

La Nonmai

CHEST PRESS

INDEX

01. ¿QUÉ ES CHEST PRESS?
02. LA OBRA
03. METODOLOGÍA
04. LA COMPAÑÍA
05. EQUIPO
06. FICHA ARTÍSTICA

01. ¿QUÉ ES CHEST PRESS?

CHEST PRESS es una máquina de ejercicio de peso libre que trabaja principalmente la zona superior del cuerpo. Está pensado para el desarrollo de los músculos del pecho, los deltoides anterior y los serratos anteriores. Recostado sobre un banco horizontal, los brazos estirados verticalmente, con la barra cargada en las manos, el movimiento consiste en bajar la barra hasta que toque el torso (fase excéntrica) y luego subir (fase concéntrica) hasta la posición inicial. En esa posición, en la que todo el peso, toda la presión, todo, absolutamente todo, la pena, el dolor, la angustia, las personas, el placer, todo, todo, todo está situado sobre el pecho, uno toma la barra y lo eleva durante tres sesiones de 15 repeticiones hasta poder observarlo de lejos, aunque sea por unos instantes. Hasta que los músculos de los brazos ceden y todo vuelve a caer al pecho. "Chest Press" es un proyecto de investigación escénica que pone el punto de mira en el gimnasio y en la Biblia para explorar el esfuerzo físico, el sacrificio y la muerte como conceptos que determinan qué somos, qué podríamos llegar a ser, qué no seremos jamás y qué dejaremos de ser cuando dejemos de ser. Una exploración de la tierra extraña que aparece en la intersección entre estos dos mundos aparentemente dispares pero, al mismo tiempo, tan similares. "Chest Press" es la presión en el pecho.



CHEST PRESS
ES LA PRESIÓN
EN EL PECHO

CHEST PRESS

ES
EN

N



02. LA OBRA

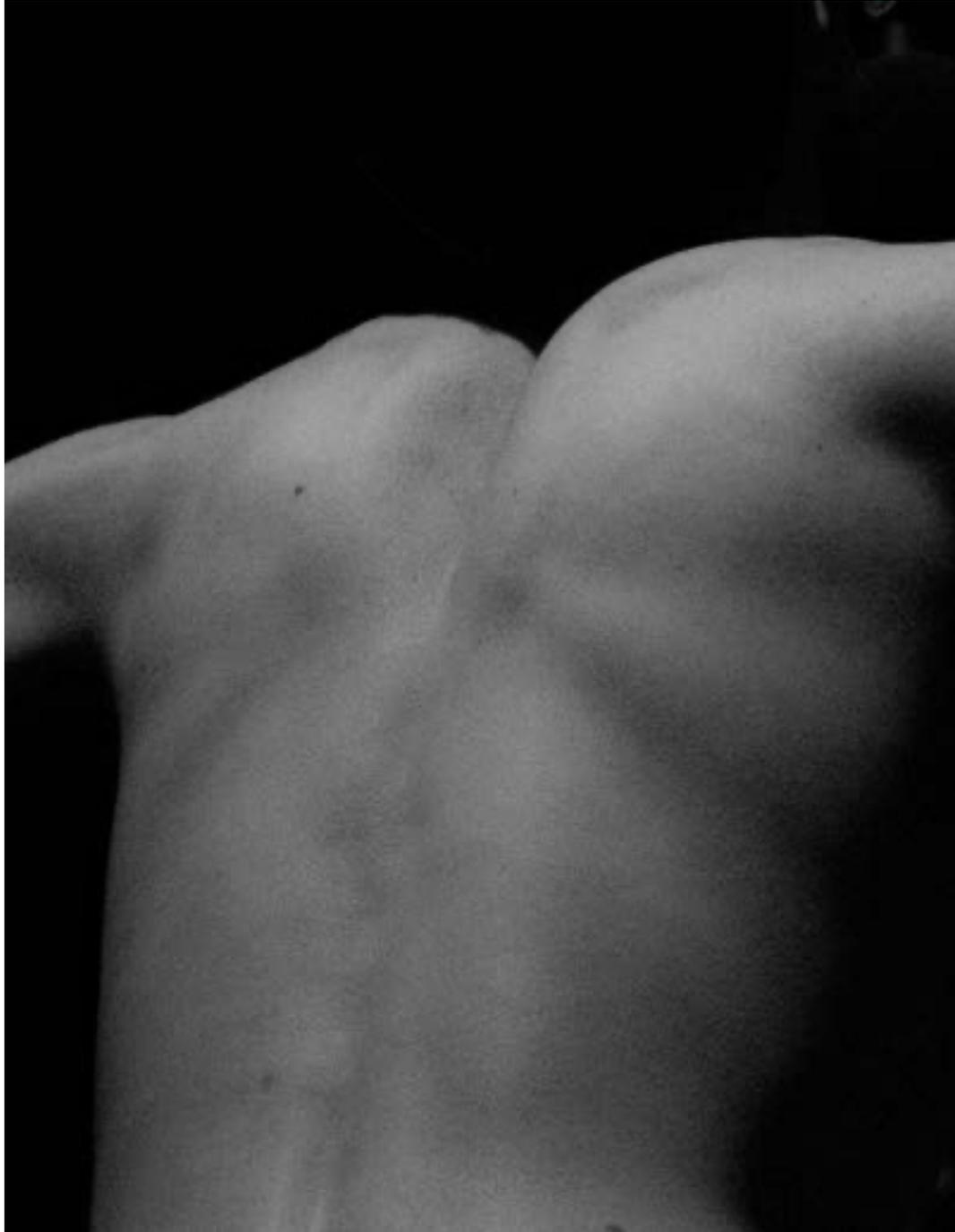
Esta obra gira en torno a tres grandes conceptos, tan inabarcables como tangibles: **el esfuerzo, el sacrificio y la muerte**. Para ello, nos servimos de dos mundos que nos permiten explorar tanto el carácter eterno de dichos conceptos como su expresión más cercana y concreta; la mitología bíblica y el mundo del ejercicio físico respectivamente. De esta forma, podemos transitar de lo universal a lo personal, sirviéndonos de las historias y los valores judeo-cristianos arraigados en lo más profundo de la cultura occidental, así como estando en contacto con nuestro más absoluto presente, expresado a través del agotamiento y la carga física y mental que impera en la actualidad. Con este propósito, ocho intérpretes pondrán sobre el escenario sus propios cuerpos explorando sus límites. El cuerpo como materia orgánica, finita, que suda, que se agota, que duele, que se rompe y se desgarrar, que tiembla, se excita y que, en algún momento, dejará de ser. En contraste con este desgaste físico, la pieza adquiere un carácter discursivo a la hora de hablar sobre los temas que se están tratando. Por ello, de alguna forma, cuerpo y palabra se disocian para subrayar aún más la distancia entre lo físico y lo intelectual. Por otro lado, una de las principales líneas de investigación de la compañía es la relación de la pieza con el espectador. Así como anteriores producciones de la compañía,

ChestPress permite que el público tenga un poder transformador sobre la pieza y que, del mismo modo, las acciones que incluyan su participación activa tengan un impacto real sobre éste.

En este sentido, la vertiente interactiva de Chest Press está orientada a generar la consciencia colectiva de que estos ocho cuerpos que estarán en el escenario, igual que el cuerpo del director, y de los cuerpos de todas las personas que los estén observando, algún día, dejarán de existir. Es la idea más obvia y más universal sobre la existencia humana: tarde o temprano, todos vamos a morir.



03. METODOLOGÍA



INVESTIGACIÓN ESCÉNICA

Ensayos que consisten en ejercicios físicos y acciones esenciales, así como conversaciones y reflexiones, tanto intelectuales como personales, en torno a la creación del texto.

APROXIMACIÓN DRAMATÚRGICA

Creación de una partitura textual que recoja lo trabajado anteriormente, lo suficientemente cerrada como para tener una base sobre la que investigar pero lo suficientemente abierta como para tener libertad de cambiar radicalmente si es necesario de cara a la elección provisional de un orden y un número de escenas.

APROXIMACIÓN FÍSICA

Trabajo del texto provisional en ensayos sabiendo que estos ensayos pueden seguir transformando dicho texto. Exploración de la obra a través de la palabra y la acción.

MUESTRA DE TRABAJO EN PROCESO

Muestra con público para poder explorar todo lo anterior en relación a un espectador real. El feedback servirá para seguir encontrando y afinando la pieza.

04. LA COMPAÑÍA

La Nomai se fundó bajo el nombre No Más Drama y lleva haciendo teatro desde 2015, año en el que estrenó su primera obra, *Detrás del Sombrero*, un proyecto original basado en *Alicia en el País de las Maravillas* que se llevó el premio a mejor obra en el certamen Cervantes-Chamartín y el premio a la mejor adaptación en los Premios Buero de teatro joven. Desde entonces, la compañía ha estrenado con éxito numerosos montajes en distintas salas alternativas de Madrid, siempre con el objetivo de investigar temas y formular preguntas que impliquen a las nuevas generaciones, tanto desde el contenido como desde lo formal.

En la actualidad, La Nomai se presenta como una compañía de artistas de una misma generación, ávidos de trabajar desde la creación colectiva, los procesos dinámicos, el ensayo-error para encontrar la obra desde el trabajo en directo y no desde un análisis previo a comenzar a trabajar. Esta filosofía y mirada hacia el teatro contemporáneo permite a La Nomai trabajar desde un lugar de riesgo y de presente que, es la máxima que más nos interesa.



04. LA COMPAÑÍA / OTRAS PRODUCCIONES

TEATRO QUIQUE SAN FRANCISCO	CHEST PRESS	2023
SALA EXLIMITE	CHEST PRESS	2022
UMBRAL DE PRIMAVERA	ALOSCOPIO	2021
UMBRAL DE PRIMAVERA	COCODRILO	2019
AUD. UNIV. CARLOS III	AMANTIS	2018
LA USINA	23 ROJO	2017
TEATRO PROSPERIDAD	LA REPRESA	2016
TEATRO PROSPERIDAD	EL PRÍNCIPE PROMETIDO	2015
TEATRO PROSPERIDAD	DETRÁS DEL SOMBRERO	2015

05. EQUIPO / MATTIS G. DE LA FUENTE

Director y dramaturgo formado en Psicología en la Universidad Autónoma, en el Máster de Creación Teatral de la Universidad Carlos III y en el Curso de Dirección Escénica impartido por Carlos Tuñón en el Umbral de Primavera.

"Cuando estoy en el gimnasio, las veces que realmente logro forzarme a ir, puedo estar corriendo en la cinta o en la máquina elíptica o en la bicicleta estática o en la máquina de remos, y el contador de tiempo parece estirar los segundos al máximo posible, cada segundo parece llegar incluso más tarde y, a cada minuto que se suma a ese vórtice de tiempo casi pausado, mi desesperación crece hasta colocarme en un lugar de angustia. Es una angustia calmada, una ansiedad ahogada, una reflexión asfixiantemente serena que me lleva a darme cuenta del poco tiempo que tengo en el mundo. Cuando estoy en la cinta de correr, suplicando que esos cinco minutos que me quedan para acabar terminen de llegar, se me aparece la idea de que soy un cuerpo que, en algún momento, va a dejar de existir. Cuando hago ejercicio soy más consciente que nunca de que, algún día, voy a morir".



05. EQUIPO / SERGIO BOYARIZO

Se formó actoralmente en la escuela de interpretación Estudio Juan Codina, además de completar sus estudios en diversos talleres asociados a entidades como la Sala Cuarta Pared o el Teatro de La Abadía. De manera paralela, está licenciado en el grado de Historia del Arte por la Universidad Autónoma de Madrid. En el ámbito laboral ha colaborado con compañías como Vladimir Tzekov, Malala Producciones, InDubio o Teatro D'Sastre.

"Mi relación con el deporte ha sido discontinua y fluctuante entre el amor y el odio. Nunca fui muy amigo de la presión de las competiciones, ni de los ambientes generados en equipos deportivos (especialmente masculinos). Podría comenzar el relato de mi vida deportiva con las clases de natación de mi infancia, que rápidamente cambié por diez años de ballet clásico (la experiencia deportiva más exigente que he vivido, sin duda). En las clases de gimnasia, era rápido y ágil, pero no especialmente habilidoso con manos y pies. Disfrutaba mucho más de carreras y relevos que de cualquier otra actividad que involucrase una pelota, raqueta, bate o similar. Tras acabar el colegio llegó el largo periodo de sequía deportiva, con auto-promesas de gimnasios raramente cumplidas y algunos micro esfuerzos con objetivos estéticos veraniegos. Aunque la cosa algo ha mejorado, he conseguido cierta rutina de mantenimiento, seguimos enéxito en la lucha".



05. EQUIPO / JAVI DÍAZ

Javi Díaz empezó su formación en el bachillerato de artes escénicas, allí fue su primer contacto con un escenario. Esa época la compaginó haciendo teatro amateur en su barrio. Después de aquello se formó profesionalmente en el Estudio Juan Codina. Allí pasó tres años de formación regular más un año de Postgrado. Años en los que no solo descubrió que era actor, sino artista. Durante esos años y los años posteriores a terminar la escuela, complementó su formación en talleres y cursos con otros profesionales, no solo maestros de la interpretación, sino también de otras ramas artísticas como la escritura, el baile, el yoga. Entre ellos; Roberto Cerdá, Vanessa Rasero, Pepe Viyuela, Miguel Del Arco, Tomás Cabané, Cristina Alcázar, Carlos Tuñón, etc.

"Mi relación con el deporte ha sido siempre desde el placer y el disfrute. Será porque nunca lo he practicado muy a menudo. Nunca me he profesionalizado, ni competido, ni siquiera lo he tenido como hobby ni como rutina. Las veces que lo he practicado ha sido siempre desde el juego, desde el placer del momento. Solo durante cortos períodos de tiempo he conseguido practicarlo de manera constante. Y he de reconocer que en esas épocas siempre me ha aportado más salud de la que me ha podido quitar. En la balanza de sufrimiento y salud, gana

la salud con ventaja. Casi le ayudaba más a mi cabeza que a mi cuerpo, como si el hecho de hacerlo me proporcionara un elixir mágico de la juventud o algo así. Ahora, mantener esa constancia requería un esfuerzo que siempre acababa extinguiéndose.

En el aquí y ahora de mi vida, lo intento, me obsesio más con él, me impongo hacerlo a parte de por cuestiones estéticas por cuestiones de salud, pero por mucho que me empeñe en convertirlo en hábito, se me escapa de las manos y acaba convirtiéndose siempre en algo espontáneo y momentáneo. Admiro a la gente deportista, atlética, me gustaría tener muchas cosas de ellos, les veo como superhombres y supermujeres. Como si el deporte les diera algo que yo no voy a tener nunca. Como si supieran mejor que yo claves esenciales para la felicidad que solo se consiguen a través del camino del deporte. Yo lo intento, pero me parece jodidísimo."

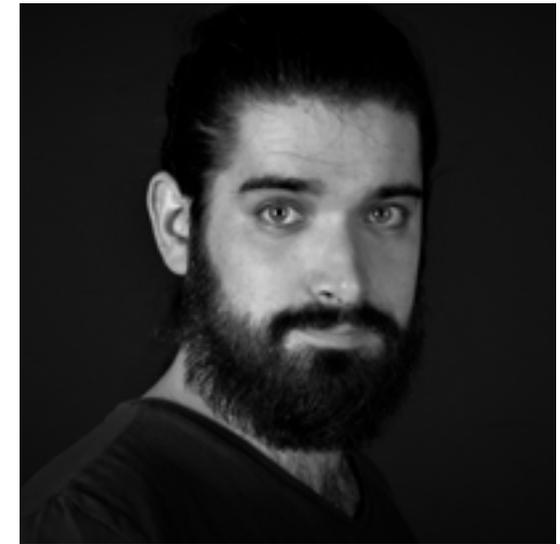




05. EQUIPO / KEVIN DORNAN

Actor, director y músico madrileño, graduado en Interpretación Textual por la RESAD. Ha realizado numerosos cursos de formación complementarios en verso, clown, lucha escénica... En todos ellos siempre ha pensado lo mismo. "Bueno, mucho deporte no haré, pero en estos cursos me pego buenas palizas". Cuando lo piensa en frío piensa en los yo-yos. Que suben y bajan. Que empieza y lo deja. La constancia... Le gustaría ser como un diábolo, y no como un yo-yo. Le gustaría mantenerse. Girando. Abajo. Y moverse a voluntad. Una peonza que gira, un avioncito que vuela, una canica que rueda. Aunque todos esos juguetes, como él, estén irremediabilmente destinados a detenerse. "Me voy a parecer a un juguete roto". Roto e hinchado, pero ese es otro tema.

"A mí me gustan los deportes de equipo, y solía jugar mucho al voleibol, pero claro, esta vida mía no me permite esa constancia que ni siquiera me reservo para mí. Probablemente, por eso, intento juntarme con otros locos que, como yo, hacen teatro y teatro y teatro. Aunque sea por excusarme ante mí mismo. Porque es lo que me mantiene activo y moviéndome. Aunque la peonza siempre vaya a dejar de girar. Aunque el avión, tarde o temprano, acabe tocando tierra".



05. EQUIPO / RAQUEL ESCUDERO

Formada en la RESAD en Interpretación Textual. Ha recibido cursos por parte de José Manuel Carrasco, y de Karmele Aranburu. Realiza en curso anual El actor y la actriz en cuestión, impartido por Carlos Tuñón, y ha estrenado “/” de Kevin Dornan.

"Para mí el deporte fue durante toda mi vida ese objetivo que me proponía y que conseguía siempre. Esa superación fácilmente alcanzable. Hoy se ha llegado a convertir casi en un lastre más, una de esas cosas que te propones y que no consigues, en algo que me frustra. Que me recuerda que el tiempo pasa y que cada vez mi cuerpo está menos preparado para cumplir esas metas. Creo que no tengo consciencia de lo que le pasa día a día a mi cuerpo y de lo poquito a poco que envejec. Desde hace un par de años me obsesiona notar que ya no voy para arriba, que no tengo más potencia en mis piernas o lo que era capaz de aguantar hace diez años, quizá ahora me cueste un poco más. Creo que una de las principales razones por las que no tengo esta consciencia es porque no me paro a escuchar mucho a mi cuerpo, lo uso como un simple instrumento que me permite hacer esto y aquello. Es la herramienta que necesito para trabajar y a través de la cual me relaciono, no paro y pienso en lo que supone este cuerpo, conmigo que me acompaña todos los días. Que todo lo que me sostiene es cuerpo. Un conjunto de células creando mecanismos

complejísimos a los que no presto atención. Creo que esto es así porque mi cuerpo funciona de manera plena. Sé que según pase el tiempo empezaré a valorar todo lo que ahora, de manera prácticamente inconsciente, soy capaz de hacer":

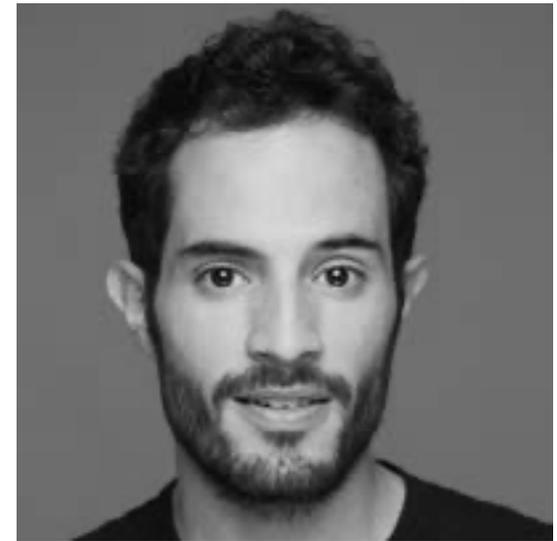


05. EQUIPO / TONI GALÁN

Actor y traductor. Ha participado como intérprete en diferentes producciones teatrales, como La leyenda del tiempo (montaje de Carlota Ferrer y Darío Facal para el teatro Pavón Kamikaze, basado en el Así que pasen cinco años de Lorca), Santa Juana de los mataderos (una versión de la obra de Brecht dirigida por Íñigo Rodríguez-Claro y Carlota Gaviño en Nave 73) y Los guanches de Tenerife (estrenada en el Teatro Fígaro). Protagonizó El mayor encanto, amor, una producción de la compañía grumelot basada en la obra homónima de Calderón de la Barca. Ha recibido formación de artistas como Darío Facal, Pablo Messiez, Andrés Lima, Manuel Bonillo, Ernesto Arias, Francesco Carril, Gabriel Olivares, Luis Sorolla, Carlos Tuñón, José Padilla, Karmele Aramburu, Assumpta Serna o Scott Cleverdon. Con La Ferviente Compañía, de la que es miembro, ha estrenado El banquete, su primera incursión profesional en la dramaturgia.

"De pequeño mis padres me apuntaron a un montón de actividades deportivas diferentes (fútbol, natación, esquí, balonmano, senderismo, atletismo...) pero yo solo quería jugar a la videoconsola. Pasé su adolescencia y primera juventud entregado al sedentarismo, hasta que una traumática ruptura sentimental me empujó a ejercitar mi cuerpo de manera

metódica y compulsiva. Hoy el ejercicio físico y las emociones están integrados de manera más sana en mi vida."



05. EQUIPO / CRISTINA MARÍN-MIRÓ

Licenciada en Interpretación Textual en la RESAD, ha continuado su formación junto a profesionales como Brigid Panet, Carlos Tuñón o Vicente Fuentes. Ha trabajado en producciones de La Nomai, de la Biblioteca Nacional, junto a Marina Bollaín en el Conservatorio de Música de Getafe, o con el colectivo Mal de Ijada.

"De pequeña, odiaba los deportes de equipo. No entendía la competitividad salvaje por algo tan nimio como meter pelotas en sitios. Esto hacía que mis actuaciones en los partidos de baloncesto fueran bastante deseables, y que mis padres me desapuntaran después de pasar mucha vergüenza cada domingo en el banquillo. Luego, fui descubriendo el deporte como algo que hacer en solitario, como un acto íntimo de agotamiento, de extenuación mía y sólo para mí, sin que esto sirviera para meter más puntos de nada, sin que fuera un medio, sino un objetivo en sí mismo. Me fascinan los ejercicios de gimnasio más aburridos, sin nada para disimularlos, los hago sin música, en silencio o con la voz chirriante de alguna entrenadora de YouTube. Lo hago consciente de lo que estoy haciendo, disfrutando del agotamiento voluntario, soy de esas que se miran al espejo mientras lo hacen, me gusta correr en la cinta mientras observo mi cara ponerse cada vez más roja y sudada y hacer muecas

extrañas, como si estuviera haciendo el amor conmigo misma. Y a veces, mientras rebusco en mis músculos y en mi alma los últimos resquicios de fuerzas para las repeticiones finales, pienso que en realidad me estoy poniendo a punto para cuando tenga que correr, correr de verdad, correr de algo, huir, pelear, sostener algo inmensamente pesado, agarrar algo tan fuerte que nunca se suelte, agarrar la vida para que no se escurra, para que no se acabe, para que no le pase por encima a mi cuerpo débil y blando y no la pueda soportar y me aplaste. Quiero, con mi cuerpo fuerte y agotado, ser un saco de vida siempre en movimiento".





05. EQUIPO / JULIA RUBIO

Formada como actriz en el Estudio de Juan Codina, además de realizar talleres con Andrés Lima, Chevy Muraday, Francesco carril, Pablo Messiez o José Carlos Plaza. A posteriori, ha trabajado en obras como Marat Sade (Matadero) y Edipo a través de las llamas (Festival de Merid y Teatro Español) Ambas de Luis Luque.

"Soy de extremos. Cuando hago deporte hago mucho deporte. Cuando no hago deporte no hago nada de deporte. Conozco los límites de mi cuerpo, no me canso fácilmente cuando estoy en forma. Cuando hago deporte de forma regular soy más feliz, cuando no hago deporte de forma regular solo pienso en cuando hacía deporte de forma regular y era mucho más feliz. Reconozco el circuito que va desde mi cuerpo a mi mente cuando hago deporte, sin embargo, conociendo el resultado a veces lo evito. No entiendo por qué mi cuerpo se cansa si escucha la palabra deporte y sin embargo no se cansa cuando realmente lo está realizando. La idea que hay del deporte en mi cuerpo no hace justicia a la ejecución del deporte en mi cuerpo. Reconozco que cuando mi cuerpo se mueve todo en mi se mueve, mis emociones se mueven y mi mente se mueve. Reconozco perfectamente de donde nace el sudor. De los 12 a los 15 encontraba siempre excusas para saltarme Educación Física. Mi cuerpo siente placer con el estatismo prolongado

en figuras complicadas, con el temblor después del estatismo. Así suelta tensión También con el cardio. Mi cuerpo es muy flexible y por ejemplo no sabe correr, si mi cuerpo supiera correr saldría a correr todos los días. Esto último es mentira":



05. EQUIPO / ANA VEGANZONES

Graduada en Interpretación Textual por la Real Escuela Superior de Arte Dramático (2017-2021). Complementa su formación con varios cursos de teatro intensivos de voz, verso, esgrima, técnica chejov, canto, clown, etc. Ha trabajado como actriz en diversos proyectos teatrales entre los que destacan El Animal de Hungría (Dir: Ernesto Arias, 2022), Terrorismo (Dir: Fran Weber, 2021) o De ventas a Olmedo (Dir.: Laila Ripoll, 2020)

"A mi relación con el deporte le faltan cuidados. Cuando estamos juntos, estamos genial; cero rayadas, disfruto, me hace sentir bien conmigo misma, sin complejos, me siento tan querida que incluso pienso "joder esto podría funcionar para siempre"... Pero al día siguiente ese enamoramiento se me pasa rápidamente, vienen las agujetas y me replanteo si merece la pena. Después ocurre lo de siempre, que si no tengo tiempo y "puf en realidad no me gusta tanto como creía..., sí sí me lo paso bien pero uf no me llena esto como para perder el tiempo, tengo muchas cosas que hacer..." Digo que a mi relación con el deporte le faltan cuidados, así en general, por no admitir que yo he sido una verdadera pasota, le he hecho tanto ghosting a lo largo de mi vida que yo creo que ya no espera demasiado de mí. A ver es que a mi la constancia me cuesta, el atarme a sus rutinas... y oye es que luego crea dependencia y ¡yo soy un alma libre!, a mi que no me líen. ¿Miedo al compromiso con el deporte? Puede

ser. Eso sí, he de confesar que aunque el deporte así como concepto no me enamora precisamente, tengo debilidad por uno en concreto: el baile. Admito que en el deporte ese es el amor de mi vida, cuando conectamos todo fluye y es

que se nota que me gusta la verdad, no puedo ocultarlo porque llevo toda la vida tonteando con él. Pero que quede claro: sin ataduras, ni compromisos, ni técnicas estrictas, ni estilos determinados, el que me venga bien, el que me inspire en ese momento, porque yo ante todo ¡soy un alma libre! O eso quiero creer mientras se me van solas las caderas escuchando un ritmo que me tiene a su merced. Mi momento favorito es cuando no puedo más y creo que me voy a desmayar, decido no parar y descubro que todavía aguanto un poco más. Ahí entiendo que mi cuerpo es infinito y que yo no me moriré nunca hasta que se demuestre lo contrario. Que mi sudor de los 14, los 16, los 25 y los 70 ya es el elixir de la inmortalidad. Que yo voy a ser infinita, hostia".





06. FICHA ARTÍSTICA

ELENCO

SERGIO BOYARIZO, JAVI DÍAZ, KEVIN DORNAN, RAQUEL ESCUDERO,
TONI GALÁN, CRISTINA MARÍN-MIRÓ, JULIA RUBIO Y ANA VEGANZONES

TEXTO Y DIRECCIÓN

MATTIS G. DE LA FUENTE

AYUDANTE DE DIRECCIÓN

CRISTINA MARÍN-MIRÓ

COORDINACIÓN TÉCNICA

PAU DUVIDE

PRODUCCIÓN

JORGE TEJEDOR

COREOGRAFÍA

ALBERTO FERRERO

ESPACIO SONORO

KEVIN DORNAN

VIOLINISTA

ALEJANDRO HERNÁNDEZ ÁNGEL

VESTUARIO Y ESCENOGRAFÍA

YOLANDA LEE Y CLAUDIA BERNABÉ

ILUMINACIÓN

ÁLVARO GUIADO

DISEÑO GRÁFICO (CARTEL)

LARA LUSSHEIMER

FOTOGRAFÍA

LARA LUSSHEIMER, PABLO BORREGA Y LUZ SORIA

VÍDEO

ANTONIO HERNÁNDEZ

COMPAÑÍA

LA NOMAI

*DURACIÓN DE LA OBRA: APROX. 100 MINS

CONTACTO

M.GABRIEL.DELAFUENTE@GMAIL.COM

C/ PUERTO RICO 8ªA, PISO 6ªA / (+34) 647 891 908

@LANOMAITEATRO

LANOMAITEATRO@GMAIL.COM

2023©

¡GRACIAS!