jueves 7 mayo 10h Aula D2	Sesión para el audio de las bulerías	T = 1h 30'	Toni y Javi escuchan el audio de las bulerías y el de las letras. Opiniones: - no se entiende bien lo que dicen - posibilidad de hablar yo también para aclararlo? Busco marcajes de Jessi para ver cuáles podrían encajar monto remates y estructuro las letras con el ordenador ideas: - después de Leonor decir "no vaya a ser que te llamen histérica, mandona, que tu voz incomode o que ocupes demasiado espacio" - subida: y si en vez de subir hago una "bajada"???? nos cuidamos, descansamos, bajamos el ritmo, hacemos lo que podemos		
en casa	por la tarde	hago un primer guion de cómo quedaría todo y lo imprimo				
viernes 8 mayo	Viernes 8 mayo 10h Cucu	Me centro en todo el principio.	F.I 10'	Caliento		
			F. II	Trabajo sobre la salida:		
			10'	Belén	: humano, integración, hay vida - RESPIRACIÓN	
			10'	Leo:	el flamenco te invita a escuchar, abre el oído - PALMAS Y ZAPATEO	
			10'	Javiera:	posicionamiento claro, aunque no siempre enunciado - DESPLAZAMIENTOS, ARRASTRADO SONORO, GIROS Y MARCAJES	
			F.III 30'	ordeno la estructura de la salida	Intro: voy practicando un texto que termino escribiendo - lo repito muchas veces y le voy dando forma. Lo grabo. - estructura del texto intro: thablao + pregunta motor + meditación + preguntar al cuerpo + le encanta moverse	
			F. IV	Practico la salida toda junta	La reordeno: primero Belén (en hay vida meto pitos), luego Javiera (desplazamientos), junto todo, termina con pitos que disminuyen velocidad y entra el compás con las palmas, palabras Leonor, llamada con palmas Tiempo aprox = 2' 30"	
			F. V	qué hay que hacer:	limpiar audio de las letras, probar a ponerle compás, revisar también audio de las bulerías	
			T = 2 horas			
	en casa	cuando llego a las 12.30h	me bajo un compás de alegrías y lo meto al audio de las alegrías			
			F. I 15'	Calentar	descalza - zapatos - voz - tacones - palmas - respiración/taconeos	
			F. II 20'	Definir escobilla (la pruebo con palmas)	1. ruedas alumnas martes 2. atrás 3. la que se va acortando 4. Pepa empieza con contra 5. posibilidad de meter tabla de pies Pepa??	

24	Domingo 10 mayo 10:45h Cucu	Me centro en la escobilla, traigo ideas de casa	F. III 1h	practicarla con voz	- meter subtítulo onomatopéyico, palmas - definir qué preguntas quiero contar: ¿puede ser que una mujer bailaora sufre una doble invisibilización y silenciamiento: por mujer y por bailaora, que se la presupone muda? ¿puede ser entonces que el hecho de hablar y bailar sea un acto simbólico de reparación histórica? <i>¿Puede ser que una bailaora esté doblemente silenciada: como mujer... y como bailaora, a la que se le presupone muda?</i> <i>¿Y puede ser entonces que hablar y bailar sea también una forma de reparación simbólica?</i> - me sale un texto para ir diciendo después de esas preguntas: hablar, bailar, contar, decir... poner la voz ... escucharnos a nosotras ... hablar de nosotras ... ponernos en el centro... ocupar los espacios ... que la ciencia estudie nuestros cuerpos ... que nuestras vidas importen ... que el tiempo sea nuestro ... que la historia hable de nosotras.	
			F.IV	hago todo lo que tengo y descanso un poco	Intro + salida + llamada + escobilla	
			F. V	Quiero ponerme con el silencio pero me doy cuenta de que necesito primero hacer las letras para ver desde dónde llego al silencio y ver qué me sale desde el cuerpo - Me pongo con el ordenador a rehacer las letras - ¿y si elimino el silencio y el recurso de hablar mientras bailo y nombro todo lo que sucede lo utilizo para contar la estructura del baile de tablao en relación a mi familia? yo/ escobilla, mi madre/la salida, mi abuela/las letras del cante, mi padre/el silencio, mi hermano/las bulerías		
			T = 3 horas			
en casa	11/05/2026 15:30h a 18h	hago el archivo Tarjetas Guion V2 buscando el cuerpo y el texto				
25	martes 12 de mayo 9:30 a 11 Aula D2	Trabajar salida (dps de la intro) y escobilla	F. I 10'	Caliento	mil movidas	
			F. II 15'	Respirar y sonorizar	hago las partes de pies con palmas y a veces subtituladas con onomatopeyas: tabla de pies Pepa + llamada + escobilla	
			F. III 20'	Pruebo a hacer el inicio con subtitulación del movimiento + palabras clave	- añadido ir diciendo lo que hace el cuerpo, metiendo las palabras de cada una en el orden que ya tenía ME GUSTA CON SUBTITULACIÓN PERO NECESITO TRABAJARLO BASTANTE (preguntar a Cris) - pruebo a cronometrar cuánto dura: junto con la intro me dura aprox 5' 21"	
			F. IV	Pruebo la escobilla	Defino un poco la estructura: - rueda 1 hablada - INCISO: cuento partes familia mientras que introduzco movimiento del cuerpo y lo subtitulo - repito rueda 1 + rueda 2 + rueda 3 - me quedo en el ticotático del final de la rueda 3 que es también el principio de la rueda 4, desde ahí formulo la pregunta 1: bailaora doblemente invisibilizada? - engancho rueda 4 subtitulada (trabajarla) que termina en paso base simple y doble - desde paso base formulo segunda parte de la pregunta: hablar y bailar reparación simbólica? - entra texto hablar, bailar, contar, decir... ESTRUCTURA DEL TEXTO: - paso base hasta ponernos en el centro que me voy al centro de la sala - ocupar los espacios abro brazos y entra carretilla - subida: ciencia y vidas importen - cierre: tiempo e historia	
			T = 1h 30'			
miércoles 13 mayo	26	miércoles 13 de mayo 11.15h Cucu	Trabajar audio de las letras con diferentes bases	F. I 10'	Caliento / llego	
				F. II 20'	Sonorizar /hablar /zapatear	Hago el principio seguido
				F. III	Estructuro letras	- las letras: Belén = sus palabras me comprimen, me ahogan, me revuelven el cuerpo, como si no hubiera espacio y me deformara Leonor = bailarla y rematarla Javiera = meter una llamada antes de empezar
				F. IV	Estructuro pieza	Van a ser 4 partes y cada una podría durar un máximo de 5 minutos. Conforme vaya cerrando las partes puedo ir viendo la duración más real de cada una de ellas. Sería: INICIO - LETRAS - ESCOBILLA - BULERÍAS
				T = 1h 30'		
EN CASA		reestructuro el audio, probando compases que suenan diferente y reorganizando los tiempos para que entre Leo y Javiera entre una llamada				
mayo	27	jueves 14 de mayo 9.30 a 12.30 Cucu	Practicar hablar y bailar subtitulando (Salida del baile)	F. I 10'	caliento	
				F. II	Hablar y bailar	
				10'	pasos, sensaciones, imágenes	cola de dragón, alas, camino, barca balancea
				10'	espacio y acciones	
				10'	cuerpo, jaleos, n's, onomatopeyas	
				10'	pruebo todo junto	agotador
				F. III 15'	Intro + salida (= parte 1)	regular, practicar mucho más
				F. IV	Trabajo el audio de las letras con el cuerpo	- Belén: salgo palmas hacia arriba, camino que me va comprimiendo y deformando, tb. es una mente (un cuerpo que piensa, una mente que baila, un cuerpo que enuncia...)
				T = 3 horas		
				en casa, mediodía		continúo trabajando el audio de las letras

CIÓN Y REVISIÓN

Jueves 14	28	por la tarde 16:15 Cucu GRABACIÓN	Con el ordenador voy modificando el audio en función de lo que me va pidiendo el cuerpo = voy concretando la estructura		Belén: volar + ahogo/contracción/deformación + discurso/liberación Voz de Javier: me da alas de nuevo Entra compás: busco, espero, curiosa Leonor: su voz con mi voz, empiezan algunos remates, hablo encima o después de ella, PERFECTA (=deformación) + marco y vueltas Silencio: ocupo el espacio con giros Entra compás y ando + llamada hablada Javier: volar + letra por alegrías con sus 3 remates + panaderos + marcajes adelante/atrás Subida y cierre hablado
	en casa, videollamada Romi	18:30 a 19:30	- sacarle más jugo a la estructura familiar - tener el marco y que dentro surja lo inesperado		
	en casa	veo vídeo	- Belén: probar a solo moverme cuando suena la música + inhalar más + ir lenta y buscar contraste en la liberación - con el compás esperar a la voz = curiosa, buscando - Leonor: seguir buscando el cuerpo - cuando me muevo por el espacio giro y lo conquisto, no dudo - Javier: funciona la letra de alegrías... final como si fuera la coletilla, panaderos y marcajes adelante atrás		
	29	Sábado 16 mayo 10h Cucu GRABACIÓN	Vengo Cansada (me va a bajar la regla al día siguiente) Me pongo con el ordenador a rehacer el audio de las letras del cante mientras lo bailo	T = 3 horas	Voy tomando decisiones en cuanto a movimiento y posibles luces: - luz de contra para Belén? - solo moverme con la voz de Belén - abrir brazos al principio y luego aplastarme, deformarme, ahogarme.... - definir parte Leonor y el final de Javier Escribo todo lo que llevo de nuevo en Guion 3 Modifico el audio final y añado un trozo más de mi voz en la segunda frase: en el final volver a la silla?
	30	Lunes 18 mayo 10:30 Aula D1	Seguir montando y definiendo estructura del T-Hablaio	I. 10'	Caliento
				II. 20'	Repaso todos los zapateados
				III. 20'	Sigo con el cuerpo y voz para audio letras
				IV. 10'	Hago todo lo que llevo para llegar a la escobilla
				V. 1 hroa	Me pongo a tope con la escobilla y defino la estructura: R1 - R2 - R3 todas seguidas Pregunta 1 (con ticotatico) R4 Pregunta 2 (con paso base) Entra texto Me voy al centro Subida y cierre
				VI. 10'	Medito
				T = 2h 10'	
	31	Martes 19 mayo 13:40 D2	Me pongo con el audio de bulerías, con el ordenador y cuerpo	T = 1h 10'	Voy fijando cosas
Jueves 21 DE mayo	32	Miércoles 20 mayo 10:30h Aula Negra	Preparación de la muestra del próximo día a Cristina Andreu	I. 30'	Pongo el audio y genero un diseño provisional de luces en función de cómo están ya los focos puestos
	33	Jueves 21 mayo 10h D2	Repaso de todo	II. 30'	Viene Lucía y le hago un pase mientras ella me pone las luces
				III. 1h	Repaso todo y sigo fijando cosas
				T = 1h 30'	
				I. 20'	Preparación del espacio
				II. 20'	Pase con luces con la ayuda de Mara
		Misma mañana 13h Aula Negra GRABACIÓN	PRIMER PASE COMPLETO CON LUCES para Cris	III. 50'	Feedback de Cris: PARA MEJORAR - lo que más le preocupa: que no se entiendan bien los audios... LIMPIAR EL SONIDO - no cantar el texto sino decirlo - el principio en negro que sean más evidentes los sonidos - el texto que siempre lleve intención, no decir por decir - ojo con los brazos siempre arriba, buscar movimientos más recogidos - exceso de frontalidad LO QUE SÍ ESTÁ - la dramaturgia se sostiene - los zapatos quedan potentes
				T = 1h 30'	
	34	Por la tarde, con Pau	Le muestro el vídeo por encima	- no es necesario llevar micro - simplificar las luces al máximo: todo con luz de limpiar??? - veremos cómo limpiar los audios, la calidad de los mismos es muy mala de inicio	
		Por la noche/madrugada	LE DOY VUELTAS YO MISMA : EPIFANÍA???	- y si quito el oscuro del principio y lo voy diciendo todo de pie y que me vean? quitarle la parte escénica y apostar más por la conferencia - y si hago los 45 minutos de conferencia donde presento todo el proceso y esta parte de THablaio como una parte de los resultados?	
	35	Viernes 22 mayo 11h - 14:15h mi casa	Voy rehaciendo el guion y Trabajo el audio de las bulerías		
				I. 1h	Escribo estructura en canva = V2

FASE V: COMUNICACIÓN	sábado 23 mayo	36	Sábado 23 mayo 11.15h mi casa	Sigo trabajando la estructura y la composición de las bulerías	II.	Audio y pasos bulerías	
			por la tarde Botánic	material bulerías Concha repaso			
			por la noche mi casa	sigo montando			
		37	Domingo 24 mayo mi casa por la tarde	termino de montar audio Bulerías añadiendo material de Jessi, Concha, taller Jerez			
				Pau me limpia los audios			
				Busco cada frase dónde está en la entrevista y lo anoto en la tabla			
		38	Lunes 25 mayo 13h Aula D10 GRABACIÓN	SEGUNDO PASE COMPLETO PARA ALICIA	Recibo feedback		
			envío vídeo pase primero a Romina		recibo feedback de Romina		
		39	Lunes 8 Junio en mi casa	preparación para el pase del día siguiente: - reconfigurar guion con los cambios - repasar audios - repasar cuerpo	Con la propia práctica y repaso van apareciendo nuevas ideas o matices que voy incluyendo y van enriqueciendo la pieza		
		40	Martes 9 junio 13h Aula D10 GRABACIÓN	TERCER PASE COMPLETO PARA CRIS	- En el ensayo añado algunos detalles y sigo puliendo el audio Aportaciones de Cris: - intro: cuando las nombro a cada una, indicar su energía a través de mi cuerpo - NO VENDER EL RELATO, contarlo como si realmente estuviera pensando lo que voy a decir sin tenerlo totalmente fijado, decirlo a partir de un guión y no de un texto aprendido - en lugar de oscuro total, plantear una penumbra donde se intuya algo de mi movimiento - el bostezo con estiramientos - se me tiene que entender siempre, a veces falta cuerpo en la voz - cuando digo las palabras del principio, jugar más con ellas y con lo que significan para mí - utilizar un código flamenco para la letra de Belén TRABAJARLO - algunas frases que no se entienden (que ya he cambiado) - en el texto sobre la familia puedo jugar con hablar y bailar y subtítular - hablamos sobre las luces: opción final provisional = luz de proscenio - penumbra - luz de ambiente - oscuro final		