



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

**LA EUTONÍA EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL.
PUESTA EN ESCENA DE
LA CORBATA O LA MUERTE A PLAZOS**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO



PRESENTA

GEORGINA REBECA FLORES ÁVALOS

**FACULTAD DE FILOSOFIA
Y
LETRAS**

ASESOR: **LIC. GUSTAVO LIZARRAGA MAQUEO**



SINODALES:

LIC. GONZALO BLANCO KISS
LIC. JUAN RAMÓN GÓNGORA ALFARO
MTRO. LECH HELLWIG-GÓRZYNSKI
LIC. GUSTAVO H. LIZARRAGA MAQUEO
MTRO. MARCO A. NOVELO VILLEGAS

MÉXICO, D. F.

2005

m. 345087





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: Georgina Rebeca

Flores Avila

FECHA: 8-junio-2005

FIRMA: g.flores

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES	6
1. ANTECEDENTES PERSONALES	6
<i>Actor's Studio</i>	6
Antropología teatral	6
Grupo <i>Potlach</i>	7
El ritual del Mandala	8
Técnica <i>clown</i>	8
2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS	10
Francoise Delsarte	10
Isadora Duncan	11
Konstantín Serguéievich Stanislavski	12
Vsevolod Meyerhold	13
Rudolf von Laban	15
Emile Jaques-Dalcroze	16
Mary Wigman	18
Jerzy Grotowski	19
3. TÉCNICAS ORGÁNICAS	21
La técnica Alexander	21
La autoconciencia por el movimiento	22
La Relajación Muscular Progresiva de Jacobson	26
4. LA EUTONÍA	28
Gerda Alexander	28
La técnica de eutonía	29
Los principios de la eutonía	29
5. CONCLUSIONES	34
CAPÍTULO 2. LA APLICACIÓN DE LA EUTONÍA A LA PUESTA EN ESCENA DE <i>LA CORBATA O LA MUERTE A PLAZOS</i>	38
1. PUESTA EN ESCENA	38
El autor: Janusz Krasinski	38
Sinopsis de <i>La corbata o La muerte a plazos</i>	39
Propuesta de dirección	39
Dirección de actores	43

2. LA RELACIÓN DE LOS PRINCIPIOS DE LA EUTONÍA CON LAS NECESIDADES DEL ACTOR	45
El tono muscular	45
La autopercepción	45
La economía de las energías	46
El contacto	46
La permeabilidad	46
La conciencia ósea y el deslizamiento de huesos	47
Inhibición	47
El desarrollo de la personalidad	47
3. EJERCICIOS DE EUTONÍA PARA EL ENTRENAMIENTO ACTORAL UTILIZADOS EN <i>LA CORBATA</i> O <i>LA MUERTE A PLAZOS</i>	47
Inventario	47
Ejercicios para sentir cuerpo abierto y cerrado	48
Ejercicios para regular el ritmo orgánico	51
Ejercicios para abrir cadera	54
Ejercicios para abrir la cintura escapular	55
Ejercicios para la espalda	56
Posiciones de control	57
Ejercicios de deslizamiento de huesos	66
Ejercicios de voz	68
Ejercicios de dicción	69
Ejercicios de intencionalidad	71
Entrenamiento individual	72
Calentamiento	72
4. CONCLUSIONES	72
CAPÍTULO 3 EL PROCESO	73
PRIMERA ETAPA	73
Bitácora	74
Conclusiones de la primera etapa	85
SEGUNDA ETAPA	87
Bitácora	88
Conclusiones de la segunda etapa	101
TERCERA ETAPA	102

CAPÍTULO 4. RESULTADOS A PARTIR DE LOS PRINCIPIOS DE LA EUTONÍA	104
El tono muscular	104
La autopercepción	104
La economía de las energías	104
El contacto	104
La permeabilidad	105
La conciencia ósea y el deslizamiento de huesos	105
La inhibición	105
El desarrollo de la personalidad	105
COMENTARIOS DE LOS ACTORES	105
CONCLUSIONES GENERALES	107
BIBLIOGRAFÍA	109

INTRODUCCIÓN

A lo largo de mi carrera me he planteado una pregunta que se ha vuelto un motivo de vida: ¿Qué necesita el actor para ser actor? Responderla me ha llevado por diversos maestros y técnicas. En todas estas exploraciones lo que me ha quedado muy claro es que la raíz de un buen actor está en el entrenamiento.

Como muchos directores de teatro empecé actuando, por lo que la pregunta base de ¿qué necesita el actor para ser actor?, no se encaminó directamente a mi persona, sino a los actores que amablemente aceptaron trabajar conmigo. Por lo tanto, en cada montaje procuro que haya un tiempo para el entrenamiento. Cada puesta en escena requiere de necesidades diferentes, cada actor resuelve la creación de su personaje desde diferentes perspectivas; he descubierto que este tiempo de retroalimentación, que se da dentro del espacio de trabajo es fundamental para un resultado digno.

El primer capítulo se divide en dos, la primera parte se titula Antecedentes personales, en el cual menciono algunos entrenamientos por los que transité, muy someramente explico sus principios y expongo lo que considero más relevante de cada uno. La segunda parte es Antecedentes históricos donde se abordan los predecesores de los entrenamientos actuales. Es en esta parte donde se explican qué son las *técnicas orgánicas*, cuáles son algunas de éstas y se incluye ampliamente el tema de la *eutonía*, quién es su creadora, en qué consiste, cuáles son los principios.

El segundo capítulo consiste en informar al lector sobre la obra que se eligió para el montaje, *La corbata o la muerte a plazos* de Janusz Krasinski. El capítulo incluye la biografía del autor, la sinopsis de la obra, la propuesta de dirección y finalmente, se mencionan qué ejercicios se utilizaron en el entrenamiento durante el proceso, los cuales se basaron en los principios de la eutonía.

El tercer capítulo básicamente es la bitácora que se obtuvo del proceso, ahí se observa cómo fueron respondiendo los actores. Se divide en tres etapas, la primera consiste en la introducción a los principios de la técnica de eutonía, la segunda es de montaje y la tercera es cuando se dan funciones.

El cuarto capítulo son los resultados donde se incluye una entrevista hecha a los actores y las conclusiones.

Esta tesis tiene por finalidad aportar al artista escénico un entrenamiento que consiste en una serie de ejercicios basados en técnicas orgánicas, principalmente la eutonía. Hay que tomar en cuenta que no es una receta, ni se tienen que seguir en la misma continuidad, ya que cada persona y/o grupo tiene requerimientos diferentes, cada día. Además, confío que cada individuo aportará su creatividad y experiencia personal, con el fin de que sean aprovechados a su conveniencia.

Hago un agradecimiento a las personas que me apoyaron durante todo este trayecto de investigación y autoconocimiento: a la maestra Ana María Muñoz por heredarme sus conocimientos, a los actores de *La Corbata o la muerte a plazos*: Ronaldo Monreal, Sergio A. Rodríguez, David Castillo, Víctor Hernández, Víctor De Santiago, Heberto Silva, Alberto Farrés, José Alonso Gálvez, Sergio Honey; a todo el equipo que colaboró en la puesta en escena: Fernando Saldaña, Beata Nowicka, Luis Cárdenas, Salvador De Vega, Fabiola Hidalgo. A Roxanna Elvridge-Thomas, Donají Portillo, Blanca Flores por sus aportaciones, a los maestros Bruno Bert, Sonia Páramos, Anatoli Loucachouck, Lech Hellwig-Górzynski por lo que saben, a Fernando Axcana por modelar; a mi asesor, Gustavo Lizarraga por su paciencia, a mi socio y amigo, Joaquín Morales, a mi familia, a Martha Flores por sus ilustraciones y a Simona y Terencio.

CAPÍTULO 1 ANTECEDENTES

1. ANTECEDENTES PERSONALES

Uno de los problemas a los que se enfrenta un director de teatro es el de lograr un lenguaje común con sus actores que permita la creación del espectáculo. Una forma de afrontar dicho problema es a través de un entrenamiento, el cual consiste en la adquisición de ciertas habilidades que pueden ser corporales, vocales, mentales o emotivas. Toda puesta en escena demanda integrar al equipo de trabajo ya sea con: ejercicios corporales y vocales; improvisaciones, exploración del mundo interno del personaje, sus emociones, sus vivencias, etcétera. A lo largo de estos procesos creativos han habido diversos acercamientos, en los cuales se intenta preparar al actor lo mejor posible para su total desempeño en el momento de la interpretación, donde la atención se centra en el personaje, la réplica con los otros actores, el uso del espacio... A continuación se dan algunos ejemplos de entrenamientos actorales:

Actor's Studio

En 1947, Lee Strasberg (Polonia, 1901–Estados Unidos, 1982), sorprendido por el Teatro de Arte de Moscú crea su propia escuela en Estados Unidos, a esta técnica le llama El Método. Strasberg se da cuenta que el actor necesita de alguien que lo guíe en su creación interpretativa, ya que por sí solo pierde la visión total de sus necesidades. El Método tiene por objetivo hacer que la actuación sea lo más parecido a la realidad, por lo que es explotado en teatro y principalmente, en la cinematografía. El entrenamiento se basa en ejercicios psicológicos, los cuales se efectúan a partir de la representación de las experiencias personales de los actores y luego, de los personajes. Antes de actuar se hace un breve reconocimiento de las tensiones personales sentadas, para dejar fluir las emociones.¹

Antropología teatral

En los años 70, Eugenio Barba (Italia, 1936) acuña este término para describir un método formal que revolucionó la idea del teatro. Es alumno de Grotowski, quien fue uno de los primeros estudiosos del teatro oriental. Barba crea el concepto de Teatro Antropológico con su grupo el *Odin Teatret*.

¹Para mayor información sobre El Método se recomienda consultar *Un sueño de pasión* de Lee Strasberg, Icaria, España, 1990, *El método del Actor's Studio* de Robert Herhmon, Fundamentos, Madrid, 1972 y *El arte de actuar* de Uta Hagen, Árbol, España, 1990.

Construye una técnica extracotidiana que estudia el comportamiento del hombre a nivel biológico y sociocultural en una situación de representación.²

Barba hace una comparación entre el teatro occidental y el oriental en el nivel preexpresivo, donde encuentra algunas coincidencias que resume en tres leyes:

1ª. La ley de la alteración del equilibrio. Se rechaza el equilibrio natural para usar un “equilibrio de lujo”, el cual es complejo y requiere de mucha energía.

2ª. La ley de oposición. Por un lado, el actor proyecta energía en el espacio, y por otro lado, retiene energía para sí mismo.

3ª. La ley de la no-coherencia coherente. Escénicamente el actor hace coherente, lo que sería un manejo del cuerpo incoherente a nivel cotidiano.

Algunos de los maestros que enseñan esta técnica en México son Bruno Bert y Sonia Páramos, quienes con los principios del método de Barba, dentro de la enseñanza se basan en cadenas de movimiento para romper barreras personales a partir de acciones físicas. En cada sesión se da un calentamiento previo y luego, los actores repiten las cadenas de movimiento puntualizando en la precisión, se les incorporan imágenes, un objeto y una canción o un texto, después se relacionan unos con otros. Este es el entrenamiento, más tarde se ponen en práctica los conocimientos en una puesta en escena.

Grupo *Potlatch*

Potlatch para los indios de Norteamérica es el regalo que un jefe le da a otro, dan lo más preciado para demostrarle su grandeza.³ El grupo nace en 1976 en Italia, sus fundadores son Pino di Buduo y Daniela Regnoli, seguidores de Eugenio Barba. Como él coinciden en la necesidad de un laboratorio –Grotowski, lo maneja como el lugar de exploración– donde el actor pueda experimentar ampliamente con sus posibilidades. Llegan a la

² Eugenio Barba, *Más allá de las islas flotantes*, Escenología, México, 1986, pp.18. Si se quiere mayor información sobre la obra de Barba, consultar: *La canoa de papel*, Escenología, México, 1992 y *Anatomía del actor*, escrita junto con Nicola Savarese, Escenología, México, 1988.

³ Sobre el concepto de *Potlatch* cabría una aclaración, en sentido estricto un *Potlatch* es un regalo ofensivo que pretende retar a quién se le da. Consúltese a Bataille, George *La parte maldita*, precedida de *La Noción de Consumo*, EDHASA, Barcelona España, pp274, 1974. En especial de la 25 a la 47 donde se detalla este concepto.

conclusión de que es fundamental el equilibrio corporal, el cual consiguen a partir del control del centro del peso de la cadera. Su filosofía se basa en el teatro oriental, *clown*, teatro de calle y el intercambio cultural con otros grupos. Da como resultado un teatro de acciones, donde la dramaturgia no es lo esencial. Con estos elementos logran una interacción con el público a nivel de imágenes.⁴

El ritual del *Mandala*

Vicente Revuelta, director cubano, hace una investigación teatral tomando como base el ritual tibetano del Mandala. El entrenamiento se basa en un ritual en donde todos los participantes están dentro de un círculo, que contiene un centro y objetos que representan a los cuatro elementos, cada uno realiza un rito de purificación. El actor investiga sus arquetipos personales y es conducido por un trance espiritual que lo lleva a una acción en la que resulta ser un mensajero de los significados ocultos del ritual en forma de guerrero o monje al servicio de un todo. Se logra una interpretación a partir de las imágenes provenientes de la vida espiritual del actor, ésta lo transforma sin necesidad de vestuarios, escenografías o maquillaje para apoyarlo.

Técnica *clown*

La palabra *clown*, proviene de la palabra "colonus" que significa el tonto del pueblo. En la Edad Media durante las fiestas religiosas, existía una fiesta donde todos cambiaban de roles, tanto reyes como plebeyos, así, el pobre se podía burlar libremente de los nobles. Esta técnica también tiene sus raíces en la *Commedia dell'arte* y, sobre todo, de la tradición del circo.⁵ El *clown* utiliza la improvisación y sus características físicas como actor. Es el personaje encargado de entretener entre los actos de circo. Hace las rutinas con los objetos que encuentra a la mano, por lo tanto, su entrenamiento es principalmente corporal, se aprovecha de la acrobacia, así como la cuerda floja, malabares, animales, cuchillos, etcétera, siempre con un sentido cómico. En la pista tiene una relación directa con el público y puede cambiar su repertorio según las necesidades del día. Deja de lado la dramaturgia y casi no utiliza la voz. Este es un entrenamiento completamente formal, se

⁴ Roberto Perea, *Creación artística interdisciplinaria Espacio y poética teatral en conferencia magistral con Pino di Buduo*, CONACULTA 22 de febrero de 2002. Sala de prensa.

⁵ Información consultada de libro para colorear hecho por Anatoli Louckacouck para la obra *Se busca clown*, presentada en el teatro Salvador Novo del CENART en abril de 1995.

basa más en la improvisación, más que en la experiencia vivencial aunque no la excluye. En México, el maestro Anatoli Loucachouck enseña esta técnica.

Estos son algunos entrenamientos actorales con los que quien escribe tuvo contacto, se incluyen como ejemplos. Más adelante se mencionará en la parte de “Antecedentes Históricos” a la Biomecánica de Meyerhold, la cual es el primer entrenamiento documentado específicamente utilizado para actores en Occidente, a Stanislavski y a Grotowski.

La eutonía no es una técnica actoral, pero funciona como entrenamiento anexo para un actor, puesto que es un proceso de autoconocimiento, principalmente corporal, en donde se integran mente y espíritu. La eutonía propone básicamente la regulación de las tensiones musculares para un mejor funcionamiento biológico del ser humano, por lo cual es utilizada en la rehabilitación corporal, asimismo ha sido aprovechada con fines artísticos.

La incorporación de la técnica de eutonía al uso de la voz fue gracias al estudio de las fonoaudiólogas Ana María Muñoz Montero y de Christine Hoppe-Lammer, su técnica se centra en la relación de la voz con el movimiento basándose en la enseñanza de voz que se da en Viena a partir del método de Egon Aderhold.

Todo ser humano trae alguna imperfección en su historia corporal, ya sea por malos hábitos o mal congénito, ¿por qué no tomar al artista como un ser maleable que necesita rehabilitarse para que su rendimiento creativo sea mejor? La intención verdadera para aplicar la técnica de eutonía a actores es con un fin artístico, no terapéutico.

El presente trabajo pretende demostrar que la técnica de eutonía funciona como entrenamiento actoral, ya que la adquisición de los principios de dicha técnica, ayudan al actor en su mejor rendimiento escénico en forma integral (relación entre cuerpo-mente-emociones), con el fin de obtener un mejor uso del movimiento, voz e interpretación a partir de la regulación de tensiones musculares (tono muscular adecuado) para encontrar su ritmo orgánico óptimo, el cual se adecuará a las necesidades escénicas.

A un grupo de actores se les dio un taller de eutonía, donde adquirieron los principios fundamentales de la técnica, los cuales aplicaron más tarde a un proceso teatral, este entrenamiento sirvió como un lenguaje común que ayudó a la puesta en escena: *La corbata o la muerte a plazos* del autor Janusz Krasinski.

2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Antes el ballet, la ópera y el teatro se guiaban en cánones establecidos de gran rigidez, en el siglo XIX se empezó a ver al intérprete como un ser capaz de aportar y crear. Se creía que un bailarín tenía que pesar tantos kilos o medir tal altura para pertenecer a una compañía. Este fenómeno sucedía también con los actores, ya que sus categorías de personajes estaban estereotipados según su tipo físico.

Gracias a algunos artistas se modificó esta idea, por ejemplo, Stanislavski, concibió al actor como un ser propositivo, un verdadero intérprete, que si partía de la comprensión de su personaje podía aportar más a la construcción de la puesta en escena. Ahora se ven más clases de cuerpos en escena, aunque todavía existe el “encasillamiento” en la selección de actores.

La incorporación de algunas técnicas corporales –eutonía, Autoconciencia por el movimiento, técnica Alexander y otras– a la danza, música y teatro no ha sido gratuita si se toma en cuenta esta evolución del arte. También hay que tomar en cuenta que las artes han influido en las técnicas orgánicas, ya que muchos de sus creadores tenían conocimientos artísticos, por lo que la relación arte–técnicas corporales tienen una relación recíproca. En este caso se abordará cómo una técnica orgánica interviene en un proceso creativo.

Los siguientes artistas sirvieron como precursores de la nueva concepción del teatro actual:

Francois Delsarte (Francia, 1811–1871)

Estudia en el Conservatorio de Paris canto y arte dramático, pero la enseñanza del canto le afecta la voz. Desde esos momentos dedica su vida a la observación de todo tipo de personas y descubre la relación entre la voz, los sentimientos y el gesto. Es el primero en ver al artista como un todo.

En el análisis que Delsarte hace del movimiento, toma en cuenta el ritmo (a partir de las sensaciones), lo relaciona con el peso, fuerzas de oposición, agentes (agente tomado como cualquier parte del cuerpo) que van en distintas direcciones al mismo tiempo y considera la dirección del movimiento en cuanto a su relación con el espacio, continuidad y fluidez gracias a que un movimiento lleva al otro con precisión desde el comienzo hasta el final.

Concluye que las tres ciencias de la expresión corporal son: la dinámica, la ciencia de la expresión del movimiento; la estática, la ciencia del equilibrio de las formas en movimiento, estas pueden ser de oposición, paralelismo o sucesión; y la semiótica, ciencia que estudia los signos a un nivel social, la cual divide en tres categorías:

- a) “Los tipos formales, que son los que heredamos.
- b) Los tipos habituales, que son los de costumbre.
- c) Los tipos fugitivos o accidentales, los movimientos de los sentimientos. Son los que creamos”.⁶

Isadora Duncan (San Francisco, 1878–Niza, 1927)

Estudia el baile académico, pero se revela ante su rigidez. Decide crear su propia danza, basándose en la observación de los movimientos de la naturaleza y de ella misma. Duncan logró elaborar un nuevo lenguaje corporal partiendo del contacto de los pies con el suelo y de la forma de las vasijas griegas, así descubre la línea ondulante: un movimiento le da vida al siguiente movimiento. Cambia los vestuarios por telas vaporosas que permiten ver el movimiento en libertad.

Isadora Duncan dice: “la ley de la gravedad está compuesta de atracciones y repulsiones, resistencias y no resistencias, creando el ritmo en la danza.”⁷ Exalta la relación del movimiento con la respiración, situando el origen del movimiento en el plexo solar, zona que se relaciona con el diafragma, el cual es el músculo principal del movimiento respiratorio. Considera a la respiración como punto relevante en el uso del cuerpo en movimiento, es decir, se acopla el ritmo de la respiración al ritmo de la danza.⁸ Este es un principio de las danzas más arcaicas, como la hindú, Kabuki, Nô, etcétera.

⁶ J. Baril, *La danza moderna*, Paidós, México, 1987, págs. 364–374.

⁷ J. Baril, *op. cit.*, pág. 27.

⁸ J. Baril, *op. cit.*, págs. 25–35.

Konstantín Serguéievich Stanislavski (Moscú, 1863–1938)⁹

Nace en una familia de altos recursos financieros lo que le permitió dedicarse de lleno al teatro. Con Vladimir Nemiróvich–Dánchenko crea el Teatro de Arte de Moscú, la primera compañía profesional de teatro en Rusia. Más tarde, esta compañía puso en escena varias obras de Chéjov entre otros autores, con lo que lograron hacer un teatro de vanguardia con una enorme calidad dramática.

Técnica vivencial

Stanislavski descubre que el actor necesita de cierta información previa para elaborar al personaje y entender el mundo dramático de la obra con base en su material interno para recrear la vivencia de este último. Además, confía en que el actor necesita ejercitar el cuerpo y la voz.

Su investigación se puede dividir en dos etapas: en la primera establece tres preguntas claves que se hace el personaje: ¿Quién soy?, ¿A dónde voy? y ¿De dónde vengo? Además, recomienda para un mejor desempeño el uso de la relajación, la concentración, la imaginación, la memoria emotiva, la fe y el sentido de la verdad; propone analizar al personaje a partir de sus objetivos, de las circunstancias dadas y de la situación en que se encuentra. En la segunda etapa crea el método de las acciones físicas, en donde se analiza el texto, se empieza por la pregunta ¿qué es lo que motiva al personaje a hacer lo que hace?, luego ¿cuál es su objetivo?, es decir, ¿qué es lo que quiere? esto le crea conflictos con los objetivos de los otros personajes, lo cual genera una acción y por consiguiente una emoción.

⁹ Si el lector necesita más información sobre el método actoral de Stanislavski, se recomienda consultar su obra: *Mi vida en el arte*, Quetzal, Argentina, 1981; *Un actor se prepara*, Diana, México, 1985; *Manual del actor*, Diana, México, 1985; *Creación de un personaje*, Diana, México, 1994; *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de vivencias*, Quetzal, Argentina, 1977; *El arte escénico*, S XXI, México, 1994; *El trabajo del actor sobre sí mismo, en el proceso creador de la encarnación*, Quetzal, Argentina, 1979. Además de *El evangelio de Stanislavski*, del autor Sergio Jiménez, Escenología, México, 1990.

Vsevalod Meyerhold (Rusia, 1874–1940)¹⁰

Estudia la carrera de actor en el Instituto Dramático Musical de la Filarmónica de Moscú. Su formación musical fue la base para sus puestas en escena.

Dirigió el Estudio, lugar de experimentación bajo la influencia de Nemiróvich-Danchenko, Stanislavski, Craig, Reinhardt, Appia, Fuchs, la *commedia dell'arte*, el teatro de los Siglos de Oro y el teatro oriental. Hizo varias producciones bajo el seudónimo de *Dr. Dapertutto*, realizando teatro-cabaret, teatro íntimo, teatro trashumante y *music-hall* en circos, sótanos y casas particulares.

La Biomecánica

Es un entrenamiento que se crea dentro del Estudio, se basa en la observación de las posibilidades físicas del actor a partir de su mecánica, parte de la experimentación para crear un educación donde se “enriquece físicamente y se hace más consciente de todos sus recursos corporales.”¹¹

Para lograr concebir a la Biomecánica, Meyerhold tuvo la influencia de Frederick W. Taylor; de Frank y Lillian Gilbreath, constructivistas; así como de Iván Pavlov y William James.

Taylor y los Gilbreath revolucionaron la producción industrial a finales del siglo XIX y principios del XX a partir de los estudios que hicieron del movimiento en relación con el tiempo. Fueron los primeros ergonomistas, lograron proponer movimientos funcionales para los trabajadores con el fin de incrementar la productividad. Concebían al hombre como una máquina partiendo de la filosofía sociológica de que este hombre era un producto de la Revolución Industrial, es así como aplicaron las leyes de la mecánica en el movimiento humano.

¹⁰ La información sobre Meyerhold se tomó principalmente de: *El actor sobre la escena*, Escenología, México, 1994, a manera de diccionario Edgar Cevallos recaba la metodología de Meyerhold. Se recomienda consultar, también: Meyerhold, *Teoría teatral*, Fundamentos, España, 1975 y la tesis de Marco Antonio Novelo *De la biomecánica de Meyerhold a la biomecánica aplicada* de la carrera de Literatura Dramática y Teatro de la UNAM, México, 1990.

¹¹ V. Meyerhold, *El actor sobre la escena*, pág.112.

“Las bases del movimiento de un obrero experto son:

- 1) Ausencia de desplazamientos superfluos o improductivos. (Economía de las energías).
- 2) Ritmo.
- 3) Determinación del centro de gravedad.
- 4) Resistencia.”¹²

Es interesante notar cómo Meyerhold comparó el movimiento del obrero experto al movimiento de un bailarín o un actor experto.

La otra influencia importante fue Iván Pavlov, quien desarrolló el concepto de los “reflejos condicionados”. Meyerhold busca en su entrenamiento que el actor llegue a un punto de excitabilidad, esto es que a partir de un estímulo teatral se obtenga un movimiento reflejo, resultado de una respuesta que es aprovechada en su eficacia dentro de la función teatral. Las “expresiones de excitación refleja” las define como:

la capacidad de reproducir las sensaciones, tanto en el movimiento como en la palabra [...] estas constituyen los elementos interpretativos que se basan en:

- a) Intención.– es la percepción conciente de la tarea interpretativa recibida desde el exterior y la iniciativa del actor.
- b) Realización.– es un ciclo de reflejos voluntarios, miméticos (los movimientos que nacen alrededor del cuerpo del actor y su relación con el espacio) y vocales.
- c) Reacción.– es (la consecuencia que ocasiona) una cierta disminución de tensiones del reflejo voluntario que parte de la realización de los reflejos miméticos y vocales, y que preparan a la realización de una nueva tarea.¹³

William James (Estados Unidos, 1842–1910), el psicólogo y filósofo creador del pragmatismo, afirma que de un reflejo surge otro, por ejemplo, si alguien se pone en actitud triste, se siente triste; es decir, es la postura la que influye en el pensamiento y el pensamiento hace a la actitud.¹⁴

¹² V. Meyerhol ,*op. cit.*, pág. 82.

¹³ V. Meyerhold, *op. cit.* pág. 64.

¹⁴ Marco Antonio Novelo *De la biomecánica de Meyerhold a la biomecánica aplicada*, pág. 21.

El movimiento que maneja Meyerhold se basa en la precisión para lograr una armonía llena de decisión y economía. Cree que el movimiento del actor es el que da los significados más poderosos, y por esta razón, le confiere gran importancia en su manejo. Desde su punto de vista “el arte del actor es el arte de las formas plásticas en el espacio”¹⁵, por esta razón considera, que el intérprete debe estudiar la mecánica de su cuerpo, esto requiere de autopercepción para que a partir de la comprensión pueda manejarlo mejor.

Las materias del Estudio incluían:

- 1 Lecturas sobre el funcionamiento de la anatomía de las extremidades inferiores y superiores, y del tronco.
- 2 La acción motora del cuerpo y la estimulación de los músculos.
- 3 El equilibrio y el centro de gravedad del cuerpo.
- 4 El organismo como un mecanismo automotor y como mecanismo de reacción a partir del estudio del sistema nervioso.

Dentro de esta instrucción se dan las bases del movimiento en las que se aprende gimnasia, danza y acrobacia para preparar las habilidades físicas. La educación del actor se vuelve más científica, si el alumno entiende y aplica el conocimiento, aprende más rápido; no sólo se le pide que haga lo que le sugiere el director, sino que también sea un ser preparado que intervenga activamente en el proceso creativo.

Rudolf von Laban (Checoslovaquia, 1879–Londres, 1958)

Desde pequeño viaja constantemente, gracias a que su padre trabaja en la milicia, lo cual le permite observar las danzas de los Balcanes, del Oriente y de Asia Menor. Principalmente queda impresionado por la danza de los derviches, porque parte desde la interpretación interior, de una honestidad del ejecutante, más que de un exhibicionismo.

La base de Laban es el movimiento natural donde se da la libertad al ser humano haciéndolo crecer como individuo. Dentro de la técnica de ballet, incluye la vivencia interior del bailarín. Según Laban todo individuo debe equilibrar su sentimiento, pensamiento y voluntad, basándose en las leyes físicas de gravedad, peso, resistencia, etcétera, aplicándolas a la vida cotidiana así como a la interpretación. En danza antes se tomaba en cuenta

¹⁵ Paul De Vita, *All the Word is a Stage and all the Actors are Biomechanists* en ISB Newsletter, Issue Number 64, November–December, 1996, pág. 20.

sólo la forma, pero este artista se da cuenta que para una mejor interpretación el bailarín debe estar equilibrado en todas sus partes.

La notación Laban recuerda una partitura musical, con la diferencia de que es a nivel del movimiento. La primera doctrina es sobre la producción y desarrollo de este, el cual se produce cuando se deja el reposo, es decir que el centro de gravedad tiene una dirección.

Con esta base elabora dos leyes:

1. Todo peso que se desplaza del centro de gravedad vuelve a él.
2. Todo movimiento en una dirección (hacia dónde se dirige en el espacio) tiene un movimiento contrario.

La segunda doctrina es sobre el espacio: este se divide en coordenadas, así se sabe dónde empieza y dónde se continúa. Al estudio entre el movimiento y el espacio lo llama *choreutique*. Concibe al espacio a partir de los límites del cuerpo inmóvil en su máxima extensión, a lo que llama *kinesfera*.¹⁶

Emile Jaques-Dalcroze (Viena, 1865–1950)

Compositor y profesor de música, crea la eurritmia o rítmica de Dalcroze.

Percibe el aprendizaje de la música desde los cinco sentidos. Su aportación en cuanto a la enseñanza es tomar en cuenta el desarrollo del niño; para él no importa la edad del ejecutante sino la forma como aprende.

La rítmica de Dalcroze desarrolla la percepción auditiva y el sentido del ritmo en el alumno antes de tocar cualquier instrumento. Comunica la razón con los impulsos corporales, lo cual hace una memoria física del sentimiento. El sentido del ritmo es muscular, es decir, se hace una memoria corporal a partir del tono del cuerpo, el sentimiento está en un estado intermedio entre el sonido y el pensamiento. Se utiliza música improvisada, con lo que se permite el libre movimiento del individuo.

La acción principal del músculo es tensar, sin embargo, Dalcroze observa la distensión parcial del músculo, esta regulación provoca que la acción sea más eficiente, evita movimientos inútiles, economiza las fuerzas que se están trabajando y su relación con el espacio.

¹⁶ J. Baril, *La danza moderna*. Para mayor información sobre Laban de la pág. 394 a la 400.

El método de Jaques–Dalcroze se basa en la siguiente codificación:

1. La repetición. Cuando los ritmos se tienen dominados es cuando realmente se puede aprender a escuchar, a pensar y expresarse.
2. El encadenamiento lógico de causa y efecto. Se establece la relación entre la causa, en este caso la música y el efecto que esta produce es la imagen que genera el movimiento y las leyes de la armonía. Todo desencadena en la acción que es la forma de expresión. Su autor considera la música como un elemento dramático.

Los objetivos del método son:

- El desarrollo del sentimiento musical en todo el cuerpo, no sólo el oído.
- El generar la conciencia del orden y del equilibrio, por medio de los impulsos del movimiento.
- El permitir la libre imaginación gracias al intercambio entre pensamiento y movimiento.

Las reglas rítmicas son:

- El lograr que el cerebro en su trabajo de concepción y análisis del pensamiento se comunique lo más rápido posible con el cuerpo.
- La creación del automatismo para el funcionamiento muscular, para permitir una relación entre los dos polos y los ritmos naturales.
- El percibir el cuerpo relajado para captar eficientemente las órdenes del cerebro.
- El conseguir el máximo efecto con el mínimo esfuerzo.
- La obtención de llevar las fuerzas orgánicas hacia un objeto.
- Integrar la emoción a la ejecución.

En cuanto a la respiración, la define como “la fuente natural de las emociones y de sus variadas manifestaciones”.¹⁷

Jaques–Dalcroze parte del conocimiento personal, dice:

Aprender a ser músico [actor]¹⁸ es aprender a conocerse a sí mismo, porque la música es el arte de la expresión, la base de los estudios musicales

¹⁷ J. Baril, *op. cit.*, pág. 387.

¹⁸ Las notas entre corchetes son comentarios personales.

[teatrales] es sentir primero y expresarse después. Para sentir y expresar es preciso primero saber claramente lo que se es; ahora bien, saber lo que se es es afirmar la personalidad, es cuando el niño está listo para instruirse.¹⁹

Mary Wigman (Hannover, 1886–Berlín, 1976)²⁰

Bailarina y coreógrafa alemana, quien fue alumna de Jaques Dalcroze, Rudolf von Laban y Francoise Delsarte. Crea una escuela en Dresden, cuyo nombre es La Danza Moderna Alemana o Danza Libre, la cual es cerrada en 1940 por el régimen nazi.

Conoce a los artistas expresionistas dedicados a las artes plásticas y literatura, traslada el Expresionismo a la danza, logra que los movimientos concuerden con los sentimientos.

Sus teorías se basan en varios principios: uno es que la expresión depende de las capacidades y límites de cada intérprete; otro, que la relación de éste con el espacio es fundamental, ya que al dominarlo es capaz de crear formas invisibles. Otro principio consiste en la relación de tensión–relajación que es resultado del ritmo de la respiración, dicho principio es el inicio de todo movimiento; el cuarto, afirma que el tórax y la pelvis son el centro del cuerpo, la fuerza o energía de éste va de acuerdo con la ley de la gravedad.

Dentro de su estilo involucró la expresión facial, logrando rostros impresionantes, o bien, si no utilizaba su propia cara, usaba máscaras. Fue de las primeras personas que realizó coreografías sin música, pues pensaba que la danza podía independizarse de ésta.

¹⁹ J. Baril, *op. cit.*, pág. 235.

²⁰ La información sobre Mary Wigman se puede encontrar en J. Baril, *idem.*, págs. 207 y 408, o bien en Ana Deutsch, *Mary Wigman. El expresionismo en la danza*, http://www.luciernaga-clap.com.ar/articulosrevistas/7_Mary%20Wigman.htm

Jerzy Grotowski (Polonia, 1933, Italia, 1999) ²¹

Estudia actuación en la Escuela Superior de Teatro de Cracovia. En 1955, toma un curso de dirección en Moscú. Después regresa a Polonia, continúa sus estudios hasta graduarse como director escénico. Grotowski se deja influir por los ejercicios rítmicos del actor y director francés Charles Dullin, las reacciones de extroversión e introversión de Delsarte, las acciones físicas de Stanislavski, la biomecánica de Meyerhold, la síntesis de Vajtangov, las ideas de Artaud y el entrenamiento que utilizan las culturas orientales como el que realizan la Ópera de Pekín, el Kathakali y el teatro Nô.

El trabajo de Grotowski se divide en cuatro periodos según Marco de Marinis²²:

1er. periodo. Teatro de representación, de 1957 a 1961. Dirige su primera obra *Las sillas* de Ionesco. Se instala en Opole, donde se hace cargo de El Teatro de las 13 filas, ahí conoce a Ludwick Falszen, con quien hace teatro de vanguardia, ellos crean un centro de investigación de las artes teatrales. Grotowski utiliza el espacio de los ensayos como lugar principal de exploración, el proceso de una puesta en escena puede durar meses y hasta años. Ahonda en el trabajo corporal del actor. Por otro lado, como director cuestiona la función en que la tradición literaria actúa en el teatro. En sus puestas en escena no cuenta la historia de la forma tradicional, introduce films, poemas de otros autores, etcétera.

Hace una profunda investigación entre la relación escena y los espectadores. Le da un papel al público, por ejemplo, en *Sakuntala* de Kalidaza es el héroe colectivo, en *La víspera de los antepasados* de Adam Mickiewicz participan en un ritual, en *Kordian* de Juliusz Sloxacki son pacientes de un psiquiátrico, en Dr. *Fausto* de Marlow son el confesor del héroe.

2º. Periodo. Abarca de 1962 a 1969. El grupo se llama Teatro Laboratorio de las 13 filas. Grotowski escribe los principios de El teatro pobre y sobre el entrenamiento del actor. El teatro pobre significa que el actor no necesita de vestuarios, maquillaje, iluminación, ni ningún adorno para poder actuar.

²¹ Para mayor información sobre Jerzy Grotowski, Edgar Cevallos, dedicó un número especial "Grotowski", *Máscara*, año 3 Nos. 11-12, México, Octubre 1992, reed. Oct. 1996. O bien, el libro donde Jerzy Grotowski escribe sus principios, *Hacia un teatro pobre*, trad. Margo Glantz, Siglo XXI, duodécima edición, México., 1984.

²² De Marinis, Marco "Teatro rico y teatro pobre" en *Máscara, Grotowski, número especial de homenaje*, año 3, Nos. 11-12, reed. Oct., págs. 83-95.

El trabajo físico consiste en un entrenamiento sincrético, que una sesión puede durar muchas horas y se impregna de técnicas orientales. Se le pone una atención significativa a los resonadores de la voz. Se inspira en el pensamiento del psiquiatra Carl Jung (1875–1961) en cuanto a que los arquetipos ayudan a construir caracteres, y alienta a los actores a que actuar es un acto de sacrificio. Es decir, hacen un trabajo de introyección con el fin de romper barreras físicas y psíquicas. Lo que los lleva a un acto de trasgresión, el cual implica que el actor no tiene que aprender, sino de que no oponga resistencia para llevar hasta el fin el impulso de la acción, no es que haga algo, sino que se resigne a no hacerlo.

En 1965 se trasladan a Wrocław, Slowacki hace la adaptación de *El Príncipe Constante* de Calderón, esta producción junto con *Apocalipsis cum figuris* y *Acrópolis* son sus trabajos más reconocidos mundialmente.

3er. periodo. Etapa de Parateatro, de 1970 a 1979. En 1973 hay un nuevo proyecto de entrenamiento–espectáculo, nadie es un consumidor mientras todos tienen el derecho de crear. Se abre la convocatoria a todo aquel que quisiera participar. Llegan de todos los lugares de la tierra. Hay intercambios con EU, Francia, Australia, Austria, Italia, Suiza. Alemania del este y Canada. Se generan *El Proyecto montaña*, *La vigilia*, *El árbol de la gente*, *Meditación en voz alta*. Se encuentra una nueva forma de entendimiento interpersonal basado en lo corporal y la sensibilidad mental. Además, se investiga sobre la relación comunal y la acción que se presencia. Para este proceso. primero se usa el cuerpo, luego la voz, y al final el grupo canta. En 1975 se crea La Universidad para la exploración del teatro de las naciones, donde participan importantes directores e investigadores teatrales como: Peter Brook, Jean-Louis Barrault, Joseph Chaikin, Eugenio Barba, Luca Ronconi y Andre Gregory.

4º. periodo. Teatro de las fuentes. Grotowski viaja a México, Nigeria, India y Haití. Hace estudios etnológicos y antropológicos con su grupo internacional de colaboradores. Consiste en observar los rituales y tratar de encontrar un común denominador entre ellos y explorar sus formas teatrales. El teatro Laboratorio cierra en 1984. desde ese momento Grotowski continúa solo. Se aboca al estudio del hombre y las técnicas de la conducta, sobre todo corporal, rituales de trance y posesión, oraciones, meditación, Yoga, Zen. El teatro es visto como otra técnica.

3. TÉCNICAS ORGÁNICAS

Se le considera técnica orgánica a un proceso de cambios de hábitos que parte de la lógica natural del cuerpo humano, de la auto-observación, así como de la naturaleza del mismo, encaminado hacia el bienestar del individuo. Estas técnicas se basan en la observación de la alineación, respiración, movimiento, voz, tensiones musculares, emoción más la relación con el entorno. La herencia cartesiana concebía al ser humano dividido, con una parte mental y otra corporal. Las técnicas orgánicas son resultado de una concepción general del hombre, en la que el cuerpo, la mente junto con las emociones están integradas, por esta razón han sido utilizadas en las artes escénicas.

La técnica Alexander²³

Frederick Mathias Alexander (Australia, 1869–Londres, 1955)

Este actor se dedicó profesionalmente a la declamación de textos de Shakespeare. Sin embargo, padecía de ronquera, a veces de disfonía. Antes de una importante representación acude a un especialista, el cual le recomienda usar al mínimo la voz. Sin embargo, con el esfuerzo de la función regresa su malestar, esto le hace pensar que tal vez su mal proviene de algo que “hace” al recitar.

Desde ese momento observa minuciosamente lo que “hace” cuando declama, se mira al espejo, percibe cómo utiliza sus músculos al hablar. Se da cuenta de que tiende a llevar su cabeza hacia atrás, y que tampoco fluye la voz si lleva la cabeza hacia delante, descubriendo así *el control primario*, esto es, la relación que hay entre cuello, cabeza, tórax. Alexander encontró que el mal uso de la cabeza y el cuello es anterior al mal uso de cualquier otra parte del cuerpo.

Aprende a inhibir el primer impulso que es producido por el pensamiento. También, a darse un tiempo para decidir cuál será la mejor dirección de su siguiente paso.

La premisa de la técnica Alexander es: “El uso afecta al funcionamiento”, éste incluye todo lo que hacemos. Se le enseña al alumno a percibir qué esta

²³ Para mayor información sobre la técnica Alexander véase *El cuerpo recobrado* de Michael Gelb, Urano, Barcelona, 1987, y *El principio de Mathias Alexander* de Wilfred Barlow, Paidós, Barcelona, 1991.

efectuando mal, así también el cómo evitar continuar con los malos hábitos, ya sea en reposo o en actividad. También, se le muestra una nueva forma de pensamiento para relacionarse con su cuerpo.

El doctor Frank Pierce Jones, físico y profesor de técnica Alexander, la define como “el medio para cambiar pautas de reacción estereotipadas mediante la inhibición de ciertas tendencias posturales” o “un método para ampliar el campo de conciencia de modo que no sólo incluya la excitación sino también la inhibición (el decidir *no hacer* tanto como *hacer*) a fin de obtener una mejor integración de los elementos reflejos y voluntarios, en una pauta de respuesta.”²⁴

Uno de los objetivos de la técnica Alexander es crear las condiciones adecuadas para un funcionamiento natural en el que todo el cuerpo trabaje en armonía.

La autoconciencia por el movimiento

Moshe Feldenkrais. (Rusia, 1904–Francia, 1984)²⁵

A los 14 años va a vivir a Palestina, y a los 23 termina la carrera de Matemáticas. Viaja a París, donde se gradúa como ingeniero mecánico y electricista. Estudia su doctorado en la Sorbona, y más tarde, es ayudante de Joliot–Curie, quien obtiene el premio Nobel de Química en 1935 por el descubrimiento de la radiactividad artificial. Además, Feldenkrais estudia judo, y es fundador del Primer Círculo de Judo en Francia. Al terminar la Segunda Guerra Mundial regresa a Israel como director del Departamento de Eléctrica de las Fuerzas de la Defensa.

La Autoconciencia por el Movimiento y la Integración Funcional

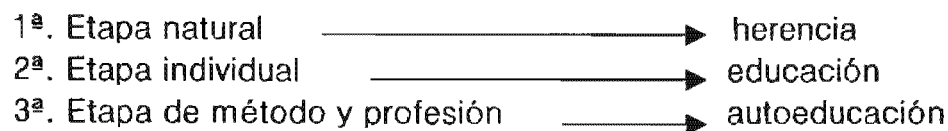
Moshe Feldenkrais dice de su método corporal:

“Nació de querer crear el contraste sensorial más grande en las estructuras nerviosas y asimismo facilitar la conciencia de las diferencias en forma cinética.”²⁶

²⁴ M. Gelb, *El cuerpo recobrado*, pág. 2.

²⁵ La información de Feldenkrais se recopiló de M. Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, Paidós, España, 1997 y *La dificultad de ver lo obvio*, Paidós, México, 1996.

La autoconciencia va de acuerdo con la autoimagen, y ésta es condicionada por tres variables: herencia, educación y autoeducación. Dichas variables tienen que ver con tres niveles de desarrollo:



La autoimagen se forma de cuatro componentes, los cuales son los causantes de cualquier acción: el movimiento, la sensación, el sentimiento y el pensamiento.

1. El movimiento. Incluye todos los cambios a nivel de tiempo y espacio pertenecientes al cuerpo como respirar, comer, hablar, la circulación sanguínea o la digestión.
2. La sensación. Abarca los cinco sentidos (tacto, olfato, gusto, oído, vista) además, el sentido cenestésico que abarca el dolor, la orientación, el tiempo y el ritmo.
3. El sentimiento. Consiste en la gama de emociones más conocidas. Feldenkrais considera en este rubro, también, al respeto a sí mismo, al sentimiento de inferioridad y a la hipersensibilidad, que es cuando el sentimiento toma dimensiones mayores a las que le corresponden.
4. El pensamiento. Las funciones del intelecto sirven para sintetizar, analizar, almacenar información, oponer, comparar, clasificar, reconocer reglas, imaginar, tener creatividad, graduar la relación social, saber qué es lo que se siente y si es necesario modificar la conducta.

El principio de la Autoconciencia por el Movimiento es corregirse a sí mismo. Para este mejoramiento es preciso observar los procesos en vez de pensar en las carencias. Es más importante el *cómo* que el *qué*, para saber aprovechar los defectos y las correcciones de los movimientos. Hay que poner un esfuerzo mental consciente hasta que el ajuste haga un nuevo hábito, el cual no se generará sólo por el cambio muscular.

²⁶ M. Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, pág. 82.

Las razones para buscar este mejoramiento corporal a partir de la autocorrección son:

1. La principal ocupación del sistema nervioso es el movimiento (y la sensorialidad).
2. Las cualidades del movimiento son más distinguibles.
3. Las experiencias están más enfocadas en el movimiento.
4. La valoración personal está influida por la capacidad de movimiento.
5. Toda actividad muscular es movimiento.
6. Los movimientos son el reflejo del estado del sistema nervioso.
7. El movimiento es la base del conocimiento.
8. La respiración es movimiento.
9. El principal sostén del hábito son los músculos.
10. La comunicación sensorial es más efectiva que la comunicación verbal.²⁷

Sin embargo, en Neuroanatomía se sabe que el movimiento no es la principal ocupación del sistema nervioso, sino una de tantas. El mecanismo de la experiencia es muy complejo: en él participan todos los sentidos, además del movimiento, también intervienen la vigilia, la memoria y la atención. Por lo tanto, el proceso del conocimiento del mundo exterior no sólo se basa en el movimiento, ya que se involucran las vivencias anteriores, la parte emotiva, el poder de asociación, el grado de significación que se le dé a la experiencia. El ambiente y el individuo mantienen una interacción continua: el ambiente aporta los objetos, el espacio, el tiempo, la gravitación, la sociedad y la cultura, los cuales cambian constantemente; también el individuo, está en permanente transformación con su esqueleto, músculos, sistema nervioso y sentidos.

Respiración, postura y tono muscular

Reorganizar la respiración es fundamental para el cambio de hábitos musculares y viceversa. De la misma forma, la modificación de la tensión muscular influye en el cambio de la postura, por lo tanto, en el movimiento.

La postura puede ser mejorada, pero no corregida. Ya que la postura y la actitud van de la mano, si se mejora una, también se mejorará la otra. Los cambios posturales se dan a partir del instinto del miedo, que es el único que bloquea al individuo. Dicho bloqueo provoca el exceso de tensión en ciertas

²⁷ M. Feldenkrais, *Autoconsciencia por el movimiento*. pág. 42-48.

partes del cuerpo, principalmente las axilas, ingles y rodillas, respondiendo con un tono muscular alto.

En los ejercicios es importante ajustar al movimiento el ritmo respiratorio del individuo. Cuando el cuerpo se reorganiza, la respiración se ajusta por sí sola a los diferentes movimientos.

Según el principio que Le Chatelier, químico francés, realizó en 1888, la postura es un equilibrio dinámico, cuando éste se ve perturbado, la regulación se da partir de las fuerzas internas.

Para Feldenkrais, "la postura es el punto de la trayectoria de un cuerpo móvil en el que necesariamente comienza y termina cualquier desplazamiento."²⁸ Por ejemplo, en un animal se manifiesta como un péndulo en movimiento: el vaivén pasa necesariamente por la posición de inmovilidad.

En la investigación de Clara Schlaffhorst y Hedwig Andersen sobre la relación de la respiración, la columna vertebral y el cuerpo entero, descubrieron el surgimiento del movimiento pendular del cuerpo a partir del reflejo del movimiento del diafragma. Cuando trabajan la normalización de la respiración no lo hacen en forma directa, sino que primero relajan las tensiones de los músculos abdominales, el diafragma, los intercostales, hombros, cuello, manos, pies, el aparato digestivo y los genitales, es decir, todas las tensiones que no permiten la libre respiración.

Los cambios sutiles de presión se perciben en el movimiento pendular, generando una regulación del tono muscular con relación a la fuerza gravitatoria.

Hay cuatro receptores en las cápsulas articulares que registran la influencia de la gravedad, el cambio de presión, que es provocado por la modificación de la postura y el movimiento, lo cual influye directamente en la respiración, el metabolismo y en la propiocepción.

Los mecanorreceptores de las articulaciones activan la regulación del tono muscular a partir de la información que se da sobre la temperatura, el dolor y

²⁸ M. Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, págs. 57 y 58.

la presión; también aumentan la conciencia de los límites del cuerpo, la sensación de abarcar las tres dimensiones.²⁹

Estos mecanorreceptores se llaman neuromotoras, son dos nervios que hay en cada huso muscular: uno es el sensitivo, que transmite la información sensorial a la corteza del cerebro; y el segundo es el motor, el cual procede de las áreas motoras de la corteza cerebral y llegan al músculo, las cuales deciden, junto con el cerebelo que ayuda en la coordinación, cómo se va a ejecutar dicho movimiento. Estas dos informaciones pasan por el tálamo. Cuando se decide algo, el tono muscular y la circulación cambian preparándose para la acción.

Cuando hay la necesidad de comunicar una idea a otra persona, existe un aumento del tono muscular en todo el cuerpo. Si el lenguaje es verbal todos los músculos que intervienen en el aparato fonoarticulador se preparan para pronunciar las palabras, en este acto interviene la respiración, el sistema emisor y el resonador. Si la comunicación es no verbal, es el resto del cuerpo el que encuentra la vía para comunicarse. En realidad, las dos vías de comunicación no trabajan separadas, interactúan en el momento de transmitir una idea.

Además, también hay una intención de recibir el mensaje de parte del receptor, el cual gracias a su intención sube asimismo su tono muscular, para tener la atención requerida con el fin de captar la idea enviada en su totalidad.

Si se toma en cuenta que el teatro es un hecho comunicativo, es pertinente considerar que se requiere de un tono muscular especial para que las relaciones actor-actor y actor-espectador se realicen.

La Relajación Muscular Progresiva de Jacobson (1885–1976)

El médico Edmund Jacobson, en la década de los treinta planteó la existencia de una relación entre el estado emocional y el grado de tensión muscular que experimenta una persona. Esto significa que si se está tenso, ansioso, molesto o asustado, estos estados están acompañados de la tensión muscular. Por el contrario, un estado de bienestar con calma viene junto a una agradable relajación muscular.

²⁹ Resultados de la investigación realizada por Koda y Granit en 1945, citados por V. Hemsy en *Conversaciones con Gerda Alexander*, Paidós, Buenos Aires, 1985. págs. 37 y 38.

Jacobson definió la Relajación Muscular Progresiva como una disminución del tono muscular. El individuo aprende a discriminar los estados de tensión y de relajación, obtiene la capacidad de provocar la relajación cuando experimenta un aumento en su tensión muscular.

La relajación o ausencia de tensión se manifiesta en tres niveles: fisiológico, conductual y subjetivo.

1. Nivel fisiológico: incluye cambios tales como disminución de la tasa cardiaca, la tensión muscular, los ritmos electroencefalográficos, etcétera.
2. Nivel conductual: incluye un estado de reposo, de inactividad, expresiones corporales y faciales.
3. Nivel subjetivo: hace referencia a la experiencia interna consciente del propio estado emocional, es decir, sensación de malestar si estamos tensos, o de bienestar cuando estamos relajados.

Jacobson realiza una serie de ejercicios que sirven para percibir el cuerpo relajado en su totalidad, así como para descubrir la diferencia que tiene un músculo desde que está totalmente tenso hasta que está relajado. La técnica consiste en que el guía le da ciertas órdenes al paciente, con la instrucción de que tense y luego relaje diferentes partes del cuerpo.

A lo largo de varias sesiones se le solicita que vaya reduciendo el movimiento de tensar, pero aplicando la misma intención mental como si tensara el músculo totalmente, hasta que sólo se queda la intención y no se realiza ningún movimiento.

Esta técnica se usa en fisioterapia, actualmente se utiliza para el control de dolor de las enfermedades terminales.

4. LA EUTONÍA

Gerda Alexander (Alemania, 1908–Dinamarca, 1999 aprox.)

Es la creadora del término eutonía. Fue alumna de rítmica de Otto Blensdorf, quien fue discípulo de Jaques-Dalcroze.

De joven, Alexander ve al juglar Rastelli, quien rodaba una pelota a lo largo de su brazo haciendo que ésta se detuviera a voluntad en cualquier parte. Ella lo intenta y descubre que relajando el músculo donde toca la pelota se logra el mismo efecto, es decir: se puede regular el tono muscular a voluntad.

Por otra parte, su amiga Ana Herman le comenta que cuando viajó a la India observó cómo las personas que llevaban cargas pesadas descansaban diez minutos, como resultado quedaban completamente recuperadas. Gerda lo hace en su casa y confirma la *tonificación*, es decir, el equilibrio de tensiones musculares.

Alexander se interesa por la danza y el teatro, pero enferma de reumatismo articular así como endocarditis, lo que le impide ser bailarina; sin embargo, al ver bailar a Mary Wigman, queda impresionada por su calidad de movimiento, lo que le ayuda a forjar la idea de que el movimiento natural organiza mejor la energía y provoca menor cansancio. Además, descubre que hay ciertos materiales que ayudan a equilibrar las cargas bioeléctricas del cuerpo, como: bambú, madera, caucho, etcétera, por lo que trabaja con bastones y pelotas.

También, lleva a cabo algunas obras como *Orfeo* de Gluck, *Jasager* de Brecht y Weill, y *Dido y Eneas* de Purcell.

De 1946 a 1956 trabaja con el Kongelige Teater de Copenhague como coreógrafa, además de ser profesora de formación corporal y relajación. Es por estas fechas que forma a los primeros profesores en eutonía. Dentro de su investigaciones descubre la relación del cuerpo con el espacio y el movimiento.

Alrededor de los años cincuenta, trabaja con el doctor Alfred Bartusek, observando la relación entre la nutrición y la morfología del individuo.

Al conocer a Carl Nell, quien trabaja la técnica Alexander, intercambian información con Feldenkrais, y en 1956 realizan el Primer Congreso Internacional de Movimiento Natural y Relajación.

Es hasta 1965 que crea la Escuela Gerda Alexander de Distensión, Eutonía y Movimiento Natural.

La técnica de eutonía

El concepto de eutonía se difunde desde 1929, pero es hasta 1957 que se utiliza este término para no confundirlo con el de relajación. Según la definición que da Gerda Alexander “la palabra eutonía expresa la idea de una tonicidad armoniosamente equilibrada, en adaptación constante al estado o a la actividad del momento.”³⁰

El objetivo de la eutonía es “despertar y cultivar la unidad psicofísica del individuo. Tiene que ver con los conceptos somatopsíquico y psicosomático. En el nivel físico [soma: cuerpo] se percibe el funcionamiento orgánico de cada uno y en el nivel psicológico [psique] se lleva al autoconocimiento.”³¹

La eutonía se preocupa por el desarrollo individual, por medio de una enseñanza en la que se pueda dar un equilibrio entre cuerpo–espíritu. Es un camino para que el individuo logre su integridad a partir de la atención en sus sensaciones, de la relación entre su mente y sus emociones, con el fin de poder aplicar esta enseñanza a su vida cotidiana así como a su quehacer creativo.

La eutonía abarca la modificación a voluntad de la postura, la distribución del peso, el dominio del tono, de las funciones musculares, la conciencia. Además, del control de procesos semiconscientes e inconscientes como la circulación y la regulación del sistema neurovegetativo autónomo.

Los principios de la eutonía

El tono muscular

Cualquier músculo del cuerpo tiene un músculo antagonista, ambos actúan al mismo tiempo dependiendo de la actividad; sin embargo, si no hay una regulación entre las tensiones con las que se trabaja entre dichos músculos se produce un desequilibrio, lo cual es considerado una mala tonicidad. Los

³⁰ Gerda Alexander, *La eutonía*, Paidós, México, 1977, pág. 23.

³¹ Berta Vishnivetz, *Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser*, Paidós, México, 1994, págs. 13 y 14.

músculos que ayudan al movimiento de otro músculo se llaman sinérgicos. No se puede separar un solo músculo en movimiento, ya que en éste participa todo el cuerpo. La utilización del tono adecuado –dependiendo de la actividad que se necesite– requiere de un gran entrenamiento que se basa en la autopercepción.

La autopercepción

La autopercepción es la imagen que se hace el individuo de sí mismo cuando se trata de evaluar las propias fuerzas y la autoestima.

Los ejercicios de eutonía procuran desarrollar la percepción del individuo por medio de su conciencia corporal; obtenerla ayuda al equilibrio de la respiración, la circulación y el sistema vegetativo, sirve para tener un comportamiento psicológico y social dentro de la realidad.

El *inventario* es un ejercicio en el que, como su nombre lo indica, se hace una revisión de la situación en que se encuentra cada parte del cuerpo, empezando desde los pies, terminando por la cabeza. Cuando se dan sesiones regulares, se recomienda un orden: primero, de piel, luego de articulaciones, al final, los huesos. Estos últimos permiten adquirir “conciencia ósea”, la cual da mayor seguridad, permite liberar las tensiones musculares, dando como resultado un mejor movimiento.

Economía de las energías

La economía de las energías implica la observación de cómo el individuo utiliza su cuerpo en cualquier actividad con el desgaste de energía necesario. Muchas veces cuando se piensa en economizar las energías se tiende a relajar demasiado el cuerpo, o bien, que trabajar con el menor esfuerzo no requiere de aplicar energía alguna. Pero si el tono es demasiado bajo se gastará más energía para compensar la necesidad de la actividad, en esta compensación se provocará un tono muscular alto, o por el contrario, si se pide trabajar con la energía requerida algunas personas provocan tensión de más, endureciéndose.

Trabajar con el tono adecuado es lograr usar la fuerza exacta, medir la energía justa. En el proceso de regulación es común llegar a los extremos pues se necesita de un tiempo de experiencia para obtener la noción correcta.

El contacto

El contacto es un descubrimiento de Gerda Alexander, en una ocasión en la que ella tenía el brazo adolorido por haber hecho flautas de bambúes. Inadvertidamente se colocó la mano alrededor de la muñeca, reconoció que con esta acción percibía alivio. Al estudiar el fenómeno más a fondo, descubre que las energías bioeléctricas se regulan con el tacto de uno mismo o de otro. El bambú, el caucho, la madera además de los jitomates marinos son buenos transmisores de energía, por lo mismo el contacto también se puede hacer con un objeto.

Al contacto se puede integrar la distancia con un compañero o con todo lo que rodea al ser humano. El contacto ayuda a la conciencia de los límites corporales además a percibirse mejor internamente.

El contacto apoya a la percepción del espacio tridimensional, en la cual intervienen los siguientes receptores:

- 1.- Receptores exteroceptivos: se localizan en la piel, las articulaciones y los cinco sentidos.
- 2.- Receptores propioceptivos: se encuentran en los músculos, los tendones, las articulaciones y el laberinto (oído interno) que es parte del sistema vestibular.
- 3.- Receptores viscerales o interoceptivos: vísceras, estómago e intestinos.

Los mecanorreceptores o neuromotoras alfa de la piel y tendones regulan el tono muscular, le dan conciencia al cuerpo de sus límites a un nivel tridimensional.

El contacto puede ser radiante o lineal:

1. Contacto radiante: sensación de la radiación que se emana.

Tipos de contactos radiantes:

- a) Hacia uno mismo: una parte irradia a otra parte del cuerpo.
- b) Permeación: el contacto es bidireccional.
- c) Con el espacio: expansión de toda la piel al espacio.

2. Contacto lineal: se alarga la dirección del hueso en el espacio, como si fuera un prolongamiento.
 - a) Circuito cerrado: una parte del cuerpo se junta a otra y dan una dirección.
 - b) Con un objeto.³²

La permeabilidad

La permeabilidad es un concepto unido al contacto. Cuando se recibe el contacto, el cuerpo permite que la energía penetre; esto se hace de manera consciente, ayudando a que el equilibrio de energías sea más efectivo.

La conciencia ósea

El estudio de la eutonía lleva la atención principalmente a articulaciones y huesos. Estos “son el sostén del cuerpo, es donde se insertan los músculos, son palancas mecánicas, delimitan y protegen a los órganos vitales.”³³

Para fortalecer la conciencia ósea se hace un trabajo exhaustivo de reconocimiento viendo, tocando, moviendo, comparando y sintiendo cada hueso. Esto ayuda a percibir los espacios internos. Da una mejor relación con el espacio circundante, así como una sensación de ligereza y seguridad.

El deslizamiento de huesos

Es una calidad de movimiento en el que en vez de que éste parta de los músculos –como se utiliza en la gimnasia–, surja de la conciencia de qué hueso o huesos apoyan al piso, qué hueso o huesos guían el movimiento, haciendo que el cuerpo siempre se conserve con un tono muscular adecuado evitando el desgaste físico innecesario.

Características del movimiento natural:

- 1) El movimiento parte de las capacidades y estilos individuales, por lo tanto, no existe la imitación.

³² Vishnivetz, *op. cit.*, págs. 47 a 52.

³³ Vishnivetz, *ibidem*, págs. 70 y 71.

- 2) Mientras se ejecuta el movimiento siempre se tienen presentes el contacto, la conciencia del espacio interno, la sensación de *cuerpo abierto*, la respiración profunda y la conciencia ósea.
- 3) Todo movimiento tiene: dirección e intención precisa.
- 4) Cuando el cuerpo se mueve, el individuo mantiene presente la imagen de sí mismo en relación a: tiempo y espacio.
- 5) El movimiento parte del manejo del deslizamiento de huesos.
- 6) Se hace el uso del *transporte* el cual es:

el flujo de las fuerzas antigravitatorias a través de la estructura ósea de la columna vertebral, tomando en cuenta desde los pies hasta el atlas [el enderezamiento]. Con el transporte se toma conciencia de la estructura ósea para la correcta distribución del peso y el uso de la energía exacta de cada movimiento.”³⁴ “Se percibe cómo una fuerza aplicada a cualquier parte del cuerpo es transmitida a sus tejidos, articulaciones, ligamentos, huesos, etcétera.”³⁵

- 7) La enseñanza del movimiento natural parte de lo más simple, que es el estiramiento, ya que éste es el movimiento más espontáneo. Se hace énfasis en microestiramientos (el mínimo estiramiento capaz de realizar en un movimiento) dentro de las articulaciones, por medio de pequeños movimientos voluntario. En la caminata personal se desarrolla el dominio del desplazamiento de pesos así como la observación de los cambios de tono.
- 8) El movimiento eutónico tiene como resultado mayor ligereza y menor cansancio.
- 9) Se evita la mecanicidad.

Inhibición

En la inhibición se decide el movimiento sin realizarlo. Este pensamiento provoca un aumento del tono muscular con la misma intensidad que al

³⁴ V. Hemsy, *Conversaciones con Gerda Alexander*, pág. 84.

³⁵ Vishnivetz, *op. cit.*, pág. 84.

realizar la acción, estimulando así el sistema sensomotor y mejorando la circulación. También beneficia a la efectividad de la acción.

El desarrollo de la personalidad

Como técnica integradora que une mente-cuerpo, involucra también la parte emotiva del individuo. Este proceso tiene varias etapas: primero el individuo aprende a dirigir su atención a los cambios corporales, a llevar esta experiencia a la vida cotidiana con fundamentos lógicos para lograr una comprensión total. El cambio corporal despierta vivencias significativas, por lo que la memoria emocional se ve afectada, lo cual provoca un reconocimiento de las tendencias emotivas también de las formas como se han abordado las situaciones de la vida. Dicho proceso provoca un autoanálisis, con lo cual hay un cambio de actitud.

Uno de los objetivos principales de la eutonía es la independencia del individuo: la idea parte de que es él mismo el que se cura y ayuda, el maestro sólo es un guía. Al final, el alumno logra trabajar solo, para percibir cuáles son sus necesidades particulares sin necesidad de una supervisión. Este logro requiere de muchos años de trabajo.

5. CONCLUSIONES

La física y mecánica del ser humano han sido las mismas a lo largo de todos los tiempos. Esta es la razón de por qué las personas que se han dedicado a observar al cuerpo llegan a las mismas conclusiones. Muchos han partido de la observación de su propia persona, han coincidido en la idea de que el movimiento es un acto individual que depende de capacidades y estilos personales. Recuérdese que a los autores mencionados les tocó romper con la idea de su época, sobre que el movimiento era un hecho imitativo.

La autoobservación llevó a Alexander y a Feldenkrais a la autocorrección. Alexander lo transmitió en una nueva forma de elaborar un pensamiento con el concepto de *inhibición*, por su parte Feldenkrais en la corrección de la postura, la cual va de la mano con la imagen que se hace el individuo de sí mismo.

Potlatch tiene como filosofía que el intérprete comparta escénicamente un rito, el cual no tiene que ver con una ambición económica. Por su parte, Laban observó en las danzas derviches que el bailarín parte de un estado de entrega, no de un exhibicionismo. Ambos creen en el artista libre de

narcisismo, el cual considera su relación con el espectador un acto sagrado, mágico.

En cuanto a la respiración, tanto Meyerhold como Duncan parten de que ésta se acopla al ritmo personal para adecuarlo a una actividad. Bajo esta norma la eutonía maneja el término de *ritmo orgánico*, del que deriva el concepto de *organicidad*. Se podría concluir que ésta es la capacidad para realizar una actividad gracias a que el ritmo de la respiración personal se adecue al ritmo de dicha actividad.

Al respecto, Wigman piensa que la respiración es la fuente de todo movimiento, coincide con la idea de Shlaffhorst y Andersen de que el movimiento del reflejo diafragmal es el que provoca el primer movimiento del péndulo. Feldenkrais afirma que “la respiración es movimiento”³⁶, es decir, que la respiración no es estática, sino la causa del movimiento interno, de la caja torácica, la columna y la pelvis. Dalcroze define la respiración como “la fuente natural de las emociones y de sus variadas manifestaciones.”³⁷ Él va más lejos al unirla con los estados de ánimo.

Tanto la autoconciencia por el movimiento de Feldenkrais como la eutonía utilizan los microestiramientos, los que ayudan a la apertura de espacios internos en las articulaciones, así como a una mejor circulación y coordinación.

Eutonía, Jacobson y la técnica Alexander deciden un movimiento sin realizarlo, utilizando la inhibición como una preparación corporal para la actividad, lo cual ayuda a estructurar el pensamiento y aumenta el tono muscular.

En cuanto al movimiento, Delsarte y Barba congenian en la necesidad de fuerzas opuestas para el equilibrio que se ejerce en la realización del mismo. Laban comenta que todo movimiento que va en una dirección tiene uno contrario. Delsarte, Barba e Isadora Duncan llegan a la conclusión de que la continuidad del movimiento en el espacio se genera cuando uno provoca a otro nuevo.

Si se compara a Delsarte y Feldenkrais en la clasificación que hacen de cómo se manifiesta el movimiento, Delsarte desde el punto de vista de la expresión

³⁶ M. Feldenkrais, *Autoconsciencia por el movimiento*, págs. 42-48.

³⁷ J. Baril, *La danza moderna*, pág. 387.

corporal, y Feldenkrais desde el desarrollo, se observa que los dos parten de que el conocimiento del movimiento es adquirido:

Delsarte

- I. Los tipos formales, son los que heredamos.
- II. Los tipos habituales, son los de costumbre.
- III. Los tipos fugitivos o accidentales, los movimientos de los sentimientos. Son los que creamos.

Feldenkrais

- I. La primera etapa es la natural que se recibe por herencia.
- II. La segunda etapa es la individual y se adquiere por educación.
- III. La tercera etapa es de método y profesión y se da gracias a la autoeducación.

Meyerhold, Taylor, Gilbreath, Laban, Barba y el grupo Potlatch creen que el centro de gravedad del cuerpo es la cadera, que a partir del cambio de este peso se logra un movimiento que repercute en todo el resto. Además de la cadera, Mary Wigman incluye al tórax como centro de gravedad.

Uno de los principios del taylorismo es la economía de energías, el cual tiene por resultado un mayor rendimiento corporal y mental. Es utilizado tanto por Meyerhold, Stanislavski, Actor's Studio, Barba, el grupo Potlach, Feldenkrais, la eutonía, Alexander y la eurrítmica. Por su parte, Meyerhold y Barba trabajan la precisión en el movimiento para lograr una armonía llena de decisión y economía.

Mary Wigman integra una memoria física del sentimiento a la danza, considerando que la emoción contribuye en la ejecución del músico y el bailarín. Laban incluye en la interpretación el mundo interior del bailarín alegando que sus impulsos corporales estimulan esta memoria física, Dalcroze agrega que los impulsos corporales son espontáneos. Este último declara que el sentido del ritmo es muscular, es decir, que se hace una memoria corporal a partir del tono del cuerpo. En las técnicas corporales se ubica a la emoción dentro del tono muscular, es por esta razón que la experiencia se inserta en la memoria corporal. Strasberg propone un breve

reconocimiento de las tensiones personales antes de actuar, con el fin de dejar fluir las emociones.

Por lo tanto, hay una relación directa entre las tensiones corporales y los estados emocionales. Meyerhold señala que si se hace una cierta postura, provocará un estado de ánimo que generará una actitud especial, en coincidencia con Feldenkrais, quien opina que la postura y la actitud están íntimamente relacionadas: si mejora la postura, también se mejorará la actitud.

CAPÍTULO 2. LA APLICACIÓN DE LA EUTONÍA A LA PUESTA EN ESCENA DE *LA CORBATA O LA MUERTE A PLAZOS*

1. PUESTA EN ESCENA

En este capítulo se dará una semblanza de la obra de *La corbata o La muerte a plazos* de Janusz Krasinski, así como de la propuesta de dirección, con el fin de que se entiendan las necesidades actorales que se requirieron. Después, se detallarán los ejercicios que se les compartió a los actores.

El autor: Janusz Krasinski

Nace el 5 de julio de 1928 en Polonia. Fue soldado de la Armada Polaca a favor de la Segunda República. Durante la Segunda Guerra Mundial, fue llevado a un campo de concentración, del cual se salvó gracias a que era muy joven. De 1947 a 1956 estuvo encarcelado en calidad de preso político a causa de la conspiración anticomunista. Es hasta que sale de prisión que empieza su creación literaria con algunos poemas.

De 1963 a 1975 fue jefe de redacción de la Revista Cultura, publicación gubernamental. En 1967 se le otorgó el Premio Nacional de Literatura en Polonia. Después, en 1979 funge como asesor literario para guiones cinematográficos y para televisión. Además, alternó el género del reportaje, en el que sobresalió el artículo “¡Qué sol tan grande!”. Algunas novelas que ha escrito son *Payola de cada día*, *La travesía interrumpida del barco Marina la Blanca*, *La queja*, entre otras. En cuento ha publicado: *El tercer horizonte*, y *El elemento desconocido* como algunos ejemplos.

Como dramaturgo cuenta con 73 obras entre las que destacan *Adulterio*, *Los amantes del monasterio de Buldemosa*, *El desayuno con Desdémona*, *El hijo de Balendrot*, etcétera. El texto de *La corbata o La muerte a plazos* fue escrito como un guión radiofónico durante La Recesión, cuando la literatura estaba bajo la mira de la censura comunista. Tuvo tanto éxito que más tarde se llevó a la escena.³⁸

³⁸ Se agradece la información compartida por la cónsul Johana Karasek de la Embajada de Polonia en México. Se desconoce la fuente.

Sinopsis de *La corbata o La muerte a plazos*

La obra cuestiona la bestialidad del hombre ante sus semejantes en una situación límite. Kuzma y Oli son dos condenados a muerte, ladrones de abrigo, asesinos de sus portadores, que viven en una pequeña celda. Ellos postergan su condena a muerte delatando nuevos crímenes, ya que se abre un nuevo juicio mientras se verifican las pruebas. Así rescatan tres meses de su vida: su moneda de cambio son sus asesinatos.

Sometidos a una vida llena de carencia, Kuzma opta por rebelarse contra la servidumbre, motivado por el resentimiento social. Oli le sigue, beneficiándose de los crímenes, pero siempre demasiado mezquino para aceptar cualquier responsabilidad de sus actos.

El autor ubica al espectador en el momento en que se les acaban las estrategias, ya no tienen tiempo que perder. Kuzma, en un acto desesperado, intenta huir, pero Oli se acobarda por lo mismo echa a perder el plan. Sin embargo, en el alboroto matan al carcelero accidentalmente, lo cual les proporciona otros tres meses. Aparece un nuevo personaje: el Condenado, un hombre mayor, teósofo, de buena posición económica, que entra a su celda. Kuzma y Oli lo tratan generosamente esperando el momento justo para matarlo, obteniendo así tener otros tres meses de vida, pero el destino no los ayuda: el teósofo muere de un paro cardíaco cuando le dan la noticia de su libertad, es entonces cuando ellos tienen que poner a prueba su lealtad, pues la última opción de vida es matar al otro.

Propuesta de dirección

Kuzma y Oli son unos personajes sumamente complejos, son criminales de alta peligrosidad: representación de la bestialidad, la avaricia, el egoísmo más profundo pero, al mismo tiempo, capaces de tener una nobleza y compasión enormes. Los dos pertenecen a un estrato social muy bajo, por lo cual su forma de tratarse es tajante muy ruda. No hay reglas de buena educación, ni las necesitan; comen sorbiendo, se limpian la boca con la manga, usan groserías o caló. Esta falta de protocolo hace a Kuzma más directo hasta hiriente, por su parte, en Oli resalta su apocamiento y servilismo.

Kuzma es el líder, el que calcula y ordena; Oli es el que obedece. Kuzma es fuerte, decidido, de mente rápida, siempre fiel a la verdad. Oli peca de pusilánime es cobarde. Su acomodo en la litera refleja esta relación: el fuerte, arriba, el débil, abajo.

La base de su relación es un juego entre amor y odio. Lo que le falta a uno le sobra al otro. Físicamente se hace visible que Kuzma le absorbe la energía a Oli, lo aventaja; por su parte Oli se ve obligado a darle su comida, a pasarle su cobija o su ropa. Oli está cada vez más débil, flacucho, enfermizo; come y duerme mal con tal de tener a Kuzma contento, lo que a lo largo de la obra desgasta su relación.

En la celda contigua se halla a otro cómplice, el Chanate, también miembro de la banda, al cual nunca vemos pero escuchamos por medio de la clave Morse. El Chanate está bajo el castigo del aislamiento. La soledad lo ha hecho más visceral, expresa sus emociones sin tapujos, es más primitivo que ellos dos. Puede caer en la bestialidad de un arranque de rabia o en la añoranza de una canción de amor. Sus golpes en clave Morse denotan claramente su sentir: producen el miedo o la ternura que genera un gorila en una jaula.

En la relación con el Chanate se muestra la solidaridad que hay entre los presos. La clave Morse da significado a la importancia de la lealtad que hay entre ellos, es gracias a esta comunicación que vemos que se tienen respeto mutuo, ya que comparten sus crímenes y sentencias.

En la séptima escena del primer acto aparece el Condenado, hombre maduro, letrado, de clase acomodada e inclinado a la investigación metafísica, por la que se hace llamar teósofo. Él está dentro de la misma prisión, pero sus circunstancias son otras, lo que lo aleja de la complicidad entre Kuzma, Oli y el Chanate. Con él se hace relevante el notorio contraste social, que se refleja en su actitud: entra en la celda lleno de soberbia, con aires de patrón, lo que evidentemente choca con el orgullo de Kuzma, lo que en Oli, por su parte, provoca una profunda admiración.

El Condenado representa a un hombre de mente superior, con conocimientos más firmes. Su voz es suave, profunda; sus modales muy correctos, camina como si flotara. También este personaje es complejo, porque a pesar de su espiritualidad trata de evadirse de su realidad por medio de la meditación y del alcohol.

Dentro del sistema penitenciario, tenemos a otros seres encerrados con los prisioneros que, sin embargo, tienen libertad: son los carceleros. Estos personajes son de una gran ambigüedad: compadecen a los reos o los torturan. El carcelero pertenece a la misma condición social que el

delincuente; es por eso que lo comprende, pero mantiene una distancia jerárquica. Él es el que impone las reglas dentro de este espacio.

La cárcel es fiel reflejo del sistema social que tanto margina como castiga indistintamente. El carcelero es el sistema judicial en sí, lo representa en su persona, es el sirviente que vigila. Conoce lo que entra, lo que sale de la cárcel, de él depende el contrabando interno, es el primero en corromper el reglamento, el único beneficiado.

El Condenado obtiene gracias a él, jabón, libros, alcohol, lo que necesite. El carcelero se aprovecha de las necesidades de cada prisionero, es el que propone a Kuzma y Oli proveerles de cadáveres para alargar sus sentencias.

En escena se respira constantemente una atmósfera opresiva de aniquilamiento, ya que junto a ellos está la celda de la horca. Es decir, de un lado está el Chanate, del otro, un preso cualquiera que será ahorcado. También la comunicación con los prisioneros de esta celda se da por medio de la clave Morse, pero sus golpes serán nerviosos, más tenues. A la hora de la muerte se encuentran desesperados, rezan, piden perdón. Oli se conmueve, les da consuelo en los últimos momentos, platica con ellos; tal vez crea que con esta acción sus culpas se reducen ante Dios.

Por la celda en que habitan han pasado muchos condenados a muerte, sin embargo, Kuzma y Oli logran hacer de ésta su hogar. A lo largo de tres años han creado su propia organización: Oli limpia así cómo procura tener todo en orden. Aunque la cobija esté roída, la taza desvencijada, hay vida en su pequeño espacio. Anhelan la libertad pero ya su cuerpo se ha adaptado a la cloaca. Esto es aún más evidente en contraste con la conducta del Condenado, el cual corporalmente nunca se llega a amoldar.

Junto al retrete hay un cubo con agua, representación de la purificación, de la revitalización; pero, dado lo limitado de la cantidad también representa la escasez: el agua dentro del cubo tiene que alcanzarles para el baño, para beber, para limpiarse.

En medio de la escena hay una mesa enorme, pesada que da forma física a la lealtad que Kuzma siente por Oli y viceversa. Ésta termina siendo un elemento que les estorba para sobrevivir.

A pesar de que la obra trata de temas delicados, se abordan con humor negro. La obra está llena de contradicciones que la cargan de una comicidad

que a veces es terriblemente mordaz, otras veces sumamente ingenua.

Por medio de una crítica ácida el autor cuestiona lo absurdo de ciertas actitudes; por ejemplo, es la gran soberbia del Condenado lo que lo ciega al grado de ser fácilmente engatusado por Kuzma para realizar tareas indignas de su respetable posición. Así, el Condenado trata de abrir un hoyo en el piso con una cuchara mientras Kuzma descansa tranquilamente. Del mismo modo, la avidez de Kuzma es burlada al perder a una víctima segura: el Condenado, quien muere.

La música junto con los sonidos ambientales refuerzan al mismo tiempo la comicidad así como lo opresivo de las situaciones. Por ejemplo, en el escape hay música de acción, se remarca la presencia del gato negro, que aparece en la obra, por medio de un gran maullido cuando Oli le pisa, sin querer, la cola. La muerte es connotada por el sonido chirriante del tren expreso: lamento de un pasajero más que emprende su viaje hacia la eternidad. El sonido del andar de la carreta ayuda a dar la sensación de desgaste.

La comunicación con el Chanate así como con los condenados a muerte la interpreta un músico que se ve en escena tocando percusiones, las cuales se producen con una cubeta, algunos pocillos, cucharas y cadenas.

La escenografía consta de un podio o tarima con la celda encima donde hay una ventana enfrente a la derecha, otra al fondo centrada, una litera con una cama arriba, una banca larga abajo que sirve de mesa o cama, un retrete junto a la ventana de adelante con una cubeta por debajo.³⁹

La celda es un lugar en penumbra por donde atraviesa un haz de luz que viene de la ventana. A través de ésta, ellos pueden ver el mundo exterior: el tren, la carroza, la cocina y a los presos que logran salir. La ventana significa la esperanza de la libertad, por ello la iluminación debe ser muy sutil, de una intensidad cambiante según la hora tanto como las situaciones.

De la puerta proviene otra luz, la cual debe ser más intensa, sin compasión, como un chorro de agua fría. La puerta es la frontera entre ellos y el sistema judicial, la horca o la libertad.

Por todo lo anterior, el género de la obra es fársico; se trata de una farsa tragicómica sobre el sentido de una vida aprisionada que depende de su

³⁹ Ver el anexo que está al final en el que se encuentra el diseño de escenografía de Beata Nowicka.

subsistencia de asesinatos reales e imaginarios; para que la vida continúe debe de perpetuarse un asesinato que le dará a los personajes tres meses más de vida; así indefinidamente. Este gran aparato del mercado de los asesinatos es lo que alimenta a la prisión lo que le da su sentido y fin en la vida.

Para sobrevivir hay que matar, asesinar al otro; sobre todo si el mundo en que les tocó vivir a los personajes es un mundo que tan sólo es una prisión. Parecería ser una especie de inversión de *La vida es sueño* de Calderón, sólo que aquí los personajes son relativamente culpables y por lo tanto responsables de su estadía en esta horrible prisión.

Kuzma y Oli son personajes de un cuento infantil para adultos; nada más que en lugar de ser héroes son precisamente todo lo contrario; un modelo de todo lo que el ser humano no debe de ser, estar o hacer a lo largo de su vida, sólo que por instinto de supervivencia se convierten en verdaderos antihéroes.

La prisión viene a ser una metáfora del mundo contemporáneo en donde a todos los seres humanos les ha tocado vivir, están atrapados por la consecuencia de sus actos; estos mismos se convierten en juegos de luz y sombra que convierten a la prisión en un lugar de un imaginario colectivo aterrador porque obliga al espectador a identificar sus más bajos instintos, pero he allí el premio: sin culpa ni responsabilidad.

Dirección de actores

Se designaron tres meses de entrenamiento previo al montaje. En ese tiempo se hizo el análisis de texto, se dieron los principios de la eutonía y se realizaron improvisaciones.

El análisis de la obra lo dio Joaquín Morales, uno de los actores, quien se basó en el estudio realista efectuado por el maestro José Luis Navarro, quien estudió en Rusia. Al texto se le encuentran tres circunstancias, una motriz, una personal y otra social, donde se desenvuelve el mundo de los personajes. Después se ubica el valor de cada personaje. Luego se encuentra el conflicto de cada escena, dos valores que se contraponen ante un tercero. Por último se revisa la trama, el río de emociones según Bentley.⁴⁰

⁴⁰ Eric Bentley. *La vida del drama*. Paidós. Barcelona, 1982.

Desde la exploración de los personajes, con base en principios de técnicas orgánicas, se hicieron las siguientes preguntas: ¿qué tono muscular tiene el personaje?, ¿qué espacios abiertos y cerrados se utilizan en su cuerpo?, ¿cómo es su ritmo personal?, ¿cuál es su estructura ósea?, ¿qué relación tiene el personaje con los demás y con su espacio?

La eutonía permitió una disposición al trabajo de parte de los actores, una forma de llegar, ocupar el espacio de ensayos y escénico, de entrar a la ficción, de construir el personaje, así como de encontrar la lógica del movimiento en escena.

Para la integración de los personajes, se empezó con la forma de estructuras de animales que se asociaran a los personajes, se trabajó en humanizar a los animales y en animalizar a los personajes.

Su calidad de movimiento se logró gracias a la exploración de su caminata, edad, clase social, rasgos de carácter, territorialidad, junto con el manejo de pesos, estructura ósea y ritmo orgánico.

Dentro de las improvisaciones hubo interés en el juego de poderes, se recalcaron algunos rasgos de carácter como la corrupción en los carceleros, la soledad de los presos, la relación sadomasoquista de Kuzma y Oli, la nobleza del primero, la mezquindad del segundo, así como la traición a la que podían llegar los dos.

La relación de los personajes se transformó a partir de improvisaciones que se generaron de la estrechez del espacio, provocando sensaciones de asfixia así como desesperación. Se entendieron conceptos como la premura de la vida, la necesidad del crimen, la corrupción y la pobreza espiritual.

La convención con el espacio adentro–afuera se manejó a partir de la imaginación de los actores, ya que no se tenían rejas en el escenario. Hay momentos en la obra en que salen y entran sin dificultad, porque el encierro verdadero es el que los actores provocan.

Los movimientos de los personajes denotan un lugar reducido, donde uno se entromete en el espacio vital del otro. La escasez del espacio provocó que los actores tuvieran que reciclar los objetos, una mesa–cama, una silla–cubeta, etcétera, los cuales estorbaban en sus trayectorias.

El reto consistió en mantener una presencia escénica y vocal a lo largo de 1 hora y 45 minutos sin perder personajes, sin poder salir del escenario. Con este fin cada uno logró forjarse un calentamiento previo a la función.

2. LA RELACIÓN DE LOS PRINCIPIOS DE LA EUTONÍA CON LAS NECESIDADES DEL ACTOR.

En esta parte se hace un repaso de los principios de la técnica de eutonía, cómo se aplican a las necesidades actorales y qué ejercicios se recomiendan.

El tono muscular

El tono muscular bajo es el estado en el que el cuerpo está excesivamente relajado. Hay quienes para compensarlo, tienen que subir el tono, poniéndose demasiado rígidos; entonces lo que se provoca es la tensión excesiva.

Además, hay otra concepción de tono alto o bajo que depende de la reacción del músculo ante las circunstancias: si se está descansando el tono baja, si se está en peligro el tono sube.

Para actuar se requiere de un tono alto, en el sentido de la adecuación de la tensión al estado de ficción, pues es indispensable estar alerta, recordar las líneas, interactuar con el otro, percibir al público, etcétera. Además, el actor necesita pasar de su tono muscular personal al de su personaje.

La autopercepción

Si el actor tiene una buena autopercepción sentirá cuando esté trabajando con tensiones excesivas, sabrá cómo liberarlas y equilibrarlas. También tendrá una relación más amplia con el espacio, los objetos, los compañeros en escena y el público.

Cuando hay una mejor autopercepción, hay una mayor conciencia corporal. En el actor se refleja en el libre fluir de las emociones, en una presencia escénica, en una voz sonora y expresiva, en la conservación del personaje, entre otras cosas.

La economía de energías

La regulación del tono muscular se logra gracias a la economía de energías: el cuerpo entero trabajará sin desperdicio ni avaricia de éstas. Dentro del entrenamiento, se le enseña al actor a regular sus fuerzas desde el movimiento más simple hasta el movimiento más complejo, lo que le permite que en el momento de estar actuando su energía sea la óptima.

Si el actor regula su energía tendrá un ritmo adecuado: esto significa que el ritmo personal se acopla al del personaje, al del texto, al de las imágenes, al de los compañeros y al del público, logrando lo que se llama *timing*, y a nivel de estilo, el tono de la obra.

El contacto

El arte de la interpretación necesita tener diferentes puntos de atención a la vez: se tiene que estar consigo mismo, con el otro, y con el público, además de estar atento al texto, al trazo escénico, a las luces, etcétera. El contacto le ayuda a percibir las distancias entre él y sus compañeros de escena, así como las distancias espaciales y su correspondencia con el público, la relación con los objetos y la dimensión de la sala. Esto dará como resultado una mayor proyección de la presencia escénica y una regulación de su voz con el espacio. Se recomienda utilizar el contacto radiante⁴¹ en el espacio escénico mientras se está actuando, para lo cual se hace un ejercicio de calentamiento previo a la función que consiste en medir desde la piel las distancias con las paredes, objetos y personas.

La permeabilidad

El actor tiene que percibir las propuestas que da el otro actor y permitir que se transmita su energía, lo cual le ayudará a responder mejor y poder improvisar en caso que sea necesario. Esta respuesta se relaciona con el concepto de *cuerpo abierto*, lo que implica una reacción coherente de la escena, y no porque se sepa un texto y un marcaje de memoria. Por lo tanto, la permeabilidad no se logra si el texto no se entiende; el verdadero resultado radica en que el artista se deje tocar internamente por la réplica del otro y responda *orgánicamente*.

⁴¹ Ver la parte de contacto en la pág. 25 y 26 del presente trabajo.

La conciencia ósea y el deslizamiento de huesos

En la propuesta de la calidad de movimiento del personaje, el actor sugiere qué parte del cuerpo comienza el movimiento, en diferentes acciones: caminar, correr, sentarse, etcétera. Integra la parte de su cuerpo donde empieza la modificación para lograr la corporalidad de su personaje. Mantener esta conciencia le ayuda a no perder el personaje en escena y le permite una mayor proyección de energía junto con un desgaste menor. Además, la conciencia ósea provoca seguridad, movimiento natural y conciencia de los límites.

La inhibición

A veces el actor no puede tener en su cabeza toda la información al mismo tiempo, por lo que es recomendable darle un tiempo de reorganización para que decida cuál es el mejor camino a seguir, a cualquier nivel de su propuesta. También es aconsejable que antes de escena repase mentalmente sus movimientos y textos, para programarse y darse seguridad; es en ese momento de registro en el que puede hacer las modificaciones que crea pertinentes.

El desarrollo de la personalidad

El actor necesita de un grado de madurez para enfrentar las diferencias o coincidencias que existen entre su persona y un personaje. Saber sus límites y capacidades personales le ayudan a tener una higiene mental. El actor, ante todo, tiene que ser independiente, lo cual lo ayudará a ser más propositivo y responsable.

3. EJERCICIOS DE EUTONÍA PARA EL ENTRENAMIENTO ACTORAL UTILIZADOS EN *LA CORBATA* O *LA MUERTE A PLAZOS*⁴²

Inventario

Como primer ejercicio durante los ensayos se hace un diagnóstico de cómo está el cuerpo. Para este fin se recurre a un inventario: el individuo se recuesta y revisa el estado de su cuerpo empezando por los pies y terminando por la cabeza (fig.1). En este recorrido se tiene la opción de

⁴² Muchos de los ejercicios que se describirán a continuación se pueden encontrar en Muñoz, Ana María y Christine Hoppe-Lammer, *Bases orgánicas para la educación de la voz*, col. Escenología, México, 1999.

verificar el peso, la piel, el volumen y la forma, las articulaciones o los huesos, o las distancias corporales. También se puede hacer un inventario de pie, en el que se perciben las distancias personales, es decir, la distancia de un pie al otro, de una rodilla a la otra, etcétera. Después se coteja la relación con el espacio, objetos y personas que lo rodean.

La huella es un ejercicio que se hace acostado, al observar cómo es la huella que deja el cuerpo sobre el piso. Se hace la recomendación de que cada vez que salga el aire se permita que la huella se extienda en todas sus direcciones, para que el cuerpo se suelte. Dicho ejercicio, sirve para verificar la relación que hay entre el peso del cuerpo y la gravedad, si la distancia del cuerpo con respecto al piso es menor significa que las tensiones están disminuyendo y este logro repercute en la alineación del cuerpo cuando se está de pie.



Figura 1

Ejercicios para percibir cuerpo abierto y cerrado

El concepto de cuerpo abierto depende de la sensación de qué partes de éste respiran y por dónde pasa el aire. Cuando el cuerpo se abre son las articulaciones las que se han expandido un poco. El cuerpo cerrado corresponde a la sensación del cuerpo tenso o pesado.

1. Hombros. Acostado, Mathias Alexander recomienda colocar un libro a manera de almohada bajo la cabeza para que ésta no se vaya hacia atrás. Subir y bajar el hombro (fig.2a). El mismo movimiento se repite pero con el brazo extendido hacia el techo (fig.2b). Después el brazo se mueve hacia arriba de su cabeza y hacia sus pies (fig.2c). En el siguiente movimiento el brazo va de un lado a otro (fig.2d). El último movimiento es en círculos (fig.2e). Se verifican las sensaciones de cuerpo abierto y cuerpo cerrado, acostado, parado y caminando. Se repite con el otro hombro. Este es un ejercicio que pertenece a Feldenkrais.



figura 2a.

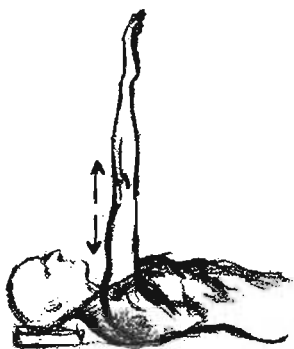


figura 2b

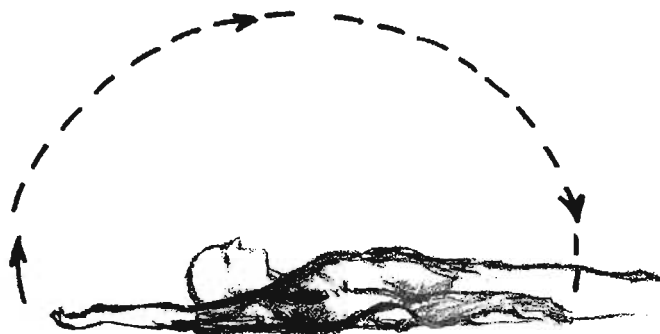


figura 2c.

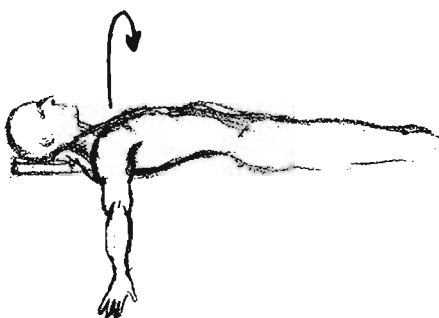


figura 2d.

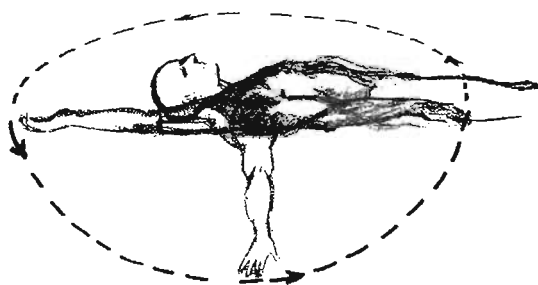
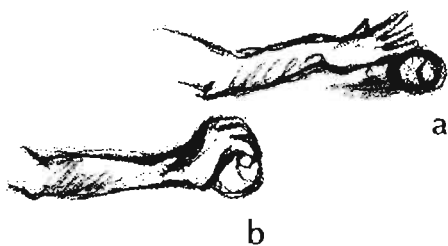


figura 2e.

2. Alargamiento de espalda. Acostado boca arriba, con el libro bajo la cabeza, se toma una pelota de tenis, se rueda con los dedos de la mano por el piso hasta que casi no se toca, se regresa también con los dedos hasta que la pelota quede dentro del puño de la mano (fig.3a y b) Después se toma la pelota, se alza el antebrazo, el codo se conserva tocando el piso, y se deposita la pelota en el piso (fig.3c). Se observan los cambios y se repite del otro lado. Este es un ejercicio de antigimnasia, perteneciente a Thérèse Bertherat.



figuras 3a y 3b.

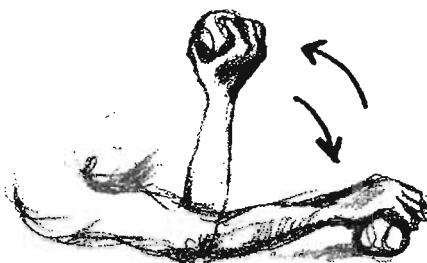


figura 3c.

3. Masaje en la espalda. Una persona se queda acostada boca abajo, otra realiza el masaje. Con una pelota de tenis se hacen círculos pequeños desde un lado de la columna hacia su costado, formando líneas horizontales que van desde la parte alta de la espalda hasta el cóccix. Primero se da masaje a un lado. Se verifican las sensaciones (fig.4). Se equilibra con el mismo masaje del otro lado.

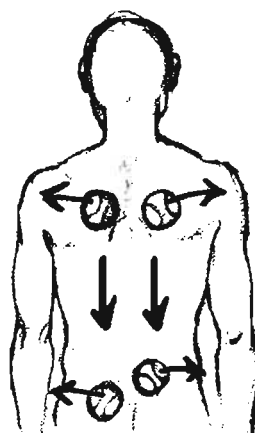
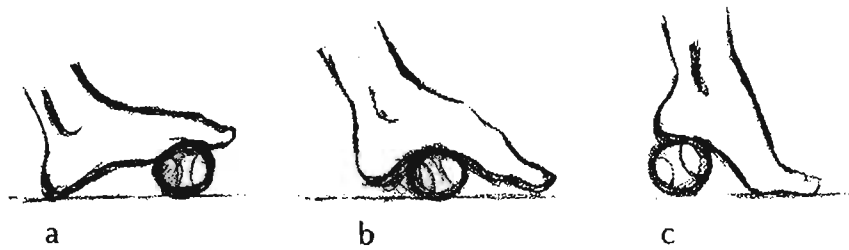


figura 4.

4. Pies. Parado. Se coloca una pelota de tenis en el piso, se pasa la planta del pie frotándola con la pelota, luego se coloca la pelota entre los dedos y el piso, los metatarsos (Fig.5a), el arco (Fig.5b), el talón (Fig.5c). Se observa la diferencia. Se continúa con el otro pie.



figuras 5a., 5b y 5c

Ejercicios para regular el ritmo orgánico

El ritmo orgánico es en realidad el ritmo de la respiración. Cada persona tiene un ritmo orgánico personal, el cual adecua a sus necesidades.

1. El **gusano**. El individuo se acuesta de lado, con los brazos extendidos enfrente de los hombros y las piernas recogidas adelante de la cadera. Se mueven los brazos hacia la cabeza y luego hacia el frente, siempre deslizando las manos por el piso (fig.6a). Luego, sin el movimiento de los brazos y con las piernas recogidas, se mueven las rodillas hacia abajo y después hacia el frente como en la posición inicial (fig.6b). Más tarde, se hacen los dos movimientos, los de los brazos y piernas, al mismo tiempo (fig.6c). Se verifica cómo se percibe un lado y después se repite del otro.

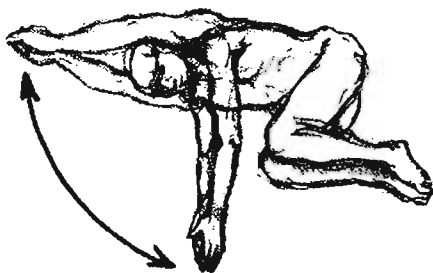


figura 6a.

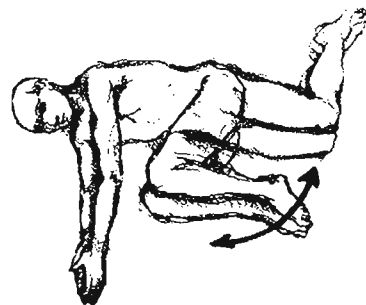


figura 6b.

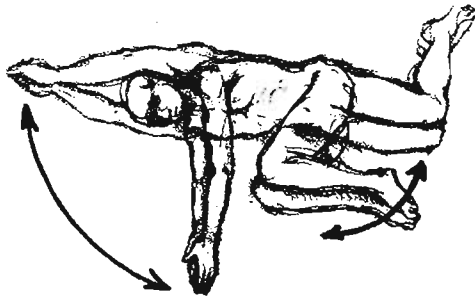


figura 6c.

2. **El molino.** Acostado de lado, con los brazos extendidos enfrente de los hombros y las piernas recogidas con las rodillas enfrente de la cadera, se lleva el brazo extendido por encima del cuerpo –hacia el techo– hasta el otro lado, se percibe un jalón que lleva a la pierna recogida hacia el otro lado, se espera el siguiente jalón para llevar a la otra pierna, y finalmente, se percibe el siguiente jalón para llevar hacia el otro lado al brazo faltante, quedando en la postura inicial pero del otro lado (fig.7). Se repite varias veces.

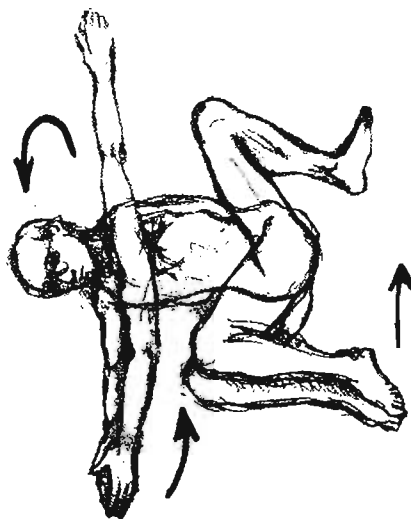


figura 7.

3. **El péndulo.** Parado, el individuo se conecta con la respiración. El movimiento del reflejo diafragmático provocará que surja un vaivén por todo el cuerpo, y se permite que éste se amplíe. Este ejercicio deja ver qué partes se encuentran tensas, pues es ahí donde el movimiento se

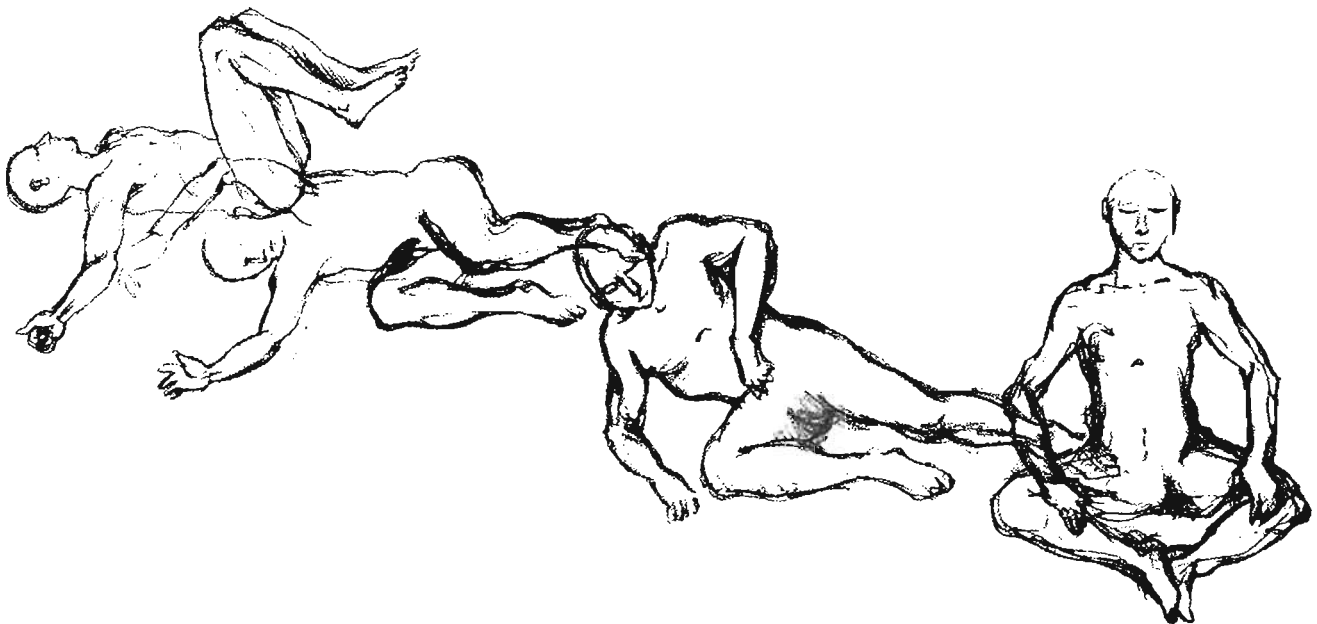
quiebra. Se hace por un largo rato. Para finalizar, se va disminuyendo el vaivén hasta que no hay movimiento. Se percibe la alineación.⁴³

4. El globo. Con los ojos cerrados, se acomodan las manos como si se sujetara un globo y se respira. Se abren los ojos, y se observa el movimiento de las manos al mismo tiempo que se respira (fig.8).



figura 8

5. El muñeco. Acostado boca arriba, se llevan las piernas dobladas hacia el pecho (fig.9a). A partir del talón, estirar la pierna en diagonal hacia arriba y adentro (figs.9b y 9c) hasta que el cuerpo se quede sentado (fig9d). Regresar a la posición acostada con el mismo movimiento en sentido inverso. Realizar el ejercicio con el otro pie hasta quedar sentado.



figuras 9a, 9b, 9c y 9d

⁴³ Verificar información de Schlawffhorst y Andersen en las págs. 27 del presente trabajo.

Ejercicios para abrir la cadera

La respiración se profundiza al soltar las tensiones de los músculos de la cadera, antagonistas del diafragma.

1. El reloj. Acostado con un libro bajo la cabeza, se doblan las piernas. Se imagina que el sacro tiene los números de un reloj. Se lleva el movimiento del sacro del 3 al 9 (10a), del 9 al 3 (10b); del 12 al 6 (10c), del 6 al 12 (10d); el movimiento pasa por el 12, 1, 2, 3, 9, 8, 7, 6, 12 (10e); se pasa por el 12, 11, 10, 9, 3, 4, 5, 6, 12 (10f); se hacen círculos recorriendo por todos los números en sentido del reloj y en contrasentido. Se perciben los cambios. Este ejercicio pertenece al método Feldenkrais.



figura 10a

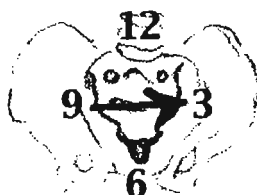


figura 10b



figura 10c



figura 10d



figura 10e



figura 10f

2. Contacto en las ingles. Se depositan las manos sobre las ingles, se permite que el peso y el calor de las manos atraviesen desde la ropa hasta la tierra, pasando por la piel, los músculos, la articulación coxofemoral, los huesos y el piso.
3. Masaje a cadera. Se hace con la pelota de tenis alrededor de la cadera. El individuo se puede acomodar acostado o sentado, según lo

necesite, para realizar pequeños círculos por las crestas iliacas, la articulación sacra-iliaca, el isquion y la ingle. Se realiza primero de un lado, y después del otro.

4. Pelota bajo isquion. Sentado, se acomoda una pelota de tenis debajo del isquion. Se procura que los tejidos de la cadera permitan el contacto ante la forma, el tamaño y el material de la pelota. Dejando el peso del cuerpo sobre la misma. Se percibe primero la diferencia entre un lado y el otro, y después se realiza bajo el otro isquion.
5. Pelota bajo la articulación sacra-iliaca. Acostado boca arriba con el libro bajo la cabeza, se pone una pelota de tenis debajo de la cadera, en la articulación sacra-iliaca (hay que cuidar que la pelota nunca quede debajo de los riñones). Primero se ejecuta de un lado, se permite que los tejidos de la cadera se amolden a la pelota, que ésta tome espacio. Se retira la pelota, se observan los cambios y luego se realiza con el otro lado.

Ejercicios para abrir la cintura escapular

1. Contacto en hombros. Acostado boca arriba, con el libro bajo la cabeza, se deposita una mano sobre el hombro contrario, se piensa que el peso y el calor de las manos atraviesan desde la tela hasta la tierra. Se retira la mano, observando los cambios y las diferencias de un lado con respecto al otro. Luego, se realiza con el otro hombro.
2. Contacto en esternón. Acostado boca arriba, con el libro bajo la cabeza, se acomodan las manos sobre el esternón, permitiendo que el peso y el calor atraviesen desde la tela hasta la tierra.
3. Trapecio. De pie, se escoge el lado que se va a trabajar primero. Mover ese omóplato en círculos hacia atrás, se detiene este movimiento, se coloca la mano sobre el mismo trapecio y se gira la cabeza hacia ese lado, al frente y viceversa. Verificar y hacerlo con el otro lado.
4. Pelota bajo hombro. Acostado boca arriba, con el libro bajo la cabeza, y la pelota de tenis debajo de un hombro, dejar que caiga el peso del hombro sobre la pelota y que los tejidos se vayan amoldando ante la pelota. Verificar los cambios. Colocar luego la pelota debajo del otro hombro.

5. **Apertura de axilas.** Acostado boca arriba, con el libro bajo la cabeza, colocar la pelota de tenis en la axila y dejar que estos tejidos se amolden. Se realiza primero de un lado, y luego del otro.
6. **Masaje a pecho.** Acostado boca arriba, con el libro bajo la cabeza, aplicar masaje con la pelota de tenis, haciendo pequeños círculos sobre el pecho del centro hacia fuera y de arriba hacia abajo, primero un lado, luego el otro.
7. **Contacto con pelota en hombro y axila.** Acostado boca arriba, con el libro bajo la cabeza, colocar una pelota de tenis abajo del hombro y otra en la axila. Permitir que el peso del cuerpo se amolde a la forma de la pelota, primero de un lado, verificar las diferencias, y luego el otro.

Ejercicios para la espalda

1. **Bajar y subir espalda.** Sentado con las piernas cruzadas, se baja la espalda vértebra por vértebra, y se regresa concientizándose de cómo se acomodan las vértebras.
2. **Pelotas bajo espalda.** Acostado, colocar en la articulación sacra-iliaca una pelota de tenis de cada lado. Dejar descansar un rato el cuerpo. Después, colocar las pelotas a los lados de la columna debajo de los omóplatos, dejando que descansa la espalda sobre éstas un rato y luego debajo de los hombros. Nunca colocar las pelotas debajo de los riñones, ni debajo de la columna, puesto que son zonas muy delicadas y se pueden lastimar. Este ejercicio pertenece a antigimnasia.
3. **Bambú.** Acostado boca arriba, con el libro bajo la cabeza, se coloca por un rato una vara de bambú o madera en los espacios intervertebrales de toda la columna desde el cóccix, sacro, lumbares, dorsales y cervicales. El bambú ayuda a regular las cargas bioeléctricas del cuerpo.

Cualquier ejercicio acostado sobre una superficie plana fortalece los músculos de las lumbares.

Posiciones de control

Sirven para verificar los acortamientos musculares, y están hechos para activar todas las articulaciones y darles mayor movimiento. Se hacen en conjunto:

1. Sentarse sobre los talones con la espalda derecha (fig.11).

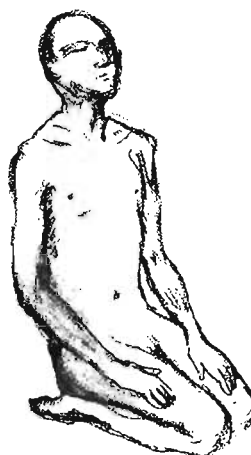


figura 11

2. Llevar el tronco hacia el frente, quedando en "cuatro patas" y sosteniendo el peso con las mano (fig.12a). Cambiar la posición de los pies de forma que todos los dedos de los pies se flexionen y pisen el suelo (fig.12b). Regresar a sentarse sobre los talones, que ahora deben estar más elevados.

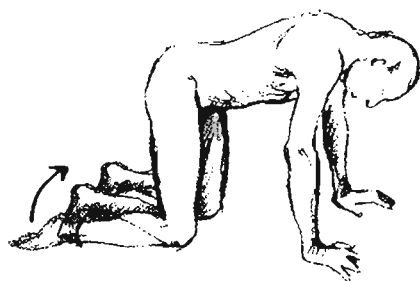


figura 12a



figura 12b

3. Se regresa a la posición de “cuatro patas”, se eleva el torso para abrir rodillas y piernas a los lados, con el fin de que el peso del cuerpo caiga entre las piernas tocando el piso (fig.13a). Se conserva la espalda erguida. Hacer una inclinación hacia delante y regresar a la posición anterior (fig.13b).



figura 13a



figura13b

4. Colocarse en “cuatro patas” (fig.14a). Dejar una pierna en el piso, pasar la otra por atrás y encima de la rodilla hasta tocar el piso (fig.14b), llevar el peso del cuerpo hasta quedar sentado impulsando con los brazos, y las piernas se acomodan cruzadas enfrente (fig.14c). Tocar las plantas de los pies con las manos, y hacer una flexión del tronco hacia adelante hasta donde llegue sin forzar (fig.14d). Regresar.

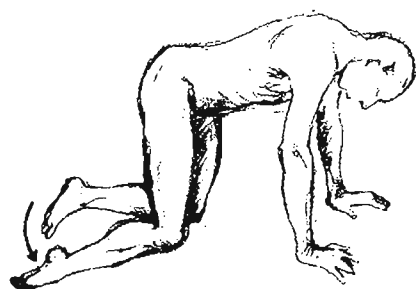


figura 14a



figura 14b



figura 14c



figura 14d

5. Colocar las piernas cruzadas, ubicar los codos junto al torso con los antebrazos hacia el frente, y las manos recogidas con los pulgares viendo al techo. Abrir los brazos hacia los lados, iniciando el movimiento desde los pulgares, sin despegar los codos del torso. Finalmente, extender brazos (fig.15).



figura 15

6. Con los brazos extendidos levantar los dedos hacia el techo, después de sentir el estiramiento volver a dejar los dedos hacia el piso (fig.16).



figura 16

7. Se sigue sentado, un brazo extendido pasa por encima de la cabeza con la mano abierta hacia el frente provocando que el torso caiga, el brazo del otro lado recarga el codo en el piso (fig.17a), se gira el tronco con los dos brazos hacia ese frente, colocando las manos en el piso hacer un semicírculo amplio por el piso con las manos (fig.17b), hasta llegar al otro lado donde el brazo se recarga en el piso, el otro brazo se extiende por encima de la cabeza con la palma de la mano hacia el frente (fig.17c). Se empuja el brazo recargado, se levanta el torso acomodando el otro brazo a un lado del cuerpo. Se repite del otro lado.

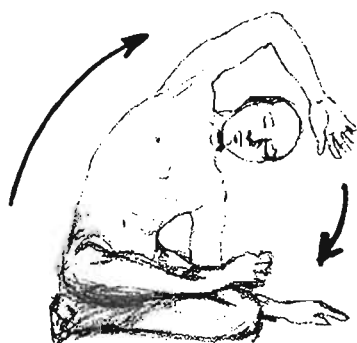


figura 17a



figura 17b



figura 17c

8. Se continúa sentado, con las palmas de las manos hacia arriba sobre las rodillas, se va bajando vértebra por vértebra. Conforme va deslizándose el torso los brazos caen hacia el frente con las palmas hacia arriba (fig.18), luego se regresa vértebra por vértebra. Se cambian las piernas cruzadas, la de abajo arriba y viceversa, y se repite.

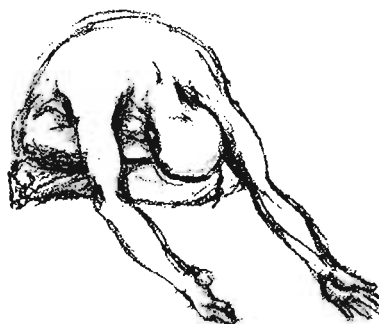


figura 18

9. Se colocan las piernas en forma de que queden dobladas enfrente con los pies en el piso, los brazos cruzan por debajo de las pantorrillas, con las manos agarrándolas por la parte frontal (fig.19). Con la espalda derecha se lleva la cabeza entre las rodillas, luego se acerca la sien derecha a la rodilla derecha, después la sien izquierda a la rodilla izquierda, al final se deposita la cabeza entre las rodillas.



figura 19

10. Se sueltan las pantorrillas, los brazos quedan a los lados. dejando que se deslicen los pies y las piernas (fig.20a). Al mismo tiempo que se levanta el torso, abrir las piernas (fig.20b). Cruzar una pierna al frente de la cadera, y empujar con la mano de ese mismo lado contra el piso, elevando el cuerpo y empujándolo hacia el frente (fig.20c). El pie contrario se desliza y ayuda al movimiento. La pierna recogida queda atrás de la cadera cuando se vuelve a depositar el peso de ésta sobre el piso (fig.20d). Se gira el torso hacia el pie de la pierna estirada, haciendo una inclinación hacia esa pierna (fig. 20e), y se regresa. Se realiza el movimiento con la otra pierna (fig.20f).

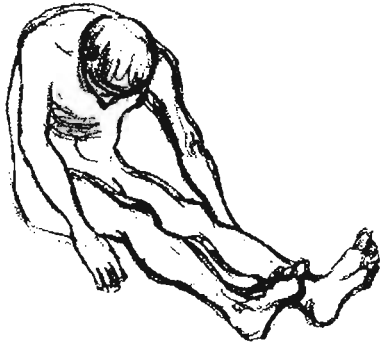


figura 20a



figura 20b



figura 20c



figura 20d



figura 20e

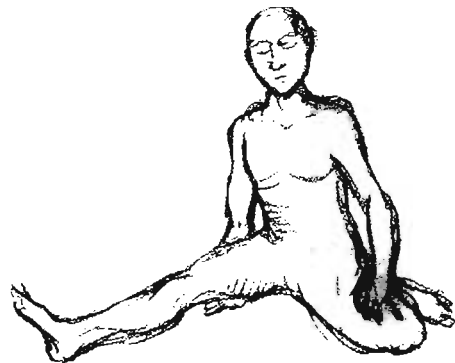


figura 20f

11. Acostarse acomodando la espalda en el piso con ayuda de los antebrazos. Mientras los codos se jalan hacia los lados tocando el piso, las manos se alzan al mismo tiempo quedando los dedos estirados hacia el techo, en forma de candelabro. Se dejan caer los antebrazos hacia delante, regresan hacia el techo, luego, caen hacia atrás (fig.21).

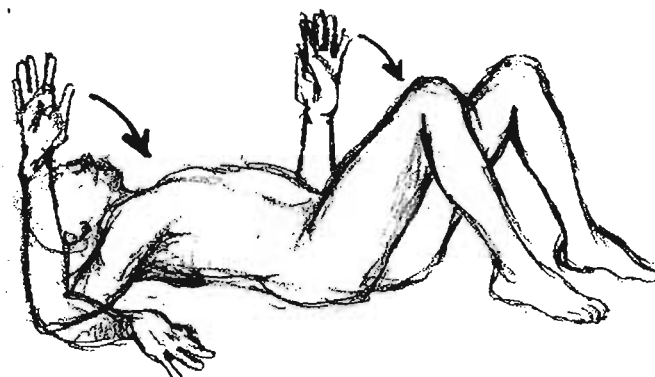


figura 21

12. Se parte de la posición anterior, entrecruzándose los dedos de las manos sosteniendo la cabeza. Se doblan las piernas y se llevan las rodillas hacia el pecho (fig.22a), luego se dejan caer hacia un lado y después hacia el otro (fig.22b).



figura 22a

figura 22b

13. Se dejan las piernas dobladas con los pies en el piso, se le da un empujoncito al occipital cuando las manos se desatan, se abren los brazos hacia los lados quedando en cruz. Una pierna abraza la otra, flexionadas, se dejan caer hacia el lado de la pierna que sostiene (fig.23a). El brazo contrario va por el suelo hasta tocar la otra mano, luego regresa mientras se sigue con la vista hasta llegar al lugar de donde partió (fig.23b y c), la oreja al piso, luego se regresa la cabeza viendo hacia el techo (fig.23d). Se repite del otro lado.

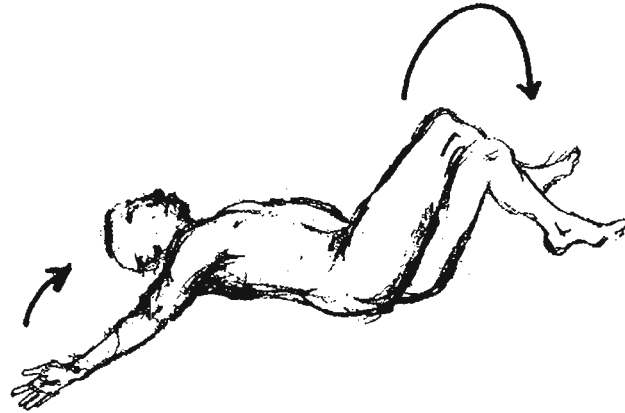


figura 23a



figura 23b



figura 23c

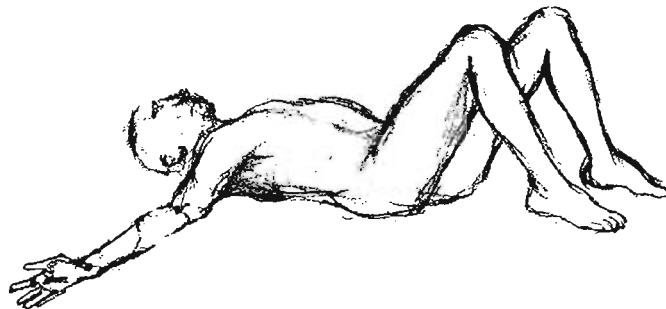


figura 23d

14. Impulsar las piernas hacia arriba, levantando la cadera, hasta que las rodillas queden junto a las orejas (fig. 24a). Bajar lentamente la espalda, dando una respiración en cada vértebra mientras se sostienen las piernas o los talones, cuando llega el sacro se cruzan las pantorrillas (fig.24b).

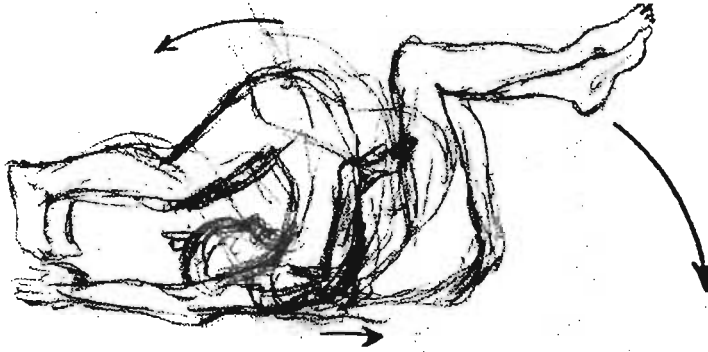


figura 24a



figura 24b

15. En forma de cuchara, las manos empujan el cuerpo hacia delante, quedando en “cuatro patas” con las piernas cruzadas (fig. 25).

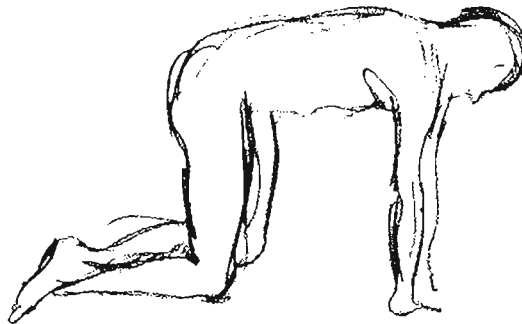


figura 25

16. En “cuatro patas”, se descruzan las piernas, y se lleva el peso de la cadera hacia los pies hasta quedar en cucullas (fig.26a). Se va alzando la espalda vértebra por vértebra al mismo tiempo que se estiran las rodillas (fig. 26b), hasta quedar completamente levantados (fig.26c).

figura 26^a

figura 26b

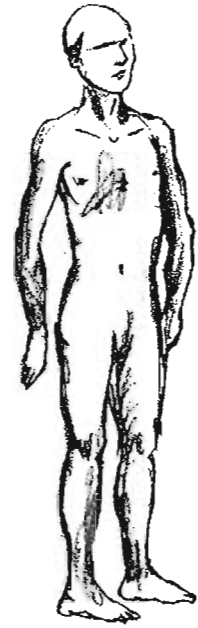
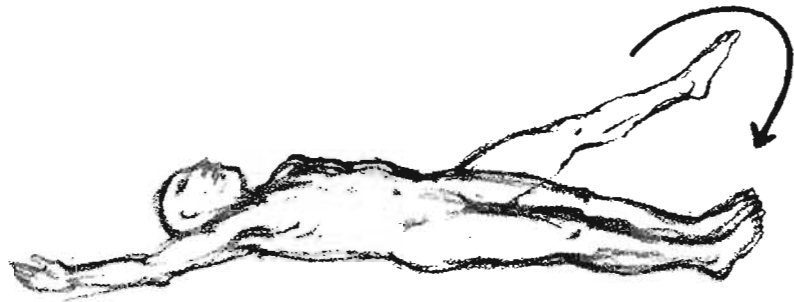


figura 26c

Ejercicios de deslizamiento de huesos

1. Acostado boca arriba, impulsar el cuerpo a partir del talón (fig. 27a y b) hasta quedar boca abajo (fig. 27c), y nuevamente boca arriba. Después se hace lo mismo con el brazo, a partir de la muñeca. Se observan las diferencias entre los dos lados. Se repite del otro lado. Este ejercicio puede realizarse en parejas o en forma individual.

figura 27^a

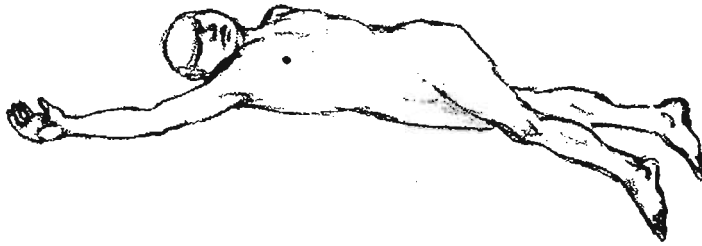


figura 27b



figura 27c

2. Sentado con la espalda recargada en la pared, con las piernas extendidas enfrente (fig. 28a), se lleva la intención a los pies para jalar todo el cuerpo, deslizando hacia el frente por el piso (fig. 28b).



figura 28a

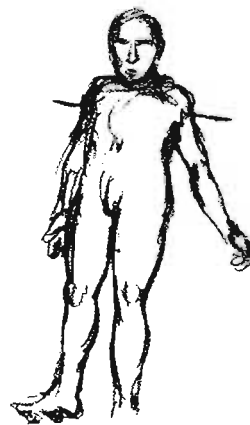


figura 28b

3. A partir de una parte del cuerpo se generan diferentes movimientos. Observar qué huesos jalan, qué huesos apoyan o desde dónde se

genera el movimiento, la relación del cuerpo con la gravedad, el uso de fuerzas opuestas, las direcciones de los huesos respecto al espacio, y respetando la dirección del músculo y procurando que el tono muscular se reparta por igual en todo el cuerpo.

4. Caminata, observando cómo se mueven los huesos, qué hueso lleva la dirección, qué huesos generan el movimiento y qué huesos apoyan. Se percibe cómo pisa el pie.
5. Con personaje. Para que el actor haga la propuesta corporal del personaje, se le pide que trabaje con la imagen de que éste entra por algún hueso, y desde ahí va cambiando toda la estructura ósea personal. Ya con la nueva postura integrada, se le da la instrucción de que se mueva y perciba su lógica de movimiento en diferentes situaciones.
6. Hacer y deshacer el personaje. Los actores concientizan la estructura ósea personal, se da un aplauso y buscan la estructura ósea del personaje, otro aplauso, regresan a la propia. Esto ayuda a analizar corporalmente las diferencias del actor con las del personaje en forma rápida.
7. Trabajar imitación de animales que se asocien con los personajes para observar sus estructuras óseas. Se hace la pregunta: si el personaje fuera un animal, ¿qué animal sería?, se realizan improvisaciones individuales y en grupo, con la calidad de movimiento del animal, se busca humanizarlo, y se ve qué elementos se conservan para la propuesta corporal del personaje.

Ejercicios de voz

1. Fot. Parado, se toma una pelota, se bota al mismo tiempo que se dice FOT. Se percibe la pausa en la base de la pelvis y el perineo, músculo antagonista del diafragma ubicado en la base de la pelvis. Se agregan las demás vocales, FAT, FIT, etcétera. Después se dicen en dos sílabas: FI-OT, FU-AT, etc. Se pueden realizar todos los ejercicios caminando.
2. El péndulo. Se percibe el vaivén del cuerpo de pie, con diferentes variantes: con JOO, contando del uno al diez, diciendo los días de la semana, silabeando una historia, etcétera.

3. Silabear un texto, percibiendo la pausa en el perineo. Cuando se respira se inhala, después se exhala y luego hay una pequeña pausa de reacomodo, aquí se da la pausa en el perineo.
4. Estatua. Escoger una posición estática. Mantenerla, percibir qué zonas están abiertas y cuáles cerradas. Se reacomoda la estatua para que todas las partes del cuerpo respiren. Se dice SSST para percibir por medio de las vibraciones qué zonas están abiertas, cuales no. Después se canta, se hace FOOT, se cuenta un cuento o se repasa un texto.
5. Ejercicios de deslizamiento de huesos con voz. Se observa cómo un hueso lleva a otro en el movimiento. Agréguese cantar, platicar o repetir un texto.
6. Apoyo vocal. Acostados con la cadera junto a la pared, las piernas flexionadas, se empuja con las plantas de los pies al mismo tiempo que se dicen números, un cuento, o se pronuncia moo.
7. Decir un texto con silabeo de pie, muelleando las rodillas hacia arriba y abajo pronunciando la sílaba cuando el cuerpo va hacia arriba.
8. Jugar con las resonancias del cuerpo, abriendo con la voz diferentes partes del cuerpo.
9. Crear una pelota imaginaria que pasa por el cuerpo provocando que se mueva y suene. Se avienta la pelota al compañero, quien la atrapa con el cuerpo junto con su voz.
10. Sentir diferentes resonancias con los textos dramáticos hasta encontrar la voz del personaje.
11. El Congreso. Pasan de uno en uno, le hablan a un congreso imaginario, luego vuelven a pasar respirando, sacando el exceso de aire, ver las diferencias.

Ejercicios de dicción

1. Contacto sobre las mejillas. Se colocan las manos sobre el rostro, se permite que el contacto se expanda por la piel, los músculos y los huesos. Este ejercicio también ayuda a mejorar la dicción.

2. **Lubricación de laringe.** Se mueve la cabeza de derecha a izquierda, mientras la lengua va tocando la parte posterior de los dientes inferiores, en la misma dirección de la cabeza.
3. **Ejercicios de articulación de la palabra.** Para la pronunciación se involucran los movimientos de mandíbula, labios, lengua y paladar. Por lo cual los ejercicios se dividirán en estas partes. Todos los ejercicios se hacen viéndose a un espejo.
 - 3.1 **Ejercicios de mandíbula.** Con un espejo al frente, se deja caer la mandíbula inferior hasta donde llegue sin forzar, se abre y se cierra varias veces. Se mueve la mandíbula a derecha e izquierda, luego adelante después atrás, finalmente en círculos.
 - 3.2 **Ejercicios de labios.** Con la boca cerrada, se llevan los labios en forma de beso y luego, se llevan las comisuras hacia las orejas, repetir varias veces. Con la mandíbula suelta, la boca abierta, se meten los labios, luego, se llevan al frente como boca de pescado.
 - 3.3 **Ejercicios de lengua.** Con la boca abierta, el ápice de la lengua toca el borde del labio superior. Se toca la comisura del lado derecho, en el labio de arriba sólo un punto, la comisura izquierda y abajo en el labio, otro punto. Es importante poner atención a la precisión del movimiento así como del lugar de contacto.
 - 3.4 **Ejercicios de paladar.** Se lleva la lengua tocando el paladar de adelante a atrás, hasta que se provoca un chasquido a la altura de la úvula. Las gárgaras y el bostezo también fortalecen a su musculatura.

Se recomienda que se tome siempre en cuenta la pausa. Para mejorar la dicción se le pide al actor que escuche como pronuncia tanto sus vocales como sus consonantes.

Los ejercicios tanto de voz como de dicción ayudan a colocar la voz, a percibir el ritmo orgánico, a reconocer la resonancia, la proyección y el apoyo vocal; sueltan las tensiones que están alrededor de las cuerdas vocales y del diafragma, provocando mayor rendimiento.

Ejercicios de intencionalidad

Egon Aderhold, ha realizado investigaciones sobre el cambio de tono muscular cuando hay una intención de comunicación, actualmente trabaja con cantantes y actores en Alemania. Los ejercicios que se proponen a continuación están basados en los anteriores, pero adaptados con el fin de observar qué sucede cuando hay una intención y también cuando hay una ausencia de ésta.

1. Se juega a las estatuas observando qué pasa con el cuerpo y la voz cuando no se premedita la estatua que se va a realizar, así como cuando sí se piensa. El cuerpo se organiza mejor cuando se sabe qué se va a hacer.
2. Moverse a partir del deslizamiento de huesos con voz, teniendo objetivos de dirección en el espacio, de partes del cuerpo que empiezan el movimiento, fluidez, coordinación de la respiración con el movimiento, retos de equilibrio, cambios de ritmo, diferentes apoyos.
3. Leer sin escucharse, sólo siguiendo las palabras. Después leer pensando en transmitir las imágenes a otro. Cuando se quiere pasar un mensaje a otro la lectura adquiere mayor significado. Entre más involucrado esté el lector mayor será la transmisión de las ideas, imágenes y vivencias para el que escucha.
4. Se da la instrucción "voy a...", ejemplo: "voy a insultarte"... Obsérvese cómo reacciona el cuerpo cuando se quiere modificar a otro, compárese cuando se da una orden con un verbo que se dirige a si mismo, ejemplo: "voy a reflexionar". El impulso, en este caso, queda adentro, pero si el impulso no se contiene y se lanza a otro es más fácil que aparezca una acción física.
5. Analizar los objetivos de los personajes y percibir cómo el cuerpo los recibe. Hacer improvisaciones con lenguaje inventado siguiendo el impulso de las intenciones que provocan estos objetivos. Primero a nivel individual y después dejando que interactúen libremente entre ellos.
6. Jugar a aventar una intención a partir de la gama que maneja el personaje con su cuerpo y voz, el otro la recibe, ve qué va hacer con ella y luego avienta otra intención. Esto corresponde a que toda

intención va a generar en el otro una reacción con una carga emocional la cual se procesa internamente y provocará una nueva intención hacia el otro.

Cabe señalar que es importante tener las intenciones de los personajes claras cuando se propone el marcaje, esto facilita la interrelación entre los actores.

Entrenamiento individual

Se deja una hora dentro del ensayo para que cada actor vaya formando su propio entrenamiento según sus necesidades, así se verifica lo aprendido, se le da independencia necesaria para el desarrollo de su creatividad.

Calentamiento

Los actores necesitan de quince minutos a media hora para prepararse antes de función o de un ensayo corto. En este lapso ellos eligen de la gama de los ejercicios antes mencionados, los cuales aplicarán a las necesidades escénicas.

4. CONCLUSIONES

Es la intención lo que une a la eutonía con el entrenamiento actoral, ya que para el actor ser conciente del cambio que se produce en su tono muscular lo ayuda a estar más presente, a soltar tensiones innecesarias, a modular su voz y a tener mejor comunicación, tanto con sus compañeros de escena, como con el público.

Para este fin es necesario que el actor se independice del guía para poder aplicar con soltura los ejercicios de eutonía, con un amplio conocimiento de su utilización, pues es importante que pueda trabajar solo durante su entrenamiento y calentamiento antes de cada función.

CAPÍTULO 3 EL PROCESO

Para la puesta en escena de *La Corbata* o *La muerte a plazos* de Janusz Krasinski, se les proporcionó a los actores Ronaldo Monreal, Joaquín Morales, David Castillo (quien no terminó el proceso), Sergio Armando Rodríguez y Víctor Montaña (quien se integró más tarde y no pudo continuar a lo largo de la temporada), un entrenamiento basado en Feldenkrais, Alexander y eutonía, a lo largo de tres meses con sesiones de dos horas dos veces a la semana.

El proceso se completó con el marcaje, producción y ensayos generales, que duraron otros tres meses.

Este entrenamiento tuvo como objetivos generales:

1. Adecuación del ritmo orgánico personal a la actuación.
2. Adaptación de la proyección escénica al espacio.
3. Una intención clara en lo que se desea que el público reciba, resultando la transmisión sin veladuras de los significados del texto.
4. El libre flujo de las emociones sin cerrar el cuerpo.
5. Una mayor interrelación de los actores sobre la escena.

PRIMERA ETAPA.

En la primera etapa del entrenamiento se buscó proporcionar al actor los principios de las técnicas orgánicas y el conocimiento de las herramientas personales, dentro de la búsqueda de la neutralidad individual hasta la construcción del personaje.

Los objetivos de la primera etapa de entrenamiento del actor se señalan a continuación:

1. La autopercepción. Se entrenó al actor para que percibiera cuáles son las partes del cuerpo con mayor tensión.
2. Se buscó que sintiera los diferentes tonos musculares y cómo se modifican según la situación.
3. Se concientizó sobre la sensación de “cuerpo abierto” y “cuerpo cerrado”.
4. Se percibieron sus hábitos posturales y cómo poder corregirlos.

5. Se trabajó la apertura de articulaciones en rodillas, cadera, espalda y cintura escapular.
6. Se trabajó con la respiración profunda.
7. Se integró la relación del diafragma con la cadera y el perineo.
8. Se incorporó el ritmo orgánico personal.
9. Se adecuó el ritmo orgánico a diferentes exigencias: leer, cantar, moverse, correr, etcétera.
10. Se utilizó la relajación progresiva de Jacobson, que ayuda a la regulación de las tensiones musculares.
11. Se involucró la economía en las tensiones del cuerpo en el momento de ejecutar cualquier acción.
12. Se les enseñó a sentir el término de “contacto” con uno mismo, con el otro y los objetos.
13. Se trabajó el “deslizamiento de huesos”, ya que esta calidad de movimiento permite mantener al cuerpo abierto.
14. Se exploró la estructura ósea personal buscando comparaciones entre los animales, para ayudar a la creación del personaje.
15. Intencionalidad. Se percibió el impulso de llevar una intención claramente desde su inicio hasta su fin.
16. Se procuró la intención en la comunicación del actor con el compañero de escena y con el público.

Bitácora

El propósito de la bitácora fue observar el proceso de cada actor y cómo cada uno integró los principios de la eutonía.

A continuación, se dará seguimiento al proceso de David Castillo en el papel de Kuzma, Ronaldo Monreal como Condenado, Sergio Armando Rodríguez en el papel del Carcelero y a Joaquín Morales como Oli.

Cada sesión de entrenamiento se dividió en cuatro etapas: en la primera se hizo un inventario junto con la huella; en la segunda, un ejercicio de apertura; en la tercera, ejercicios prácticos y, en la cuarta, comentarios de la experiencia de ese día.

La bitácora se divide en el objetivo de ese día, los ejercicios, los comentarios que los actores hicieron, al final aparecen, algunas observaciones sobre su proceso.

Nota: los ejercicios están explicados en el Capítulo 2 en “Ejercicios de eutonía para el entrenamiento actoral utilizados en *La Corbata* o *La muerte a plazos* y “Ejercicios de intencionalidad”. Aquí sólo se les mencionará por su nombre, sin describirlos.

Sesión 1

<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ampliar la autopercepción. 2. Reconocer cuerpo abierto y cuerpo cerrado.
<p>Ejercicios:</p> <p>Huella de puntos de contacto.</p> <p>Apertura de hombros, parados.</p>
<p>David se contactó con muchas partes de su cuerpo que ya se le habían olvidado.</p> <p>Ronaldo observó que cuando trabajó solo un lado, tenía un brazo más largo que el otro.</p> <p>Joaquín comentó que en el ejercicio de hombro cuando se trabajó un lado se le bajó el tono muscular y quedó más abajo que el otro, junto con una sensación de pesadez en el lado que todavía no se trabajaba.</p>
<p>Los actores tuvieron clara la sensación del lado abierto en contraposición del lado cerrado.</p>

Sesión 2

<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ampliar la autopercepción. 2 Percibir cuerpo abierto y cuerpo cerrado. 3 Diferenciar distintos tonos musculares.
--

4 Regulación de la respiración.

Ejercicios:

Huella de puntos de contacto.

Frotar la espalda acostados y ver la diferencia.

En parejas se da masaje con una pelota de tenis en la espalda.

Péndulo individual.

Ronaldo sintió el cambio de ritmo en la respiración. Ubicó los nudos de tensión.

Joaquín percibió tensión en el hombro derecho. Observó que su voz quedó más profunda y colocada. Comentó que el horizonte visual cambia, una vez realizados los ejercicios.

En general, se observaron sus puntos tensos y los cambios que tuvieron en la respiración.

Sesión 3

Objetivos:

1. Ampliar la autopercepción.
2. Percibir cuerpo abierto y cuerpo cerrado.
3. Diferenciar los tonos musculares.
4. Regulación de la respiración.

Ejercicios:

Huella.

Gusano.

El péndulo con jooo.

Cambiar la sensación corporal por medio de imágenes de climas y pisos.

David tenía muy lastimadas las rodillas, sin embargo, logró hacer el péndulo y mejoró su pisada al caminar.

Joaquín percibió que respiró más profundamente después del ejercicio del péndulo.

Se reconoció qué partes necesitan trabajar más a nivel individual.

Se perciben los cambios a nivel de respiración.

Sesión 4

1. Obtener la respiración profunda.
2. Abrir articulaciones de la espalda.

Huella.

Parejas. Darle masaje al otro espalda con espalda. Comunicarse con idioma inventado, y movimiento de espaldas.

Estatuas con ssst.

En la huella, David se percibió más hundido con respecto al piso.

Ronaldo sintió todo el peso de su cuerpo y observó un lado más desnivelado.

Comentó después del ejercicio de espaldas que es agradable redescubrir la capacidad de comunicación. En las estatuas se dio cuenta que se carga más del lado izquierdo. Diferenció cómo los sonidos agudos se van a ciertas zonas del cuerpo, igual que los graves. Su voz se profundizó a grave.

Joaquín sintió dolor en los hombros, donde se acumula mucha tensión. En el ejercicio de las espaldas dijo que la comunicación se acopló; iba y venía.

La autopercepción va en aumento.

A nivel de comunicación se escucharon más entre sí.

Sesión 5

Objetivo:

1. Regulación del ritmo personal.

Ejercicios:

Huella.

El molino.

Contar del 1 al 10, hacer péndulo y otra vez contar del 1 al 10.

El Congreso.

David durante la huella comentó: "Cada vez que te acuestas es una huella distinta". Caminando se inclinaba más hacia el lado izquierdo. Observó en El Congreso que estaba forzando su voz.

Ronaldo del molino dijo: "Estoy completamente molido. Se me movió todo".

El lado derecho respondió mejor. Sintió la respiración cómoda. Cuando estuvo de pie le dolió el lado izquierdo. Comentó que hace tiempo tuvo un accidente en la cadera en ese lado. Sintió la mandíbula tensa. Al realizar el ejercicio del péndulo logró el equilibrio del cuerpo.

Cuando se comprobó el estado de la voz contando dijo que había que sentir la respiración para emitir el sonido. La segunda vez que pasó en el ejercicio del Congreso concientizó más su respiración y la posición de los pies. Sintió las pausas unidas a la respiración.

Con Joaquín se dieron emociones, cuando el cuerpo se distensionan pueden surgir éstas, gracias a la memoria emocional que guardan los músculos. No se acopló a su péndulo. En el Congreso concientizó su respiración. No se dio

tiempo suficiente para prepararse la primera vez. La segunda vez abrió brazos y piernas, para que la energía saliera mejor.

Ronaldo percibió más sus tensiones. Durante el péndulo reguló las tensiones de todo el cuerpo, por eso hasta entonces sintió el equilibrio.

Joaquín sintió emociones por que el cuerpo no está separado de ellas, es normal que salgan cuando se hacen ejercicios de apertura, pueden aparecer también recuerdos.

En el Congreso:

David: la primera vez que pasó empezó acelerado y se le revolvían las ideas, la voz estuvo en agudos. En la segunda ocasión, estuvo más pausado por lo mismo su voz se colocó mejor.

Ronaldo: habló pausado, tuvo buena proyección. Hubo tensión en rodillas, axilas, cadera. Le dio vueltas a sus ideas, se volvió monótono.

Joaquín: no pasó la idea de lo que quería decir por completo. Tiende a recargarse hacia la derecha. Mejoró su colocación de voz. Se escuchó monótono.

Sesión 6

Objetivos:

1. Apertura de articulaciones de los pies, pantorrillas y rodillas.
2. Mejorar la postura.

Ejercicios:

Huella.

Contacto de pies a rodillas.

Péndulo.

David tenía adoloridos los pies, después del contacto sintió que los podía mover más. Por la sensación de pisar más firmemente, no encontraba su ritmo. Ronaldo tuvo mayor dificultad para abrir en el lado izquierdo. En el péndulo sintió mayor estabilidad, consiguió un ritmo continuo. Las piernas se emparejaron, lo cual se vio cuando las plantas de los pies se acomodaron mejor.

La respiración mejoró.

Joaquín tuvo mayor contacto con cada parte de su cuerpo. Conservó una sensación de ligereza.

Se hizo contacto a piernas ya que se observó que es la parte que necesitaban abrir primero. Ronaldo tiene contracturas en la cadera y rodilla izquierda.

La relación con la pisada mejoró, por lo tanto, también la postura.

Sesión 7

<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apertura de articulaciones de la cintura escapular. 2. Sentir espacios abiertos y cerrados.
<p>Ejercicios:</p> <p>Huella.</p> <p>Apertura de hombros parados.</p> <p>Caminata.</p>
<p>David traía un pie lastimado. Observó tensión en su hombro izquierdo. En cuanto al hombro hizo una comparación con el movimiento de los engranes.</p> <p>Ronaldo se observó desnivelado. Sintió dolor en el talón. Cuando se trabajó el otro lado, éste se acomodó.</p> <p>Sintió un dolor abajo del esternón.</p> <p>Mejóro la caminata.</p> <p>Joaquín tuvo una diferencia muy clara entre la apertura del lado derecho con respecto al izquierdo.</p> <p>Se acomodó la espalda.</p>
<p>Ronaldo tuvo un dolor abajo del esternón.</p>

Sesión 8

<p>Objetivo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apertura de articulaciones de la cadera.
<p>Ejercicios:</p> <p>Huella.</p> <p>El helicóptero.</p> <p>Contacto a ingles.</p> <p>Péndulo en parejas y en grupo.</p> <p>Jugar con vocales haciendo vibrar todo el cuerpo.</p>
<p>En el péndulo Ronaldo logró correspondencia con la otra persona, por medio de la respiración.</p> <p>Durante la huella, la cintura y los muslos de Joaquín bajaron más.</p>
<p>La autopercepción se amplió.</p>

Sesión 9

<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apertura de articulaciones de la cadera. 2. Regulación del ritmo orgánico en grupo. 3. Relación con el otro.

Ejercicios:

Huella de peso y forma.

El reloj.

Hacer mmm junto con vocales acostados.

Caminata.

Estatuas.

Péndulo.

Juego grupal de la pelota imaginaria con voz.

En la caminata los pies de Ronaldo se acomodaron.

En las estatuas se amplió el rango de las posibilidades vocales. Observó que depende de la postura si la voz sube o baja de nota. Percibió las vibraciones de la voz en el cuerpo.

En el péndulo de grupo se acumuló la energía en el centro del círculo.

Comentó que tener abierto el cuerpo le dio más posibilidades.

Joaquín en cada sesión se acomodaba más en acostado.

En las estatuas la voz estaba mejor colocada. En el péndulo percibió al otro.

En la pelota que recorre el cuerpo todos entraron al juego de lanzar la pelota con intención, de estar alertas.

El tono muscular se reguló. Se inició una etapa de desestructuración.

La postura y la colocación de la voz mejoraron.

Sesión 10

Objetivos:

1. Lograr la relajación.
2. Trabajar a partir de deslizamiento de huesos.
3. Percibir la relación del diafragma y el perineo.

Ejercicios:

Huella.

Relajación de Jacobson.

Movimiento libre con sonido.

Fot con vocales.

Mmm y mmooo sintiendo la vibración del sacro.

Uap.

Ronaldo en el FOT con vocales sintió la pausa, entendió la correspondencia del perineo con el diafragma. Percibió la respiración en el sacro.

Joaquín: sintió con la mm y mmo la colocación de la voz.

Al abrir cadera se trabajó el perineo.
David tendía a usar fuerza de más, logró graduarla mejor.

Sesión 11

Objetivo:

1. Apertura de articulaciones de la cadera.

Ejercicios:

Huella.

Reloj.

Mmm en cadera.

Caminata.

FOAT.

David percibió su huella más derecha. También percibió sus huesos, así como la resonancia de su voz hasta la base de la pelvis.

Ronaldo sintió alivio en la espalda. En la huella se acomodaron cadera y hombros.

En el FOAT reconoció al perineo con la vibración de la pelota al botar.

Joaquín con la mmm sintió la vibración del cuerpo. El péndulo le ayuda a ajustar el pando.

A Joaquín lo operaron en los dos tobillos del tendón de Aquiles, lo tiene más corto que el común de la gente, lo que le provoca un pando en la cadera.

Sesión 12

Objetivo:

1. Trabajar a partir del deslizamiento de huesos.

Ejercicios:

Huella de piel.

Parejas. Una persona pasa de boca arriba a boca abajo al otro, y viceversa, primero con la pierna, luego con el brazo.

David, desde el primer ejercicio sintió la permeabilidad.

Ronaldo sintió una tensión en el hombro derecho. Logró la comunicación con el otro a partir del ritmo de la respiración.

Joaquín sintió su eje.

Comentó que con pasar de boca arriba a boca abajo fue claro por dónde pasa el movimiento del otro.

Se trabajaron los movimientos de los huesos para concientizar la apertura de las articulaciones.

Sesión 13

<p>Objetivo:</p> <p>1. Trabajar a partir del deslizamiento de huesos.</p>
<p>Ejercicios:</p> <p>Huella de peso y forma.</p> <p>Pasar solos de boca arriba a boca abajo y viceversa.</p> <p>Con la espalda pegada a la pared dejarse deslizar a partir del talón.</p>
<p>David en el primer ejercicio comentó que aunque el mismo movimiento se repitió varias veces, cada movimiento era distinto.</p> <p>A Ronaldo le sucedió que los cantos de las piernas se soltaron, por lo que la pisada cambió.</p> <p>Joaquín modificó su ritmo personal así como la presencia. Dijo: “La forma de cómo te paras es cómo enfrentas las situaciones.”</p>
<p>El tono muscular de Ronaldo se reacomodó por lo que logró una relajación profunda.</p> <p>Joaquín, al sentir su pausa, proyectó más su presencia.</p> <p>Encontró su ritmo orgánico.</p>

Sesión 14

<p>Objetivos:</p> <p>1. Trabajar a partir del deslizamiento de huesos.</p> <p>2. Integrar intenciones.</p> <p>3. Exploración de estructuras de animales. Si su personaje fuera un animal qué animal escogerían.</p>
<p>Ejercicios:</p> <p>Huella.</p> <p>Apertura de hombros con hilo, acostados.</p> <p>Estatuas con vocales.</p> <p>Imitar el movimiento de animales.</p>
<p>David comentó que en la vida cotidiana aplica sus avances. En la exploración con animales trabajó un oso, luego, un orangután.</p> <p>Ronaldo con el movimiento tuvo más soltura. Escogió un cachorro de puma y un canguro. Logró no cansarse en el salto gracias a la conciencia de su ritmo. Observó que la respiración ayudó al movimiento.</p> <p>Su respiración se profundizó. Comentó que ya no abre tanto la boca para respirar en la vida cotidiana, lo que le provoca menor rendimiento. Ubicó su centro de gravedad.</p> <p>Joaquín experimentó en el ejercicio de las estatuas que hubo lugares donde la voz quedó atrapada.</p>

En la exploración con estructuras de animales escogió a la mantis religiosa después a la serpiente.

Sergio abrió el hombro, sintió la vibración de la voz ahí. Animales: paloma y gato.

Se integró Sergio. A él se le dieron las primeras sesiones con otro grupo.

En todos, los cambios de hábito se hicieron notorios. David aumentó de estatura.

Dentro del ejercicio de imitar animales se unió el deslizamiento de huesos con el trabajo de utilizar las intenciones claras de los personajes.

Sesión 15

Objetivos:

1. Encontrar el ritmo personal.
2. Trabajar a partir del deslizamiento de huesos.
3. Integrar intenciones a la exploración de estructuras de animales.
4. Elaboración de la construcción de personajes.

Ejercicios:

Huella.

Molino con jooo hasta quedar sentados.

Péndulo.

Caminata personal, explorar a diferentes caminatas.

Escoger imitar la estructura de un animal pesado y uno ligero. Primero trabajan en forma individual, luego, grupal.

David observó que en la caminata el desplazamiento partía de las rodillas, lo cual le dio ligereza. El uso de las intenciones lo ayudó. Los animales que hizo fueron el hipopótamo y la hiena.

Ronaldo sintió alivio en su lado izquierdo, que era el más lastimado, sobre todo en la cadera. Los animales que trabajó fueron el elefante después un colibrí. En la caminata encontró la dirección que necesita la cabeza.

En el molino, Joaquín coordinó la respiración con el movimiento. Sintió la pausa. Los pies pisaron distinto. Descubrió que en su caminata un lado jala, el otro empuja. El hombro derecho siguió cerrado. En el piso encontró otras lógicas de movimiento. Los animales que trabajó coincidieron con los de Ronaldo, elefante y colibrí.

Sergio, en su análisis del movimiento, primero realizó movimientos libres, luego, reflexionó sobre qué hueso era el primero que generaba los demás movimientos. En la caminata sintió que las rodillas llevan la dirección.

Hizo un hipopótamo después un simio.

Sergio tuvo la tendencia de llevar la cabeza hacia delante.

En general todos coordinaron la respiración con el movimiento.

Aunque Ronaldo y Joaquín hicieron los mismos animales, sus propuestas fueron muy distintas.

En el trabajo de animales, cuando interactuaron, se vieron las relaciones de los personajes, a un nivel de territorialidad, de depredadores y víctimas.

Sesión 16

1. Concientizar la estructura ósea personal.
2. Regulación del ritmo orgánico.
3. Trabajo a partir del deslizamiento de huesos.

Huella de peso corporal.

Molino hasta quedar parados.

Péndulo.

Fot parados y fot caminando.

Parados, percibir la diferencia entre la estructura muscular y la ósea.

Movimiento libre con vocales llevando una pelota imaginaria por el cuerpo, pasársela a otro.

David mejoró su ritmo personal así como la regulación de fuerzas en la caminata, la cual se suavizó. Percibió la cadera girada hacia atrás.

Ronaldo empezó el molino con cierta dificultad, luego encontró la mecánica.

En el movimiento libre no se cansó. Comentó: "El cuerpo solito se está aceitando".

En el péndulo, la pierna izquierda se resistió.

Con fot sintió cada vez más la zona del perineo respecto al rebote de la pelota.

Joaquín descubrió que en el molino hay un cambio de dirección de la pierna a la cadera para poderse levantar.

En el movimiento libre encontró juego con ritmos. Caminando se dio cuenta de que cambió la alineación, gracias a una sensación de ir más hacia delante. Con el péndulo el fémur rechinó, la vibración de la voz ayudó a reacomodarlo.

Sergio dijo que tuvo sensación de dolor en cuello y espalda. Se abrieron los abductores, por lo que perdió control en los pies.

David mejoró su alineación.

Los dolores son naturales porque cuando se abren las articulaciones los músculos internos reaccionan

Sesión 17

<ol style="list-style-type: none"> 1. Observar la relación del cuerpo con la gravedad. 2. Ver la base de la caminata a partir de los pies. 3. Explorar el acoplamiento de la voz con el movimiento.
<p>Huella de peso y forma. Pies. Voz con movimiento libre.</p>
<p>David sintió hinchazón en tobillos, después del trabajo con pies, los sintió extraños, se asentaban más en la pisada. Ronaldo dijo que tenía inflamadas las rodillas. En la caminata tuvo la sensación de subir unas escaleras. Sintió cansancio en muslos y pantorrillas. La respiración estuvo profunda. La voz salió clara. Percibió la vibración del perineo. En el agudo surgió la vibración en lengua, labios y nariz. Dedujo que la molestia que sentía en el talón tenía que ver con el tronido que mantenía en su quijada. Joaquín sintió dolor en el arco y los dedos se extendieron. En la caminata sintió la alineación así como un jalón en la coronilla. Tuvo mayor seguridad. En la exploración de voz con movimiento, notó que al moverse se atorán los sonidos. Sergio notó que los dedos de los pies se abrieron. Sintió torpeza en el movimiento con la voz.</p>
<p>La respiración se profundizó en todos. Les costó la relación de la voz con el movimiento, aunque tuvieron clara esta relación.</p>

Conclusiones de la primera etapa.

Proceso de David

David acostumbraba usar la energía en exceso para cualquier actividad, su desestructuración fue muy profunda. Logró grandes cambios en su tono muscular, en la respiración así como en su ritmo orgánico. Llegó con las rodillas y los pies lastimados por lo que las aperturas en dichas zonas fueron muy significativas. Los ejercicios de la huella y Jacobson le permitieron ver el estado de relajación, desde ahí, pudo comparar la regulación de la energía, lo cual repercutió en su caminata. También tuvo buenos avances en su calidad de movimiento, logró suavizar los movimientos y no cansarse ante las instrucciones que se le hacían.

Proceso de Ronaldo

Le costó más la apertura en el lado izquierdo por la contractura de su cadera, que hacía que el hombro y la rodilla también se tensaran. Compensaba con el lado derecho. Lo primero que percibió fueron sus tensiones, entendió la forma de soltarlas con el masaje de la pelota. Cambió su relación con la pisada. Su voz se profundizó. Encontró la relación de la emisión vocal con la respiración. La alineación mejoró: la contractura de la cadera disminuyó, lo cual fue notorio porque logró nivelar las dos piernas.

Logró aplicar el entrenamiento a su vida, evitando la respiración por la boca. La caminata mejoró. Tuvo la sensación de que el cuerpo “se aceita”. Las articulaciones ampliaron sus espacios. La relación de la respiración con el movimiento le ayudó a no cansarse. Entendió bien la relación del perineo con el diafragma para acoplarlo a su ritmo personal.

Al final de esta etapa todavía no había un dominio del movimiento, faltaba la relación de intención–reacción con el otro.

Proceso de Joaquín

Joaquín ya había tenido entrenamiento de eutonía aplicada a la voz del actor, por eso en su proceso pudo conectarse más rápidamente con sus emociones. Desde un principio encontró que sus principales tensiones están en los hombros, sobre todo el derecho. Tuvo cambios profundos en cuanto a su postura: debido a la operación que le hicieron en los tendones de los talones acostumbraba pandearse, esta inclinación disminuyó gracias a la apertura de cadera. Logró soltar por lo mismo su relación con la gravedad acostado y parado mejoró. Encontró su eje. Tuvo clara la relación entre: voz–movimiento–respiración. Encontró relaciones con su entorno y su forma de enfrentarlo, concluyó que el comportamiento se ve en la postura. Tuvo un buen contacto con los demás así como con su espacio.

Proceso de Sergio

Sergio entró al proceso con David, Joaquín y Ronaldo cuando ellos ya estaban avanzados, sin embargo se le dio asesoría por separado para que se pusiera al corriente. Aquí se hicieron las anotaciones desde su integración al grupo.

En el trabajo de buscar una estructura ósea de un animal para encontrar la del personaje, se incorporó rápidamente al trabajo de los demás, su percepción se amplió y unió su relación con la respiración a la autopercepción, lo que le ayudó a integrar el sentido de cuerpo abierto a la propuesta de su personaje.

En el trabajo de movimiento su análisis fue muy acertado, ya que logró diferenciar las diferentes partes del cuerpo que llevan el movimiento que él proponía.

SEGUNDA ETAPA

En la segunda etapa se hizo un trabajo sobre los personajes, la relación con el compañero, el espacio y la puesta en escena. Cabe hacerse la aclaración de que con este proceso de entrenamiento ya se tenía una base de lenguaje común con la directora; por lo mismo el proceso de creación colectiva se facilitó.

Los objetivos de la segunda etapa de entrenamiento fueron:

1. La voz unida al movimiento.
2. La adecuación de la estructura ósea del actor a la del personaje y sus diferencias.
3. Incorporación de estructuras óseas de animales para explorar la del personaje.
4. Incluir las motivaciones que mueven al personaje por medio del trabajo de la intencionalidad, realizando un análisis de las intenciones del personaje.
5. La relación del actor con el espacio. Para dar la sensación de una celda, se hacen improvisaciones donde el actor se maneja a partir de su piel (contacto) las distancias ficticias, en contraposición con las distancias reales.
6. Intención-reacción en las relaciones de los personajes.
7. Posiciones de control para verificar los acortamientos musculares.
8. Resonancias en el cuerpo.

9. Apertura de cintura escapular.
10. Contacto a la conexión entre el cráneo y la mandíbula.
11. Mejorar la articulación de la palabra.
12. Entrenamiento personal.
13. Proyección escénica con y sin personaje a partir de sentir las distancias.
Esta parte del trabajo se tuvo que realizar en el espacio de las presentaciones, ya que el actor necesitaba de un trabajo de adecuación al espacio de las funciones.

Nota: cuando empieza la segunda etapa Ronaldo tenía el papel del Condenado, Joaquín de Oli y Sergio del Carcelero 1º, al final de esta etapa, la salida de David Castillo provoca que Ronaldo asuma el papel de Kuzma, Joaquín el de Oli y Sergio, el Condenado.

Bitácora

Sesión 18

Objetivos:

1. Trabajar a partir del deslizamiento de huesos.
2. Coordinar la voz con el movimiento.
3. Integración de las intenciones.

Ejercicios:

Huella de volumen y peso.
Pasar de boca arriba a boca abajo.
Voz y movimiento libres.
Estatuas.
Relación de personajes.
Intención con la frase: "Voy a ..."

David, en el segundo ejercicio, se dio cuenta de la importancia de la dirección de los pies para el movimiento requerido. Concientizó sus músculos y huesos. En la huella, Ronaldo se sintió muy pegado al piso. No se cansó en el trabajo de voz y movimiento. Con el uso de "voy a..." sintió que la orden distribuyó la respiración por todo el cuerpo. Con la intención percibió objetivos claros. Joaquín comentó que todo consistía en dejarse llevar. En las relaciones hay que modificar y dejarse modificar.

Sergio sintió la voz atascada. Sus movimientos eran torpes.

Los actores se asentaron más en el piso, lo cual significa que los músculos de atrás se equilibraron con los de enfrente, por ello se tonificaron.

Sesión 19

Objetivos:

1. Obtener conciencia ósea.
2. Encontrar la estructura ósea de los personajes.

Ejercicios:

Lectura de la obra.

Huella de huesos.

Sentir los huesos, parados.

Movimiento libre a partir de los huesos.

Si el personaje fuera un animal ¿qué animal sería?

Relacionarse.

David eligió en el ejercicio de los animales a la iguana y al perro.

Ronaldo, ese día, traía dolor en rodillas e isquiones. La respiración profunda hizo que se le limpiara su sinusitis.

Sintió los huesos desde los pies hasta la cadera. Animales que imitó: garza luego jirafa.

Joaquín casi no visualizó sus vértebras. Con la huella se le destapó la nariz.

Animales que trabajó: ratón después buitres.

Sergio sintió fluir la voz.

Percibió dolor en el cuello. Las costillas se le abrieron, mejoró la respiración.

Animales: perro boxer luego cuervo.

La autopercepción se amplió.

Se encontraban en la etapa de desestructuración, que es cuando los hábitos cambian por lo mismo la respiración, el tono muscular y la alineación mejoran.

Lograron sentir los ritmos de sus personajes a partir de sus propuestas de animales.

Sesión 20

1. Obtener conciencia ósea personal.
2. Encontrar la estructura ósea del personaje.

Huella de huesos.

Conciencia ósea personal, caminando.

Se les pide que actúen un animal que relacionen con su personaje, después que lo humanicen.

David: Perezoso luego koala.
 Ronaldo: felino después caballo.
 Joaquín: mono y araña.
 Sergio: simio más adelante gato. Encontró que el personaje cojea por la edad.

Diferenciaron las estructuras óseas, la propia y la del personaje.

Sesión 21

Objetivos:

1. Caminata a partir de la conciencia ósea.
2. Caminata del personaje.
3. Personajes relacionados con el espacio reducido.

Ejercicios:

Huella.

Calentar voz acostados.

Sentir los huesos.

Tres caminatas distintas.

Caminata de personajes.

Relacionarse.

Ronaldo sintió la vibración corporal en los graves, no en los agudos.

En las caminatas reconoció que una nueva parte del cuerpo puede llevar al resto.

Sintió la edad del personaje.

Sergio descubrió que al personaje le cuesta moverse, justamente en los isquiones.

En la interrelación se trabajó a partir del espacio reducido. El Carcelero percibió el respeto que provocaba, pues los demás no sabían qué esperar de él.

El Condenado percibió el amedrentamiento y cómo Kuzma podía protegerlo o agredirlo.

Sesión 22

Objetivo:

1. Distancias: personales, con el espacio y entre los actores.

Ejercicios:

Inventario parados de distancias personales.

Caminata.

Sentir las distancias en relación con el espacio y la voz.

Relaciones entre ellos.

Relacionarse con un espacio reducido.

A Ronaldo le cambió la pisada. Llegó a un rango mayor de agudos. Tuvo conciencia de la distancia que hay entre los hombros.

Sintió la distancia desde las rodillas hasta la pared de enfrente.

En la relación con el Carcelero hay una sensación de seducción. Sintió a Oli convenenciero.

Joaquín tuvo la tendencia de cerrar la garganta. Con el ejercicio la voz se le colocó mejor. Fue la primera vez que sintió una delimitación del espacio: se percibió de adentro hacia fuera.

Sergio, durante el inventario sintió molestia en los talones y la rodilla izquierda, percibió un brazo más largo que el otro, el peso en los hombros, cuando abrió los ojos, verificó que las distancias eran como las había sentido.

En la relación con los otros, hubo un sentido de respeto hacia él. Comentó que las distancias son como auras.

Dijo: "Oli es jodible, pero me llevó a la compasión". Observó que se percibieron entre ellos según sus circunstancias.

Hicieron contacto con el espacio y con los otros.

La autoimagen coincidió con lo imaginado.

Concluyeron que la relación con los otros dependía de las distancias.

Empiezan a encontrar rasgos de carácter de los personajes.

Sesión 23

1. Entrenamiento personal.

Huella y apertura a su elección.

David encontró nuevos movimientos a partir de impulsos.

Ronaldo comentó que el deslizamiento de huesos le provocó un dolor que lo estaba reacomodando por sí mismo.

Hizo molino y péndulo con voz. Resonó más el lado izquierdo.

El cuerpo le pidió sentir las distancias, para relacionarse con el otro.

Joaquín ubicó que la respiración se acomoda en la parte del cuerpo que se abre.

El lado izquierdo se sintió con sordina.

Observó cómo su cuerpo lo llevó a la intención y la emoción lo frenó.

Sesión 24

Objetivos:

1. Entrenamiento personal.

2. Elaboración de la construcción de personajes.

<p>Ejercicios:</p> <p>Huella y apertura personal.</p> <p>Caminata.</p> <p>Intenciones libres de los personajes, relacionarse.</p>
<p>David verificó las formas de hablar del personaje a partir de las intenciones.</p> <p>Ronaldo jugó con las intenciones. En su personaje los hombros van hacia los costados y el juego de las rodillas lleva los movimientos hacia el frente.</p> <p>Joaquín observó que Oli trató de hacerse invisible, pero depende de Kuzma.</p> <p>Jugó a hacer el menor esfuerzo.</p> <p>Sergio dijo que el guardia se relaciona con los demás a partir de negociar, y tiene entre 40 y 45 años.</p>
<p>Hubo un receso debido a que Ronaldo se cayó de un caballo, afectándose el lado izquierdo en la cadera, donde ya se había lastimado.</p>

Sesión 25

<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ver acortamientos musculares. 2. Elaboración de la construcción del personaje.
<p>Ejercicios:</p> <p>Huella personal.</p> <p>Posiciones de control.</p> <p>Caminata personal y del personaje.</p> <p>Acciones de los personajes.</p>
<p>Ronaldo sintió inestabilidad en las piernas, y lo notó en la pisada.</p> <p>La búsqueda de acciones físicas provoca que los actores encuentren algunos detalles en cuanto a su corporalidad: Joaquín descubrió una acción con las manos para el personaje relacionada con el rezo y Sergio, el Carcelero, obtuvo un gesto con las llaves.</p>
<p>Justificaron la calidad de movimiento de los personajes.</p>

Sesión 26

<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elaboración de la construcción del personaje. 2. Juego entre intención–reacción–intención entre los personajes, cómo sus intenciones provocan una reacción, la cual se asocia con un estado emocional, el cual genera una respuesta que da una intención ante el otro.
<p>Ejercicios:</p> <p>Huella de huesos.</p>

<p>Apertura personal. Movimiento a partir de intención–reacción–emoción–intención. Partitura de intenciones. Intenciones puras con vocales a partir de los valores de los personajes.</p>
<p>Ronaldo trabajó apertura en los isquiones, disfrutó percibirse derecho. Sintió los metatarsos de los pies. Visualizó a partir de la estructura ósea la acción de meditar que maneja el Condenado. Las intenciones que encontró fueron impresionar, desconfiar, integrar y maravillarse de la “materia”, el personaje es metafísico. Rescató objetivos a partir de sensaciones. Joaquín se percibió más rápido con la huella. Logró conectar el cuerpo, la voz y la emoción. Encontró intenciones a partir de las situaciones. En la caminata del personaje, descubrió que Oli mete las puntas de los pies hacia adentro. Observó que las relaciones con los otros se dieron más por el conflicto que por el diálogo. La intención que encontró fue rogar.</p>
<p>Se encontraron los valores de los personajes, qué es lo que los condiciona o los guía: Kuzma: rencor, envidia. Oli: mezquindad, pusilanimidad. El Condenado: soberbia.</p>

Sesión 27

<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elaboración de la construcción de personajes. 2. Relaciones.
<p>Ejercicios:</p> <p>Huella de peso y volumen. Inventario de distancias. Apertura personal. Improvisación con los personajes.</p>
<p>David encontró los objetivos del personaje más claros. Ronaldo observó que el personaje es liviano; lo hizo técnicamente, empezando por la pisada de los pies y la relación del cuerpo con la gravedad. Ubicó su dimensión. Joaquín hizo apertura de hombros. Tuvo la sensación de mucho espacio y que él era pequeño. Se dio la relación con Kuzma a nivel de miradas. Sergio en la improvisación sintió que cada uno tiene un lugar.</p>

Percibió la envidia de Kuzma.

Comentó que las relaciones se dieron mejor porque cada uno asumió más su papel.

El tono muscular de cada uno cambió, los espacios internos aumentaron y las posturas mejoraron.

Hubo una relación de los personajes con el espacio por el trabajo de distancias.

Sesión 28

Objetivo:

1. Verificar si han adquirido los principios de las técnicas.

Ejercicios:

Entrenamiento personal.

David logró el contacto con huesos y músculos así como la relación de estos con el piso. Encontró que a partir de las cosas pequeñas podía aprender más.

Ronaldo realizó la huella con buenos resultados.

Luego, puso la pelota en isquiones e ingles, un ejercicio que le ayudó mucho.

Acabó su entrenamiento con el ejercicio de Fot.

Joaquín realizó la huella, el molino, posiciones de control, voz con movimiento.

Sergio sintió su peso en la huella. Hizo Fot , comprobó que la voz salió con fluidez.

Este es el momento en que se trabajó el marcaje. Cada quien aplicó de la técnica lo que necesitaba para cada ensayo.

Sesión 29

Objetivo:

1. Verificar si han adquirido los principios de las técnicas.

Ejercicios:

Entrenamiento personal.

David hizo exploración del deslizamiento de huesos hasta lograr un movimiento fluido desde estar acostado hasta quedar levantado.

Ronaldo entrenó con el molino, pasar de boca arriba a boca abajo y realizó una huella rápida de diez minutos.

Joaquín trabajó con pelota en isquión. Hizo Fot y conciencia del espacio.

Sergio entrenó con la huella, dijo que es en ésta donde se siente más presente. Como resultado de su entrenamiento abrió isquiones.

Sesión 30

Objetivo:
1. Verificar si han adquirido los principios de las técnicas.
Ejercicios:
Entrenamiento personal.
Ronaldo tuvo la sensación del movimiento del perineo al realizar la huella. Joaquín organizó el tiempo del entrenamiento, dándole énfasis a la voz. Sergio tuvo sensación de expansión.
En el marcaje se observó que la dicción se pierde cuando se hacen escenas de golpes.

Sesión 31

Objetivo:
1. Verificar si han adquirido los principios de las técnicas.
Ejercicios:
Entrenamiento personal.
David comentó que dentro del entrenamiento regula su tono muscular. Ronaldo hizo una huella rápida. Se hizo masaje en la espalda. Comentó que su respiración se ha hecho más profunda, incluso cuando duerme. Joaquín sintió que la huella bajó más al piso. Percibió la resonancia en el cuerpo. Sergio tenía la garganta un poco cerrada.
La respiración es profunda cuando dormimos, el hecho de que Ronaldo lo notara implica que la autopercepción se integró a su vida cotidiana. El cuerpo de Joaquín resonó porque los espacios internos estaban abiertos.

Sesión 32

Objetivos:
1. Resumen de lo aprendido para la aplicación de la construcción del personaje.
2. Acoplar la estructura ósea y el ritmo.
3. Intención-reacción-emoción-intención.
Ejercicios:
15 min. de calentamiento personal.
Inventario de distancias parados.
Sentir las distancias caminando, percibir su estructura ósea y después contrastarla con la del personaje, sentir el ritmo del personaje.

Ejercicio con varillas de bambú. Dos personajes se relacionan con la varilla, cada uno la sostiene con la punta del dedo y no la deja caer.

Ronaldo no se dio tiempo para terminar los dos lados, sólo hizo uno por lo mismo quedó desnivelado. Sintió la diferencia entre él y el Condenado cuando la respiración cambió.

Joaquín hizo posiciones de control. En el inventario dejó que el cuerpo se fuera acomodando en el espacio.

En el juego con una varilla se dio cuenta que no siempre escucha lo que le propone el otro. Entre Kuzma y Oli hubo comunicación, la jerarquía quedó definida.

Joaquín concluyó que Oli sabe moverse con la corriente.

En el inventario Sergio se angustió, tuvo una extraña sensación de pesadez.

Ronaldo se dio cuenta que según la relación que tenga con cada uno de los personajes, lo va a modificar hasta lo más íntimo; esto lo notó gracias a los cambios en la respiración.

En el juego de las varillas fue muy claro cuando hubo comunicación o no.

Sesión 33

Objetivo:

1. La relación entre resonancia y personaje.

Ejercicios:

Huella de piel.

Movimiento libre jugando con resonancias agudas y graves.

David tuvo sensación de ligereza.

A Ronaldo le dolía la cabeza, pasó la pelota por donde le dolía, esto lo calmó un poco.

Joaquín percibió su piel. Sintió la resonancia en todo el cuerpo.

Sergio observó que su movimiento mejoró. Experimentó la sensación de recuperarse del cansancio.

Ronaldo tuvo claro un principio de la técnica: el masaje con la pelota libera la tensión, en cualquier parte del cuerpo.

Sesión 34

Objetivo:

1. Abrir la cintura escapular.

Ejercicios:

Huella de distancias.

Pelota abajo del hombro, acostados.

Caminar con diferentes ritmos.

David percibió cómo su voz hacía vibrar el lugar.
 Joaquín tuvo dolor en el cóccix. El hueso del hombro izquierdo se acomodó.
 Se amplió la relación de los hombros con el cuello.
 Sergio observó que su hombro izquierdo va más al frente y lo atribuyó a una sensación de coraje que no había sacado por completo.

En general se tiene un lado más abierto que el otro.
 A veces las experiencias de la vida personal necesitan salir a lo largo de los ejercicios.

Sesión 35

Objetivo:

1. Apertura de la articulación entre el cráneo y la mandíbula.

Ejercicios:

Huella de piel.

Contacto sobre las mejillas.

Voz y movimiento.

Personajes y relaciones.

David confesó que le costaba estar en disposición, que se evadía.

A Ronaldo le costó conservar la proyección vocal.

Joaquín sintió el cóccix en la huella.

Se le abrió la mandíbula con el contacto de las mejillas.

Tuvo dificultad en escucharse cuando hizo voz con movimiento. Percibió que la energía cambia para el trabajo en escena.

Sergio hizo la huella con pelotas debajo de los hombros.

Cuando tuvo que gritar en el ensayo no se lastimó. Observó que su personaje llevaba su línea de acción sobre la negociación. Descubrió que estaba a la defensiva, lo cual provocaba que fuera un traidor.

A Joaquín se le abrió la cadera, por lo cual tuvo la sensación del cóccix.

Sergio fue consciente que lo que tenía que trabajar más eran los hombros.

Sesión 36

Objetivos:

1. Regulación del ritmo orgánico.

2. Ejercicios para soltar la mandíbula.

Ejercicios:

Huella.

Muñeco.

Péndulo con todos.

Contacto sobre las mejillas.

Lubricación de laringe.

Ejercicios de mandíbula para mejorar la articulación de la palabra.

David comentó que en la huella está más sensitivo. En el péndulo sintió la necesidad de ir con los demás.

Ronaldo sintió dolor en lumbares en la verificación que hizo de su cuerpo después de realizar el ejercicio del muñeco. En el péndulo percibió la integración de todos. Tuvo dificultad con sentir el peso del personaje.

A Joaquín se le abrió el cuerpo rápidamente. Mejoró en la caminata. En el péndulo en grupo, las energías se concentraron y hubo armonía en los ritmos.

Sesión 37

Objetivo:

1. Intención a partir del impulso primigenio.

Ejercicios:

Huella de piel.

Masaje con pelota en la espalda.

Sentir los impulsos de los personajes expresándolos con voz y movimiento.

A Ronaldo le costó sentir las distancias.

Sesión 38

Objetivos:

1. Trabajar a partir del deslizamiento de huesos.

2. Relación entre personajes a partir de las intenciones.

Ejercicios:

Huella.

Péndulo de grupo.

Molino hasta quedar parados.

Varillas con personajes.

Ronaldo dijo que la levantada del molino es con un jalón de la cabeza. En el péndulo concordaron las respiraciones de todos.

El entrenamiento sirvió para concentrar su atención. Le quitó la pesadez del cansancio. Salieron la crueldad y el sadismo de Kuzma por medio de su risa.

Joaquín estuvo más libre en el juego con Kuzma.

Sergio sintió que se liberaba a partir del sonido en el péndulo. Hizo trabajo de vibraciones por el cuerpo. Descubrió que el personaje se puede cerrar y el actor mantenerse abierto.

David, que interpretaba a Kuzma, sale del proyecto, por lo que Ronaldo asumió el papel de Kuzma y Sergio el del Condenado.

Se hizo pasada del texto de la escena VII, que es donde se introduce al personaje del Condenado a la celda, enfatizando su relación con miradas.

Han encontrado la relación con las resonancias y las aperturas del cuerpo, sintiendo la resonancia en el personaje.

Sesión 39

1. Apertura en esternón.

2. Relación de personajes.

Ejercicios:

Huella de distancias.

Apertura en esternón por contacto.

Péndulo con mmm y jooo.

Análisis de personajes.

Ronaldo percibió una molestia en el talón. Con la apertura en el esternón sintió un calor que llegó hasta la espalda. Al realizar el péndulo se generó una buena comunicación.

Joaquín descubrió que su personaje es cómplice de Kuzma, pero lo fastidia. Comentó que los valores de los personajes entran en conflicto: la lealtad contra la mezquindad.

A Sergio la apertura del esternón le ayudó, se acomodaron sus hombros, se abrió su mirada.

En la improvisación mataron al guardia. En la obra original, esto sucede.

Sesión 40

1. Contacto a rodillas.

2. El encierro en los personajes.

Ejercicios:

Huella de huesos.

Apertura de rodillas y espalda.

Ejercicio de voz y movimiento con distancias.

Ronaldo después del trabajo de rodillas, en la caminata el pie izquierdo tenía la planta muy pegada al piso. Sintió un dolor en la pierna izquierda. Los isquiones se acomodaron. En el péndulo no quiso perder la sensación de las distancias, por eso no tambaleó tanto.

Joaquín tuvo la imagen clara de los huesos en volumen y forma.

Las rodillas se le abrieron. Sintió dolor en el ligamento del talón.

Por donde saliera el sonido, ese lugar estaba abierto.

Descubrió que siempre hay una parte del cuerpo que proyecta.

Sergio observó que sus hombros iban hacia el piso. Al pisar, las plantas de los pies se acomodaban sin forzar el arco.

Tuvo ligereza en el desplazamiento.

En la improvisación de encierro, el personaje tuvo sensaciones de ansiedad y coraje.

Descubrió que el Condenado cierra los ojos ya que no quiere enfrentar lo que está cerca, es un cobarde.

Durante el ejercicio de voz con distancias, direccionó el sonido para proyectarlo a diferentes lugares.

Sesión 41

Objetivos:

1. Apertura de la articulación entre el cráneo y la mandíbula.
2. Trabajo profundo de articulaciones.

Ejercicios:

Huella de articulaciones.

Molino.

Inventario de distancias.

Voz y movimiento con personajes.

Contacto a mejillas, ejercicios de articulación de la palabra.

Ronaldo sintió dolor en la pierna izquierda. Tuvo tensión en el cuello. El molino tuvo un movimiento más amplio.

Jugó con la proyección de la voz, provocando que saliera de un lugar determinado.

Percibió un dolor del lado izquierdo en la quijada, aunque ésta tronó menos.

Joaquín se sintió bien en la huella, tuvo dolor en el esternón y su torso se mantuvo cerrado.

Encontró que el personaje cierra los pies.

Comentó que con la conciencia de las articulaciones la energía se regula más, el movimiento se controla mejor.

Sergio tuvo sensación de ligereza. Mejoró en la relación de hombros, cuello y lumbares. El molino lo relajó.

Joaquín dejó de pandearse.

Conclusiones de la segunda etapa

Proceso de David

David mejoró notablemente en el uso de su energía. Cuando se comenzó el montaje, su emoción se disparaba. El hecho de que comentara que el tono muscular se le regulaba con el entrenamiento fue un gran logro, esto significaba que el dominio de sus energías iba mejorando. La conciencia ósea le ayudó en la calidad de su movimiento, en tener mayor control sobre la relación de su peso y la gravedad. Empezó a trabajar la adecuación de su voz con la acústica del espacio.

Proceso de Ronaldo

Hubo una mejoría en la postura, en la relación con su peso y la pisada. En esta etapa, el lado izquierdo le causaba conflicto. Adquirió una comprensión de cómo utilizar la técnica así como para qué le funcionaba. El cambio de personaje no fue problema, pudo continuar el proceso con el nuevo personaje. La relación con el espacio se amplió. Encontró relaciones a partir de la respiración y la resonancia. En cuanto a las intenciones, los objetivos se volvieron más claros. Su relación con los compañeros fue directa por lo mismo más precisa.

Proceso de Joaquín

La técnica le dio control, ya que encontró elementos para la creación de las características físicas del personaje, por ejemplo el que los pies iban hacia adentro, y descubrió acciones como el rezo. Las intenciones lo llevaron a las situaciones del personaje. La comprensión sobre éste fue más amplia, así como la relación de dependencia que tenía con Kuzma, y de conveniencia con el Condenado. Logró regular su ritmo personal así como adecuarlo a los personajes. Encontró la importancia de la comunicación de miradas, sobre todo con Kuzma. A un nivel físico la apertura de huesos le provocó dolor en el cóccix cuando estaba acostado. Su entrenamiento personal lo enfocó a la dificultad que tuvo con el uso de su voz.

Proceso de Sergio

En cuanto a la relación con los compañeros, encontró las limitantes de cada uno a partir de sus rasgos de carácter. En sus improvisaciones percibió qué sentía su personaje por el otro. Esto le ayudó a encontrar acciones durante el marcaje, así como la diferencia de actitudes según las intenciones que manifestaba hacia el otro. En cuanto a su proceso personal, la técnica le ayudó como terapia, ya que tuvo que definir cómo liberar sus problemas personales, la etapa de entrenamiento le funcionó para no involucrarlos en el momento de actuar. Su trabajo lo enfatizó a los hombros y el dominio de sus emociones.

A partir de este momento los actores hicieron su propio calentamiento, los ensayos se abocaron más al marcaje, a fijarlo, así como a la adecuación de la obra al teatro.

En los ensayos generales se trabajó inventario de distancias, proyección escénica con personajes y adecuación de la voz a la acústica del lugar.

TERCERA ETAPA

Esta etapa del entrenamiento se desarrolló mientras se daban funciones. Los objetivos fueron:

- 1 Calentamiento personal. El actor realizó un calentamiento que se adecuó a sus necesidades de cada día, utilizando las herramientas. Se buscó que los actores pudieran trabajar la técnica sin necesidad de un guía.

- 2 Relación del actor con el compañero de escena.
- 3 Relación del actor con el espectador.
- 4 La adecuación de la técnica en el momento de actuar.

Antes de cada función los actores hicieron un calentamiento de media hora, durante el cual ejecutaban los ejercicios de huella, molino, contacto a mejillas etcétera, según sus necesidades de ese día. Ya preparados, diez minutos de que entre el público a la sala, la compañía se colocaba en círculo, y cada uno proponía una dinámica de concentración. Ellos utilizaron ejercicios grupales, como el péndulo además de los ejercicios de voz, las miradas entre todos y convocar a los personajes.

Estos momentos antes de función fueron muy importantes, pues ahí se vio cómo cada actor integraba los conocimientos de lo que se les había enseñado con los propios. Ellos lograron que todos adquirieran un nivel energético muy alto y una integración grupal muy fuerte, lo que ayudó en gran medida a que su desempeño escénico fuera total, ya que la obra requería de una gran entrega actoral, consistente en una hora y 45 min. sin salir de escena para Ronaldo y Joaquín, además de una caracterización de parte de Sergio totalmente distinta de su persona, la cual nunca perdió actuando.

Las funciones se realizaron en La Gruta del Centro Cultural Helénico con una temporada de mayo a junio, los sábados y en julio los martes de 2000; en el mismo año, en el Reclusorio Sur el 21 de agosto. En el 2001 en el Museo Dolores Olmedo el 17 de febrero, el 15 de mayo en el Teatro Zaragoza, los sábados de agosto en el Teatro Legaria, sábado 21 de octubre en el Centro Cultural San Ángel y el 9 de diciembre en el VII mes del teatro en Zapotlán.

CAPÍTULO 4. RESULTADOS A PARTIR DE LOS PRINCIPIOS DE LA EUTONÍA

El tono muscular

En cuanto al tono muscular, los actores incluyeron este concepto, para aprender a sentir las tensiones no deseadas y saberlas soltar. Vieron la importancia de diferenciar el tono muscular cotidiano con el de las necesidades escénicas, especialmente la diferencia del tono muscular personal con la del personaje, lo cual repercutió en la presencia escénica, la claridad del hilo de pensamiento junto con el rendimiento de energía.

La autopercepción

La autopercepción fue fundamental, ya que como los actores no podían verse desde afuera, necesitaron confiar en su propia noción para saber si el público los seguía, si su energía llegaba a todas las butacas, si el texto era dicho comprensiblemente; cuál era su luz, cómo iba la relación con el compañero, cómo iba el ritmo de la obra, etcétera.

La economía de las energías

En los ejercicios de entrenamiento los actores hicieron conciencia de que usaban demasiada energía para movimientos muy simples. Esta observación la aplicaron al momento de actuar; por lo que no se cansaron en exceso, mantuvieron su voz firme, el ritmo fue continuo, de esta manera su presencia estuvo estable. También lograron que las emociones fluyeran sin que esto los desgastara.

El contacto

En la propuesta de dirección se hizo una cárcel sin rejas, lo que era un reto para los actores ya que tenían que delimitar con su imaginación el espacio. Además de permitir que su cuerpo abarcara el teatro, se hicieron ejercicios de piel en relación con el espacio, con el contacto con objetos, personas y paredes. Dentro de su calentamiento algunos aprovecharon para darse contacto con pelotas de tenis en ciertas zonas de su cuerpo que necesitaban regular energéticamente.

La permeabilidad

En el calentamiento los actores no sólo permitieron que las pelotas o el contacto los transformara para “abrir” el cuerpo, sino que también permitieron que traspasaran las imágenes y sensaciones del otro compañero.

La conciencia ósea y el deslizamiento de huesos

Esto permitió a los actores tener mayor seguridad, darle firmeza, además de que les dio elementos para cansarse menos, también para regular su fuerza. Obtuvieron un movimiento corporal dinámico. Sin perder la calidad de movimiento de los personajes. Jugaron con distintos ritmos según las necesidades del texto, ya que el espacio reducido los enfrentaba a una perfecta coreografía espacial con los demás. En cuanto a la estructura ósea, les permitió entrar y salir del personaje a voluntad, ya que sabían técnicamente qué parte del cuerpo modificaban para dejar que cambiara su corporalidad personal al del personaje, tomando en cuenta la estructura ósea.

La inhibición

Por suerte se pudo dar una pasada a la obra antes de las funciones, lo cual a un nivel mental les ayuda a reorganizarse y prepararse por entero para la función.

El desarrollo de la personalidad

Fue notorio que en los actores hubo cambios positivos no ya en la escena, sino en su vida cotidiana. Este se percibió también en las funciones respecto a la postura, la proyección de la voz, los matices, el libre fluir de las emociones, así como en el ritmo personal adecuado al ritmo del personaje, de la escena y de los compañeros.

COMENTARIOS DE LOS ACTORES

En este apartado se les hacen unas preguntas a los actores a dos años de pasado el montaje. Este cuestionario tiene el fin de saber si la técnica compartida se procesó con el tiempo y si es funcional para los actores en sus demás actividades.

Se les hicieron las siguientes preguntas: ¿Cómo aplicaste la técnica para tu calentamiento?, ¿Qué te aportó el proceso de entrenamiento a tu vida

profesional?, ¿Hubo diferencia de tus experiencias anteriores a *La Corbata* por el uso de la técnica?, ¿Cuál fue tu relación contigo, con el otro, con el espectador y con el espacio?, ¿Continúas con el entrenamiento?, ¿La técnica te ayudó a desarrollar tus capacidades actorales? Se hace un resumen de lo más relevante de sus respuestas.

Ronaldo Monreal (Kuzma) el 23 de mayo de 2002

El conocimiento de la técnica de eutonía se ha vuelto básica para mi calentamiento antes de la función, principalmente por los beneficios que yo percibo en mi cuerpo mientras estoy actuando. El uso de La huella ha sido una base por la apertura corporal que genera y que procuro mantener claramente al momento de estar listo para la escena. El trabajo corporal propició una exacerbación de mis sentidos y mi conciencia escénica

La contundencia de este trabajo corporal ha marcado mi carrera profesional como actor. La técnica me ha ayudado mucho para crecer en cuanto a la conciencia escénica, lo viví interpretando a Kuzma. Esta sensación la he aplicado a otras obras y trabajos en los que el resultado ha sido igual de positivo o mejor.

Joaquín Morales (Oli), el 22 de mayo de 2002

El entrenamiento con técnicas orgánicas me ha permitido comprender cuál es el mecanismo de mi cuerpo, percibir los cambios que se manifiestan día con día, por lo tanto, he logrado manejar de una manera más eficiente el desempeño de mí mismo. Me proporciona una mayor conciencia de esta relación directa entre: cuerpo-voz-emoción.

Con la apertura del cuerpo me es mucho más fácil encontrar la colocación idónea de la voz. Esta técnica me permite alcanzar una mayor percepción de mi cuerpo en el espacio. Además, se modifica mi disposición corporal, lo cual potencializa mis recursos.

Cuando uno aprende a percibirse, también aprende a percibir aquello que está fuera de uno. Del mismo modo que uno se modifica para dejar fluir la energía, voz y movimiento, uno puede modificar al otro.

En cuanto a mis capacidades actorales, la técnica me ha dado una distinta calidad de movimiento, un manejo de la emoción más libre por lo mismo estoy menos viciado, así como una calidad vocal que hasta antes de este

montaje no había alcanzado. Me ha ayudado a quitar obstáculos que me permiten concentrarme ante los eventos que pasan en escena.

Sergio A. Rodríguez (El Condenado), el 28 de mayo de 2002

Describiré el entrenamiento que utilicé, primero, fueron ejercicios en los que percibía como venía el cuerpo del ajeteo cotidiano: sus tensiones, nudos, etcétera; lo revisaba y asumía. Después, percibía una respiración conciente, contagiando al cuerpo para que se oxigenara. Posteriormente, llevaba mi cuerpo al piso, lo relajaba, desatando nudos y tensiones. Luego, percibía mi respiración, reconociendo el espacio, su relación conmigo, activando el cuerpo con ejercicios que lo amplificaban, que lo extendían. En los ejercicios de grupo, respiraba a la par de los otros compañeros, armonizábamos en una unidad activa. Así aprehendía al personaje y lograba una sensación de cuerpo expandido, emoción conciente con una respiración integral.

En experiencias anteriores partía de dos polos: de la imitación fría y la álgida emoción inconsciente. En el caso de *La Corbata*, se partió primero del conocimiento del cuerpo, su complejidad y articulación, sus posibilidades (y esto implica todo el cuerpo, sus funciones y sus sistemas), posteriormente el texto y nuestra interpretación. Todos estos factores sumados hicieron que el personaje “saliera” del actor, con su tempo-ritmo, su complejidad, dando como resultado un personaje completo, sólido, con su propia respiración y su propio cuerpo.

CONCLUSIONES GENERALES

La importancia de esta investigación consiste en que se utilizó una técnica corporal para el entrenamiento total del actor con el fin de aplicarlo a una puesta en escena. Ya se había utilizado en danza tanto como con la música en Feldenkrais y Alexander, respectivamente.

En el taller de entrenamiento (1995–1999) que la maestra Ana María Muñoz impartió y en el cual quien escribe esta tesis participó, se vislumbró la posibilidad de utilizar esta técnica para el entrenamiento del actor en sus capacidades expresivas. Creyendo que la técnica es apta para el trabajo actoral, ya que de sus principios se puede adaptar a las necesidades escénicas. Por ello, la base del proceso de entrenamiento de *La corbata* o *La muerte a plazos*, era ver qué tanto el tono muscular influye en el trabajo actoral y el resultado fue positivo. Se trabajó con actores que nunca habían recibido dicha información, con excepción de Joaquín Morales, quien formó

montaje no había alcanzado. Me ha ayudado a quitar obstáculos que me permiten concentrarme ante los eventos que pasan en escena.

Sergio A. Rodríguez (El Condenado), el 28 de mayo de 2002

Describiré el entrenamiento que utilicé, primero, fueron ejercicios en los que percibía como venía el cuerpo del ajeteo cotidiano: sus tensiones, nudos, etcétera; lo revisaba y asumía. Después, percibía una respiración conciente, contagiando al cuerpo para que se oxigenara. Posteriormente, llevaba mi cuerpo al piso, lo relajaba, desatando nudos y tensiones. Luego, percibía mi respiración, reconociendo el espacio, su relación conmigo, activando el cuerpo con ejercicios que lo amplificaban, que lo extendían. En los ejercicios de grupo, respiraba a la par de los otros compañeros, armonizábamos en una unidad activa. Así aprehendía al personaje y lograba una sensación de cuerpo expandido, emoción conciente con una respiración integral.

En experiencias anteriores partía de dos polos: de la imitación fría y la álgida emoción inconsciente. En el caso de *La Corbata*, se partió primero del conocimiento del cuerpo, su complejidad y articulación, sus posibilidades (y esto implica todo el cuerpo, sus funciones y sus sistemas), posteriormente el texto y nuestra interpretación. Todos estos factores sumados hicieron que el personaje “saliera” del actor, con su tempo-ritmo, su complejidad, dando como resultado un personaje completo, sólido, con su propia respiración y su propio cuerpo.

CONCLUSIONES GENERALES

La importancia de esta investigación consiste en que se utilizó una técnica corporal para el entrenamiento total del actor con el fin de aplicarlo a una puesta en escena. Ya se había utilizado en danza tanto como con la música en Feldenkrais y Alexander, respectivamente.

En el taller de entrenamiento (1995–1999) que la maestra Ana María Muñoz impartió y en el cual quien escribe esta tesis participó, se vislumbró la posibilidad de utilizar esta técnica para el entrenamiento del actor en sus capacidades expresivas. Creyendo que la técnica es apta para el trabajo actoral, ya que de sus principios se puede adaptar a las necesidades escénicas. Por ello, la base del proceso de entrenamiento de *La corbata* o *La muerte a plazos*, era ver qué tanto el tono muscular influye en el trabajo actoral y el resultado fue positivo. Se trabajó con actores que nunca habían recibido dicha información, con excepción de Joaquín Morales, quien formó

parte del grupo de entrenamiento mencionado. Los demás demostraron que la información se asimiló ya que pasó a un nivel corporal y espacial.

En el proceso de dirección fue muy importante experimentar con la eutonía como entrenamiento, pues se vio que ayudó en el marcaje, el cual se dio en forma rápida y fluida. Los actores se percibieron, se conectaron a otro nivel, por ello los personajes nacieron sin tapujos. Fue un proceso bastante enriquecedor.

Los actores, como cualquier otro ser humano han ido modificando el cuerpo en su historia personal. Partiendo de la idea de que el actor es un ser neutro capaz de transformarse en otro, se busca que su cuerpo sea lo más maleable posible.

Pero la realidad es que el actor trae consigo contracciones, defectos de alineación y de tono muscular; es por ello que el trabajo de eutonía en el entrenamiento actoral sobre todo enfocado a una puesta en escena, es esencial para que ellos puedan alcanzar su máximo rendimiento a todos los niveles: emocional, corporal, vocal, mental y espiritual.

A lo largo del proceso se vieron los cambios corporales de los actores, procurando que en todo el tiempo mantuvieran su cuerpo abierto. El trabajo de autopercepción fue muy importante de principio a fin, para lograr que tuvieran la disponibilidad necesaria. Para que integraran todos los conocimientos, logrando que cada uno hiciera una síntesis según sus necesidades de cada día.

Debe agregarse que de este trabajo surgió una compañía teatral llamada *Dislexia-Teatro* en la cual se depositan estos conocimientos, es así como se defiende una idea del teatro: la correspondencia y entrega en todos los sentidos hacia un acto de comunión, con un equipo de trabajo que comparte una misma mística con un público, en el que cada integrante tiene una transformación personal.

Al final de esta tesis se integra un anexo, el cual contiene programas de mano, notas periodísticas y el diseño de la escenografía.

BIBLIOGRAFÍA

ALEXANDER, Gerda, *La eutonfa*, trad. Leonor Spilzinger y A.C.N., Paidós, México, 1977.

ALEXANDER, F. Matthias, *El uso de sí mismo*, Urano, Barcelona, 1990.

BARBA, Eugenio, *La Canoa de Papel. Tratado de Antropología Teatral*, trad. Rina Skeel, Escenología, México, 1992.

BARBA, Eugenio *Más allá de las islas flotantes*, trad. Toni Cots, Escenología, México, 1986.

BARBA, Eugenio y Nicola Savarese *Anatomía del actor*, trad. Bruno Bert, Escenología, México, 1988.

BARIL, Jaques, *La danza moderna*, trad. Ma. Teresa Cirugeda, Paidós, México, 1987.

BARLOW, Wilfred, *El principio de Matthias Alexander*, Paidós, 2ª. reimpresión, Barcelona, 1991.

BENTLEY, Eric, *La vida del drama*, Paidós, Barcelona, 1982.

BERTHERAT, Therese. *El cuerpo tiene sus razones*, ed. Paidós, México, 1985.

BERTHERAT, Therese, *Las estaciones del cuerpo*, trad. Elena Berni, Paidós, México, 1990.

BERTHERAT, Therese, *La guarida del tigre*, Paidós, México, 1987.

CEVALLOS, Edgar, *Principios de dirección escénica*, col. Escenología, México, 1992.

CEVALLOS, Edgar, Grotowski, *Máscara*, año3, Nos.11-12, México, Octubre 1992, reed. Oct. 1996.

CROYDEN, Margaret, Remembering Jerzy Grotowski, *New York Theatre Wire*, Advance News of What's Playing on New York Stages, Croyden's Corner, <http://www.nytheatre-wire.com/MC99052T.htm>

DEUTSCH, Ana, *Mary Wigman. El expresionismo en la danza*
http://www.luciernaga-clap.com.ar/articulosrevistas/7_Mary%20Wigman.htm

DE VITA, Paul, All the Word is a Stage and all the Actors are Biomechanists
en *ISB Newsletter*, Issue Number 64, November–December, 1996, pp. 20.

DIGELMANN, Denise, *La eutonía de Gerda Alexander*, Paidós, Buenos Aires, 1976.

FELDENKRAIS, Moshe, *Autoconciencia por el movimiento*, trad. Luis Justo, Paidós, España, 1997.

FELDENKRAIS, Moshe, *El poder del Yo (La autotransformación a través de la espontaneidad)*, Paidós, Barcelona, 1995.

FELDENKRAIS, Moshe, *La dificultad de ver lo obvio*, trad. Elizabeth B. Casals, Paidós, 2a. reimpresión, México, 1996.

GELBE, Michael, *El cuerpo recobrado*, Urano, Barcelona, 1987.

GROTOWSKI, Jerzy, *Hacia un teatro pobre*, trad. Margo Glantz, Siglo XXI, duodécima edición, México, 1984.

HAGEN, Uta, *El arte de actuar*, Árbol, Madrid, 1990.

HEMSY DE GAINZA, Violeta, *Conversaciones con Gerda Alexander*, Paidós, 1a. reimpresión, Buenos Aires, 1985.

HETHMON, Robert. *El método del Actor's Studio: (Conversaciones con Lee Strasberg)*, Fundamentos, Madrid, 1972.

JIMÉNEZ, Sergio, *El evangelio de Stanislavski*, Escenología, México, 1990.

KESSELMAN, Susana y Volosín, *Diálogo sobre lo corporal*, Paidós, México, 1993.

KRASINSKI, Janusz, *Teatro Polaco Contemporáneo*, "La corbata o la muerte a plazos", Aguilar, México, 1979.

LOVE, Russell y Webb, *Neurología para los especialistas del habla y del lenguaje*, trad. Francisca Martins de Souza y col., Médica Panamericana, S.A., Buenos Aires, 1988.

MC. CALLION, Michael, *El libro de la voz*, Urano, México, 1998.

MEYERHOLD, Vsevolod, *El actor sobre la escena*, trad. Enriqueta Bernal López y colaboradores, Col. Escenología, México, 1994.

MOKRZYCKA-POKORA, Monika, Jerzy Grotowski, *Intitute Centre for International Culture Cooperation*, Octubre, 2002, http://www.culture.pl/en/culture/artykuly/os_grotowski_jerzy

MUÑOZ, Ana María y Hoppe-Lammer, *Bases orgánicas para la educación de la voz*, Col. Escenología, México, 1999.

NOVELO, Marco Antonio, *De la Biomecánica de Meyerhold a la biomecánica aplicada*, UNAM, México, 1990.

PEREA, Roberto, Creación artística interdisciplinaria *Espacio y poética teatral en conferencia magistral con Pino di Buduo*, CONACULTA 22 de febrero de 2002. Sala de prensa.

RYWERANT, Yochanan, *El método Feldenkrais (Enseñanza corporal mediante manipulación)*, trad. Luis N. Justo, Paidós, Buenos Aires, 1985.

SCHECHNER, Richard, *TDR Comment*, págs. 1-9. <http://owendaly.com/jeff/grotdir.htm>

STANISLAVSKI, Constantin, *Mi vida en el arte*, Quetzal, Argentina, 1981.

STANISLAVSKI, Constantin, *Un actor se prepara*, trad. Dagoberto de Cervantes, Diana, 19ª. impresión, México, 1985.

STANISLAVSKI, Constantin, *Manual del actor*, trad. René Cárdenas Barrios, Diana, México, 15ª. impresión, 1985.

STANISLAVSKI, Constantin, *Creación de un personaje*, Diana, 2ª. impresión, México, 1994.

STANISLAVSKI, Constantin, *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de vivencias*, Quetzal, Argentina, 1977.

STANISLAVSKI, Constantin, *El arte escénico*, trad. Julieta Campos, S XXI, 14ª. edición, México, 1994.

STANISLAVSKI, Constantin, *El trabajo del actor sobre sí mismo, en el proceso creador de la encarnación*, Quetzal, Argentina, 1979.

STRASBERG, Lee, *Un sueño de pasión*, Ed. Icaria, Barcelona, 1990.

VISHNIVETZ, Berta, *Eutonía. Educación del cuerpo hacia el ser*, Paidós, México, 1994.

Sobre el tema de la pena de muerte:

CANETTI, Elias, *Masa y poder*, trad. Horst Vogel, Alianza Editorial, Sección: Humanidades, num. 931, 3ª reimpresión, Madrid, 1997.

DOSTOIEVSKI, Fiodor, *El príncipe idiota*, Porrúa, México, 1968.

FOUCAULT, Michel, *Vigilar y castigar*, trad. Aurelio Garzón Del Camino, serie: nueva criminología y derecho, Siglo XXI, 27ª edición, México, 1998.

FUCIK, Julius, *Reportaje al pie de la horca*. Trad. Alfredo Varela, Cartago, Argentina y ASBE, México, 1985.

MULLER. Heiner, *Cuarteto*. trad. Juan Villoro, CNA, Bitácoras de Teatro, México, 1997.

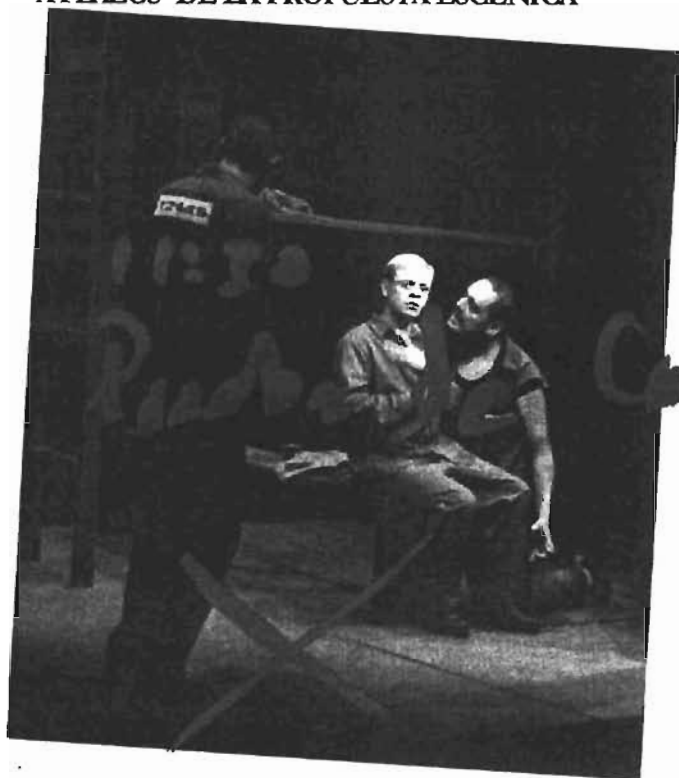
Pena de muerte. Carpeta con notas periodísticas, proporcionada por la Comisión de Derechos Humanos.



La Corbata



XXX · JUZGADO...0.0.08.98.00.PARRAFO · OCTAVO · FOJA · CUATRO · LA CORBATA O LA MUERTE
A PLAZOS · DE LA PROPUESTA ESCENICA ·



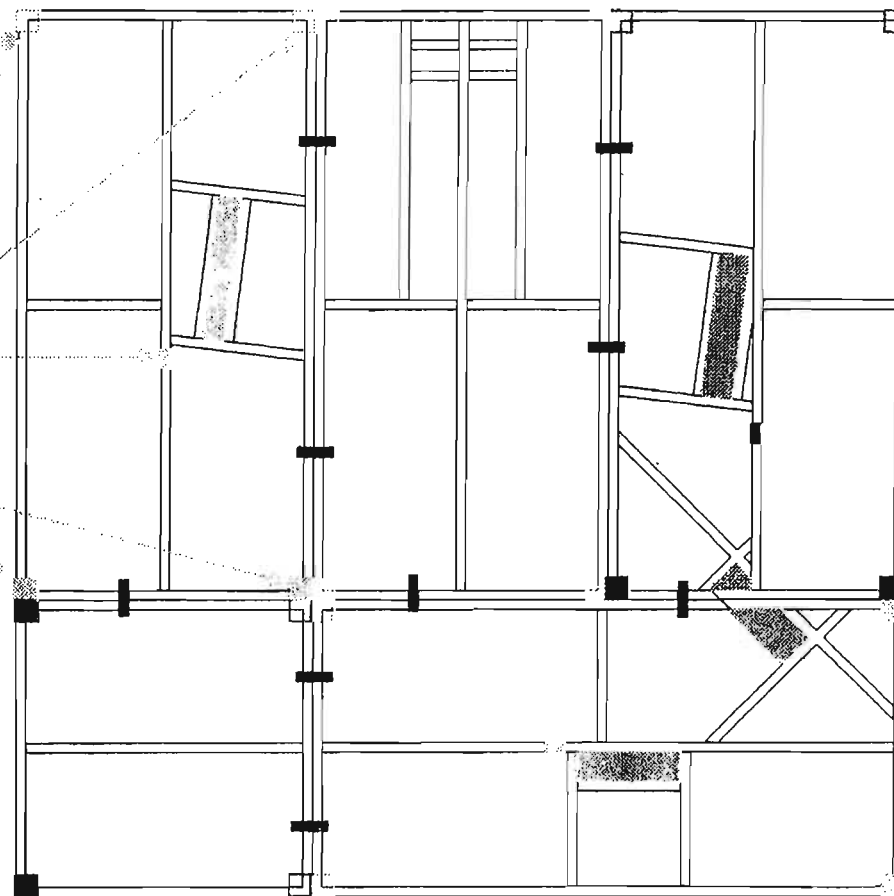
La Corbata
escenografía Beata Nowicka

observaciones generales indicadoras de pasos a seguir

acomodar
tarimas con
sus juegos de
patas de
acuerdo a los
colores
marcados ■ □

cada tarima
lleva 5 patas
2 x 2 (unidas
en juegos de
pares) y una
separada, la
central

entre las patas
exteriores de
las tarimas
vecinas existe
una unión en
forma de
sargento de
madera, este se
atorna con la
cuña



las escaleras
vienen marcadas
con el mismo
color de la
tarima

la ubicación
correcta de la
escalera es con
los paños de los
escalones para
dentro de la
escenografía

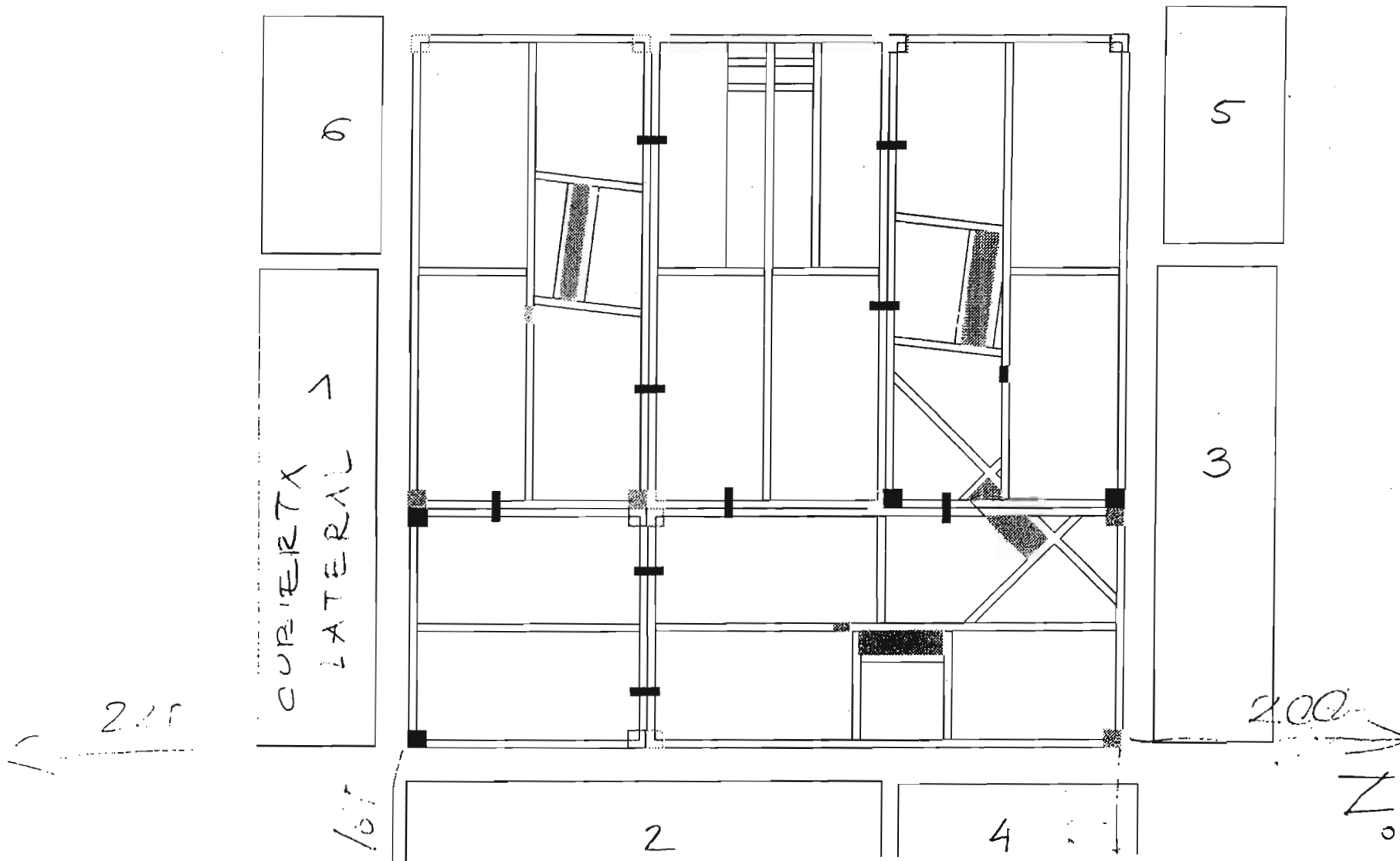
la escalera marcada
con el naranja, viene
inclinada aprox. 8°
hacia adelante, rumbo
al público

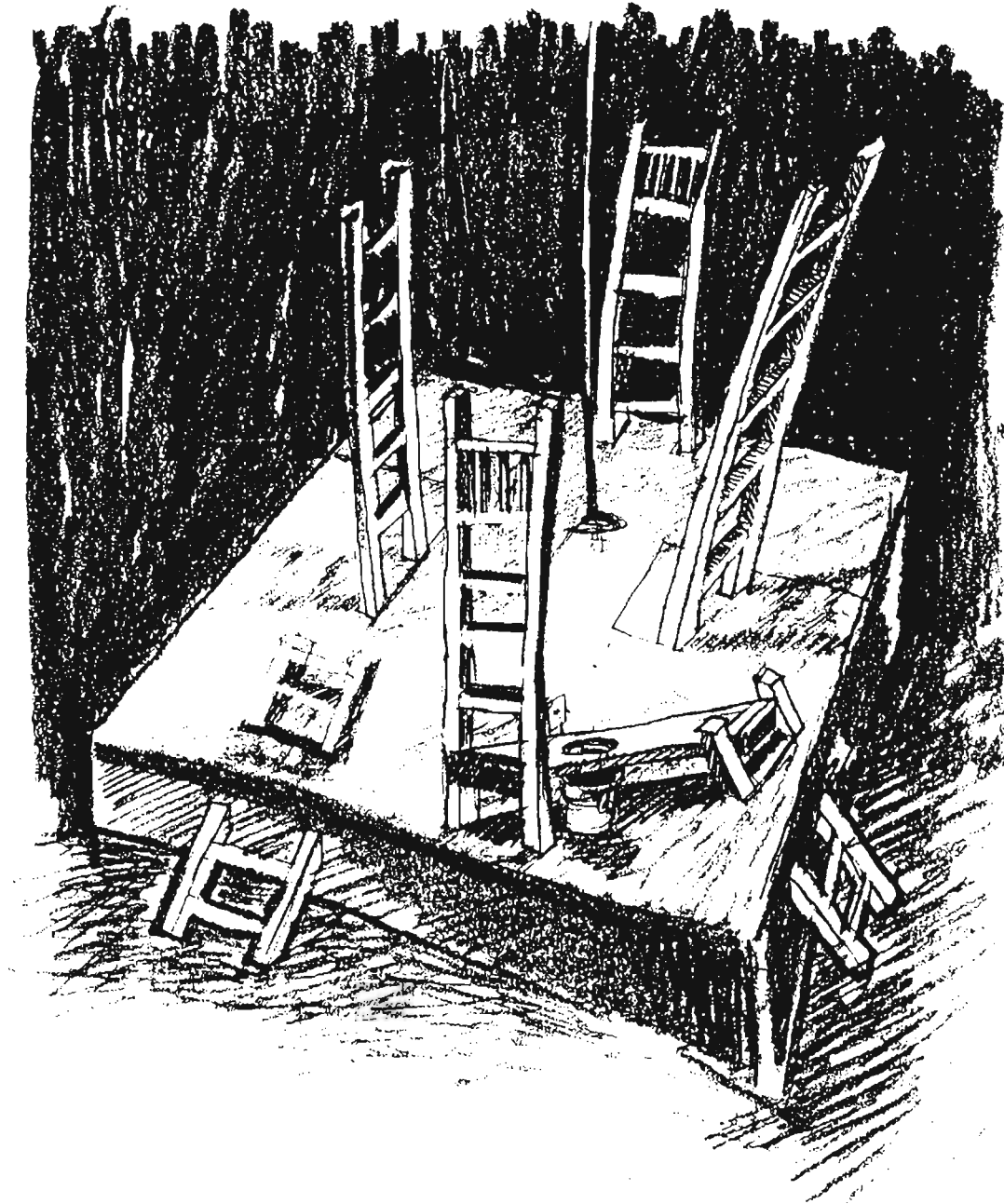
entre las tarimas
existen uniones
agregadas por medio
de tornillos de 3/8"
+trondana+mariposa
en el plano se
marcan con
rectángulos negros ■

Los rectángulos grandes tenidos de colores indican lugares de montaje para las escaleras

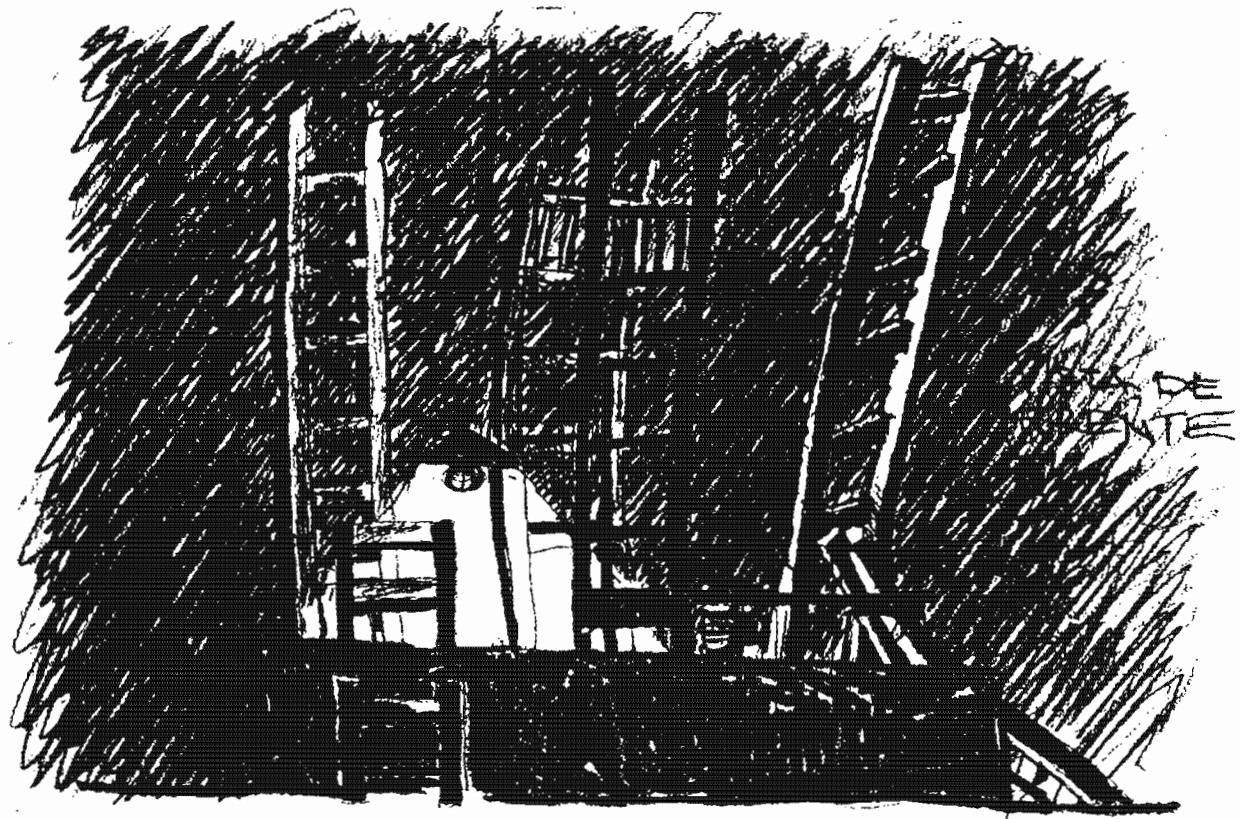
La Corbata
escenografía Beata Nowicka

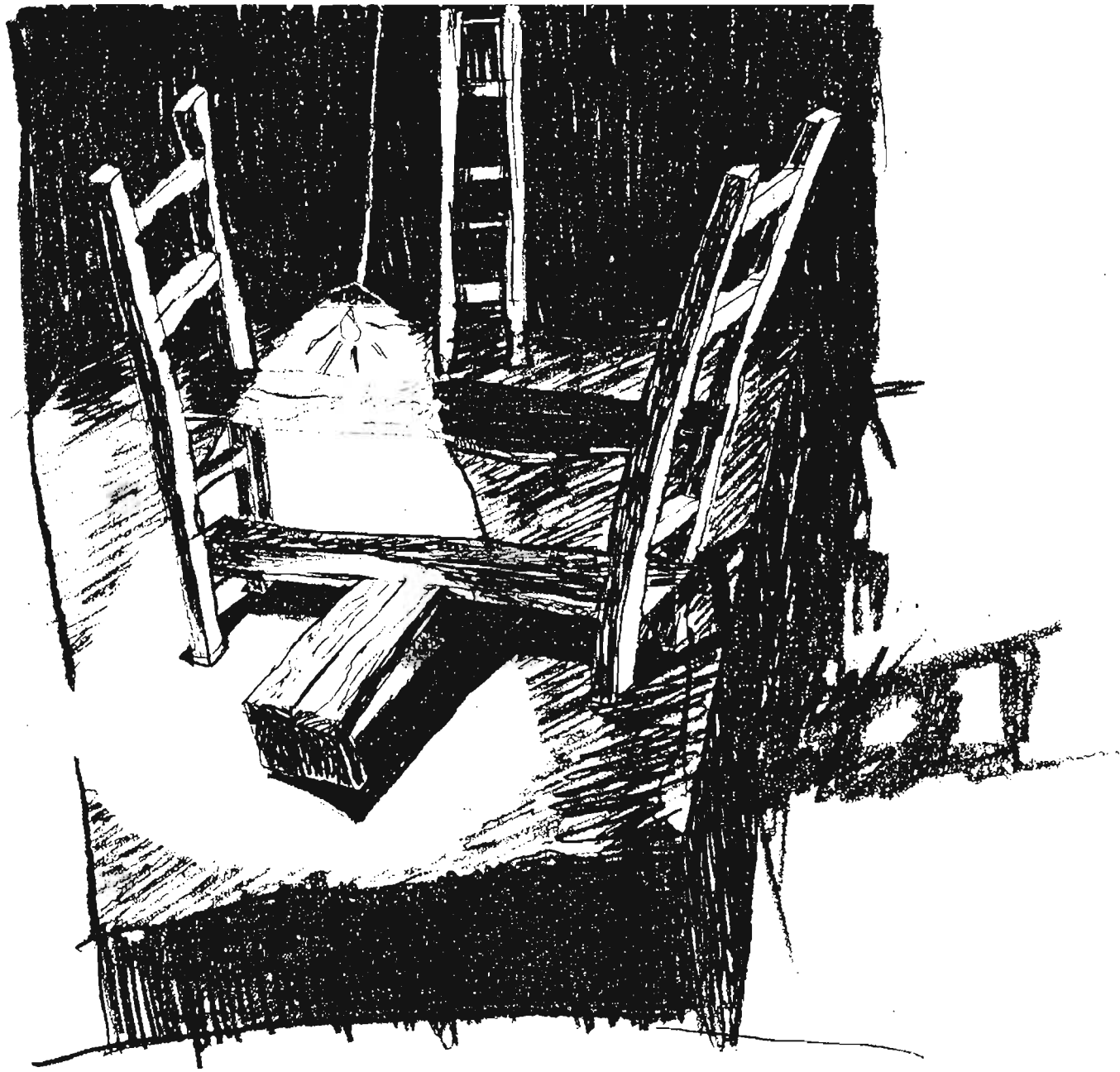
observaciones generales indicadores de pasos a seguir

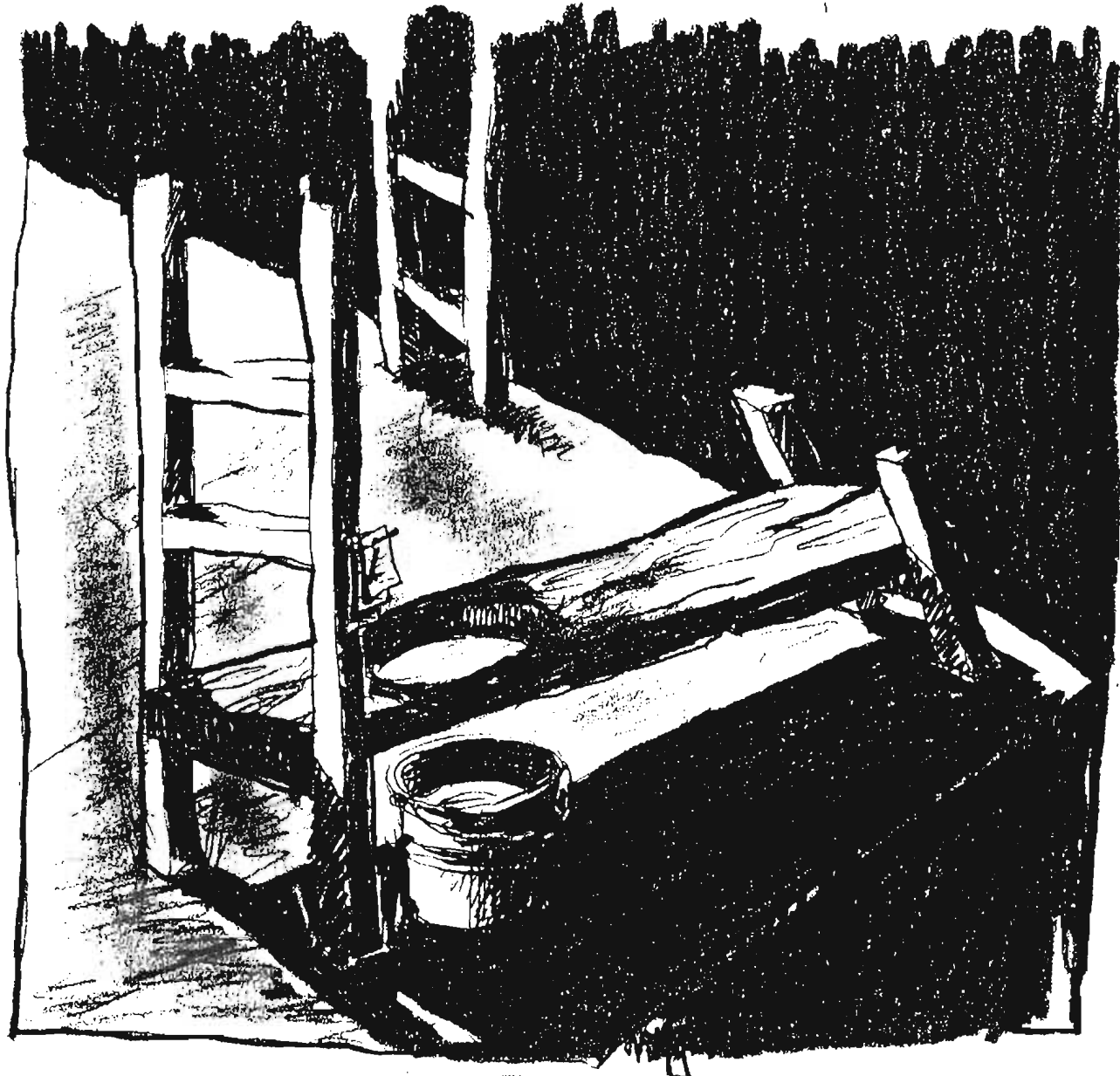




2006/5/20/10:00







diseño: María Inés Flores



La corbata

¿Cuánto vale tu vida?

VII

Dislexia Teatro presenta **La corbata** o la muerte a plazos de Janusz Krasinski

La Corbata

¿Cuánto vale tu vida?



dirección Georgina Flores
Con Joaquín Morales, Ronaldo Monreal
Sergio A. Rodríguez y otros

Sábados 19:00 hrs. Mayo y Junio, Teatro La Gruta
Centro Cultural Helénico, Av. Revolución 1500,
Tel. 5662-86-74



AMNISTIA
INTERNACIONAL
SECCION MEXICANA, A.C.



Embajada de
República de Polonia
México

Dislexia presenta La Corbata. La muerte a plazos de Janusz Krasiński

EL UNIVERSAL

“La corbata o la muerte a plazos”, un dilema ético

■ La obra de humor negro de Janusz Krasinski cuestiona pros y contras de la pena capital

PATRICIA VELÁZQUEZ YEBRA

La pena de muerte, con sus pros y sus contras, es el tema que pone sobre la mesa la obra “La corbata o la muerte a plazos”, del autor polaco, Janusz Krasinski, quien a pesar de vivir en un campo de concentración, sufrir el encierro durante distintos momentos de su vida y sufrir con la tortura de la policía, jamás abandonó su carácter gozoso, que lo convirtió en uno de los escritores de “humor negro” más recurridos por la dramaturgia contemporánea.

Su visión amena, combinada con un tono ácido, ha quedado impresa en ese texto que lleva a la escena el grupo Dislexia, bajo la dirección de Georgina Flores, cuya obra se estrenará hoy sábado a las 19 horas en el Foro la Gruta del Centro Cultural Helénico.

A decir de la directora, la obra trata sobre dos presos condenados a muerte, que por todos los medios tratan de aferrarse a la vida mientras llega la hora de morir.

Lo grave es que la relación de camaradería que se establece entre ambos se desgasta hasta llegar a un

desenlace muy crudo y violento, lo cual se confronta al tratamiento de la obra, que es divertido y con un tono de comedia.

“No nos manifestamos ni a favor ni en contra de la pena de muerte, sino que nuestra pretensión es que el público reflexione sobre este tema, por lo que se ofrecen diversos elementos de juicio. Metemos a la gente a la celda, le mostramos los aspectos de corrupción, de lealtad, de traición, para que al tomar una decisión a favor o en contra, sea una decisión consciente”.

De esa manera, la obra pone al descubierto que los presos y, sobre todo los condenados a muerte, no son tan sólo individuos rechazados, desterrados y olvidados a su suerte por la sociedad, sino que forman un sector organizado donde las

perversiones y corrupciones del exterior toman matices mucho más acentuados en el encierro.

Los actores (Ronaldo Monreal, Joaquín Morales, Sergio Rodríguez y Alberto Montaña) comentaron que para participar en la obra, se basaron en un entrenamiento de técnicas orgánicas, lo cual consiste en técnicas parecidas al yoga, que se utilizan comúnmente para tratamientos de rehabilitación y que consisten en movimientos muy suaves y en cuestiones de autoconciencia y autopercepción.



ESCENARIOS

Ambicioso teatro joven

Por Luz Emilia Aguilar Zinser

¿CON QUÉ ARMAS NOS ENFRENTAMOS A LA MUERTE? ¿De qué nos valemos para tolerar la certeza de su cercanía? En el foro La Gruta del Centro Cultural Helénico, los martes, a las 20:30 horas, se presenta *La corbata o La muerte a plazos*, del polaco Janusz Krasinski, sobre reos condenados a la horca, que aplazan su ejecución desde su celda con la comisión de nuevos crímenes; trocan la piel, los huesos de sus víctimas en más procesos legales que prorrogan su condena.

Se trata de una exploración de caracteres, de naturalezas, condiciones humanas en los límites. Las conductas de unos y otros difieren ante la misma circunstancia. El hombre iletrado, fuerte, capaz de imponer su salvaje, inmediato, instintivo dominio, enfrenta la amenaza con trucos, vueltas de tuerca al orden impuesto por el mismo poder que lo confina. Éste es Kuzma. Oli, el enclenque, se refugia en plegarias, rezos y el cobijo asegurado por la obediencia al otro, más fuerte.

Al encierro de estos dos personajes se suma un misterioso Condenado por presunta participación en espionaje internacional, más informado, leído que ellos, quien busca escapar de su confinamiento existencial con la trascendencia a una cuarta dimensión. Es avezado en teosofía, se "desconecta" a través de la meditación y provoca un sorpresivo final.

El dramaturgo poco conocido fuera de su natal Polonia estuvo preso en un campo de concentración nazi cuando tenía 13 años, según me informó la directora de la obra, Georgina Flores, egresada de la carrera de Dirección Escénica de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM. Krasinski ha trabajado en periodismo, es autor de ensayos, novelas y guiones. *La Corbata*, que se dio a conocer al público hispano en los 70 en una antología de teatro polaco editada por Aguilar, fue en su origen un guión para radio. En esta obra muestra el autor un fino sentido de la paradoja. Desde la primera escena desconcierta con las inesperadas actitudes de sus personajes. Un reo que parece deseoso de continuar vivo, estar libre, se alegra de ser delatado ante la Ley que lo mantiene encerrado. ¿Por qué?

En el programa de mano se califica este trabajo dramático de comedia. La situación de los personajes es seria, trágica. El tono en la traducción al español realizada por Gabriela Makowiecka, que fluye convencerite y coloquial, tiene posibilidades de una negra comicidad.

La versión escénica de Georgina Flores de esta obra densa, compleja, me pareció en una temprana fase experimental. El espacio de la celda queda confinado en la escenografía de Beata Nowicka a una plataforma ortogonal elevada a unos 70 centímetros del piso, sobre la que descansan en arreglo perpendicular un alto camastro de madera y una larga y chaparra tabla que sirve de mesa y banca a la vez. Hacia el público está otra estructura que representa un cubo para los desechos. Las rejillas se refieren con un par de pequeños marcos con barrotes. Al fondo a la derecha está el sitio para otro reo, en otra celda que se comunica con los protagonistas, a través de un código de golpecillos. Del gris al negro van los vestuarios y los muebles en este diseño de espacio que se limita a proporcionar economía y funcionalidad, como la iluminación casi estática, que marca el rutinario paso de un tren con la intermitencia de destellos verdiazules, fluyentes de reflectores colocados al ras del piso en la parte posterior de la plataforma.

Ronaldo Monreal, Joaquín Morales y Sergio A. Rodríguez corresponden en tipo físico a sus papeles. Monreal en el rol de Kuzma da un fortachón, desparpajado. Como Oli, Joaquín Morales corresponde con la delgadez, la fragilidad de un personaje sometido. Juntos pueden recordar la ironía del Gordo y el Flaco.

La dirección de actores y la interpretación del elenco queda en un trazo externo, limitado a un manejo de recursos, en un juego de tonalidades: en contrapunto que no fragua. Kuzma y Oli están en coqueteo con lo cómico, con una ligereza que no apuntala el humor negro. El condenado está en un tono patético que no acaba de cuajar, de justificar su sentido. Fuera de ese juego con los tonos la dirección parece conducir a los actores por un realismo tradicional. Es baja la proyección de energía, magra la elaboración de resonancias internas, de aliento vital a los gestos y voces.

A la puesta en escena le falta la complejidad, la hondura que pide la obra. No se logra la tensión necesaria en la circunstancia que viven Kuzma, Oli y El Condenado.

A la voluntad de riesgo del joven grupo Dislexia Teatro para abordar el difícil reto de *La corbata o La muerte a plazos*, le falta mayor audacia, experiencia para traerla con plenitud sobre el escenario. Un largo camino de experimentación y búsqueda se vislumbra frente a esta congregación de emergentes teatristas.

La corbata, obra que aborda la realidad de las prisiones, hoy será representada para los internos del Reclusorio Sur

MARICRUZ JIMÉNEZ FLORES.

Georgina Flores y Joaquín Morales conformaron la compañía Dislexia Teatro, con la intención de plantear las diversas perspectivas del fenómeno teatral en su quehacer escénico. Su búsqueda los llevó hasta el texto de Janusz Krasinski. *La corbata*, comedia que reflexiona sobre la deshumanización a partir de la vida de dos criminales condenados a muerte. Esta obra es un análisis del comportamiento del ser humano en condiciones extremas: el encierro y la inminencia de la muerte; no trata de víctimas y victimarios, sino de seres que son el resultado de una sociedad definida por la desigualdad.

Por iniciativa de Eva Montaño —responsable de la Unidad Departamental de Actividades Culturales del Reclusorio Sur—, la compañía estableció contacto con los internos del penal; ellos representaron para los integrantes de Dislexia Teatro una obra que montaron y actuaron. Así surgió una dinámica en esa comunidad, donde el teatro no sólo significa un instante de distracción, sino la posibilidad de una transformación, a partir de una actividad creadora en el trasfondo deshumanizador de las prisiones —que son el reflejo extremo de nuestras sociedades—. El proceso de interrelación que inició la compañía fue útil para el montaje de *La Corbata* —que después de tener una temporada exitosa en el Centro Cultural Helénico—, llega hoy al pequeño auditorio del Reclusorio Sur.

Apenas con unos telones y unas luces —prestados por el INBA— sin ningún elemento, sino lo esencial y el auditorio con cámara negra, Dislexia Teatro refrenda de manera simbólica la deuda que tiene todo creador sensible con la problemática de la impartición de justicia en México.



Dice Georgina Flores: "*La Corbata* fue escrita en los años 70, en Polonia, sin embargo, guarda una relación asombrosa con la sociedad que vivimos actualmente. La inseguridad, la violencia, nos han llevado a recluimos en nuestras propias casas, de alguna manera vivimos en una pequeña cárcel. El panorama de la pobreza plantea por sobre todo la sobre-

vivencia no del más fuerte, sino del más hábil para despojar a los otros y los vínculos de solidaridad se rompen en la competencia diaria. *La Corbata* nos habla de cosas completamente actuales, nos plantea una vida que, vista como una metáfora, es muy parecida a la que vivimos hoy en día en México".

Eva Montaño señala que el hecho de llevar al interno la vivencia del teatro —no sólo como espectáculo, sino como actividad— "le brinda la posibilidad de reinventarse, de encontrar un nexo afuera, esa es la idea de que este tipo de actividades se hagan permanentes para ellos. En el Reclusorio Sur hay un grupo de 30 internos que están montando sus propias obras, y hay gente que los apoya en iluminación, en la tramoya. Ninguno es un actor, iluminador o director profesional, sin embargo, hacen un trabajo notable".

Joaquín Morales, cofundador de Dislexia Teatro, productor y actor de la obra, señala que la importancia de llevar una obra como *La corbata* a este espacio radica en que "se hablan cuestiones esenciales entre los individuos, es una obra que analiza la lealtad en situaciones extremas, donde la vida está en juego. Toca niveles muy humanos, pues en este momento la carencia nos enfrenta a la dificultad para realmente ser solidarios y leales con los otros. Es una obra que conmueve, a través de la comedia".

Para Eva Montaño, el teatro es una puerta para quienes padecen prisión, se vinculan con lo externo, "es también una forma de tener palabra, porque a quienes se ponen al margen de las normas de la sociedad, se les acalla y excluye. La represión en las prisiones no cambia nada, porque quienes han estado internados salen más resentidos; sin embargo, actividades como ésta pueden coadyuvar para que la fuerza que llevó al interno a transgredir, lo lleve también a crear".

Al Reclusorio Sur —por su naturaleza preventiva— llegan hombres acusados de diversos delitos. La población es de alrededor de 3 mil 600 internos y, como todas las prisiones del país, padece problemas de sobrepoblación, falta de atención ■

MUSEO DOLORES OLMEDO PATIÑO

Av. México 5843 La Noria, Xochimilco
16030. México, D.F. Tels: 5555 1221 y 0891

REGISTRO POSTAL
PC DF 0358-97
Autorizado por
SEPOMEX

actividades
febrero / marzo 2001

Museo Dolores Olmedo Patiño

13:00 horas

Orquesta típica Añoranzas

Entre *polkas*, valses, marchas y *shotises* esta orquesta rescata al México de antaño a través de un repertorio cuidadosamente seleccionado.

Sábado 17 de febrero, 13:00 horas

Dislexia teatro. Puesta en escena *La corbata*

Comedia del autor polaco Juanusz Krasinski que trata de un tema universal: la pena de muerte. Sin mostrarse ni a favor ni en contra, la única pretensión es que el público reflexione sobre el tema.

Sábados 24 de febrero y 10 de marzo, 13:00 horas

Brenda Cervantes presenta

Entre garabatos, gatos y animalerías

Sintetiza con sus canciones el amor al planeta, la vida, los valores humanos y nuevos mundos con sonidos y ritmos acercándose al gusto de los niños y despertándoles la inquietud por la creatividad y el arte.

Domingo 25 de febrero, 13:00 horas

Recital poético *Corazón coraza* por Armando Zamora

2007. 13:00 horas. Párrafo adjunto a la Sala Ma. Patiño. Museo de Dolores Olmedo. Entrada libre con boleto de acceso al Museo

Renta de espacios



Como un espacio único en el ámbito museístico deseamos compartir con usted y su empresa la posibilidad de realizar eventos de manera exclusiva, ofreciendo nuestras majestuosas áreas que puede combinar con visitas guiadas a la colección permanente y/o a las colecciones temporales.

Mayores informes: teléfonos 5676 11 66 y 5676 10 55 extensión 142
E-mail: difcult@mdop.org.mx



EL H. AYUNTAMIENTO DE
ATIZAPÁN DE ZARAGOZA



OTORGA EL PRESENTE RECONOCIMIENTO A:

GRUPO DISLEXIA TEATRO

PUESTA EN ESCENA:

La Corbata

QUE SE LLEVÓ A CABO EL DÍA 15 DE MAYO DEL 2001,
EN EL TEATRO ZARAGOZA

Dr. Juan Antonio Domínguez Zambrano
Presidente Municipal Constitucional
de Atizapán de Zaragoza

Mtra. Guadalupe Millán de Domínguez
Presidenta del Sistema Municipal DIF
Atizapán de Zaragoza

Gozan la muerte de 'La Corbata'

Por PATRICIA RAMÍREZ

ATIZAPÁN. La valoración de la vida humana en el contexto de la inminente aplicación de la pena de muerte, es el tema de la obra de teatro "La Corbata" presentada por la Compañía de Teatro Dislexia en el Teatro Zaragoza.

Escrita por el polaco Janusz Krasinski en la década de los setentas, "La Corbata" no pierde vigencia logrando poner sobre la mesa la discusión de la existencia humana y el derecho de los hombres de arrebatarse la vida a sus semejantes.

Kuzma, interpretado por Ronaldo Monreal, y Oñi, encarnado por Joaquín Morales, son dos reos condenados a muerte por haber asesinado a ocho personas con el fin de robar sus abrigos.

Ante la inminencia de su fin, los antes miembros de una banda de ladrones, deciden dosificar su declaraciones para administrar los pocos meses que les quedan de vida dividiendo sus crímenes en varios pro-

cesos que permiten alargar su estancia en prisión y detener en parte el camino hacia la horca.

Presionados por la premura de su ejecución, Kuzma y Oñi terminan cometiendo crímenes en el interior de la cárcel para conseguir nuevos procesos que alarguen su estancia en la tierra llegando incluso a cometer asesinatos a cambio de tres meses más de vida.

"La compañía en general está en contra de la aplicación de la pena de muerte, pero nuestra idea no es decirle a la gente la pena de muerte está mal, si no darle un tema para pensar en ella y para que ellos mismos sean los que tomen una decisión al respecto", comentó Georgina Flores, directora de escena de "La Corbata".

La directora dijo que la obra, a pesar de haber sido escrita en los setenta, maneja un tema actual en vista de la polémica que despierta el tema de la pena de muerte provocando la discusión entre los espectadores.

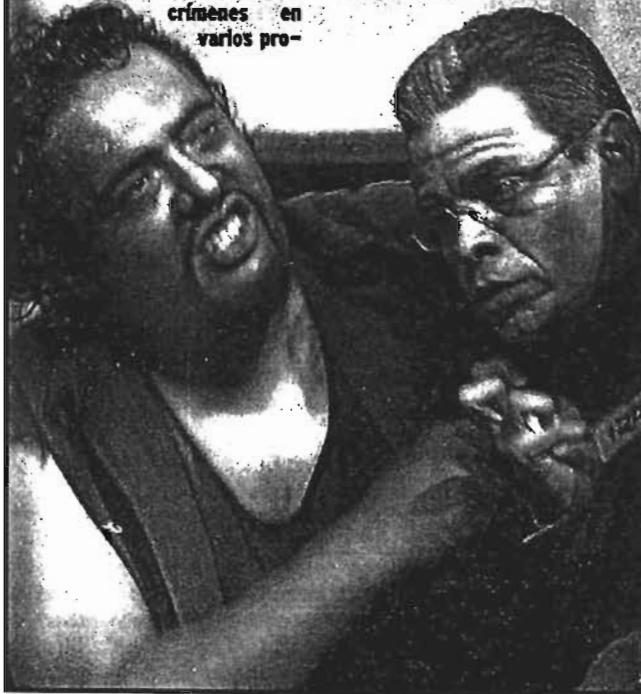


Foto: ETOPIA / Sergio Castro



A 1

EL OF
HACE
CONV
CA OF
ESTAI
MUEB

EL PU
DE AC

Segusino



La casa del arte mexicano
Exportamos a 52 países



Producciones

MUSICANTE

CARTELERA

Agosto

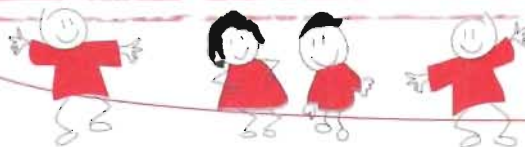
Teatro Legaría

El condominio



del Arte

No te pierdas en este año:
2001
la Odisea de un Espacio



Festival de *danza* para niños

¡No te lo pierdas! todos los domingos de agosto se presentarán las mejores compañías de danza para niños ¡ven a divertirte!

Domingo 5 de agosto Tiempo de Bailar
El Hombre que solo sabía amar.

Un lugar en donde el tiempo solo es juego

Domingo 12 de agosto Antonio Salinas
Las Casualidades de Benjamín

De pronto, el vendedor de periódicos se convirtió en noticia.

Domingo 19 de agosto Grupo La Nao
Bajo el Sol

Danza contemporánea con música mexicana.

Domingo 26 de agosto Andanzas 30-30
En el Mar la Vida es más Chistosa.

6 bailarines a ritmo sabroso de Cha cha cha van al mar para bailar con aves y ballenas...

Todos los Domingos de agosto 18:00 hrs
\$30.00 general \$20.00 Niños

En Coordinación especial con Alas y Raíces a los Niños- CONACULTA

MUSICUENTOS CON MUSICANTE

¡Breve temporada!

De Norma Chargoy y Guillermo Diego

Ahora en escena, las historias más fantásticas sobre los instrumentos de la orquesta, ven a conocer al chistoso Fagot, descubre el misterio de Clarinete o la fantástica historia de la guitarra.

Todos los domingos de agosto
13:00 hrs. \$ 50.00 General
\$30.00 Niños e ISSSTE

Próximamente:

UN NAVIO CARGADO DE... ¡MUSICANTE!

De Norma Chargoy y Guillermo Diego
ESTRENO DOMINGO 2 SEPT.

Súbete a bordo de esta fantástica aventura musical
Espectáculo para niños- **todos los domingos de septiembre 13:00 hrs.**

REGINA QUINTERO - Alquimia de Amor

Danza Contemporánea de México

Sábados de septiembre 19:00 hrs.

ACERINA, LA PRIMERA DANZONERA DE AMERICA

¡Nuevamente en el Condominio del Arte! **ÚNICO DÍA**

Domingo 30 de septiembre.

Estaciona tu carro en VIPS.

a sólo 50 metros del teatro,
\$5 por tres horas

Visítanos en www.musicante.com.mx

Teatro Universal Solo en agosto

LA CORBATA, ¿Cuánto vale tu vida?

De Janusz Krasiński. Dir. Georgina Flores

¿Y tú, estás de acuerdo con la pena de muerte?

Después de una exitosa temporada en el Teatro Helénico, viene al Condominio del Arte, esta inquietante comedia de humor negro.

Participa: **Compañía Dislexia Teatro**

Todos los sábados de agosto a las 19:00 hrs.

\$60.00 general. \$40.00 Estudiantes, Maestros, INSEN E ISSSTE



Dislexia Teatro presenta **La corbata** o la muerte a plazos de Janusz Krasinski



Funciones sábados 19:00 hrs.
a partir del 7 de julio del 2001

Teatro Legaria, El Condominio del Arte
Calz. Legaria esquina Lago Gran Oso
Col. Pensil cerca del metro Tacuba

Informes 56014674 / 56014675
www.musicante.com.mx

AGRADECIMIENTOS

- *Excelentísimo Embajador de la República de Polonia Gabriel Beszlej
- *Señora Cónsul de la República de Polonia Joanna Karasek
- *Alberto Lomnitz
- *Ludwik Margules
- *Antonio Algarra
- *Anatoli Lokachtchoc
- *Ignacio Escarcega
- *Joaquín Morales Guerrero
- *Anna Kuligowska-Korzeniewska
- *Lech Helwig-Górzyński
- *Otto Minera
- *Jorge Dávila
- *Lina Praderas
- *Eva Montaña
- *Rosario Ortiz
- *Elizabeth Majía
- *Elizabeth Carrillo
- *Jorge Flores
- *Fundación Cultural Trabajadores Pascual y del Arte A.C. Juan Márquez Galicia



Dislexia Teatro presenta **La corbata** o la muerte a plazos de Janusz Krasinski

Dislexia
Teatro
presenta
La corbata
o la muerte a plazos
de Janusz Krasinski

El teatro tiene estrechos
vinculos con la poesia, ya
que está, por medio de las
palabras crea imágenes con
con gran fuerza de evocación
que sintetizan aquello que
da forma al hombre y a sus
actos: sus valores

Como grupo proponemos
un teatro que rescate el
profundo y sagrado sentido
de las palabras

Un teatro de imágenes que
sea espejo fiel del hombre
para dotarle de elementos
que le permitan
cuestionarse y cuestionar la
realidad que vive

*En lo profundo de mi celda
te doy la bienvenida*

*En lo profundo de mi celda
venero tu miedo*

*En lo profundo de mi celda muero
y yo no se si te quiero*

*En lo profundo de mi celda muero
y yo no se si te quiero*

*En lo profundo de mi celda
Un beso sangriento es lo que inspiro*

Antigua rima carcelaria

REPARTO

Kuzma	Ronaldo Monreal
Oli	Joaquín Morales
Condenado	Sergio A. Rodríguez
Carcelero 1	Heberto Silva
Carcelero 2	
Percusionista	Victor de Santiago / Yuri Yaber

Joaquín Morales	Producción
Fernando Saldaña	apoyo técnico
Ronaldo Monreal y	asistentes de dirección
Victor Santiago	

escenografía	Beata Nowicka
diseño gráfico	Blandem
imagen	Martha I. Flores
iluminación y atrezzo	Alfredo Galicia
vestuario	Luis Cárdenas
música original	Salvador González Vega
	STORM STUDIOS
fotografía	Aram G. Díaz C.
video	Kino Films, S.A. de C.V.
armado gráfico	Fco. Emilio Carmona
	Compañía Musicante

Dirección Georgina Flores

Dislexia
Teatro
presenta
La corbata
o la muerte a plazos
de Janusz Krasinski

Por Elsa Gómez Monterrubio
México HOY

Aparentemente alejada de nuestra realidad, la controversia sobre la conveniencia de la pena de muerte ha sido llevada a escena a través de la obra *La corbata, o la muerte a plazos* de Janusz Krasinski, cuya escenificación corre por cuenta del grupo Dislexia Teatro.

De reciente estreno en el Teatro Legaria, este montaje aborda el conflicto que causa tal sentencia, común en otros países, al cual ha vuelto los ojos la humanidad entera, especialmente en los últimos días, en los que varias personas han muerto en cumplimiento de la misma.

Es el primer producto de Dislexia Teatro, compañía que se constituyó en 1998 y que se ha dedicado a la investigación y búsqueda. Integrada por varios actores de extracción universitaria, esta agrupación se dio a la tarea de localizar una obra que hablara de situaciones actuales y que fueran una suerte de espejo en escena.

Para montarla los actores debieron someterse a un entrenamiento corporal profundo y técnica vocal, ya que la obra explota el humor corrosivo mediante diversas técnicas de actuación:

"Nos interesa poner todos nuestros conocimientos en escena. Llevamos un año con este montaje, primero en el Heléncio, y hemos logrado rescatar los valores del teatro a través de la obra.

La mayor revelación de *La corbata* es que en una sociedad con clases sociales tan marcadas, no puede evitar que la gente caiga en ciertas situaciones. Lo malo es que la pena de muerte es una forma de desaparecer estos errores."

Dicho montaje requirió todo un proceso para contextualizar la historia, adaptarla al entorno nacional, que el lenguaje fuera entendible para los espectadores mexicanos, ya que la obra fue escrita en el periodo de represión en Polonia en los años sesenta y había que actualizarla.

Se trata de dos prisioneros que, si bien son unos malditos, asesinos, deben ser ahorcados. Cuando ya casi los van a ahorcar, pueden sobrevivir alegando que conforme vayan adelatando sus asesinatos

LA CORBATA

vistazo a la pena de muerte

les deben abrir otro juicio, con lo cual se retrasa la ejecución:

"*La corbata* revela a la sociedad que donde no hay justicia, no se puede hablar de que los criminales nacen por generación espontánea. Toda esta propuesta que tiene la obra no puede rescatarse si el trabajo del actor es mediocre, por ello es tan importante el entrenamiento de los actores".

Al principio, cuentan sus creadores, el público se sorprendió ante el comportamiento agresivo de los presos, ya que el espectador no sabe a ciencia cierta cuál es el tono de la obra, pero conforme va transcurriendo la historia se da un diálogo de emociones con los espectadores.

"Al final es la gente la que decide si la pena de muerte debe seguir aplicándose, nosotros les damos los elementos para que analicen la situación".

Una de las singularidades del montaje es que el escenario es una especie de isla en medio de las butacas, con lo cual logra romperse la cuarta pared e involucrar a la gente en el ambiente carcelario.

Asimismo, la música es original y participan dos personajes que encarnan a los presos vecinos y que se dan a la tarea de hacer percusiones con los botes y las rejas, esto como una forma de comunicación entre los convictos.

Las presentaciones que hasta ahora ha hecho Dislexia Teatro han funcionado muy bien, parti-

cularmente la que ofrecieran en el Reclusorio Sur, hasta donde llevaron con mucho éxito el montaje: "Los convictos se sintieron identificados, por lo que el suyo ha sido uno de los aplausos más deliciosos de nuestra historia".

Los apoyos con los que cuenta el grupo, monetariamente, son nulos. Y es que, a pesar de tener el respaldo en especie de la embajada polaca en México, Amnistía Internacional y la Fundación Cultural Boing, el financiamiento del montaje lo ha sostenido la directora Georgina Flores.

Dislexia Teatro se encuentra

en la fase de experimentación, su idea es lograr prestigio a través de montajes de calidad que sirvan como reflejo de los problemas actuales:

"Tenemos una visión diferente de lo que debe ser el teatro. Es difícil que una propuesta no comercial sobreviva sin apoyos del comercio, pero estamos tratando de encontrar otras alternativas. Queremos que la gente piense y en ese sentido es la elección de las obras. No queremos hacer teatro intelectual sino acercar al público de un modo sencillo a los temas importantes".

Con humor negro, *La corbata* aborda la pena de muerte

*En lo profundo de mi celda
te doy la bienvenida
En lo profundo de mi celda
venero tu miedo
En lo profundo de mi celda muero
y yo no sé si te quiero
En lo profundo de mi celda
Un beso sangriento es lo que inspiro*
Antigua rima carcelaria

PATRICIA PALACIOS

Sin duda, existen temas eternamente controversiales. La pena de muerte es uno de ellos, sobre todo en países que como México, no contemplan la ejecución capital como un método de castigo para quienes delinquen. Esto, a pesar de un reciente clamor de la sociedad por imponer condenas más severas a criminales que como los secuestradores, violadores o asesinos han demostrado su peligrosidad.

Así, ante este panorama, resulta ambicioso acercarse a las entrañas de una de las problemáticas que más polémica genera en nuestros días.

La joven compañía de teatro Dislexia (nacida en 1998) decidió asumir ese riesgo y llevar a escena la obra *La corbata o la muerte a plazos*, del autor polaco Janusz Krasiński (sobreviviente a un campo de concentración durante la segunda guerra mundial y, más tarde, perseguido político del régimen comunista), pues consideran que es necesario abordar este tema desde una perspectiva más objetiva y menos solemne para el espectador. De ahí que el humor negro sea el mejor medio para "tomar distancia y hacer más accesible al público un tema que tradicionalmente se ha sujetado a la estructura del melodrama".

Sin embargo, la propuesta de una comedia no significa ligereza, ya que en palabras de su productor y, también protagonista, Joaquín Morales "se trata de un doble juego en el que se trastocan los elementos de un tema mortalmente serio, además de universal", pues si bien la obra no explicita ni un tiempo ni un lugar específicos, logra capturar la atención y despertar el interés de la gente porque revela cómo actúan los hombres en el encierro al desgastarse los códigos de honor y la lealtad que comúnmente los mantiene unidos en la amistad y en el delito.

Es decir, uno de los objetivos es retratar los mecanismos psicológicos



Víctor de Santiago, Joaquín Morales y Yuri Yabert

que mueven a los personajes no sólo a establecer relaciones de orden personal, sino en las que privan la dependencia y el poder como lazo de unión.

De esta manera, Joaquín Morales, quien da vida a Oli —un hombre, en principio, tímido y obediente a los deseos y decisiones de su compañero de celda Kuzma, interpretado por Ronaldo Monreal— asegura que lo que en el fondo se evidencia en esta puesta son las desigualdades que genera una estructura social en descomposición, pues sin tratar de ser discursivos al respecto, el actor señala que "otro de los elementos maravillosos de esta historia es que tiene como personajes a los integrantes de una banda que efectivamente robaron o asesinaron y que, por lo tanto, no son víctimas de un injusticia al estar condenados. Con este matiz, abunda, "el autor nos invita a analizar la situación y reflexionar que hasta el peor de los criminales tiene algo de humano".

Bajo la dirección de Georgina Flores, en *La corbata* participan cinco personajes en escena, y dos más, entre quienes destaca El Chanate (que sólo se manifiesta a través de los sonidos producidos por el golpeo de un pocillo y una cuchara, cada vez que alguien está próximo a

ir a la horca).

No obstante, el nudo de la trama, tal vez se concentra en la relación que mantienen "los socios Oli y Kuzma" —exacerbada por la llegada de un condendo (Sergio A. Rodríguez, cautivo por su labor de espía internacional)—, pues entre ellos existe un ejercicio de "pequeño poder y corrupción", porque aun cuando la prisión debiera colocarlos en igualdad de condiciones, la mayoría de las veces logra imponerse el "más apto". Lo irónico es que esto no obedece a la fuerza física o a la inteligencia, sino porque Kuzma es quien tiene el valor y el arrojo para hacer planes y tomar decisiones.

Sin embargo, pronto se descubre la existencia de un sentimiento al que ninguno de los dos personajes puede rehuir. En efecto, "el miedo a la muerte" los atrapa y conduce, de nueva cuenta, al crimen, porque matar significa ganar tiempo en juicios y postergar la ida al patíbulo.

De esta manera, Joaquín Morales afirma que el interrogante "¿cuánto vale tu vida?", probablemente resume la esencia de *La corbata*, pues la existencia de los otros cobra importancia en la medida que garantiza prolongar y conservar la propia".

En cuanto a la escenografía (diseñada por Beata Nowicka) y la ilumi-

nación (de Altamira Arte), el actor Heberto Silva (en la historia un celador) dice que posee los menos artificios posibles, pues la intención es simbolizar que no importan tanto las características del espacio al que estén confinados los sujetos (en este caso, solamente integrado por unas literas, cuyas escaleras sirven como convención de las rejas), porque los cautivos "hacen el tamaño de su cárcel".

Así, después de un trabajo de ocho meses y mediante esfuerzo independiente, pero con apoyos del Fonca, la embajada de Polonia, Amnistía Internacional y otros organismos, Dislexia pretende, en su nueva temporada en el Teatro Legaria, hacer un teatro comprometido, responsable y profesional, a pesar de contar con los recursos mínimos, porque como ellos mismos lo definen, "pertenecen a un grupo que propone un teatro que rescate el profundo y sagrado sentido de las palabras. Un teatro de imágenes que sea espejo fiel del hombre para dotarlo de los elementos que le permitan cuestionarse y cuestionar la realidad que vive".

La corbata se escenifica en el Teatro Legaria (calzada Legaria esquina Gran Oso, Pensil Norte), los sábados a las 19 horas.

Analizan la pena de muerte en la puesta "La Corbata"

PATRICIA ALAMILLA

La puesta en escena "La corbata o la muerte a plazos" comenzó hace unos días una nueva temporada en el Teatro Legaria de la Ciudad de México, gracias a los esfuerzos de Producciones Musicante y Dislexia Teatro.

Escrita por Janusz Krasinski y bajo la dirección de Georgina Flores, "La corbata" expone la cruda realidad de dos reos condenados a muerte, quienes se dedicaban a robar abrigos después de matar a sus propietarios.

Como forma de aplazar la sentencia, ambos presos confiesan otros crímenes, cuyo proceso legal se sigue tan rápidamente que pronto no queda homicidio por declarar, lo que los obliga a matar de nuevo, pero en esta ocasión a sus compañeros de celda.

El humor negro que predomina en toda la obra, revela poco a poco un conflicto psicológico entre los personajes -quienes llegan a una situación límite-, producto del encierro y del destino que les espera, pero

principalmente de la mentira, la corrupción y la violencia que sufren en el penal.

El montaje toca precisamente un tópico que ha causado una fuerte polémica en los últimos años: la pena capital, y evidencia la marginación, el olvido e incluso el odio de la sociedad hacia los sentenciados a muerte y los reclusos en general, una sociedad que parece olvidar que esos individuos son producto de su hipocresía e injusticia.

Cabe destacar que el polaco Janusz Krasinski sobrevivió a la experiencia de los campos de concentración nazis de la Segunda Guerra Mundial; sin embargo nunca perdió su sentido del humor, el cual plasmó en su obra.

La escenificación cuenta con las actuaciones de Ronaldo Monreal, Joaquín Morales, Sergio A. Rodríguez, Heberito Silva y Víctor Santiago, y ha sido presentada con éxito en diversos espacios como La Gruta del Centro Cultural Helénico y el Museo Dolores Olmedo, entre otros.



"LA CORBATA" toca uno de los temas más controvertidos de la última década: la pena de muerte.

La corbata, una reflexión acerca del peso de aplicar la pena de muerte

Bajo la dirección de Georgina Flores, el grupo Dislexia Teatro escenifica la obra del escritor polaco Janus Krasinski, todos los sábados en el Teatro Legaria

VERÓNICA VEGA
Reportera

El escritor polaco Janus Krasinski vivió la Segunda Guerra Mundial en un campo de concentración y plasmó sus experiencias en la obra *La corbata o la muerte a plazos*, cuyo texto retoma el grupo Dislexia Teatro para llevarla a escena. Es un tema muy ad hoc a la situación mexicana, explica Joaquín Morales actor del montaje que se presenta los sábados en el Teatro Legaria a las 19 horas.

La puesta en escena habla sobre la pena de muerte, un tema que en el México actual se habla con frecuencia, luego de la ola de asaltos y secuestros que han venido a revolucionar y replantear este tema en el país.

Es una comedia de humor negro, explica Morales, y es precisamente en el género de comedia porque te ayuda a reflexionar más que a sentir compasión por los personajes, así la obra se vuelve divertida y hace que la gente reflexione.

En México con la situación de incremento de la violencia hay gente que empieza a pedir la pena de muerte para los asaltantes y secuestradores. En ese sentido *La corbata o la muerte a plazos* ayuda a ver el real significado, el peso verdadero respecto a una decisión de ese tamaño.

La *corbata o la muerte a plazos* la dirige Georgina Flores, participan Ronaldo Mon-

real, Sergio A. Rodríguez, Heberto Silva y Yuri Yaber. Y es el primer montaje del grupo Dislexia Teatro, fundado por Georgina Flores y Joaquín Morales.

A partir de leer diversos textos -plática Morales-, la obra que atrajo su atención fue la de *La corbata o la muerte a plazos*, pues les resultó importante y es accesible para el público.

La obra, recuerda Morales, es una obra que viene incluida en una antología de teatro polaco de los años 70, por lo que se pusieron en contacto con el autor y éste les cedió los derechos.

Desde la propia vida del autor, la obra es importante, pues Janus, estuvo en un campo de concentración en la Segunda Guerra Mundial, luego fue preso político, es un señor que sabe muy bien lo que es el encierro.

Comenta Morales que Polonia es uno de los países donde se aplica la pena de muerte, hoy si lo vemos desde el punto de vista de México, "podemos observar que la sociedad crea a los criminales porque la ley no es justa. Los criminales son el resultado de una sociedad que no es pareja y en lugar de que busque una solución, se dice, lo voy a aniquilar, a matar. La obra trata que la vida por sí misma ha perdido su valor, también se cuestiona el valor que se le da a los seres humanos.

En *La corbata o la muerte a plazos*, la escenografía es de Beata Nowiska, la música de Luis Cárdenas y Salvador González, el vestuario de Alfredo Galicia.

La escenografía, platica Morales es como un patíbulo que está levantado del piso a unos 40 centímetros y no hay paredes, sólo una especie de ventana-reja, pues la idea es que los presos son presos del encierro mismo, más que de un lugar físico.

La *corbata o la muerte a plazos* se escenifica en el Teatro Legaria, los sábados a las 19 horas, hasta el 25 de agosto.

Octubre

0
c
t
u
b
r
e

OCTUBRE

OCTUB

0

PRODUCCIÓN Y DISEÑO GRÁFICO: BIENESTAR SOCIAL (TELMEX), 2010.



SÁBADO 21

TEATRO ADOLESCENTES Y ADULTOS

“LA CORBATA”

con la Cía. “Dislexia Teatro”

Acompáñanos a ver esta obra que nos habla sobre la pena de muerte, en ella descubrirás si ésta es, en realidad, una solución al problema de la delincuencia.

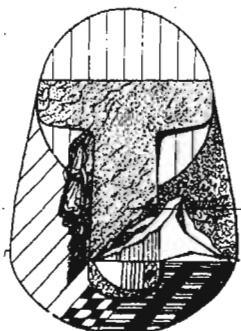
Fechas y horarios: • 21 de octubre, 16:00 y 19:00 hrs.
• 22 de octubre, 18:00 hrs.

Lugar: Centro Cultural San Ángel.
Ubicado en Av. Revolución, esq. con
Francisco I. Madero, col. San Ángel.

Distribución de boletos:

- Para las funciones del día 21 de octubre:
17 de octubre, en *Área de Eventos**
de Bienestar Social o en *Cultura y Recreación**
del S.T.R.M.; a partir de las 14:00 hrs.
- Para la función del día 22 de octubre: 18 de octubre,
en el C.O. Sta. Lucía, a partir de las 15:30 hrs.

Adolescentes y Adultos.
CUPO LIMITADO



VII "Mes del teatro" en Zapotlán

Programación general de 1 al 16 de diciembre 2001

Sábado 1

8:00 P.M. Inauguración.

Evento especial

Jardín Principal de Ciudad guzmán, Jal.

9:00 P.M.

Obra: "Weekend en Bahía"

Grupo: **Tranvía**

Director: **Iván Gómez Peñalver**

Procedencia: **Aguascalientes**

Lugar: Bar Tepancalli, Cd. Guzmán, Jal.

Espectáculo para adolescentes y adultos

Domingo 2

12:00 A.M. Inauguración infantil.

Obra: "Pantomima"

Director: **Alberto Stanley**

Procedencia: **Guadalajara, Jal.**

Lugar: Casa de la Cultura, Cd. Guzmán, Jal.

Espectáculo para toda la familia

8:00 P.M.

Obra: "Weekend en Bahía"

Grupo: **Tranvía**

Director: **Iván Gómez Peñalver**

Procedencia: **Aguascalientes**

Lugar: Bar Tepancalli, Cd. Guzmán, Jal.

Espectáculo para adolescentes y adultos

Lunes 3 a jueves 6

9:00 a 13:00 hrs. Taller de técnica teatral

"Manejo de muñecos"

Maestra **Claudia Villalobos**

Procedencia: **Guadalajara, Jal.**

Lugar: División de Artes y Humanidades

del CUAAD, de la U de G (Escuela de artes.) Guadalajara, Jal.

(Inscripciones al Tel. 01 33 33459842)

Martes 4

8:00 P.M.

Obra: "Circo para bobos"

Grupo: **La cuarta pared**

Director: **Marco Vieyra**

Procedencia: **D.F.**

Lugar: Teatro Experimental de Jalisco. Guadalajara, Jal.

Espectáculo para adolescentes y adultos.

Jueves 6

6:00 P.M. Ciclo "Hablemos de teatro"

Mesa redonda: "La formación teatral"

Lugar: División de Artes y Humanidades

CUAAD, U de G (Escuela de Artes)

Viernes 7

8:00 P.M.

Obra: "Aquí no paga nadie"

Grupo: **CUAAD, División de Artes y Humanidades.**

Director: **Ricardo Delgadillo**

Procedencia: **Guadalajara, Jal.**

Lugar: Presidencia municipal. Cd. Guzmán, Jal.

Espectáculo para adolescentes y adultos

Sábado 8

9:00 a 14:00 Hrs. Taller de técnica teatral:

"Tareas escénicas"

Maestro **Leonardo Herrera**

Procedencia: **D.F.**

Lugar: Por confirmar, Cd. Guzmán, Jal

(Inscripciones al 01 341 4132424)

Sábado 8 y domingo 9

10:00 a 12:00 Taller de teatro para niños:

"Plástica para teatro: ¿hacemos unos bigotes?"

Imparte: **Mirna del Valle**

Grupo **Teatral "Azcayel"**

Lugar: Casa de la cultura. Cd. Guzmán, Jal

(Inscripciones al 01 341 4132424)

Sábado 8

11:00 A.M.

Obra: **Puras payasadas**

Grupo: "Huitzi" S.C.

Director: **Teófilo Guerrero**

Procedencia: **Guadalajara, Jal.**

Lugar: Casa del Arte, U de G. Cd. Guzmán, Jal.

Espectáculo para toda la familia

12:00 P.M. Ciclo "Hablemos de teatro"

Conferencia- Taller (para niños)

"El teatro: juego de niños"

Ponente: **Teófilo Guerrero y Huitzi**

Procedencia: **Guadalajara, Jal.**

Lugar: Casa del Arte. Cd. Guzmán, Jal.

1:00 P.M.

Obra: "Leyenderos"

Grupo: **Colectivo Tlacuache**

Director: **Leonardo Santillán**

Procedencia: **Guadalajara, Jal.**

Lugar: Casa del Arte, U de G, Cd. Guzmán, Jal

6:00 P.M. Ciclo "Hablemos de teatro"

"Teatro mexicano actual"

Ponente: **Maestra Marcela Palma**

Procedencia: **UNAM (D.F.)**

Lugar: Casa del Arte, U de G, Cd. Guzmán, Jal.

8:00 P.M.

Obra: "El Elevador de Servicio"

Grupo: **Fac. de Filosofía y letras. UNAM**

Director: **Roberto Rivero**

Procedencia: **D.F.**

Lugar: Casa de la cultura. Cd. Guzmán, Jal.

Espectáculo para adolescentes y adultos

Domingo 9

12:00 A.M.

Obra: **Minerva y la nochebuena**

Grupo: "Aquí estamos".

Director: **Teófilo Guerrero**

Procedencia: **Guadalajara, Jal.**

Lugar: Casa de la Cultura, Cd. Guzmán, Jal

Espectáculo para toda la familia

Domingo 9

1:00 P.M. Ciclo "Hablemos de teatro"

Conferencia- Taller (para niños)

"El títere: la cosa con vida"

Ponente: **Grupo "Aquí estamos"**

Procedencia: **Guadalajara, Jal.**

Lugar: Casa de la Cultura. Cd. Guzmán, Jal.

8:00 P.M.

Obra: "La corbata o la muerte a pedazos"

Grupo: **Dislexia teatro**

Director: **Georgina Flores**

Procedencia: **D.F.**

Lugar: Presidencia Municipal. Cd. Guzmán, Jal.

Espectáculo para adolescentes y adultos

Lunes 10 a jueves 13

9:00 a 13:00 hrs.

Taller de técnica teatral

"**Técnica vocal**"

Maestra Georgina Flores

Procedencia: **Escuela de Arte Teatral INBA (D.F.)**

Lugar: División de Artes y Humanidades del CUAAD, de la U de G (Escuela de artes.)

17:00 a 21:00 hrs

Taller de técnica teatral.

"**Técnica de clown**"

Maestra Georgina Flores

Procedencia: **Escuela de Arte Teatral INBA (D.F.)**

Lugar: División de Artes y Humanidades del CUAAD, de la U de G (Escuela de artes.)

Lunes 10

8:00 P.M.

Obra: "**Tinísima**"

Grupo: **Dislexia teatro**

Director: **Georgina Flores**

Procedencia: **D.F.**

Lugar: División de Artes y Humanidades del CUAAD, de la U de G (Escuela de artes.)

Espectáculo para adolescentes y adultos.

Martes 11

Obra: "**Falsa crónica de Juana la loca**"

Grupo: **Cfa. Repertorio UNIVA**

Director: **Miguel Ángel Rangel**

Procedencia: **Guadalajara, Jal.**

Lugar: División de Artes y Humanidades

CUAAD, U de G (Escuela de Artes) Guadalajara, Jal.

Espectáculo para adolescentes y adultos.

Jueves 13

8:00 P.M.

Obra: "**Pito Pérez para servirle a usted**"

Director: **Jesús Hernández**

Lugar: División de Artes y Humanidades

CUAAD, U de G. (Escuela de Artes) Guadalajara, Jal.

Espectáculo para adolescentes y adultos.

Viernes 14

6:00 P.M.

Ciclo "Hablemos de teatro"

"**La dramaturgia Jalisciense**"

Ponente: **Maestro Efraín Franco**

Procedencia: **Universidad de Guadalajara (Guadalajara, Jal.)**

Lugar: Casa del Arte, Ciudad Guzmán, Jal.

Sábado 15 y domingo 16

10:00 a 12:00 Taller de teatro para niños:

"**Plástica para teatro: ¿hacemos unos bigotes?**"

Imparte: **Mirna del Valle**

Grupo Teatral "Azcayel"

Lugar: Casa de la cultura. Cd. Guzmán, Jal

(Inscripciones al 01 341 4132424)

12:00 A.M.

Dinámica de Teatro Participativo:

"**Los niños y las artes, en el teatro**"

Grupo: **Azcayel**

Lugar: Presidencia Municipal

Espectáculo para toda la familia

1:00 P.M. Ciclo "Hablemos de teatro"

Conferencia- Taller (para niños)

"**El teatro infantil y sus complementos**"

Ponente: **Claudia Villalobos**

Procedencia:

Universidad de Guadalajara (Guadalajara, Jal.)

Lugar: Presidencia Municipal, Ciudad Guzmán, Jal.

6:00 P.M. Ciclo "Hablemos de teatro"

Mesa redonda:

"**Problemáticas de la producción de proyectos teatrales**"

Lugar: Casa del arte de la U de G, Cd. Guzmán, Jal.

8:00 P.M.

Obra: "**El despertar**"

Director: **José Ramón Enríquez**

Procedencia: **D.F.**

Lugar: Casa de la cultura. Cd. Guzmán, Jal.

Espectáculo para adolescentes y adultos

Domingo 16

12:00 A.M.

Obra: "**El fantasmagranja**"

Director: **Maricruz Lita**

Procedencia: **D.F.**

Lugar: Casa de la cultura. Cd. Guzmán, Jal.

Espectáculo para adolescentes y adultos

CLAUSURA INFANTIL

8:00 P.M.

Obra: "**La cantante calva**"

Grupo: **CEDART INBA**

Director: **Alicia Yapur**

Lugar: Presidencia Municipal. Cd. Guzmán, Jal.

Espectáculo para adolescentes y adultos

CLAUSURA GENERAL

Los eventos se desarrollarán de viernes a domingo en Ciudad Guzmán y de lunes a jueves en Guadalajara, Jalisco.

GRUPO TEATRAL "AZCAYEL"
TE INVITA A SEGUIR ESTA
PROGRAMACIÓN
VII "MES DEL TEATRO"

Informes:

Grupo Teatral "Azcayel"

Pino Suárez N° 127- 2, Col. Centro, C.P. 44100.

Guadalajara, Jalisco, México

Tel. y Fax 01 33 33459842 en Guadalajara

Y al Tel. 01 341 4132424

azcayel@yahoo.com. y

azcayelmx@yahoo.com

ENTRADA LIBRE