



Umbra Teatro

Lágrimas Negras

Una versión de Javier Mañón basada en la creación de Dario Fo y Franca Rame, "La Mujer Sola".

Lágrimas Negras

01

SINOPSIS

02

EL MONTAJE

03

LA PERFORMANCE

04

UNAS PALABRAS
DEL DIRECTOR Y
LA ACTRIZ

05

UMBRA THEATRO

06

PROPONEMOS UN
COLOQUIO

07

PÍLDORA
MINDFULNESS

08

FICHA TÉCNICA

CONTACTO

1. SINOPSIS

COMEDIA PSICOLOGICA EN CLAVE DE FARSA

Historia que gira en torno a una mujer con un profundo sentimiento de soledad pero con un sentido del humor extraordinario. Una versión inspirada en una de las creaciones de la dramaturga y feminista Franca Rame, y el Premio Nobel Dario Fo: "La Mujer Sola".

Encerrada por su marido, ignorada por su hijo y abandonada por su hija ha construido una frase recurrente; "yo es que me lo digo todo para adentro". Dando la impresión de estar hablando con su propio "eco emocional" lo que le impide tomar la firme decisión de probar qué se siente siendo libre de ella misma.

María, nuestra protagonista, conoce a una nueva vecina y de ventana a ventana entabla una conversación donde le va contando, con aparente normalidad, cómo es su vida y cómo teniendo de todo siente que no tiene nada.

Cuenta que se enamoró de un hombre más joven que ella, provocándole un sin fin de emociones al sentir que alguien la quiera tanto y descubrir la sorpresa de conocer la sensación de amar.

La obra navega milagrosamente entre una comedia agria y una tragedia edulcorada. Como la vida misma. La idea de "lo real" y "lo fingido" persiguen a esta mujer que en vano trata camuflando con ruido, con un carácter extrovertido, una profunda soledad.

ACTRIZ
Covadonga
Caldorón de Hino

Lágrimas Negras

CREACIÓN + DIRECCIÓN | J. Mañón

Comedia agridulce. "lo real" y "lo fingido" persigue a esta mujer que camufla con bromas una profunda y angustiosa soledad.

Índice



Covadonga Calderón - actriz "Lágrimas Negras"

2. EL MONTAJE 80 MIN APROX.

Lágrimas Negras comienza incluso antes de que el espectador entre en la sala, con una PERFORMANCE que, conmoviendo al espectador, lo pone en antecedentes sin utilizar palabras.

La obra es un espectáculo unipersonal, en el que todo transcurre en una escenografía que simula una jaula de pájaros, ave que nos invita a entender el sentido de libertad. En el mundo onírico la jaula expresa el temor, la desazón que nos encierra en nosotras mismas. Que la puerta de la jaula esté abierta y no salgas, puede significar que el miedo a establecerte en una nueva vida adquiere una dimensión mayor.

En el escenario una loa nos advierte: "nos escondemos para hacer el amor, mientras practicamos la violencia a plena luz del día". En especial hacia la mujer, que en la mayor parte de los casos vive una violencia camuflada con la inadmisible sensación de "normalidad".

Esto es lo que vive María, la protagonista de Lágrimas Negras, que conversa con su vecina con aparente normalidad y sin querer nos deja ver su realidad.

El cierre lo da un CUENTO, bello y amable pero que narra una triste y dura historia que muchas mujeres, y también hombres, viven hoy en día. "Nos inventamos una forma de vida a partir de la mentira para que la verdad siga escondida". Aquí se representa el modo en el que cometemos el error de convencernos de que necesitamos "del otro su vida" para vivir la nuestra.



3. LA PERFORMANCE

"La performance es una forma de arte inmaterial, una estructura mental y física. Si no está ahí en el momento y el lugar en los que se produce te lo pierdes. Es el arte del aquí y el ahora".

Marina Abramovic.

Lágrimas Negras comienza antes de empezar. A las puertas del teatro una actriz simboliza y resume, sin abrir la boca, la esencia de lo que el espectador va a ver dentro. El acto se desarrolla, a través de una actriz, fiscalizando el inconsciente de la protagonista de la obra que se representará a continuación.

"La verdad es lo único que existe pero le tenemos tanto temor a sus resultados que para evitarla utilizamos la mentira como camuflaje".

J.Mañón quien dirige la performance y la obra.





Covadonga Calderón - actriz "Lágrimas Negras"

4. UNAS PALABRAS DEL DIRECTOR Y LA ACTRIZ



Javier Mañón

Un montaje teatral actualizado a nuestro, casi recién estrenado, siglo XXI que, para bien o para mal, sigue excesivamente hermanado con sus antecesores en lo que a la libertad se refiere y al género femenino en particular.

En ochenta minutos aproximadamente, pretendo que nos acerquemos, como nunca, a un momento en la historia en el que la emoción, la percepción y la conciencia de mujeres y hombres quedan al descubierto, a la toma incondicional de un posicionamiento que erradique la falsa creencia de que sentimos por separado y de modo diferente el amor, la ilusión, la angustia, el temor, la soledad.

Cuando descubro las posibilidades de este personaje siento que he escrito mi vida sobre un lienzo de mantequilla al que el más tenue rayo de sol la derrite, dando la posibilidad a "destruir" y ofreciendo al mismo tiempo una nueva oportunidad para volver a escribir otra historia; en la misma mantequilla, ahora, vacía. Si labráramos cuidadosa y amorosamente nuestra vida en mantequilla, al derretirse bajo un cálido sol, recordaríamos que nada perdura.

Una pregunta ronda mi corazón ¿Un pájaro enjaulado canta o en realidad es un trino desesperado?! Y dado que sólo tiene un hermoso gorjeo y es utilizado para el amor, enjaulado, ¿está suplicando amor creyendo que está pidiendo ayuda?

Covadonga Calderón

Trabajar con Mañón una obra con unos cambios emocionales tan grandes supuso un reto, pues mis emociones reales, como actriz se mezclaban con las del personaje. Es inevitable que se mezclen pues al personaje le doy vida yo, pero después de ensayar era difícil olvidar lo que había pasado, lo que muchos actores llamamos "salir". Espero, y sé, que de la misma forma que María, mi personaje, me dejó marcada a mí, también contagie y conmueva al espectador que está en la butaca, para que salga del teatro con una visión más amplia y mayor empatía con mujeres como María, o poder mostrarles a algunas personas que hay una puerta abierta, porque el teatro cura el alma y abre la mente.



Covadonga Calderón - actriz "Lágrimas Negras"

5. UMBRA THEATRO

J. Mañón / Covadonga Calderón de Haro / Gema Baos



Somos una compañía de teatro que a través del humor y el arte llega al corazón de las personas para hacerles pensar, sentir, cuestionarse, reír...

Reír... Porque un amigo nuestro... Molière dice "para reírse hace falta inteligencia, agudeza. En la carcajada se te abre la boca, pero también el cerebro, y en el cerebro se te clavan los clavos de la razón".

Tras una larga carrera y experiencia, pasando por todos los estilos de teatro nos hacemos independientes para contar nuestras propias historias, de forma única.

¡SI VAS A INTENTARLO VE HASTA EL FINAL!

No te limites, no le pongas peros a todo, transforma tu actitud y comunica positividad ¡Pon ilusión en lo que haces!

Siempre habrá dificultades, si todo fuera fácil no seríamos creativos ¡Si te gustan los retos sé optimista y... si vas a intentarlo ve hasta el final!

Queremos dejar huella en el camino.

Somos creadores de historias.

Crear historias requiere una gran responsabilidad: emocionar, sentir, reír, llorar, pensar, cuestionar... este es nuestro karma, somos mutantes disfrazados en busca de seres humanos que empaticen en esta forma de vida ¿y tú, quieres ser un mutante?

UMBRA, FRANCA RAME Y DARIO FO

Franca Rame (Parabiago, 18 de julio de 1929 - Milán, 29 de mayo de 2013) actriz de teatro, escritora y activista política italiana. Franca escribió y representó numerosas obras, algunas en solitario y otras junto a su compañero de vida Dario Fo (Premio Nobel de Literatura, 1997).

La temática de Rame y Dario Fo persiguió una denuncia en contra del machismo, puesto que consideraban esto como un problema cultural.

El feminismo que contienen sus obras, aun siendo implacable y certero, jamás resulta fanático o sombrío, sino que su ironía, mediante la comprensión y la sonrisa, pretende crear una visión crítica y solidaria de la relación entre la mujer y el hombre. Rame y Fo logran captar el sentir de las mujeres a través del humor, el sarcasmo y una fuerte dosis de surrealismo.

"La Mujer Sola" obra en la que se inspira "Lágrimas Negras" cuenta la situación de una mujer solitaria, de forma tan dramática que la sátira es la manera de endulzar con inteligencia la oscuridad de la obra.

Umbra encuentra en la obra de Dario Fo y Franca Rame una comunión tanto en lo personal como en lo artístico. Covadonga, la actriz, junto con el director, Mañón, deciden hacer esta obra debido a la similitud de las vivencias personales de ambas mujeres. En cuanto a la parte artística Dario Fo y Javier Mañón comparten la manera de contar una historia dramática aportando puntos de humor a la obra, como si de luz se tratara, utilizando la Comedia del Arte, la farsa y la sátira, sin perder la veracidad, para conmover al espectador.





Covadonga Calderón - actriz "Lágrimas Negras"

6. PROPONEMOS UN COLOQUIO

El coloquio viene dado por haber descubierto en primera persona fantasmas propios. Queremos compartir nuestra experiencia, nuestro conocimiento, lo que el arte da, nos provoca un sentimiento, una reacción.

Javier Mañón, el director: "Yo les hablaba de arte, de personajes y ellas respondían sobre vidas personales, personajes reales. Cuando ellas hablaban de su vida, hablaban de acontecimientos relevantes de su vida. Esto me llevó a la conclusión de que es totalmente necesario compartir un espacio protegido como es el de una obra teatral artística, para que a través del humor podamos hablar de temas que nos entristecen".

Covadonga Calderón, actriz: "A lo largo de mi carrera he interpretado personajes como La Celestina de Rojas, La Posadera de Goldoni, Tisbea de Tirso de Molina, La Culpa de Calderón, etc, pero mi personaje, María, me dio una mirada diferente. A través del personaje indagué en mi interior, me abrió una puerta al autodescubrimiento personal, a mi Yo y a empatizar con mis heridas y poder hablar de ellas con naturalidad".

Gema Baos, ayudante de dirección: "Siempre me han gustado los personajes de mujeres fuertes y luchadoras, personajes que tienen mucho que decir y aportar al mundo pero, así como no puede existir oscuridad sin luz, el personaje de María me ha aportado la importancia de la dualidad en el arte. Descubro que a veces los personajes fuertes no son aquellos que aparentemente tienen más carácter o luchan, si no los que su mundo interior es complejo y está lleno de creencias. Con María me cuestiono ¿Dónde la muerte descansa!?"





7. MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Tras el coloquio daremos paso a una práctica con el público de Atención Plena (mindfulness) dirigido por Covadonga Calderón de Haro, profesora titulada en Mindfulness transpersonal perteneciente a la escuela EDT (Escuela de Desarrollo Transpersonal) en la Universidad Europea Miguel de Cervantes.



JORNADAS DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS



TALLER 1. TEATRO TRANSPERSONA (ANEXO 1)

TALLER 2. LA RESILIENCIA CON LA TÉCNICA KINTSUGI (ANEXO 2)

(ESTAS ACTIVIDADES NO ESTÁ INCLUIDA EN EL PRECIO GENERAL DEL PROYECTO Y SE ESPECIFICA EN LOS DOCUMENTOS ANEXOS EN EL MISMO CORREO ELECTRÓNICO).

Ofrecemos la posibilidad de dos talleres diferentes e individuales de meditación, ambos basados en la metiación y el mindfunes. El Taller 1, La Resiliencia con la Técnica Kintsugi y el Taller 2, de Teatro Transpersonal. Ambos talleres tienen la posibilidad de realizarse en una jornada (4 horas) o en tres jornadas (12 horas) para profundizar más en la técnica. En ellos se conocerán los fundamentos de la meditación, se practicará la meditación sentada, la meditación en movimiento (danza del corazón) y otras técnicas del Mindfulness, como la técnica Kintfugi. Además ser harán diversas dinámicas para trabajar las emociones mediante el teatro transpersonal.

LA RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro. En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento.

TEATRO TRANSPERSONAL

El lenguaje teatral permite experimentar y desbloquear o favorecer, de una forma profunda, los procesos de transformación del ser humano.

Beneficios de la meditación

Mejora la estabilidad emocional.

Facilita y mejora la calidad del sueño.

Ayuda a tomar mayor consciencia personal.

Mejora la salud en general

Mejora la creatividad.

Relaja la tensión muscular.

Ayuda a vivir el momento presente

Reduce la presión sanguínea

Reduce la tendencia a anticiparse y en consecuencia preocuparse.

Mejora la memoria

Aumenta la capacidad de empatía y escucha.

Ayuda a descansar y relajar nuestra mente

Incrementa las experiencias de sincronicidad.



Covadonga Calderón - actriz "Lágrimas Negras"

8. FICHA TÉCNICA

Versión y dirección	J. Mañón
Actriz protagonista	Covadonga Calderón
Actriz performance / Ayudante de dirección	Gema Baos
Producción	Umbra Teatro
Iluminación y Sonido	Higinio Bautista Ramírez
Escenografía	Juan Ángel Díaz Martín
Vestuario	Nieves Aparicio

SOBRE NOSOTROS
EQUIPO UMBRA



COVADONGA CALDERÓN DE HARO

Directora del proyecto - Actriz – Diplomada en Mindfulness

Covadonga Calderón es una actriz consolidada con más de veintiocho años de experiencia en la Compañía profesional Corrales de Comedias. Es especialista en teatro clásico y Siglo de Oro y amplía su formación con el desarrollo de técnicas como la improvisación, el clown y la expresión corporal interpretativa.

Entre los más de 30 montajes en los que ha trabajado destacan "*La posadera*" de Carlo Goldoni, "*La discreta enamorada*" de Lope de Vega, "*Don Juan Tenorio*" de José Zorrilla, "*La Celestina*" de Fernando de Rojas, "*Romeo y Julieta*" de William Shakespeare 2010 y "*Gangarilla y el día del Acabose*" de Arturo Echevarren, el cual fue seleccionado para los premios Max de teatro en 2013, y "*La Hidalga del Valle*" de Calderón de la Barca. Habiendo estado presente en ocho ediciones del Festival Internacional de Teatros Clásicos de Almagro y en otros festivales entre los que destaca El Festival de Teatro Del Siglo de Oro (El Paso, Texas, EEUU) seguido de una gira por México.

Además, permitiéndose experimentar con el teatro infantil ha realizado proyectos como productora y directora de teatro, destacando entre ellos en ambas funciones los espectáculos infantiles: *Los tres cerditos*, *El sillón mágico de la abuela*. Y *El patito feo*. Ha Dirigido el Proyecto de *Micro teatro* en Bolaños de Calatrava desde el 2016 hasta el presente. También ha sido co-productora en el Proyecto *Micro Clásicos* en el Festival de Teatro Clásico de Almagro seis ediciones del 2015 al 2021.

Entre otras actividades ha sido docente en formación actoral para el master de la Universidad Alcalá de Henares (UAH).

En el presente, trabaja como actriz en otros proyectos como "Cómo Morirte Puede Salvarte la Vida" estrenado el 12 de junio de 2021 en el Teatro Campos Elíseos de Bilbao, y además de ser la actriz protagonista del Proyecto *Lágrimas Negras*, lleva a cabo la producción del mismo.

Paralelamente, colabora en un Proyecto de Investigación Teatral de Nuevos Roles de Interpretación y Puestas en Escena, con una duración aproximada de 3 años que comenzó en mayo de 2021, a cargo del investigador artístico J.Mañón.

Covadonga es también diplomada en la especialización de MINDFULNESS Y ECUANIMIDAD EMOCIONAL por la escuela EDT y la Universidad Europea Miguel de Cervantes.





JAVIER MAÑÓN

Director artístico, actor, dramaturgo y profesor de Arte Dramático.

Javier Mañón inició su formación artística en Cataluña bajo la instrucción de Joan Font—director de Els Comediants, realizó estudios de escenografía con Joan Guillén y composición de teatro de calle con La Fura Dels Baus. Cursó improvisación dirigida con La Cubana y recibió una formación complementaria en la técnica de la Commedia Dell'Arte, con Antonio Fava, director de la Scuola Internazionale dell'attore comico en Italia.

Mañón también estudió danza creativa con Erik Thamers y psicomotricidad con Margarita Aresti, técnicas de Bernad Aucoutourier, así como Teatro Clásico con el equipo de estudios teatrales SKENE y clown con Gabriel Chamé. Además, es Investigador independiente y formador en ECI (Expresión Corporal Interpretativa) en Artes Escénicas.

En su trayectoria como director destacan montajes como "*Vasos vacíos*" y "*Los nombres de miedo*" estrenados en el Teatro Palacio Valdés de Avilés, o "*Casa de Muñecas*" de Ibsen estrenado en el Teatro Campoamor de Oviedo y producida por el departamento de la Secretaría de la Mujer. También ha sido el director de movimiento escénico en el montaje "*QUIXOTE*" dirigido por Chris Baldwin, en Londres.

Desde 1997 hasta 2005 dirigió el Proyecto *El Cuerpo Transporte Mental* para la Comisión Antisida coordinado por el Gabinete de Psicología del Gobierno Vasco, Hauzolan, enfocado para dar salida a conflictos por el consumo de drogas, prostitución y malos tratos. Durante estos tres primeros años, simultáneamente, fue docente en cursos de formación orientados al Psicodrama programados por el Gabinete de Psicoterapia, Hazkunde.

Como guionista y actor lleva a sus espaldas más de treinta guiones, adaptaciones y montajes. En ellos él se considera un bufón que habla de vivos, de gente que respira, de lo cotidiano, se interpreta a sí mismo, a su vecino, a ti, a él, a ellos, interpreta ideas y pensamientos.

Actualmente es el director artístico de la Compañía profesional Corrales de Comedias. En 2019, fue el director artístico del montaje "No puede ser el guardar una mujer" de Agustín Moreto que estuvo presente en el Festival Internacional de Teatro Clásico de Almagro. También participando en el mismo festival los dos años posterior es el director de "La Discreta Enamorada" de Lope de Vega y el creador de "La Sacrosanta Pagana Garnacha".

En mayo de 2021, como investigador artístico creó el Proyecto de Investigación Teatral de Nuevos Roles de Interpretación y Puestas en Escena para actores profesionales.

GEMA BAOS

Actriz performance – ayudante de dirección

Gema Baos inició su formación en Arte Dramático en la Academia del Actor Réplika Teatro especializada en la técnica de Jerzy Grotowski en Madrid en el año 2014. Tras finalizar la Diplomatura como actriz realiza el Máster de Teatro y Artes Escénicas en la Universidad Complutense de Madrid y posteriormente continua su formación con un Máster de Producción y Realización en la Escuela Profesional Audiovisual MasterD.

Actualmente trabaja para la Compañía Corrales de Comedias como actriz permanente, en montajes como La Cueva de Salamanca , La Guarda Cuidadosa, El Juez de los Divorcios, EL Retablo de las Maravillas de Cervantes, *La Discreta Enamorada* de Lope de Vega y participa en otros montajes de Lope de Rueda, Quiñones de Benavente... Interviniendo con estos montajes en festivales como El Festival de Teatro Clásico de Toledo en el Teatro de Rojas, El Festival de Teatro Clásico de Chinchilla en Albacete o El Festival de Teatro Clásico de Almagro, entre otros.

Simultáneamente, en el presente trabaja como actriz en otros proyectos como "Cómo Morirte Puede Salvarte la Vida" estrenado el 12 de junio de 2021 en el Teatro Campos Elíseos de Bilbao. Y colabora como ayudante de dirección en el presente proyecto *Lágrimas Negras*.

Además, ha dirigido y producido el cortometraje *Absurdo*, presentado y visualizado en el III Festival Internacional de Cine de Almagro, ofreciendo una visión sobre la inversión natural de roles entre mujeres y hombres.

Paralelamente, colabora en un Proyecto de Investigación Teatral de Nuevos Roles de Interpretación y Puestas en Escena, con una duración aproximada de 3 años que comenzó en mayo de 2021, a cargo del investigador artístico J.Mañón,





Umbra Teatro

UMBRA THEATRO

DISTRIBUCIÓN

Email: umbratheatro@gmail.com

Covadonga Calderón - 661 61 95 51

Gema Baos - 654 44 24 42

[Página web Umbra Teatro](#)