



UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL
MENCIÓN ARTES AUDIOVISUALES
TRABAJO DE GRADO

“CAMINOS DE ESPERANZA”
DOCUMENTAL SOBRE LA INICIATIVA YOGA EN LOS BARRIOS

Tesistas:

ARRANZ ABREU, María Angélica

GUANIPA RUEDA, María Gabriela

RON, Andrea Nazareth

Tutora:

GALAVÍS, Isabella

Caracas, septiembre de 2016

DEDICATORIA

*A nuestra familia,
a nuestros amigos y, en especial,
a Yoga en los Barrios
por brindarnos una perspectiva
diferente de la vida.*

AGRADECIMIENTOS

Cuando llega el momento de redactar los agradecimientos, uno no sabe cómo iniciar.

Son muchas las personas que me brindaron su ayuda para llegar hasta este momento.

Sin embargo, creo que empezaré por darles las gracias a mi papá y hermana. Ellos me han apoyado y acompañado en este largo y duro viaje que ha sido la obtención de mi licenciatura. Siempre han creído en mí, incluso más de lo que creo en mí misma. Ellos representan mi todo y sin ellos estaría perdida. Los amo infinitamente. Cuando les mencioné que quería trabajar con Yoga en los Barrios, me aconsejaron mucho y me dieron fuerzas para poder lograrlo. Estoy muy agradecida que su visita a Venezuela haya coincidido con el inicio de este proceso.

Debo agradecer también a Isabella, nuestra tutora, por guiarnos en esta experiencia.

Por "calarse" todas mis visitas al departamento en estado de desesperación por no saber qué hacer o cómo ejecutar la tesis (risas.) A mis compañeras de trabajo de grado por acompañarme en esta hermosa experiencia. En especial a Andrea por alentarme a seguir mi corazón. Muchas veces quise rendirme, pero ella no me dejó.

Al equipo de Yoga en los Barrios, mi gratitud jamás será suficiente. Estoy eternamente agradecida con Joel Valencia por permitirnos realizar un documental de su increíble iniciativa. Él no tiene súper poderes, pero para mí es un héroe. Un ángel. Gracias por presentarme a tan maravillosas personas.

Por último, pero no menos importante, a mi unidad de soporte: Mari, Daniel, Rachel, Lynnette, Kitty y Luis Miguel por estar ahí cuando los necesito y ayudarme a mantener la cordura.

Angélica Arranz

Ante todo a Dios, quien me brinda la fuerza para seguir adelante.

*A mis padres, Carolina y José, por ser las personas que me permitieron vivir y que
continúan iluminando mi camino.*

*A mis hermanas, Fernanda y Andrea, por ser mi motor diario y por enseñarme la
importancia del amor cada día.*

A mis tíos y primas, por alentarme a perseguir mis sueños y alcanzar mis metas.

*A mis abuelos, Gustavo y Omaira, por ser mis otros papás, los que siempre han
estado, y seguramente estarán, en las buenas y las no tan buenas. No tengo
suficientes palabras... Los amo infinitamente.*

*A la Universidad Católica Andrés Bello y a mis profesores de Comunicación Social
por ser mis aliados en todo este proceso. Muchísimas gracias.*

*A mis amigos por estar allí y darme ánimos cuando lo he necesitado durante estos
cinco años de carrera.*

A mi tutora Isabella Galavís por ser un apoyo constante durante esta experiencia.

*A Yoga en los Barrios, especialmente a Joel Valencia, porque, a través de esta
iniciativa, conocí un mundo completamente diferente, gente noble y trabajadora que
cree en la posibilidad de tener un mejor país... En fin, me cambiaron la vida.*

¡Gracias totales!

Ma. Gabriela Guanipa Rueda

Fueron muchas personas las que me ayudaron a lograr esta meta que culmina luego de 5 largos años. Es difícil escoger entre tantas personas a unas pocas, todas son especiales y agradezco su apoyo durante esta etapa.

En primer lugar agradezco a Dios por iluminarme y a la persona más importante de todas, mi madre, Thais Ron, por apoyarme, aguantar mi mal genio, mis llantos, tenerme paciencia y animarme, sin ella no estaría donde estoy ahora. Gracias por tu amor, tus viajes para visitarme y tus ricas comidas, te amo.

No puede faltar en este apartado mi novio, José Alemán, mi compañero, mi mano derecha en las buenas y en las malas. Gracias infinitas te doy por ayudarme a elegir mi futuro cuando decidí cambiarme de carrera, a estudiar, decirme “no te estreses, todo saldrá bien”, por siempre estar a mi lado y, por supuesto, darme los abrazos más tiernos.

Quiero agradecerle a mis tías Lilia y Olga, a mi abuelita Lilia, a mi tío Alfredo y a mi mami Aurora por abrirme sus corazones y hacerme parte de sus vidas, por ser personas maravillosas que llegaron a mi mundo para quedarse, cuidarme y apoyarme. A mis tíos, Gladys, Judith y Alberto por darme consejos y ayudarme en todo momento. También le doy gracias a Sofía Rodríguez por tratarme como a una hija y abrirme las puertas de su casa.

Quiero dedicarle este párrafo a mi compañera de tesis Angie, por tener la iniciativa de subir a Petare y contagiarme su entusiasmo por la hermosa labor de la Fundación en los Barrios.

Muchísimas gracias a Joel Valencia y a Isabella Galavís por tenernos paciencia y permitir que este trabajo saliera adelante.

Finalmente, agradezco a mis abuelitos Aminta y Salvador, y a mi madrina Egle por estar presentes desde el cielo y ser mis ángeles guardianes.

Andrea Ron

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	11
MARCO TEÓRICO	
CAPÍTULO I: EL YOGA	
1.1. ¿QUÉ ES EL YOGA?	13
1.2. NACIMIENTO Y EVOLUCIÓN DEL YOGA	14
1.3. YOGA COMO UN ESTILO DE VIDA	15
1.4. TIPOS DE YOGA.....	17
1.4.1. HATHA-YOGA	21
1.4.2. NAAM YOGA	23
1.4.3. EL SISTEMA ASHTANGA YOGA.....	24
1.5. YOGA FAMILIAR	26
1.5.1 YOGA PARA NIÑOS.....	27
1.6. EL YOGA EN CARACAS	29
CAPÍTULO II: YOGA EN LOS BARRIOS	
2.1. BREVE HISTORIA DE PETARE	32
2.1.1. BARRIO JULIÁN BLANCO	34
2.2. ¿QUÉ ES YOGA EN LOS BARRIOS?	34
2.3. YOGA EN LOS BARRIOS COMO PUNTO DE ENCUENTRO.....	37
CAPÍTULO III: EL DOCUMENTAL	
3.1. ¿QUÉ ES EL DOCUMENTAL?	39
3.2. ORIGEN DEL DOCUMENTAL	42
3.3. MODALIDADES DEL DOCUMENTAL	44
3.3.1. MODALIDAD EXPOSITIVA	45
3.3.2. MODALIDAD OBSERVATIVA.....	46
3.3.3. MODALIDAD INTERACTIVA	47
3.3.4. MODALIDAD REFLEXIVA.....	48
CAPÍTULO IV: MARCO METODOLÓGICO	
4.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	49
4.2. OBJETIVOS	51
4.2.1. OBJETIVO GENERAL	51
4.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	51

4.3. JUSTIFICACIÓN	52
4.4. DELIMITACIÓN	54

CAPÍTULO V: LIBRO DE PRODUCCIÓN

5.1. SINOPSIS.....	55
5.2. PROPUESTA VISUAL	56
5.3. PROPUESTA SONORA	66
5.4. DESGLOSE DE NECESIDADES DE PRODUCCIÓN	68
5.5. PLAN DE RODAJE.....	69
5.6 .ESCALETA	70
5.7. GUION TÉCNICO	71
5.8. FICHA TÉCNICA DEL DOCUMENTAL	87
5.9. FICHA DE LOS ENTREVISTADOS	88
5.9.1 ENTREVISTADO: JOEL VALENCIA	88
5.9.2 ENTREVISTADO: SANDERS BOLÍVAR DA COSTA.....	90
5.9.3 ENTREVISTADO: JOSELIN BARRIOS	91
5.9.4 ENTREVISTADO: ISAAC RODRÍGUEZ	93
5.9.5 ENTREVISTADO: JESÚS LUNA	94
5.9.6 ENTREVISTADO: DANIELA ALMIÑANA	95
5.9.7 ENTREVISTADO: CARMEN TERESA DA COSTA.....	96
5.10 PRESUPUESTO.....	97
5.11 ANÁLISIS DE COSTOS	101

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	104
6.2. FUENTES DE INFORMACIÓN	107
6.2.1. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS	107
6.2.2. FUENTES ELECTRÓNICAS.....	108
6.2.3. TRABAJOS DE GRADO	112
6.2.4. COMUNICACIONES PERSONALES.....	113
6.3. ANEXOS.....	114

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1: CÍRCULO CROMÁTICO.....	56
FIGURA 2:PETARE NORTE. PRUEBA DE CÁMARA PARA ESTE DOCUMENTAL. (25-06-2016).....	56
FIGURA 3: PALETA DE COLORES.....	57
FIGURA 4: ENFOQUE Y DESENFQUE. FOTO EXTRAÍDA DE INTERNET.....	59
FIGURA 5: FONDO ENFOCADO. DOCUMENTAL “PLANOS Y MANZANAS”.....	59
FIGURA 6: FONDO DESENFOCADO. RETRATO EXTRAÍDO DE INTERNET.....	59
FIGURA 7: PLANO MEDIO CORTO. DOCUMENTAL “PLANOS Y MANZANAS”.....	60
FIGURA 8: LEY DE LA MIRADA. DOCUMENTAL “LIBERTAD ENTRE REJAS”.....	60
FIGURA 9: . LEY DE LA MIRADA. DOCUMENTAL “LIBERTAD ENTRE REJAS”.....	61
FIGURA 10: PLANO ENTERO QUE DESCRIBE EL ESPACIO. DOCUMENTAL “LIBERTAD ENTRE REJAS”.....	61
FIGURA 11: PLANO DETALLE PARA CENTRAR LA ATENCIÓN EN LAS MANOS. DOCUMENTAL “LIBERTAD ENTRE REJAS”.....	62
FIGURA 12: PLANO MEDIO QUE DESCRIBE LA ACCIÓN. DOCUMENTAL LIBERTAD ENTRE REJAS.....	62
FIGURA 13: PLANO CERRADO QUE MUESTRA SENSACIÓN DE RELAJACIÓN. PRUEBA DE CÁMARA PARA ESTE DOCUMENTAL (23-04-2016).....	62
FIGURA 14: PLANO GENERAL DEL BARRIO. DOCUMENTAL “PETARE: A LITTLE HOPE FOR THE MOST DANGEROUS SLUM IN THE WORLD”.....	63
FIGURA 15:CABLES CON EL BARRIO FUERA DE FOCO EN EL FONDO. PRUEBA DE CÁMARA PARA ESTE DOCUMENTAL (25-06-2016).....	63
FIGURA 16: PERSONAJE PRINCIPAL CON EL BARRIO DE FONDO. DOCUMENTAL “PETARE: A LITTLE HOPE FOR THE MOST DANGEROUS SLUM IN THE WORLD”.....	63
FIGURA 17: INSERT SOBRE FONDO BORROSO. DOCUMENTAL “PETARE: A LITTLE HOPE FOR THE MOST DANGEROUS SLUM IN THE WORLD”.....	65
FIGURA 18: JOEL VALENCIA.....	88
FIGURA 19: SANDERS BOLIVAR DA COSTA.....	90
FIGURA 20: JOSELIN BARRIOS.....	91
FIGURA 21: ISAAC RODRÍGUEZ.....	93
FIGURA 22: JESÚS LUNA.....	94
FIGURA 23: DANIELA ALMIÑANA.....	95
FIGURA 24: CARMEN TERESA DA COSTA.....	96
FIGURA 25: ANEXOS. PRESUPUESTO DE POST-PRODUCCIÓN, "MICKEY".....	114
FIGURA 26: ANEXOS. PRESUPUESTO DE ALQUILER DE EQUIPOS, GYO PRODUCTIONS.....	115
FIGURA 27: ANEXOS. PRESUPUESTO DE POST-PRODUCCIÓN, GYO PRODUCTIONS.....	116

FIGURA 28: ANEXOS. PRESUPUESTO DE ALQUILER DE EQUIPOS, DAVID AND JOSEPH.	117
FIGURA 29: ANEXOS. PRESUPUESTO DE HONORARIOS PROFESIONALES, PROCINE.....	118
FIGURA 30: CARTA DE COMPROMISO, PRIMERA PÁGINA.....	119
FIGURA 31: CARTA DE COMPROMISO, SEGUNDA PÁGINA.	120

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: PLAN DE RODAJE.....	69
TABLA 2: GUIÓN TÉCNICO.....	71
TABLA 3: FICHA TÉCNICA DEL DOCUMENTAL.....	87
TABLA 4. PRESUPUESTO. ALQUILER DE EQUIPOS.....	98
TABLA 5: PRESUPUESTO. HONORARIOS PROFESIONALES.....	99
TABLA 6: PRESUPUESTO. POST-PRODUCCIÓN.....	100
TABLA 7: RESUMEN DE PRESUPUESTO.....	100
TABLA 8: ANÁLISIS DE COSTOS. ALQUILER DE EQUIPOS.....	101
TABLA 9: ANÁLISIS DE COSTOS. HONORARIOS PROFESIONALES.....	102
TABLA 10: ANÁLISIS DE COSTOS. OTROS GASTOS.....	103
TABLA 11: ANÁLISIS DE COSTOS. POST-PRODUCCIÓN.....	103
TABLA 12: RESUMEN DE ANÁLISIS DE COSTOS.....	103

INTRODUCCIÓN

Son muchas las personas u organizaciones sin fines de lucro que trabajan en pro del desarrollo de los habitantes de zonas en riesgo, pero pocas son reconocidas o tienen amplia difusión por la labor que desempeñan. Este es el caso de Fundación en los Barrios.

Fundación en los Barrios, encabezada por el arquitecto Joel Valencia, se origina tras trece años de estudios de violencia cuando este formaba parte del Centro Ciudades de la Gente, un espacio que busca generar soluciones a las situaciones de vulnerabilidad presentes en los barrios capitalinos.

De la fundación se desprende Yoga en los Barrios, la iniciativa con más peso en la organización, que tiene el objetivo de llevar tranquilidad y paz interior a los individuos que la realizan, los cuales son en su mayoría niños.

Según su creador esta asociación civil también cuenta en su haber con otras actividades recreativas como Santa en los Barrios, Acampada en los Barrios, Carrera por la Paz y Rapel en los Barrios, que proporcionan alegría a los más pequeños durante todo el año.

La idea de llevar a cabo un documental de este tipo surge del interés por mostrar la hermosa iniciativa de la fundación, así como demostrar los múltiples beneficios que brinda el yoga y cómo estos pueden aplicarse a los individuos de una zona popular, ayudándolos a mejorar su calidad de vida y, además, se busca lograr cambiar la imagen negativa de los barrios.

Si bien se sabe que los barrios en Venezuela son de alta peligrosidad, también es preciso mencionar que en ellos cohabita gente de buenos sentimientos, carismática, trabajadora y, sobre todo, con optimismo y ganas de lograr un mejor país

Asimismo, existen personas con buena voluntad, como Valencia y los demás colaboradores que hay dentro de la fundación, que no pierden la esperanza y desean cambiar el futuro de jóvenes que se enfrentan diariamente con un entorno complicado y que, en ocasiones, pueden dirigirse a un destino poco favorecedor.

Es por esta razón que este producto audiovisual lleva por nombre “Caminos de Esperanza”, título que resalta la importancia de fijar la vista en las metas y no dejar de intentar aun cuando se observan obstáculos en el camino.

Caminos de Esperanza es el reflejo del país que se quiere, de iniciativas que deben darse a conocer, de seres humanos que dan el todo por el todo para que otros salgan adelante, para impulsarlos a vislumbrar un futuro prometedor, para construir mejores personas cada día, para mostrar la condición humana que está en las personas, para dejar de lado el egoísmo... para ser gente.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

EL YOGA

1.1. ¿Qué es el yoga?

El célebre maestro hindú, T.K.V Desikachar, cita en su libro *El Corazón del Yoga* al sabio yogui Patanjali, argumentando que “El yoga es la habilidad para dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y mantener esa dirección sin desviarse”. Patanjali (citado en Desikachar, 2003).

Del mismo modo, Desikachar, (2003) inscribe que el yoga tiene diversas interpretaciones según la infinidad de textos que se especializan en explicar la práctica, pero la gran mayoría apunta a que la actividad se puede definir con las palabras *reunirse* que sería la forma presencial de practicar el yoga y, *atar los filamentos de la mente* que significa reconocer la relajación que se obtiene a través de la actividad.

Adicionalmente, “El yoga es uno de los seis sistemas fundamentales del pensamiento de la india que se conocen, en general, como darsana (...) darsana significa ‘vista’, ‘mirar’, ‘punto de vista’, o aún más ‘cierta forma de ver’”. (Desikachar, 2003, p.45).

Como sustenta Stewart, (2005) en su libro *Yoga*:

Los Darsanas no eran sólo ejercicios intelectuales, sino una serie de conocimientos que suponían una guía práctica para vivir. Aunque aparentemente se trataba de sistemas aislados, se desarrollaron teniéndose en cuenta mutuamente, perteneciendo todos a un plan común. Los seis sistemas son Nynya, Vaisisika, Samkya, Yoga, Purva Mimamsa y Vedanta. (p.13)

Igualmente, Desikachar, (2003) asegura que la práctica del yoga desarrolla un estado de concentración en el ahora, sin pensar en nada más que en las acciones que realiza. Así mismo, el yoga busca que las persona comprendan la existencia de un ser supremo, sin importar cuál sea.

De tal manera, “el objetivo final del yoga es conseguir una mente estable en un cuerpo sano” (Desikachar, 1994, p.20).

1.2. *Nacimiento y evolución del yoga*

Calle, (1999) explica en su obra *El gran libro del yoga*, que:

El yoga ha sido durante milenios el eje espiritual no sólo de la India, sino también de Oriente. Es, básicamente, un método de mejoramiento humano con una antigüedad de más de seis mil años, originario de la India, pero que despierta un creciente e intenso interés, cada día mayor, entre los occidentales. Se ha convertido en una necesidad específica de nuestro tiempo, pues procura claves, prescripciones, métodos y técnicas para el autoperfeccionamiento, el bienestar integral y la evolución de la conciencia. (p. 1).

Desikachar, (1994) manifiesta en su texto *Yoga-Sutra de Patanjali* que el afamado Patanjali tiene una gran importancia en el conocimiento que se tiene hoy día sobre el yoga. Sin embargo, no es el creador de la disciplina, ya que para redactar la obra: *Yoga Sutra de Patanjali*, se inspiró en los *Vedas*.

Como explica De La Torre, (2012) en su tratado *Entre Maestros, Dioses y Demonios*:

La fuente de toda sabiduría de la India son los Vedas. Los Vedas se consideran revelaciones, es decir, que no se le ocurrieron a una persona, sino que son obras de la divinidad. La palabra Veda quiere decir conocimiento o sabiduría y existen cuatro Vedas, el más antiguo se llama Rg (...). Después está el Sama Veda (...). Le sigue el Yajur Veda (...). Por último está el Atharva Veda. (p.11).

Cabe resaltar que Desikachar, (1994) argumenta que los sutras de Patanjali no son más que refranes, escasas palabras que ayudan al instructor a dictar la disciplina.

Las autoras Díaz y Matos (2004), en su tesis *Yoga para Niños, Una Herramienta para la Atención*, de la Universidad Católica Andrés Bello, exponen que el yoga es una práctica muy antigua y como tal su origen no radica solamente en los sagrados escritos *Vedas*. [Página web en línea].

Siguiendo a Stewart, (2005):

El yoga es tan antiguo como la civilización. Sus primeros rastros se encontraron en las runas prehistóricas del valle del Indio (...). Aquí se descubrieron grabados, algunos de los cuales mostraban una figura sentada en una posición de Yoga que aún se practica hoy día. (p.10).

Hernández y López, (2008) sustentan en su texto *El Nacimiento del Yoga Orígenes y Práctica del Yoga en el Año 3000 A.C* que los hallazgos arqueológicos de escritos en piedras determinaron que la práctica del yoga proviene de una civilización neolítica avanzada y que el origen de la disciplina recae en la danza y en la forma en la que cazan los animales. Los autores explican que la necesidad por alimentarse condujo al hombre a la práctica de la disciplina, pues los ayudaba a copiar la agilidad, fuerza y concentración de los predadores para mejorar su caza.

1.3. *Yoga como un estilo de vida*

Blay, (1965), explica en su libro *Yoga Integral: Selección de las prácticas más importantes de los diversos yogas, para ser integrados en la vida diaria del hombre de acción*, que está el mito de que el yoga requiere limitarse a un régimen vegetariano, pero se recomienda aprender a comer moderadamente siendo conscientes de cómo cada

alimento le sienta al organismo y que para lograr una adecuada digestión es preciso ingerirlos en un ambiente de tranquilidad.

De igual forma, está comprobado que el exceso de alcohol puede repercutir negativamente en el ser humano, ya que produce habituación y con el tiempo se torna peligrosa por la disminución de facultades psíquicas y corporales; y respecto al acto sexual no plantea restricciones de ningún tipo debido a su naturaleza de ‘necesidad real orgánica’ de cada individuo, (Blay, 1965).

Siguiendo al mismo autor, el yoga no ata; todo lo contrario, busca la libertad del espíritu, es decir, de liberar toda limitación. Asimismo destaca la importancia de la valoración de sí mismos y quienes posean formación religiosa, de dirigirse y estar en contacto con Dios.

Respirar y levantarse, como expone Blay, son requisitos básicos para comenzar las actividades. El estiramiento, el bostezo y una ducha previa, contribuyen a reactivar la circulación, fundamental para continuar los ejercicios físicos y, la relajación y la meditación, permiten ser más productivos durante el día y acercan al equilibrio personal. (1965).

Tomando como referencia a Anderson y Sovik, (2005), la práctica del yoga debe realizarse en un espacio limpio, sin bullicio, usando ropa suelta y deportiva, sin calcetines ni zapatos. No es obligatorio contar con muchos equipos. Basta con tener una colchoneta o un elemento con superficie no resbalosa.

Generalmente, la relajación es breve al iniciar la actividad, mientras que al finalizar debe ser un poco más completa. Todo parte del manejo correcto de la respiración, así como también de la constancia, sin forzar el cuerpo. No existe una hora específica para el yoga, pero se sugiere su práctica en las mañanas o antes de la cena, aunque ello va a depender de la disponibilidad de cada persona.

1.4. *Tipos de yoga*

De acuerdo con Tipos de Yoga, (s.f), Yogateca, [Página web en línea] “hoy en día, existen diferentes formas de yoga. Aunque la mayoría de los tipos de yoga tienen raíces comunes, cada uno tiene sus propias características únicas”.

La editorial Wings of Success, (2009) explica que hay diferentes tipos de yoga en la actualidad, con esto una problemática situación para principiantes, ya que resulta mejor elegir una forma de yoga apropiada para el nivel de entrenamiento, las metas espirituales y físicas, así como la condición de salud. Algunos de los más comunes son los siguientes:

Iyengar Yoga suele estar enfocado en movimientos precisos y alineados que permite a sus practicantes realizar cómodamente las posturas y, a su vez, es una buena manera de ejercitar cuando se sufre de la espalda o del cuello.

Ashtanga Yoga, también llamado “Power Yoga”, es recomendado para aquellos que exitosamente se han sobrepuesto a problemas de la espalda y buscan prácticas más desafiantes. Estos pueden ser corredores, gimnastas y ciclistas que quieren agregar más balance y concentración a sus rutinas.

Bikram Yoga, conocido como “Hot Yoga” por ser realizado en una sala caliente, es una excelente herramienta para incrementar la flexibilidad pero no es el más indicado para quienes han desarrollado enfermedades cardiovasculares.

Asimismo, Wings of Success continúa explicando que existe el Viniyoga que combina la respiración y el movimiento en ejercicios fluidos que se adaptan a cada individuo y también el Raja Yoga que trabaja la liberación a través de la meditación y va dirigido a quienes son capaces de lograr una intensa concentración.

Bhakti Yoga, o Yoga devocional, se enfoca en la auto-rendición en el rostro de lo divino. Por otro lado, Mantra Yoga, o Yoga del sonido potente, se basa en la liberación mediante la repetición verbal o mental de sonidos facultados como “om”, “hum” o “ram”.

Para Wings of Success, son muchas las instituciones que ofrecen estos tipos de yoga y lo ideal es que antes de ir a alguna de estas clases, el instructor pueda comentar a sus alumnos cuál conviene más a cada uno de ellos. (Traducción libre del autor).

En cuanto al Acroyoga, como lo señala Tipos de Yoga, (s.f), Yogateca, [Página web en línea]:

Este es un estilo relativamente reciente y que tiene diversas corrientes. (...) involucra equilibrio, trabajo en equipo, confianza y coordinación. Combina el interés espiritual y las posturas del yoga con el juego, la precisión y la emoción de las acrobacias, además del componente amoroso de las terapias de sanación orientales. Tiene entre sus adeptos practicantes de yoga, bailarines y amantes de las artes circenses. (...) requiere algo de fuerza y flexibilidad pero sobre todo es para *quienes* [itálica añadida] quieren expandir sus límites, desafiar los temores y establecer dentro de sus prácticas físicas el crecimiento interior que nos da la conexión con los demás.

Continuando con los aportes de Yogateca (s.f), en el acroyoga se necesitan al menos dos personas: un flyer y la base. El primero, que es el volador o quien está arriba, debe confiar en el segundo, mientras que este último tiene que cuidar que el anterior no se lastime y que, en caso de que ocurra, la caída pueda ser lo menos dolorosa posible. No obstante, el flyer también debe saber caer para no ocasionarle daños a su compañero. Además, se sugiere contar con el “spotter”, un tercero en este ejercicio, quien sirve de soporte pues protege y ayuda a mantener una posición o llegar a ella. [Página web en línea].

Siguiendo con el portal web Yogateca (s.f), otro tipo de yoga es Vinyasa, cuyo nombre sánscrito lo recibe por la unión entre la respiración y el movimiento.

Este consiste en movimientos acompañados con retención y exhalación de aire que desembocan en movimientos fluidos. Sin embargo, es preciso acotar que, aunque ha ganado gran popularidad en Occidente, aún no puede considerarse como una escuela o corriente. [Página web en línea].

(Yoga Journal, s.f) La palabra Vinyasa puede ser traducida como arreglar algo de una manera especial, como el yoga lo plantea, por ejemplo. En las clases de Vinyasa Yoga, estudiantes coordinan movimientos con respiración para pasar de una postura a la siguiente. Ashtanga, Baptiste Yoga, Jivamukti, Power Yoga, y Prana Flow podrían ser considerados Vinyasa Yoga. Vinyasa es también el término utilizado para describir una secuencia específica de posturas, de Chaturanga a perro mirando hacia arriba y luego a perro hacia abajo, comúnmente utilizado en toda una clase de Vinyasa. (Traducción libre del autor).

Rafael Clavijo, instructor de yoga, señala:

La maestría del ser humano está en escucharse, escuchar cómo tú llevas un mismo ritmo de inhalación y exhalación. (...) a veces las personas creen que Vinyasa es saltar y no, no es eso, es el matrimonio entre el movimiento y la respiración, un matrimonio honesto donde el movimiento sigue a la respiración. (Clavijo, Comunicación Personal, Abril 23, 2016).

Continúa manifestando que:

Te estás conectando con el elemento del aire, el momento del éter, la energía, lo que escuchas, lo que está dentro de ti, con la tierra que son los músculos, los huesos, las articulaciones y los ligamentos. Te estás conectando con el agua que es la fluidez y con el fuego que es la voluntad, es el calor que está generando en ello.

Por otra parte, Clavijo afirma que si no se dispone de la tecnología o técnica adecuadas para cumplir paso a paso con la práctica, probablemente se esté realizando cualquier otra clase diferente a Vinyasa.

Ramaswami, (2005) menciona que el prefijo “vi” significa “variación” y el sufijo “nyasa” se refiere a lo que está “dentro de los parámetros prescritos”, los cuales también están contenidos en el Yoga Sutra de Patanjali, que se verán a continuación:

Estabilidad (Sthira): Para una postura de calidad, el practicante debe contar con la habilidad de permanecer estable sobre sus pies (tadasana) o parado sobre su cabeza (sirsasana).

Confort (Sukha): Uso de la respiración y de la atención de la mente a la respiración, característicos del yoga, que aseguran que hay alegría y relajación para el practicante.

Respiración suave y larga (Prayatna Sithila): Este es el método prescrito por Patanjali para facilitar la práctica del yoga. Prayatna (esfuerzo) se refiere a jivana prayatna o esfuerzo de vida, que es la respiración. Esta condición estipula que mientras se practican las asanas, la respiración debe ser suave y larga. La frecuencia respiratoria normal del ser humano va de quince a veinte respiraciones por minuto.

Ramaswami, (2005) sigue explicando que dado que los movimientos son lentos en Vinyasa Yoga, es propicio reducir el ritmo de respiración. Se debe inhalar por cinco segundos durante un movimiento grande (como estrechar los brazos o las piernas o al inclinarse hacia atrás) y exhalar suavemente cuando se dobla hacia adelante, se gira, se doblan las rodillas o al hacer contracciones corporales similares. (Traducción libre del autor).

En líneas generales, Vinyasa Flow Yoga, (s.f), Yogateca, [Página web en línea] establece lo siguiente:

Cuando hablamos de Vinyasa, creamos en el movimiento un fluido constante coordinado con la respiración. En este sentido podemos sentir el impulso energético que nos da la inhalación profunda, y la colocación que se estabiliza con la exhalación. Esta forma de yoga es excelente para ayudarnos a tomar consciencia de la colocación del cuerpo, la respiración y su expresión visible en el cuerpo, que es en sí, la expansión de la caja torácica, la elevación del pecho y apertura en las costillas. La exhalación es el descanso, estabilizar la colocación sintiendo además, como se vacían los pulmones y se prepara para inhalar de nuevo.

1.4.1. Hatha-yoga

La mayoría de las formas del yoga en Occidente pueden clasificarse como Hatha Yoga. Hatha se refiere a la práctica de posturas de yoga físico, por lo que Ashtanga, Vinsaya, Iyengar y las clases de yoga del poder son todas Hatha Yoga. La palabra “hatha” puede ser traducida de dos maneras: como “premeditado” o “enérgico”, o el yoga de actividad, y como el “sol” (ha) y la “luna” (tha), el yoga del equilibrio. Las prácticas del Hatha están diseñadas para alinear y calmar tu cuerpo, mente y espíritu en preparación para la meditación. (Yoga Journal, 2014). (Traducción libre del autor).

Como explica Calle, (1999):

El yoga psicofísico (hatha-yoga) es el sistema más perfecto que se ha concebido de acción armonizante sobre el cuerpo, sus funciones y energías. Dispone de un gran número de técnicas de purificación física y energética, en cuya realización también juega un papel importante la atención. Estas técnicas previenen contra desórdenes, regulan las funciones corporales, equilibran el sistema nervioso, estabilizan los principios vitales, mejoran la coordinación de cuerpo y mente y desarrollan la conciencia. Son prácticas ensayadas, elaboradas y verificadas a lo largo de muchos siglos. (p. 15 y 16)

Según Calle, (1999), las técnicas del hatha-yoga son las siguientes:

- *Las asanas*

Las asanas son posturas que benefician todos los sistemas del cuerpo, como el circulatorio, el respiratorio, el digestivo, el endocrino y el nervioso. Además, previenen el envejecimiento prematuro. Es preciso tener en cuenta que cada postura debe ejecutarse hasta un límite razonable y los esfuerzos deben ser paulatinos, nunca excesivos, ya que todo radica en la constancia al practicar. En posturas de flexión hacia adelante se ejercita la musculatura posterior del cuerpo, en tanto que hacia atrás esto ocurre con la musculatura anterior del mismo.

- *El pranayama*

El pranayama es la regulación del prana. El autor señala que el prana está en todo el cuerpo, es la fuerza vital, el impulso de vida, lo que hace posible todas las funciones corporales. Para canalizarlo y armonizarlo es necesario manejar correctamente la respiración con sus tres fases (inhalación, retención del aire y exhalación), las cuales contribuyen a la buena salud.

- *Los mudras y bandhas*

Los mudras sirven para la purificación de los conductos de energía, mientras que los bandhas son procedimientos de control y acción neuromuscular. Calle asegura que ambos son métodos que procuran brindar mayor resistencia y que los mudras pueden ejecutarse en conjunto con el pranayama.

- *Los shatkarmas*

Estas son prácticas que permiten higienizar y purificar el organismo por dentro y por fuera. La conforman seis grupos: limpieza de la boca, la garganta y el recto (Dhauti); limpieza de los intestinos (Basti); limpieza de las fosas nasales (Neti); purificación intestinal (Nauli); limpieza de los glóbulos oculares (Trataka); y limpieza de los senos frontales (Kapalabhati)

Para Calle, (1999), el yoga es fundamental en el campo de la salud debido a que las técnicas de estiramiento, el control de la respiración, la relajación, el dominio neuromuscular y la limpieza son eficaces para la prevención de artritis, lumbagos, asma, trastornos de la espina dorsal, estreñimiento, insomnio, angustia, ansiedad, desórdenes emocionales, entre otros. No obstante, el hatha-yoga favorece a niños y ancianos, quienes encontrarán en dicha disciplina herramientas para conocer su cuerpo y armonizarlo.

1.4.2. Naam Yoga

El Naam Yoga, según la instructora Daniela Almiñana, es el yoga del sonido y la vibración. Un tipo de disciplina que tiene la capacidad de sanar el cuerpo en tanto que fortalece el sistema nervioso central y glandular, oxigena el cerebro, limpia la sangre, trabaja la mente, y llena la vida de mucha paz y amor. Haciendo sentir a la persona en un estado de gracia. (Almiñana, Comunicación Personal, Julio 26, 2016)

Almiñana, que también es instructora de Kundalini Yoga, comenta que el Naam Yoga implementa los mudras; elemento definido por el portal Yogateca como una serie de gestos específicos que se realizan con los dedos, muñecas y palmas. [Página web en línea] Como estos movimientos se realizan con las manos, dicho tipo de yoga puede ser practicado por personas discapacitadas, mayores y niños, ya que no requiere de mucho esfuerzo. (Almiñana, Comunicación Personal, Julio 26, 2016)

Esta práctica también se enfoca en la repetición de mantras, palabras sagradas, que reorganizan las conexiones cerebrales. Al repetir sílabas, la lengua toca el paladar, un área llena de muchas terminaciones nerviosas que van directo al cerebro y pueden rejuvenecerlo. Estos sonidos están en distintos idiomas: sánscrito, latín, hebreo entre otros, permitiendo que personas de diferentes culturas puedan unirse y sentirse identificadas durante una sesión. (Almiñana, Comunicación Personal, Julio 26, 2016).

Almiñana expone que el fundador del Naam Yoga es Joseph Michael Levry, quien es descrito en su página oficial como autor, compositor, orador internacional, productor de música sagrada y profesor dedicado. Su visión es proveer a la humanidad con herramientas para un estilo de vida saludable, paz y felicidad. (Dr. Joseph Michael Levry Official Website, s.f). (Traducción libre del autor).

Levry, según Almiñana, creó una disciplina muy útil y completa gracias a la fusión del Naam Yoga con la khabala.

La Khabala es en estudio y una práctica que, a su vez, conforma un estilo de vida. Se trata -simbólicamente- de un mapa del espíritu entregado por Dios mismo a los hombres para que, entendiéndolo, puedan ser armónica parte de su desarrollo. Las Heras, (2004), La Prensa [Página web en línea]

Para Levry, no se puede trabajar únicamente el cuerpo, también hay que ejercitar el intelecto. La khabala es la enseñanza de la sabiduría espiritual divina. El maestro desmenuza la práctica y la lleva a la semilla. Esta creencia te enseña a cómo usar el conocimiento de los planetas y la luna para fluir con el universo. (Almiñana, Comunicación Personal, Julio 26, 2016)

Para el Naam Yoga la respiración es la base de todo. Es por ello que la disciplina inculca a cómo respirar adecuadamente ya que la mayor parte de las personas no sabe cómo hacerlo. Se centra más en esto que en las posturas o asanas, las cuales también son puestas en práctica. Pero el respirar es el prana, es la energía. (Almiñana, Comunicación Personal, Julio 26, 2016)

1.4.3. El sistema Ashtanga Yoga

El escritor Scott, (2000) asegura que el popular maestro Patanjali creó el Sistema Ashtanga. Según el autor el término Ashtanga se divide en dos palabras: ashto

y anga, ambas derivan del sánscrito, un viejo dialecto hindú, y su concepto es ocho ramas.

“El famoso sabio indio Patanjali,(...), asigna ocho ramas al árbol del yoga y cada una de ellas representa una etapa o un paso en el proceso de la realización personal” (Scott, 2000, p.14). Adicionalmente, Raisanen, (2014) argumenta que el Ashtanga yoga es un sistema que consiste en ocho segmentos que ordenan la práctica del yoga, lo interpreta como el yoga expresado en su totalidad.

John Scott, (2000) asegura:

(...) los practicantes deben avanzar en un orden preciso establecido por cada etapa del yoga. Comenzando desde abajo, las ocho «ramas» son: Yama (códigos morales); Niyama (purificación personal y estudio); Asana (postura); Pranayama (regulación de la respiración); Pratyahara (control sensorial); Dharana (concentración); Dhyana (meditación); y por último, Samadhi (contemplación, realización personal o estado de felicidad) (p.14).

Además, Raisanen (2014) expresa que Patanjali afirmaba que al conocer estos ocho caminos podemos dejar a un lado lo material, transitar por la vía espiritual y reencontrar el sí-mismo a través de la concentración interna. Así explica:

Los cuatro primeros miembros del Ashtanga yoga se denominan prácticas externas, pues se producen principalmente en el nivel físico e influyen en nuestra interacción con los demás y con el mundo que nos rodea. Los cuatro últimos son prácticas internas que rigen la relación que tenemos sobre todo con nuestro sí-mismo más íntimo. (p.35).

Por ende, según el escritor Raisanen se debe empezar a practicar primero los cuatro segmentos iniciales: Yama, Niyama, Asana, Pranayama para que la mente y el cuerpo logren la pureza y el equilibrio total y de esta manera estarán preparados para aceptar los segmentos finales de concentración de la práctica: Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi.

A esta práctica se le puede sacar provecho, por ejemplo, el “Ashtanga (...) es bueno para aquellos que necesitan actividad cardiovascular ya que los movimientos pueden hacerse rápidamente y la práctica puede efectivamente incrementar el ritmo cardíaco”. Ashtanga Yoga, (2015), Yogateca, [Página web en línea].

Finalmente, Raisanen, (2014) define el sistema Ashtanga yoga como una disciplina altamente exigente y beneficiosa para la salud, la cual no solo ayuda a adelgazar y tonificar la figura, sino que también ayuda al practicante a tener conciencia sobre su mente.

1.5. Yoga Familiar

En una entrevista realizada para el presente trabajo, la instructora de Yoga, Susana Ferrer, expone que el beneficio principal del yoga familiar es la fortaleza del vínculo familiar. Las familias que practican esta disciplina encuentran la paz y la transmiten a sus amigos y vecinos, convirtiéndose así en un ejemplo. (Ferrer, Comunicación Personal, Diciembre 8, 2015).

Ferrer agrega que los beneficios del yoga familiar son físicos, mentales, emocionales y espirituales. Los cambios terapéuticos empiezan a sentirse desde la primera sesión, pero recomienda que para obtener mejores resultados lo ideal es realizar yoga de uno a tres meses como mínimo.

Esta instructora dicta su taller Yoga Conexión Familia en horas de la mañana. Sin embargo, Khalsa, (2000), en un artículo para la revista estadounidense *Mothering*, expone que algunas familias encuentran la noche como el mejor momento para practicar yoga. Muchos problemas de sueño, como insomnio, miedos, pesadillas, disminuyen — e incluso desaparecen — cuando una rutina nocturna de yoga es establecida.

Además, los efectos calmantes de esta disciplina fortalecen las relaciones familiares ya que el estrés acumulado durante el día se alivia. (Traducción libre del autor).

Anteriormente se indicó que la práctica de yoga en los niños difiere de la de los adultos en tanto que las asanas se realizan de forma entretenida para captar la atención del infante. Ferrer comenta que para sus sesiones de yoga familiar, las posturas son adaptadas para ser practicadas por personas de todas las edades. (Ferrer, Comunicación Personal, Diciembre 8, 2015).

Considerando las posiciones, la autora, y también instructora de Yoga, Khalsa, (2000) recomienda realizar la postura de la cobra. Esta consiste en acostarse boca abajo, poner las manos bajo los hombros y en el piso, luego estirar el torso hacia arriba, mientras se mantienen los brazos estirados y el estómago tocando el suelo. [Página web en línea].

Según Calle, (1999) la cobra previene desplazamientos discales y mejora el funcionamiento de las glándulas suprarrenales. Al presionar favorablemente el abdomen, mejora el funcionamiento de los intestinos y todo lo relacionado a las funciones gástricas. Favorece los pulmones y corazón. Además, combate la dispersión mental y falta de concentración.

1.5.1 Yoga para niños

El yoga para niños es una práctica indicada para que los más pequeños puedan estirarse y fortalecerse, al mismo tiempo que aprenden a ser más conscientes de su cuerpo, y a desarrollar su concentración y relajación. (Yogateca, 2015) [Página web en línea].

Es una disciplina cuyo objetivo consiste en mejorar la calidad de las experiencias tempranas del niño y madurar su personalidad hasta un estado responsable que le permita actuar, pensar y sentir por sí mismo, capacitándose para poder hacer frente a las situaciones de la vida adversas a su desarrollo integral y armónico. Serrano (citado en Díaz y Matos, 2004).

En su tesis de grado, Díaz y Matos, (2004) agregan que esta práctica ayuda a adquirir buenos hábitos posturales, potenciar la atención y la memoria, incrementar la concentración y retención de información, mejorar el rendimiento escolar, reducir la agresividad y el nerviosismo; permite al niño comunicarse y expresarse mejor. Además, despierta en el infante una actitud de aceptación hacia sí mismo y hacia los demás, elevando así su autoestima. [Página web en línea].

Son numerosos los beneficios físicos y psicológicos que aporta esta práctica, pero “una cosa importante a tener en cuenta al introducir a los niños al yoga es que todavía son niños. Por lo tanto, se necesita una gran paciencia para conseguir que hagan las posturas.” ¿Qué es el Yoga para niños?, (2015), Yogateca [Página web en línea]

Se deben elegir posturas que se identifiquen con animales y objetos, utilizando recursos motivadores como los ejercicios en pareja y elementos como fotos, dibujos o historias sobre las asanas. Éstas se practican de un modo más dinámico y la precisión en ellas no se exige a los niños. Díaz y Matos, (2004) Yoga para Niños, Una herramienta para la Atención, Universidad Católica Andrés Bello. [Página web en línea].

Díaz y Matos, (2004) agregan que la música es una herramienta importante dentro de la práctica del yoga para niños porque centra la atención, favorece el desarrollo de la expresión y concentración y ayuda al infante a descubrir el cuerpo como instrumento sonoro. [Página web en línea].

El yoga para niños se ha convertido en una actividad que cuenta ya con una gran aceptación en todo el mundo. Los padres también pueden compartir la práctica de yoga con sus hijos. Esta práctica les ofrece la oportunidad de jugar, interactuar y divertirse con ellos. Yoga para niños, (2015), Yogateca [Página web en línea].

En definitiva, esta práctica ofrece a los niños varias posibilidades de desarrollar sabiduría, vivir una buena experiencia y establecer la base de una disciplina que funciona para toda la vida. (Díaz y Matos, 2004) [Página web en línea].

1.6. El yoga en Caracas

Nieto y Salamanca (2015), en su tesis *Producción del Evento Vida Yoga*, de la Universidad Católica Andrés Bello exponen que “hoy en día el yoga se consigue en cada esquina del país. Son muchos los profesores que dan clases e imparten talleres, incluso hay eventos y retiros que están enfocados exclusivamente en esta disciplina”.

Nieto y Salamanca, (2015) sin embargo, agregan que esto no fue siempre así. En Caracas, el yoga no solía ser tan popular como lo es en la actualidad. La práctica de esta disciplina era discreta y empleada, en su mayoría, en rutinas de calentamiento de bailarines.

Los primeros estudios que se abrieron en la capital fueron YogaShala y Yoga Pedregal. La apertura de estos centros logró que personas se interesaran por esta actividad, que empieza a ser más dinámica y menos elitista, convirtiéndose así en accesible para las personas.

“Todo el que viva en Caracas sabe que el estrés está casi garantizado tan pronto ponemos un pie fuera de casa. (...) esta ciudad reta cada día los nervios y el equilibrio tanto físico como mental de sus habitantes”. Díaz, (2012), Inspirulina [Página web en línea]. Gómez, (2014), en una nota de Noticias 24, expone que Caracas es una ciudad de millones de habitantes, por lo que existen muchas razones para relajarse; practicar yoga es una excelente manera de lograrlo. Además, la ciudad capitalina cuenta con numerosos sitios para esto, tanto cerrados como al aire libre. [Página web en línea].

En una plaza, en un parque o hasta en la azotea de un edificio, la práctica del yoga se adapta a cualquier lugar y puede resultar mucho más gratificante cuando se realiza al aire libre y en compañía de muchos pares a fin de sintonizar las buenas energías. Díaz, (2012), Inspirulina [Página web en línea].

En una publicación de El Universal, (2015) se expresa que la práctica milenaria del yoga se ha hecho tradición en el Centro de Arte PDVSA La Estancia, que se ha convertido en sitio de encuentro para hombres, mujeres y niños. [Página web en línea]. En el Centro La Estancia, “el aire es totalmente puro, hay *prana* que significa energía del aire, la misma que creó todo lo que se puede ver, árboles, plantas, seres humanos y animales. Es como respirar el aliento de Dios en directo”. Díaz (citado en Gómez, 2014).

Otro de los lugares donde se practica yoga en la ciudad de Caracas es la Plaza Los Palos Grandes del municipio Chacao. (Díaz, 2012) [Página web en línea].

La plaza en cuestión suele lucir como una más del montón (...) Sin embargo, una vez que el reloj marca las 7pm su piso de cemento desaparece bajo un mar de “mats” multicolor, mientras un nutrido público que suele alcanzar un promedio de 700 personas por clase aguarda ávido a que comience la acción. Díaz, (2012), Inspirulina [Página web en línea].

Cuando el yoga se practica al aire libre en lugar de espacios cerrados, especialmente en entornos verdes, los beneficios pueden ser superiores. Permite estar en contacto con la naturaleza y lograr conexión entre el interior y el exterior de los cuerpos. Además, ayuda a recibir energías del sol y los planetas. (Gómez, 2014) [Página web en línea].

“Para muchos hacedores de yoga y de taichi es difícil encontrar otro espacio en la ciudad que iguale las cualidades terapéuticas que tiene el Jardín Botánico para practicar sus disciplinas”. Meneses, (2012), El Universal [Página web en línea].

Asimismo, Meneses, (2012) relata que todos los sábados, por más de 17 años, se han impartido clases gratuitas de yoga en el Jardín Botánico. Este lugar es idóneo para la práctica de la disciplina ya que se está en contacto con el aire puro y el sol. Además, es un ambiente silencioso. [Página web en línea].

El Parque Generalísimo Francisco de Miranda, o Parque del Este, es otro de los lugares donde se imparten clases de yoga. “Son muchos los caraqueños que buscan liberar el estrés con actividades al aire libre, que además no tienen ningún costo y son divertidas”. Navas, (2014), Últimas Noticias [Página web en línea].

Navas, (2014) agrega que los que visitan este parque aprovechan los ejercicios de yoga para intentar olvidar las preocupaciones que enfrentan los venezolanos como las filas para comprar alimentos, el tráfico, entre otras. [Página web en línea].

Longo, (2015), en una publicación del portal venezolano, El Mundo, indica que aparte de los espacios antes mencionados, otros de los lugares que imparten clases gratuitas de yoga, entre otras actividades físicas, son las áreas abiertas del Teresa Carreño, el Teatro Bolívar, y el Polideportivo Luis Aparicio en Caricuao. [Página web en línea].

CAPÍTULO II

YOGA EN LOS BARRIOS

2.1. Breve historia de Petare

Petare, según el portal informativo Noticias24 (2013), es una zona constituida por más de 1000 viviendas sobre un gran cerro en la ciudad de Caracas. La parroquia alberga más de 1700 barrios lo que conlleva a la sobrepoblación del sector, clasificándolo como el más violento y peligroso del Municipio Sucre. Sin embargo, Petare “es mucho más que la delincuencia, desorden y caos que manchan su pasado de bellezas y glorias. Es cuna de una buena parte de la identidad cultural de país.” Guzmán, (2015), El Estímulo. [Página web en línea]

La Fundación José Ángel Lamas explica que Jesús de Petare es un pueblo fundado el 17 de febrero de 1621 por el capitán Pedro Gutiérrez y el Padre Gabriel de Mendoza. La palabra “Petare” es oriunda de la lengua caribe y significa “de cara al río” haciendo mención a las corrientes de agua que fluyen por la zona. [Página web en línea].

La página web de la fundación inscribe que Petare contaba con el valle de Mariche, cuyos suelos fértiles propiciaron la creación de haciendas de cacao, maíz, café, y caña de azúcar que surtían tanto a los petareños como caraqueños. La red de vías conocida como Los Caminos Reales impulsaron el desarrollo económico de la zona ya que formaban un cruce en Petare, convirtiendo al pueblito en una parada obligatoria para viajeros, comerciantes y personalidades importantes de la época.

Sin embargo, la fundación comenta que esa paz y prosperidad de la cual disfrutaron los pobladores de Petare se vio amenazada en los años 1800 por eventos

vinculados a la Independencia de Venezuela, que provocaron la emigración de los trabajadores de la tierra causando el cierre de la industria agraria y la escasez de alimentos. No fue sino hasta bien entrado el siglo XX que la estabilidad económica regresó a la villa por medio del trabajo paulatino de las labores campesinas.

Petare fue poco a poco implementando la tecnología y los servicios públicos. Contaba con un acueducto, un ferrocarril y la planta eléctrica El Encantado que hizo del pueblo el primero en disfrutar la luz eléctrica en la ciudad de Caracas. Debido a la mejora en áreas como transporte, educación, salud, luz y agua, comenzó un agresivo proceso de población humana favorecido por el reemplazo de las vastas plantaciones por urbanizaciones modernas y sectores industriales. (Fundación José Ángel Lamas, s.f)

Para proteger la zona de la avalancha de personas, las autoridades convirtieron al casco histórico de Petare en patrimonio cultural. Sin embargo:

(...) el sector ha sufrido la demolición y modificación de sus viejas edificaciones, debido al indiscriminado establecimiento de locales comerciales y paradas de transporte para atender a la enorme población de las urbanizaciones y barriadas vecinas. El tránsito constante de este inmenso número de personas ha traído como consecuencia el colapso de los servicios públicos y la proliferación de males sociales antes desconocidos. En 1990, Petare pasó a ser la capital del Municipio Sucre y el censo de ese mismo año contabilizó 500.800 pobladores. Historia de Petare (s.f). Fundación José Ángel Lamas. [Página web en línea].

En los últimos años, Petare se ha convertido en el barrio más peligroso de Venezuela y el más grande de Latinoamérica, registrando cifras de muertes que oscilan entre 30 y 60 por semana. La pobreza es tal que las familias no pueden costear los gastos fúnebres de sus seres queridos. Es “un lugar donde la muerte es la cultura y ser malandro una aspiración”. Bernal, (periodista). (2012, Octubre, 7) Petare, el barrio más peligroso de Caracas [Programa de TV, grabación de video en línea] Madrid: Telecinco. Disponible: página web.

2.1.1. Barrio Julián Blanco

El arquitecto Joel Valencia explica que Petare posee un estimado de 600 hectáreas de las cuales 280 pertenecen a Petare Norte, donde se ubica el Barrio Julián Blanco que cuenta con un aproximado de 16 hectáreas, 8000 habitantes y cerca de 1000 viviendas según estudios de mapeo realizados en la zona por el arquitecto. (Valencia, Comunicación Personal, Agosto 7, 2016).

Existen dos historias sobre por qué este barrio lleva el nombre de “Julián Blanco”; la primera cuenta que existía un diputado que llegó a la zona con la disposición de realizar campañas políticas y con ellas traer beneficios para la comunidad, en agradecimiento al político los habitantes llamaron al sector Julián Blanco. La segunda relata la historia de que existía un policía que se encargaba de repartir las parcelas del territorio y por ello el barrio lleva su nombre. (Valencia, Comunicación Personal, Agosto 7, 2016)

2.2. ¿Qué es Yoga en los Barrios?

En diversas latitudes la palabra ‘Barrio’ denota un conjunto de casas dependiente de otro pueblo, o simplemente una zona de la ciudad, sin embargo, no es secreto que en Venezuela el barrio es sinónimo de inseguridad”. Rosales, (2014), Inspirulina [Página web en línea].

La iniciativa Yoga en los Barrios, creada por el arquitecto Joel Valencia, ‘‘tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de sus habitantes, propiciando la inclusión social y buscar disminuir los índices de violencia en estos territorios.’’ Yoga en los Barrios celebrará 2do aniversario, (2015), El Nacional, [Página web en línea].

Yoga en los Barrios es un proyecto que forma parte de la Fundación En los Barrios, asociación que surge luego de 13 años de estudios de violencia, de cómo actúa el radio de acción de los consejos comunales, así como también un mapeo de la zona y las bandas delictivas. Esta línea de investigación se llevó a cabo inicialmente cuando Valencia formaba parte del Centro Ciudades de la Gente (CCG) de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad Central Venezuela. (Valencia, Comunicación Personal, Julio 13, 2016).

El CCG es centro de investigación dirigido al conocimiento de la realidad de los barrios urbanos autoproducidos venezolanos, que busca aportar soluciones para el mejorar las condiciones de vida de los habitantes de los barrios, mientras que contribuye a la formación de investigadores en el tema. Además, busca generar conciencia de la importancia de valorar estos sectores y así aunar personas a la labor. Centro Ciudades de la Gente, (2012), Centro Ciudades de la Gente, [Página web en línea]

Valencia (2016) comenta que su deseo por mejorar la calidad de vida de las comunidades del barrio lo impulsó a dejar a un lado la investigación académica para realmente ejecutar una acción que tuviese impacto en la sociedad. De esta manera, crea Fundación En los Barrios en el año 2013, organización que engloba distintas actividades como Santa en los Barrios, Acampada en los barrios, Carrera por la paz, Rapel en los Barrios, así como también la enseñanza de yoga en distintas escuelas de la comunidad:

El yoga hace mucho pero no lo es todo. Por eso la fundación se llama En los Barrios y no Yoga en los Barrios, porque el día de mañana ni Dios lo quiera hay una huelga de profesores de yoga y yo no voy a dejar de hacer mi trabajo en los barrios. (Valencia, Comunicación Personal, Julio 13, 2016).

La decisión de impartir clases de yoga en los barrios viene de la facilidad que tiene la misma de adaptarse a cualquier espacio. “Es algo que prácticas en un 2 x 1, es algo que lo puedes hacer en cualquier parte, no necesitas de una cancha.”. (Valencia, Comunicación Personal, Julio 13, 2016). Además, el arquitecto comenta que la disciplina provee herramientas que permiten a los individuos generar niveles de conciencia sobre su existir, causar regocijo y servir de terapia para afrontar los problemas personales; beneficios que él percibió luego de practicar yoga de una manera regular.

En una nota de prensa, El Universal, (2014) indica que en la localidad de Petare y con el deseo de hacer algo distinto e impartir alegría, se llevó a cabo la primera clase de Yoga en los Barrios en octubre de 2013. Para el momento se contaba con 5 voluntarios, pero ahora forman parte 200 colaboradores y 60 profesores. [Página web en línea].

En la primera clase, Valencia apenas convocó a cinco asistentes del barrio. Por eso debió crear “patrullas” que buscaran a las personas casa por casa. “Ser patrullero es como traer a personas para que vengan, vean (...) lo bueno del yoga y para qué sirve” (Luna, Comunicación Personal, Agosto 7, 2016).

Yoga en los barrios no sólo se repite cada semana, sino que hoy día alcanza a dos escuelas de la zona: el Colegio Presidente Kennedy de Fe y Alegría, en el barrio Bolívar, y la Unidad Educativa Jenaro Aguirre Elorriaga, del barrio 24 de Marzo, donde 1.500 muchachos se benefician semanalmente de esta práctica dictada por una red de profesores especializados en el área. No tienen superpoderes, pero ellos son los defensores de Caracas, (2016), Runrunes, [Página web en línea].

El portal Runrunes, (2016) inscribe que actualmente asisten a las clases, talleres y actividades recreativas varios niños y adolescentes, al igual que personas de otras partes de Caracas que tienen la facilidad de subir a los sectores populares gracias al trabajo de la fundación. [Página web en línea].

2.3. Yoga en los Barrios como punto de encuentro

Andrade, (2004) expone que el ser humano es un ser social por naturaleza, por lo que no puede aislarse. Necesita de otros individuos para hacer consciente su propia existencia. [Página web en línea].

Valencia, (2016) comenta, que lo interesante de la iniciativa Yoga en los Barrios es que no solo abarca una población de la comunidad, sino que permite a las personas que habitan en urbanizaciones a que visiten las zonas populares para que todos compartan de forma horizontal, logrando la unión de la comunidad a través de la práctica del yoga [Página web en línea].

Actualmente en las ciudades modernas, las personas llevan una vida llena de prisas y estrés debido al trabajo y al tráfico. Por lo que surge una necesidad de recreación al aire libre y de realizar distintas actividades. (Fonseca, 2014) [Página web en línea].

De esta forma, Fonseca, (2014) sostiene que los espacios públicos como los parques, las plazas, e inclusive, algunas calles o avenidas, constituyen lugares de recreación. Se trata de espacios donde los ciudadanos pueden expresarse artísticamente y desarrollar su físico. Asimismo, estas áreas permiten el progreso de la cultura y logran establecer el encuentro y la interacción entre individuos de una sociedad. [Página web en línea].

Yoga en los Barrios busca la recuperación del barrio a partir de la toma de conciencia de cada individuo. Persigue un cambio trascendente en el ser para lograr la transformación de la sociedad, comenta Valencia, (2016). [Página web].

Es así como los espacios urbanos que promueven el encuentro dan lugar a la reflexión, el disfrute, la producción de conocimiento y, por tanto, la reafirmación del ser. (Andrade, 2004) [Página web en línea].

CAPÍTULO III

EL DOCUMENTAL

3.1. *¿Qué es el documental?*

Michael Rabiger, (2005), fundador del Centro Documental de la Universidad de Columbia, Chicago, en su obra titulada *Dirección de Documentales* señala lo siguiente:

Documental y arte social: Un documental es una construcción hecha a base de evidencias. Su objetivo es hacer vivir a los espectadores la experiencia por la que sus autores han pasado, mientras tratan de entender el significado de los acontecimientos concretos que se van sucediendo ante sus ojos. (p. 13).

Para dicho autor, el documental puede cubrir el presente, el pasado e incluso proyectarse hacia el futuro, y comprende dimensiones que van más allá de la realidad, convirtiéndose en crítica social. Asimismo, considera que los mejores documentales son los que exigen un alto nivel de conocimiento.

Grierson (citado en Rabiger, 2005) define el documental como “el tratamiento creativo de la realidad” (p. 11). Por otra parte, Nichols, (1997) en *Representando la realidad*, dice que el documental no tiene una forma establecida, por tanto “debe construirse de un modo similar al mundo que conocemos y compartimos”. (p. 42).

Estos tres autores tienen ideas parecidas en cuanto a la definición de documental puesto que, según ellos, la realidad posee un papel preponderante en la realización del mismo, así como todo lo que rodea al ser humano.

Bordwell y Thompson (citados en Nichols, 1997) afirman lo siguiente:

A menudo diferenciamos una película documental de una de ficción según el grado de control que se ha ejercido durante la producción. Normalmente, el director de documentales controla solo ciertas variables de la preparación, el rodaje y el montaje; algunas variables (por ejemplo el guion y la investigación) se pueden omitir, mientras que otras (decorados, iluminación, comportamiento de los “personajes”) están presentes, pero a menudo sin ningún control. (p. 42).

Nichols, (1997) continúa diciendo en su obra que incluso en el *cinéma verité* norteamericano, traducido al español como cine de realidad, existía un gran control en la fase de producción de la película, donde realizadores como Leacock y Pennebaker o Fred Wiseman hacían un esfuerzo por aminorar su propia presencia en el rodaje con el fin de que los acontecimientos se viesen mucho más naturales.

El autor también expone que debe haber un alto grado de autocontrol en el equipo de rodaje y disciplina para quienes están detrás de las cámaras, porque son ellos quienes no pueden alterar lo que ocurre al frente.

Esto es así porque «control» define, de un modo irónico, un elemento clave del documental. Lo que el documentalista no puede controlar plenamente es su tema básico: la historia. Abordando el dominio histórico, el documentalista se suma a la compañía de otros practicantes que «carecen de control» sobre lo que hacen: científicos sociales, físicos, políticos, empresarios, ingenieros y revolucionarios. (Nichols, 1997, p. 44).

Racionero y Sellés, (2008), en *El documental y el lenguaje cinematográfico*, manifiestan:

Se ha pasado de la pretensión de registrar la realidad tal cual es, a la situación de que algunos de los documentales más actuales nos proponen: asumir la subjetividad para llegar a comprender la realidad social. (...). Casi todas las definiciones dicen que el documental, mediante una interpretación creativa de la realidad, nos aporta conocimiento y nos ayuda a comprender la condición humana. (p. 7).

En la obra mencionada, Sellés explica que el estudio del documental se ha vuelto complicado, en parte por el debate que se ha creado en torno al significado de la realidad.

Siguiendo al francés Breschand, (2004) en su publicación *El documental: la otra cara del cine*, se puede intuir que él duda del cine documental porque considera que nadie pagaría por ver un documental en una sala de cine, añadiendo que este género suele verse como algo aburrido y con poca identidad; sin embargo, argumenta que la realidad va más allá de lo visible y que merece ser comprendida.

Una definición de documental realizada en el año 1948 por la *World Union of Documentary*, la expone Sellés (citada en Breu, 2012):

Todos los métodos de filmación de cualquier aspecto de la realidad interpretada, ya sea como una filmación objetiva o una reconstrucción sincera y justificable, con la finalidad de apelar a la razón o a la emoción, con el propósito de estimular el deseo y ampliar el conocimiento y la comprensión humanas, y planteando sinceramente problemas y sus soluciones humanas. (p. 62 y 63).

En tanto que Breschand (citado en Breu, 2012) relata que:

En el documental, filmar es observar y eso quiere decir sumergirse en el interior de un acontecimiento o de un lugar para captar cómo se vive, cómo funciona el pequeño o gran mundo que se quiere analizar. El documental, con frecuencia, confronta épocas y enseña al público qué se transforma y cómo se transforma. (p. 63).

Finalmente, el productor e historiador de radio y televisión, Barnouw (citado en Baquero y Lazo, 2008), sostiene que el documental es:

Un género cinematográfico en forma de película o programa audiovisual que se realiza con base en materiales tomados de la realidad. La organización y estructura de imágenes y sonidos determina el tipo de documental. (p. 63).

3.2. Origen del documental

González y Sosa (2014), en su tesis *Vivir Flamenco*, de la Universidad Católica Andrés Bello, explican que el documental nació de la mano del cine, el día 28 de diciembre de 1895, mediante la primera proyección filmica que impartieron los hermanos Lumière en París, Francia.

Narváez (2004) arguye que los Lumière jugaron un papel importante con la creación el cinematógrafo, una máquina que logra reflejar, ante los ojos humanos, la percepción de movimiento.

Como aclara Breu, (2010) el cinematógrafo fue utilizado para grabar acciones de la vida cotidiana y mucho tiempo se le relacionó con el documental; sin embargo, “Los Lumière nunca se consideraron documentalistas, ni siquiera se consideraron cineastas. Pero su práctica y la de sus empleados encarrilaron al cine como un medio capaz de reproducir la realidad.” (p.22)

Según el autor Rabiger, (2005) los primeros indicios del documental podrían estar reflejados en la Primera Guerra Mundial, la cual dio pie a grabaciones sobre hechos atroces que ocurrían en el mundo. Sin embargo, como expresa el cineasta, estas películas no pueden ser consideradas documentales, pues tienen carencias de elementos auténticos de dicho género: la falta de conexión entre las acciones, ausencia de sonido o un correcto lenguaje audiovisual, ya existente para la época en las obras de D.W Griffith (padre del lenguaje cinematográfico).

Del mismo modo, manifiesta que “la pintura y la caricatura son, probablemente, los verdaderos antecedentes del documental, y sus valores (...) pueden verse en los trabajos de artistas como Bruegel, Hogarth, Goya, Daumier y Toulouse-Lautrec” (Rabiger, 2005, p.19)

Adicionalmente, Breschand, (2004) expone que se conoce a John Grierson como el precursor del documental, siendo el primero en calificar a una obra con este nombre. Dicha película lleva el nombre de *Moana* y fue realizada por Robert J. Flaherty en el año 1926. Sin embargo, Winston, un experto historiador, argumenta que el término había sido manejado años previos por Edward Curtis como: *documentary work* (Racionero y Sellés, 2008).

El escritor Breschand, (2004) apunta que existen dos personas clave en el mundo documentalista: “Robert Flaherty y Dziga Vertov destacan ampliamente sobre la producción ordinaria (...). Los dos inauguran vías opuestas: el uno hace del rodaje el momento privilegiado de su exploración, el otro se vuelca en el montaje y en sus inmensas posibilidades”. (p.11 y p.12)

Siguiendo con los mismos lineamientos, Sellés y Racionero, (2008) aportan que Flaherty le debe a su infancia la pasión por el cine. De joven, comentan los autores, residió en diversos territorios debido a la profesión de su padre y estas experiencias las traspasó a lo profesional. Así explican:

Su primer filme, *Nanook of the North* (1922), es un ejemplo. Contratado por la compañía canadiense de ferrocarriles (...) se llevó una cámara a sus expediciones para captar personas y paisajes originales. La pérdida de parte del material rodado le obligó a regresar a la bahía de Hudson para rodar más imágenes. El nuevo enfoque que decidió dar a su proyecto se materializó al realizar un filme centrado en la vida cotidiana de una familia esquimal. (p.16).

Asegura Breschand, (2004) que la película es realismo auténtico, se desarrolla a partir de la vida cotidiana de Nanuk y su familia. Expone el escritor en su texto que Robert J. Flaherty se implicó tanto en el día a día de esta familia que ellos mismos resultaron siendo una especie de directores de su propia obra. Así mismo, arguye que esta película recorrió el mundo y le abrió las puertas a Flaherty al universo de los grandes cineastas, logrando el reconocimiento de directores como Serguéi Eisenstein. El autor también añade que otro pionero del documental fue el ruso Dziga Vertov.

Racionero y Sellés, (2008) afirman que la llegada de la Revolución Bolchevique influyó en la vida del cineasta Vertov, en esta época se encargó de realizar infinidad de obras sobre la guerra civil rusa.

Andrade, (2004), expresa que las catástrofes de la guerra motivaron a Vertov a mostrar la realidad que se vivía a través del cine. [Página web en línea]. No obstante, el historiador Breu, (2010) continúa el argumento y escribe que al concluir la guerra Vertov inició una corriente, conocida como Kino-Glaz (cine- ojo), la misma iba en contra del cine irreal. Dicho autor alega que Vertov “entendía que el ojo de la cámara era el medio más preciso e infalible para presentar los acontecimientos de la vida diaria, ordenados a través del montaje.” (p. 24).

Rabiger, (2005), explica que hay que destacar la importancia que tuvo el género documental en la propaganda política. El ejército de Hitler, Los Nazis, fueron los expertos en explotar el inmenso potencial de lo audiovisual en las masas; Así argumenta:

(...) el régimen produjo dos obras épicas que están tan logradas por lo que se refiere a los elementos argumentales y musicales de la filmación que pueden calificarse, sin lugar a dudas, como obras maestras entre los documentales de todos los tiempos. Olimpiada (1938), de Leni Riefenstahl, hizo que los juegos Olímpicos de 1936 fueran un himno de alegría al bienestar físico de los atletas y, por asociación, a la salud del Tercer Reich, junto con El triunfo de la voluntad (1937), también de Riefenstahl, (...) (p.24)

3.3. *Modalidades del documental*

Nichols, (1997), con el propósito de “establecer las características comunes entre textos diferentes, de situarlos dentro de la misma formación discursiva dentro de un momento histórico determinado” (p.65), presenta en su libro, *Representando la realidad*, cuatro modalidades de documental: expositiva, observativa, interactiva y reflexiva.

3.3.1. Modalidad expositiva

El desencanto con las cualidades de divertimento del cine de ficción abre paso a la modalidad expositiva, que desde los años veinte se ha convertido en el método más común de establecer una cuestión y transmitir información. Esta predomina en el tiempo hasta que en la década de los sesenta se hace más manejable y fácil la captura de sonido sincrónico. Por consiguiente, Nichols, (1997) expone que el audio no sincrónico prevalece en dicha categoría.

Además, el autor indica que el texto expositivo se caracteriza por estar dirigido directamente al espectador, hacer uso de intertítulos y comentarios omniscientes (*voice-over*) que dibujan una realidad histórica.

La exposición puede dar cabida a las entrevistas, pero estas suelen quedar subordinadas a un razonamiento ofrecido por la propia película. Es decir, el texto expositivo incluye y orquesta dentro de una lógica textual a las voces de los sujetos entrevistados, pero poco colaboran en la creación del argumento. Su función es aportar pruebas y respaldar el comentario del realizador. (Nichols, 1997).

El modo expositivo hace hincapié en la impresión de objetividad y de juicio bien establecido. Esta modalidad apoya generosamente el impulso hacia la generalización, ya que el comentario en *voice-over* puede realizar extrapolaciones con toda facilidad a partir de los ejemplos concretos ofrecidos en la banda de imagen. (Nichols, 1997, p. 68 y 69).

Las imágenes, agrega Nichols, ayudan a ilustrar y hacer yuxtaposiciones que permiten establecer un punto de vista original que posiblemente el realizador quiere proponer. Finalmente, el espectador de documentales de la modalidad expositiva espera que se le presente una solución ante un problema o enigma. Tiene la expectativa de que se le muestre "un mundo racional en lo que respecta al establecimiento de una conexión lógica causa/efecto entre secuencias y sucesos". (Nichols, 1997, p.71).

3.3.2. Modalidad observativa

El hastío de la cualidad moralizadora del documental expositivo y la disponibilidad de equipos de grabación sincrónicos más fáciles de transportar posibilitan el surgimiento de una modalidad de representación basada en la observación, que permite al realizador registrar sin participar en las acciones que realizan las personas cuando no se dirigen directamente hacia la cámara. (Nichols, 1997).

Los documentales observativos buscan describir exhaustivamente la realidad cotidiana, por ende, se hace hincapié en la no intervención del realizador. El control de lo que sucede delante de la cámara es cedido en mayor medida en esta modalidad. "En su variante más genuina, el comentario en *voice-over*, la música ajena a la escena observada, los intertítulos, las reconstrucciones e incluso las entrevistas quedan completamente descartados." (Nichols, 1997, p.72).

Para Nichols, esta categoría aborda con mayor facilidad la experiencia contemporánea mediante el uso de imágenes y sonidos capturados directamente en el momento de la observación. A diferencia de la modalidad anterior, lo registrado propone y requiere un nexo más íntimo con el proceso de filmación.

No obstante, las imágenes, al igual que en la modalidad expositiva, ayudan a establecer yuxtaposiciones. Pero estas no están sujetas al enfoque del realizador, sino que derivan de cambios inesperados que se dan en los acontecimientos y los actores sociales. Otro elemento que ayuda a reforzar la realidad es la recurrencia de las situaciones ya que anclan la película en el lugar y momento histórico específico, explica el autor.

La modalidad observativa, que ha sido utilizada frecuentemente como herramienta etnográfica, permite al realizador observar las acciones de otros sin llegar a convertirlas en partícipes de una argumentación ajena. Mientras que al espectador le plantea un marco de referencia afín al del cine de ficción. (Nichols, 1997).

Nichols clasifica a Leacock, Pennebaker, Frederick Wiseman, entre otros, como los representantes más importantes de esta modalidad.

3.3.3. *Modalidad interactiva*

La aparición de aparatos de captura de sonido sincronizado más llevaderos y las ansias de hacer la presencia del realizador más evidente potencian el nacimiento del documental interactivo. Nichols, (1997) añade que los representantes de esta modalidad, entre ellos, Jean Rouch, de Antonio, Connie Field, entre otros, deseaban entrar en contacto con los sujetos sin tener que recurrir a la observación.

De esta manera, Nichols, (1997) suscribe que:

Surgieron estilos de entrevistas y tácticas intervencionistas, permitiendo al realizador que participase de un modo más activo en los sucesos actuales. El realizador también podía relatar acontecimientos ya ocurridos a través de testigos y expertos a los que el espectador también podía ver. A estos comentarios se les añadió metraje de archivo para evitar los peligros de la reconstrucción y las afirmaciones monolíticas del comentario omnisciente. (p.66).

El realizador no se limita a estar detrás de la cámara, puede hablar mientras percibe los acontecimientos. Su voz puede ser escuchada en la película como la de cualquier otro sujeto. No es necesario utilizar la técnica del *voice-over* para realizar un comentario. (Nichols, 1997). El montaje del documental interactivo, según Nichols, se estructura con el propósito de mantener una continuidad lógica entre las perspectivas individuales y no una concepción global.

Por otro lado, Nichols, (1997) sostiene que la interacción usualmente gira en torno a la entrevista, donde se plantean cuestiones éticas. "Las entrevistas son una forma de discursos jerárquico que se deriva de la distribución desigual de poder, como ocurre con la confesión y el interrogatorio." (p.82).

Para finalizar, el espectador del documental interactivo tiene la esperanza de obtener información y formar parte del mundo histórico mediante la representación de un individuo que habita en él, expresa el autor.

3.3.4. Modalidad reflexiva

El documental reflexivo, puesto en práctica por autores como Dziga Vertov, Jill Godmillow y Raúl Ruiz, surge del deseo de hacer que las propias convenciones de la representación fueran más evidentes. Hace uso de los mismos recursos que las otras modalidades, pero las lleva al límite para que el espectador centre su atención tanto en el recurso como en el efecto. (Nichols, 1997).

De las cuatro modalidades es la más introspectiva. Nichols expone que no se ocupa en hablar del mundo histórico, sino de cómo se habla de ese mundo. El propósito de la representación reflexiva es trasladar al espectador a un estado de conciencia con respecto al documental. Esto lo hace a través de un montaje basado en la utilización de planos de larga duración, que permiten al público centrar su atención en elementos que normalmente no notaría, como la composición y encuadre de la imagen. (1997). Según Nichols, el documental reflexivo hace énfasis en la relación entre el realizador y el espectador en vez de entre el realizador y el sujeto estudiado. Además, las expectativas del público no giran tanto alrededor del tema, sino en torno a la construcción de la película, convirtiéndose así en un canal para establecer reflexiones más profundas.

MARCO METODOLÓGICO

CAPÍTULO IV

4.1. *Planteamiento del problema*

El yoga es una disciplina proveniente de la India que consiste en la práctica de ejercicios físicos y mentales con la finalidad de liberar la mente del cuerpo y conducirla hacia el alma. En la actualidad, esta actividad de mejoramiento humano se ha convertido en una necesidad gracias a sus múltiples beneficios corporales, psicológicos y espirituales.

Practicar yoga ayuda a las personas a combatir el estrés y las energías negativas del día a día, un aspecto que puede ser muy beneficioso para los venezolanos, quienes llevan una vida muy ajetreada debido a factores derivados de la problemática económica y sociopolítica que actualmente enfrenta el país.

La crisis que atraviesa Venezuela afecta en mayor medida a las personas de bajos recursos que, en su gran mayoría, viven en comunidades desfavorecidas comúnmente llamadas barrios. La vida en estas zonas puede ser muy difícil debido a la carencia de servicios básicos, el poco acceso al transporte público, viviendas en precario estado, entre otros aspectos.

Actualmente existe una iniciativa llamada Yoga en los Barrios que tiene como propósito mejorar la calidad de vida de las personas de las comunidades a través de la implementación de clases de yoga que alimentan la mente y el espíritu. Estas, además de ejercitar y relajar, funcionan como un punto de encuentro donde individuos, tanto de la zona como fuera de ella, pueden socializar.

De esta manera, se busca demostrar cómo la práctica del yoga cumple una función de inclusión social mejorando las dinámicas interpersonales, fortaleciendo así los lazos entre familias y comunidades. De igual forma, se desea mostrar cómo hacer esta disciplina logra enriquecer la mente, llena de esperanza a la gente y establece un puente para mejorar la calidad de vida.

Para lograrlo se ha seleccionado la modalidad de documental audiovisual ya que se percibe como la forma más idónea de representar la cotidianidad del barrio y la labor realizada por Yoga en los Barrios. Además, con las entrevistas a los organizadores y beneficiarios de la iniciativa se obtendrán los testimonios necesarios para dibujar la realidad y contar una historia.

Para finalizar, se desea recalcar la importancia de dar a conocer los beneficios del yoga, sobre todo en cómo ayuda a la transformación del individuo para así dar paso a la mejora e integración de una sociedad. Es por esta razón que se procede a cuestionarse si es posible realizar un documental sobre la iniciativa Yoga en los Barrios.

4.2. *Objetivos*

4.2.1. *Objetivo General*

- Realizar un documental sobre la iniciativa Yoga en los Barrios.

4.2.2. *Objetivos Específicos*

- Establecer qué es la práctica del yoga.
- Conocer la iniciativa Yoga en los Barrios.
- Determinar qué es el documental y cuáles son sus características.

4.3. *Justificación*

El interés por realizar esta tesis radica en la necesidad de demostrar que el yoga, además de ser una actividad que propicia la salud física, mental y espiritual, también puede ser empleado como herramienta de inclusión social. Un claro ejemplo de esto es la iniciativa Yoga en los Barrios.

Para representar el enfoque social del yoga se decidió trabajar con el formato de documental audiovisual ya que se considera la mejor forma de ilustrar el trabajo realizado por dicha iniciativa. A través de esta modalidad se pueden comprender los beneficios y bondades de la mano de quienes practican la disciplina, otorgando así un rostro y una voz a la realidad.

Resulta imperante documentar el trabajo realizado por la iniciativa Yoga en los Barrios en Petare Norte porque de esta manera se da a conocer la cotidianidad de sus habitantes, en aspectos como la vestimenta, la vivienda, la forma de hablar, entre otros. Permitiendo así educar al resto de la sociedad sobre dicha situación.

Este documental ayuda a difundir la ardua labor de la Fundación En los Barrios, logrando así cambiar la perspectiva habitual de las comunidades desfavorecidas, para dejar atrás los prejuicios. Además, muestra que cuando los proyectos sociales se ejecutan de manera adecuada pueden cambiar vidas.

A pesar de que se han llevado a cabo algunos productos audiovisuales sobre Yoga en los Barrios, este se diferencia de los demás porque no solo pretende explicar de qué trata la iniciativa, sino profundizar en las historias de los organizadores y beneficiarios, haciendo énfasis, por ejemplo, en la experiencia de un chico de 12 años; para así demostrar el potencial que tienen las personas cuando obtienen la adecuada orientación y educación.

Para sus protagonistas y observadores, el documental resulta ventajoso puesto que dibuja una realidad actual, que puede trascender en espacio y tiempo. De igual forma, supone ser una fuente de información en cuanto al tema, del cual se han publicado centenares de libros, pero documentales de yoga enfocados en la ciudad de Caracas, tiene pocos en su haber; y mucho menos teniendo como enfoque el aspecto social.

4.4.Delimitación

Destacar, por medio de un documental, la importancia y los beneficios que ha llevado el yoga a la comunidad de Petare Norte en Caracas, Venezuela, a través de la Fundación En los Barrios.

Para lograr resaltar la trascendencia que ha tenido el yoga en la sociedad, se realizarán entrevistas a beneficiarios de la iniciativa, así como a personas inmersas en el proyecto, con el fin de obtener una historia sólida y verídica. Algunos de estas serán: Joel Valencia, creador de la Fundación En los Barrios; Daniela Almiñana, instructora de yoga; Joselin Barrios, instructora y beneficiaria de la iniciativa; y Sanders Bolívar Da Costa, alumno de las clases de yoga, entre otros habitantes de la zona.

Para mostrar la calidad de vida de las personas de Petare Norte, el documental tendrá como locación la casa de Los Misioneros Claretianos en el Barrio Julián Blanco, y el colegio Jenaro Aguirre Elorriaga en el sector 24 de Marzo, en donde se imparten clases de yoga para los estudiantes de primero a sexto grado.

El material capturado en un periodo comprendido desde junio a agosto del 2016 y el producto final va dirigido a un público que comprende a individuos a partir de los 12 años de edad sin discriminación de raza, sexo, nivel socioeconómico y religión.

CAPÍTULO V

LIBRO DE PRODUCCIÓN

5.1. *Sinopsis*

Caminos de Esperanza es un documental que muestra la importante y admirable labor de la iniciativa Yoga en los Barrios, organización que ha estado llevando la práctica del yoga, desde el año 2013, a la zona de Petare, el barrio más peligroso de Venezuela y el más grande de Latinoamérica.

Es una pieza audiovisual que se centra en contar las vivencias de las personas que integran el programa Yoga en los Barrios; y de cómo este les ha permitido encontrar la alegría, el amor e incluso la esperanza en el más inusual de los lugares. Sin importar la edad, raza ni estrato social.

Se desea hacer lucir al barrio como lo que es: una comunidad donde viven personas que, en su mayoría, son buenas, amables, y nobles. Son dueñas de un potencial increíble que necesita ser explotado a través de una guía que provea las herramientas necesarias.

Es un documental que busca hacer énfasis en la belleza del discurso más que en lo bello del aspecto visual. El atractivo se encuentra en el mensaje que desea transmitir y la realidad que quiere dibujar; donde las limitaciones son muy fuertes, pero las buenas acciones basadas en una plataforma tan poderosa como el yoga pueden cambiar vidas.

Caminos de Esperanza demuestra que los ángeles existen y que la bondad está en cada uno. Solo es necesario tomar conciencia de uno mismo y del entorno para comprender que se puede dar la mano y ayudar a otros. Por más pequeño que sea el aporte, siempre será significativo cuando viene del corazón.

5.2. Propuesta Visual

La paleta de colores de este proyecto se centrará en el color naranja, ya que el producto audiovisual se llevará a cabo en Petare Norte, donde la mayoría de las viviendas están construidas a base de ladrillos por lo que predomina dicha tonalidad. Además, el color naranja significa espiritualidad, felicidad y energía, elementos que intenta transmitir la práctica del yoga. Es un pigmento que estimula a las personas a realizar deportes y a sentirse seguros de sí mismos.



Figura 1: Círculo Cromático.



Figura 2: Petare Norte. Prueba de cámara para este documental. (25-06-2016).

Sin embargo, como se trata de un documental se incluirá la gran gama de tonalidades existente con el objetivo de representar adecuadamente la realidad. El mundo es un espacio que no es blanco y negro, se construye con colores. Por consiguiente, se apreciarán tonalidades cremas, amarillas, verdes claras y oscuras, azuladas, entre muchas más. El color lo provee el espacio, la naturaleza y hasta el individuo con su vestimenta. Esto se toma en consideración porque no se desea irrumpir en la realidad y cotidianidad de las personas.

La mayor parte de los colores empleados, además de estar vinculados con la naturaleza — elemento del cual se nutre la práctica del yoga — también representan calidez, proporcionando así proximidad y cercanía, factor esencial para la realización de un documental donde hay que lograr una conexión e identificación entre el objeto de estudio y el espectador.



Figura 3: Paleta de colores.

Para una óptima representación de la realidad se utilizará, en la medida de lo posible, iluminación natural. Su uso se empleará para destacar la crudeza y realidad en la que viven los habitantes del barrio Julián Blanco, sin intervenir en su entorno.

Por lo que se capturarán imágenes con muchos tipos de iluminación: media, baja, alta, donde las sombras y focos de luz son permitidos. Si bien es importante cuidar el aspecto visual y mantener una estética, el objetivo principal es darle prioridad al

discurso y el mensaje que se quiere transmitir. Por lo que la belleza del documental reside en la palabra.

Las grabaciones, en su mayoría, se llevarán a cabo en el día, sin embargo se incluirán tomas del amanecer, del atardecer y de la noche; con el fin de proveer aún más dinamismo y diversidad a la pieza. Es por esto que la inclusión de material que muestre actividades diversas, es decir, no solo clases de yoga, es tan importante.

Para lograr el documental se utilizarán cámaras DSLR porque con ellas se puede obtener una buena calidad de imagen a parte de ser fáciles de transportar, permitiendo acceder al barrio de una manera menos llamativa. Se trabajará en formato cine y para ello se grabará a 24 fotogramas o cuadros por segundo.

En este sentido, se demuestra que la estética del cine es importante pero que no lo es todo, pues mantener la misma línea narrativa es primordial y, por tanto, es lo que se pretendió conservar desde su inicio.

Se trabajará con 3 ópticas distintas para lograr los objetivos del proyecto:

- El lente 18-55mm f/3.5-5.6 se usará para lograr profundidad de campo, esto permitirá reflejar la realidad y resaltar los detalles de la locación.
- Además, se utilizará un teleobjetivo 75-300mm f/4-5.6 para poder acercarse a los practicantes sin invadir su espacio personal con el fin de captar mejor la realidad.
- Por último, se dispondrá de un lente 50mm f/1.8 para lograr planos con poca profundidad de campo, con el objetivo de jugar con el cambio de foco, pasar la atención de elementos cercanos a elementos lejanos y viceversa.



Figura 4: Enfoque y desenfoco. Foto extraída de Internet.

Para las entrevistas se utilizarán dos lentes: un 18-55mm f/3.5-5.6 para aquellas realizadas con un fondo sin profundidad: y un 50mm f/1.8 para las que se necesiten el fondo fuera de foco.



Figura 5: Fondo enfocado. Documental “Planos y Manzanas”.



Figura 6: Fondo desenfocado. Retrato extraído de Internet.

Se realizarán planos medios largos y cortos para las entrevistas que permitan ubicar a la persona en el espacio y centrar la atención en el individuo, sus gestos y expresiones, respectivamente. Para aquellos entrevistados que se capturen con la presencia del barrio en el fondo, se les hará la imagen con un plano un poco más cerrado para así hacer contraste con la inmensidad del barrio. De esta manera, se obtiene diversidad.



Figura 7: Plano medio corto. Documental “Planos y Manzanas”.

La mayoría de los encuadres de las entrevistas respetarán la regla de los tercios con la finalidad de lograr una mejor imagen, así como también imprimir una mayor carga protagónica a los entrevistados. La posición de los personajes variará entre los lados derecho e izquierdo del encuadre, con el objetivo de lograr dinamismo. De igual forma, será puesto en práctica el eje de mirada, donde el objeto del recuadro tendrá más espacio libre hacia su parte frontal.



Figura 8: Ley de la mirada. Documental “Libertad entre Rejas”.



Figura 9: . Ley de la mirada. Documental “Libertad entre Rejas”.

Para las tomas de apoyo se emplearán distintos tipos de planos: enteros (para describir el espacio), medios (con fines narrativos) y cerrados (para transmitir emociones). Sin embargo, no se limitará el tipo de plano a una función específica.

Por medio de esta selección variada de planos, con distintas angulaciones, se busca ofrecer al espectador una representación más detallada de la situación, interiorizar en las emociones de los practicantes de yoga y evocarlas más allá de la cámara.

Esta misma modalidad de captura de imágenes se utilizará para las tomas de apoyo que no sean de clases de yoga. Es muy importante la variedad de tomas y movimientos de cámara para lograr el objetivo de un documental que, además de hablar del yoga, muestra otras actividades.



Figura 10: Plano entero que describe el espacio. Documental “Libertad entre Rejas”.



Figura 11: Plano detalle para centrar la atención en las manos. Documental “Libertad entre Rejas”.



Figura 12: Plano medio que describe la acción. Documental Libertad entre Rejas



Figura 13: Plano cerrado que muestra sensación de relajación. Prueba de cámara para este documental (23-04-2016)

La locación del barrio será mostrada como objeto principal de la imagen o como fondo de la misma. De igual manera se utilizará el recurso de la variabilidad de planos, así como el de enfoque y desenfoco.



Figura 14: Plano general del barrio. Documental “Petare: a little hope for the most dangerous slum in the world”.



Figura 15: Cables con el barrio fuera de foco en el fondo. Prueba de cámara para este documental (25-06-2016)



Figura 16: Personaje principal con el barrio de fondo. Documental “Petare: a little hope for the most dangerous slum in the world”.

Para el grafismo del título del documental será utilizada la tipografía “Dry Brush”, ya que esta letra tiene una belleza de carácter urbano y rústico, logrando un parecido con el barrio porque asemeja ser escrita con pintura. Este podrá ser visto hacia el final del documental en una animación que asemeja la escritura de la frase. Se hizo de esta manera para dar a entender que los caminos se construyen con el aporte y el trabajo de cada persona, además, se dejará para el final porque se desea que el mensaje quede grabado en la mente del espectador.



Caminos de Esperanza

Para dar información sobre nombres, localización y créditos se utilizará la tipografía “Neutra Text-BookAlt” con el fin de generar sencillez y lograr que la persona que observe el documental entienda a la perfección el texto que se proporciona.



Barrio Julián Blanco

Por tratarse de un documental, la edición consistirá principalmente en la alternancia entre las entrevistas y las tomas de apoyo. El montaje se realizará con el objetivo de construir una atmósfera llena de sentimientos y emociones (tranquilidad, alegría, amor, esperanza). El aspecto de la pieza lleva algo de urbano, pero la sensación que el espectador puede sentir va ligada a lo más profundo del yoga. Por lo que el resultado puede variar según cada persona.

El documental se colorizará para lograr uniformidad entre todas las imágenes. La tonalidad que se resaltará es la naranja, color ladrillo, para destacar la locación del barrio.

Al inicio de la pieza se empleará el recurso del insert para dar información acerca de la locación. Esto se hará aplicándole un *blur* al fondo de manera que el texto resalte.



Figura 17: Insert sobre fondo borroso. Documental “Petare: a little hope for the most dangerous slum in the world”.

Para finalizar, en la sección de créditos se incluirán, como se estila, los roles de producción, agradecimientos, entre otros aspectos. La información irá acompañada de fotografías de autoría propia que se capturaron durante el rodaje del documental; con el propósito de hacer una invitación al barrio. Hacerlo lucir como una comunidad accesible y no como un lugar prohibido.

5.3. Propuesta Sonora

Para el sonido ambiente se hará uso de un micrófono shotgun por su capacidad de captar el sonido de forma direccional. Por medio de esta técnica se quieren representar brevemente ciertas situaciones, como por ejemplo las indicaciones del instructor de yoga a sus estudiantes durante las clases. No obstante, esta herramienta no será empleada frecuentemente porque se pretende dar mayor peso a las entrevistas.

Entre otros equipos a utilizar está un micrófono inalámbrico tipo balita, ya que registra muy bien el audio y procura, en la medida de lo posible, que el ruido exterior no interfiera con los testimonios de los entrevistados. Sin embargo, al tratarse de un documental realizado en un barrio, un lugar bastante ruidoso, la pieza estará cargada de sonidos de la naturaleza como por ejemplo animales y viento; sonidos de tráfico como motos y carros; personas conversando y gritando; música urbana, entre otros sonidos cotidianos que en este caso imprime más realidad al documental.

Mediante las experiencias de las personas involucradas se le dará forma al documental, por tanto la música de acompañamiento o de fondo adquiere un papel fundamental. En la musicalización del documental predominará la guitarra acústica como instrumento principal, ya que gracias a su versatilidad se pueden lograr melodías que construyen atmósferas. La alegría, la tristeza, la relajación y la esperanza son las sensaciones que se desean transmitir en este proyecto.

Para lograr el contraste que representa la práctica del yoga en las profundidades del barrio se utilizará música relajante y alegre como cortina que haga oposición con los sonidos ambientes del barrio. De esta manera se intenta lograr a través de lo sonoro que dentro del caos puede encontrarse la paz.

Se utilizarán seis canciones, de las cuales cuatro fueron grabadas específicamente para la producción de este documental, mientras que las restantes son mantras extraídos de internet que servirán para dar armonía al producto audiovisual.

Una de las melodías originales es un instrumental de guitarra acústica que se utilizará para la mayor parte de las entrevistas; también servirá de musicalización para un montaje construido por imágenes de personas haciendo todo tipo de yoga.

Otra de las canciones instrumentales de guitarra acústica será usada para acompañar los testimonios que se consideran conmovedores y de esta manera intentar construir un bloque emotivo. Sin embargo, no todas las entrevistas tendrán una música de fondo ya que a mitad del documental, cuando se toque el tema de cómo es la vida en el barrio, se prescindirá de esto para dar un descanso al espectador y al mismo tiempo conferir protagonismo a lo que se dice.

La pieza musical que será implementada en la sección de créditos consiste en una canción que lleva por nombre “Amanecer” y que ha sido cantada por muchos años en iglesias católicas y campamentos de niños. Su elección se debe a lo esperanzador de su letra. Sin embargo, como no se encuentra registro de la versión original, se hizo una interpretación propia. A partir de esta, se graba una versión instrumental con una tonada más lenta para ser empleada como musicalización durante el montaje final.

5.4. Desglose de Necesidades de Producción

- Pre-Producción
 - Libretas
 - Bolígrafos
 - 1 Laptop MacBook Pro

- Producción
 - 1 Cámara Canon T3i
 - 1 Cámara Canon 100D
 - Baterías y cargadores para las cámaras
 - 2 lentes 18-55
 - 1 lente 50 mm
 - 1 lente Tele 75-300 mm
 - 3 memorias SD de 32 GB
 - 1 trípode
 - 1 Shoulder
 - 2 balitas
 - 1 Shotgun
 - 4 Pilas AA
 - 1 Laptop Hp Pavilion

- Post-Producción
 - 1 Laptop MacBook Pro
 - 3 memorias SD de 32 GB
 - Disco externo de 130 GB
 - Programa de edición Final Cut Pro 2

5.5. Plan de Rodaje

Tabla 1: Plan de rodaje.

Plan de Rodaje							
DÍA	FECHA	ACTIVIDAD	HORA	LOCACIÓN	INT/EXT		
1	9 DE JULIO DEL 2016	CRUZ ROJA	7:30 AM - 7:45 AM	CRUZ ROJA - SAN BERNARDINO	EXT		
		TRAYECTO EN CARRO	7:45 AM - 8:30 AM	CARRO	INT		
		TOMAS DE APOYO DE LA CASA	8:30 AM - 9:00 AM	CASA DE LOS CLARETIANOS-PETARE, JULIÁN BLANCO	INT		
		TOMAS DE LA COMUNIDAD	9:00 AM - 9:30 AM	PETARE, JULIÁN BLANCO	EXT		
		CHARLA PRIMEROS AUXILIOS	9:30 AM - 11:00 AM	CASA DE LOS CLARETIANOS-PETARE, JULIÁN BLANCO	INT		
		CLASE DE YOGA	11:00 AM - 12:00 PM		INT		
		TIME-LAPSE	11:00 AM - 12:00 PM		EXT		
		ALMUERZO					
				CHARLA PRIMEROS AUXILIOS	1:00 PM - 3:30 PM	CASA DE LOS CLARETIANOS-PETARE, JULIÁN BLANCO	INT
		2	11 DE JULIO DEL 2016	CLASE DE YOGA, PRIMER GRADO	9:00 AM - 9:30 AM	COLEGIO JENARO AGUIRRE ELORRIAGA-PETARE, BARRIO 24 DE MARZO	INT
TOMAS DEL BARRIO, 24 DE MARZO	9:30 AM - 10:30 AM			EXT			
CLASE DE YOGA, TERCER GRADO	10:30 AM - 11:00 AM			INT			
CLASE DE YOGA, CUARTO GRADO	11:00 AM - 11:30 AM			INT			
CLASE DE YOGA, QUINTO GRADO	11:30 AM - 12:00 PM			INT			
CLASE DE YOGA, SEXTO GRADO	12:00 AM - 12:30 PM			INT			
3	13 DE JULIO DEL 2016	ENTREVISTA SONORA A JOEL VALENCIA	2:00 PM - 4:00 PM	SEDE DE LA FUNDACIÓN EN LOS BARRIOS, LAS MERCEDES	INT		
		TOMAS DE LA SEDE	4:00 PM - 5:00 PM				
4	16 DE JULIO DEL 2016	CLASE DE NAAM YOGA	11:00 AM - 12:00 PM	CASA DE LOS CLARETIANOS-PETARE, JULIÁN BLANCO	INT		
		JUEGOS RECREATIVOS POR EL DÍA DEL NIÑO	12:00 PM - 1:00 PM		INT		
		CLASE DE ACROYOGA	1:00 PM - 2:00 PM		INT		
5	23 DE JULIO DEL 2016	CLASE DE YOGA	11:00 AM - 12:00 PM	CASA DE LOS CLARETIANOS- PETARE, JULIÁN BLANCO	INT		
		ENTREVISTA A JOSELIN BARRIOS	11:00 AM - 12:00 PM		INT		
		TOMAS DE POSTURAS DE YOGA	12:00 PM - 1:00 PM		INT		
6	30 DE JULIO DEL 2016	ENTREVISTA A DANIELA ALMINANA	5:30 PM - 6:00 PM	CASA DE LOS CLARETIANOS - PETARE, JULIÁN BLANCO	EXT		
		ENTREVISTA A ISAAC RODRÍGUEZ	6:00 PM - 6:30 PM		EXT		
		CLASE DE YOGA	6:30 PM - 7:00 PM		INT		
		TIME-LAPSE ATARDECER	6:30 PM- 7:00 PM		EXT		
		CENA					
		FOGATA	8:00 PM - 10:00 PM	CASA DE LOS CLARETIANOS - PETARE, JULIÁN BLANCO	EXT		
7	31 DE JULIO DEL 2016	TOMAS DEL AMANECER	5:30 AM - 6:00 AM	CASA DE LOS CLARETIANOS - PETARE, JULIÁN BLANCO	EXT		
8	7 DE AGOSTO DEL 2016	ENTREVISTA A SANDERS BOLIVAR	12:00 PM - 1:00 PM	PETARE, JULIÁN BLANCO	EXT		
		ENTREVISTA A CARMEN DA COSTA	1:00 PM - 1:30 PM		EXT		
		ENTREVISTA A JESUS LUNA	1:30 PM - 2:00 PM		EXT		
		ENTREVISTA A JOEL VALENCIA	2:00 PM - 3:00 PM		EXT		
		TOMAS DE LA CASA DE SANDERS BOLIVAR	3:00 PM - 3:30 PM		INT		
		TOMAS DEL BARRIO	3:30 PM - 4:00 PM		EXT		

5.6. Escaleta

Con el propósito de lograr un primer acercamiento al guion técnico, se decide elaborar una escaleta que permitiese enumerar los tópicos y momentos a apreciar en el documental. Los temas se escogieron a partir de lo conversado durante las entrevistas, mientras que el orden fue a criterio de las realizadoras.

A continuación se muestra el contenido de la escaleta:

Intro

- Contextualización de la locación a través de imágenes.
- Breve descripción de la iniciativa Yoga en los Barrios.

Desarrollo

- Beneficios de la práctica del yoga (anécdotas de los participantes de la iniciativa).
- La experiencia que ha tenido Sanders Bolívar Da Costa dentro de la iniciativa.
- La vida en el barrio.
- La experiencia de Joselin Barrios como instructora de yoga.
- La significación de la labor en los barrios según Joel Valencia.
- La representación de la iniciativa Yoga en los Barrios en una sola palabra

Cierre

- La experiencia de la acampada contada en imágenes.

5.7. Guion técnico

Tabla 2: Guion Técnico

VIDEO	AUDIO
<p>FADE IN</p> <p>Entra negro hacia plano referencial de la calle y el cableado eléctrico del barrio</p> <p>PC de niños del barrio jugando arriba de un techo.</p> <p>PG de ropa colgada en un rancho del barrio</p> <p>Tilt down de tejas en el barrio</p> <p>Tilt down de casa en el barrio y gente caminando</p> <p>PP de niño en la calle</p> <p>PA de personas hablando</p> <p>PG de persona sentada en un techo del barrio</p> <p>PG del tendedero de una casa</p> <p>GPG con paneo de Petare</p>	<p>MÚSICA: entra tema “Rakhe rakhan har” y continúa.</p> <p>SONIDO: Entra sonido ambiente del barrio, personas hablando, carros y motos pasando.</p>
<p>FADE IN</p> <p>Entra Blur con letras: “Petare Norte, Barrio Julián Blanco. Caracas, Venezuela”. Y continúa</p>	<p>MÚSICA: continúa tema “Rakhe rakhan har”.</p>

<p>Tilt down de ranchos se va blur</p> <p>PG de vereda con perros</p> <p>PD de móvil con el barrio atrás</p> <p>PD de ladrillos en el barrio con enfoque y desenfoque hace la calle</p> <p>PD de estante con la letras “yoga en los barrios”</p>	
<p>PD con paneo de mats</p> <p>PC de gente haciendo yoga</p> <p>PMC de un señor haciendo yoga</p> <p>PMC de entrevista a Joel Valencia</p> <p>PC de Joel Valencia con la comunidad</p> <p>PMC de Joel Valencia hablando con personas</p> <p>PMC de Joel Valencia con la comunidad y la Cruz Roja</p> <p>PMC de entrevista a Joel Valencia</p> <p>PMC de una señora haciendo Yoga</p> <p>PP de Joel Valencia haciendo yoga con desenfoque.</p> <p>PMC de entrevista a Joel Valencia</p>	<p>MÚSICA: continúa tema “Rakhe rakhan har”, bajito.</p> <p>INTRO:</p> <p>ENTREVISTA:</p> <p>JOEL VALENCIA OFF: “Yoga en los barrios es una iniciativa, es una consecuencia que nace de 10 años de investigación en barrios</p> <p>ON: o sea, no fue a lo loco que yo traje a un profesor de yoga o que traje un mat de yoga para el barrio</p> <p>OFF: eso viene de estudios profundos de las situaciones como que más álgidas</p> <p>ON: que padecen los habitantes de los barrios.</p> <p>OFF: El yoga es una plataforma y te brinda herramientas importantísimas</p>

<p>PC de personas haciendo yoga</p> <p>PD de manos y pies</p> <p>PMC de entrevista a Joel Valencia</p> <p>PMC de una señora haciendo yoga</p> <p>PG de Joel con personas haciendo yoga</p> <p>PMC de entrevista a Joel Valencia</p> <p>PMC de personas sentadas haciendo ejercicios de yoga</p> <p>PC de gente haciendo ejercicios de yoga</p> <p>PMC de entrevista a Joel Valencia</p> <p>PC de niños haciendo acroyoga</p> <p>PMC de entrevista a Joel Valencia</p>	<p>ON: fundamentadas en valores que son perennes y universales.</p> <p>OFF: Bueno en estos casi tres años</p> <p>ON: ha habido muchos tipos de yoga que hemos incorporado , nosotros</p> <p>OFF: hemos diseñado un pensum de yoga y tenemos como un formato y una estructura de cómo impartirlo</p> <p>ON: sin embargo a</p> <p>OFF: cada profesor le damos la libertad de que le ponga como que su perspectiva al yoga,</p> <p>ON: dentro de una estructura que nosotros damos y permitimos que cada uno pueda dar lo que tenga que dar ,</p> <p>OFF: lo que sienta que tenga de dar y de lo que viene preparado de lo que es su</p> <p>ON: conocimiento para compartir con los distintos niños”.</p>
<p>TRANSICIÓN CON IMÁGENES:</p> <p>Paneo de soldaditos haciendo yoga.</p> <p>PMC de Joel Valencia y Joselin Barrios hablando</p> <p>PD con tilt up de luces</p> <p>PD de cartel namaste</p>	<p>MÚSICA: continúa tema “Rakhe rakhan har”.</p>

<p>PE de Joselin haciendo posiciones de yoga</p> <p>PMC entrevista Joselin Barrios</p> <p>PG de personas y niños haciendo posiciones de yoga</p>	<p>eso, porque es una actividad que no se practica en las zonas populares, entonces me pareció un poco raro y</p> <p>OFF: vine más que todo fue por curiosidad a la primera clase por saber que yoga era, quienes eran quienes venían a hacer eso</p> <p>ON: y de verdad desde que ellos comenzaron a venir el trato con nosotros ha sido súper especial</p> <p>OFF: y ellos se esfuerzan por hacer que la experiencia de la clase sea única”.</p>
<p>PP entrevista a Daniela Almiñana</p>	<p>ENTREVISTA:</p> <p>DANIELA ALMIÑANA ON: “hoy en día ya tengo trabajando con yoga en los barrios desde enero, dando clases en un colegio y algunos sábados que vengo para acá, bien sea a dar clases de yoga o como coordinadora, colaborar”.</p>
<p>FADE IN</p> <p>Entre negro</p> <p>MONTAJE DE RELAJACIÓN:</p> <p>PC de Daniela y niños en escuela haciendo yoga</p> <p>PG de niños haciendo yoga</p> <p>PMC de niña moviendo las manos</p>	<p>MÚSICA: entra tema “instrumental relajación” y continúa.</p>

<p>PC de Daniela y niños en escuela haciendo movimientos de brazos</p>	<p>SONIDO: ambiente de instrucciones del profesor</p>
<p>PD de niña meditando</p> <p>Paneo hacia niña meditando</p> <p>PC de niños acostados meditando</p> <p>PG de clase en los colegios</p> <p>PG de clase en Petare</p> <p>PG de clase en Petare</p> <p>PC de Daniela y Sanders haciendo clase</p> <p>PD de manos y pies en meditación</p> <p>PPP de joven meditando</p>	<p>SONIDO: ambiente de la clase “om”</p>
<p>PML entrevista a Jesús Luna</p> <p>PD de mujer concentrada meditando</p>	<p>MÚSICA: entra tema “instrumental relajación” y continúa bajito.</p> <p>ENTREVISTA:</p> <p>JESÚS LUNA OFF: “uno se siente más relajado, en comunión, así</p> <p>ON: y como dijo la profesora uno se sentía eso como un bien para uno, porque uno se siente bien”.</p>

<p>PMC entrevista a Sanders Bolívar</p> <p>PMC de Sanders riendo</p>	<p>ENTREVISTA:</p> <p>SANDERS BOLÍVAR DA COSTA ON: “o sea, antes yo era deprimente y ahora como conocí el yoga.</p> <p>OFF: ahora soy como más alegre más contento y eléctrico”.</p>
<p>PMC entrevista a Isaac Rodríguez</p>	<p>ENTREVISTA:</p> <p>ISAAC RODRÍGUEZ ON: “nada que aprendes más cosas, cosas mejores para el cuerpo”</p>
<p>PMC entrevista a Joselin Barrios</p> <p>PMC de Joselin meditando</p> <p>PMC de Joselin relajada</p> <p>PMC de entrevista a Joselin</p> <p>PMC de entrevista a Sanders Bolívar</p> <p>PM de Sanders relajado haciendo yoga</p> <p>PC de Sanders y Daniela haciendo yoga</p> <p>PD de mujer concentrada</p>	<p>MÚSICA: continúa tema “instrumental relajación”, bajito.</p> <p>ENTREVISTA:</p> <p>JOSELIN BARRIOS ON: “y de verdad desde que practico yoga estoy como más serena, más tranquila,</p> <p>OFF: más calmada, me tomo las emociones fuertes ya de otra manera, no como antes</p> <p>ON: y esté... como que tengo esa posibilidad de enseñarles a ellos también a manejar mejor sus emociones a través de la respiración o una meditación”.</p> <p>ENTREVISTA:</p> <p>SANDERS BOLÍVAR DA COSTA ON: “porque cuando yo tenía examen o tenía que</p>

<p>PC de personas agachadas en posición de yoga</p> <p>PG de clase en Petare</p> <p>PP de niña haciendo yoga y moviendo manos</p> <p>PD de manos subiendo y bajando</p> <p>PC en picado de niños subiendo y bajando las manos</p>	<p>hacer una exposición o algo yo estaba estresado o tenía nervios pues</p> <p>OFF: y ahora como conocí el yoga yo me acordaba y hacía todo eso en ese momento”</p> <p>MÚSICA: continúa tema “instrumental relajación”.</p>
<p>Tilt up de Sanders en actividad de la Cruz Roja</p> <p>PC de Sanders en actividad de la Cruz Roja</p> <p>PMC de entrevista a Joel Valencia</p> <p>PMC de Sanders tomando la tensión</p> <p>PP de Sanders tomando la tensión</p>	<p>ENTREVISTA:</p> <p>JOEL VALENCIA OFF: “Sanders es una persona que ha dado un vuelco enorme dese el primer día que él llegó.</p> <p>ON: desde ese instante, los cambios han sido abismales. Las transformaciones no solo físicas sino a</p> <p>OFF: nivel estructurante de su personalidad”.</p>
<p>PMC de entrevista a Carmen teresa Da Costa</p> <p>Tilt down de Sanders tomando tensión</p> <p>PMC de entrevista a Carmen Teresa Da Costa</p>	<p>ENTREVISTA:</p> <p>CARMEN TERESA DA COSTA OFF: “es algo espectacular”.</p> <p>ON: es algo donde lo ha ayudado a él muchísimo a crecer, a madurar,</p> <p>OFF: a compartir, ser como mejor persona.</p> <p>ON: bueno si he visto una evolución positiva, porque él antes era como más disperso.</p>

<p>PMC de Sanders concentrado en el yoga</p>	<p>OFF: no se concentraba tanto, no, él perdía mucho la concentración”.</p>
<p>PC de Sanders haciendo Yoga</p> <p>PMC de entrevista a Joselin Barrios</p> <p>PMC de entrevista a Sanders Bolívar Da Costa</p>	<p>ENTREVISTA</p> <p>JOSELIN BARRIOS OFF: y se le nota muchísimo en su práctica la concentración</p> <p>ON: cuando está en la clase, de hecho se le comento que a él se le pudiera formar como profesor también y la idea le encantó”.</p> <p>ENTREVISTA</p> <p>SANDERS BOLÍVAR DA COSTA ON: “yo nunca pensé que iba a llegar ese momento, pero cuando Joel me dijo que iba a ser instructor de ahora en adelante, me sentí bien, excelente, es como si me fueran dado un regalo para la vida”.</p>
<p>PMC de entrevista a Carmen Teresa Da Costa</p> <p>PE picado de Sanders haciendo yoga</p>	<p>ENTREVISTA</p> <p>CARMEN TERESA DA COSTA ON: Ay bueno, eso para mí fue algo así fantástico, genial porque yo si le veo ese potencial a Sanders</p> <p>OFF: de que puede ser el día de mañana un instructor... y cuando él me lo dijo yo wow no lo podía creer porque</p> <p>ON: de verdad que Sanders lo merece. Sanders lo merece de verdad.</p>

<p>PMC de Joel y Sanders mirando hacia arriba</p> <p>PMC de entrevista a Joel Valencia</p>	<p>ENTREVISTA</p> <p>JOEL VALENCIA OFF: Entonces, claro, cuando una persona reúne esas cualidades y son bien</p> <p>OFF: canalizadas, que es lo importante. Es una persona que... que tiene el seguro asegurado.</p>
<p>PMC de entrevista a Sanders Bolívar</p> <p>PC picado de Sanders y otros niños</p> <p>PR del barrio a través de la ventana con paneo hacia la izquierda</p> <p>PG del barrio con un paneo hacia la derecha</p> <p>PR del barrio a través de un ladrillo</p> <p>Time-lapse del barrio en el día.</p>	<p>ENTREVISTA</p> <p>SANDERS BOLÍVAR DA COSTA ON: O sea, el yoga ha cambiado mi vida por completo.</p> <p>MÚSICA: Sube el volumen del tema “instrumental relajación”.</p>
<p>PMC de entrevista a Joselin Barrios</p>	<p>MÚSICA: baja el volumen del tema “instrumental relajación”.</p> <p>ENTREVISTA</p> <p>JOSELIN BARRIOS OFF: Bueno, por lo general dicen que los</p> <p>ON: barrios son súper peligrosos que hay muchos malandros y tiros a cualquier hora del día pero</p> <p>SONIDO: Entran sonidos de motos</p>

<p>PG de la calle del barrio en donde pasa un camión</p> <p>PMC de entrevista a Carmen Da Costa</p> <p>PC contrapicado de gente subiendo las escaleras. PA contrapicado de niña bajando las escaleras PMC de Jesús en la reja</p> <p>PC de clase de yoga semi picado donde salen sentados PC de clase de yoga donde salen haciendo la posición del gato</p>	<p>OFF: eso es relativo porque cuando pasan las cosas no hay horario.</p> <p>MÚSICA: Fade out completo del tema “instrumental relajación”.</p> <p>MÚSICA: continúa tema “instrumental relajación”.</p> <p>ENTREVISTA</p> <p>CARMEN DA COSTA ON: Bueno, aquí la vida en el barrio es fuerte</p> <p>OFF: porque uno ve niños pequeños, desde que uno los ve pequeños y cuando tú lo ves así adolescentes y ves que agarran un camino que no es</p> <p>ON: que no estudian, que están de vagos prácticamente, entonces eso duele, eso duele. A mí me entristece muchísimo porque en vez de por ejemplo</p> <p>OFF: de integrarse al yoga... y eso los ayuda muchísimo a ellos a crecer a ver cosas buenas a que hay un futuro mejor para cada uno de esos niños</p>
<p>GPG del barrio</p> <p>PE contrapicado de Jesús en la escalera</p> <p>PD de las sandalias</p> <p>PR de la ropa colgando de la ventana</p>	<p>MÚSICA: Entra tema “Om Shanti om” Joseph Antony</p>

<p>PG del barrio</p> <p>PG del barrio</p>	
<p>PE de Joselin en una bola de yoga</p> <p>PP de Joselin en la bola</p> <p>PP de Joselin relajada</p>	<p>MÚSICA: Entra tema “Om Shanti om” Joseph Antony</p> <p>ENTREVISTA</p> <p>JOSELIN BARRIOS ON: Bueno, cuando tenía como dos meses, Joel me dijo que podía formarme como instructora, comencé a ir a yoga pedregal.</p>
<p>PC de clase de yoga</p> <p>PC de clase de yoga</p> <p>PC de clase de yoga con tilt up</p> <p>PC de clase de yoga</p> <p>PMC de entrevista a Joel Valencia.</p>	<p>ENTREVISTA</p> <p>JOEL VALENCIA ON: Yo nunca me imaginé yo iba a ver en tan poco tiempo tan grandes frutos.</p> <p>OFF: Arrancó un instructorado de yoga de nueve meses donde se formó y a mediados del año pasado empezó ya como</p> <p>ON: profesora a dar clase.</p>
	<p>ENTREVISTA</p> <p>SANDERS BOLÍVAR DA COSTA ON: Yo me siento orgullosa por ella porque ella tiene como casi un año, un año y medio, ella me dijo, y yo, y ya es instructora o profesora</p>

	y yo me quedé impresionado y bueno ahora me gusta que ella me de clases en el colegio y aquí.
<p>PC de clase de yoga</p> <p>PC de clase de yoga</p>	<p>ENTREVISTA</p> <p>JOSELIN BARRIOS OFF: porque cuando uno da clases de yoga uno como que se conecta con uno mismo. Uno entra en el rol de profesor de yoga y tienes que buscar transmitir paz, tranquilidad a la persona que lo hace.</p> <p>ON: Entonces quizás uno tiene una personalidad como un poco fuerte o algo así y el yoga hace que tú también te transformes y que busques de verdad hacer que todas las personas a las que les están dando clase sientan esa tranquilidad que ofrece el yoga.</p>
<p>PMC entrevista Joel Valencia</p> <p>PMC de niño con mats</p> <p>PC de niños en la platabanda</p> <p>PML de niños mirando el barrio</p> <p>PMC de niño con el barrio de fondo</p> <p>PML de Joneiber pintando un mandala</p> <p>PD de pelota</p> <p>PMC de Joel y Sanders viendo hacia arriba</p>	<p>ENTREVISTA</p> <p>JOEL VALENCIA ON: Y hoy en día es un recurso importantísimo</p> <p>OFF: dentro de lo que es nuestra iniciativa y nuestro programa, y es ejemplo para todos aquí en el barrio.</p> <p>MÚSICA: Entra tema “Instrumental Triste”</p>

<p>PMC entrevista Joel Valencia</p> <p>PC de Joel con los niños</p> <p>PMC entrevista Joel Valencia</p> <p>PC de Joel con los niños</p> <p>PC de Joel con los niños</p> <p>PMC de Joel hablando con los niños</p> <p>PMC entrevista Joel Valencia</p> <p>PMC corto de Joel hablando por micrófono GPG de Joel junto al barrio</p> <p>PMC entrevista Joel Valencia</p> <p>PC de Joel con gente del barrio</p> <p>PMC entrevista Joel Valencia</p>	<p>MÚSICA: Baja tema “Instrumental Triste”</p> <p>JOEL VALENCIA ON: Ha sido largo el recorrido que tengo en los barrios.</p> <p>OFF: Desde pequeño estuve</p> <p>ON: como muy vinculado... crecí un hogar</p> <p>OFF: donde el trabajo social era parte de la vida. No existía sino formarse</p> <p>ON: y ser el mejor profesional para servir a la nación, a tu país;</p> <p>OFF: y yo crecí con esos ejemplos y con esos valores. Entonces claro, eso era algo ya que me motivaba,</p> <p>ON: y claro con la ausencia de mis padres que fallecieron cuando yo era pequeño fue también como una búsqueda de comprender un poco como ellos sentían. Siempre estoy creando, siempre estoy proyectando, siempre estoy diseñando nuevas acciones, nuevas actividades.</p> <p>OFF: Para mí ha sido una forma de vida.</p> <p>ON: Y para mí ha sido inclusive...</p> <p>OFF: ha sido como que puede ser mi refugio</p> <p>ON: y puede ser inclusive lo que le ha dado sentido a mi vida.</p>
--	---

<p>PML entrevista Jesús Luna</p> <p>PMC Carmen Da Costa</p> <p>PMC Sanders Bolívar Da Costa</p> <p>PML Jesús Luna</p> <p>Disolvencia a negro.</p>	<p>JESÚS LUNA ON: Gracias a Joel tenemos un futuro por delante. Somos una persona compartimos todo en unión.</p> <p>CARMEN DA COSTA ON: Y Joel de verdad es una persona muy especial. Con Sanders y con todos los niños. De verdad.</p> <p>SANDERS BOLÍVAR DA COSTA ON: A Joel le pido muchísimas gracias por traer el yoga aquí. Por compartir esa idea con nosotros, confiar en nosotros, compartir con nosotros, y yo también estoy agradecido por las cosas que también ha hecho Joel conmigo y con los demás.</p> <p>JESÚS LUNA ON: Pero realmente Joel me ha cambiado la vida con el yoga. Me ha enseñado cada vez más cosas. Joel ha sido como un padre para mí, un segundo padre pues. Es bueno con los niños. Nos cuida y todo eso.</p> <p>MÚSICA: Fade out de tema “Om Shanti om” Joseph Antony.</p>
<p>PG del barrio con paneo hacia la izquierda</p> <p>PG del barrio con tilt down</p> <p>PMC de entrevista a Carmen Da Costa</p>	<p>MÚSICA: Entra tema “Instrumental Amanecer”.</p> <p>MÚSICA: Baja tema “Instrumental Amanecer”.</p> <p>CARMEN DA COSTA ON: Entonces para mí el yoga es integridad.</p>

<p>PP de entrevista a Daniela Almiñana</p> <p>PML de entrevista a Jesús Luna</p> <p>PMC de entrevista a Sanders Bolívar</p> <p>Entra fondo blanco. Se escribe el título del documental “Caminos de Esperanza”</p> <p>Time-lapse del barrio de noche.</p> <p>PP de la fogata.</p> <p>PR de Andrés con la guitarra</p> <p>PG del barrio en amanecer</p> <p>PR del barrio y el móvil de chapas</p> <p>GPG del barrio amaneciendo</p> <p>PE de los niños tocando guitarra con tilt down a la fogata</p> <p>PC de Sanders y otros niños</p> <p>PE de todos reunidos</p>	<p>DANIELA ALMIÑANA ON: Amor</p> <p>JESÚS LUNA ON: El amor.</p> <p>SANDERS BOLÍVAR DA COSTA ON: Yoga a mi ser... yoga a mi ser interior.</p> <p>JOEL VALENCIA ON: Amor.... Esperanza</p> <p>MÚSICA: Sube tema “Instrumental Amanecer”.</p> <p>MÚSICA: Fade out del tema “Instrumental Amanecer”.</p>
<p>Entra Créditos</p>	<p>MÚSICA: Entra tema “Amanecer”.</p>

5.8. Ficha técnica del documental

Tabla 3: *Ficha técnica del documental*

Ficha Técnica del documental	
Título	Caminos de Esperanza
Género	Documental
Dirigido por:	Angélica Arranz & Andrea Ron
Producido por:	Angélica Arranz Gabriela Guanipa Rueda Andrea Ron
Producción Ejecutiva	Angélica Arranz Gabriela Guanipa Rueda Andrea Ron
Música	Jorge Salazar
Sonido	Angélica Arranz Gabriela Guanipa Rueda Andrea Ron
Edición y Montaje	Juan Leo Salerno
Fotografía	Angélica Arranz & Andrea Ron

5.9. Ficha de los entrevistados

En la medida en que se fue compartiendo con el equipo de Yoga en los Barrios durante la fase de preproducción se fue desarrollando una lista de entrevistados que engloba distintos roles dentro de la iniciativa: el fundador, los instructores de yoga, los beneficiados y su familia. A continuación, se presentan las fichas de los participantes junto con las preguntas que se le realizaron.

5.9.1 Entrevistado: Joel Valencia



Figura 18: Joel Valencia

ENTREVISTADO: Joel Valencia.

FECHA: 13 de julio y 7 de agosto del 2016

DIRECCIÓN:

- Sede de la Fundación en los Barrios, Las Mercedes.
- Casa de los claretianos. Barrio Julián Blanco, Petare.

TEMA CENTRAL: ¿Qué es yoga en los barrios?

PREGUNTAS:

- ¿Por qué el yoga como actividad?

- ¿Cuál fue tu estrategia para reclutar a tanta gente a que conociera esta iniciativa?
- ¿A qué edad empezaste a hacer yoga?
- ¿En este punto de la vida te sientes satisfecho por lo que has logrado?
- ¿Cómo fue inicialmente, cuando empezaste a llegar al barrio hubo rechazo?
- ¿Qué es yoga en los barrios?
- ¿Por qué escogiste Julián Blanco?
- ¿Más adelante te gustaría llevarlo a otro barrio?
- ¿Te gustaría que otras fundaciones pudieran complementar con la actividad que tú haces de ir hasta allá y fomentar el crecimiento de los niños en los barrios?
- ¿Qué es lo que más te gusta de la labor que realizas?
- ¿Qué limitaciones encuentras?
- ¿Qué le dirías a los que no conocen yoga en los barrios
- Háblanos del proyecto en la sede
- ¿Que se gestiona desde la sede?
- ¿Qué tipo de yoga se imparte?
- ¿Cuéntanos qué es dedicar los sábados a esta iniciativa?
- ¿Qué piensa tu familia acerca de todo esto?
- ¿Más allá de la investigación que te motiva a seguir aquí?
- Háblanos de la evolución de Joselin Barrios
- Háblanos de la evolución de Sanders Bolívar.

5.9.2 Entrevistado: Sanders Bolívar Da Costa



Figura 19: Sanders Bolívar Da Costa

ENTREVISTADO: Sanders Bolívar Da Costa

FECHA: 7 de agosto del 2016.

DIRECCIÓN: Barrio Julián Blanco, Petare.

TEMA CENTRAL: ¿Qué es para ti yoga en los barrios?

PREGUNTAS:

- ¿Cómo llegaste a yoga en los barrios?
- ¿Qué te gusta, qué no tanto y por qué?
- ¿Qué piensas que recibir clases de yoga?
- ¿Sientes que te aporta beneficios?
- ¿Qué pensaste cuando Joel te dijo que puedes ser instructor de yoga?
- ¿Qué opinas de las actividades adicionales?
- ¿A tu familia le gusta que vayas a yoga?
- ¿Qué le dirías a quienes no conocen yoga en los barrios?
- ¿Qué piensas de Joselin?
- ¿Qué le dirías a Joel?
- ¿Qué es para ti el yoga en una palabra?

5.9.3 Entrevistado: Joselin Barrios



Figura 20: Joselin Barrios

ENTREVISTADO: Joselin Barrios.

FECHA: 23 de julio del 2016.

DIRECCIÓN: Casa de los claretianos. Barrio Julián Blanco, Petare.

TEMA CENTRAL: ¿Que has logrado con yoga en los barrios?

PREGUNTAS:

- Cuéntame un poco de tu historia
- ¿Cómo era tu vida antes de comenzar yoga en los barrios?
- ¿Cómo llegaste a yoga en los barrios?
- ¿Cómo ha sido tu formación, que beneficios has obtenido?
- ¿Cómo es tu relación con Joel?
- ¿Qué clases das?
- ¿Cómo combinas tu profesión con el yoga?
- ¿Qué sientes cuando haces yoga, crees que ha ayudado a las personas de la comunidad?
- ¿Alguno de ellos tienen mayor rendimiento?
- ¿Por qué no empezaste a hacer yogas antes de yoga en los barrios?
- ¿Cuál fue tu impresión al ver yoga en el barrio?
- ¿Qué pensaste de Joel en esa época?

- ¿Has obtenido otros beneficios de la fundación?
- ¿Qué es lo que te gusta de ser profesora de yoga?
- ¿Qué dice tu familia?
- ¿Para ti es trabajo remunerado el ser profesora?
- ¿Cómo pudieras definir la situación del barrio?
- ¿Qué le dirías a las personas que no han venido a yoga en los barrios?
- ¿Has logrado conocer a personas diferentes?
- ¿Cómo has visto el cambio de Sanders?
- ¿Y en otros niños?
- ¿Es difícil trabajar con niños?
- ¿Qué es lo más difícil de trabajar con niños?
- ¿Qué has hecho para controlarlos?

5.9.4 Entrevistado: Isaac Rodríguez



Figura 21: Isaac Rodríguez

ENTREVISTADO: Isaac Rodríguez.

FECHA: 30 de julio del 2016.

DIRECCIÓN: Casa de los claretianos. Barrio Julián Blanco, Petare.

TEMA CENTRAL: ¿Qué es para ti yoga en los barrios?

PREGUNTAS:

- ¿Qué es lo que más te gusta de yoga en los barrios?
- ¿Conociste amigos por venir para yoga en los barrios?
- ¿Qué te gustaría tener de aquí de yoga en los barrios?
- ¿Qué es lo que más te gusta de hacer yoga?
- ¿Qué otras cosas te gustaría aprender?
- ¿De grande te ves como un profesor de yoga?
- ¿Qué crees que estarías haciendo los sábados si no existiera yoga en los barrios?
- ¿Te gustaría impartir clases de yoga?
- ¿Si pudieras describir el yoga en una palabra cual sería?

5.9.5 Entrevistado: Jesús Luna



Figura 22: Jesús Luna

ENTREVISTADO: Jesús Luna.

FECHA: 7 de agosto del 2016.

DIRECCIÓN: Barrio Julián Blanco, Petare.

TEMA CENTRAL: ¿Qué es para ti yoga en los barrios?

PREGUNTAS:

- ¿Cómo llegaste?
- ¿Qué es yoga en los barrios?
- ¿Qué piensas de recibir clases de yoga?
- ¿Sientes que te aporta beneficios?
- ¿Qué opinas de las actividades adicionales?
- ¿A tu familia le gusta que vayas a yoga?
- ¿Qué le dirías a quienes no conocen yoga en los barrios?
- Háblanos de ser “patrullero”
- ¿Qué es para ti el yoga en una palabra?

5.9.6 Entrevistado: Daniela Almiñana



Figura 23: Daniela Almiñana

ENTREVISTADO: Daniela Almiñana.

FECHA: 30 de julio del 2016.

DIRECCIÓN: Casa de los claretianos. Barrio Julián Blanco, Petare.

TEMA CENTRAL: ¿Qué es yoga en los barrios?

PREGUNTAS:

- ¿Qué tipo de yoga hacen en yoga en los barrios?
- ¿Cómo llegaste a yoga en los barrios?
- ¿Qué es lo que más te gusta de todo esto?
- ¿Algo que quieras lograr en la iniciativa o que lamentes?
- ¿Por qué sientes que el Naam Yoga es bueno impartirlo aquí en el barrio?
- ¿Cómo es ese impacto del que hablas?
- Si pudieras describir el yoga en una palabra, ¿cuál sería?
- ¿Qué evolución has visto en los niños?
- ¿Qué percepción tenías tú del barrio antes?
- ¿Qué le dirías a las personas que nunca han venido al barrio?
- ¿Algún momento difícil que hayas tenido?

5.9.7 Entrevistado: Carmen Teresa Da Costa



Figura 24: Carmen Teresa da Costa

ENTREVISTADO: Carmen Teresa Da Costa.

FECHA: 7 de agosto del 2016.

DIRECCIÓN: Barrio Julián Blanco, Petare.

TEMA CENTRAL: ¿Cómo ha sido la evolución de Sanders?

PREGUNTAS:

- Cuéntenos, ¿qué opina de que Sanders vaya a yoga en los barrios?
- ¿Qué evolución ha visto en Sanders?
- ¿Ha influido en su rendimiento en el colegio?
- ¿A usted le gustaría hacer yoga?
- ¿Qué opina de que Joel le dijera a Sanders que puede ser instructor de yoga?
- ¿Cómo ve que la gente de afuera del barrio se integre a la comunidad con el yoga?
- ¿Cómo es la vida aquí en el barrio?
- ¿Qué quisiera decirle a Joel?
- ¿Qué le diría a los papás que no saben si dejar a su hijos ir a yoga?
- ¿Cómo ve el yoga en una palabra?

5.10 Presupuesto

Con el objetivo de conocer un presupuesto real para llevar a cabo la realización del documental, se consultó a dos casas productoras: Gyo Productions y David and Joseph, para que cotizaran los honorarios de pre-producción, producción y post-producción. Las cantidades aportadas por ambas productoras fueron promediadas a fin de obtener el monto más acertado.

Para comparar el presupuesto de post-producción se contactó a un editor particular, ya que la casa productora David and Joseph no realiza este tipo de trabajo.

Por otro lado, al no ser posible conseguir los honorarios profesionales actualizados, se investigó el tabulador de Procine del año 2015 y en busca de obtener un monto real se aplicó la misma progresión que ha tenido el sueldo mínimo venezolano desde marzo del 2015 hasta la fecha.

Tabla 4. Presupuesto. Alquiler de equipos

Alquiler de equipos						
Descripción		Gyo Productions	David & Joseph	Promedio	Cantidad	Costo Total Promedio
Cámara	Tipo	Cannon T3i con cables.	Sony A7S Mirrorless Digital 4K.	Bs. 28.000,00	1	Bs. 28.000,00
	Costo por Día	Bs. 10.000,00	Bs. 46.000,00			
Kit de Ópticas	Tipo	Maleta de 2 lentes Canon (18-55mm y 50mm).	Maleta de 4 lentes montura Ef marca Carl Zeiss (18/3,5; 35/2; 50/1,4; 85/1,4).	Bs. 32.250,00	1	Bs. 32.250,00
	Costo por Día	Bs. 4.500,00	Bs. 60.000,00			
Trípode	Tipo	Kit de Tripodes (Manfrotto, Canon, Libec, Look).	Kit/Man-MbA525Wk Manfrotto, Kit de soporte al hombro DSRL con peso.	Bs. 9.500,00	1	Bs. 9.500,00
	Costo por Día	Bs. 9.000,00	Bs. 10.000,00			
Luces	Tipo	Kit de Iluminacion, 1 Ring Light, 3 luces Led y 1 luz de Tungsteno 650W, con filtros.	Kit de Iluminacion marca Mole, 2 Fresnel 300/650 y un Fresnel 1000 con bombillos vac. con	Bs. 19.450,00	1	Bs. 19.450,00
	Costo por Día	Bs. 25.000,00	Bs. 13.900,00			
Micrófonos	Tipo	2 Balitas Sennheser.	Micrófonos profesionales Inalambricos marca Sennheiser.	Bs. 4.500,00	1	Bs. 4.500,00
	Costo por Día	Bs. 5.000,00	Bs. 4.000,00			
Micrófonos	Tipo	2 Shotgun Sony y Tazcam DR-60.	MIC Boom Sennheiser Mkh 416, Vara Boom, Susp, Peluche, Tazcam C/Memoria, Cables, Maleta	Bs. 11.850,00	1	Bs. 11.850,00
	Costo por Día	Bs. 10.800,00	Bs. 12.900,00			
Dollys	Tipo	Dolly Libec estreslla, Slider Neweer 80cm.	Incluye Sillin, ruedas solidas tipo rieles, cap 150 Kg.	Bs. 16.000,00	1	Bs. 16.000,00
	Costo por Día	Bs. 6.000,00	Bs. 26.000,00			
Total						Bs. 121.550,00

Tabla 5: Presupuesto. Honorarios profesionales

Honorarios Profesionales				
Descripción		Procine	Cantidad	Costo Total
Director de Fotografía	Costo x Semana	Bs. 61.410,00	1	Bs. 61.411,00
Camarógrafo	Costo x Semana	Bs. 30.304,50	1	Bs. 30.305,50
Foquista	Costo x Semana	Bs. 24.030,00	1	Bs. 24.031,00
Asistente de Cámara	Costo x Semana	Bs. 18.690,00	1	Bs. 18.691,00
Media Manager	Costo x Semana	Bs. 18.690,00	1	Bs. 18.691,00
Operador de Video	Costo x Semana	Bs. 11.748,00	1	Bs. 11.749,00
Script	Costo x Semana	Bs. 24.030,00	1	Bs. 24.031,00
Jefe Eléctrico	Costo x Semana	Bs. 24.030,00	1	Bs. 24.031,00
Asistente Eléctrico	Costo x Semana	Bs. 18.690,00	1	Bs. 18.691,00
Jefe de Máquina	Costo x Semana	Bs. 24.030,00	1	Bs. 24.031,00
Asistente de Máquina	Costo x Semana	Bs. 18.690,00	1	Bs. 18.691,00
Plantero	Costo x Semana	Bs. 18.690,00	1	Bs. 18.691,00
Chofer	Costo x Semana	Bs. 11.748,00	1	Bs. 11.749,00
Sonidista	Costo x Semana	Bs. 38.715,00	1	Bs. 38.716,00
Microfonista	Costo x Semana	Bs. 24.030,00	1	Bs. 24.031,00
Asistente de Sonido	Costo x Semana	Bs. 18.690,00	1	Bs. 18.691,00
Director de Arte	Costo x Semana	Bs. 61.410,00	1	Bs. 61.411,00
Utilero	Costo x Semana	Bs. 24.030,00	1	Bs. 24.031,00
Ambientador	Costo x Semana	Bs. 30.304,50	1	Bs. 30.305,50
Escenógrafo	Costo x Semana	Bs. 30.304,50	1	Bs. 30.305,50
Asistente de Escenografía	Costo x Semana	Bs. 18.690,00	1	Bs. 18.691,00
Ayudante de Escenografía	Costo x Semana	Bs. 11.748,00	1	Bs. 11.749,00
Maquillador(a)	Costo x Semana	Bs. 31.105,50	1	Bs. 31.106,50
Estilista	Costo x Semana	Bs. 20.559,00	1	Bs. 20.560,00
Asistente de Maquillaje	Costo x Semana	Bs. 20.559,00	1	Bs. 20.560,00
Vestuarista	Costo x Semana	Bs. 31.105,50	1	Bs. 31.106,50
Asistente de Vestuario	Costo x Semana	Bs. 20.559,00	1	Bs. 20.560,00
Total				Bs. 686.617,50

Tabla 6: Presupuesto. Post-producción

Post-producción					
Descripción	Gyo Productions	Editor particular "Mickey"	Promedio	Cantidad	Costo Total Promedio
Edición y montaje	Bs. 38.999,99	Bs. 15.000,00	Bs. 27.000,00	1	Bs. 27.000,00
Colorización	Bs. 14.999,99	Bs. 10.000,00	Bs. 12.500,00	1	Bs. 12.500,00
Musicalización	Bs. 14.999,99	Bs. 5.000,00	Bs. 10.000,00	1	Bs. 10.000,00
Total					Bs. 49.499,99

Tabla 7: Resumen de presupuesto

Resumen de presupuesto	
Descripción	Costo Total
Alquiler de equipos	Bs. 121.550,00
Honorarios profesionales	Bs. 686.617,50
Post-producción	Bs. 49.499,99
Total	Bs. 857.667,49

5.11 Análisis de costos

Para este apartado fueron eliminados los costos de la mayoría de los equipos, así como también de los integrantes del personal técnico. Esto se debe a que las herramientas se lograron conseguir de manera gratuita a través del Departamento Audiovisual de la Universidad Católica Andrés Bello y por otros medios. Además, las cámaras y las ópticas eran propiedad de las realizadoras.

Ahora bien, fueron añadidos otros gastos como colaboraciones a los entrevistados e impresiones del presente trabajo de grado. Aún así se puede observar que el monto es menor al presupuestado.

Tabla 8: Análisis de costos. Alquiler de equipos

Alquiler de equipos			
Descripción	Costo por día	Días	Costo total
2 Balitas Sennheser.	Bs. 5.500,00	2	Bs. 11.000,00
Shotgun Sony	Bs. 2.900,00	1	Bs. 2.900,00
Shoulders	Bs. 6.000,00	4	Bs. 24.000,00
Trípode	Bs. 2.340,00	1	Bs. 2.340,00
Pilas	Bs. 3.240,00	1	Bs. 3.240,00
		Total	Bs. 43.480,00

Tabla 9: *Análisis de costos. Honorarios profesionales*

Honorarios profesionales			
Descripción	Costo por día	Días	Costo total
Director de Fotografía	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Camarógrafo	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Foquista	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Asistente de Cámara	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Media Manager	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Operador de Video	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Script	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Jefe Eléctrico	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Asistente Eléctrico	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Jefe de Máquina	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Asistente de Máquina	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Plantero	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Chofer	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Sonidista	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Microfonista	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Asistente de Sonido	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Director de Arte	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Utilero	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Ambientador	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Escenógrafo	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Asistente de Escenografía	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Ayudante de Escenografía	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Maquillador(a)	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Estilista	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Asistente de Maquillaje	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Vestuarista	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Asistente de Vestuario	Bs.0,00	8	Bs.0,00
Total			Bs.0,00

Tabla 10: *Análisis de costos. Otros gastos*

Otros gastos			
Descripción	Costo por Unidad	Unidad	Costo total
Impresión del tomo	Bs. 6.670,00	1	Bs. 6.670,00
Empastado del tomo	Bs. 3.500,00	1	Bs. 3.500,00
CD'S	Bs. 500,00	19	Bs. 9.500,00
Arte de la carátula para CD'S	Bs. 5.000,00	1	Bs. 5.000,00
impresión del arte para la carátula de los CD'S	Bs. 150,00	11	Bs. 1.650,00
Etiqueta de los CD'S	Bs. 400,00	8	Bs. 3.200,00
Malvaviscos	Bs. 1.436,00	1	Bs. 1.436,00
Total			Bs. 30.956,00

Tabla 11: *Análisis de costos. Post-producción*

Post-Producción			
Descripción	Costo por Unidad	Unidad	Costo total
Edición	Bs. 15.000,00	1	Bs. 15.000,00
Musicalización	Bs. 10.000,00	1	Bs. 10.000,00
Colorización	Bs. 20.000,00	1	Bs. 20.000,00
Diseño	Bs. 5.000,00	1	Bs. 5.000,00
Total			Bs. 50.000,00

Tabla 12: *Resumen de análisis de costos*

Resumen de análisis de costos	
Descripción	Costo Total
Honorarios profesionales	Bs.0,00
Alquiler de equipos	Bs. 43.480,00
Otros gastos	Bs. 30.956,00
Post- Producción	Bs. 50.000,00
Total	Bs.124.436,00

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones y Recomendaciones

La práctica del yoga se basa en la realización de posturas que realizadas de una manera correcta pueden conducir al cuerpo y a la mente a la relajación, a la meditación y a aliviar el estrés. Es una actividad que proviene de la india y que ayuda al organismo a ejercitarse, fortalecerse y a centrarse en el entorno.

La gran gama de herramientas que provee puede generar cambios sociales a gran escala, además de desarrollar un estado mental superior que puede conllevar a los practicantes a mejorar su calidad de vida.

Esta disciplina puede servir como una plataforma para mejorar la inclusión social, ya que cumple el rol de punto de encuentro. Llega a transformar al ser interior con el objetivo de lograr un cambio trascendental en la sociedad.

Esta característica poderosa del yoga es puesta a prueba por la fundación En los Barrios, que se ocupa de llevar la disciplina a las comunidades populares de Petare Norte en Caracas, Venezuela. Joel Valencia, acompañado de instructores y colaboradores es el encargado de llevar esta hermosa labor durante todo el año, impartiendo clases de yoga tanto en colegios como en la comunidad.

Realizar un documental de esta temática no fue fácil, las limitaciones de la zona retaron a los conocimientos. Llevar al pie de la letra un plan de rodaje fue una tarea complicada, puesto que la dinámica inestable del barrio rige las actividades de la iniciativa, lo que generó retrasos y desorden en la producción.

La producción del documental tuvo que acoplarse a los horarios de la fundación, por lo que se recomienda que al realizar trabajos de este tipo se planifique con mucha

antelación, realizar la mayor cantidad de preguntas posibles y estar dispuesto a asumir cambios.

Otro factor que jugó un papel importante en el rodaje fue la seguridad. La peligrosidad de la zona llevó a tomar la decisión de hacer un producto audiovisual sin ser muy ambicioso con respecto al alquiler de equipos, ya que no se garantizaba su resguardo. Además la mayoría de las casas productoras no daban su autorización para llevar los instrumentos al sector.

A pesar de las limitaciones y dificultades que surgieron durante todo el proyecto los conocimientos adquiridos fueron extraordinarios, se aprendió sobre las estructuras de los barrios, sobre el yoga, sobre cómo hacer el bien. Se adquirieron conocimientos acerca de Venezuela y sobre todo se reafirmó que la educación es fundamental para sacar adelante a una sociedad.

Entrar a un lugar como Petare es completamente diferente a solo saber que existe, es compartir con personas que abren los brazos a cualquiera y hacen sentir bienvenido. Es pertenecer a algo grande, a algo que llena de satisfacción porque se aprende a ver cómo otros pueden incrementar su nivel de desarrollo gracias a la labor y esfuerzo de otras personas. Además, tanto quienes viven en el barrio como los que conviven en urbanizaciones de la ciudad se vuelven uno solo, se conocen y comparten. De esta manera, se rompen las barreras.

Esta experiencia hizo descubrir una realidad que muchos ignoran, sea por temor o por falta de información. Es una vivencia que, sin duda, cambia la perspectiva de la vida, transforma e impulsa a nunca rendirse por más complicado que parezca el camino.

Las personas que forman parte de esta historia llegaron para quedarse en los corazones de las tesistas por su entrega, compromiso y bondad, por brindar la oportunidad de enseñar a otros cómo es el barrio, su gente, su cotidianidad y de cómo el yoga otorga la capacidad de crecer en diversas dimensiones y creer en el potencial que cada uno posee.

No fue fácil, no tuvo por qué serlo. Los meses de dedicación resultaron en una pieza audiovisual de la que sus realizadoras se encuentran orgullosas, que esperan pueda generar lo mismo en quienes formaron parte de este proyecto y también en aquellos que más adelante lo verán.

6.2. Fuentes de Información

6.2.1. Fuentes Bibliográficas

ANDERSON, S., SOVIK, R. (2005). *Yoga: Domina lo básico*. Barcelona: Ediciones Robinbook.

BLAY, A. (1965). *Yoga Integral*. Selección de las prácticas más importantes de los diversos yogas, para ser integrados en la vida diaria del hombre de acción. Barcelona: Editorial CEDEL.

BRESCHAND, J. (2004). *El documental: la otra cara del cine*. España: Ediciones Paidós.

BREU, R. (2010). *El Documental como Estrategia Educativa*. Barcelona: Editorial GRAÓ.

BREU, R. (2012). *La Historia a través del Cine*. 10 propuestas didácticas para secundaria y bachillerato. Barcelona: Editorial GRAÓ.

CALLE, R. (1999). *El Gran Libro del Yoga*. Barcelona: Urano.

DE LA TORRE, A. (2012). *Entre Maestros Dioses y Demonios*: Palibrio.

DESIKACHAR, T. (1994). *Yoga-Sutra de Patanjali*. Barcelona: Editorial Edaf.

DESIKACHAR, T. (2003). *El Corazón del Yoga*. México DF: Editorial Inner Traditions.

HERNÁNDEZ, I., LÓPEZ, P. (2008). *El Nacimiento del Yoga Orígenes y Práctica del Yoga en el Año 3000 A.C*. Madrid: Editorial Visión Libros.

NARVÁEZ, D. (2004). *Los Inicios del Cine*. Ciudad de México: Editorial Plaza y Valdés

NICHOLS, B. (1997). *Representando la realidad*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

RABIGER, M. (2005). *Dirección de Documentales*. Madrid: Instituto Oficial de Radio y Televisión. RTVE.

RACIONERO, A., SELLÉS, M., (2008). *El documental y el lenguaje cinematográfico*. Barcelona: Editorial UOC.

RAISANEN, P. (2014). *Ashtanga Yoga la Práctica del Yoga Según el Método de Sri Pattabhi Jois*. Barcelona: Editorial Kairós.

RAMASWAMI, S. (2005). *The Complete Book of Vinyasa Yoga*. Estados Unidos: Da Capo Press.

SCOTT, J. (2000). *Ashtanga Yoga Guía Esencial Paso a Paso al Yoga Dinámico*. Madrid: Editorial Gaia.

STEWART, M (2005). *Yoga*. Barcelona: Editorial Amat.

WINGS OF SUCCESS. (2009). *How To Maximize The Power Of Yoga*.

6.2.2. Fuentes Electrónicas

Ashtanga Yoga (2015). Yogateca [Página web en línea]. Disponible: http://www.yogateca.com/tipos-de-yoga/ashtanga-yoga/#Beneficios_del_Ashtanga_Yoga [Consulta: 2015, Diciembre 4]

Bernal, (periodista). (2012, octubre, 7) Petare, el barrio más peligroso de Caracas [Programa de TV, grabación de video en línea] Madrid: Telecinco. Disponible:

http://www.telecincinco.es/informativos/internacional/Venezuela-Petare-Caracas-barrio_2_1488930040.html

DÍAZ, C. (2012). *Las urbes se visten de mats* [Página web en línea]. [Consulta: 2015, Diciembre 09]. Disponible: <http://www.inspirulina.com/las-urbes-se-visten-de-mats.html>

Centro Ciudades de la Gente (2012). Centro Ciudades de la Gente [Página web en línea]. Disponible: <http://centrociudadesdelagente.blogspot.com/> [Consulta: 2016, Agosto 3]

El yoga llega a los barrios para abonar la paz (2014). Últimas Noticias [Página web en línea]. Disponible: <http://www.ultimasnoticias.com.ve/noticias/ciudad/parroquias/el-yoga-llega-a-los-barrios-para-abonar-la-paz.aspx> [Consulta: 2015, Diciembre 09]

En Pdvs La Estancia se hace yoga para todos. (2015). El Universal [Página web en línea]. Disponible: <http://m.eluniversal.com/caracas/150715/en-pdvs-la-estancia-se-hace-yoga-para-todos> [Consulta: 2015, Diciembre 10]

Especial N24: Petare entre la sombra de la inseguridad y las propuestas para combatirla (2013). Noticias24 [Página web en línea]. Disponible: <http://www.noticias24.com/venezuela/noticia/191054/especial-n24-petare-entre-la-sombra-de-la-inseguridad-y-las-propuestas-para-combatirla/> [Consulta: 2016, Agosto 24]

FONSECA, J. (2015) *La importancia y la apropiación de los espacios públicos en las ciudades*. PAAKAT: Revista de Tecnología y Sociedad [Revista en línea], 7, [Consulta: 2015, Diciembre 10] Disponible: <http://www.udgvirtual.udg.mx/paakat/index.php/paakat/article/view/222/329>

GÓMEZ, M. (2014). *Yoga al aire libre: una explosión de los cinco sentidos en el centro de la madre naturaleza* [Página web en línea]. [Consulta: 2015, Diciembre 09].

Disponible: <http://www.noticias24.com/fotos/noticia/17826/yoga-al-aire-libre-una-explosion-de-los-cinco-sentidos-en-el-centro-de-la-madre-naturaleza/>

GUZMÁN, J. (2015). *Petare: paseo de primer mundo*. [Página web en línea] [Consulta: 2016, Agosto 24]. Disponible: <http://elestimulo.com/climax/pasear-por-petare/>

Hatha Yoga (2014). Yoga Journal [Página web en línea]. Disponible: <http://www.yogajournal.com/category/yoga-101/types-of-yoga/hatha/> [Consulta: 2015, Diciembre 2]

Historia de Peta re (s.f). Fundación José Ángel Lamas. [Página web en línea]. Disponible: <https://fundalamas.wordpress.com/contacto/historia-de-petare/> [Consulta: 2016, Agosto 24]

KHALSA, S. (2000). *The cat, the cow and the camel* [Página web en línea]. [Consulta: 2015, Diciembre 08]. Disponible: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=7&sid=a4b9cce7-7343-4e44-9ad3-8182e03a3570%40sessionmgr120&hid=124&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=2882209&db=hxh>

LAS HERAS, (2004), La Prensa [Página web en línea]. [Consulta: 2016, Agosto 15]. Disponible: <http://www.laprensa.com.ar/mobile/309490-QUE-ES-LA-KHABALA.note.aspx>

LONGO, C. (2015). *El yoga: Unir, juntar, soltar* [Página web en línea]. [Consulta: 2015, Diciembre 09]. Disponible: <http://www.elmundo.com.ve/noticias/estilo-de-vida/tendencias/el-yoga--unir--juntar--soltar.aspx>

MENESES, D. (2012). *Crisis del Jardín Botánico afecta a los grupos de yoga* [Página web en línea]. [Consulta: 2015, Diciembre 10].

Disponible: <http://m.eluniversal.com/caracas/120622/crisis-del-jardin-botanico-afecta-a-los-grupos-de-yoga>

Mudras – Gestos con las manos – Todo lo que necesitas saber (2016). Yogateca [Página web en línea]. Disponible: <http://www.yogateca.com/mudras/> [Consulta: 2016, Agosto 14]

NAVAS, O. (2014). *Con yoga y bailoterapia caraqueños liberan el estrés* [Página web en línea]. [Consulta: 2015, Diciembre 09]. Disponible: <http://www.ultimasnoticias.com.ve/noticias/ciudad/parroquias/con-yoga-y-bailoterapia-caraquenos-liberan-el-estr.aspx>

¿Qué es el yoga para niños? (2015). Yogateca [Página web en línea]. Disponible: <http://www.yogateca.com/que-es-el-yoga-para-ninos/> [Consulta: 2015, Diciembre 8]

ROSALES, C. (2014). *Yoga en los barrios* [Página web en línea]. [Consulta: 2015, Diciembre 09]. Disponible: <http://www.inspirulina.com/yoga-en-los-barrios.html>

¿Te atreves con el Acroyoga? (s.f). Yogateca. [Página web en línea]. Disponible: <http://www.yogateca.com/te-atreves-con-el-acroyoga/> [Consulta: 2016, Agosto 13]

Tipos de Yoga (s.f). Yogateca [Página web en línea]. Disponible: <http://www.yogateca.com/tipos-de-yoga/> [Consulta: 2016, Agosto 12]

VALENCIA, (fundador de Yoga en los Barrios). (2016, enero, 28) *Yoga en Los Barrios - Corto Documental* [Documental, grabación de video en línea] Caracas: YouTube. Disponible: <https://www.youtube.com/watch?v=asS2a9y7c-0>

Vinyasa Flow Yoga (s.f). Yogateca. [Página web en línea]. Disponible: <http://www.yogateca.com/tipos-de-yoga/vinyasa-flow-yoga/> [Consulta: 2016, Agosto 14]

Vinyasa Yoga (s.f). Yoga Journal. [Página web en línea]. Disponible en: <http://www.yogajournal.com/category/yoga-101/types-of-yoga/vinyasa-yoga/> [Consulta: 2016, Agosto 13].

Welcome (s.f). Dr. Joseph Michael Levry Official Website [Página web en línea]. Disponible: <http://josephmichaellevry.com/> [Consulta: 2016, Agosto 17]

Yoga en los Barrios celebrará 2do aniversario (2015). El Nacional [Página web en línea]. Disponible: http://www.el-nacional.com/sociedad/Yoga-Barrios-celebrara-aniversario_0_712728739.html [Consulta: 2015, Diciembre 8].

“Yoga en los barrios” celebró su primer año construyendo espacios de paz (2014). El Universal [Página web en línea]. Disponible: <http://www.eluniversal.com/caracas/141005/yoga-en-los-barrios-celebro-su-primer-ano-construyendo-espacios-de-paz> [Consulta: 2015, Diciembre 18]

6.2.3. Trabajos de Grado

ANDRADE, V. (2004). *Sabana Grande. Punto de Encuentro. Documental audiovisual sobre la trascendencia de Sabana Grande como lugar de encuentro e intercambio sociocultural*. Universidad Católica Andrés Bello.

BAQUERO, A., LAZO, A. (2008). *Documental: “Tolerancia política a prueba”*. Universidad Católica Andrés Bello.

DÍAZ, C., MATOS, E. (2004), *Yoga para Niños, Una Herramienta para la Atención*. Universidad Católica Andrés Bello

GONZÁLEZ, S., SOSA, D. (2014). *Vivir Flamenco. Documental sobre la situación actual del flamenco como medio de expresión artística en la ciudad de Caracas*. Universidad Católica Andrés

NIETO, S., SALAMANCA, A. (2015). *Producción del Evento Vida Yoga*. Universidad Católica Andrés Bello.

6.2.4. Comunicaciones Personales

(Almiñana, Comunicación Personal, Julio 27, 2016). Disponible en el CD de Anexos

(Clavijo, Comunicación Personal, Abril 23, 2016). Disponible: en el CD de Anexos

(Ferrer, Comunicación Personal, Diciembre 08, 2015). Disponible: http://www.ivoox.com/yoga-conexion-familia-audios-mp3_rf_9725829_1.html

(Luna, Comunicación Personal, Agosto 7, 2016). Disponible en el CD de Anexos

(Valencia, Comunicación Personal, Julio 13, 2016). Disponible en el CD de Anexos

(Valencia, Comunicación Personal, Agosto 7, 2016). Disponible en el CD de Anexos

6.3. Anexos

MIGUEL "MICKEY" GONZÁLEZ AZUAJE				
Fecha:			Comunicador Audiovisual	
01 de Agosto de 2016			Email: miguelnobs@outlook.com / Telf: +58 4242769491	
Proyecto: Colorización & Mezcla de Audio de Cortometraje				
Cliente:		Angélica (Angie)		
Pautas	Item	Servicio	Precio	Sub Total
	1	Edición, colorización y mezcla de de cortometraje documental	Bs30,000	Bs30,000
				Bs30,000
Detalles	<p>El servicio será contratado con la cancelación del 50% del monto total por adelantado.</p> <p>El cliente debe proporcionar el guión y cualquier información adicional que sirva como requerimiento para la grabación.</p> <p>El cliente tiene derecho a una corrección del producto una vez entregado. Cualquier corrección adicional, tendrá un costo por horas de grabación.</p>		IVA 12%	No aplica
			Total	Bs30,000
cc_1862016				
Datos Bancarios				
Cuenta:	Cta. Corriente BBVA Banco Provincial 0108-0575-92-0100107454			
Nombre:	Luis Miguel González Azuaje			
Cédula:	V-19763701			
E-Mail:	mickey_onini@hotmail.com			

Figura 25: Anexos. Presupuesto de Post-producción, "MICKEY"

Gyo Productions

Lista de precios

Precios validos desde Julio 1 a Julio 30

Código ID	Equipo	Descripción	Precio por día
01-0001	Cámara Canon	T3i	VEF8,999.99
01-0002	Lente Canon	18-55mm	VEF1,499.99
01-0003	Lente Canon	50mm	VEF2,999.99
01-0004	Battery Grip	Con dos baterías	VEF1,999.99
01-0005	Tripode Look	Para fotografía	VEF1,999.99
01-0006	Tripode Libec	Cabezal de video	VEF2,499.99
01-0007	Tripode Canon	Para fotografía	VEF1,999.99
01-0008	Tripode Manfrotto	Tripode con Cabezal	VEF2,499.99
01-0009	Slider	Slider Newer 80 cm	VEF3,999.99
01-0010	Tascam DR-60	Equipo para grabar audio	VEF4,999.99
01-0011	Shotgun Sony	Microfono ECM-XM1	VEF2,899.99
01-0012	Shotgun Sony shotgun	Microfono ECM-XM1	VEF2,899.99
01-0013	Audiotechnia	Con salida para DSLR	VEF2,899.99
01-0014	Cables Canon	2 de 3mts	VEF999.99
01-0015	Lavalier Adzen	Balita Adzen	VEF2,499.99
01-0016	Lavalier Senheiser	Balita senheiser	VEF2,499.99
01-0017	Lavalier Senheiser	Balita senheiser	VEF2,499.99
01-0018	Ring Light	Ring Light Neewer 48led	VEF2,999.99
01-0019	Luz led	Luz led para cámara	VEF1,999.99
01-0020	Luz led pequeña	Pequeñas luces led	VEF1,499.99
01-0021	Luz led pequeña	Pequeñas luces led	VEF1,499.99
01-0022	Dolly Libec	Dolly Estrella	VEF1,999.99
01-0023	Shouldermount	Shoulder Mount Newer. FF	VEF3,999.99
01-0024	Follow Focus	Follow Focus Newer manual	VEF1,499.99
01-0025	GoPro Hero 3	GoPro Hero 3 Silver	VEF4,999.99
01-0026	Macbook Pro 13	Equipo para post producción	VEF11,999.99

[5ta Av con calle mexico local 2], [Caracas, Distrito Capital, 1020]
Tel: [+58 4122701984] E-Mail: [nogueraoliver@gmail.com] Web Site: [www.reformatv.net]

Figura 26: Anexos. Presupuesto de alquiler de equipos, Gyo Productions

Gyo Productions

Lista de precios

Precios validos desde Julio 15 a Julio 29

Código ID	Trabajo	Descripción	Precio por trabajo
03-0001	EDICIÓN	EDICIÓN Y MONTAJE	VEF38,999.99
03-0002	EFFECTOS	COLORIZACIÓN	VEF14,999.99
03-0003	SONIDO	MÚSICALIZACIÓN, EDICIÓN I	VEF14,999.99
		SUB TOTAL	VEF68,999.97
		DESCUENTO	NO APLICA
		TOTAL	VEF68,999.97

Figura 27: Anexos. Presupuesto de Post-producción, Gyo Productions



Inversiones David and Joseph, c.a.
 J-30054089-3
 Calle Muruchi, Quinta Dilia,
 El Morque, CCS-VZLA.
 Teléfono Móvil:
 (58 212) 241.26.26
 FAX (58212) 241.58.16
 david@djpro.tv

Señores
ANDREA RON UCAB

Cotización 20004

AV PAEZ URB LOIRA EDIF LAS PALMERAS APTO 9A EL PARAISO

Fecha: 20/07/2016...

Atención:
 Teléfono: 0142.075.42.02 / Fax:

##	Código	Concepto o Descripción	Cantidad	Precio Unit.	Precio Ext.
1	ALQUILER-SONY...	ALQUILER NUEVA CAMARA SONY A7S MIRRORLESS DIGITAL, 4K, 120 FPS, CON LENTES 35/2.8, 70-200/4 MODELO ILC7RM2B	1	46,000.00	46,000.00
2	ALQUILER-MALETA...	ALQUILER KIT MALETA DE 4 LENTES MONTURA EF MARCA CARL ZEISS 18/3.5, 35/2, 50/1.4, 85/1.4	1	60,000.00	60,000.00
3	ALQUILER MVA525WK	ALQUILER KIT MAN-MVA525WK MANFROTTO, KIT DE SOPORTE AL HOMBRO DSLR CON PESO	1	10,000.00	10,000.00
4	ALQUILER-LUCES...	ALQUILER KIT DE ILUMINACION MARCA MOLE, 2 FRESNEL 300/650 Y 1 FRESNEL 1000 CON SUS BOMBILLOS Y ACCESORIOS	1	13,900.00	13,900.00
5	GEN1	ALQUILER REBOTADOR PHOTOFLEX 5 EN 1 42" POR DIA	1	2,000.00	2,000.00
6	ALQUILER...	ALQUILER DE MICROFONOS PROFESIONALES INALAMBRICOS MARCA SENNHEISER	1	4,000.00	4,000.00
7	ALQUILER-KIT BOOM	ALQUILER KIT DE BOOM, INCLUYE: MIC BOOM SENNHEISER MKH416, VARA BOOM, SUSP., PELUCHE, TASCAM O MEMORIA, CABLES MALETA	1	12,900.00	12,900.00
8	ALQUILER-DOLLI	ALQUILER DOLLI CON SILLIN, RUEDAS SOLIDAS Y TIPO RIELES, CAP 150 KILOS POR DIA	1	26,000.00	26,000.00
9	OPERADOR	OPERADOR DE EQUIPO	1	15,000.00	15,000.00
10	ASISTENTE DE...	ASISTENTE DE TRANSPORTE, MONTAJE Y DESMONTAJE, POR DIA	1	10,000.00	10,000.00
11	TRANSPORTE	TRANSPORTE, MONTAJE Y DESMONTAJE	1	9,900.00	9,900.00



Figura 28: Anexos. Presupuesto de alquiler de equipos, David and Joseph



TARIFAS MINIMAS SEMANALES 2015

	CARGO	CORTOMETRAJES Y/O DOCUMENTALES	LARGOMETRAJE NACIONAL	LARGOMETRAJE EXTRANJERO
1	Director de Fotografía	Bs. 23.000,00	Bs. 29.000,00	Bs. 34.000,00
2	Camarógrafo	Bs. 11.350,00	Bs. 14.200,00	Bs. 17.000,00
3	Foquista	Bs. 9.000,00	Bs. 11.300,00	Bs. 13.600,00
4	Asistente de Camara	Bs. 7.000,00	Bs. 8.750,00	Bs. 10.500,00
5	Media Manager	Bs. 7.000,00	Bs. 8.750,00	Bs. 10.500,00
6	Operador de Video	Bs. 4.400,00	Bs. 5.500,00	Bs. 6.600,00
7	Script	Bs. 9.000,00	Bs. 11.300,00	Bs. 13.600,00
8	Jefe Eléctrico	Bs. 9.000,00	Bs. 11.300,00	Bs. 13.600,00
9	Asistente Eléctrico	Bs. 7.000,00	Bs. 8.750,00	Bs. 10.500,00
10	Jefe de Máquina	Bs. 9.000,00	Bs. 11.300,00	Bs. 13.600,00
11	Asistente de Máquina	Bs. 7.000,00	Bs. 8.750,00	Bs. 10.500,00
12	Plantero	Bs. 7.000,00	Bs. 8.750,00	Bs. 10.500,00
13	Chofer	Bs. 4.400,00	Bs. 5.500,00	Bs. 6.600,00
14	Sonidista	Bs. 14.500,00	Bs. 18.200,00	Bs. 22.000,00
15	Microfonista	Bs. 9.000,00	Bs. 11.300,00	Bs. 13.600,00
16	Asistente de Sonido	Bs. 7.000,00	Bs. 8.750,00	Bs. 10.500,00
17	Director de Arte	Bs. 23.000,00	Bs. 29.000,00	Bs. 34.000,00
18	Utilero	Bs. 9.000,00	Bs. 11.300,00	Bs. 13.600,00
19	Ambientador	Bs. 11.350,00	Bs. 14.200,00	Bs. 17.000,00
20	Escenógrafo	Bs. 11.350,00	Bs. 14.200,00	Bs. 17.000,00
21	Asistente de Escenografía	Bs. 7.000,00	Bs. 8.750,00	Bs. 10.500,00
22	Ayudante de Escenografía	Bs. 4.400,00	Bs. 5.500,00	Bs. 6.600,00
23	Maquillador(a)	Bs. 11.650,00	Bs. 14.560,00	Bs. 17.500,00
24	Estilista	Bs. 7.700,00	Bs. 9.650,00	Bs. 11.600,00
25	Asistente de Maquillaje	Bs. 7.700,00	Bs. 9.650,00	Bs. 11.600,00
26	Vestuarista	Bs. 11.650,00	Bs. 14.560,00	Bs. 17.500,00
27	Asistente de Vestuario	Bs. 7.700,00	Bs. 9.650,00	Bs. 11.600,00

Calle La Biblioteca - Quinta Villa Ignacia - P.B. - Urbanización Los Laureles - El Paraíso
 Caracas - Venezuela - Teléfono: 02124811312
 SUNACOOOP N° 04968 - R.L.F J-31017152-1 - Correo: cooperativaprocine@cantv.net

Figura 29: Anexos. Presupuesto de honorarios profesionales, Procine

Caracas, 09 de julio de 2016

Estimado.-
Joel Valencia
Yoga en los Barrios

Carta de compromiso

A través de esta carta queremos plasmar por escrito el interés que presentamos hacia la iniciativa y el trabajo realizado en Yoga en los Barrios. Jamás habíamos sido testigos de un proyecto tan organizado, concreto y maravilloso como este. Es por ello que nos encantaría poder trabajar con ustedes.

Nos gustaría que nuestro trabajo de grado, un documental de yoga como beneficio social, pueda relatar la historia de algunos de los que ayudan y son ayudados a través de la fundación.

De esta manera, y si se nos permite, nos comprometemos a seguir los lineamientos de la iniciativa sin perjudicar el trabajo realizado; respetar a las personas involucradas y brindarles nuestra ayuda en lo que podamos; mantener una actitud adecuada sin realizar algo que pueda incomodarlos, evitar establecer conversaciones de tinte político; no dejar a un lado a la fundación una vez el trabajo haya culminado. Asimismo, acatar cualquier orden que se nos dicte en determinado momento. Por último, pero no menos importante, hacer entrega del material en bruto y proyecto audiovisual para que se tenga registro del trabajo realizado, en un futuro pueda ayudar a difundir la causa, pero siempre respetando los créditos del mismo. El trabajo escrito también será entregado en formato PDF.

También nos comprometemos a no lucrarnos con la difusión del documento, pero si este llegase a ser ganador en festivales, lo recibido será donado a la fundación. Antes de participar en estas actividades se le hará saber a la iniciativa.

Nos gustaría poder contar con cierto material perteneciente a la fundación que enriquezca nuestro trabajo, como por ejemplo, videos de las primeras clases de yoga impartidas para así ilustrar de mejor manera el progreso obtenido en los participantes.

Figura 30: Carta de compromiso, primera página

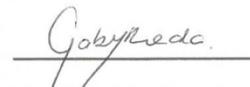
Semanalmente nos reuniremos en la sede para hacer una revisión de los avances realizados en el trabajo de grado. Es aquí donde se nos hará saber el itinerario para el fin de semana para tener mayor entendimiento de la actividad y posiblemente realizar alguna modificación en nuestro plan de rodaje.

Solicitamos que el material en bruto y el documental no sea difundido antes de la entrega de notas a las tesis para evitar problemas de plagio. De todas maneras, esto puede estar sujeto a cambio.

De antemano, gracias.

Atentamente


Ma. Angelica Arranz
C.I: 20340540


Ma. Gabriela Guanipa
C.I:22721085


Andrea Ron
C.I: 20587657

Figura 31: Carta de compromiso, segunda página.