



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS**

**“PROPUESTA PARA EL ENTRENAMIENTO DEL ACTOR  
PARA EL TRABAJO SOBRE LAS ACCIONES FÍSICAS”**

**T E S I S**

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

**PRESENTA:  
ULISES MORENO SERENA**

**ASESOR:  
LIC. FIDEL MONROY BAUTISTA**



**MÉXICO, D.F**

**2012**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

Dedico mi trabajo a:

Mis padres quienes con su formación y ejemplo me enseñaron a ponerme retos grandes.

A mis tíos maternos y paternos por haber estado conmigo en las distintas etapas de mi vida y haberme dado ejemplos, regalado alegrías y sobre todo amor.

Mis abuelas quienes ya no están pero viven en mi corazón.

A mi abuelo materno por el ejemplo de trabajo que siempre tuvo para los demás.

A mi abuelo paterno por su amor al conocimiento y a la investigación.

A mis muy entrañables amigos de la facultad Rodrigo y Alejandra con quienes tuve tantas y tan incontables experiencias en los planos profesional y personal y con quienes afortunadamente todavía sigo caminando. Amigos un gran camino nos espera, sigamos caminándolo juntos.

A mis hermanos, han sido soporte y compañía.

A quienes amé y me amaron, amo y me aman, amaré y me amarán.

A los actores y actrices y formadores que puedan tomar beneficio de este trabajo.

Agradezco a:

Mis padres y mi familia la formación y educación que me dieron.

A mis amigos Alejandra y Rodrigo, se han ganado un lugar especial en mi corazón.

A mis amigos Iván e Ivonne con quienes tomar café se torna dramático.

A Mario Lage y los integrantes del Taller de Teatro “La Banda” por haber imprimado en mi corazón la entrega a la labor escénica.

Mayra Mitre, por mostrarme e incluso tatuarme con su clase que la disciplina es el primer cimiento del arte.

Fidel Monroy, gracias por haber tomado este trabajo y mantenerme en tu mente a lo largo de 10 años.

Yoalli Malpica, por creer que el teatro debe tomar de más lados del hoy que del ayer.

Fernando Martínez, enclavaste en mi corazón la pasión por la literatura dramática en cada una de tus clases.

Dante Delgado y Víctor Borràs porque indirecta o directamente con su apoyo este trabajo ve luz.

Aimee Wagner y Mario Balandra por tener la apertura para evaluar este trabajo.

Lech Hellwig has marcado una enorme diferencia para tantos de nosotros.

A todos ellos sobre todo por saber compartir y su generosidad al dar.

A quienes al leer el trabajo encuentren resonancia y quieran seguir esta vía de entrenamiento.

## Índice

<b>1. Introducción</b>	<b>6</b>
<b>2. Bases y fundamentos teóricos.</b>	<b>38</b>
2.1. Poética del –se.	48
2.2. Definición y función de la Antropolingüa.	59
2.3. Danzaterapia y Dramaterapia, elementos aplicables y necesarios a la propuesta.	67
2.3.1. Definición de conceptos para la danza terapia.	71
2.3.2. Elementos importantes para el desarrollo del actor de acuerdo con la danza terapia.	77
2.3.2.1. Flujo de la respiración.	77
2.3.2.2. Niveles de Organización del esfuerzo – figura / forma.	78
2.3.2.3. Niveles de Organización de Postura – Gesto.	87
2.3.2.4. Niveles de Organización de los ritmos del flujo de la tensión.	91
2.3.2.5. Niveles de Organización de la Interacción Diádica.	96
2.3.2.6. Niveles de Organización Grupal Primaria.	99
2.3.2.7. Niveles de Organización Impulso – Objeto.	101
2.3.2.8. Percepciones táctil, cinestésica y vestibular.	102
2.4. Dinámicas de la dramaterapia, definición de conceptos básicos para su aplicación.	106
2.4.1. Elementos importantes para el trabajo del actor.	108
2.4.1.1. Improvisaciones simples.	108
2.4.1.2. Proyección dramática.	110
2.4.1.3. Empatía y distanciamiento.	111
2.4.1.4. Personificación e Impersonificación.	114
2.4.1.5. Corporizaciones.	115
2.4.1.6. Esculturas y representación de metáforas.	115
2.4.1.7. Construcción de cuadros de relación dramática.	117
2.4.1.8. Proceso y ejercicios para favorecer la internalización.	121
2.5 Teoría General de los Sistemas.	123
2.5.1 De las matemáticas y la física a la vida y al drama.	124
2.5.1.1 Morfología, génesis y dinámica de los sistemas cerrados y abiertos.	126
2.5.1.2 Aplicación de la TGS al análisis dramático	130
2.5.1.3 Funcionalidad del análisis dramático sistémico para el actor.	133
Resumen.	137

<b>3. Propuesta para el entrenamiento del Actor para el trabajo sobre las acciones físicas.</b>	<b>141</b>	
3. 1. Proceso para alcanzar el tiempo presente.	141	
3.1.1. Relajación activa ligada a la respiración	148	
3.1.1.1. Incorporación de la voz a los flujos de tensión por medio de la técnica Roy – Hart.		
3.1.2. Sensibilización	155	
3.1.3. Reconocimiento y juego de la respiración en las tensiones pasiva y activa	160	
3.1.4. Reeducación sobre el posicionamiento del eje y columna	166	
3.1.5. Apertura del individuo	170	
3.1.6. Tiempo presente	173	
3.1.7. Expresión de deseos	174	
Resumen.	178	
3.2. Concientización de los medios expresivos.	180	
3.2.1 Reconocimiento de la Antropolingüa	187	
3.2.1.1. Reconocimiento de la propia Antropolingüa	192	
3.2.1.2. Reconocimiento de la Antropolingüa del otro	194	
3.2.2. Bases de antropología teatral según la técnica de Barba. (apoyos, velocidades, calidades de movimiento, extrapolación, contención, absorción, etc.)	202	
3.2.3. Acciones vocales según la técnica de Barba	213	
3.2.4. Posicionamiento del eje y columna	216	
Resumen.	220	
3.3. Desarrollo expresivo	221	
3.3.1. Estudios a partir de la propia Antropolingüa y la del otro.	227	
3.3.2. Improvisaciones	229	
3.3.3. Trabajo desde el impulso de la columna	231	
3.3.4. Impulsos básicos	233	
3.3.5. Acciones simples	236	
3.3.6. Acciones complejas	238	
3.3.7. Desarrollo expresivo vocal a través de la improvisación vocal en coros.	240	
Resumen.	242	
3.4. El espacio externo y su manejo	243	
3.4.1. Sensibilización al cambio espacial	248	
3.4.2. Manejo del espacio	250	
3.4.2.1. Improvisación vocal individual, manejo de la proyección en el espacio y modificación del espacio a través de las acciones vocales.	251	
3.4.2.2. Presencia escénica (proyección y energía)	253	
3.4.2.3. Relación proxémica (factores de tiempo y espacio)	256	
3.4.2.4. Manejo y exploración a través de la tensión activa	259	
3.4.2.5. Metaforizando la distancia	260	
3.4.3. Improvisación sobre manejo del espacio haciendo uso de acciones simples y complejas	261	
Resumen.	262	

<b>3.5. El espacio interno y su construcción o manejo.</b>	<b>264</b>	
3.5.1. Circunstancias externas e internas	267	
3.5.2. Función vital de la tensión pasiva	271	
3.5.3. Manejo de la tensión pasiva	273	
3.5.4. Construyendo un nuevo punto de vista	277	
3.5.5. Práctica de elementos de absorción, extrapolación y contención haciendo uso de acciones simples y complejas.	279	
3.5.6. Intensión e Intensidad	280	
3.5.7. Modificación de la voz a raíz de la fluctuación de las tensiones pasivas, descubrimiento de nuevas voces o calidades vocales	283	
3.5.8. Valor de las metáforas	284	
3.5.9. Construcción del mundo interno a partir del fenómeno de internalización haciendo uso del manejo del espacio externo.	285	
Resumen.	287	
<b>3.6. Exploraciones sobre posturas psicofísicas</b>	<b>288</b>	
3.6.1. Importancia del tiempo presente en la construcción y manejo de una postura psicofísica	289	
3.6.1.1. Posicionamiento de la columna	290	
3.6.1.2. Respiración y construcción	292	
3.6.2. Posturas psicofísicas	293	
3.6.2.1. Flujo de tensiones pasivas y activas	294	
3.6.3. Exploraciones de posturas psicofísicas	295	
3.6.4. Investigación activa sobre la creación y manejo de nuevas voces o calidades vocales	297	
Resumen.	298	
<b>3.7. Interrelación</b>	<b>300</b>	
Resumen.	305	
<b>3.8. La acción física</b>	<b>307</b>	
3.8.1. Concepto: qué es y qué no es una acción física	308	
3.8.2. Importancia de la figura del partner y la relación para con éste	310	
Resumen.	315	
<b>4. Conclusiones: Actuando con acciones físicas.</b>	<b>316</b>	
<b>5. Bibliografía</b>	<b>325</b>	
<b>Apéndice I: Cuadro Sinóptico de otros trabajos sobre las acciones físicas.</b>		
<b>Apéndice II: B. Compendio de dinámicas.</b>		
B.1. Proceso para alcanzar el Tiempo Presente.		
B.2. Concientización de los medios expresivos.		
B.3. Desarrollo Expresivo		
B.4. Manejo del espacio externo.		
B.5. Manejo y construcción del espacio interno.		
B.6. Posturas psicofísicas.		
B.7. Interrelación.		

## **1. Introducción**

“*Me gustaría conseguir lo que para mí representa el ideal de un actor. Es imposible expresar en dos palabras el modo de conseguirlo.*”<sup>1</sup>, fueron las palabras de Vajtánov al tratar de describir lo que deseaba ver en un actor, la construcción de la presente Tesis presupone varios obstáculos de inicio, pues hablar de la teoría de un hecho práctico deja al lector sin un punto importante, siendo éste la manera de llevar el proceso; explicar el punto anterior distraería al lector de la exposición de los objetivos planteados en cada paso, como solución a dicho problema he escogido agregar dos apéndices. En el primero podrán encontrar un cuadro sinóptico del análisis crítico de las propuestas hechas por los autores, gracias a los cuales este Método de entrenamiento actoral ha surgido, así como los puntos de vista que tomé en cuenta para incluir o excluir un paso determinado. En el segundo apéndice describo los ejercicios mediante los cuales el participante puede alcanzar los objetivos planteados, dichas dinámicas no deben ser tomadas como absolutas y únicas, la persona que desee llevar un entrenamiento por esta vía tiene la libertad de realizarlas tal como propongo o bien, con base en las descripciones, construir ejercicios que se adapten mejor a sus circunstancias y situaciones. Del mismo modo deseo hacer notar al lector que al final de cada una de las unidades que componen la presente propuesta he realizado un resumen en el que procuro agrupar la información más sobresaliente e importante. Merece especial atención el segundo capítulo, tercer apartado, en el cual hago la descripción detallada y ejemplificada de cada una de las bases de movimiento y ejercicios de la dramaterapia que el actor debe practicar para desarrollar sus capacidades.

---

<sup>1</sup> SAURA, Jorge. E. Vajtánov: Teoría y Práctica Teatral. 1ª edición. España. Publicaciones de la Asociación de directores de escena de España. 1997. Pg. 116

Para conducir al lector, hago referencia en el mismo párrafo a los apéndices descritos anteriormente, señalando con letra mayúscula y número el apéndice al cual el lector puede dirigirse y agregando después de la coma la página en la cual se encuentra la información.

Ejemplo: AI, pp. xx.

En cuanto a las notas al pie, las hay de 4 tipos, las aclaratorias donde expongo algunas aclaraciones sobre el tema que se está tocando; las de temas relacionados donde expongo citas textuales de otro libro que no tienen incumbencia directa sobre el desarrollo del punto tocado en el párrafo, pero sí con el desarrollo general y que apoya el discurso; informativas en las que amplío alguna información sobre el tema, autor o punto tocado; y aquellas en las cuales hago referencia al libro en el cual se puede encontrar la nota usada o bien al libro que pudiera ampliar la información del tema o punto tratado. El idioma original de algunas de las fuentes que uso es el inglés, en esos casos opté por hacer la traducción de la manera más literal e incluirla en el cuerpo del escrito, citando en el idioma original al pie de la página.

El lector puede entonces escoger leer primero el apéndice I para adentrarse en contexto o bien irlo leyendo mientras se desarrolla la exposición del origen de la presente Tesis, sin embargo no ocurre lo mismo con los ejercicios, para los cuales recomiendo sean leídos luego de la exposición de los objetivos a alcanzar o después de haber concluido la lectura del paso del proceso al que pertenecen.

Los conflictos por los que pasa el teatro de nuestro tiempo no son exclusivos al hecho teatral sino también son parte de cada uno de los componentes del mismo, esto, creo que es

debido a que por un lado se espera la construcción de un arte con costumbre artesanal lo cual deviene en un teatro profesional basado en la investigación, cuando por el otro se requiere un teatro que satisfaga plenamente a los medios de producción y de competencia capitalista, en los que la producción en serie son el factor deseado. El arte del actor al ser parte del desarrollo del hecho teatral también entra en esta problemática, obligándolo a hacer más eficiente su trabajo, muchas veces en detrimento de la calidad interpretativa, pues ¿cómo puede imprimir su alma sobre el desarrollo de su papel haciendo una labor de investigación profesional que se vea reflejada en un trabajo orgánico cuando cuenta con poco tiempo para la realización completa del mismo? La respuesta creo que se encuentra en el modo en el cual el actor aprende a utilizar sus capacidades y herramientas, así como a ejecutar su arte.

La preparación<sup>2</sup> del actor es de suma importancia, ya que es la vía que le permitirá reconocer, concientizar, descubrir y desarrollar las habilidades necesarias para ejecutar su arte. Desde esta perspectiva el entrenamiento actoral es el cimiento sobre el cual se sostiene la práctica profesional del individuo que se encarga de la representación dramática.

Las formas teatrales de oriente ya habían, muchos siglos antes, contemplado la necesidad de que el ejecutante llevase una preparación específica que le permitiera desarrollar cada una de las frases<sup>3</sup> de las cuales está compuesta el papel a representar. Ellos por su parte encuentran que la observación es una herramienta en el aprendizaje del sujeto y que el

---

<sup>2</sup> Uso los términos de entrenamiento, capacitación y preparación como sinónimos, pues considero que todo entrenamiento tiene como objetivo preparar o capacitar al individuo para realizar una labor específica desarrollando sus capacidades con el fin de que pueda aplicarlas de modo creativo en su actividad.

<sup>3</sup> Entiendo por el concepto de frase toda la serie de acciones que realiza el ejecutante de los dramas orientales y que constituyen una unidad completa.

actor, luego de años de rigurosa reflexión, preparación física y mental, logrará ejecutar la parte de modo satisfactorio AI, pp.22.

Ya desde la publicación de *La paradoja del comediante*, Diderot (1713 – 1784) hace un intento por definir tanto el papel del actor como la herramienta de la cual podrá hacer uso para llevar a cabo una buena ejecución, siendo esta la observación y reproducción exacta de aquellas reacciones y actitudes humanas que conferirían a la parte la credibilidad que necesita, demostrando con ello que el actor para ejercer su labor necesita de disciplina y de una preparación que depende totalmente del interés y capacidades miméticas del individuo.

Sin embargo no es sino hasta la aparición de Stanislavsky (1863 – 1938) que en occidente se tiene una propuesta AI, pp. 2 – 4 <sup>4</sup> metodológica<sup>5</sup> para la preparación del actor, en la cual se señalan una serie de pasos para alcanzar un objetivo determinado, dicho planteamiento surge a partir de las experiencias en su labor interpretativa y en el desempeño de su tarea como director y tiene como objetivo que el actor alcance el estado de ser<sup>6</sup> de tal suerte que el actor pueda hacer uso de su experiencia en la construcción del personaje. La propuesta de Stanislavsky va dirigida a un actor que investiga en la naturaleza humana, un actor constante y disciplinado que es capaz de lograr vivenciar la parte con el fin de transmitir sentimientos verdaderos al público que se encuentra en comunión con el hecho teatral.

---

<sup>4</sup> Como se puede apreciar en el cuadro la propuesta de entrenamiento gira en torno a la preparación del actor para que pueda acceder a la memoria emotiva.

<sup>5</sup> De acuerdo al diccionario gr. *Methodos de meta con y odos* vía.. Es decir aquella obra que contiene, ordenados, los principales elementos de un arte o ciencia. *Pequeño Larousse Ilustrado*. México. 1992. Pp. 679

<sup>6</sup> De acuerdo al estudio realizado por Kurten la traducción correcta del término ruso *Samochnvstvie* debe ser estado de ser y no estado creativo. KURTEN, Martín. *La terminología de Stanislavsky* en *Máscara Cuaderno Iberoamericano de reflexión sobre escenología*. Año 3. No. 15. Octubre 1993. México. Pág. 37

Con el fin de lograr dicha comunión y transmisión de emociones verdaderas Stanislavsky, hace uso de la re-viviscencia, es decir que el actor parta de un trozo de su experiencia para establecer un nexo empático entre aquella parte del papel que es nueva y extraña con una similar y familiar de su propia vida en la que el sentimiento es verdadero y orgánico de tal suerte que el actor se identifique con el personaje.

Desde la perspectiva de Meyerhold (1874 – 1940) la identificación por medio de la re-viviscencia constituye un delito y un agravio al arte, pues como expone *“La naturaleza sicofísica de las lágrimas y de la risa escénica es idéntica. Las dos brotan de la alegría y del impulso del artista. Los demás medios para provocar las lágrimas revelan la histeria y la patología, y están contra-indicadas en el arte.”*<sup>7</sup>

Es esta una de las razones por las cuales propone otro camino para capacitar al actor con el fin de que éste logre desarrollar su tarea. Nuevo camino dado por la biomecánica, la cual reacciona contra las primeras enseñanzas de Stanislavsky y expone una vía de entrenamiento para el actor basada no en la psique de las emociones sino en el cuerpo como medio para acceder a ellas, pues concibe que *“... la esencia del teatro reside en el movimiento y en su diferencia con la realidad, no de la imitación que se hace de ésta.”*<sup>8</sup> es por la búsqueda de emociones verdaderas en la vida del actor que Meyerhold acusó a la técnica stanislavskiana de patológica y contraria al desarrollo artístico. El desarrollo de su Biomecánica está construido por investigaciones en la comedia del arte, la pantomima, el

---

<sup>7</sup> Jiménez, Sergio. “El evangelio de Stanislavski según sus apóstoles, los apócrifos, la reforma, los falsos profetas y Judas Iscariote.” Col. Escenología. 1ª ed. Ed. Escenología. México. PG.88

<sup>8</sup> *“the essence of theater lay in movement and its difference from reality, not an imitation of it.”* GRAHAM, Rob. Theater a crash course. 1a Edición. Estados Unidos. 1999. Pág. 108

circo y los títeres y va dirigida a un actor con disciplina y entrenamiento constante en los campos físico y mental.

Como se puede apreciar en el cuadro AI, pp. 7 - 9, aun cuando existe un lineamiento general de entrenamiento, este carece de una verdadera sistematización y los objetivos que busca alcanzar en cada paso son demasiados como para que el individuo logre desarrollar un verdadero conocimiento sobre el cómo trabajar y cuándo aplicar los conocimientos adquiridos. Por otro lado se parte del supuesto de que el sujeto se encuentra ya en un estado adecuado para actuar, cuando en realidad el actor a pesar de tener un cuerpo bien preparado relega las sensaciones resultando en algunos casos en una interpretación efectista.

Entre las propuestas Stanislavskiana y la de Meyerhold, Vajtangof AI, pp. 4 - 5 encuentra el punto medio y desarrolla su propuesta de la “*agitación desde la esencia*” en la cual propone desechar la idea del personaje y propone al actor ejecutar acciones desde su yo, que reaccione ante las circunstancias de la obra como lo dicta la esencia de su ser, tomando por verdaderas y únicas las circunstancias que se desarrollan en el drama, viviendo el temperamento en el aquí y ahora utilizando los análisis activos para que el actor alcance un estado adecuado para actuar. Es con este planteamiento que se da origen a la corriente ideológica de las acciones físicas para crear a un actor propositivo que al accionar desde su Yo se compromete enteramente con el trabajo colectivo del grupo.

*“La condición fundamental será la fe en que él, el actor, se halle en las condiciones y relaciones indicadas por el autor, que él necesite todo lo que necesita el personaje de la obra. Si el actor comprende bien el personaje que ha de interpretar y comprende que los*

*pasos indicados por el autor son lógicos y no pueden ser otros, si después el actor se deja seducir por la idea de ser él mismo en estas circunstancias, si ama (sin sentimiento de compasión) algo en la obra y en el papel, si por fin está seguro de aquello que está seguro su personaje y siente necesidad de pasar unas horas en la atmósfera de Rosmersholm y se prepara para la fiesta que produce la creación, ya se habrá transformado y no se extraviará su rostro con nada. ...”<sup>9</sup>*

Sin embargo, como se puede apreciar en el cuadro no existe un método para el entrenamiento del actor, sino unos pasos que dependen o son añadidos a la preparación stanislavskiana. Desde esta perspectiva los pasos planteados son un método para desarrollar el montaje lo cual presupone que el actor tiene capacidades determinadas que le permitirán alcanzar los objetivos planteados por cada paso para la construcción escénica; en si el actor y el director cuentan con una herramienta: su creatividad, misma que estará ausente si el actor no se encuentra en un estado dispuesto a la creación, lo cual vendría a resultar en que en el desarrollo de la representación el actor no viviera la parte que está representando transformando con ello sus acciones en movimientos.

Es ante la necesidad de anclar<sup>10</sup> al sujeto en el aquí y ahora que Zakhava<sup>11</sup> AI, pp. 6 (1896 – 1976.)<sup>12</sup> hace uso de la enunciación en tiempo presente de las acciones y deseos que el

---

<sup>9</sup> Op. Cit. SAURA, Jorge. E. Vajtánov:... Pg. 117

<sup>10</sup> “Un ancla es un estímulo sensorial unido a un conjunto determinado de estados [...] Las anclas son muy potentes porque dan acceso instantáneo a estados de gran fuerza. Por medio del anclaje se crea un mecanismo de funcionamiento seguro, se dispara automáticamente para crear el estado que uno desee en cualquier situación, sin necesidad de pensarlo. El anclaje es una asociación que se crea entre los pensamientos, las ideas, las sensaciones o los estados y un estímulo determinado.” En PARRA, Eric de la. *Introducción a la Programación Neurolingüística. Despertando tu excelencia.* S.P.I. Pág. 21

<sup>11</sup> Zakhava sigue la escuela de su maestro Vajtangof y la desarrolla, hace uso de los análisis activos para la puesta en escena y se preocupa por el desarrollo creativo del actor, considerándolo como la base para el

actor tiene durante los análisis activos, logrando hacer más eficiente el proceso de montaje al lograr que los intérpretes tomen conciencia de los actos que ejecutan y el deseo que está en ellos. Con el desarrollo de este nuevo modo de trabajo para el proceso de montaje se demuestra que la creación imaginativa como base del entrenamiento actoral no es indispensable, aun cuando el actor necesita crear el sentido de honestidad a través del uso del “como si” para darle vida y organicidad a sus acciones.

Luego de haber sido confrontado por las propuestas de sus dos discípulos más cercanos, Meyerhold y Vajtangof, Stanislavsky desarrolla entonces una nueva propuesta para el trabajo con el actor en la escena, las acciones físicas como medio para que el actor construya el personaje, tras reflexionar que el actuar es básicamente activo, concluyó que no es necesario llenar al actor con datos, líneas de sentimientos y emociones, si lo que se quiere lograr es el reflejo de la conducta humana, pues para alcanzar tal objetivo es necesario el acto, es decir el hago. *“Al principio – explicaba Stanislavsky – trato de no dar al actor ni una sola palabra. Lo que deseo es acción desnuda. Una vez lograda, el actor, ha adquirido una línea interior de acción que empieza a captar con cuerpo y músculos. Después de esto, el actor, empieza a vislumbrar qué es a lo que debe aspirar. Llegará un momento en que tendrá que actuar por una cierta razón. Es en ese punto en donde empezará su búsqueda...”*<sup>13</sup> Lo anterior lo aleja un poco de la creación imaginativa y definitivamente desecha la idea del actor predispuesto a la creación de una emoción, ahora

---

trabajo del actor propositivo dentro de su visión del teatro como síntesis. Busca practicar la idea y visión de Vajtangof del director como un pedagogo, propone entonces nuevos retos al actor para que este los resuelva desarrollando con ello la creatividad del actor.

<sup>12</sup> Tomado de: <http://www.kingkong.demon.co.uk/ngcoba/za.htm>

<sup>13</sup> Stanislavsky, Constantin. *El arte escénico*. 8ª. Edición. Editorial Siglo XXI Editores. S.A. PG. 3.

le dice que deje de preocuparse por el sentimiento, este vendrá en el actuar cuando las acciones tomen un carácter verdadero.

Desde el planteamiento del método stanislavskiano la honestidad y la fe escénica son piedras angulares del proceso, con ellas el actor tendría que poder realizar el paso de un modo de trabajo al otro, pues si toma como verdaderas las circunstancias en las que se encuentra, y es honesto al momento de realizar sus acciones entonces estas tomarían un carácter verdadero; sin embargo el actor necesitaría haber sido entrenado para alcanzar el estado adecuado, para estar tan conectado en él que pudiera *”vivir en escena el propio temperamento y no “vivenciar” el temperamento supuesto del personaje.”*<sup>14</sup> Cosa que es imposible que el actor realice cuando ha sido entrenado para imaginar lo que este supuesto personaje quiere o desea.

Es en este punto en el cual encuentro fallas en el planteamiento para que el actor trabaje sobre las acciones físicas: habiendo detectado que es necesario estar en un estado especial y distinto al cotidiano, no se cuenta con un sistema o mecanismo mediante el cual el actor acceda a él, así se presupone que el sujeto sabe cómo estar o bien que en la vida no existe otro tiempo que no sea el creativo; y por el otro lado al no contar el actor con una preparación para realizar el trabajo por ese medio, no tiene conocimiento completo de la herramienta y no la puede utilizar orgánicamente pues de nuevo desconoce cómo crear un estado de conciencia adecuado, es decir, él desconoce la manera de trabajar por su cuenta, lo cual le ata totalmente a las indicaciones y observaciones del director.

---

<sup>14</sup> Op. Cit. JIMENEZ, Sergio. El evangelio de Stanislavsky... PG 64

Existe en la propuesta de entrenamiento stanislavskiana la identificación, en la cual se le pide al actor buscar en su ser aquellos puntos con los cuales empatiza con las circunstancias del personaje, sin embargo no existe otro medio técnico para hacer esto que no sea a través del “si mágico”, con ello el actor queda desnudo e impotente ante la tarea, misma que como lo señala nuestra penúltima cita es abordada por el director quien logra hacer que los actores lleguen al plano orgánico, punto en el cual inicia su búsqueda. Esto lo podemos observar en el desarrollo del escrito *El método de acciones físicas*<sup>15</sup> en las que el maestro Tortsov dirige un proceso de montaje de la obra *El Inspector* pidiendo a los actores que improvisen de acuerdo con el marco circunstancial de manera empática y no pensando en “... una criatura cualquiera, desconocida, como es...”<sup>16</sup> el personaje; y efectivamente los actores trabajando de esta manera viven y no vivencian el temperamento, pero el proceso de montaje se hace largo pues el actor únicamente trabaja por su cuenta para perfeccionar las tareas que le han sido dadas y no para verdaderamente crear. Este proceso es contraproducente y viene a reafirmar la problemática teatral ya que el proceso de montaje se alarga y se hace necesario elegir entre la calidad o la cantidad.

La propuesta de entrenamiento desarrollada por Strasberg (1901-82)<sup>17</sup> AI, pp. 9 - 13 muestra una serie de pasos en los que se trabaja bajo el primer planteamiento Stanislavskiano llevándolo a sus últimas consecuencias, basando el arte de la representación en la biografía personal del actor, haciendo uso de herramientas como el psicoanálisis y el psicodrama como medio para revivir y anclar al actor en la emoción del

---

<sup>15</sup> Idem. Pp. 239 – 287.

<sup>16</sup> Idem. Pg. 249.

<sup>17</sup> Op. Cit. GRAHAM, Rob. Pág. 114

momento. Dentro de esta etapa como lo mencionan Elia Kazan y Stella Adler<sup>18</sup>, Strasberg había traicionado todos los ideales y enseñanzas de Stanislavsky enseñando un sistema corrompido que da preferencia al “enganche interno” y deja de lado las circunstancias externas.

Aun cuando la propuesta de entrenamiento actoral de Strasberg no pretenda del todo llevar al actor a un trabajo sobre las acciones físicas si plantea que como verdad absoluta<sup>19</sup> y comprobable el actor llegará a actuar, y si bien es cierto que muchos de los mejores actores de cine y teatro norteamericano se han formado con el método de Strasberg no todos los actores que han llevado el método han llegado al objetivo. De un modo u otro es necesario reconocer en el planteamiento Strasberiano el trabajo sobre la creación de atmósferas y la sensibilización del actor, pero no como un medio para activar la memoria de las emociones, sino para que el actor esté en un estado de conciencia distinto al de su cotidiano y sea susceptible de vivir sus actos en el entorno en que los desarrolla, produciéndole sus acciones sensaciones que le hagan expresar estados emotivos.

En el extremo opuesto encontramos el planteamiento desarrollado para lograr un actor puro, sin artificios y sin un manejo o construcción de emociones; este es el objetivo final al que aspira la propuesta de trabajo de Grotowsky, es decir es un actor que está viviendo en la escena la parte que está representando, pues aunque en uno de los modos de trabajo se puede hacer uso de la re-viviscencia, ésta se usa como un medio, pues no busca crear ese

---

<sup>18</sup> cfr. JOTTERAND, Franck. El nuevo teatro norteamericano. Trad. Marfa, Jordi. 1ª edición. Barcelona. Barral Editores. 1970. Col. Breve Biblioteca de Respuestas. PP. 61 - 63

<sup>19</sup> “El trabajo que nosotros hacemos no está basado en una teoría. Una teoría es algo que todavía no se ha comprobado.” “The work we do is not based on theory. A theory is something which has not yet been proven.” - Lee Strasberg Tomado de <http://www.strasberg.com/hollywood/schoolinfo.html> el 12 de octubre de 2003.

estado, sino los medios orgánicos que lo producen; es decir Grotowsky no pide que se recuerde la situación en la cual la persona sintió tal o cual dolor, sino que recuerde y exprese en su aquí y ahora las sensaciones que se fueron manifestando mientras se estaba en el dolor.

Por lo anterior es que el trabajo sobre las acciones físicas de Grotowsky podríamos sintetizarlo en un entrenamiento biomecánico jugado en el aquí y ahora, donde el actor crea de manera lúdica a partir del impulso en sus movimientos, lo que abre la posibilidad de trabajar y conservar esa energía que se puede encontrar ligada a momentos específicos de la vida del actor y su experiencia, su esencia; dichos impulsos son explorados de manera precisa, para luego ser modificados para que sean útiles a los fines escénicos superponiéndoles una partitura de acciones situada en un contexto distinto y en el cual los impulsos originales cobran nuevos significados.

La propuesta para el entrenamiento del actor de Grotowsky, como se puede apreciar en el cuadro [Véase AI, pp.13 - 19], es mucho más estructurada que las anteriores, sus unidades y objetivos son concretos y existe un medio para darlos a conocer, incluso existe una visión pedagógica la cual consiste en que el actor vaya venciendo por sí mismo sus bloqueos en el trabajo con el grupo. Lo que no existe es el paso que le permita al ejecutante saber cómo trabajar por su cuenta y por sus propios medios, hace falta la reflexión y la conciencia, el poder hablar del impulso y no decir “se siente como así”. Por otra parte los participantes dependen mucho del avance que se vaya generando en el grupo, de tal suerte que para que un grupo progrese es necesario que los participantes tengan ya una preparación de base que

les permita después llegar a la construcción de partituras de movimiento, pero todavía dependerán del director para que estas sean acciones físicas.

Por su parte Eugenio Barba (n. 1936), discípulo y colaborador de Grotowsky toma la línea de investigación de Grotowsky y la continúa AI, pp. 19 - 21 a su modo en Dinamarca con su grupo de actores dando paso a lo que más tarde se llamaría la Antropología Teatral. La pedagogía propuesta por Barba es que el actor investigue su manera de llegar a conseguir la expresión haciendo uso de elementos básicos de conocimiento, mismo que el actor estructura de acuerdo a los bloqueos que necesita traspasar.

Estéticamente, Barba busca la expresión y lenguaje extra cotidianos, los cuales se manifiestan en un tipo de teatro que es social y lúdico en el que el público puede integrarse o no. La propuesta para el trabajo con el actor se hace a partir de la partitura de acciones, en la cual se aplican los elementos técnicos aprendidos; dicha partitura al ser editada resulta en similitudes que nos lleva a pensar en determinado personaje o circunstancia. Es debido a este tipo de trabajo de edición y montaje que Barba llega al trabajo del estudio sobre la dramaturgia del actor, la cual es su propuesta técnica más concreta. Realiza estudios sobre la técnica del actor a lo largo del mundo por medio de la ISTA (International School of Theater Anthropology) encontrando los elementos comunes a la actuación y educación del cuerpo en las diferentes culturas.

Como muestra de las similitudes que existen en la educación del actor cito a Yoshi Oida, actor de educación oriental quien desde su perspectiva AI, pp. 21, en la que el actor realmente orgánico es aquel que da vida a su entorno, es decir aquel que se borra para,

siendo parte del conjunto, dar vida al drama. Realmente no propone ningún método, sino más bien una secuencia de necesidades que el actor debe satisfacer tales como noción del espacio, libertad y relajación corporal, comunicación con los otros actores y comunicación con el público y finalmente una muestra de cómo la inteligencia corporal desarrollada conlleva a la creación de sentimientos mediante el accionar físico. Sus ideas sobre el arte del actor giran en torno a que éste despliegue sus habilidades y capacidades expresivas en un juego en que la regla es la proyección de la imaginación en el espacio vacío, en donde lo más importante es la sensación que experimenta el público a partir del espacio que los actores crean, es decir el conjunto de la obra, el drama.

Siguiendo la búsqueda del desarrollo del trabajo actoral surge en Argentina la propuesta de Raúl Serrano AI, pp. 21 - 22, pedagogo teatral, quien hace una “reproposición” del trabajo sobre las acciones físicas; dentro de su tesis expone la necesidad de enmarcar la propuesta pedagógica dentro de límites y fines estéticos como base teórica y propone la improvisación para el entrenamiento actoral como lo más cercano a una herramienta que produzca en el actor la conciencia del aquí y hora, construyendo el montaje con base en análisis activos que se mezclan entre ensayos fríos y calientes<sup>20</sup>. En su trabajo existe una clara visión pedagógica en cuanto a la comprensión orgánica de las poéticas, pero no para la preparación del actor, ni para la apropiación de sus recursos. Para el trabajo en su propuesta pareciera que bastara con la realización del análisis activo.

---

<sup>20</sup> Es el término que utiliza el autor para designar la diferencia entre un ensayo realizado desde la visión submarino, en la que el actor está metido en la situación y circunstancias, o la visión exterior que es cuando el actor sólo pone atención a los elementos técnicos. Para mayor información en el tema consultar SERRANO, Raúl. *Tesis sobre Stanislavski en la educación del actor*. 1ª Edición. México. Escenología A. C. 1996.

Como se puede apreciar sus únicos adelantos a la 2ª propuesta de trabajo stanislavskiana son el hacer pasar al actor por diferentes estilos y estéticas, así como el que el actor adquiriera la capacidad de interpretar manejando solamente o la visión de submarino o la visión exterior, pues fuera de ello contempla que el actor necesita llevar si no el mismo entrenamiento, si necesita manejar los mismos conceptos; esto en la práctica no ha resultado tan bien, pues se ha visto en la necesidad de echar mano de la terapia corporal para liberar a los actores y que estos lleguen a alcanzar el estado de conciencia del tiempo presente.

Rodolfo Valencia (n. 1927 - 2006) AI, pp. 23 - 28, persiguiendo el mismo objetivo, propone el uso de la terapia bioenergética en su rama de sensibilización con el fin de que el actor pueda estar en tiempo presente siendo el medio técnico la respiración consciente, la cual, desde la teoría de la bioenergética, le permite al individuo ampliar su umbral de conciencia al registrar mejor las sensaciones de su cuerpo, viviendo, con ello, las sensaciones de modo pleno. Como medio técnico para la preparación del actor hace una reducción de las bases del drama por medio del empleo de recursos y ejercicios propios del encuadre terapéutico, además de hacer uso de ejercicios en los cuales toma en cuenta la mecánica neurótica recurrente de su entorno social buscando restituir y desarrollar dichas habilidades que por el entorno en el actor se encuentran disminuidas. Para la interpretación pide al actor olvidar la concepción del personaje, tal como años antes Vajtangof pidiera a sus actores, pero a diferencia de este, Valencia pide al actor crear el sentimiento, haciendo que este aumente dependiendo del manejo de tensiones, de la respiración y de las circunstancias que se van desarrollando en la escena. Su interés principal es la investigación del lenguaje escénico y hacia eso orienta a sus estudiantes.

Para lograr el desarrollo de su proceso el tiempo de su clase consta de 5 horas dos veces a la semana, en dicho tiempo se llevan dos procesos el bioenergético y el de investigación sobre el lenguaje teatral, la pedagogía es de tipo deductiva y no directiva con lo cual el actor queda sin otro programa de trabajo salvo el de la investigación. Esto en el contexto actual resulta contraproducente como lo ha demostrado la propia experiencia de Valencia quien no ha podido realizar ningún montaje en los últimos 5 años pues sus actores nunca terminan de estar preparados y el montaje nunca llega a ser concluido por la deserción de los participantes. Lo mismo sucede en sus clases, pues varios de sus alumnos vuelven a tomar el curso por más de 2 ocasiones sean estas continuas o no.

El discurso de la presente Tesis gira en torno a la propuesta de un método para el entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas, ya que si bien y como hemos visto los caminos que se han explorado para lograr que el actor desarrolle su trabajo basándolo en el uso y construcción de acciones físicas son diversos, pocas veces se ha hablado directamente de un medio de preparación específico para que el actor logre realizar su trabajo echando mano de las acciones físicas.

Es gracias a las propuestas que devinieron de trabajos e investigaciones hechas por los autores aquí expuestos, que ésta propuesta toma forma, pues surge a partir de un análisis detallado de los pasos considerados por aquellos, mismos que les ayudaron a alcanzar sus objetivos en su propio tiempo y espacio.

El contexto de hoy, al ser diferente, requiere considerar las variables presentes en el entorno de aquellas sociedades tecnológicas e industrializadas que hacen que aquello que funcionó, hoy no produzca los mismos resultados. Las variables que bloquean la preparación del actor para el trabajo sobre las acciones físicas son:

- El bajo acondicionamiento físico y conocimiento corporal de los individuos
- La escisión (entre aquello que se cree, se siente y se dice) fomentada tanto en los núcleos familiares como en algunos sistemas escolares
- Diferencias sustanciales en el tejido social, las reglas de funcionamiento y vinculación
- Las pocas oportunidades ofrecidas a los individuos para expresar y explorar su ser y experiencia en nuestras sociedades
- El bajo nivel de exposición sensitiva a las manifestaciones artísticas
- Los patrones de comportamiento rígidos que se pueden observar tanto en las conductas, creencias y como en cuanto a género sexual toca
- El nivel precario de contacto sensitivo y emocional
- La falta de conciencia resultante en altos niveles de manifestación neurótica
- La carencia de disciplina, ética y compromiso en el grueso de la población.
- La suposición de que el sujeto por estar vivo se encuentra en un estado de conciencia adecuado para actuar y que lo único que requiere es entrenamiento para desarrollar su expresividad.
- La resistencia extrema de los individuos a estar en un estado de conciencia del tiempo presente usando en la mayoría de los casos la negación y la racionalización

como mecanismos neuróticos de defensa que les permite justificar sus faltas y seguir siendo irresponsables.

Dentro de las variables que contempladas en el área laboral se encuentran:

- La crisis para el desarrollo del trabajo del actor en donde los bajos presupuestos otorgados a la producción teatral hecha por las nuevas generaciones impiden el pago de ensayos, supeditando los tiempos de montaje al monto de la inversión (tiempo, esfuerzo y dinero) que cada uno de los integrantes están dispuestos a hacer teniéndose como resultado que la investigación y el trabajo de grupo se ven casi nulificados.
- En las producciones de la mayoría de las televisoras con señal abierta, los tiempos cortos para ensayo y preparación de los actores evitan que el actor tenga tiempo para asimilar la “construcción” de ningún personaje, lo cual lo obliga a repetir líneas o en el mejor de los casos llevarse a decir “que doloroso es todo esto, que terrible, etc.” con el fin de crear un estado emotivo.

Desde mi perspectiva es evidente que cambiar dichas situaciones es imposible, lo único que se puede cambiar es la actitud del actor al momento de hacer frente a estos retos a través de una nueva propuesta de entrenamiento de tal modo que con este planteamiento pueda hacer más eficiente la búsqueda, reconocimiento y uso de los medios técnicos de los que dispone en el proceso de la interpretación, de tal suerte que sin detrimento de su calidad interpretativa pueda encarar los retos de su área. Esta propuesta busca orientar al actor para

que esté motivado a la investigación y al auto didactismo en su extensa área de trabajo con la finalidad de que tenga un manejo consciente y amplio tanto de sus medios de expresión como de la manera de desarrollarlos para que pueda contribuir a la construcción de conflictos.

Lo anterior me ha obligado a tomar una perspectiva diferente con respecto al significado del hecho teatral así como de las funciones que cumplen los integrantes del mismo, principalmente de la labor que el actor tiene en él, ya que de mezclar las nomenclaturas desarrolladas por las propuestas anteriores la presente resultaría incongruente en muchos de sus puntos, resultando únicamente en el detrimento de la preparación del actor.

Lo expuesto no implica en ningún sentido una limitante para que el sujeto entrenado en esta propuesta desarrolle una labor interpretativa en convivencia con individuos educados en otras escuelas o aún con un director que desconozca el método, en primera porque la diferencia de contextos, como lo ha demostrado Peter Brook<sup>21</sup> en su labor, no constituye en lo absoluto un impedimento, sino más bien resulta en una ventaja al acrecentarse la calidad interpretativa del grupo en cuestión, y en segunda porque como he mencionado el objetivo es que el actor se apropie de sus recursos expresivos para que mediante su inquietud y creatividad desarrolle interés por el trabajo propositivo, crítico, independiente e individual, dentro de la colectividad inherente al teatro.

---

<sup>21</sup> Peter Brook (n. 1925) Director teatral inglés cuya labor de montaje escénico es sinónimo de trabajo multidisciplinario y transcultural.

Esta propuesta está diseñada para educar a un actor que tenga el conocimiento y los medios para desarrollar un trabajo autónomo, ya que desde mi perspectiva los resultados del trabajo de la mayoría de los actores entrenados en las propuestas expuestas dependen aún mucho de la habilidad del director como pedagogo, sicoterapeuta y guía para que el actor llegue a la construcción y desarrollo del conflicto y del personaje. El individuo que supedita totalmente su creación a la voz y deseos del director se conduce directamente al diletantismo y a la dependencia. La labor del sujeto con esta predisposición encuentra un símil con aquella desempeñada por el jornalero que trabaja bajo la completa y total dirección del patrón a quien sirve.

Para mí, el teatro responde a la necesidad y habilidad humana de jugar, y es en el hecho lúdico donde el individuo se expresa vía la representación. El juego y la representación son el medio con el que el hombre da a conocer a sus congéneres sus creencias y experiencias; es el testimonio que da un ser de su estancia en el planeta.

Visto a esta luz, el teatro y el juego nunca podrán ser desligados sin que haya un detrimento para el desarrollo del primero. Todo acto lúdico plantea una oposición de fuerzas para que haya acción <drama> o de lo contrario el juego sería monótono. “*No hay mejor modo de investigar que el juego*” fueron las palabras de Einstein y es bajo esta creencia que propongo que el teatro es una investigación lúdica que plantea el desarrollo de un conflicto que busca solución. Dependiendo de su solución será el género dramático al cual pertenecerá la obra. Para que el conflicto se propicie se necesitan dos fuerzas opuestas o interrelacionadas que luchan por un objetivo sea este el mismo o distinto. Dichas fuerzas en

conflicto solamente pueden ser representadas por medio de la acción, y se requiere que un actor las realice para que el conflicto se desarrolle.

Por lo anterior es que la base de la acción escénica son el actor y el conflicto, al cual el actor da vida y desarrolla hasta encontrar o mostrar una posible solución. La posible solución es una creación conjunta entre el director y los actores, que se conoce como propuesta escénica, la cual contiene los valores estéticos que el grupo produce y designa como los mejores para hacer llegar al público como los resultados de la investigación sobre la solución al conflicto.

El teatro puede ser utilizado, tal como se ha demostrado en su uso a lo largo de la historia, para diferentes fines (ritual, político, educativo, entretenimiento, etc.) y todos y cada uno de ellos tienen en común un hecho, presentan la solución que da un ser o un grupo de seres a un conflicto determinado; es con lo anterior que llego a esta definición y perspectiva del teatro, el cual se convierte en una maquinaria, en una herramienta que al igual que un microscopio permite atestiguar al público la manifestación de la experiencia de los ejecutantes al momento de encontrar soluciones a un conflicto, el cual siempre habla de la gran tragedia y gloria humana: la habilidad de poder cambiar nuestro entorno.

De uno u otro modo el teatro siempre será social, pues depende del público, no existe sin él, son ellos quienes se ven enriquecidos por la experiencia de los ejecutantes, ya que es a partir del juego que hacen los actores que los espectadores se proyectan, logrando mediante este mecanismo la identificación sea de su persona o de alguien a quien conocen y es a partir de ello que el asistente toma una decisión que alterará su entorno, pues aún cuando el

sujeto permaneciera inmóvil, él ya no sería el mismo, pues ahora tiene si no conciencia sí conocimiento.

Es por la labor de un devenir de experiencia que el papel del actor es central para el aparato teatral, pues es el único ser que conscientemente puede dar forma a su corporalidad, de ahí que la herramienta del actor sea su cuerpo<sup>22</sup>, único medio expresivo capaz de dar testimonio de su ser y experiencia a través de las acciones que produce, las cuales constituyen su lenguaje. En el escenario el actor pone su lenguaje al servicio de la solución de conflictos, solución expresada estética y orgánicamente a través de la acción encaminada a la satisfacción de un deseo.

Estas acciones, cuando son realizadas por el actor estando en el estado de conciencia adecuado, producen en él sensaciones y emociones la mayoría de las veces nuevas y frescas que se traducen en reacciones al momento de buscar concretar el deseo; en adelante lo denominaré estado de conciencia del tiempo presente o estado de tiempo presente. Depende de si el actor logra su objetivo o no que experimente sensaciones dolorosas o placenteras y es el cuerpo del actor el medio de expresión por el cual el público tiene conocimiento de dichas manifestaciones constantes de su ser, de su experiencia, de sus limitaciones y de sus habilidades. El cuerpo del actor *per se* ya da manifestación de estos hechos, pero es a través de la acción física que el actor hace el desarrollo y habla sobre el qué, cómo, cuándo, hacia quién y el para qué de su conducta.

---

<sup>22</sup> Entiendo por cuerpo no únicamente a lo que se ve, sino también a la voz, los gestos, movimientos, acciones que en él se generan.

La acción física es aquella que está siendo realizada por el actor para lograr la satisfacción del deseo y necesidad que experimenta al encontrarse en una situación por él determinada y creada. Esta acción se realiza a favor o en contra de un objeto específico con quien se sostiene una relación que en ese momento es significativa; de la concreción del deseo depende la vida o muerte del estado actual del ser humano presentado, es entonces cuando la necesidad toma un carácter vital pues lleva como fin el cambio o modificación de la o las situaciones planteadas en el drama.

Ante esta perspectiva y para lograr el objetivo es necesario replantear las funciones y la relación que se teje a partir de ellas entre el director y el actor considerando las presiones a las cuales está sujeta la labor que desempeñan ambos en el contexto actual.

Creo que el arte del director se basa en los siguientes puntos:

- En su honestidad, creatividad para plantear problemas, una amplia comprensión de las actitudes humanas y las situaciones que las desencadenan, así como una gran inquietud por seguir investigando sobre el desarrollo del comportamiento humano; habilidad para comprender la manera de comunicarse de cada individuo y sobre todo la capacidad para descubrir la vena creativa de cada individuo.
- Ser un buen psico-pedagogo, quién tal como Zakhava señala es capaz de establecer una relación de reciprocidad creativa buscando “...desarrollar la individualidad creativa del actor. Descubre estas cualidades individuales, las protege y las

*desarrolla*”<sup>23</sup> al proponer tareas claras al actor que son como un acertijo, un problema a resolver, mismo que pone en juego su creatividad y la detona para que brinde su respuesta.

- En su habilidad para “*aparecer como el coordinador de la unidad de toda la producción y necesita ser el vocero del sentimiento del grupo.*”<sup>24</sup>.

Si el director cumple únicamente con estas funciones puede dedicarse a orquestar mejor y más ampliamente todos los elementos de la producción, pues deja de perseguir actores, se enfoca a supervisar el trabajo realizado y en su debido tiempo guiar el proceso hacia el objetivo acordado por la colectividad.

Con lo anterior el actor necesita ser responsable de sí mismo, no puede ya depender del director como tampoco puede ya depender del papel, pues a diferencia de los primeros actores<sup>25</sup> quienes buscaban la despersonalización de sí mismos como medio para verdaderamente posesionarse del papel, el actor que busco entrenar “...*deberá accionar con su yo propio, con su personal **responsabilidad** y de acuerdo a su propia **conciencia.***”<sup>26</sup> es decir ser él quien está deseando, ser él quien ejecuta la acción. No es el personaje, no es ese ser que está en el papel y que es la concepción del artista que lo escribió, es el actor en **esta exploración lúdica** en la que hace devenir su experiencia quien de acuerdo a las

---

<sup>23</sup> COLE, Toby. Actuación. Un manual del método de Stanislavsky. Introducción de Strasberg, Lee. Trad. Cárdenas B., René. 10ª. Edición. México, D.F. Editorial Diana. 1986. Pág. 222

<sup>24</sup> Idem. Pág. 202

<sup>25</sup> Tomo por antecedente al nacimiento de la figura del actor los “rituales” desarrollados tanto por los cazadores como por los “sacerdotes” entre el 15,000 y 10,000 A.C., en los que los participantes recurrían a la personificación del animal al cual iban a cazar, esto según se puede confirmar a través de las pinturas rupestres del sur de Francia en las que un hombre personifica a un venado vistiendo la piel del animal. Cfr. Op. Cit. GRAHAM, Rob. Pág. 12

<sup>26</sup> Op. Cit. JIMENEZ, Sergio. El evangelio de Stanislavsky... Pág. 247 Negritas mías para enfatizar.

circunstancias y a la situación responde a las necesidades de ese entorno en el que él está en juego tanto con sus compañeros de escena como con el público.

Con esta perspectiva se alza la pregunta ¿y qué es el papel, qué es el personaje? Desde mi lectura el personaje es un cúmulo de información que define las características de una posible entidad humana, dichos signos son susceptibles de ser interpretados y complementados por un artista. Las características de todo papel están dadas con base a un núcleo específico de cualidades de las cuales algunas se encuentran desarrolladas y otras no, de ello resulta que el personaje en la lectura aparente tener virtudes y defectos mismos que serán agrupados y calificados como tales por el artista de acuerdo con su marco de creencias, con su percepción y con su experiencia vital.

Toda cualidad forma un carácter determinado en el individuo y este carácter encuentra una representación somática en la persona a través de un flujo determinado de tensiones que expresan las habilidades con las que el individuo cuenta y de las que carece, de ellas dependerá el dolor o placer que el sujeto experimente al momento de responder a las demandas del entorno o bien al momento de satisfacer las propias. Al ser capacidades que se traducen en una disposición corporal determinada y específica agrupada en un flujo de tensiones, dichos rasgos de carácter son susceptibles de ser asumidos empáticamente<sup>27</sup> por una persona entrenada para expandir o limitar sus capacidades a voluntad. El personaje resulta ser una postura que se adopta en tres niveles principales, el físico, el psíquico y el emocional, es decir es una serie de afirmaciones, negaciones, dudas y puntos intermedios

---

<sup>27</sup> Entiendo empatía como la habilidad de un sujeto para asumir las circunstancias de otro para actuar conforme a la experiencia propia en la situación determinada.

que se encuentran interconectados; por tal un cambio en cualquiera de los planos físico, psíquico o emocional devendrá en un cambio en la entidad bio-psico-social del sujeto.

Lo anterior no debe resultar tan extraño o tan innovador, pues desde Stanislavsky de un modo u otro se le pide al actor adoptar una postura que refleje el punto de vista del personaje que va a representar. Stanislavsky en un inicio mediante la creación de la biografía del personaje buscaba que el actor creara la postura psíquica y emocional de la parte, pues siendo víctima del pensamiento racionalista de su época, concebía que los “todo poderosos” pensamientos generaban actos, lo cual desde mi lectura es cierto, sin embargo se juega entonces con la psique del actor y es necesario que el sujeto crea que está asumiendo una entidad distinta a la suya, que está posesionándose de la parte; dicho mecanismo en su misma lógica interna impide que el actor realice sus acciones en tiempo presente pues él no es él, es el personaje<sup>28</sup>. Toda esta concepción cambia radicalmente al proponerse el trabajo sobre las acciones físicas, pues le pide al actor que desde su perspectiva, es decir postura, se coloque en la situación del drama y que empiece por realizar las acciones lógicas que corresponden.

Para mí, el verdadero secreto del actor reside en la habilidad para cambiar su interpretación de los hechos, es decir explorar su entorno desde un nuevo paradigma. Por ejemplo la diferencia que existe entre una persona dependiente y una independiente reside en la interpretación que dan a un mismo hecho, así de ella misma la persona dependiente percibe debilidad, impotencia, desesperanza, soledad y vacío que interpreta como incapacidad e

---

<sup>28</sup> No quiero afirmar en ningún sentido que todos los actores creen esto, habrá quienes lo hagan y crean y quienes no, lo cierto es que el planteamiento de la propuesta lleva al actor a una posición tal en la cual se asume en el personaje, lo cual le aleja del estado de conciencia del tiempo presente.

insuficiencia, la persona independiente percibe de sí fuerza, poder, esperanza, auto apoyo y plenitud que interpreta como seguridad y capacidad; con estas distintas interpretaciones de sí, ambas personas tendrán distintas lecturas del otro y reaccionaran diferente ante un simple hecho como pedir información para llegar a un lugar. Quiero enseñar al actor a colocar su ser entero en esa otra posibilidad que afecta la interpretación que tiene de sí, de sus relaciones, de sus interacciones, de las reacciones de los otros y finalmente de sus pensamientos.

La propuesta para conseguir su objetivo se ve ligada a la poética del -se<sup>29</sup>, la cual, descrita brevemente, tiene por primer rasgo que el sujeto logre hacer el descubrimiento, la recreación o reinterpretación de lo ya conocido para darle ahora su propio significado y uso, es decir el sujeto descubre en sí la manera de hacer algo; pues como seres humanos somos un núcleo de potencialidades, somos un vacío en el cual se manifiestan todas las posibilidades. Estoy hablando de un nivel de creatividad elevada que reinventa y adapta la información conocida para darle nueva vida y valor.

Es por estas razones que en la presente Tesis no hablare de personaje, sino de *la postura, el caracter*<sup>30</sup> o *la parte* a representar, esto con el fin de hacer más clara mi visión y alejarme de esta manera de las expresiones anteriores. El actor es entonces el sujeto que ejecuta o realiza la acción, la cual puede ser interpretada por quien lo ve, siguiendo esta definición entiendo como sinónimos los términos *actor, ejecutante e intérprete*.

---

<sup>29</sup> La poética del -se la hemos descrito con amplitud más adelante en el apartado 2.1.

<sup>30</sup> Manejo la palabra *caracter* y no *carácter* pues de usar el segundo podría crear confusión con la actual nomenclatura de los actores de carácter. A la propuesta no le interesa hablar de las potencialidades del carácter del sujeto ya que la propuesta va dirigida a que el actor en el entrenamiento aprenda a aumentar o disminuir sus capacidades.

El actor que no se enmascara bajo la concepción de un personaje y se halla motivado hacia la investigación y al auto didactismo, puede entonces ser capaz de representar al público un carácter humano, conservando el intérprete plena conciencia, conocimiento y control de su herramienta. El actor situado en *la parte* estará luchando constantemente por satisfacer sus deseos, resolviendo los conflictos con ayuda de su experiencia, dando con ello testimonio de su ser.

Al entrar al juego con estas nuevas premisas el actor se ve en la necesidad de tener la capacidad de poder restringir o expandir sus posibilidades a voluntad para poder situarse en una posibilidad o posición distinta a la que ocupa cotidianamente; es en esta situación “extra cotidiana” para sí mismo, en la que él tiene la posibilidad de expresarse en el lenguaje corporal que es congruente con las capacidades de la postura desde la que se está jugando para desde esta nueva circunstancia dar solución o fin a un conflicto determinado.

La propuesta de entrenamiento está diseñada para que el actor aprenda a hacer esto, para que tenga los conocimientos y conciencia para proponer aquello que coadyuve a la exposición crítica del comportamiento y devenir humanos, mostrando lo que él podría hacer estando con las limitaciones y capacidades del otro. Un trabajo donde la creación y desarrollo de la relación están bajo plena conciencia y manejo del actor. Un trabajo de investigación profunda sin detrimento por las circunstancias y condiciones en las que se desarrolle su ambiente de trabajo. Estoy hablando de un actor que pueda acceder a la poética del –se.

Gracias al análisis crítico de los pasos que otros pedagogos teatrales llevaron a la práctica para lograr el desarrollo del actor que consideraban como ideal para sus fines estéticos es que surge esta propuesta de entrenamiento actoral, para ello he analizado los pasos que cada sistema o método considera necesarios para lograr sus objetivos, este análisis lo podemos ver reflejado en el Apéndice 1. De acuerdo con ello he logrado estructurar la siguiente propuesta de método:

### 3. 1. Proceso para alcanzar el tiempo presente.

#### 3.1.1. Relajación activa ligada a la respiración

##### 3.1.1.1. Incorporación de la voz a los flujos de tensión por medio de la técnica Roy – Hart.

#### 3.1.2. Sensibilización

#### 3.1.3. Reconocimiento y juego de la respiración en las tensiones pasiva y activa

#### 3.1.4. Reeducación sobre el posicionamiento del eje y columna

#### 3.1.5. Apertura del individuo

#### 3.1.6. Tiempo presente

#### 3.1.7. Expresión de deseos

Resumen.

### 3.2. Concientización de los medios expresivos.

#### 3.2.1 Reconocimiento de la Antropolingüa

##### 3.2.1.1. Reconocimiento de la propia Antropolingüa

##### 3.2.1.2. Reconocimiento de la Antropolingüa del otro

#### 3.2.2. Bases de antropología teatral según la técnica de Barba. (apoyos, velocidades, calidades de movimiento, extrapolación, contención, absorción, etc.)

#### 3.2.3. Acciones vocales según la técnica de Barba

#### 3.2.4. Posicionamiento del eje y columna

Resumen.

### 3.3. Desarrollo expresivo

- 3.3.1. Estudios a partir de la propia Antropolingüa y la del otro.
  - 3.3.2. Improvisaciones
  - 3.3.3. Trabajo desde el impulso de la columna
  - 3.3.4. Impulsos básicos
  - 3.3.5. Acciones simples
  - 3.3.6. Acciones complejas
  - 3.3.7. Desarrollo expresivo vocal a través de la improvisación vocal en coros.
- Resumen.

### 3.4. El espacio externo y su manejo

- 3.4.1. Sensibilización al cambio espacial
  - 3.4.2. Manejo del espacio
    - 3.4.2.1. Improvisación vocal individual, manejo de la proyección en el espacio y modificación del espacio a través de las acciones vocales.
    - 3.4.2.2. Presencia escénica (proyección y energía)
    - 3.4.2.3. Relación proxémica (factores de tiempo y espacio)
    - 3.4.2.4. Manejo y exploración a través de la tensión activa
    - 3.4.2.5. Metaforizando la distancia
  - 3.4.3. Improvisación sobre manejo del espacio haciendo uso de acciones simples y complejas
- Resumen.

### 3.5. El espacio interno y su construcción o manejo.

- 3.5.1. Circunstancias externas e internas
- 3.5.2. Función vital de la tensión pasiva
- 3.5.3. Manejo de la tensión pasiva

3.5.4. Construyendo un nuevo punto de vista

3.5.5. Práctica de elementos de absorción, extrapolación y contención haciendo uso de acciones simples y complejas.

3.5.6. Intensión e Intensidad

3.5.7. Modificación de la voz a raíz de la fluctuación de las tensiones pasivas, descubrimiento de nuevas voces o calidades vocales

3.5.8. Valor de las metáforas

3.5.9. Construcción del mundo interno a partir del fenómeno de internalización haciendo uso del manejo del espacio externo.

Resumen.

### 3.6. Exploraciones sobre posturas psicofísicas

3.6.1. Importancia del tiempo presente en la construcción y manejo de una postura psicofísica

3.6.1.1. Posicionamiento de la columna

3.6.1.2. Respiración y construcción

3.6.2. Posturas psicofísicas

3.6.2.1. Flujo de tensiones pasivas y activas

3.6.3. Exploraciones de posturas psicofísicas

3.6.4. Investigación activa sobre la creación y manejo de nuevas voces o calidades vocales

Resumen.

### 3.7. Interrelación

Resumen.

### 3.8. La acción física

3.8.1. Concepto: qué es y qué no es una acción física

3.8.2. Importancia de la figura del partner y la relación para con éste

Resumen.

Como se puede observar contiene algunos pasos similares a los considerados por otros sistemas mismos que he ubicado en lugares que a mi criterio coadyuvan a alcanzar el objetivo planteado en dicho paso. Como propuesta metodológica su veracidad se verá fortalecida conforme a su diseminación y adopción, en este punto presento su marco teórico respaldado en objetos de conocimiento que han comprobado su efectividad tanto en el área actoral como en otras áreas de conocimiento, por ello el presente se avoca a su sustentación, definición y explicación.

## **2. Bases y fundamentos teóricos.**

Este planteamiento podría parecerle a algún lector como demasiado alejado de las propuestas de las cuales surge, sin embargo, de una u otra manera cada uno de los puntos que expongo como verdades para la construcción y planteamiento de este esquema de trabajo, se encuentran vertidas en el AI a lo largo de todas sus páginas.

Definitivamente clamar la inexistencia del personaje para el trabajo del actor no es un hecho que me pueda atribuir como concepto propio, Vajtangof, Stanislavsky, Zakhava, Grotowsky, Brook y Barba ya han concebido y manifestado que el actor no debería trabajar directamente para y sobre un personaje, debía construirlo en el mejor de los casos, pero no asumiéndolo desde la despersonalización, el sujeto siempre será el sujeto en la escena, fuera de ella y lejos de ella; el personaje es para el público. Valencia en su contexto tachaba la idea del personaje como el resultado de la mentalidad y desarrollo del ser humano que desde su perspectiva se encuentra en pañales y necesita aún de la ilusión del personaje para entonces darse la libertad de poder hacer o decir algo que en la vida cotidiana no diría o haría.

En mi caso, en el cuerpo de la presente Tesis propongo que el actor necesita aprender a situarse en una postura que inicia por el trabajo de lo físico y deviene en lo mental y emocional a través de la limitación o restricción de las habilidades que todo ser humano puede desarrollar. Lo anterior resulta en una predisposición que le hará reaccionar de un modo ante las situaciones imperantes en el drama, echando mano de su experiencia como la

única posibilidad para dar respuesta creativa a las demandas del entorno creado a partir de la coexistencia y lucha que se genera en la convivencia de seres humanos con circunstancias distintas.

El aparato teatral se convierte en un medio en el cual el intérprete juega a vivir una situación a la cual responde desde su experiencia y que a su vez la acrecienta; ella es para el actor su vida y punto de inicio al ser el único lugar en el cual puede empezar a investigar. La experiencia al ser que la posee es indisoluble e imposible de dejarla de lado, pues de perderla quedaría sin un punto de ubicación. La experiencia es tan rica porque se compone de todas aquellas situaciones y circunstancias que el sujeto ha vivido en carne propia; tanto aquellas en las cuales se ha visto involucrado como elemento activo, como aquellas que han sido ejecutadas por terceros de las cuales el sujeto ha sido testigo.

He escogido la labor del actor sobre las acciones físicas como fin de la propuesta, el medio es que el actor, estando en el estado de conciencia del tiempo presente se sitúe en una posición determinada por la limitación o expansión de sus cualidades pero en la cual conserva su experiencia, entonces creativamente puede dar respuesta a las necesidades que le demanda el entorno creado en la búsqueda de la compensación de sus deseos. Por el tipo de trabajo propuesto al actor es necesario partir de otra base de conocimiento, pues de nada serviría el trabajo puramente imaginativo, es necesario que el actor reconozca, tome conciencia, desarrolle y controle plenamente sus habilidades de tal forma que pueda expandirlas o contraerlas a voluntad para que sea en su propio cuerpo donde se encuentren escritas las circunstancias con las que se desarrolla en el entorno.

Sin duda, la tarea encomendada al actor es grande y muy distinta a aquella que tiempo atrás se le solicitara, de esta forma no es posible arrojarse únicamente con el extenso manto de conocimiento de la técnica actoral, se requieren más y mejores herramientas que ayuden a conseguir el objetivo deseado. Es ante esto que propongo el uso de la psicoterapia creativa en sus vertientes de danza y drama para lograr objetivos particulares que de otra manera no podrían ser alcanzados por las limitantes de conocimiento existentes en el área de la técnica actoral.

El principio en el cual me base es que cuando el actor adopta corporalmente las circunstancias creadas, entonces se encuentra desarrollando un verdadero *sentido de verdad*, pues es algo que realmente le está ocurriendo al sujeto dentro del juego de la representación teatral y cualquier cosa que ocurra dentro de la realidad construida afecta al sujeto haciendo que profundice en el desarrollo de sus circunstancias, siendo que *“Este temperamento surgido de la esencia es más valioso porque es convincente por sí mismo.”*<sup>31</sup>

Sucede al actor en la escena lo mismo que le sucede a una persona al momento de ir a cumplir un objetivo, pensemos por un momento cuando vamos a confrontar a un sujeto, recordemos las tensiones que se encuentran en nuestro cuerpo, el flujo rítmico con el que nos conducimos, la variación que existe en ellos conforme nos acercamos al punto de reunión acordado; es en ese momento en el que cualquier acción que realicemos va encaminada a un único fin, la concreción de nuestro deseo, y cada una de las acciones que ejecutamos retro-alimentan nuestro sentir haciéndonos conservar nuestra perspectiva. En este punto no existe entonces nada más de lo que el sujeto pueda echar mano para resolver

---

<sup>31</sup> Op. Cit. JIMENEZ, Sergio. El evangelio de Stanislavsky ... PG 63

su conflicto más que de su experiencia, depende de ella que el sujeto resuelva la situación de una manera individual.

Valencia al echar mano de la bioenergética como herramienta para que el sujeto alcance el tiempo presente se encontraba cerca del camino apropiado al objetivo, salvo por el pequeño detalle que la teoría de la bioenergética asume que el individuo desarrollará las habilidades de las cuales carece luego de haber relajado y disuelto los bloqueos de su cuerpo mediante su deseo por expresarse, sin embargo una persona que desconoce una vía de expresión tardará más tiempo en encontrar la manera congruente de enfocar su energía por el camino adecuado.

Es por lo anterior que me apego a la teoría de la danza terapia, pues a diferencia de la Bioenergética tiene todo un esquema de niveles de organización de las habilidades básicas que todo sujeto necesita para establecer una comunicación congruente consigo y con el entorno. La danza terapia o terapia de movimiento es un paso evolutivo natural que acoge muchos de los principios básicos de la bioenergética, de ésta manera podemos entenderla como una teoría más completa y funcional.

La teoría de la danza terapia o terapia de movimiento que aquí manejo, surge a partir de lo expuesto por Penny Lewis Bernstein en su manual<sup>32</sup> para danza terapeutas en el que explica la teoría, fundamentos, partes constituyentes y dinámicas para la corrección de cualquier comportamiento inadaptado. Me he tomado la libertad de interpretar dicho conocimiento de

---

<sup>32</sup> BERNSTEIN, Penny Lewis. Theory and Methods in Dance – Movement Therapy. A manual for therapists, students, and educators. 1ª Edición. USA. Kendall / Hunt. 1972. 208 pg.

acuerdo con mi propia comprensión y práctica citando ejemplos acordes con nuestro tema pues este manual no se encuentra traducido al español.

La danzaterapia se agrupa dentro de las terapias psicológicas profundas que usan al arte como un medio de expresión que es a su vez inconsciente y manipulable. Son estas características inherentes al arte las que abren otras posibilidades respecto de las terapias habladas, pues en muchos casos es más fácil hacer un gesto que exprese todo lo reprimido a hablar de aquello que no se debe hablar. *“Basado en el supuesto de que el cuerpo y la mente están interrelacionados, la terapia de danza / movimiento es definida por la Asociación Americana de Danza Terapia como “el uso psicoterapéutico del movimiento como un proceso que hace avanzar la integración emocional, cognitiva y física del individuo.” La terapia de danza / movimiento efectúa cambios en los sentimientos, cognición, funcionamiento físico y comportamiento.”*<sup>33</sup>

Hasta donde he investigado, la danza terapia tiene dos vertientes, la que maneja Lewis o la escuela norteamericana y europea y la que maneja María Fux. La primera tiene un sustento teórico bastante desarrollado y ampliamente explicado cuyo análisis se basa en las investigaciones de Vernon, Allport, Rothstein, Lamb, Laban, Bartenieff y Kestenberg, la segunda, parte más de ejercicios generales en los cuales la persona llega a expresar lo que

---

<sup>33</sup> “Based on the assumption that body and mind are interrelated, dance/movement therapy is defined by the American Dance Therapy Association as “the psychotherapeutic use of movement as a process which furthers the emotional, cognitive and physical integration of the individual.” Dance/movement therapy effects changes in feelings, cognition, physical functioning, and behavior.” En <http://www.ncata.com/dance.html> consultada el 19/08/03 a las 12:30

está reprimido. Por la solidez y resultados es que he elegido el acercamiento de Bernstein, aún cuando en la práctica se pueden mezclar las dos.

La teoría manejada se encuentra muy cercana a los principios de la bioenergética de Lowen, sin embargo a diferencia del primero tiene una codificación del movimiento y hace uso del mismo para lograr movilizar la energía bloqueada, incorporando aquellos patrones de movimiento que por cualquier razón no fueron aprendidos por el individuo, mediante ejercicios que hacen que el sujeto los lleve a la práctica en situaciones con estímulos concretos para que después los pueda usar en su vida cotidiana.

La danzaterapia, por su método de intervención, se encuentra dentro del campo de la recapitulación de la ontogénesis, la cual explica que un individuo es capaz de llenar los vacíos de conocimiento existentes en su formación evolutiva de tal suerte que al incorporarlos, según los niveles de la ortogénesis<sup>34</sup>, pueda poco a poco ir haciendo uso de ellos generando en su *self* nuevas capacidades y con ello maneras diferentes de comportarse.

Por otro lado y por ser importante para el objetivo he adaptado algunos ejercicios de dramaterapia para que el individuo logre aprender a crear interrelaciones de una manera técnica de tal suerte que después el manejo de las interrelaciones esté bajo su control y las pueda generar a voluntad sin la necesidad de ejercicios posteriores, pues para ese momento

---

<sup>34</sup> Principios de Werner que señalan 3 etapas de evolución en la primera el individuo diferencia y usa específicamente sistemas de acción primitivos lo cual le lleva al segundo nivel en el que surgen sistemas de acción nuevos y discretos que se van integrando en ellos mismos; el tercer nivel en el que los sistemas más avanzados funcionalmente regulan a los menos desarrollados. Para mayor profundidad en el tema consultar: Op. Cit. BERNSTEIN, Penny Lewis. Theory and... Pág. 11

ya contaría con el control de su cuerpo para poder desenvolverse congruentemente de acuerdo a las circunstancias que él mismo ha creado.

En resumen, la técnica del desarrollo de los niveles de organización de las habilidades básicas de la danza terapia es adoptada por el Método, ya que por el tipo de manejo que realiza abre las vías de expresión del individuo al tiempo que le brinda el control sobre dichas capacidades siendo él quien decide ampliarlas o disminuirlas; es en este proceso en el que el sujeto logra experimentar el efecto del equilibrio y desequilibrio que resulta de favorecer una u otra de las habilidades o fuerzas opuestas de las capacidades básicas del movimiento. Es cuando el sujeto se halla en control y tiene conciencia del estado en el que se sitúa, que alcanza el control sobre las relaciones que ha creado y decide a cada momento qué respuesta dar, siempre y cuando el sujeto se encuentre en un estado de conciencia del tiempo presente. La danza terapia como ninguna otra técnica terapéutica nos permite brindarle al sujeto un medio para ejercitar y alcanzar dichas habilidades.

La propuesta involucra inherentemente un proceso de desarrollo personal y madurez para el que es necesario que la toma de conciencia y la responsabilidad del individuo crezcan para que este logre estar en el estado de conciencia del tiempo presente y pueda alcanzar los objetivos planteados. Viéndolo desde otra perspectiva todo arte requiere al artista crecimiento y madurez mediante un viaje de autodescubrimiento, toda obra artística es la respuesta creativa de un sujeto al planteamiento de un problema, y es en esta solución en la cual la persona expresa su experiencia e individualidad, es en la expresión de sus afectos, resultado de un proceso reflexivo que la persona ha ampliado su umbral de conciencia y conocimiento de sí.

Por lo anterior es que las dinámicas de la propuesta buscan sensibilizar a la persona a descubrir las cualidades actuales de su personalidad con la finalidad de que tome consciencia y responsabilidad respecto de las inhibiciones que su entorno le hayan generado, para a partir de este punto crecer al descubrir con cada ejercicio otras manifestaciones de sus deseos y sentimientos

*“La liberación y descubrimiento de la individualidad debe ser el objetivo principal de toda escuela teatral [...] Si todas las condiciones del estado creativo son establecidas, pero el alumno todavía se muestra incapaz de una labor creativa auténtica, si no tiene lugar ningún movimiento, aún después de que ha sido abierto el camino para sus potencialidades creativas, entonces no es culpa de la escuela, si no de la naturaleza [represión y entorno], que ha privado al estudiante de lo que le habría dado la oportunidad de expresarse en la escena...”*<sup>35</sup> El uso de medios de autodescubrimiento que reintegren al sujeto sus facultades creativas se hace necesario, pues cada sujeto ha experimentado la represión de modo distinto y esto se ve reflejado en la persona que manifiesta ser al día de hoy.

Estoy implicando que quien se disponga a entrenar actores bajo esta propuesta necesita forzosamente ser capaz de contener<sup>36</sup> y orientar a los participantes cuando por razones de las actividades abren sentimientos y deseos que forzosamente se encuentran ligados a su experiencia vital y que en ocasiones son dolorosos. Es evidente que el guía de entrenamiento no debe ser un psicoterapeuta, sin embargo si necesita tener conocimientos

---

<sup>35</sup> Op. Cit. JIMENEZ, Sergio. El evangelio de Stanislavski... PP. 59-60

<sup>36</sup> Contención en psicoterapia es la acción que efectúa el terapeuta para dar cauce a las catarsis emocionales del sujeto con el fin de que reintegre a su ser las experiencias dolorosas o fallidas de su pasado.

para poder llevar a buen fin las actividades buscando beneficiar a los participantes. Con ello el guía de entrenamiento tiene en su figura los roles de capacitador, director, amigo, apoyo y confidente, es por los roles que ocupa que he decidido nombrarlo guía. Esta dinámica de los roles del entrenador de actores lo podemos observar también en los autores de las distintas técnicas en las que me he basado para la construcción de la presente tesis, pues todos los directores citados llevaron de un modo u otro estos papeles en su praxis privilegiando unos y disminuyendo otros, aquí descaradamente asigno al guía para que adopte estos roles en su función y con ello lleve el entrenamiento a buen cauce.

El ser humano por su evolución y educación social distinta y diversa entre individuos y culturas desarrolla un perfil determinado en tanto que, no logra siempre agrupar o desarrollar las características básicas que le ayudarían a hacer frente a las situaciones de la vida. Como un ejemplo de esta variedad, en el mundo encontramos personas con un carácter demasiado débil para decir que no, y encontramos la figura de los opresores que imponen su voluntad a los primeros generando un núcleo de convivencia que si bien nada tiene que ver con la felicidad es aceptado por sus integrantes como un hecho concreto, real y absoluto en el cual nada pueden hacer aún cuando lo deseen, pues no saben cómo hacerlo.

El actor es un ser humano con un perfil que enuncia capacidades condicionantes mas no determinantes, que si bien le han servido para vivir de una manera específica, no le servirán para desarrollar el objetivo final de esta propuesta en el desarrollo de su labor escénica. La razón por la cual solicito tan gran esfuerzo, profundidad y entrega para el arte del actor es porque muchas veces, hablando con actores encuentro que han sido rechazados para trabajar una parte porque el director les dijo que su diapason estaba limitado y que no había

nada que se pudiera hacer, que estaría confinado a ser el bueno, el inocente, etc. Y esto es cierto, en cierta medida. El actor educado en otras propuestas se encuentra sin el conocimiento para poder expandir o limitar sus capacidades, por lo cual no puede en ese momento ser diferente, no se le puede pedir la fortaleza que literalmente desconoce; lo que es inadecuado hoy es que el actor no pueda hacer nada.

Bajo la premisa fundamental de la danza terapia el actor puede incorporar a su ser aquellos niveles de organización que por su educación y entorno no ha podido utilizar, se encuentran desorganizados o han quedado pobremente desarrollados, expandiendo así las posibilidades de su ser y con ello sus posibilidades histriónicas. Si he hablado de lograr la preparación de un actor capaz de limitar o expandir sus posibilidades, lo lógico es que dentro del esquema de la propuesta de entrenamiento se halle contemplado el medio. Esa es la relación de la terapia de movimiento con el trabajo del actor, es el medio que potenciará sus habilidades de tal suerte que aprenda a reconocerlas, a manejarlas y a expandirlas.

Es entonces el movimiento nuestra premisa principal, nuestra “piedra filosofal” pues controlamos acciones, no emociones y es el cuerpo lo único que el actor verdaderamente podrá controlar pues le sirve como una llave de acceso tanto al mundo psíquico como al emocional. Es con una conciencia amplia de sí que el actor educado en esta propuesta logra permitir que su creatividad fluya dándole vida y esencia a su investigación.

Y es a través del acto de dar vida en su representación por medio de la visión única de su experiencia que el actor genera un lenguaje único y funcional para la obra ejecutada, misma que se encuentra acorde a cánones estéticos específicos los cuales pondrían en riesgo la

individualidad de la interpretación actoral si no cobran nuevo significado y valor para el ejecutante. Es en éste punto en el que encuentro la necesidad de desarrollar en el actor una nueva poética que le permita recrear y re significar aquellos patrones estéticos que de otra manera quedarían muertos.

### 1.1. Poética del –se.

La muerte puede ser escenificada, puede permear la atmósfera de la obra, pueden los ejecutantes hablar como si lo estuvieran, mas nunca puede estar en el alma de la obra y su lenguaje porque entonces desata apatía y se pierde el significado del objeto. Lo mismo sucede con cualquier valor estético, con cualquier hecho o suceso que se solicita al actor que realice, por ejemplo, cuando se le solicita a un actor que haga acrobacias, saltos mortales, o que camine de alguna manera para lograr un fin estilístico determinado dicho fin carecerá de lenguaje si el actor no cumple con dos requisitos básicos el primero sería que encontrara la manera de hacer suyo el objeto, descubrir en él la forma y necesidad de hacerlo y el segundo justificarlo<sup>37</sup> dentro del marco circunstancial que ha creado para el suceso. Lo que propongo es posible en tanto que ha sido hecho antes, imaginemos por un momento la labor de los primeros saltimbanquis, nadie les enseñó cómo hacer sus acrobacias y malabares, fueron ellos mediante su inquietud y creatividad que desarrollaron las habilidades necesarias para ejecutar dichas actividades; fueron ellos quienes descubrieron en sí la posibilidad que les permitió cifrar sus propios cánones estéticos.

---

<sup>37</sup> Tomo este concepto tal como lo plantea Stanislavsky en donde el actor tiene una razón para hacer la acción que realiza la cual tiene motivos ulteriores relacionados con la acción dramática y el superobjetivo.

Revisando la historia del arte, es a partir de las similitudes encontradas en el análisis de una u otra producción artística que se genera una propuesta poética; la poética se convierte a su vez en manifiesto y propuesta para que se adhieran a ella aquellos que lo deseen y sigan los cánones que se encuentran expuestos. Ceñirse a un seguimiento ciego, total y absoluto de lo planteado en cualquier poética sólo podrá acarrear como consecuencia la pobreza y esterilidad en el campo creativo en el que se quiera aplicar. Por ejemplo, el caso del neoclásico francés, muchas de las obras que se apegaban a los cánones de la poética aristotélica han sido olvidadas y realmente contribuyeron muy poco al desarrollo del arte teatral de la época; sin embargo, no sucedió lo mismo con las comedias de Molière las cuales no respetaban completamente esos lineamientos estilísticos.

Es cuando un estilo artístico ha nacido como respuesta a una necesidad, y es vehículo de la auto expresión de un individuo que deja de ser un efecto, deja de ser una técnica para pasar a ser lenguaje, elemento vivo que cobra valor para el producto artístico al que da forma.

De acuerdo al diccionario, el término poética es la obra que da reglas acerca de la poesía. La poesía, es la manifestación de la armonía e inspiración, las cuales conllevan a la elevación de ideas o de estilo, es el carácter de lo que eleva el alma<sup>38</sup>, en sí, de un conjunto de lineamientos o ideales estéticos a los cuales sirve una técnica.

Tal como señala Serrano, “... *ninguna técnica es a-estética, o mejor dicho, que todo procedimiento técnico desemboca o favorece a determinadas poéticas. Resulta una*

---

<sup>38</sup> Pequeño Larousse Ilustrado. México. 1992. Poesía y Poética. Pág. 818.

*quimera buscar una Técnica (con mayúscula) que no se comprometa estilísticamente y que permita formar actores para todo destino.”<sup>39</sup>*

Así, toda poética está hablándonos de la técnica –el cómo– y del objetivo estético –el qué– que busca alcanzar. Para ello hace uso de un lenguaje determinado que se expresa a través de términos técnicos, los cuales son comprendidos por aquellos que están enterados de dichos conceptos. La comprensión y éxito de la técnica dependen del correcto entendimiento de los objetivos estéticos planteados en la poética.

En el caso de la presente propuesta es igualmente cierto y es necesario considerar la resignificación que he dado a cada uno de los términos tomados de otras propuestas y aquellos creados para la presente Tesis. Este paso lo considero necesario pues en ello está implícito el contexto en que nace este trabajo. Hacer clara esta resignificación evita malos entendidos y presupuestos derivados de contextos anteriores.

La resignificación de los términos, así como la definición de los términos acuñados para la presente tesis encuentran su definición o redefinición, según sea el caso, en el desarrollo de los puntos de la propuesta. No así la serie de lineamientos estéticos, los cuales es necesario definir en este punto, para tener una mejor comprensión del para qué de cada paso en el método que propongo.

---

<sup>39</sup> Serrano, Raúl. "Tesis sobre Stanislavsky en la educación del actor." Col. Escenología. Ed. Escenología. México. 1996. Pg.64.

La estética es aquella que nos habla de la parte sensible del ser humano, sensibilidad que es indispensable y necesaria para la creación artística. Si observamos y comparamos dos obras de arte podremos coincidir que existen en ella factores comunes que las alzan ante nuestros ojos como manifestaciones de lo bello independientemente de su origen y época, con lo anterior podemos entonces hablar de que la estética está compuesta por dos partes:

**Mutables:** Se refiere a aquellos factores que por su naturaleza cambian de una corriente estética a otra. Tomando en cuenta lo anterior, comprendo por variantes aquellas que se refieren a:

- La técnica, a la cual considero como mutable debido a que siempre habrá diferentes caminos para llegar a la búsqueda de la parte inmutable de la estética.
- La forma o el resultado estético, misma que es mutable debido a que cada uno de los factores universales de la forma estética (es decir la parte inmutable) comprenden en sí diversas posibilidades. Pensemos por un momento si cabría cuestionar al grotesco como fuera de la estética, la respuesta es no, pues esta perspectiva es también una visión que surge de la sensibilidad de un ser humano y cumple con los valores más elevados y universales de la estética. Es la estética de lo grotesco.

**Inmutables:** Es aquella parte universal de la estética que se mantiene constante, es decir que sus valores se mantienen iguales a pesar de los fines estilísticos que hagan uso de ellos. De

la combinación y predominancia de estos elementos surgen cada una de las artes y en cierto grado las corrientes. Entre estos factores encontramos:

- Ritmo: Al ser este elemento producido por la disposición alternada de sonidos y silencios se hayan presentes diferentes modos de combinarlos, independientemente del orden que se produzca el ritmo estará presente como parte inalienable de la obra; luego entonces sin considerar el cómo se ejecute se estará en el ritmo o fuera de él.
- Equilibrio: El cual resulta de la conjunción de dos elementos contrarios que logran un balance de sus fuerzas internas. Podemos observar el equilibrio en todas las manifestaciones de la naturaleza, es este equilibrio el que les confiere lo bello ante nuestra vista. Así por ejemplo del uso de colores contrarios se logra dar en un cuadro el ritmo y equilibrio.
- Orden: Es la disposición de los elementos que conforman la obra, agrupados de manera lógica, resultando de ello un lenguaje que puede ser interpretado por cualquier sujeto. Dialécticamente todo caos contiene un orden y viceversa. Una obra no podría ser artística si estuviera completamente basada en el caos, aún las obras más “caóticas” han pasado por una interpretación y son manifestadas a través del lenguaje de su autor, lo cual implica que al momento de la concepción y construcción han pasado por un orden.
- Entonación: De acuerdo al entorno cultural, existen varias escalas musicales compuestas por diversos tonos, ellos se componen por la distinta producción de ondas sonoras; la entonación es el momento en el cual una emisión sonora encuentra una longitud de onda igual a aquella concebida en el entorno cultural. Si

el instrumento o la persona emiten una nota fuera del tono deseado estarán desentonadas.

- Como parte del arte teatral encontramos a los siguientes como factores inmutables: los géneros dramáticos, la estructura dramática, el conflicto. De carecer o alterarse alguno de ellos en el montaje de la obra, ésta dejaría de estar en el género planteado originalmente.

La poética expresa las reglas a las cuales se debe ceñir el artista para poder alcanzar la parte inmutable de la estética siendo sus lineamientos siempre mutables, esto explica la razón por la cual una persona entrenada bajo una poética determinada pueda realizar su labor sin detrimento de su expresión ciñéndose a otros lineamientos estéticos.

Para ejemplificar la convivencia de ambos factores de la estética, pensemos un momento en el cantante, no importa que estilo o educación tenga, si su entrenamiento fue para interpretar música Hindú, Oriental u Occidental (factores mutables), lo que es necesario es que esté con el ritmo, esté escuchando y esté entonado (factores inmutables) para que podamos apreciar una buena ejecución. Una parte del entrenamiento está enfocada a conducirlo al desarrollo de la técnica, la otra parte necesariamente está enfocada al desarrollo de sus capacidades creativas e interpretativas, para que entonces cautive al público con su creación.

El punto que nos interesa es la interpretación del ejecutante, es decir, el uso y la traducción que hace el sujeto de la técnica y los fines estéticos (de nuevo los factores mutables) en la búsqueda de los factores inmutables, que cuando son alcanzados resultan en un conjunto

bello. Es la belleza, producto de la sensibilidad de un ser humano que mostrada en un lenguaje da orden a sus experiencias creando un universo armónico, ése es el fin perseguido por la estética.

A lo largo y ancho de todo nuestro mundo encontramos en las manifestaciones de la naturaleza diferentes puntos de inspiración, en las formas caprichosas de las rocas, de las nubes, los árboles, las hojas, y hasta en el más insignificante copo de nieve, todos ellos son pequeñas muestras de factores estéticos elevados, son éstos nuestros puntos de referencia; sin embargo encontramos también que los movimientos de los animales nos parecen estilizados y bellos. Es su libertad lo que admiramos, su falta de artificio, llamémosle incluso si quieren inocencia; sin importar cómo le llamemos lo cierto es que la naturaleza dotó a cada una de sus criaturas de la capacidad para expresar su ser.

*“La auto expresión comprende las actividades libres, naturales y espontáneas del cuerpo, y es, como la autoconservación, un valor inherente de todos los organismos vivos.”*<sup>40</sup> Que están en funcionalidad y conciencia de su unicidad. Pues de acuerdo a lo expresado por A. Maslow, la auto expresión está indisolublemente ligada a la espontaneidad, la cual por su naturaleza carece de artificios, de esfuerzo por complacer al otro, de amaneramiento e interferencia. La auto expresión y la espontaneidad son pues sinceras, naturales y veraces; esas características hacen que su ejercicio resulte placentero.

En este momento podemos observar como ambas cualidades son más elevadas que la estética misma, pues son las que le dan vida y sentido; de carecer el sujeto de ambas será

---

<sup>40</sup> LOWEN, Alexander. Bioenergética. 15ª Edición. México. Editorial Diana. 1993. Pg. 249.

incapaz de encontrar belleza e inspiración en la vida. Es importante resaltar que tanto en la espontaneidad como en la auto expresión, *están incluidos los puntos más importantes del sistema stanislavskiano (libertad, sinceridad, veracidad, naturalidad, estado creativo o estado de ser), la alegría creadora de la que hablaba Meyerhold y el tiempo presente.*

Es la persona que hace uso de su espontaneidad y auto expresión la que se permite indagar y expresar aquello que su ser ha descubierto de bello en el mundo a través de su particular lenguaje, mismo que estilísticamente se agrupa en un tipo de corriente estética; o bien, es el artista quien teniendo esa perspectiva bella del mundo, ese algo que decir, escoge apearse a una poética determinada para usar sus lineamientos a su muy particular manera dándoles nuevo sentido y significado, reinventándolos para que ellos sirvan a sus fines.

De esta manera el artista apela a su sentido creativo, éste es el verdadero sentido de toda poética, pues como dijo Stanislavsky *“No se trata de discutir si hay un sistema “vuestro” o “mío”. Sólo hay un sistema: la naturaleza orgánica creadora. No hay ningún otro. Y debemos recordar – prosiguió – que este llamado sistema (no hablemos del sistema sino de la naturaleza del arte creador) no permanece estático. Cambia todos los días.”*<sup>41</sup> Es a partir del hecho enunciado por Stanislavsky que he desarrollado el concepto de la poética del –se, a la cual bautizo como tal por la característica del pronombre reflexivo de la 3ª persona –se, el cual lingüísticamente denota que el sujeto que realiza la acción es quien la recibe. A partir de este fenómeno lingüístico del español es que busco una poética que expresa a su vez el hecho de que es el sujeto quien realiza la acción quien ha encontrado en su ser la manera de dar vida a una serie de factores estéticos.

---

<sup>41</sup> Op. Cit. STANISLAVSKY, Konstantin. El arte escénico. PP. 2

El primer postulado que manejo para esta poética radica en que el entrenamiento del actor necesita estar dirigido a que logre ese estado de ser orgánico, al cual llamo auto expresión, pues nuestro objetivo central es que el actor pueda ejecutar un estilo o una técnica cualquiera mediante el descubrimiento de esos valores estéticos en sí y no simplemente mediante la reproducción mecánica de los mismos.

Al encontrar y reinventar el actor para sí cánones estéticos o patrones técnicos definidos, les da vida y los hace propios. Es en ese punto, cuando ha explotado sus posibilidades, que establece un nexo con el estilo o la técnica lejana y ajena para hacerla parte de sí y usarla como lenguaje logrando la espontánea auto expresión por medio de un código elaborado por él. Ese es el fin estético, y a este proceso he dado el nombre de la estética del –se.

Tomo a la estética del -se, como la capacidad de un ser humano para expresar su ser espontáneamente a través de alguna forma artística y corriente estética. Lo cual implica que hay que enseñar al actor a encontrar su forma de actuarse, bailarse, cantarse, esculpirse, pintarse, pues a fin de cuentas la recreación de un estilo que al final terminará deviniendo en clisé no es interesante, lo relevante es cómo el actor interpreta, en su propio lenguaje los cánones de un cierto estilo.

A este particular me permito citar las escenas representadas por actores de la Escuela de Artes Escénicas de Beijing en el marco del 65° Festival Internacional Cervantino, quienes en su montaje de escenas cotidianas hicieron un uso espectacular de mudras hindúes los cuales no tenían nada que ver ya con la estética de la que fueron tomados, al contrario

servían para expresar emociones y sentimientos que el intérprete experimentaba en la situación, ellos se habían apropiado de un medio de expresión con tintes estéticos definidos para contextualizarlos en sus circunstancias y hacerlos lenguaje, los mudras entonces les eran útiles para señalar, comunicar gestualmente órdenes, deseos, súplicas, etc y ya no tenían nada que ver con el significado original de los símbolos en cuestión.

Lo anterior quizá podría sugerir una falta de compromiso con algún patrón estético fijo, esto es falso, el compromiso está dado a favor de una estética de las posibilidades humanas que el individuo hace propias. Creo que toda estética es y surge de modo particular, ceñir al actor a patrones rígidos de estilo lo lleva a un predisponerse, mecanizándolo, logrando con ello una negación de su ser, siendo así imposible alcanzar cualquier “estado de ser” de manera consciente.

Sería engañoso someter a los sujetos a una travesía por diferentes estilos o estéticas como la solución al compromiso técnico que el entrenamiento tiene con la estética como lo propone Serrano. Pues entonces ¿qué hará el sujeto cuando se vea enfrentado a un nuevo patrón estético? ¿Llorar porque en la escuela no fue uno de los 4 que le enseñaron? Creo que es mejor desarrollar en el individuo la manera de encontrar en si la esencia de la corriente estilística para entonces poder poner su ser en ella<sup>42</sup>.

---

<sup>42</sup> Es en mucho como dice Grotowsky: “...the true apprentice knows how to steal, how to be a “good thief”: this demands an active effort from the learner, because he should steal the knowledge trying to conquer the capacity to do.”

*“...el verdadero aprendiz sabe como robar, como ser un “buen ladrón”: esto demanda del que aprende un esfuerzo activo, pues necesitaría robar el conocimiento tratando de conquistar la capacidad para hacer.”*

RICHARDS, Thomas. At work with Grotowski on physical actions. Pg.3

Hay que recordar que siendo la base del arte la mimesis de lo real, la realidad conteniendo todos los aspectos posibles y probables, luego entonces el ser humano al ser parte de la realidad debe y tiene la capacidad de explotar (que de hecho en su plano cotidiano las usa) todas las estéticas, todos los géneros, posibles y probables.

Pensemos en un niño pequeño que queda fascinado por alguna manifestación artística determinada, busca imitarla, desarrollarla en su ser para satisfacer su necesidad de expresión. Su manera de proceder es libre, honesta, verdadera, sincera, natural y tiene conciencia de lo que está haciendo, es decir se está auto expresando en un lenguaje por él determinado. Sus primeros intentos parecerán burdos y sin rasgos técnicos, pero al seguir indagando en la verdad del estilo podrá descubrir los secretos de éste para hacerlos suyos y explotarlos para lograr la expresión (articulada en un lenguaje) de su ser; es en ese momento en el cual el niño se encuentra bajo la estética del –se, pues ha aprendido a bailar-se, eso es la poética del –se.

He expuesto una poética cuyo objetivo y técnica surgen de que el individuo encuentre y desarrolle en sí la semilla de un estilo determinado, o bien que comprendiendo dicho estilo lo explote y desarrolle por medio de su creatividad orgánica; es decir una estética individual, en la que el sujeto busca los factores inmutables de la estética siguiendo su propio camino de investigación. Al concebir y proponer como poética estos postulados, creo que cada sujeto tiene un lenguaje propio al momento de ejecutar cualquier acción o lenguaje impuesto del exterior, a este fenómeno dedico el siguiente apartado.

### 1.3. Definición y función de la Antropolingüa.

Los antropólogos han coincidido en que existe un lenguaje del cuerpo el cual se manifiesta “según la manera en que el cuerpo humano es desplazado, adornado y mantenido. [en dicho lenguaje] *Se observa que las palabras y el mensaje corporal están muy a menudo en conflicto.*”<sup>43</sup> El término de lenguaje del cuerpo sin embargo, se refiere únicamente a aquellos signos que son comunes tanto a la humanidad como a un grupo social, y tiene para su estudio tres medios de análisis semiótico: la proxemia, la cinética, y la paralingüística.

Lo anterior me llevó a cuestionarme sobre el lugar que ocupa el individuo en la definición y estudio de este fenómeno, pues aunque el lenguaje corporal reconoce que existen excepciones, no tiene dentro de su sustento teórico las bases necesarias para partir de un análisis del lenguaje corporal del individuo, pues por ejemplo, considera que un individuo con los brazos cruzados está cerrado, que pone una barrera al momento de recibir el pensamiento u opinión de otro, sin ocuparse ni de cómo usa ese signo el individuo, ni del significante que dicho gesto tiene para el sujeto y mucho menos del modo en que el individuo ejecuta el gesto.

Es ante la carencia que presenta el estudio del lenguaje corporal que encuentro la necesidad de un estudio especializado del lenguaje corporal del individuo, al cual he dado en llamar Antropolingüa (del Gr. *Anthrôpos* hombre y del L. *lingua* lengua) que es el término con el que describo lo relativo al lenguaje del hombre, y tiene por objetivo tanto el estudio del cómo un sujeto específico hace uso particular de aquellos signos comunes para toda la

---

<sup>43</sup> JENNINGS, Sue. *et. al. Terapia Creativa*. Editorial Kapelusz. Buenos Aires. 1979. Pg.30

humanidad, como el estudio de aquellos signos creados por el sujeto y que guardan un significado especial para él.

La Antropolingüa, entonces, no es un término cerrado a la expresión corporal, oral o escrita, sino un término abierto que describe al conjunto de expresiones que un individuo en particular tiene y que le sirven para comunicar algo, conjunto de signos tales como gestos, posturas, flujos de tensión, manejo proxémico, etc.

Anzieu advierte que: “...*El lenguaje no tiene ningún origen divino o trascendente. Fue inventado por seres humanos, y por ellos reinventado desde el momento en que se encuentran en el doble estado neurológico y social que se los permite. Cualquier otra perspectiva expone a la falta de respeto por la vida en su dinamismo propio, a la falta de respeto por la persona en su individualidad biopsíquica.*”<sup>44</sup>. Es la reinención la que permite que el estudio y análisis de la Antropolingüa vaya dinámicamente de lo particular a lo general porque es muestra de la habilidad de un individuo para adaptarse a su contexto. Hasta cierto grado tenemos una carga genética de patrones de movimiento, que al menos como especie humana, decidimos usar en mayor o menor grado dentro del entorno al que pertenecemos, manifestándonos (como señala Anzieu al final de la cita) como personas con una individualidad biopsíquica.

La habilidad para mimetizar acciones está dada en el nivel cognitivo representacional, que de acuerdo a Piaget se pone en actividad de manera más elaborada y visible desde el primer

---

<sup>44</sup> [negritas mías] ANZIEU, Didier. El cuerpo de la obra. Ensayos psicoanalíticos sobre el trabajo creador. Ed. Siglo XXI. 1993. Pg.17 - 18

mes de vida para al llegar al primer año de vida manejar significados y su relación, manteniéndose activo a todo lo largo de la vida del individuo. Es por medio de este nivel de aprendizaje que el individuo logra absorber los gestos propios a su familia y más adelante a los núcleos sociales de que forme parte.

El clisé es la mimetización mecánica que una persona hace sin considerar el entorno en que ejecuta el gesto. Stanislavsky, en el segundo capítulo del libro *Creación de un personaje*, da a conocer su perspectiva de 3 malos tipos de actuaciones donde en la segunda un actor original ya ha convertido su lenguaje en clisé y el tercero ha copiado y combinado la técnica con el clisé. Luego reconoce un tipo de actuación que parte de lo general para lograr un ser particular “*Aquí tenemos un soldado con nombre Iván Ivanovich Ivanov, y con características que no se repiten en ningún otro soldado*”<sup>45</sup> Lo contrario a la organicidad es el clisé, aquella manifestación de poca creatividad al que Stanislavsky tanto persiguió y el cual viene a significar esa falta de respeto al dinamismo de la vida y al de la individualidad.

El conflicto en el trabajo del actor, no está cifrado en la habilidad para mimetizar lo que el otro hace, sino en el uso creativo que el actor da al nuevo conocimiento adquirido, pues de sólo usar el conocimiento como un recurso efectista, el actor perderá la oportunidad de dar a lo aprendido el valor de lenguaje. Lo anterior implica que no podemos copiar lo que otro ser humano es o hace, lo único honesto que podemos hacer es aprender a usar su lenguaje.

---

<sup>45</sup> STANISLAVSKI, Constantin. Creación de un personaje. 1ª edición. 2ª impresión. México. Editorial Diana. 1994. Pág. 40

En otro lugar, varios años antes, Vajtangof de una manera general señala uno de los componentes de la Antropolingüa al hablar del ritmo “...*Toda nación, todo hombre, todo fenómeno de la naturaleza, todo evento de la vida humana, tiene su propio ritmo característico*”<sup>46</sup> que lo define y lo hace único, dicho flujo rítmico es independiente de la técnica de inculturación y aculturación<sup>47</sup> pues como señala Kestenberg “*Combinado con ello está el descubrimiento de que las culturas Afro generalmente utilizan variaciones más amplias de esfuerzo/forma que la población Europea. Los Negros también califican más alto en el uso del flujo que lo que los blancos Europeo-Americanos lo hacen demostrando mayor espontaneidad y menos control egótico en sus movimientos*”<sup>48</sup>.

Es decir que aun a pesar de la técnica con la que el cuerpo haya sido educado existirá una sutil diferencia que nos revela el lenguaje, la Antropolingüa, de ese individuo que realiza la acción. Esto lo podemos comprobar si pedimos a dos personas con la misma educación técnica o de un entorno parecido que realicen un movimiento sencillo, veremos como ambos movimientos son iguales técnicamente hablando, pero que el uso de lenguaje que hace ese individuo es diferente al de su compañero.

El acento regional sería otra manifestación de la característica rítmica de la Antropolingüa; ya que el acento también depende del ritmo corporal, por ejemplo, si comparamos el acento venezolano con el acento argentino, que aunque suenen similares son distintos, pues por su

---

<sup>46</sup> Op. Cit. JIMENEZ, Sergio. El evangelio de Stanislavski ... 1ª edición. México, D.F. Escenología A.C. 1990. Pg.65

<sup>47</sup> Las técnicas de inculturación y aculturación según Barba se refieren a dos estilos de enseñanza en la que en la primera se busca imbuir al sujeto en un estilo cultural mientras que en la segunda sucede lo contrario.

<sup>48</sup> Trad. Literal del original “*Compounded with this is the discovery that Afro cultures generally utilize wider effort/shape variations than the European population. Blacks also rate higher in the use of flow than do white European – Americans demonstrating more spontaneity and less ego control of their movement (Kestenberg)*” en Op. Cit. BERNSTEIN, Penny Lewis. 1ª Edición. USA. Kendall / Hunt. 1972. Pg.150 – 151.

flujo rítmico de tensiones nos señalan las diferencias en cuanto a las características de cada una de esas dos naciones, pues mientras el argentino es más agresivo y directo, el venezolano es más tranquilo e indirecto.

La Antropolingüa depende, por un lado, del entorno cultural en que se desarrolla un individuo, por el otro, de aquellos recursos biológicos o capacidades físicas que el individuo tenga y por último de la carga de información genética que recibimos y que da forma a la parte más antigua y primitiva del cerebro, el “cerebro de reptil” que nos lleva a tener un lazo genético común que nos predispone, como raza humana a ciertas actitudes y actividades. Así, al momento de bailar seguimos un patrón rítmico<sup>49</sup> y movemos nuestros cuerpos por el espacio, dando saltos, dando pasos, todo esto es lenguaje que describe la historia que viene a través de nosotros.

Es la parte animal que tenemos codificada en ese “cerebro de reptil” la que nos hace cerrarnos, contraernos y doblarnos ante el dolor. Es ésta parte común a varios grupos culturales la que Grotowsky analizó en su conferencia titulada *Tu eres hijo de alguien*.<sup>50</sup> al hablar de la posición que asumen los cazadores de varias culturas. Es este hallazgo de las semejanzas la que llevó a afirmar a Grotowsky que “... *quien empezó a cantar las primeras palabras era hijo de alguien, de algún sitio, de algún lugar, entonces, si tú reencuentras*

---

<sup>49</sup> Al hablar de patrón rítmico me refiero a la interpretación que da el sujeto de la música, sin importar que este vaya en sincronía o desincronizado de ella.

<sup>50</sup> VARIOS. “Grotowsky.” En *Máscara* Cuaderno Iberoamericano de reflexión sobre escenología. Año 3. No. 11 – 12. Octubre 1992/ Reed. Oct.1996. México. Pg.69 – 75.

*eso, eres hijo de alguien. Si no reencuentras eso, no eres hijo de alguien, estás cortado, estéril, infecundo*”<sup>51</sup> de no tener el individuo esta conexión.

Y puede ser que un individuo no sea capaz de reconocer o llegar a la conexión transgenética que Grotowsky propuso, pero estará ligado al menos a su núcleo social a través de su Antropolingüa, de los ritmos de tensión y físicos, de los órganos, extremidades y partes del cuerpo que usa, del tipo de posturas y gestos que ha aprendido a usar, y de todos aquellos otros elementos que han estimulado su aprendizaje inconsciente en la exposición cultural que el individuo haya tenido.

La exposición cultural que cualquier individuo tenga a otras formas de lenguaje harán cambiar su Antropolingüa, pues ante la necesidad de adaptarse y encajar en el nuevo entorno mimetizará, incorporará y usará gestos que no son propios a su núcleo social original. Así los movimientos son más puros y la Antropolingüa es más concreta en comunidades aisladas, en comparación con la Antropolingüa de las personas que se exponen a diversos patrones culturales.

La Antropolingüa está compuesta de manera general por la información genética que nos predispone a realizar ciertas actividades y actitudes de manera determinada y cuya razón de ser se encuentra ligada al **instinto de supervivencia**; luego por los ritmos, los flujos de respiración, de tensión, posturas, gestos, signos y símbolos que forman la parte constituyente de la Antropolingüa común entre naciones y grupos culturales o comunidades y ya de manera particular por el uso o desuso y las mezclas que el individuo es capaz de

---

<sup>51</sup> Idem. Pg. 75.

hacer de cada uno de estos elementos en su necesidad por interrelacionarse con los demás sujetos que son parte de su entorno. Pues es *“Un patrón rítmico definido que es manifestado [cotidianamente en la danza de la conversación] en la forma de gestos no forzados e incrementos y decrementos en la respiración, vibraciones de sonido, pausas [silencios], y reacciones a las verbalizaciones de los otros.”*<sup>52</sup>

La Antropolingüa es pues el medio de comunicación primario más complejo que cada individuo ha desarrollado y *“Es frecuentemente más directo que la verbalización, pues su origen demasiado frecuentemente surge de una reacción inconsciente espontánea a como la persona percibe su entorno.”*<sup>53</sup>

Con lo anterior en mente, invito al lector a entrar a la comprensión de la función de la Antropolingüa entre los individuos. Las personas hacen uso o no de sus habilidades para poderse comunicar y encajar con los individuos que forman parte de su entorno. Si bien la comunicación verbal, por “más concreta”, ha tenido en nuestra sociedad mayor preponderancia sobre las formas de comunicación no verbales, no podemos descartarlas, pues al formar parte del tipo de comunicación más básico y primitivo están ligadas a la parte instintiva de cada persona, de la cual dependerá que el sujeto se acerque o aleje de aquel otro con el cual puede lograr comunicarse o no.

---

<sup>52</sup> *“A definite rhythmic pattern is manifested in the form of unobtrusive gestures and increases and decreases of breathing, sound vibrations, pauses, and reactions to the verbalization of others.”* Op. Cit. BERNSTEIN, Penny Lewis. 1ª Edición. USA. Kendall / Hunt. 1972. Pg.1

<sup>53</sup> *“It is often more direct than verbalization, for its origin quite often stems from an unconscious spontaneous reaction to how the person perceives his environment.”* Idem. Pg.1

En las calles vemos todos los días una interacción más o menos similar de personas con diferente status económico y social que aparentan comunicarse, sin embargo son pocas las ocasiones en que podemos ver a sujetos con distintos patrones culturales comunicándose con su interlocutor al mismo nivel no verbal o bien copiando la Antropolingüa de su contraparte. Generalmente las personas buscan hacer respetar y conservar ese status social por los prejuicios contruidos alrededor de la clase social opuesta, prejuicios que sirven como el pretexto perfecto para disfrazar el miedo a perder su identidad<sup>54</sup>. Lo contrario sucede cuando un individuo con conciencia plena de su ser se relaciona con una persona distinta a él, entonces buscará entablar una comunicación empática echando mano tanto del lenguaje verbal como del no verbal, haciendo uso de los gestos que su interlocutor usa para crear un nexo de confianza.

La función de la Antropolingüa en la vida cotidiana es la de permitir la comunicación idiosincrática entre individuos de un entorno común, donde cada uno de ellos hace un uso distinto de las capacidades de movimiento lo que les confiere su individualidad, respetando con ello el dinamismo en su vida.

Creo que es importante para el actor tomar conciencia sobre su propia Antropolingüa, pues es a partir de ella que podrá notar como se comunica e interrelaciona con el entorno; pero también creo que es indispensable que el actor aprenda la manera de “hablar” o bien crear

---

<sup>54</sup> Hablando sobre el trabajo en la modificación de los acentos regionales, Cicely Berry dice: “Siempre es difícil lidiar con un acento pues puedes sentir que si tú hablas diferente de alguna manera estás traicionando tu pasado, o en cualquier caso que te estás siendo falso a ti mismo.” “It is always difficult dealing with an accent as you may feel that if you speak differently you are in some way betraying your background, or at any rate being false to yourself.” BERRY, Cicely. Voice and the actor. Introducción de Brook, Peter. 10ª Edición. USA. Macmillan. 1991. Pg.69 BERRY, Cicely. Voice and the actor. Introducción de Brook, Peter. 10ª Edición. USA. Macmillan. 1991.

otras Antropolingüas con el fin de ampliar sus recursos expresivos; de esta forma conserva el objetivo inicial de la propuesta, pues el sujeto, sin dejar de ser lo que él es recrea y reorganizar su Antropolingüa para que de acuerdo con sus investigaciones ésta nueva forma orgánica de expresarse tome a los ojos del público el nombre de personaje.

### 2.3. Danzaterapia y Dramaterapia, elementos de aplicables y necesarios a la propuesta.

Como he explicado anteriormente tanto la danzaterapia como la dramaterapia son técnicas de sicoterapia profunda y sicodinámicas<sup>55</sup> que utilizan el arte aplicable con el objetivo de que la persona proyecte<sup>56</sup> su mundo interior para a través del arte, luego de la catarsis, poder modificarlo con la finalidad de que el cambio sea reintegrado y modifique la conducta de la persona. El arte se transforma en un vehículo que acelera el cambio que la psicoterapia busca y esto se debe a que el espíritu lúdico inherente al arte promueve en el sujeto la creatividad y espontaneidad. Es por esto que considero necesario incluir elementos de ambas psicoterapias creativas artísticas<sup>57</sup> con la finalidad de aumentar la creatividad, espontaneidad y el espíritu creativo de los participantes a la par que se trabaja con factores específicos para desbloquear cualquier capacidad que pudiera estar inhibida.

---

<sup>55</sup> La sicodinamia se refiere al movimiento de la mente tal como fue concebida por Freud en donde existe la concepción del inconsciente, preconscious y consciente en donde el paciente a través del proceso de insight logra darse cuenta de los elementos reprimidos que modifican su perspectiva y conducta, al tomar responsabilidad de ello la conducta y sicopatología de la persona tiende a cambiar.

<sup>56</sup> Proyección es el mecanismo de defensa que consiste en poner aquello que todavía no se reconoce como propio en algún elemento del exterior.

<sup>57</sup> En estados unidos y Europa se agrupa dentro de esta nomenclatura a aquellas sicoterapias que hacen uso intencional del arte con el objetivo de llevar bienestar al ser de las personas, entre ellas se encuentran la danzaterapia, dramaterapia, la terapia del arte o terapia plástica, poemoterapia, biblioterapia y terapia narrativa.

Creo como Stanislavski, que es obligación del entrenamiento ayudar a la persona a descubrir su estado de ser liberándose de cualquier bloqueo que la propia vida le haya dejado, él por su experiencia y los recursos de su época decía que el fracaso en la empresa debía ser adjudicado a la experiencia del sujeto. Su tiempo afortunadamente no es el nuestro y el día de hoy tenemos a nuestro alcance las herramientas adecuadas para combatir la experiencia de represión y ayudar efectivamente al actor a liberarse de los bloqueos y a expandir sus potencialidades en un ambiente seguro y poco invasivo, pues tanto la dramaterapia como la danzaterapia proporcionan la vía para lograrlo.

De acuerdo con Stanislavski, Strasberg e incluso Grotowski si de un actor se requiere un sentimiento específico, se debe trabajar con la memoria de sus emociones o bien con el cuerpo memoria con la finalidad de que el actor pueda usar la experiencia adquirida en la escena. Sin embargo, ¿qué sucedería si de pronto, hipotéticamente, nos encontráramos trabajando para la escena de enamoramiento de Romeo y Julieta y el actor con quien estuviésemos trabajando no hubiera experimentado de ninguna manera el amor y de hecho temiera a experimentar la sensación? Con los dos primeros medios de trabajo anteriores quedaríamos sin posibilidad de realizar el trabajo y tendríamos que resignarnos a lo mejor que el actor pudiera ofrecer, con el tercer medio de trabajo quizá podríamos trabajar con una partitura de movimientos que reflejara lo más cálido del actor. Ahora, empleando las herramientas que la danzaterapia y la dramaterapia nos brindan podemos llevar al actor a integrar a su experiencia de una manera orgánica los afectos necesarios para que se abriera a la necesidad del amor, a la posibilidad de enamorarse y de creer en ser amado al brindarle a través de ejercicios simples los medios técnicos para usarlos en la escena, el actor como

resultado de ello ha obtenido en la experiencia controlada su crecimiento, queda a su criterio la decisión y responsabilidad de aplicarlo o no a su vida cotidiana.

Esa decisión que se deja al actor como individuo es la primer diferencia que encuentro entre la aplicación de las herramientas sicoterapéuticas para el desarrollo actoral y aquella que se da para el desarrollo humano (en esta lo que se busca es que la persona lo aplique en su vida), la segunda diferencia radica en que mientras que en la terapia se lleva un proceso enfocado exclusivamente para el crecimiento humano, en el entrenamiento que propongo el objetivo primordial es que aquello descubierto sea usado para crear. Sí, deseo el crecimiento de la persona, realmente lo ambiciono, considero que sería maravilloso que toda esa experiencia fuese llevada por el participante a su vida cotidiana, sin embargo esa decisión no puede y no debe estar en manos del entrenamiento, ese poder necesita permanecer con el albedrío de la persona.

La danzaterapia en el encuadre terapéutico funciona de la manera siguiente, el terapeuta analiza el movimiento ya sea a través de tests de movimiento o a través de una improvisación de movimiento en la que analiza el movimiento y el tema. Luego de ello se procede a trabajar con los niveles de organización para ir integrando aquellas capacidades que inhiben el comportamiento adaptado a través de los movimientos básicos necesarios para responder a circunstancias determinadas. Por ejemplo, vamos a suponer que se está trabajando con una persona que tiene problemas para comprometerse, cuando lo hace primero espera demasiado de los demás y para motivarlos ofrece demasiado, cuando los otros no responden como él espera se decepciona y empieza a romper su compromiso. Para trabajar esto, el danzaterapeuta empezaría a trabajar con los elementos anteriores al

desarrollo del compromiso tales como flujo de la respiración, organización de esfuerzo – figura / forma, organización de postura – gesto, ritmos de tensión e interacción diádica, luego de ello podría entonces proponer a la persona un trabajo de danza en donde pudiera poner en práctica su forma de comprometerse de tal suerte que en lugar de avanzar muy rápido hacia su compromiso dando todo y provocando que los otros se alejen, avanzara paso a paso e involucrara progresivamente su ser hasta que estuviera completamente involucrado en la actividad para conforme concluye el compromiso irse retirando.

Los beneficios que encuentro en esta forma de trabajo para el actor radican en que a la par de ontológicamente reintegrar las capacidades más básicas, brinda también al actor la posibilidad de tomar conciencia de sus capacidades expresivas y aumentar su noción del desplazamiento y proyección de su figura en el espacio, es por esta razón que considero necesario que la danzaterapia sea parte íntegra de los primeros niveles de la propuesta metodológica de entrenamiento.

La dramaterapia por su parte en el encuadre terapéutico funciona haciendo uso de todas las posibilidades dramáticas, desde el uso de utilería hasta el desarrollo de dramas personales o escritos. Para ello el paciente ocupa los 3 papeles principales del drama: director / espectador, actor, autor con lo cual logra una amplia visión de las relaciones humanas, dicho trabajo se resuelve en el mismo hecho escénico para que después sea integrado por la persona y pueda llevarlo a la práctica en su vida cotidiana. Así trabajando con la persona que tiene problemas de compromiso se le pondría primero en el papel de autor e indicaría el diseño de los personajes, quizá en ese momento su personaje resultaría una víctima, luego como director indicaría los desplazamientos y la manera en que las acciones son ejecutadas,

en ese momento observaría que las relaciones que teje dicen otra cosa a lo que como autor había concebido, empezaría a notar que su personaje presiona y resulta violento, se desgasta, finalmente como actor sentiría lo que hace sentir a los otros y lo que él mismo siente, por último en la reconstrucción de la escena como director lograría creativamente desarrollar un nuevo tipo de relaciones que resultaran menos violentas y desgastantes, al cerrar su parte como el actor integraría las modificaciones que él mismo contempló.

Como podemos observar la dramaterapia pone un énfasis especial en la relación que el individuo tiene para consigo y con los demás, con ello el actor puede aprender a construir su mundo interno, empatía, intencionalidad y la relación con los otros, por ello y otras herramientas que definiré más adelante es que considero que la dramaterapia necesita ser parte constituyente de los niveles avanzados de la propuesta metodológica de entrenamiento.

#### 2.3.1. Definición de conceptos para la danza terapia.

##### **Danzaterapia – Terapia de Movimiento, sus fundamentos.**

El movimiento se encuentra en cualquier manifestación de vida sin importar el carácter o estado de la persona, esto quiere decir que a lo largo de nuestra vida, nuestras expresiones adoptan la forma de una danza con su propio ritmo, la cual es frecuentemente más expresiva que el habla en tanto que su fuente de origen tiene lugar en los mecanismos inconscientes. *“Un patrón rítmico definido es manifestado inobtrusivamente en la forma de gestos e incrementos y decrementos de la respiración, vibraciones sonoras, pausas, y*

*reacciones a las verbalizaciones de otros. ...*<sup>58</sup> Así una persona puede decirnos que se halla tranquila mientras su cuerpo vibra descontroladamente, su tensión, sus gestos de disgusto y su respiración agitada nos da la lectura de que se encuentra enojada. Lo anterior nos señala la importancia del lenguaje no verbal en la comunicación humana pues construye patrones rítmicos de danza los cuales incluso llegan a señalar la pertenencia o extrañeza del individuo a un grupo cultural determinado.

Lo anterior nos señala que existe una fuerte interrelación entre la mente y el cuerpo al grado en que ambos sistemas intercambian energía para retroalimentarse, así la mente obtiene su información de aquello que registra el cuerpo y modifica a éste con el significado que brinda a los sucesos ocurridos para así formar una cadena de relación comunicativa entre ambos sistemas. De ahí que se haya podido desarrollar una técnica que utilizando el cuerpo puede a su vez determinar el estado de funcionalidad o disfuncionalidad, analizar el contenido expresivo del movimiento en su contexto e integrar y desarrollar patrones que llevan a la persona a su unificación y desarrollo.

### **El movimiento y su relación con el actor.**

De acuerdo a Baty y Chavance las danzas rituales anteceden al drama, es en el seguir patrones rítmicos con la finalidad de invocar o dejarse poseer que los chamanes y sacerdotes entraban en contacto con otras formas superiores de energía con la finalidad de

---

<sup>58</sup> Op. Cit. BERNSTEIN, Penny Lewis. *Theory and Methods in Dance – Movement Therapy. ...* Pg. 1. “A definite rhythmic pattern is manifested in the form of unobtrusive gestures and increases and decreases of breathing, sound vibrations, pauses, and reactions to the verbalizations of others.”

llevar bienestar a aquellos que se involucraban en el rito. Es durante ese proceso que la personificación se desarrolla mediante la posesión resultante de un tipo de codificación de movimiento que exige del individuo un uso determinado de sus propias capacidades, así surge un personaje, nombre que recibe el dios, la enfermedad, el bien o el mal que llevan a los involucrados en el rito a la catarsis.

Grotowsky investigó acerca de este fenómeno, muchos de sus ejercicios usan codificaciones de danzas antiguas que tienen patrones de movimiento simples y que ayudan al actor a dar cauce a una posibilidad desconocida para él y el resto de los involucrados una vez que en el cuerpo del actor se han agrupado los datos necesarios para que dicho núcleo de capacidades tomen una cierta autonomía ante la cual el actor se abandona, para participar del rito, su puerta a este mundo mágico – místico.

Indudablemente el ritmo, el canto permiten desbloquear aquellas restricciones e inhibiciones del actor que muy frecuentemente le impiden hacer uso de sus capacidades para poder dar forma y vida al personaje, sin embargo, desde mi perspectiva, la conciencia del hecho y la acción nunca deben ser perdidas, debe entonces existir otro medio que proporcione al actor la posibilidad de reintegrar, explorar, desarrollar y expandir las capacidades de movimiento que le permitirían conscientemente crear una disposición de cualidades que devendrían en el personaje. Esto lo permite la danzaterapia a través de la exploración de las capacidades básicas del movimiento que son reflejo de la propia psique que se desea representar *“Muchas teorías asumen que hay procesos de identificación, generalización y desarrollo los cuales resultan en disposiciones psicodinámicas complejas que ejercen una determinación dinámica hacia movimientos específicos.*

*Fundamentalmente nuestros resultados dan apoyo a las contradicciones de la personalidad en las que existe algún grado de unidad (o desunidad), que esta unidad (o desunidad) es reflejada en la expresión, y que, por esta razón, los actos y hábitos de expresión muestran una cierta consistencia entre ellos.”*<sup>59</sup>

La única herramienta del actor es su cuerpo, sin el conocimiento profundo de ello el actor no es más que una máquina repetidora de ideas que sin la apropiada interpretación se convierten en un mar intangible de sonidos “*El rostro es un don divino, la voz es un don divino. El intérprete ha de transformarse por medio de un impulso interno.*”<sup>60</sup> la danzaterapia puede ayudar al actor a explorar, conocer y controlar su cuerpo animándolo a salir de su propio cuadro de limitaciones y habilidades que le conforman.

### **La construcción de la teoría: La idea y teoría para su uso en la danzaterapia – Terapia de movimiento.**

La técnica de danzaterapia es relativamente joven y por tanto sus principios aún continúan en desarrollo, agraciada o desgraciadamente tiene sus inicios en la terapia ocupacional lo cual en cierta medida limitó su desarrollo en un principio pues sus aportaciones se vieron minimizadas por la falta de pruebas científicas que sustentaran sus contribuciones al desarrollo de la psicoterapia. Sin embargo, las pruebas empíricas luego de un tiempo dieron

---

<sup>59</sup> Idem. Pg 2. “*Several theories assume that there are processes of identification, generalization, and spread which result in complex psychodynamic dispositions that exert a dynamic determination upon specific movements. Fundamentally our results lend support to the personalistic contentions that there is some degree of unity (or disunity) in personality, that this unity (or disunity) is reflected in expression, and that, for this reason, acts and habits of expression show a certain consistency among themselves.*”

<sup>60</sup> Op. Cit. SAURA, Jorge. E. Vajtánov. Pg. 117

a la danzaterapia el sustento para que fuera reconocida en el ambiente profesional como una técnica útil y autosustentable en el campo de la salud mental.

Es gracias a su transición en la terapia ocupacional lo que le brindó la posibilidad de construir su fundamento teórico al tomar de la neurofisiología y la rehabilitación física sus conceptos de la recapitulación de la ontogenia, la cual postula que es posible desarrollar un cambio en la percepción e ideas de la persona a través de la síntesis de las experiencias pasadas para brindar o dar paso a nuevas experiencias, traducido a la técnica consiste en que la persona realice la repetición de movimientos y elementos básicos de la vida los cuales se piensa son los responsables del desarrollo normal. El danzaterapeuta es el encargado de analizar el estado de funcionalidad o disfuncionalidad de la persona para asistirlo en la integración y organización de aquellos elementos necesarios para que se adapte adecuadamente a su nuevo medio ambiente.

Muy frecuentemente, cuando estamos negando o reprimiendo una emoción, nos encontramos en estado de dolor y simbolizamos aquello en alguna parte de nuestro cuerpo con lo cual catectizamos la energía a esa parte representacional dejándola inmóvil tensa o completamente flácida, la terapia de movimiento entra en contacto con esas somatizaciones por medio de la liberación del movimiento, es decir permitiéndole a la persona la libre expresión de la emoción en un ambiente seguro y protegido con la finalidad de encontrarle razón y sentido en nuestras vidas a las emociones conflictivas que por razones de nuestra educación consideramos prohibidas, cosa que en la terapia hablada no se concibe como medio de solución a los conflictos internos.

Una sesión de danzaterapia se lleva a cabo de la siguiente forma, el grupo inicia desarrollando un calentamiento mismo que frecuentemente se encuentra ligado a los primeros niveles de flujo de la respiración y los del esfuerzo - figura/forma (este calentamiento puede irse haciendo más complejo conforme al grado de dominio de los distintos niveles por parte del grupo), durante el desarrollo el terapeuta detecta aquellos niveles que el cliente no tiene integrados o bien esos que están apenas formándose y mediante la interacción no verbal motiva al cliente a que los integre o desarrolle conforme a las técnicas que se explicitan en el AII, pp. 2-19, posteriormente él/los clientes verbalizan la experiencia, se hace referencia a esos elementos que no se desarrollaron o se están integrando, en el siguiente punto el cliente puede solicitar al danzaterapeuta que lo ayude en la integración o desarrollo de los mismos, si no lo solicita el grupo pasa a un tema específico que puede ser abierto por el terapeuta o por algún integrante, conforme a las conclusiones se establecen dinámicas de movimiento que ayuden a los integrantes a acoplarse mejor con esos ritmos/situaciones de vida.

El mecanismo bajo el cual funciona la danzaterapia es el mismo con el que se desarrollan las clases de autodefensa y es que en la integración de las cualidades de movimiento la persona posteriormente pueda reaccionar con dicha codificación ante esas situaciones específicas. Para ello la danzaterapia propone la revisión de los siguientes niveles de organización.

2.3.2. Elementos importantes para el desarrollo del actor de acuerdo con la danza terapia.<sup>61</sup>

### 2.3.2.1. Flujo de la respiración.

#### **El Flujo de la Respiración**

El flujo de la respiración es el primer punto de trabajo que se debe considerar para el trabajo integral en el entrenamiento actoral en tanto que este enuncia el bienestar de la persona y su estado anímico. Cuando las acciones de un actor son congruentes con el desarrollo dramático, su respiración es lo primero que se ve afectado en tanto que es el motor de vida, por ello podemos considerar a la misma como la primer acción física que realiza el actor en la escena.

*“El flujo de la respiración es también considerado por ser el impulso inicial para la interacción del individuo con el medio ambiente (ambos interno y externo). El flujo de figura simétrico como está descrito por Lamb y Kestenberg, está caracterizado por el crecimiento, ensanchamiento y achicamiento, encogimiento del cuerpo durante la respiración normal.”<sup>62</sup>*

En este sentido la respiración interviene en el flujo y forma de la figura con la cual el sujeto interactúa con el mundo exterior comunicando sus sentimientos de bienestar (relajación,

---

<sup>61</sup> Para ejemplos y detalles del trabajo físico de estos elementos, véase el AII, Pg. 2 - 19

<sup>62</sup> Idem. Pg. 16 *“The flow of breath is also considered to be the initiating impulse to the individual’s interaction with the environment (both internal and external). Symmetrical shape flow as it is referred to by Lamb and Kestenberg, is characterized by the growing and shrinking of the body during normal breathing.”*

ensanchamiento – inhalación) o con sentimientos de malestar (tensión, encogimiento – exhalación).

Flujo de la respiración. En el actor el flujo de la respiración se encuentra debidamente desarrollado cuando muestra la habilidad de establecer un flujo corporal total, organizado, consciente y en control, esto es al servicio de sus objetivos escénicos lo que se demuestra cuando el actor al desempeñar sus tareas escénicas permite los cambios necesarios en su ritmo y profundidad y esto ocurre cuando se le permite a todo el cuerpo ser participe activo del proceso respiratorio. Cuando la respiración es profunda y relajada, inicia por la base de los pulmones (diafragmática) provocando el movimiento de la pelvis hacia atrás para al continuar hacia la parte alta de los pulmones, provocar la elevación del pecho; en la exhalación sucede lo contrario.

#### 2.3.2.2. Niveles de Organización del esfuerzo – figura / forma.

##### **Niveles de organización del Esfuerzo – Figura.**

El esfuerzo y la figura son dos elementos que se acompañan e interrelacionan en cualquier forma de movimiento y que aún cuando se encuentran ligados, es posible que sean analizados por separado, así un puño levantado (figura) tendrá diferentes lecturas y significados dependiendo del esfuerzo que se le haya invertido. En la teoría de la danzaterapia encontramos muchas cualidades más que aquello que va entre lo rápido – lento y lo fuerte – débil, que muchas veces se usan como guía convencional para el entrenamiento actoral.

De este modo, podemos definir al esfuerzo como el modo en el que la energía cinética es usada en el espacio, fuerza y tiempo y simboliza la manifestación física de las cualidades del carácter y la educación. Por su parte, la figura es definida como la forma del movimiento o como el cuerpo cambia y se mueve por el espacio mientras se adapta al medio ambiente. Es el primer medio de comunicación entre la persona y su entorno.

*“En general el esfuerzo – figura es la forma en que la persona (1) se relaciona con sus vibraciones internas y (2) realiza adaptaciones en respuesta a su entorno.”<sup>63</sup>*

### **Niveles de organización del esfuerzo.**

Flujo de tensión: En el actor involucra la capacidad para permitir y desarrollar el flujo de tensiones que corresponde con la acción que está desarrollando, esto sucede por la participación alternada y organizada de los músculos agonistas y antagonistas. Este flujo es bien constreñido cuando existe mayor participación de músculos antagonistas con lo que se obtiene control o libre cuando existe mayor participación de los agonistas con lo que se obtiene libertad. En otras palabras el flujo de la tensión es la manera en la cual la persona se acopla a sus propias vibraciones y energía internas (deseos) y las adapta en respuesta a su entorno.

El actor debe por un lado ser capaz de organizar su flujo de tensión para que este sea acorde con lo que comunica en la relación que genera y a su vez que sea congruente con el desarrollo de la dinámica de movimiento, si el actor muestra esta habilidad entonces cuenta con un nivel completamente organizado.

---

<sup>63</sup> Idem. Pg. 22. *“In general effort – shape is the way in which a person (1) copes with his inner vibrations and (2) makes adaptations in response to the environment.”*

Regulación primaria del flujo de tensión: Para el actor involucra la habilidad para distinguir entre continuidad y discontinuidad del movimiento. Requiere la habilidad para iniciar, continuar y cesar patrones de movimientos reflejos (por ejemplo cuando el actor experimenta un sentimiento y emoción). Si el actor cuenta con la habilidad para voluntariamente dar salida expresiva a sus pulsiones internas y detenerlas una vez ha concluido su tarea podemos decir que cuenta con el nivel adecuadamente desarrollado.

Esfuerzo Pre – espacial: Involucra la habilidad para acoplarse con las fuerzas externas del espacio (fuerza de gravedad) haciendo uso de cambios en la tensión. En el actor se requiere que en el desempeño de su trabajo distinga y elija entre el uso de uno de los dos polos. Esto requiere la habilidad de cambiar el propio estado mental para responder al medio ambiente ya sea por la canalización del movimiento, lo cual es logrado por el uso de un flujo de tensión constante y/o al moverse de modo flexible, lo cual es logrado por el ajuste del flujo de tensión. En el actor en la escena esto se revela por manifestar algún grado de estrés/preocupación o bien porque muestre incapacidad para concentrarse o excesiva despreocupación. Consideramos el nivel adecuadamente organizado para el trabajo actoral cuando muestra capacidad para adecuar sus niveles de tensión/flexibilidad conforme al objetivo y entorno escénicos.

Pre – esfuerzo gravitacional o del peso: En el actor involucra la habilidad para acoplarse con las fuerzas externas de la gravedad haciendo uso de cambios en la tensión. Esto requiere la habilidad para cambiar el propio estado mental para responder al medio ambiente ya sea al moverse con vehemencia, lo cual es logrado por el uso de una gran intensidad de tensión y/o al moverse con gentileza, lo cual es logrado por el uso de baja intensidad de tensión, el nivel se encuentra debidamente organizado cuando el actor puede

ajustar su estado en escena de manera congruente con lo que está ocurriendo en la interrelación.

Pre – esfuerzo en tiempo: En el actor involucra la habilidad para acoplarse con las fuerzas externas del tiempo haciendo uso de cambios en la tensión conforme al acto que se esté desarrollando en la escena. Esto requiere la habilidad para cambiar el propio estado mental para responder al medio ambiente ya sea mediante el movimiento repentino, el cual es logrado por un incremento rápido de la tensión y/o al moverse con cautela, lo cual es logrado por el uso de la graduación decreciente de la tensión. Este nivel se considera completamente organizado cuando el actor es capaz de ajustar su tensión al ritmo de lo que ocurre en la obra.

Esfuerzo espacial: Para el actor involucra el patrón de adaptación habitual y automático que es usado para adaptarse con los factores espaciales del medio ambiente. Esto requiere la habilidad para moverse directamente y la habilidad para moverse indirectamente según sea requerido para la escena. La organización de este nivel en la persona implica la habilidad para hacer frente a una situación. Este patrón, así como todos los que siguen, se extiende desde el movimiento grueso al fino. Con la organización de este nivel el actor conquista su posibilidad para estar con presencia en la escena y con comodidad ante el público.

Esfuerzo gravitacional o del peso: Involucra el patrón de adaptación habitual y automático que es usado para adaptarse con los factores referentes al peso en el medio ambiente. Este nivel de organización requiere la habilidad para moverse con fuerza y la habilidad para moverse ligeramente. Con la organización de este nivel viene la habilidad para la disciplina con firmeza o la sensibilidad en la intensidad. Este nivel de esfuerzo cuando se encuentra organizado contribuye en el actor para afirmar su presencia escénica y en su movimiento es muestra de su dominio del tiempo presente.

Esfuerzo en tiempo: Involucra el patrón de adaptación habitual y automático que es usado para adaptarse con los factores temporales en el medio ambiente. Este nivel de organización requiere la habilidad para moverse con aceleración y la habilidad para moverse en desaceleración. Con la organización de este patrón viene la habilidad para tomar una decisión y actuar en congruencia. Este factor cuando está organizado le permite al actor tomar decisiones concretas con base en lo que ocurre en la escena tanto en el espacio escénico como en el espacio real por lo que contribuye tanto a su presencia escénica como a anclarlo en el tiempo presente.

Esfuerzos incompletos y actitudes (estados) internos: En el actor implica la capacidad para combinar dos elementos, sean de espacio, peso, tiempo o flujo para producir un esfuerzo incompleto. Este modo de organización revela “estados mentales internos” o “actitudes internas”, dicho de otra manera nos deja ver la capa superficial de la personalidad del individuo, refleja también sus mecanismos de defensa al momento de entrar en contacto en situaciones sociales determinadas. Para considerar que el actor posee este nivel adecuadamente organizado el actor debe ser capaz de hacer uso de estas combinaciones en sintonía con la parte que está representando y el conjunto al que sirve.

A.- Peso y Flujo: “ensoñado, creativo o dudando restringido.”	
(Comportamiento Adaptado)	(Comportamiento Inadaptado)
Fuerza y Constreñido: “acalambado con tensión”	“Obsesionado, fijado, asustadizo”
Fuerza y libre: “firme, flujo fácil.”	“Arrogante, irresponsable, descuidado”
Ligereza y Constreñido: “Delicado, con gran cuidado”	“demasiado sensitivo o precavido.”
Ligereza y Libre: “Volátil, alegre flotante”	“incapaz de concentrarse, que es arrastrado”
B.- Espacio y Flujo: “Remoto”	
(Comportamiento Adaptado)	(Comportamiento Inadaptado)
Directo y Constreñido: “Controlado”	“retirado, con poca visión de los problemas”
Directo y Libre: “Fluido, enfocado”	“Sobre emocional, sin precaución.”
Indirecto y Constreñido: “Atado, enredado”	“Se acalambra, trata de acoplarse a muchas cosas a la vez”
Indirecto y Libre: “ondulante”	“Incapaz de apegarse al punto, su atención se inunda por sentimientos.”
C.- Tiempo y Flujo: “Adaptabilidad, movilidad.”	
(Comportamiento Adaptado)	(Comportamiento Inadaptado)
Repentino y Constreñido: “Sacudido, espasmódico”	“Rápido salto a conclusiones, desinhibido.”
Repentino y Libre: “Urgente, alocado”	“Apresurándose ante las decisiones”
Sostenido y Constreñido: “Precavido”	“Acalambado”
Sostenido y libre: “Despreocupado, flojo”	“excesivamente sentimental”
D.- Espacio y Tiempo: “Despierto”	
(Comportamiento Adaptado)	(Comportamiento Inadaptado)
Directo y Repentino: “abrupto, sagaz, agudo”	“Mente estrecha”
Directo y Sostenido: “Suave”	“Aferrado a una perspectiva limitada”
Indirecto y Repentino: “Confuso”	“Agitado, ansioso”
Indirecto y Sostenido: “contorsionándose lentamente”	“Vago, flojo”
E.- Peso y Tiempo: “Terrenal”	
(Comportamiento Adaptado)	(Comportamiento Inadaptado)
Fuerza y Repentino: “Fuerte, energético”	“Dominante, impaciente”
Fuerza y Sostenido: “Poderoso, perseverante”	“Aburridamente insistente”
Ligero y repentino: “Vivaz, delicado”	“Intención ligera, diletante.”
Ligero y Sostenido: “En paz, calmado”	“Incapaz de conciliarse consigo mismo.”
F.- Peso y Espacio: “Estabilidad”	
(Comportamiento Adaptado)	(Comportamiento Inadaptado)
Fuerza y Directo: “Firme, demandante”	“Necio, poco creativo”
Fuerza e Indirecto: “Sinuoso, luchón”	“Inestable, siempre cambiando de foco”
Ligereza y Directo: “Señalar gentilmente”	“Superficial, atento al detalle más pequeño.”
Ligereza e Indirecto: “Sensitivo, sensible”	“Mente de mariposa, sin dirección.”

Impulsos externalizados: Involucra la habilidad en el individuo para combinar automáticamente tres elementos involucrando los atributos de espacio, peso, tiempo y/o flujo para poder acoplarse con la totalidad del medio ambiente. Este nivel se encuentra bien organizado en el actor si puede hacer uso de las combinaciones en sintonía con el conjunto en el que se desempeña

A.- Acción (Sin flujo)

Ligero, lento, indirecto: Flotando

Ligero, rápido, directo: Golpe rápido y ligero (manotazo)

Ligero, lento, directo: Deslizar

Ligero, rápido, indirecto: Golpe ligero y rápido (como sacudiendo)

Fuerte, rápido, directo: Golpe (puñetazo)

Fuerte, rápido, indirecto: Movimiento de cortar con un sable

Fuerte, lento, directo: Presionar

Fuerte, lento, indirecto: Exprimir, retorcer.

B.- Pasión (sin espacio)

Fuerte, rápido, constreñido: Posesivo, agresivo

Fuerte, rápido, libre: Descontrolado, salvaje

Fuerte, lento, constreñido: Restrictivo

Fuerte, lento, libre: Sociable, despreocupado

Ligero, rápido, constreñido: Poco irritable

Ligero, rápido, libre: Frívolo e irrespetuoso, petulante

Ligero, lento, constreñido: Tímido, dudoso

Ligero, lento, libre: Condescendiente, indulgente

C.- Visión (sin peso)

Directo, rápido, constreñido: Penetrante

Directo, rápido, libre: Reacciones vivaces

Directo, lento, constreñido: Poca penetración, de ideas restringidas.

Directo, lento, libre: Perseverancia continua, de ánimo claro

Indirecto, rápido, constreñido: Controlado, evita repentinamente

Indirecto, rápido, libre: Ideas imaginativas repentinamente

Indirecto, lento, constreñido: Precavido

Indirecto, lento, libre: Imaginativo, indulgente

D.- Palabra (sin tiempo)

Directo, fuerte, constreñido: Concentración

Directo, fuerte, libre: Resuelto manejo del poder.

Directo, ligero, constreñido: Tentativo, meticuloso.

Directo, ligero, libre: Dirección clara.

Indirecto, fuerte, constreñido: Restringido

Indirecto, fuerte, libre: Generoso, influyente

Indirecto, ligero, constreñido: Limitado, restringido inciertamente

Indirecto, ligero, libre: gentil, influenciabile.

### **Niveles de organización de la figura.**

Flujo simétrico de la figura. Involucra la capacidad para adquirir el flujo simétrico de la figura espontáneamente, el cual está basado en la alternancia del crecimiento y encogimiento del cuerpo en forma bipolar mismo que entra en acción cuando se realizan esfuerzos por relacionarse con el entorno según este provoca dolor o placer. En cuanto a afinidades, el flujo de la figura se caracteriza por la transición que va del mayor uso del flujo libre extensor al mayor uso del flujo constreñido del flexor.

El flujo de la figura debe ocurrir en tres dimensiones para que se pueda considerar como totalmente organizado.

**Ancho** – expansión (expandirse, aceptar) angosto (constreñirse, cerrarse)

**Altura** – a lo largo (extenderse, alargarse) achicarse (hacerse pequeño)

**Profundidad** – hincharse (sentirse lleno, pleno) ahuecarse (sentirse vacío, hueco)

En el actor este nivel se encuentra plenamente organizado cuando da muestra en su desempeño de poder permitir que surjan espontáneamente en su movimiento el flujo simétrico de la figura como corresponda con la secuencia de acciones que ejecuta.

Flujo asimétrico de la figura. Involucra la capacidad para hacer cambios asimétricos en la figura los cuales están basados en la alternancia del crecimiento y encogimiento del cuerpo de modo unipolar o asimétrico. Así, el individuo puede reaccionar a estímulos discretos y también logra discriminar entre lo que es satisfactorio y lo que es repulsivo. También es capaz de relacionarse con el espacio dentro de su cuerpo como también con el que está fuera en su espacio cercano inmediato.

Para que esta habilidad sea considerada como totalmente organizada, el individuo debe tener en su repertorio todos los siguientes componentes de figura:

Expandirse hacia adentro y hacia fuera.

Cerrarse hacia adentro y hacia fuera.

Extenderse hacia arriba y hacia abajo.

Achicarse hacia arriba y hacia abajo.

Hincharse hacia delante y hacia atrás.

Ahuecarse hacia delante y hacia atrás.

En el actor la organización de este nivel contribuye a que este mejore su capacidad para reaccionar instintivamente a su entorno y a relacionarse con su espacio interior lo que le apoya en la capacidad para registrar las sensaciones que le producen los estímulos externos.

Dimensión Horizontal de la Figura. Involucra la capacidad de automáticamente arquear o curvar la figura del cuerpo en el espacio en la dirección horizontal. En este nivel el cuerpo o las partes del cuerpo son capaces de expandirse horizontalmente hacia un lado y a lo largo del cuerpo en respuesta al medio ambiente y sus objetos. Esta habilidad está relacionada con la etapa del pre esfuerzo de canalizar y ser flexible.

Dimensión Vertical de la Figura. Involucra la capacidad de automáticamente arquear o curvar la figura del cuerpo en el espacio a través de la dimensión vertical. En este nivel, el cuerpo o las partes del cuerpo son capaces de extenderse verticalmente hacia arriba o hacia abajo en respuesta al medio ambiente y sus objetos. Esta habilidad está relacionada con la etapa del pre esfuerzo de gentileza y vehemencia.

Dimensión Sagital de la Figura. Involucra la capacidad para automáticamente curvar o arquear la figura del cuerpo en el espacio en la dimensión sagital. En este nivel, el cuerpo o las partes del cuerpo son capaces de ser proyectadas hacia delante o hacia atrás en respuesta al medio ambiente y sus objetos. Esta habilidad está relacionada con la etapa del pre esfuerzo de la duda y lo rápido (repentino, espontáneo).

Forma Horizontal Involucra la capacidad del cuerpo para tomar forma automáticamente en el espacio, usando el plano horizontal. Esto es logrado por la proyección del cuerpo o partes del cuerpo de modo que se expandan o cierren formando el espacio. Este es el plano de la comunicación como también de la alimentación. Las afinidades del esfuerzo son lo directo e indirecto.

Forma Vertical Involucra la capacidad del cuerpo para tomar forma automáticamente en el espacio utilizando el plano vertical. Esto es logrado por la proyección del cuerpo o partes del cuerpo de modo ascendente o descendente formando el espacio. Este es el plano de la confrontación, presentación de uno mismo y de los objetos. Las afinidades del esfuerzo son lo ligero y lo fuerte.

Forma Sagital Involucra la capacidad del cuerpo para tomar forma automáticamente en el espacio utilizando el plano sagital. Esto es logrado por la proyección del cuerpo o partes del cuerpo de modo que avancen o se retiren formando el espacio. Este es el plano de

operación e involucra la habilidad para ser comprometido. Las afinidades de esfuerzo son lo lento o des aceleración y lo rápido o la aceleración.

Combinación de dos cualidades en la forma.

Requiere de la habilidad para combinar de modo automático la forma en dos planos para acoplarse con ya sea las situaciones comunicacional – presentacional, comunicacional – operacional o la operacional – presentacional del medio ambiente.

Combinación de tres cualidades en la forma.

Involucra la habilidad del individuo para automáticamente combinar tres elementos en la forma involucrando aspectos necesarios para la comunicación, presentación, y operación para poderse acoplar con el medio ambiente espacial. Debe recordarse que la transición de un plano al otro requiere de un movimiento de forma involucrando tres tendencias espaciales. En este nivel el individuo debe ser capaz no solo de moverse periféricamente pero también transversalmente (movimiento que pasa entre el centro del cuerpo y la periferia) como también centralmente (movimiento que pasa a través del centro del cuerpo.)

En este punto el flujo de la figura es visto como en total servicio de la forma en la creación de la figura tanto interna como externa.

Interrelación entre la figura y el esfuerzo.

La integración de los componentes del esfuerzo y la figura se producirá si estos son enseñados de manera conjunta. Ya que cada esfuerzo tiene su figura correspondiente, ambos elementos actuarán hacia el reforzamiento de la otra parte.

Debe tomarse en cuenta que una alta discrepancia entre los esfuerzos espaciales y la forma horizontal, esfuerzos del peso y la forma vertical y/o los esfuerzos del tiempo y la forma sagital es un indicador de que el nivel no se encuentra en dominio del actor y por tanto los principios requieren de mayor trabajo para ser incorporados. Si el esfuerzo es empatado con

las habilidades de la figura en la comunicación, la presentación de sí mismo y las ideas, y el llevar adelante la vida de uno mismo, el individuo muy probablemente estará en un nivel más funcional.

Esfuerzo	Figura
Flujo de tensión.	Diseño del flujo de la figura
Ajuste del flujo	Circular, ondulante
Intensidad continua, pareja, constante	Lineal
Baja intensidad	Poca amplitud
Alta intensidad	Gran amplitud
Incremento gradual de la intensidad	Regreso suave
Incremento acelerado constante en la intensidad	Regreso angular
<b>Pre esfuerzo</b>	<b>Figura direccional</b>
Flexible	De un lado al otro
Tensión constante	A través del cuerpo
Gentil	Hacia arriba
Vehemencia	Hacia abajo
Duda	Hacia delante
Repentino	Hacia atrás
<b>Esfuerzo</b>	<b>Forma</b>
Indirecto	Abriéndose
Directo	Cerrándose
Ligero	Ascendiendo
Fuerte	Descendiendo
Desaceleración	Avance
Aceleración	Retirada
<b>Flujo del esfuerzo</b>	<b>Flujo de la figura</b>
Libre	Creciendo
Constreñido	Encogiéndose

### 2.3.2.3. Niveles de Organización de Postura – Gesto.

#### Niveles de organización de Postura – Gesto.

El nivel de Postura – Gesto (P-G) describe al gesto como la acción que está aislada a una o más partes del cuerpo sin comprometer a su totalidad, por ejemplo los hombros caídos, el ceño fruncido, el pecho hundido lo cual revela un estado emocional fijo que condiciona a la perspectiva de la persona. La postura es una acción que involucra el ajuste continuo de tensiones de cada parte del cuerpo con consistencia en el proceso de variación de acuerdo a los gestos que se realizan, por ejemplo cuando se le pide a una persona que lleve un gesto de molestia en su cara a todo su cuerpo esto evoluciona a una postura que le permite hablar de su enojo, los hombros caídos a su vez pueden revelar o ayudar a la persona a desarrollar una postura de tristeza. Cuando el individuo se permite evolucionar el sistema P-G su movimiento posee coordinación en el flujo y tono en todas sus dimensiones, es cuando podemos hablar de congruencia.

*“Claramente ambos movimientos de postura y gesto son necesarios para adaptarse adecuadamente al medio ambiente. Aunque las observaciones del patrón individual de postura – gesto demuestran que existen rangos idiosincráticos, es generalmente aceptado que dentro de más amplio sea el repertorio de una persona, más podrá decirse que el sujeto actúa de acuerdo a su propio yo, especialmente donde la postura y el gesto se ven extendidos.”<sup>64</sup>*

---

<sup>64</sup> Idem. Pg. 52. “Clearly both postural and gestural movements are needed to adequately adapt to the environment. Although observation of individual posture – gesture patterns demonstrate that there are idiosyncratic ranges, it is generally felt that the more a person can enlarge his repertoire, especially where posture and gesture are seen to overlap, the more he is said to be acting in accordance with his real self.”

**Niveles de organización de Postura – Gesto.**

Flujo de Postura – Gesto: Involucra la capacidad para hacer variaciones a la tensión y el flujo en la figura utilizando ambos movimientos postura y gesto.

Surgimiento del sistema de gesto: El surgimiento del sistema de gesto involucra la habilidad para ligar cualquier cualidad del esfuerzo o la figura con otra de tal forma que un atributo emerja en otro dentro de una secuencia de gesto.

Surgimiento del sistema postura – gesto: El surgimiento del sistema P – G involucra la habilidad para ligar la postura con el gesto mientras se mantienen consistentes la forma y/o esfuerzos. El gesto de la forma y/o los esfuerzos pueden ser respaldados por un movimiento de postura el cual es consistente en cualidad con el gesto, o la postura puede ser llevada por el gesto. En cualquier caso uno debe evolucionar y fluir del otro. Todos los atributos del esfuerzo deben ser llevados a cabo en el surgimiento de la postura – gesto para que este nivel se considere completamente organizado.

**2.3.2.4. Niveles de Organización de los ritmos del flujo de la tensión.****Niveles de organización de los ritmos del flujo de la tensión.**

El ritmo del flujo de la tensión describe la manera en que el ritmo de un flujo de tensión determinado viaja a través del cuerpo permitiendo expresar un estado anímico, mismo que evoluciona en la búsqueda de satisfacción, así cuando una persona se encuentra triste sus pulsiones internas le llevan a desarrollar un ritmo específico que despertará el ritmo oral libidinal que le proporcionará consuelo en su momento de desesperación.

Cuando este nivel no se encuentra organizado en el actor podemos esperar que sus acciones no le lleven a desarrollar un estado anímico adecuado en tanto que al estar fuera del ritmo apropiado sus acciones carecen de veracidad. Podemos entonces contemplar al ritmo del flujo de tensión como un *“método primitivo de comunicación [que] posibilita también la integración total del ser. Se ha encontrado que cuando el flujo del ritmo involucra todo el sistema muscular, muy frecuentemente se propicia un incremento de la conciencia corporal total y de un sentimiento de bienestar.”*<sup>65</sup>

De esta forma el trabajo y exploración de los ritmos de flujo de tensión presentados son de vital importancia pues permiten al actor desarrollar su práctica y equilibrar aquellos que por cualquier razón de su vida particular se encuentren inhibidos o poco desarrollados, de tal suerte que después pueda dar a sus esfuerzos y gestos el canal apropiado que lo lleven a crear la veracidad corporal correspondiente para expresar la emoción deseada.

#### Niveles de organización:



#### Oral libidinal:

Este nivel involucra la habilidad para controlar ritmos de flujo – tensión oral libidinales los cuales ayudan en el desarrollo de un sistema primario de comunicación. El ritmo oral puede describirse como suave con ondulaciones repetitivas que van del flujo libre al constreñido y es evidente en movimientos como acariciar o consolarse.

---

<sup>65</sup> Idem. Pg. 58. *“This primitive method of communication acts also to integrate the total being. It has been found that when the flow of rhythm involves all the muscle systems, an increased awareness of the total body and sense of well being quite often ensues.”*

Oral agresivo: 

Involucra la habilidad para controlar los ritmos orales sádicos de tensión – flujo. El ritmo oral agresivo puede ser definido como sacudido, agudo con fluctuaciones repetitivas que van del flujo libre al constreñido y es evidente en movimientos como arrebatarse o escupir.

Anal libidinal: 

Involucra la habilidad para controlar los ritmos anal libidinales de tensión – flujo que ayudan en el momento de ajustarse a nuevas posiciones y actos que involucran decisiones (juicio). Este ritmo se caracteriza por tener una predominante tensión baja con pequeños cambios en intensidad y es evidente en movimientos como acomodarse o reajustar.

Anal sádico: 

Involucra la habilidad para controlar los patrones de flujo anal sádicos que más adelante servirán en la presentación como también para la conciencia de las cualidades del peso. El ritmo está definido por tener una gran intensidad de flujo constreñido constante con la eventual relajación hacia un estado de flujo libre. El individuo debe ser capaz de “mantener una gran tensión mientras se comprime, cierra y de estirarse, abrirse con baja tensión” y es evidente en acciones que involucren el tomar - liberar

Uretral libidinal:



Involucra la habilidad para controlar los ritmos uretral libidinales de los patrones de tensión – flujo los cuales sirven en la operación de tareas y decisiones. Este ritmo se caracteriza por el gradual decremento e incremento en la tensión y es evidente en el desempeño y compromiso que se desarrolla en la realización de una tarea (cargar cosas)

Uretral sádico:



Involucra la habilidad para controlar los ritmos uretrales sádicos de los patrones de tensión – flujo que sirven en el dominio de la locomoción. Este ritmo es definido como que tiene regresos agudos o abruptos que van del flujo libre al constreñido, frecuentemente iniciando y deteniéndose abruptamente y es evidente en acciones como huir de una amenaza y poder detenerse una vez que se está lejos, evadir un ataque, etc.

Genital libidinal interno:



Involucra la capacidad para controlar los patrones genital libidinales internos que sirven para ayudar en el desarrollo de la receptividad. Este ritmo se caracteriza por la ondulación ligera y plana de la transición entre el flujo libre y constreñido y es evidente en la adopción de posturas, gestos y actividades identificadas como femeninas.

Fálico libidinal: 

Involucra la capacidad para controlar los ritmos fálico libidinales que son caracterizados por el flujo redondeado de gran intensidad con incrementos y decrementos acelerados en la tensión y es evidente en la adopción de posturas, gestos y actividades identificadas como masculinas.

Fálico Sádico: 

Involucra la habilidad para controlar los ritmos fálicos agresivos que caracterizan a los saltos y las cualidades agresivas de la mayor parte de las actividades deportivas. Está caracterizado por un ajuste agudo del flujo con incrementos y decrementos repentinos en la tensión.

Fálico – Interno genital: 

Involucra la habilidad para combinar y controlar ritmos internos genitales y fálicos. Este ritmo es la característica predominante en el ritmo genital de los adultos normales. Se caracteriza por transiciones de mediana intensidad y es evidente en la realización de actividades y posturas del sexo opuesto conservando la propia identidad sexual.

### 2.3.2.5. Niveles de Organización de la Interacción Diádica.

#### Niveles de organización de la interacción diádica.

La interacción diádica se refiere a la primer relación que teje el recién nacido con su madre o figura materna la cual le brindará las herramientas necesarias para desarrollarse en la vida en sus planos social y de interrelaciones o como Erickson lo definió confianza vs desconfianza, de la carencia o complemento de los elementos básicos se definirán las disposiciones de movimiento que la persona puede realizar para relacionarse con su entorno y después de su capacidad para entablar relaciones íntimas y de confianza.

*“El repertorio de movimiento normal del neonato tiene su origen e ímpetu en el ritmo de su respiración. Está caracterizado por la alternancia entre el crecimiento con flujo libre en la inhalación y el encogimiento con flujo constreñido en la expiración. La mayoría de las madres comprenden este patrón de manera intuitiva y reaccionan apropiadamente a él. Sin embargo, hay algunas de ellas que interpretan la secuencia de encogimiento como rechazo. Debido a sus sentimientos de extrañeza algunas madres responden rechazando a sus propios hijos. Es muy fácil percibir el efecto en espiral que esto puede tener en la relación con el objeto primario. La madre, a través de sus movimientos, priva a su hijo de experimentar el placer de su cuerpo con el contacto físico cercano con ella.”<sup>66</sup>*

---

<sup>66</sup> Idem. Pg. 72. “A neonate’s normal movement repertoire takes its origin and ímpetus from the rhythm of his breathing. It is characterized by an alternation of growing in free flow and shrinking in bound flow. Most mothers understand this pattern intuitively and react appropriately to it. However, there are some who interpret the shrinking sequence as rejection. Due to their own feelings of inadequacy, some mothers respond by rejecting their own infants. It is very easy to perceive the spiraling effect this may have on the primary object relationship. The mother, through her movements, deprives her child of experiencing the pleasure of his body in close physical contact with his parent.”

Considero importante que el actor trabaje sobre el conocimiento, manejo y desarrollo de estos factores en tanto que la base de la acción dramática resulta de la interacción que la parte teje con su entorno y los individuos que le rodean, si la tarea del actor es vivir la esencia del carácter en lugar de vivenciarla, necesita construir relaciones ficticias moldeadas por experiencias creadas a partir de la correlación del movimiento resultante a razón de la interacción diádica a lo largo de la historia de la postura a adoptar, con ello la excesiva esperanza o desconfianza de la parte a interpretar cobraría un sentido orgánico verdadero. En otras palabras, busco que el actor deje de hablar de esa desesperanza y que lo que comunique sea vívido, que el actor pase del *clisé* y sienta el frío de la desesperanza y la necesidad de alejarse y desconfiar de los demás participantes de la obra.

### **Niveles de Organización de la Interacción Diádica.**

Egocéntrica: Consiste en la habilidad para relacionarse con otro de manera dependiente y de absoluta confianza en donde el otro es percibido como parte de uno mismo con mínimas o ninguna expectativa del otro hacia él o ella.

Objeto dependiente. Consiste en la habilidad para poder confiar y ser dependiente hacia una figura estableciendo límites de individualidad entre ambos.

Objeto ambivalente. Consiste en la habilidad para confiar y ser dependiente hacia una figura de autoridad tolerando las frustraciones que se generan por la insatisfacción natural que existe entre las relaciones valorando la constitución de la relación por sobre los intereses individuales.

Semi autónomo. Consiste en la habilidad para explorar e interactuar en el medio ambiente de modo relativamente autónomo aunque todavía se depende primordialmente de otros para la satisfacción de las necesidades socio – emocionales. Esto se presenta por ejemplo cuando un individuo asiste por invitación de alguien conocido a una fiesta de desconocidos, la persona se relacionara con los otros a partir de las persona que lo invito hasta que empiece a desarrollar vínculos con los otros.

Relación cercana. Consiste en la habilidad para entrar en una relación de grupo en la cual la presencia del otro es experimentada como importante para el ser del individuo y se siente que las necesidades del otro son igualmente importantes como las necesidades propias. El compañero de la diada anima al otro a la interacción íntima entre otras diadas o triadas de individuos pero no se involucra en la interacción inmediatamente. Este tipo de relación es evidente en las relaciones de camaradería que se dan entre adolescentes que se animan a unos a otros a realizar actos que les causan temor.

Autónomo. Consiste en la habilidad para entrar en una relación mutua de necesidad – satisfacción caracterizada por el firme compromiso hacia el otro lo cual se mantiene a pesar de la demanda normal por sacrificarse por el otro. El individuo interactúa en un ambiente desprotegido y recibe satisfacción mínima a sus necesidades por parte del compañero de la diada. Por ejemplo relaciones de pareja, relaciones con organizaciones o sociedades.

### 2.3.2.6. Niveles de Organización Grupal Primaria.

#### Niveles de organización grupal primaria.

Es innegable que para el buen desarrollo de una carrera actoral en el mercado actual, la apropiada interacción grupal y las buenas relaciones públicas son comportamientos de adaptación básicos necesarios en nuestra sociedad; es la habilidad para funcionar adecuadamente en la variedad de agrupaciones primarias. La presencia de la agrupación de individuos que se dan cita en el encuentro de entrenamiento o montaje da la oportunidad para observar, evaluar y enseñar a ellos los componentes de material relacionado para obtener estos niveles de organización.

La marcada inexistencia de grupos o asociaciones actorales en México, señala que existen razones por las que los grupos se mantengan al mínimo de interacción y cohesión de sus participantes manteniéndose en un nivel básico. Por ejemplo, los individuos pueden no ser capaces de funcionar a un nivel más elevado y organizado; el grupo puede no ser una unidad estable – los miembros pueden ausentarse continuamente o el retorno puede ser demasiado grande; los miembros pueden carecer de interés y no estar involucrados; el propósito, metas o el contrato del grupo puede no ser claro para sus participantes produciéndoles un sentido de ambigüedad.

Son numerosos los factores que pueden intervenir también; cualquiera que sea el caso, todos los anteriormente mencionados como también aquellos que no se han mencionado pueden ser remediados e invalidados si el director se compromete a aliviarlos. Y si uno está comprometido con el arte y el desarrollo individual, entonces está comprometido también a trabajar con estos problemas.

### **Niveles de Organización Grupal.**

Uno a uno (parejas): Como he mencionado antes, el nivel de funcionamiento grupal de uno a uno es uno de los niveles más básicos. Requiere de la interacción del individuo con otra persona ya sea solo o en presencia de otros. Ninguna demanda es puesta en el individuo para interactuar de ningún modo con los demás miembros del grupo. Cabe mencionar que es de este modo como generalmente empieza la cohesión grupal.

Grupo Paralelo: El nivel paralelo también mencionado requiere que el individuo sea ahora capaz de prestar atención a sus propias necesidades en la presencia de otros.

Grupo de trabajo: Este nivel requiere que el individuo incorpore ahora la habilidad para participar con otros en tareas a corto plazo sin que las demandas de responsabilidad sean directamente puestas en él por continuar la relación fuera del tiempo designado para la tarea. Aunque el líder continúa reconociendo las necesidades emocionales de cada miembro del grupo, él ahora es responsable por animar a la interacción entre todos los miembros del grupo.

Egocéntrico y grupo cooperativo. Este nivel involucra la habilidad para interactuar en tareas a largo plazo lo cual involucra tener conciencia no sólo sobre los intereses propios sino también la habilidad para satisfacer necesidades definidas de los otros en el grupo. El grupo es generalmente motivado a tomar decisiones independientes al momento de escoger tareas, metas y objetivos inmediatos; de cualquier manera, se pueden hacer inicialmente sugerencias generales cuando el miedo al fracaso puede estar presente. El papel del director sigue siendo el de soporte y satisfacción general de las necesidades socio – emocionales de los miembros del grupo; de cualquier forma, con la llegada de la gratificación de las necesidades del individuo por otros en el grupo, el papel del director puede evolucionar hacia un papel de catalizador, orquestador y consejero.

### 2.3.2.7. Niveles de Organización Impulso – Objeto.

#### Niveles de Organización Impulso – Objeto.

En el trabajo del actor el uso y relación con objetos y personas cobra gran importancia en tanto que ellos tomarán significación dependiendo del tipo de impulso que el actor invierta en los mismos, para que ello suceda el actor necesita generar un deseo de aceptación – necesidad o de aversión - rechazo hacia un objeto, sea él o una entidad externa con la cual se relaciona. Es evidente que este nivel no funciona de manera separada y modifica el comportamiento, función y expresión de otros niveles con lo cual la figura del actor también se ve afectada, por ello este nivel no debe ser trabajado sino hasta después de haber pasado los niveles anteriores.

Los impulsos libidinales o agresivos viajan del aparato síquico hacia el cuerpo modificándolo para satisfacer las necesidades de homeostasis de la persona, en el caso del actor en la escena esto no debería ser diferente si se encuentra asumiendo las necesidades generadas por la situación en las que se encuentra la parte sobre la que trabaja. Sin embargo no por ello hay que asumir que es sobre ello sobre lo único que el actor debiera trabajar, pues en si el actor necesita en su entrenamiento explorar las distintas posibilidades de relación que se pueden establecer a partir del distinto uso de los impulsos libidinales o agresivos.

### **Niveles de Organización Impulso – Objeto.**

Inversión del Impulso Libidinal en sí mismo. Involucra la habilidad para poner la energía libidinal en sí mismo y percibirse a sí mismo como el objeto de necesidad – satisfacción. Se siente a sí mismo como omnipotente y ve a al otro como una extensión de sí mismo. Este proceso entra en actividad en las relaciones cuando la persona es capaz de dentro de la relación mantener sus límites y respetar sus necesidades sin ceder por ello su satisfacción a nombre de los demás.

Inversión del Impulso Libidinal en Objetos Externos. Involucra la habilidad para poner la energía psíquica libidinal en otros objetos que no sean el sí mismo. El impulso es dirigido hacia los objetos tanto humanos como no humanos.

Inversión del Impulso Agresivo en Objetos Externos. Este nivel involucra la capacidad para poner la energía agresiva en otros objetos.

#### 2.3.2.8. Percepciones táctil, cinestésica y vestibular.

##### Niveles de organización de la percepción táctil.

La percepción táctil ayuda al actor a reconocer el ambiente en el que se encuentra, la calidad de las interrelaciones que mantiene en las escenas con lo que al estar abierto y sensible a estos estímulos del entorno creado se mantiene ligado al estado de tiempo presente tan necesario en su labor, como más adelante expondré, considero de suma importancia el trabajo sobre la sensibilización y apertura de los sentidos del actor de tal suerte que ellos le produzcan sentimientos expresados emotivamente en sus actos en la escena.

Como podemos observar a lo largo de estos tres apartados el trabajo se realiza por niveles que van desde actividades simples hasta actividades que involucran otras funciones de la psique. En el trabajo del entrenamiento considero que es necesario agregar un cuarto nivel, el de la metaforización de lo experimentado con la finalidad de dar un significado relevante para el actor. En este sentido el director o el guía necesita evaluar y estar consciente de la condición de sus integrantes en el grupo para poder asistirlos hacia un funcionamiento óptimo en su labor.

Reconocimiento Táctil. Este nivel involucra la capacidad para reconocer o sentir la estimulación táctil. El reconocimiento generalmente toma la forma de una respuesta de algún tipo, tal como una respuesta verbal o una reacción motriz.

Discriminación Táctil Este nivel implica la habilidad para discriminar un estímulo táctil de otro. El estímulo puede diferir en grados de presión, textura, temperatura o área del cuerpo así como su cualidad emotiva. En el desarrollo de la habilidad cuando se incluye el elemento de la cualidad, la respuesta toma la forma de ya sea un acercamiento (hacia un estímulo placentero) o de retirada (de un estímulo desagradable). Esta última habilidad es vital para la apropiada relación con los objetos y por ello no debe ser pasada por alto.

Retención y recuerdo táctil. Este nivel involucra la habilidad para mantener en la memoria la estimulación táctil. Esto implica la capacidad para recordar la forma y calidad del estímulo así como también la respuesta previa a él.

## Niveles de organización de la percepción kinestésica.

*“Si el cuerpo se ha de mover de una manera funcional, un individuo debe ser capaz de sentir tanto internamente como externamente. Deberá saber inconscientemente en qué posición están sus extremidades para poder hacer aún el más mínimo movimiento útil. Si no tiene esta capacidad tendrá que vigilar cada movimiento de manera escrupulosa y aún entonces sus movimientos serán incoordinados y de naturaleza falsa.*

*...si ha desensibilizado alguna parte de su cuerpo, sus receptores propioceptivos y vibratorios pueden reaccionar como si hubiera algún impedimento físico. El sistema kinestesico está compuesto por sensores propioceptivos y vibratorios; específicamente, la propiocepción involucra la mediación de la sensación de la postura, el movimiento, presión profunda como también ayuda al equilibrio. Al menos cuatro tipos de receptores de esta naturaleza se encuentran situados en las articulaciones, tendones y músculos. Su posición por sí sola justifica que... [se le]... preste atención a este punto.”<sup>67</sup>*

En este sentido el hacer pasar al actor en el entrenamiento por el estudio de este nivel busco que desarrolle la habilidad de conocer el desenvolvimiento, expresividad y comunicación que brinda su cuerpo en la escena como una segunda naturaleza de tal suerte que pueda estar mayormente centrado en la comunicación e interrelaciones escénicas en lugar de estar observando a su cuerpo para que logre alguna postura determinada.

---

<sup>67</sup> Idem. Pg. 109. *“If the body is to move in a functional manner, an individual must be able to sense internally as well as externally. He must know unconsciously in what position his extremities are in order to make even the most insignificant purposeful movement. If he does not have this capacity he would have to watch every move scrupulously and even then his movements would be uncoordinated and perhaps athetoid in nature.*

*...if he has unconsciously desensitized a portion of his body, his proprioceptors and vibratory receptors may react as if there were functional impairment. The kinesthetic system is composed of the proprioceptive and vibratory senses; specifically proprioception involves the mediation of position sense, sense of movement, deep pressure sense as well as aiding in equilibration. At least four types of receptors of this kind are located in the joints, tendons, and muscles. Their position alone justifies the attention...”*

Reconocimiento kinestésico. Involucra la capacidad para reconocer o sentir la estimulación propioceptiva o vibratoria. El reconocimiento puede tomar la forma de una afirmación verbal o de una reacción motriz.

Discriminación kinestésica. Este nivel involucra la habilidad para discriminar y localizar la estimulación vibratoria o propioceptiva

Retención y recuerdo kinestésico. Este nivel implica la capacidad para mantener en la memoria la calidad del estímulo vibratorio o propioceptivo y de poder duplicarlo por la reconstrucción del patrón de movimiento que lo produjo.

Niveles de organización de la percepción vestibular.

*“Los canales semi circulares contienen receptores que responden a la aceleración rotatoria de la cabeza, mientras que los receptores en la utrícula responden a las fuerzas gravitacionales en la cabeza y a la aceleración lineal. Fibras nerviosas que se conectan revisten a las células sensoriales de los órganos vestibulares, viajan a la médula y hacen sinapsis con las neuronas que van a los centros que controlan los músculos de los ojos y las neuronas en la columna vertebral controlando el movimiento corporal para las reacciones de postura apropiadas.”* <sup>68</sup>

En este sentido me interesa que el actor trabaje sobre este nivel para que ordene su percepción vestibular de tal manera que detecte las fuerzas gravitacionales y de peso para

---

<sup>68</sup> Idem. Pg. 112. *“The semi-circular canals contain receptors which respond to rotary acceleration of the head, while receptors in the utricle respond to gravitational forces on the head and to linear acceleration. Nerve fibers innervating sensory cells of the vestibular organs travel to the medulla and synapse upon neurons which go to centers controlling eye muscles and neurons in the spinal cord controlling body movement for appropriate postural reactions.”*

que con ello sea capaz de controlar su nivel de seguridad lo cual le podría brindar la capacidad de manejar distintos niveles de afectación ante los hechos escénicos reaccionando posturalmente ante los cambios proxémicos de sus compañeros de escena.

Reconocimiento vestibular. Involucra la habilidad para sentir la estimulación vestibular. El reconocimiento puede tomar la forma de una reacción motriz tal como enderezarse.

Discriminación vestibular. Involucra la capacidad para discriminar estimulaciones vestibulares varias.

Retención y recuerdo vestibular. Este nivel involucra la habilidad para retener en la memoria la estimulación vestibular y de duplicarla mediante la reconstrucción del patrón de movimiento que la produjo como también ser capaz de retener en la memoria las posiciones de postura que restablecen el equilibrio.

#### 2.4. Dinámicas de la dramaterapia, definición de conceptos básicos para su aplicación.

La dramaterapia al igual que la danza terapia forma parte de las terapias creativas en donde al igual que en el psicodrama se hacen uso de juegos de rol y actividades dramáticas escénicas sin embargo a diferencia del psicodrama en la dramaterapia se hace uso de todos los medios de la expresión dramática: técnicas de actuación, técnicas de dirección, dramaturgia y escenografía; también, mientras que en el psicodrama el terapeuta es el director de la escena y en un sentido muy estricto el único beneficiado es el protagonista, en la dramaterapia el cliente abarca los papeles de director, dramaturgo, escenógrafo y actor

siendo el terapeuta el encargado de facilitar el proceso y sugerir algunos ejercicios pertinentes para el buen desarrollo del mismo.

En este sentido, por su desarrollo, su flexibilidad y por el uso de diversas técnicas basadas en las perspectivas de teóricos modernos del teatro es que he decidido incluirla como medio que apoye al actor a construir relaciones interpersonales de una forma clara y concisa interiorizándolas de tal manera que pueda hacer uso de esas circunstancias creadas al momento de actuar, del mismo modo para el director de escena tiene grandes beneficios en tanto que al grupo en general le permite explorar las diversas posibilidades del conflicto, de las relaciones, de las atmósferas, etc.

Stanislavsky marcó la diferencia del quehacer escénico no sólo por exigir del actor preparación y compromiso sino también por redefinir la forma del trabajo escénico a través de las improvisaciones, ejercicios encaminados a crear las relaciones escénicas, etc. Del mismo modo creo que es necesaria la actividad y trabajo improvisatorio, sin embargo, creo que para que exista la posibilidad de desarrollarlo, el conocimiento debe estar tanto en el director de escena como en el actor de tal manera que sea este último quien en todo caso pueda realizar las exploraciones necesarias para desarrollar fiel y técnicamente su parte sustentando así su calidad interpretativa. Así considero que la dramaterapia puede brindar dichos elementos que si el actor conoce y maneja le otorgarán autonomía y así la capacidad para ser propositivo y auténtico en el desarrollo de su trabajo.

En una sesión de Dramaterapia sea individual o de grupo se trabaja con un tema específico por ejemplo la relación padres – hijos, después de este planteamiento se puede proceder a improvisar libremente distintos tipos de relación, luego se comentan los distintos tipos de relación para escoger el tipo o tipos de relación que sean más allegados a la problemática que se enfrenta para después situarla en un contexto. En este proceso de los participantes se

escoge a un director quien plantea y es dueño de la escena (director – dramaturgo), se sigue con hacerle pasar por cada uno de los papeles que están interactuando en la escena construida para finalmente ser capaz de brindar una solución alternativa más empática y adaptada al contexto en que se desarrolla la escena. Augusto Boal ha usado ejercicios de esta naturaleza en diversas ocasiones un ejemplo de ello está en el desarrollo de la exploración de los diversos deseos que pueden imperar en una misma escena (*La imagen del arcoíris del deseo*<sup>69</sup>). Ahora imaginemos estas herramientas no en manos del director, imaginemos a un actor quien construye dichas interacciones por sí mismo y que llega a comprobar sus hipótesis junto con el equipo de trabajo... nos encontraremos entonces con un teatro orgánico e independiente en todo el sentido de la palabra pues sus individuos son libres para crear.

A continuación presento aquellos elementos técnicos que he tomado de la dramaterapia para ayudar al actor a la construcción de su desempeño escénico basado en las interrelaciones.

#### 2.4.1. Elementos importantes para el trabajo del actor.

##### 2.4.1.1. Improvisaciones simples.

Durante varias décadas, se ha hecho uso de la improvisación como un medio para construir las interrelaciones de los personajes, incluso se han hecho experimentos en los cuales los actores improvisan días completos de la vida de dicho personaje, momentos o actividades supuestamente emotivas de la vida de los personajes bajo el supuesto de que con ello se creará la memoria emotiva y se fijará la interrelación de los actuantes. Estos ejercicios

---

<sup>69</sup> BOAL, Augusto. *El arcoíris del deseo. Del teatro experimental a la terapia*. 1ª Edición. España, Barcelona. Ed. Artes Escénicas. 2004. 275 Pg.

aunque loables no han probado mayor efectividad, es decir a veces funcionan y a veces no, grupos de teatro han invertido miles de horas de ensayo en diversas improvisaciones sin obtener los mismos resultados esto creo que se debe al hecho de que la improvisación es una herramienta y no un fin mismo, y por otro lado porque muy frecuentemente en la improvisación se desvirtúa el conflicto, los actores se desvían de él. En este sentido las improvisaciones simples fijan mejor el contexto en tanto que se limita el uso de lenguaje verbal a expresiones simples en lugar de regurgitar miles de datos sacados de la obra en cuestión, es decir en la improvisación simple se maneja el conflicto directamente lo cual hace que los ejecutantes lo asimilen y queden libres para explorar alternativas de confrontación, defensa, ataque, huida tanto corporal como vocalmente.

La improvisación simple reduce el conflicto a su mínima expresión con lo cual se puede obtener información específica sobre el accionar de las partes interpretadas al momento de lidiar con la situación imperante, con lo cual el resultado es una metáfora de lo que puede ser la obra. Para realizar la improvisación simple se definen dos frases generalmente contrarias mismas que pueden ser alternadas o bien cada parte juega exclusivamente con una por ejemplo “Si/ No”, “Dame/ No”, “Vete/ Me quedo”, “Te amo/ Te odio”, etc. De cualquier forma, siempre es necesario considerar y resaltar el conflicto imperante en la obra a trabajar por ejemplo en *Casa de muñecas* de Ibsen el personaje de Torvaldo estaría quizá diciendo “quiero” vocalmente y el personaje de Nora quizá respondería vocalmente “si” mientras que sus actos podrían ser de retirada y su lenguaje corporal expresar “no” que conforme el conflicto no aparente se desarrolla hasta que en el desarrollo la actriz se ve obligada a expresarlo verbalmente.

#### 2.4.1.2. Proyección dramática.

La proyección dramática define la situación experimentada por un sujeto cuando pone parte de su experiencia y persona en el desarrollo de una escena dramática mientras representa, dirige, escribe o actúa; en este sentido éste fenómeno es común a todos los integrantes que dan vida o participan del acontecer escénico.

Phil Jones define a la proyección dramática como *“...el proceso mediante el cual los clientes proyectan aspectos de sí mismos o su experiencia en material teatral o dramático o representado, y de ahí externalizan conflictos internos. Una relación entre el estado interno del cliente y la forma dramática externa se establece y desarrolla a través de la acción. La expresión dramática permite el cambio a través de la creación de una perspectiva diferente, junto con la oportunidad de explorar y tomar conciencia sobre el material proyectado a través de su representación. ...La expresión dramática crea una nueva representación del material del cliente. ...Tanto a través de la expresión y de la exploración se puede lograr una nueva relación del cliente con su material. Y de ahí, la reintegración del material es posible, dentro de la nueva relación.”*<sup>70</sup>

En dicho sentido estimo importante que el actor logre revisar su comprensión, entendimiento e hipótesis formuladas en torno a la propia obra, a las partes a representar, sus interacciones su sentir y sus propias proyecciones para que a su vez puedan ser

---

<sup>70</sup> JONES, Phil. Drama as therapy: Theatre as living. 1ª edición. Londres, E.U., Canadá. Routledge editions. 1996. Pg. 101 y 102. *“...is the process by which clients project aspects of themselves of their experience into theatrical or dramatic materials or into enactment, and thereby externalize inner conflicts. A relationship between the inner state of the client and the external dramatic form is established and developed through action. The dramatic expression enables change through the creation of perspective, along with the opportunity for exploration and insight through the enactment of the projected material. ...The dramatic expression creates a new representation of the client’s material. ...Both through the expression and the exploration a new relationship to the material can be achieved by the client. From this, the reintegration of the material can occur, within the new relationship.”*

reafirmadas, descartadas o modificadas y finalmente reintegradas dentro del nuevo marco conceptual que ha aprendido.

La proyección dramática es un elemento que se puede propiciar en cualquier momento ya sea consciente o inconscientemente a lo largo de cualquier elemento dramático en cualquier momento del proceso. Idealmente lo mejor sería que la gran mayoría de las proyecciones fuesen conscientes y que aquellas inconscientes se hicieran conscientes.

#### 2.4.1.3. Empatía y distanciamiento.

La distancia a guardar con respecto a la parte ha sido investigada ampliamente desde el momento en que se intenta descifrar el arte del actor, desde Diderot hasta el último teórico de nuestros días han hablado sobre si el actor logra mejores resultados siendo totalmente empático, totalmente alejado de la parte o si estos procesos deben alternarse metódicamente y en medio de esta discusión eterna se han elevado los santos y bastiones para cada perspectiva.

Desde el lado del trabajo empático se encuentra Stanislavsky y lo vivencial sosteniendo que sólo de esta forma el actor puede dar vida a la parte, que sólo de esta manera podrá lograr la comunión con el público y propone que el actor busque la identificación intencional con la parte, esto es llevado más tarde a que el actor realice un rastreo de situaciones paralelas a aquellas propuestas para la parte por el autor de la obra. Por el otro lado Diderot afirma que el actor y su arte deben estar centrados en la más total y absoluta mimesis, reflexión y reproducción casi científica, sin que jamás el actor se identifique o corra el riesgo de perder el control. Desde mi perspectiva ambos elementos se encuentran indisolublemente

ligados<sup>71</sup>, por ejemplo cuando Stanislavsky dirigía sus análisis de texto o bien sus análisis activos habría sido técnicamente imposible que los actores se encontraran permanentemente identificados con la parte, del mismo modo para el actor que propone Diderot habría sido imposible que mientras se encontraban en el proceso de observación no sintieran empáticamente aquello que le sucedía al sujeto que estaban observando en tanto que para una buena observación se requiere de la comprensión y ello conlleva el proceso emotivo y empático por más que el énfasis se encuentre situado sobre el alejamiento.

*“La empatía motiva la resonancia emocional, identificación y un alto involucramiento emocional dentro de cualquier trabajo. El desarrollo de una respuesta empática hacia el rol, objeto o situaciones dramáticas o actividades dramáticas puede ser el trabajo terapéutico en sí mismo. ... El distanciamiento motiva un involucramiento que está más orientado hacia el pensamiento, la reflexión y la perspectiva. En terminología Brechtiana el cliente funciona más como un lector hacia el material presentado. Esto no quiere decir que el cliente se des involucre, sino que se encuentra comprometido con el material desde una perspectiva distinta.”*<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup> “Frecuentemente la empatía y el distanciamiento son presentados como fuerzas opuestas, dos procesos opuestos dentro del teatro y dentro de la dramaterapia. Yo discutiría que es mucho más conveniente verlas a ambas como parte de cualquier reacción que podemos tener ante el fenómeno dramático... . Uno puede estar más fuertemente arraigado que el otro, pero sería inadecuado describir una respuesta como totalmente distanciada o completamente empática. Estos procesos están ligados al equilibrio y las formas en que un individuo se relaciona con los otros y los eventos de la vida... .” “Often empathy and distancing are presented as oppositional forces, two opposing processes within theatre and within Dramatherapy. I would argue that it is more profitable to see both as part of any reaction we have to a dramatic phenomenon... . One may be foregrounded more strongly than the other, but it would be inaccurate to describe a response as being completely distanced or completely empathized. These processes have been linked to mediation and the ways in which an individual relates to others and events in life...” Idem. Pg. 104.

<sup>72</sup> “Empathy encourages emotional resonance, identification and high emotional involvement within any work. The development of an empathic response to a role, objects or dramatic situations or dramatic activities may be the therapeutic work in itself. ...Distancing encourages an involvement which is more orientated towards thought, reflection and perspective. In Brecht’s terminology the client functions more as a reader to the material presented. This is not to say that the client becomes disengaged, but that they are involved with material from a different perspective.” Idem. Pg. 106

Debido a la educación de cada individuo, a los factores biológicos y a las primeras experiencias de vida existen sujetos más propensos a experimentar la aproximación empática o el alejamiento, esto también se encuentra relacionado con cómo el sujeto se siente más seguro al momento de percibir y procesar la información, por ello realmente no sería adecuado alterar o forzar el cómo la persona se aproxima o distancia de la información en tanto que ello puede generar miedo y bloqueos, de ahí que más bien sea conveniente que la persona tome contacto inicial con el fenómeno de la manera que le resulte adecuada siempre y cuando esta distancia progrese hacia el polo opuesto.

Por ello he escogido este elemento y su manejo como se propone en la Dramaterapia pues asegura un viaje tranquilo además de que el ejercicio de ambos elementos resulta necesario para la construcción del hecho escénico. Respecto del uso, cuándo es conveniente hacer uso de la aproximación empática o el alejamiento, eso depende del resultado que se desea obtener y de la seguridad que se le ofrece al ejecutante en el desarrollo de esa escena.

La empatía se motiva a partir de ejercicios como el cambio de roles, la corporización (emociones, sensaciones, sentimientos, personas, ambientes, etc.), el esculpido, el monólogo, la proyección, etc. con la condición de que la reflexión y verbalización de respuesta a preguntas como ¿qué sientes, cómo es estar así, cuáles son tus sensaciones, cómo cambia tu perspectiva? Y en fin cualquier cuestionamiento que motive una profundización de los sentimientos, que evite el razonamiento o juzgamiento del hecho.

Por su parte el distanciamiento se logra cuando se aleja al sujeto del hecho en que se encuentra ligado empáticamente a través de cambiarlo de perspectiva y en lugar de ser actor pase a ser espectador o director, la exageración de las emociones que tiene o de la perspectiva que guarda hacia el rol con el que se encuentra ligado, a través del uso del aparte, etc. con la condición de que las preguntas que responda vayan encaminadas a

alejarse de la parte emotiva y lo conduzcan al pensamiento crítico como ¿Qué piensas de lo que estás haciendo, cómo juzgas lo que estás viviendo, qué piensas de estar así, qué opinas de la situación en la que te encuentras?, etc.

#### 2.4.1.4. Personificación e Impersonificación.

La impersonificación es bien conocida en el ambiente teatral pues es el mecanismo bajo el cual se rige el arte actoral, por su parte la personificación es poco manejada tanto en el trabajo escénico como en los ensayos. Pareciera que de pronto ambos elementos se conciben como el objetivo total del momento dramático olvidándose de que ellos intervienen o pueden intervenir a lo largo de todo el proceso de la creación artística siendo a su vez parte del objetivo y herramienta coadyuvante en la construcción.

*“La personificación es el acto de representar algo o alguna cualidad personal o aspecto de una persona usando objetos dramáticamente. La definición literaria de la personificación es un objeto inanimado u objeto abstracto el cual es referido como si este estuviera dotado de vida o atributos humanos o sentimientos.”<sup>73</sup>*

Es decir propongo el uso de la personificación en el entrenamiento actoral, los ensayos e incluso en los montajes con las siguientes funciones, como primer medio para establecer relaciones, como sustituto del compañero de escena, como elemento significativo para investigar, desarrollar, experimentar e interiorizar el mundo relacional de la parte, para representar escenas imaginarias de la parte o bien como una reinterpretación estética de una escena real cruda.

---

<sup>73</sup> “Personification is the act of representing something or some personal quality or aspect of a person using objects dramatically. The literary definition of personification is an inanimate object or abstract object is spoken of as though it were endowed with life or with human attributes of feelings.” Idem Pg. 107.

#### 2.4.1.5. Corporizaciones

El cuerpo del actor, sus actos y el lenguaje que de él se desprende es uno de los elementos más importantes de la escena, tal como Grotowsky y Brook lo demostraran, más allá del trazo escénico, de la escenografía, la iluminación, etc. es el cuerpo del actor y lo que este expresa lo que da vida y sentido a la representación de la obra. De la gran importancia de la educación del cuerpo del actor sobran ejemplos, y por ello no es gratuito que muchos de los métodos o sistemas de entrenamiento le dediquen especial cuidado.

En este sentido la corporización es un elemento importante en tanto que *“...involucra la manera en la cual el individuo se relaciona con su cuerpo y se desenvuelve a través de su cuerpo cuando se encuentra involucrado en actividades dramáticas... .La corporización en la dramaterapia involucra la forma en que el sí mismo es construido por y a través del cuerpo.”*<sup>74</sup> En este sentido la dramaterapia usa el cuerpo como una herramienta para conocer la relación que el sujeto tiene consigo mismo y su entorno a través de la representación de emociones, ideas, conceptos, o bien para conocer cómo el entorno afecta al sujeto enriqueciendo con ello su repertorio de conductas al integrar experiencias vitales alternativas a través de las cuales el sujeto va adquiriendo control y conciencia sobre su propia libertad.

La corporización debe ser una herramienta fundamental en la vivencia de la parte a representar pues sólo al experimentar activamente las circunstancias en que se encuentra la

---

<sup>74</sup> *“...concerns the way in which an individual relates to their body and develops through their body when involved in dramatic activities... . Embodiment in Dramatherapy involves the way the self is realized by and through the body.”* Idem. Pg. 113.

parte es que se puede tejer un verdadero lazo empático con un hecho por principio meramente literario, de esta forma al estar representando el actor podrá construir y dejarse llevar hacia sensaciones específicas de una vivencia no patológica, es decir cuando por ejemplo Ricardo III dice “Mi reino por un caballo” cómo se supone que debe decir el actor dicha línea es quizá la primer pregunta pero luego vendría la más compleja y esta es de dónde va a sacar la fuerza, la experiencia para decirla, las respuestas pueden ser las de Stanislavsky, las de Diderot, Strasberg, etc. Sin embargo si ahora disponemos de herramientas y formas concretas para lograr tener la experiencia por qué no hacer uso de ellas, por qué no, que el actor logre a través de la corporización experimentar la endeble cualidad de Ricardo III, su coraje y rabia hacia los demás y la vida y su desesperación al ver que por lo más simple está perdiéndolo todo.

#### 2.4.1.6. Esculturas y representación de metáforas.

Las esculturas y la representación de metáforas son dos herramientas o técnicas que hacen uso del fenómeno de la corporización en tanto que ellas se efectúan con el cuerpo de los participantes, estas técnicas pueden llevarse de manera individual y grupal y se pueden combinar con la personificación. Se pueden esculpir emociones, sentimientos, acciones, ideas, pensamientos y con ello se abre la posibilidad de dialogar sobre lo representado y vivenciarlo desde todos los ángulos posibles que la representación logre abordar para los objetivos que se persiguen.

Así con las esculturas pueden representarse dos sentimientos opuestos para encontrar como operan en la dinámica interna de la parte en una escena y dar al actor la oportunidad de

vivenciarlos y que encuentre las emociones que se le despiertan, que aprenda a reconocer el camino que siguen y cómo se detonan las unas a las otras, pero sobre todo que las vivencie en su cuerpo experimentando el profundo conflicto interno. Es en este momento en el cual es posible que logre metaforizar diferentes aspectos de la vida del carácter y que a partir de ello la comprensión del texto se le facilite y lo haga propio.

La representación de metáforas hace también uso de la corporización y como su nombre lo aclara pretende dar cuerpo a las metáforas, representarlas en todo caso para comprenderlas integralmente, contextualizarlas, recontextualizarlas, o comprender su alcance. Así cuando en un texto se dice “me siento entre dos mares” habría que representarlo para efectivamente poder sentir estar entre dos mares que a fuerza de sus propias corrientes tiran cada uno hacia su lado y terminan por ahogar, en ese punto al vivenciar ello el actor podrá definir si es la desesperanza del ahogado o la desesperación por salir lo que debe estar presente en dicha línea.

#### 2.4.1.7. Construcción de cuadros de relación dramática.

Los cuadros de relación dramática son la herramienta más completa y compleja que tiene la dramaterapia para el teatro pues combina y utiliza todos los fenómenos antes descritos y aprovecha todos los recursos del lenguaje escénico. En ella cobran realidad, la atmósfera, el escenario, la iluminación y todo aquello que pueda ser útil para representar el mundo interno del carácter.

*“... . Él dobló a la silla y entonces se sentó en ella. Doblar involucraba poner su mano en la silla, imaginando que esta lo representaba a sí mismo, y diciendo en voz*

*alta lo que él podría sentir o pensar en esa postura. Él dijo ‘no tengo nada que ofrecer. No hay nada ahí’ Se le preguntó a quién podría estarle diciendo esto. En un principio dijo que podría ser cualquiera, cuando se le preguntó si había alguien en particular que viniera a su mente identificó a su esposa, su hijo y su padre. Lo invite a esculpir a las otras presencias. Esculpir involucró crear una escultura física de su mujer, niño y padre haciendo uso de otros miembros del grupo para representar a su familia. Él colocó a su esposa e hijo cercanos a él y a su padre atrás de la esposa de tal forma que ella bloqueaba la línea visual entre él y su padre.*

*Se sentó en la silla y comenzó a llorar. Después de unos momentos le pregunté si podía intentar hablar con aquellos que había colocado a su alrededor. Se dirigió primero a su esposa: ‘¿Por qué sigues conmigo? Yo sólo soy una carga ¿Por qué mejor no te vas?’ A su hijo ‘Te amo tanto pero siento que soy una gran falla para ti. ¿Cómo puedes verme a la cara cuando yo me he comportado como lo he hecho?’ Él dijo que no había nada que le pudiera decir a su padre. ...*

*Para poder animar la escultura, se le pidió a Mark que tomara los roles de la esposa, hijo y padre. En cada rol él podía intentar hablar con la silla que lo representaba acerca de cómo ellos se sentían con sus sentimientos de ser ‘nada’. Él dejó su silla y tomó las posiciones de cada miembro de la familia en turno. Él habló por algunos minutos desde el punto de vista de su esposa, luego su hijo y finalmente su padre. Las personas representando a su familia escucharon la manera en que*

*actuaba cada rol y luego el terapeuta les pidió que usaran el material como una base para la interpretación de los caracteres.”<sup>75</sup>*

La descripción del caso continúa mencionando los cambios de roles de los que se hace uso para permitir al paciente obtener un panorama completo de cómo todos los participantes se ven afectados y las relaciones que tienen cada uno de ellos dividiéndose en esta primer parte en la que se plantea la situación y la segunda en la cual se da la oportunidad para transformar todo el cuadro de relación. Para el fin que persigue esta propuesta es relevante la primer parte pues con ella se puede representar el mundo interno del personaje, la solución no nos interesa puesto que esta se encuentra plasmada en la obra y mientras la terapia busca finales adecuados o bien en ocasiones felices, en el teatro sólo buscamos ejemplificar cómo puede solucionarse un conflicto dependiendo de los actos de los personajes.

Así usando esta herramienta pensemos en Julieta, en su cuadro de relación. Se encontraría muy cerca de ella y quizá a su espalda (por el significado de apoyo, respaldo) su nodriza, a un costado sus padres, hacia delante de ella, pero cerca, su primo, a su otro lado el fraile y

---

<sup>75</sup> “... *He doubled the chair and then sat in it. Doubling involved placing his hand on the chair, imagining that it represented himself, and saying aloud what he might feel or think in that position. He said, ‘I have nothing to offer. There is nothing there.’ He was asked who he might be saying this to. At first he said it could be anyone; when asked if anybody in particular came to mind he identified his wife, child and his father. I invited him to sculpt the other presences. Sculpting involved creating a physical sculpture of his wife, child and father by using other group members to represent his family. He placed his wife and child closest to him and his father behind the wife so that she blocked the line of sight between him and his father. He sat in the chair and began to cry. After some moments I asked him to try to speak to those he’d placed around him. He addressed his wife first: ‘Why do you stay with me? I’m just a burden. Why don’t you go away?’ To his child: ‘I love you so much but I feel a failure to you. How can you face me when I’ve behaved the way I have?’ He said there was nothing he could say to his father. ... In order to animate the sculpt Mark as asked to take on the role of the wife, son and father. In each role he could try to speak to the chair representing himself about how they felt about his feelings of being ‘nothing’. He left his chair and took up the positions of each family member in turn. He spoke for a couple of minutes from the viewpoint of his wife, then his son, and finally as his father. The people portraying his family listened to the way he acted each role and then the therapist asked them to use the material as a prompt to their playing of the characters.” Idem. Pg. 25.*

quizá detrás de todos ellos el príncipe. Cuando los caracteres se encuentran posicionados la actriz que va a representar a Julieta (en el papel de directora y dramaturga) les da a cada uno de ellos una línea que describa como siente que interactúan con su personaje, por ejemplo a la madre podría hacerle decir “Tienes que ser buena”, a la nodriza “estoy aquí para cuidar que seas feliz”, a Julieta podría hacerla decir “No sé quien soy”, y así sucesivamente hasta que todos los personajes tengan una frase y una acción. Una vez establecido esto se corre una vez para ver si hay algo más que agregarle o corregir, si ya todo está bien entonces la actriz toma el lugar de su papel y vivencia esas circunstancias, es posible que para comprender mejor alguna parte con la que no entiende su relación cambie su lugar con ella para así clarificárselo, si no hay nada que clarificar entonces se improvisa con el cuadro de relación hasta sus últimas consecuencias. En el caso de Julieta y quizá muchos otros personajes este mismo cuadro de relación viene a ser alterado por la aparición de otro personaje, la pérdida de algún personaje, cambio de estatus social, oportunidad, etc. que altere las circunstancias y todo el sistema debe ordenarse pero sólo se deberá incluir esta alteración hasta que se haya llevado el primer cuadro hasta sus últimas consecuencias pues esto permite al actor vivenciar la totalidad de la situación y circunstancias de su personaje antes de que se presente aquello que lo hace cambiar. Luego de haber concluido sería indispensable cerrar con un proceso o ejercicio para favorecer la internalización.

#### 2.4.1.8. Proceso y ejercicios para favorecer la internalización.

La internalización es el proceso mediante el cual una persona voluntariamente incluye dentro de su mundo interno, una situación, una experiencia, una percepción, un sentimiento y este proceso le ayuda a reintegrarse, conformarse y desarrollarse como individuo. La actividad principalmente lúdica de la representación teatral así como del proceso de montaje es idóneo para apoyar y coadyuvar al desarrollo de los actores, por tanto la internalización no interferiría con quienes son o cómo desean llevar sus vidas, muy por el contrario les resultaría benéfico en tanto que amplían sus propias experiencias en el juego del actuar.

Generalmente la internalización es un proceso que se da de manera inconsciente en tanto que la persona decide desde su propia perspectiva qué es lo que desea tomar de una circunstancia, evento, lectura o cualquier cosa que sus sentidos perciban y decide integrarlo a su persona a veces únicamente por recordarlo, otras por ponerlo en práctica mediante ensayo y error hasta que se apropia de aquello que desea internalizar, en si el proceso de ensayo es un complejo ejercicio de internalización en el que se busca crear y aprender nuevas formas de actuar, de responder, de pensar, de percibir, de sentir y habilidades para la vida cotidiana, la internalización está también estrechamente ligada con las habilidades miméticas del individuo que como sabemos forman parte del aparato congénito y conforme el cerebro pierde plasticidad estas van disminuyendo y la persona se va rigidizando, en ese sentido lo que el actor debe evitar es perder esa plasticidad, poner en práctica el proceso de internalización le ayuda a mantenerse creativo y plástico.

La intención de dedicar un momento especial de la labor actoral a la internalización es que el trabajo realizado sobre la construcción del mundo interior no se vaya a echar al olvido en tanto que un ensayo profundo de las técnicas que tomadas de la dramaterapia en lugar de ayudar a la creación de un mundo interno produciría el efecto contrario y con un mundo interior muerto lo único que saldría sería una presentación muerta, es por ello que recomiendo que luego de terminar cualquier ejercicio para crear el mundo interno se proceda a realizar el proceso de internalización ya sea que lo conduzca el director o bien que el actor con su propia responsabilidad y conciencia lo haga.

La manera más sencilla de realizar un proceso de internalización es luego de terminado el ejercicio cerrar los ojos e imaginar una pantalla en blanco, evitar por un momento pensar en ninguna otra cosa, únicamente la gran pantalla blanca, después ya relajado empezar a imaginar las escenas de los momentos vividos durante la experiencia memorizando cada uno de ellos, sobre todo los detalles, como la mirada, el gesto, la expresión, la voz, la distancia que de una u otra forma se volverán a presentar a lo largo de la obra y podrán funcionar como un anclaje<sup>76</sup>, una vez que se terminaron de ver las escenas entonces se abren los ojos.

Otra manera es que mientras se encuentra en el ejercicio el actor ponga especial atención a las sensaciones que se producen en su cuerpo de tal suerte que cuando termine el ejercicio proceda a escribirlas en un cuaderno u hoja que volverá a leer dos o tres veces, lo importante es que señale el camino que experimentó ante cada una de las acciones o eventos acontecidos.

---

<sup>76</sup> El anclaje o ancla se describe más adelante en la parte del tiempo presente.

Una manera grupal es que finalizado el ejercicio las personas entren en un estado de inducción recordando los eventos mientras el director sugiere que internalicen lo acontecido.

Otra más es que luego de terminado el ejercicio y ya fuera del espacio de ensayo la persona vaya recordando constantemente los eventos permitiendo que fluyan sus emociones, esta sin embargo no es muy de mi agrado en tanto que mezcla la vida real con aquello que se supone sólo debe ser un experimento lúdico y creativo.

Por último está el construir un símbolo o rito que establezca las conexiones mnémicas pertinentes para almacenar la experiencia, puede ser a través de un rito de abrazos luego de la representación, o bien una escultura, un objeto o un dibujo que le permita a la persona inconscientemente recordar e internalizar la experiencia vivida.

## 2.5 Teoría General de los Sistemas.

Cuando Ludwig von Bertalanffy propuso su *Teoría General de los Sistemas* en el año de 1969 jamás imaginó los alcances que esta llegaría a tener, ya que a los pocos años de su aparición ya había encontrado un cálido recibimiento en otras áreas de conocimiento fuera de las matemáticas, la física y la biología; a la fecha la teoría general de los sistemas en sus reglas generales ha encontrado aplicación a todas las ciencias humanas de todas las áreas del conocimiento.

La teoría general de los sistemas surge como un modelo práctico para conceptualizar aquello que las teorías mecanicistas y vitalistas no podían explicar; ha resultado un marco teórico unificador entre las ciencias naturales y sociales cuya característica más sobresaliente es la

de desechar los estudios lineales para adoptar un pensamiento circular y en muchas ocasiones de diversos horizontes de eventos interrelacionados multi causalmente.

El propósito de incluirla en esta propuesta reside en que por analizar más la funcionalidad de las interrelaciones que los motivos de estas, por privilegiar más el intercambio de información en todos sus niveles y como afecta esto a la totalidad del universo expuesto resulta más congruente con la base teórica de las acciones físicas para el análisis de las obras dramáticas en un sentido funcional de las relaciones y las acciones de los personajes, en oposición a los análisis intelectuales y psicoanalíticos que se han venido manejando con tanto fervor y que a final de cuentas no aportan material conciso sobre las relaciones ni su funcionalidad. Es decir, cómo se puede interpretar un complejo de Electra, un ataque de histeria o los miles de supuestos que se podrían crear en torno a cualquiera de los personajes de las obras dramáticas.

La ventaja de la teoría sistémica es que analiza las interacciones y las valora en virtud del propio sistema, el objetivo de este y el valor que las interacciones generan en él lo cual hace referencia a cantidades mesurables de información que trascienden porque se encuentran colocadas de manera general en uno de los dos objetivos de subsistencia del sistema. Sin embargo, este análisis no se puede llevar a cabo sin conocer algunos de los factores que intervienen y se desarrollan en la vida de un sistema.

#### 2.5.1 De las matemáticas y la física a la vida y al drama.

La teoría general de los sistemas vino a ampliar el campo de concepción a tal grado que ha permitido una verdadera revolución del pensamiento en todas las áreas del conocimiento, muchas de las teorías de la física cuántica moderna serían imposibles de concebir o describir sin ella, y aunque la teoría sistémica no se centra exclusivamente sobre las

matemáticas o la física adopta de ellas la base funcional de los fenómenos que en ellas se presentan y los analiza como válidos en otros sistemas de interrelación desde lo micro molecular hasta lo macromolecular universal. La teoría sistémica toma como ejemplo de base los sistemas matemáticos de ecuaciones para comprender la función vital de los sistemas, los intercambios e interacciones que tienen durante su existencia pues todo sistema a final de cuentas tiende a buscar su solución, en un cambio constante de desarrollo y crecimiento que eventualmente tiende a su mínima expresión y muerte, de este modo es que se contempla como parte integral del comportamiento de los sistemas la segunda ley de la termodinámica, misma que sirve para diferenciar los sistemas cerrados de los abiertos y al incluirla también se incluyen las leyes gravitacionales especialmente aquella de la inercia para explicar como los sistemas toman vida propia y decisiones para su propio beneficio y subsistencia. No es de extrañar que todas estas leyes matemáticas y físicas sean aplicables al drama pues ellas son dramáticas por si mismas en tanto que para crear una uniformidad<sup>77</sup> se requiere de dos fuerzas con movimientos opuestos, lo que hace a la uniformidad una fuerza dinámica y precaria que constantemente se está autorregulando para continuar así, son micro dramas de la vida cuántica. Resulta entonces que lo que es verdad para el micro universo es también verdad para el macro universo y a la inversa; igual es verdad para el drama.

Si bien el presente trabajo no pretende como objetivo el de clarificar totalmente la aplicación de la teoría general de los sistemas al drama (creo que ese será menester de otro

---

<sup>77</sup> En los conceptos de la teoría general de los sistemas se usa equilibrio como un estado pasivo propio del resultado de la máxima entropía en los sistemas cerrados pues hace referencia a un estado con temporalidad quizá infinita, y uniformidad como propiedad temporal finita de los sistemas abiertos con lo que se indica que existe una tendencia a la autorregulación, al cambio y al movimiento.

trabajo de investigación) si observo como indispensable la descripción de algunos conceptos elementales sin los cuales esta propuesta de análisis sería difícil de entender, por ello a continuación los expongo brevemente.

#### 2.5.1.1 Morfología, génesis y dinámica de los sistemas cerrados y abiertos.

Un sistema es aquel cuyos objetos limitados tienen una relación profunda que va más allá de ellos mismo y la suma de sus todos para ser la suma entre sus funciones, sus propiedades y las relaciones y posibilidades de relación, funcionalidad y propiedades que surgen entre estos y el todo. Es decir un sistema va más allá de  $a + b = c$  para ser la relación entre  $a + b$ , las posibilidades de relación entre  $a$ ,  $b$  y  $c$ , las posibilidades de  $c$  y las funcionalidades del propio sistema con todas sus potencialidades dentro de los límites del propio sistema. A partir de esto se distinguen dos tipos de sistema los abiertos y los cerrados.

Los sistemas abiertos son complejos en naturaleza pues intercambian información y energía con otros sistemas y a partir de estos intercambios buscan su uniformidad, un ejemplo microscópico de un sistema abierto sería la célula. Por su parte un sistema cerrado es simple y tiende hacia la máxima entropía o desorden como equilibrio<sup>78</sup>. Siendo absolutos no existe ningún sistema totalmente abierto ni totalmente cerrado, ya que por más abierto que sea el sistema requiere conservar sus propios límites o por más cerrado que sea requerirá de alguna apertura para su creación o finalización. Me refiero a momentos en la

---

<sup>78</sup> “La teoría de los sistemas, siguiendo a la termodinámica, opone los sistemas abiertos (que efectúan intercambios materiales, energéticos y/o informacionales, con el exterior) a los sistemas cerrados que no efectúan intercambios con el exterior. ... Ahora bien, vamos a ver que apertura y cierre, a condición de considerar organizacional y no sólo termodinámicamente estos térmicos, no están en oposición absoluta. ...; si no está verdaderamente <<abierto>>, no está totalmente <<cerrado>>. Si todo sistema cerrado no está verdaderamente cerrado, todo sistema abierto comporta su cierre.”  
En MORIN, Edgar. El Método 1. La naturaleza de la naturaleza. Pg. 160 y 161

vida de los sistemas, habrá sistemas cuyo “metabolismo” sea más rápido y necesiten una alternancia más rápida entre estar cerrados o abiertos y otros cuya alternancia entre estos dos momentos sea tan lenta que se les pueda percibir más como cerrados que como abiertos.

Independientemente del estado prioritario que guarde el sistema, todos ellos están compuestos por los mismos elementos, lo distinto es la trayectoria que llevan. Un sistema para ser considerado como tal necesita tener un límite claro, elementos que lo componen que tienen sus propios límites, entre estos elementos hay relaciones específicas nucleares que los constituyen en sub sistemas u holones, entre estos holones y el sistema existen redes de comunicación y el sistema y sus partes cuentan con reservas.

En cuanto a su actividad y vida, los sistemas se rigen por leyes que conviene conocer. Entre ellas se encuentran:

- Totalidad: que describe que un sistema es más que la suma de sus partes.
- Equifinalidad: de donde un cambio o resultado puede tener orígenes distintos o un mismo origen puede tener diversos resultados pues importa más la dinámica de las partes que las partes mismas.
- Objetivo: Todo sistema tiene un objetivo que interesa al propio sistema y a sus partes
- Protección y Crecimiento: Distinguido por el juego de dos fuerzas la homeostática que busca el equilibrio y la morfogénica que busca el crecimiento y cambio.
- Equipotencialidad: toda iniciativa y parte tiene múltiples potencialidades sin tomar en cuenta su pasado o su futuro.

- Entropía: representa la fuerza del desgaste del sistema con el paso del tiempo que solo puede ser evitada mediante la fuerza ordenadora de la información y la especialización de la negentropía.
- Causalidad: Para hablar de causalidad la teoría general de los sistemas establece dos partes para analizarla, la primera es la interacción lineal la cual establece que existe una progresión o detrimento constante, esto es que si la parte A comunica a la parte B la mitad de la información, esta a su vez comunicará a la parte C solamente la mitad de la información que recibió, en este sentido hay un detrimento progresivo de la información conforme pasa a través de las partes del sistema y habrá un crecimiento progresivo del desorden en el sistema. Otro elemento de la causalidad es su circularidad, esto es que al ser el sistema circular las interacciones modifican a todos y al todo por lo que lo que hace A en otro momento volverá a llegar a A, así cada acción es a su vez causa y efecto. Es a partir de esto que surge la retroalimentación positiva y la negativa, la primera deja que las acciones sigan su curso y esto lleva a la extinción de las partes y luego del sistema; la segunda establece relaciones complejas y diferenciadas entre las partes pues no permite que las acciones sigan un efecto aleatorio sino dirigido, así si A no entrega toda la información B pedirá el resto de la información, si A no pudo terminar una tarea B la concluirá en la medida de su conocimiento.

Así, el objetivo de las partes y los holones de cualquier sistema se haya en preservar la homeostasis, en el deseo por preservarla surge la equifinalidad en forma del sentido de auto preservación con lo que el sistema y sus partes dan una lucha contra el exterior para captar

los elementos necesarios para sostener la homeostasis o sacrificar recursos y miembros internos para mantenerla aún a costa del propio bienestar. La homeostasis nunca será eterna en virtud de que todo cuerpo, máquina y sistema obedece a su desgaste y está sujeta a las reglas de la termodinámica, esto la vuelve paradójica en si misma pues al tiempo que intenta regular somete al sistema a mayor estrés y desgaste al intentar preservar su estado de equilibrio. Los sistemas prioritariamente abiertos tienen dentro de su esquema de auto preservación la negentropía que busca llevar la información adecuada del exterior al interior del sistema para indicarle las posibles vías de desarrollo o crecimiento, así llega un punto en que el sistema lucha entre el cambio y el no cambio y ambas fuerzas buscan el mismo fin, la existencia del propio sistema.

Distingamos entonces que entre los sistemas abiertos y cerrados la diferencia estriba en que los primeros ante la necesidad de supervivencia y cohesión logran establecer parámetros entre la morfogénesis y la homeostasis, la clave de su funcionalidad se encuentra en límites claros y bien definidos entre las partes y el propio sistema, un continuo intercambio de información y energía entre los holones, subsistemas, entre estos y el sistema y el sistema, entorno y otros sistemas, en los sistemas abiertos se conserva la declaratoria de crecimiento y cambio como una parte natural de la vida por lo que sus partes se encuentran dispuestas a efectuar adaptaciones en la búsqueda de un beneficio mayor para ello los miembros van evolucionando hacia una alta especialización y diferenciación.

Los sistemas cerrados van capturando información y energía tanto entre sus miembros, holones, subsistemas, de estos al sistema y del sistema al entorno y otros sistemas, ante esto las partes frecuentemente y a la par del caos que se va generando pierden la claridad de sus límites llegando a la indiferenciación, en este punto la tendencia morfogénica de los individuos del sistema entra en acción en virtud de su propia subsistencia con lo que

intentan diferenciarse con acciones que provoquen cambios, nada más que en este punto sólo generan más caos. El horizonte de eventos deja algunas opciones al sistema cerrado, la destrucción total ya sea en aras de una diferenciación o como muerte definitiva del objetivo luego del sistema, la destrucción parcial (algunos elementos serán sacrificados) para ganar algún tiempo de vida al sistema, agregar algún miembro que diferencie y equilibre el sistema, buscar una fuerza o evento externo superior a la fuerza de inercia que lleva su propia dinámica para alterarla.

Socialmente hablando un sistema es cerrado cuando tiene reglas que le impiden el intercambio de información y energía con su exterior, en estos casos la vida del sistema puede ser descrita como que inicia desde un punto de desorden, progresar a un estado de equilibrio para finalmente llegar a su extinción y esto aplica en esquemas desde el micro hasta el macro universo, a saber en términos sociales dentro de más cerrado el sistema más disturbios sociales presenta. Lo contrario sucede con los sistemas abiertos.

#### 2.5.1.2 Aplicación de la TGS al análisis dramático

Dirijo su mirada al mundo dramático, encontramos que son una exposición de diversos tipos de sistemas abiertos y cerrados, su dinámica y vida se encuentran perfectamente expuestos en todas y cada una de las obras dramáticas de la literatura universal. Si encontramos que la teoría general de los sistemas muestra su reflejo en los textos dramáticos es únicamente lógico pensar en su aplicación para entender la naturaleza de las interacciones y su efecto posterior para el sistema.

Tomo por ejemplo a Romeo y Julieta, en ella la obra trata del holon de Verona perteneciente al sistema de un reinado. En este sentido este holon nos sirve de muestra

representativa del sistema en su totalidad por lo que observamos a un sistema que está luchando por su subsistencia, el subsistema de Verona se encuentra favoreciendo la homeostasis en esa paz silente que evita a las familias Montesco y Capuleto encontrar su orden por una petición directa del príncipe fuerza entrópica representativa de la totalidad del sistema abogando por el bienestar mayor que les solicita ignorarse. Aquí encontramos que las partes con mayor fuerza y actividad del sistema por amor al mismo están dispuestas a invertir energía en el sistema quitándola de la interacción con lo que paradójicamente propician la destrucción del mismo pues privilegian la desinformación y el desorden. El sistema se vuelve entonces un personaje invisible que habla a través de sus partes, su objetivo está en vivir, tenemos demostrado el principio de equifinalidad todas las acciones llevan un mismo fin y un mismo fin puede provenir de distintas fuentes, el enamoramiento de los jóvenes Romeo y Julieta está enmarcado en esta ley dinámica del sistema pero desde la fuerza negentrópica del cambio instigada por el fraile quien contempla como necesidad del sistema alcanzar una paz real a través de la resolución de la disputa entre familias, cosa que se alcanzaría si y siempre que la unión hacia un futuro fuera indisoluble, aquí es cuando las fuerzas homeostática y morfogénica libran una verdadera batalla y en ella caen Mercucio y Tebaldo el primero en su intento de representar la morfogénesis vs la inercia y el segundo como continuación de la inercia del sistema de la mano de Romeo. Estamos ante la presencia de un sistema complejo que se está transformando y estamos presenciando la radiografía, el escaneo de este dramático proceso.

A la luz de estos eventos podemos determinar que la primera escena es un intercambio de información agreste dirigida desde la parte de los Capuleto a la parte de los Montesco ante la cual reaccionan hasta que el príncipe interviene y detiene ese conflicto. Este intercambio

de información cambia a las partes y al sistema, a las primeras las deja con las heridas abiertas y el orgullo lastimado, el príncipe las califica como rebeldes y enemigos de la paz; al sistema lo deja como un sistema endeble, frágil, desunido y en riesgo de guerra, en un ambiente delicado las partes necesitan actuar cuidadosamente, procurar al enfermo a esto sirve la fiesta. De esta forma el casamiento de Romeo y Julieta junto con la consumación de su amor es un intercambio positivo para el sistema pues al definirse ellos como amantes redefinen al sistema como lugar de los amados, abre al sistema a nuevas posibilidades e intercambios con lo que asegura su subsistencia a través del cambio. En este sentido las acciones tanto del príncipe como del fraile resultan paradójicas pues en lugar de permitir libremente el intercambio lo intentan regular favoreciendo la homeostasis, es entonces la última acción de los amantes un mensaje amoroso y libertador que permite la unidad del sistema en un nuevo orden jerárquico. Las partes son redefinidas mediante el intercambio de energía existente entre los diversos sistemas, es decir la muerte de los amantes es energía promotora del cambio, que redefine al sistema y a las partes promoviendo un comportamiento sin precedentes (ley de la totalidad) y así el sistema se ve fortalecido, ahora son un sistema hermanado y las partes son hermanas.

Como se puede observar he ido identificando, si la obra nos expone un sistema completo o una de sus partes, si el sistema que expone directa o indirectamente es sencillo o complejo, las partes del sistema expuesto, el estado prioritario del sistema (abierto o cerrado), las necesidades del sistema expresadas a través de sus partes, la inercia homeostática del sistema y su fuerza morfogénica, las funciones que tienen esas partes en el momento de vida del sistema estudiado (porque a veces cambian su función), la dinámica de las interacciones que guardan las partes y la información que intercambian y si esta es de feedback positivo o negativo encontrando que efectivamente el análisis sistémico es

aplicable al drama posibilitándonos un entendimiento más amplio de la acción dramática y encontrando mayores significados a las interacciones que se dan entre los personajes situando sus actos desde un espectro que va más allá de un protagonista, en tanto que este siempre será la dinámica del sistema. Los personajes entonces son portadores de la acción principal en momentos distintos y representan a las fuerzas del sistema que estriban entre el cambio y el no cambio. Presenciamos una danza que dependiendo de su estilo nos brinda una concepción del mundo, a esto habrá que indagar aún si corresponden los géneros dramáticos que hasta el momento se han planteado o si bien en aras de un nuevo orden sea necesario replantearlos.

#### 2.5.1.3 Funcionalidad del análisis dramático sistémico para el actor.

Desde mi perspectiva, las herramientas actuales con las que cuenta el actor para el análisis dramático resultan un ejercicio puramente académico que no encuentra eco representacional o uso específico en el momento de la representación, creo que el psicoanálisis ha seducido a muchos del entorno teatral en el pasado y se ha caído en grandes análisis desde ese ángulo que lejos de ayudar al actor a realizar su trabajo lo han obstaculizado y en donde si bien ha contribuido grandemente a la mejor comprensión de la literatura dramática ha venido a confirmar que la literatura y el teatro son dos hechos alejados el uno del otro e incluso hasta independientes el uno del otro, este mismo hecho se repite con el análisis actancial que si bien va buscando la acción se centra más sobre la acción dramática que sobre la acción escénica y expone una causalidad lineal a razón de su propia metodología.

Por centrarse en el intercambio de información y el valor de las interacciones creo que el análisis sistémico puede representar una herramienta valiosa para el actor situándolo en

acciones concretas permitiéndole incluso vislumbrar la intensidad de los intercambios facilitando con ello su labor al momento de pasar del texto al montaje y apoyando que los tiempos de ensayo se reduzcan y eficienten en cuanto al método de acciones físicas, todavía habría que valorar la universalidad funcional del análisis sistémico para los distintos métodos o sistemas actorales.

A continuación presento el análisis de una escena de *Un enemigo del pueblo*, es necesario anotar que en un enemigo del pueblo se hace una exposición compleja de un súper sistema Noruega, que incluye varios sistemas, por un lado está el ecosistema, por otro el sistema del pueblo noruego, el resto de los pueblos noruegos que hacen uso del balneario y el sistema familiar del Dr. Stockman y el resto de los sistemas familiares del pueblo.

El intercambio de información que existe entre los diferentes sistemas es muy lento y con mucho control, existe un manejo y ocultamiento de la información y de la energía a tal grado que se ha empezado a hacer uso de las reservas del sistema, esto nos aclara que el súper sistema permanece muchas veces cerrado. Nos enfrentamos a un sistema que se aproxima a la máxima entropía y que al hacerlo está empezando a consumir como sus reservas a las partes integrantes del mismo por ello las partes están empezando a secuestrar y almacenar su propia energía e incluso buscan capturar más de lo que necesitan del entorno con lo que la destrucción que reciben del súper sistema la propagan a otros sistemas en este caso el agua del balneario y se aplica la causalidad circular hasta llegar al sistema de los Stockman con el daño que se hacen entre hermanos. Encontramos, siguiendo estos intercambios de información y energía, que la acción dramática se sitúa entre el dar y tomar (dar poco y tomar mucho). Presenciamos un feedback positivo la mayor parte de la obra, estamos en presencia de una gran colisión, una gran destrucción de la cual la familia Stockman en ese pueblo es el primer eslabón. En términos del objetivo del sistema este ha

sido desvirtuado de cuidar a sus integrantes y procurarles de los medios adecuados para crecer y desarrollarse, el objetivo se ha reducido al de subsistencia de unos cuantos a costa del sacrificio de otros, el pueblo sacrifica al balneario tanto como el pueblo es sacrificado por Noruega. Los Stockman son sacrificados por el pueblo tanto como la salud del pueblo es sacrificada por la riqueza de algunos, aquí encontramos la indiferenciación.

A continuación el análisis detallado de una parte de la escena entre el Dr. Stockman y su hermano Peter del 2º acto analizando los intercambios de información para demostrar la utilidad de la propuesta para el trabajo actoral.

Antecedentes: El Dr. Stockman ha captado la información del ecosistema, este se ha contaminado por el descuido y su sobreexplotación. El Dr. Stockman ha sido reconocido por el pueblo como un benefactor, Peter Stockman es el alcalde un puesto jerárquico en el sistema del pueblo, el pueblo se ha visto beneficiado económicamente por el balneario y él ha dirigido su construcción privilegiando el ahorro para el pueblo, como hermanos el Dr. Stockman y Peter se han cuidado el uno al otro. Peter Stockman representa entonces los intereses del pueblo, los suyos y los de su familia. El Dr. Stockman representa los intereses del ecosistema, de la salud del pueblo, de la salud de la nación y de la verdad científica. Peter Stockman representa la homeostasis, el Dr. Stockman representa la morfogénesis. Al momento en que estos dos personajes interactúan lo hacen con todas estas funciones encima por tanto los niveles de información que manejan pertenecen a todos estos niveles, en esta escena se presenta a mi consideración la rara oportunidad de observar un intercambio de energía a través de dos funciones que se dirige hacia múltiples niveles, cosa que provoca por supuesto confusión y entropía. La escena es entrópica por la confusión que produce y dado que resulta en mayores barreras en la comunicación y un control más estricto de la información y la energía entre las partes.

<p><b>Peter Stockmann</b> (<i>after a pause</i>). Was it necessary to make all these investigations behind my back?</p> <p><b>Dr. Stockmann.</b> Yes, because until I was absolutely certain about it--</p> <p><b>Peter Stockmann.</b> Then you mean that you are absolutely certain now?</p> <p><b>Dr. Stockmann.</b> Surely you are convinced of that.</p> <p><b>Peter Stockmann.</b> Is it your intention to bring this document before the Baths Committee as a sort of official communication?</p> <p><b>Dr. Stockmann.</b> Certainly. Something must be done in the matter--and that quickly.</p> <p><b>Peter Stockmann.</b> As usual, you employ violent expressions in your report. You say, amongst other things, that what we offer visitors in our Baths is a permanent supply of poison.</p> <p><b>Dr. Stockmann.</b> Well, can you describe it any other way, Peter? Just think--water that is poisonous, whether you drink it or bathe in it! And this we offer to the poor sick folk who come to us trustfully and pay us at an exorbitant rate to be made well again!</p> <p><b>Peter Stockmann.</b> And your reasoning leads you to this conclusion, that we must build a sewer to draw off the alleged impurities from Molledal and must relay the water conduits.</p> <p><b>Dr. Stockmann.</b> Yes. Do you see any other way out of it? I don't.</p> <p><b>Peter Stockmann.</b> I made a pretext this morning to go and see the town engineer, and, as if only half seriously, broached the subject of these proposals as a thing we might perhaps have to take under consideration some time later on.</p> <p><b>Dr. Stockmann.</b> Some time later on!</p> <p><b>Peter Stockmann.</b> He smiled at what he considered to be my extravagance, naturally. Have you taken the trouble to consider what your proposed alterations would cost? According to the information I obtained, the expenses would probably mount up to fifteen or twenty thousand pounds.</p> <p><b>Dr. Stockmann.</b> Would it cost so much?</p> <p><b>Peter Stockmann.</b> Yes; and the worst part of it would be that the work would take at least two years.</p>	<p>Cuestiona la lealtad y confianza de su hermano para con él, acción observar.</p> <p>Recibe información lineal, la confirma desde su lealtad para la salud, Acción separar</p> <p>Expresa sentirse amenazado. Acción defender Expresa su interés por la salud, pregunta si él lo comparte. Acción. Calmar, acariciar.</p> <p>Continúa a la defensiva, desea medir el alcance de las intenciones del otro. Acción Medir.</p> <p>Confirma sus futuras acciones. Transmite al otro el sentido de urgencia. Acción apresurar.</p> <p>Cambio en el nivel de comunicación al plano fraterno. Ahora cuestiona desde ahí su lealtad para el pueblo. Acción señalar.</p> <p>El Dr. Stockman se comunica con mayor intensidad desde el plano científico. Desea cambiar la dirección de su hermano. Acción Mostrar.</p> <p>Peter entra en el mismo nivel que el Dr., confirma entender la sugerencia de solución para el problema. Acción acercarse</p> <p>Acepta el acercamiento y el también lo hace. Acción acercarse.</p> <p>Peter quiere demostrarle a su hermano su lealtad, cercanía y respeto para con él. Continúa acercándose y luego retoma el nivel de Alcalde. Acción: Acercarse y luego reposicionarse.</p> <p>Al Dr. Stockman le desagrade la distancia con la que se aproxima su hermano. Acción Alejarse.</p> <p>Peter se acerca conservando su postura, luego la asume con mayor fuerza. Acción sostenerse, afirmarse.</p> <p>El Dr. Respeta esa distancia y se acerca como hermano con reservas. Acción acercarse</p> <p>Peter acepta el acercamiento fraterno y acepta el consuelo. Acción apoyarse.</p>
---	---

<p><b>Dr. Stockmann.</b> Two years? Two whole years?</p>	<p>El Dr. Como hermano comprende a Peter y ofrece comprensión. Acción apoyar.</p>
<p><b>Peter Stockmann.</b> At least. And what are we to do with the Baths in the meantime? Close them? Indeed we should be obliged to. And do you suppose anyone would come near the place after it had got out that the water was dangerous?</p>	<p>Peter continúa apoyándose y se acerca más, ahora puede incluso depositar en su hermano la carga que le representa su lealtad al pueblo.</p>
<p><b>Dr. Stockmann.</b> Yes but, Peter, that is what it is.</p>	<p>El Dr. Rechaza esa carga y retoma el nivel de la salud con lo que se aleja del hermano.</p>

Observamos como resultado del análisis que la relación fraterna entre el Dr. Stockman y Peter es muy cercana y que existe mucho cariño entre ellos, son sus compromisos con otros sistemas los que los jalen para preservar sus lealtades y que los hacen distanciarse, la relación fraterna está siendo ahora consumida por los sistemas que cobran mayor fuerza. Que los niveles de información que manejan son tan diversos que muchas veces la comprensión es imposible lo que dificulta la comunicación y crea barreras emocionales. Con esta propuesta de análisis el actor puede ver en radiografía las interacciones y los niveles que están manejando los personajes estableciendo la causalidad circular.

Encuentro la teoría sistémica aplicable al drama, lo enriquece otorgándole nuevos niveles, develándonos una perspectiva más amplia de la acción dramática en la que contemplamos las interacciones e intercambios de información mismas que construyen y de construyen las relaciones presentes en el drama por medio de fidelidades amorosas hacia partes del sistema o el sistema mismo, universalidad que vemos retratada en las dos obras que hemos analizado. En un segundo punto he demostrado la utilidad que este análisis puede tener para el actor, especialmente para aquel que trabaja con las acciones físicas pues le permite determinar el juego que los personajes están jugando y la intensidad con la que lo están teniendo y encontrar la acción aplicable al momento de desarrollo de la escena lo cual le

clarifica la escena, los personajes, la naturaleza de las interacciones y la posición que juegan para el sistema y como lo afectan y son afectados por la totalidad.

### ***Resumen.***

He expuesto los que creo son los puntos básicos que sirven como introducción a ésta propuesta que hago al actor para que a través de un entrenamiento distinto pueda hacer frente a los retos presentes en su área, defino mi visión del actor como capaz de seguir los lineamientos de la poética del –se, en conciencia y manejo de su Antropolingüa, y cuyas cualidades es que será espontáneo, auto expresivo, autodidacta y propositivo.

Para ello encuentro necesario que el actor pase por un proceso que le permita alcanzar el estado de conciencia del tiempo presente, en el cual el sujeto expande su nivel creativo y desarrolla las habilidades necesarias para estar en él; si bien acepto que las características inherentes al individuo pueden ser usadas para su desarrollo actoral, encuentro esta concepción pobre cuando existe el conocimiento necesario para que el actor pueda presentar la creación encarnada en su cuerpo. Posibilidad que se abre al hacer uso de la danza terapia para que el sujeto logre desarrollar esas habilidades a la par de obtener control sobre su cuerpo.

A diferencia de otras propuestas, pido al actor que olvide en el proceso de creación la concepción absoluta del personaje, apegándose a su experiencia como herramienta vital de su trabajo, el cual realizará mediante la expansión o constricción de habilidades, lo cual le coloca en una postura que asume en la situación presente en el drama. Entrenar al actor es indispensable para que adquiera las bases para el control de su expresividad, de su habilidad para interrelacionarse, que adquiera la habilidad para crear su mundo interno, para trabajar con las acciones físicas y que aprenda a investigar –se de tal suerte que con el

propio conocimiento de sus capacidades pueda asimilar empáticamente “la semilla y esencia de lo que hace ser a otros”. Esto coloca al actor en un plano especial en el cual no se pregunta qué haría el personaje en esta situación o circunstancia, sino qué voy a hacer yo contando con estas capacidades y con mi experiencia en esta situación.

Un camino verdaderamente arduo es el que necesitan recorrer los actores que deseen llevar esta propuesta y por ello incluimos las técnicas de la dramaterapia, pues que mejor manera de hacer teatro que a través del propio teatro, en su ensayo **El teatro como un medio.** Grotowsky menciona y discierne sobre las infinitas posibilidades del teatro, hoy es día en que de esos caminos que el propio teatro ha recorrido regrese la experiencia para alimentar a la fuente.

Propongo una nueva forma de realizar el análisis dramático buscando que este se encuentre más apegado a la metodología de esta propuesta y que sea a su vez más útil para la labor del actor, basándome para ello al sustento teórico de la teoría general de los sistemas, encontrando que esta es aplicable al drama y que facilita la exposición del conflicto y la comprensión y naturaleza de las interacciones presentes en él.

Son los anteriores los objetivos centrales de esta propuesta, y a continuación expongo a ustedes los pasos que la conforman, procurando explicar lo más detalladamente la suma de reflexiones que no son sólo propias, sino también de otros, y que me han llevado a conceptualizar la presente.

Por último, me es necesario entonces, ver a esta propuesta como un método que obtendrá resultados a través de la práctica constante, desarrollando el sujeto un proceso dinámico en el cual va adquiriendo conocimientos sobre sí y los demás. Lo anterior conlleva que ninguno de los ejercicios planteados surtirá efecto total y absoluto si se realiza una vez, sino

que es mediante la práctica activa y constante que el actor logrará desarrollar su ser para poder representar –se en las circunstancias de otro ser humano.

### **3. Propuesta para el entrenamiento del Actor para el trabajo sobre las acciones físicas.**

#### 3. 1. Proceso para alcanzar el tiempo presente.

Sí la espontánea auto expresión por medio de la Antropolingüa es el objetivo de la poética, entonces es obligación de la metodología alcanzar éste fin; para ello, es indispensable considerar cada uno de los elementos que la conforman, así como los pasos para que se llegue al objetivo. Cada uno de estos componentes libertad, sinceridad, veracidad, naturalidad, estado creativo o estado de ser, alegría creadora y tiempo presente, están formados por otras características, observables y alcanzables. Estas características son las que generalmente se buscan en cada una de las propuestas que he estudiado para la creación de este proceso.

Así del tiempo presente o el aquí y ahora (como se le ha llamado en otras ocasiones) puedo enumerar brevemente aquello que en otros tiempos se ha observado:

- Existe habilidad para desear a voluntad, se actúa desde la esencia, se vive el temperamento (Vajtangof)
- El actor tiene conciencia de su cuerpo siendo capaz de manejarlo congruente y orgánicamente. Deja fluir sus impulsos (Meyerhold)
- Lingüísticamente el individuo manifiesta las acciones de su ser en tiempo presente (Zakhava)
- Su cuerpo está en estado de atención, alerta (Barba)
- Su mirada es abierta, maneja relaciones con sus compañeros, se conecta con el grupo de trabajo (Grotowsky)

- El individuo se encuentra con los pies en la tierra obteniendo un sentido de seguridad (Lowen/ Valencia)
- Sus sentidos se hayan dispuestos a percibir el entorno (Strasberg)
- La voz se halla conectada con el flujo de tensiones del cuerpo, existe un manejo de amplio espectro de los resonadores sin que exista daño en las cuerdas vocales. (Roy – Hart.)

Estar en tiempo presente implica todo lo anterior, aun cuando cada uno de los autores haya enfatizado ciertas características particulares pertenecientes a dicho estado de conciencia. Cuando una persona está comprometida en su presente, su organismo cobra mayor vida frente a los ojos de los demás, pues su energía está preparada para la acción y el cambio que pueda presentarse de un momento a otro. El actor al estar en tiempo presente da inicio al proceso de construcción de su presencia escénica.

El tiempo presente es pues un estado de conciencia en el cual el individuo se siente seguro y capaz para responder, ya que está en conciencia y manejo de su organismo, con la apertura necesaria para entablar las relaciones convenientes para la realización de sus deseos y necesidades, mismos que reconoce como propios. Es en la búsqueda de la satisfacción de sus necesidades que da respuestas creativas a los problemas que se presentan al momento de luchar por su satisfacción.

Cuando un organismo se encuentra en un estado de conciencia alterno o distinto al estado de conciencia del tiempo presente, reacciona de acuerdo a patrones rígidos o estereotipias al momento de relacionarse, ya que percibe su entorno de acuerdo a las experiencias que han guiado su desarrollo, de esta manera el individuo se protege de su ambiente en lugar de vivir las circunstancias que se van desarrollando.

La característica principal del tiempo presente es la organicidad, de tal suerte que un cambio en el flujo regular de las tensiones, un cambio de pensamiento o bien un cambio en el medio ambiente son registrados por el organismo, afectando biopsíquicamente al individuo, quien busca reconquistar su homeostasis<sup>79</sup> y reacciona de acuerdo a su experiencia, pero de manera creativa, sin estereotipias.

Un organismo al que le aqueja un estado neurótico grave no podrá estar en tiempo presente ante aquellas situaciones que perciba como amenazantes para la integridad de su *Ego* o *Súper ego*, pues sabe de antemano carecer de la habilidad para darles solución y teme enfrentarlas, esto hará que retire la sensibilidad o se muestre hipersensible, reaccionará neurótica o histéricamente y bloqueará su conciencia y percepción de la situación. Con los organismos esquizoides, esquizofrénicos, psicopáticos y sicóticos funciona del mismo modo, pues su manera de percibir el mundo hace que creen desequilibrio en su plano interno o interpersonal dependiendo de la afección que sufran.

Durante los últimos años se ha considerado a la improvisación y a los análisis activos como un medio para que los actores encuentren su camino hacia el estado de conciencia del tiempo presente, el párrafo clarifica de manera clara la razón por la cual algunos actores que entran en un juego de improvisación logran alcanzar pocas veces los objetivos, a otros les resulta difícil estar en determinados tipos de improvisaciones y unos cuantos reaccionan de manera un tanto torpe y con soluciones poco creativas.

Lo mismo que con las improvisaciones sucede con los análisis activos, donde aun cuando el actor se sitúa en determinadas circunstancias carece de la seguridad suficiente para poder dejarse fluir y tomar en cuenta a los demás actores pues se desensibiliza o encierra en sí

---

<sup>79</sup> Se refiere al estado de indiferencia creativa o de equilibrio que alcanza un organismo cuando sus necesidades se encuentran satisfechas. En el momento en el que surge una necesidad sea en el mundo interno o externo es que la homeostasis se rompe.

mismo, o bien como lo menciona Ósipovna<sup>80</sup>, el actor no logra la comprensión de la escena y la modifica de acuerdo a su propia patología.

En lo que toca al modo de trabajo de Barba y Grotowsky la construcción se realiza a partir de movimientos que obedecen a lineamientos específicos, es un trabajo un poco más lúdico y que en un principio semeja a la construcción de un mimodrama; sin embargo, aun cuando el actor puede tener seguridad en sus acciones y movimientos le costará trabajo estar en tiempo presente y dejar fluir sus impulsos, si como dice Grotowsky se pregunta “¿qué sigue?” o bien si la manifestación neurótica se presenta en el síntoma de la búsqueda de la perfección.

En la búsqueda del tiempo presente las corrientes de teatro orientales, en su intento por alcanzarlo, han tenido mayor intuición y resultados, pues al prácticamente recluir a sus estudiantes, son capaces de llevar un mayor control de aquellos estímulos que reciben, de la seguridad que experimentan y de su concepción del mundo, tratándose los problemas que van experimentando los estudiantes en el aquí y ahora de la clase. Desgraciadamente en occidente se ha fracasado en este punto y considerar aplicar la pedagogía oriental, llena de control y disciplina, nos resultaría contraproducente por nuestra cultura y necesidades profesionales.

Alcanzar el estado de conciencia del tiempo presente implica el aprendizaje de un camino y el desarrollo de la habilidad. **Lo anterior implica un proceso de terapia, de descubrimiento o reaprendizaje pues se busca la re-educación del individuo con la esperanza de que éste pueda liberarse de sus mecanismos de defensa neuróticos que obturan la práctica de la habilidad.** Es necesario reconocer que el camino a la auto

---

<sup>80</sup> Cfr. ÓSIPOVNA Knébel, María. El último Stanislavsky. 2ª edición. España. Ed. Editorial Fundamentos. 1999. PP.90 - 92

expresión es un camino de confrontación con uno mismo, donde la terapia y el arte son uno como lo señala Sue Jennings: "...., o que la profesora de arte dramático se da cuenta de que los bloqueos en su trabajo no se deben a insuficiencia artística, sino a problemas personales que podrían resolverse a través de una intensa terapia."<sup>81</sup>

Como seres humanos, somos una unidad bio-psíquica-social, lo cual implica que los problemas que se tienen a nivel psíquico encuentran una manifestación somática en nuestro organismo y que a la inversa, los problemas físicos o biológicos tienen consecuencias en lo psíquico. Así podemos hablar que los organismos con características neuróticas se encuentran, psíquicamente anclados en un pasado o un futuro, dichos organismos al contraponer sus expectativas con el presente experimentan angustia que se expresa a través de sentimientos dolorosos como ira, depresión, miedo, odio, rencor, etc. Este mismo organismo, en un nivel corporal, tendrá tensiones cuyo flujo variará, según sea el caso, hacia dentro de sí o hacia fuera. En el caso de las patologías clínicas (esquizofrénicos y sicóticos) sucede de la misma manera, a nivel mental se hallará una mayor predominancia del mundo interno (esquizofrénicos) y de la pérdida de contacto con el mundo interpersonal (sicóticos) al cual busca subyugar. Se halla presente en ambos casos la respectiva alteración de contacto con el cuerpo.

Enuncio a las distintas patologías para que el lector comprenda de una manera más concreta y a través de un lenguaje específico los posibles modos a través de los cuales el sujeto inhibe su entrar en contacto con el estado de conciencia del tiempo presente y vislumbre como podría el mismo proceso confrontar al sujeto con la serie de afecciones que le han llevado a alejarse del aquí y ahora, pues considero que el arte de la representación al requerir del sujeto sus habilidades para construir una interrelación le confronta

---

<sup>81</sup> JENNINGS, Sue. *et. al. Terapia Creativa*. Editorial Kapelusz. Buenos Aires. 1979. Pg.7

directamente con su patología, si el sujeto no actúa desde su presente operará de la misma manera en que opera en su plano cotidiano, ya que ese es el conocimiento presente en su experiencia, por tal es necesario que amplíe los caminos que conoce para que sea capaz de crear otras maneras de interrelación. Dicho de otro modo, concibo que la persona antes de practicar los demás elementos contenidos en esta propuesta necesita adueñarse de sí, aceptarse y comprenderse psíquica, biológica y socialmente para sentar los pies en la realidad, desnudarse y mostrarse sin máscaras, lo anterior no quiere decir que busque un actor libre de cualquier patología, esto sería una utopía que jamás llegaría a concretarse, pero sí que el actor sepa en qué punto está parado para que a partir del conocimiento de sí pueda moverse hacia un lugar distinto.

Ósipovna señala que: “... *el actor, como resultado de su trabajo, ofrece al espectador un ser vivo, perteneciente a una u otra época, y la más pequeña falta de autenticidad en su comportamiento externo o interno hace que un espectador atento se ponga en guardia.*”<sup>82</sup>

Es para evitar el amaneramiento que el actor necesita forzosamente estar en tiempo presente para trabajar con un planteamiento sobre las acciones físicas, de lo contrario realizará movimientos, gestos y posturas que quizá por casualidad le lleguen a producir alguna sensación y tal vez ,si al actor no lo aborda el miedo, llegue a alguna emoción. Como ser humano el actor tiene el “derecho vital” de ser y tener la patología que necesite para subsistir, pero ceñir o escudar la creación escénica del ser humano que representa en escena a su propio estado mental o capacidad física conlleva eventualmente al diletantismo y le limita e inhibe en su propio desarrollo artístico.

---

<sup>82</sup> Op. Cit ÓSIPOVNA Knébel, María. El último Stanislavsky. PP. 123.

De acuerdo con lo anterior en el proceso de este método, si bien no busco directamente hacer terapia, sí considero como intrínseco e inseparable a él un proceso de terapia – desarrollo y crecimiento personal-, en el cual se buscará fortalecer el yo o la esencia de la persona mediante la aceptación y comprensión de sus capacidades y circunstancias – proceso de madurez-; durante el proceso se fomentará el desarrollo de la toma de conciencia y la sensibilización para que el individuo vaya recobrando su seguridad, de tal suerte que al abrirse se sienta tranquilo. Para lograr esto el método busca motivar a los individuos para que hagan uso de ambos, el cuerpo y la mente, sin fomentar la escisión en la persona, esto mediante la verbalización de la experiencia en primera persona tiempo presente.

Sin embargo, **es necesario que el proceso sea gradual y continuo** para que la persona tenga tiempo de adaptarse y acostumbrarse a las nuevas circunstancias que va registrando. Para que vaya perdiendo el miedo a estar honestamente en compañía de los otros, el miedo a sus propios sentimientos y a las reacciones de los demás. En cierta medida para que vaya acostumbrándose a ser persona y viva el tiempo presente con plenitud.

Para que un ser humano viva el tiempo presente como una experiencia placentera es necesario que el espacio de trabajo en el cual se va a abrir, lo sienta y reconozca como un lugar abierto, seguro; en el cual sus manifestaciones serán aceptadas, respetadas y comprendidas. Esto depende en gran parte de la persona que dirige el grupo quien se encargará de dar a conocer estos lineamientos de trabajo tanto verbalmente como con su ejemplo, del cual el grupo aprenderá y seguirá. Fracasar en la creación de una atmósfera de trabajo como ésta traerá consecuencias graves al momento en que el individuo intente alcanzar el estado de conciencia del tiempo presente, pues el sujeto podría percibir inconscientemente el medio ambiente como amenazador, cuestionando su capacidad para

dar respuesta o satisfacer sus necesidades, volviéndose a encerrar y a estructurar las tensiones que lo mantienen fuera del tiempo presente.

La figura del director del grupo, así como los diferentes roles que desempeña se ven alterados, no es entonces una persona que se avoca exclusivamente a la enseñanza de una técnica actoral, sino también tiene “... *la capacidad de ser dulce y tierno, así como duro y confrontativo cuando se requiera.*”<sup>83</sup> Es decir es una persona comprensiva y que respeta el paso al que avanza el participante.

El tiempo presente es un estado que se caracteriza por capacidades como lucidez, conciencia y seguridad que le permiten al individuo ser espontáneo y auto expresivo. Lo anterior resulta en un cuerpo relajado o libre de tensiones crónicas, voz congruente con su flujo de tensiones, sensible, perceptivo, con conciencia corporal amplia, en control de su cuerpo, abierto, en control de las interrelaciones que crea y capaz de expresar sus deseos. Los anteriores son los elementos que un individuo necesita trabajar para poder alcanzar el aquí y ahora, para ello expongo y planteo los objetivos que necesita contemplar una dinámica para trabajar cada elemento, ahora propongo los siguientes pasos para que el individuo alcance el tiempo presente.

### 3.1.1. Relajación activa ligada a la respiración

Aunque ya he hablado someramente de cómo los problemas psicológicos encuentran una representación somática en el organismo y de que esta somatización se manifiesta en la estructuración de tensiones crónicas o bloqueos, los cuales impiden que el individuo esté en tiempo presente, no he aclarado su proceso.

---

<sup>83</sup> SALAMA, Héctor. Psicoterapia Gestalt Proceso y metodología. 2ª edición. México. Alfaomega. 2001. PP. 214.

El sistema nervioso vegetativo se encarga de la regulación de los procesos “*que no forman parte del sistema de la vida de relación, pero que aseguran el control nervioso de las grandes funciones orgánicas.*”<sup>84</sup> Se divide en sistema simpático y parasimpático los cuales funcionan de manera conjunta; de acuerdo a las investigaciones de W. Reich y A. Lowen los efectos de la represión sobre estos sistemas se hacen presentes en la constricción de la energía inhibiendo la manifestación del sistema vegetativo, esto sucede mediante una respiración superficial que provoca la carencia de una buena oxigenación con lo que se producen tensiones crónicas que tienen una función selectiva y desensibilizante. Así, una persona a quien en su casa se le prohíbe llorar incorporará una tensión en la nariz, mandíbula y garganta con el fin de cumplir la orden; en la escena esta persona podría o no experimentar siquiera la sensación de estar triste o bien le costaría mucho trabajo expresar honestamente su llanto. Definitivamente en el ejemplo, una relajación de la zona acompañada de una respiración profunda provocarían la sensibilización y energía necesarias para que el actor o actriz experimentara el estado emotivo que le produce la situación en la que se encuentra ejecutando.

La función de la tensión consiste en controlar las emociones que surgen a partir de los estímulos del medio ambiente, ya que el mensaje de las sensaciones al ser llevadas del sistema nervioso periférico al sistema nervioso central causan una experiencia placentera o dolorosa que cuando el sujeto las vive o tiene el temor de vivirlas las vivencia como angustiantes, debido a su historia personal, le producen manifestaciones físicas como tensión, campo visual limitado y falta de sensibilidad como el medio para proteger al Yo. Lo contrario sucede cuando la experiencia no se percibe como amenazadora, pues el cuerpo

---

<sup>84</sup> Delron, Jean – Michel. Psicomotricidad, Elementos de neuroanatomía funcional. 1ª edición. Ed. Gedisa. 1985. Barcelona, España. Pág. 195

se encuentra dispuesto a interactuar con el entorno de manera relajada, con un campo visual amplio, sensibilidad “a flor de piel” y una respiración profunda.

Es pertinente aclarar que el estado de conciencia del tiempo presente no nada más se alcanza en situaciones placenteras, de hecho el estado de conciencia es independiente a la experiencia placentera o dolorosa, siempre y cuando el organismo se sepa con la seguridad y el control necesarios para dar respuesta a las circunstancias que se le presentan al momento de satisfacer sus deseos.

La tensión no es más que el síntoma, el mal está en la respiración, pues es sólo a través de la respiración que el organismo empezará a cobrar mayor conciencia, unidad y control del mundo en que se relaciona para así poder enfocar su energía a la satisfacción de sus deseos<sup>85</sup>.

Ambos sistemas, el simpático y parasimpático, funcionan de forma conjunta y controlan partes muy importantes del sistema nervioso vegetativo, la principal de ellas, es la columna vertebral. Grotowsky ya habla de la base de la columna como el lugar del cual surgen los impulsos y aun cuando en muchas de las propuestas estudiadas se busca aligerar o trabajar de una u otra manera las tensiones del cuerpo son pocas aquellas en las que la respiración juega un papel importante al momento de realizar la relajación.

Tomemos como ejemplo la diferencia entre la relajación inducida que se hace en el sistema stanislavskiano clásico y la manera en que se trabaja la relajación en la propuesta de trabajo de Grotowsky.

En la primera el sujeto se coloca en una silla o en el piso y mediante inducciones realizadas por el instructor o conductor, empieza a imaginar trabajando subconscientemente con las

---

<sup>85</sup> Cfr. Op. Cit. BERNSTEIN, Penny Lewis. Pág. 16.

tensiones de su cuerpo, dejándolas ir, soltando su cuerpo y liberándolo de las tensiones de su plano cotidiano. La efectividad de estos ejercicios ha sido comprobada, sin embargo tiene dos factores en su contra, uno es que con el paso del tiempo las inducciones van teniendo menos efecto y entonces las sesiones de inducción se alargan, la persona se acostumbra a este tipo de estímulos hasta llegar a tener cero respuesta, y la segunda es que las tensiones cual si fueran plaga o maldición, se vuelven a estructurar en el momento menos oportuno, es decir cuando el actor está trabajando en la escena más difícil. Ante esto el actor se inquieta y deja de estar en tiempo presente o bien pierde todo el trabajo que ya había estado realizando para después cuestionar el porqué de esa reacción.

En la segunda el ejecutante se sitúa en el lugar de su elección en el espacio acompañado por el grupo de trabajo, con lo cual está fomentando la construcción de su seguridad (él ha decidido donde quiere estar) para empezar a trabajar con el objetivo de levantarse estirándose para llegar a la posición de pie, pasando por tres niveles de apoyo (pelvis, rodillas y pies) sin usar manos o codos para hacerlo y con las piernas sin mantenerlas reposando en el piso.

El cuerpo del ejecutante se ve involucrado totalmente en la acción y se ve obligado a trabajar todos los grupos musculares pues nunca se deja el nivel primario (piso) al ir alcanzando cualquiera de los otros niveles.<sup>86</sup>

A este tipo de relajación se le denomina activa pues involucra un trabajo muscular aeróbico que obliga indirectamente al organismo a incrementar el nivel energético ante el esfuerzo que se hace para concretar el deseo (estar de pie) con lo cual forzosamente se trabaja la

---

<sup>86</sup> Se puede encontrar una estructura anterior a este ciclo de training en la descripción hecha por Thomas Richards a la cual llaman Motions en: RICHARDS, Thomas. At work with Grotowski on physical actions. 1ª Edición. Gran Bretaña. Routledge editions. 1995. Pgs. 54 y 55

respiración por la necesidad de aumentar el intercambio de oxígeno y bióxido de carbono, de éste trabajo entonces se produce la relajación de las tensiones innecesarias, teniendo el ejecutante un cuerpo vivo y en control en lugar del “cuerpo de sopa” sin tensiones que se obtiene luego de las inducciones para relajar anteriormente descritas, las cuales al momento en que el sujeto se pone de pie reestructura todas las tensiones que le son cotidianas.

Hasta aquí este tipo de relajación activa podría parecer como el medio ideal para alcanzar la relajación y liberación de la expresión, sin embargo tiene deficiencias importantes. Con el tiempo el cuerpo crea la condición física suficiente para conservar sus propias tensiones sin al agotarse dejarlas ir.

Esta manera de trabajo sólo sirve cuando la condición física es inferior al ejercicio, haciendo que el individuo aumente su respiración y suelte las tensiones que le son propias, sin embargo éstas se volverán a estructurar, pues no se ha hecho un trabajo consciente sobre el para qué están ahí. Otra de sus deficiencias radica en que la respiración, al ser fomentada de manera indirecta, se encuentra desfasada del movimiento del ejecutante, este desfasamiento se corrige una vez que las tensiones se han soltado. Pero como he mencionado antes, al crearse la condición física necesaria este efecto se ve limitado o nulificado.

Trabajar únicamente la respiración consciente como medio para lograr la relajación es también una manera de liberar las tensiones, Rodolfo Valencia en su propuesta de entrenamiento lo lleva a la práctica, reduciendo el trabajo activo en su deseo para que el ejecutante gane conciencia; dentro de su planteamiento se realizan dos pasos, el primero es de reconocimiento de la armadura corporal y el segundo de manejo de tensiones,

realizándose la tensión en la inhalación y la distensión en la exhalación recorriéndose para ello toda la armadura corporal de los pies a la cabeza como lo indica A. Lowen.

Sin embargo los resultados no son tan gratos como se esperara, pues se gana una conciencia del cuerpo y una interiorización que limitan al sujeto en la interrelación. Esto se explica pues el ejercicio es realizado, aunque en grupo, de manera individual, sin interacción, es decir en el manejo de las tensiones su trabajo no está enfocado hacia ninguna persona con lo cual, la tensión, el bloqueo mismo pierde su significado.

Después de analizar estas tres maneras para alcanzar la relajación, concluí que una relajación inactiva retrasaría el proceso, por tal es improductiva para el entrenamiento del actor, así, se requiere que sea activa y en comunicación con el otro, como también se necesita que el trabajo con la respiración sea consciente, que incluya o fomente la tensión y el estiramiento y que el trabajo se realice en polaridades, es decir, con y desde el bloqueo y con y desde la liberación.

La “Danza del Viento” desarrollada por Iben Nagel - Rasmussen<sup>87</sup> es un buen ejemplo de la relajación activa ligada a la respiración, donde se busca desarrollar la fluidez energética, armonizando la respiración con el movimiento, trayendo como consecuencia el trabajo y liberación de las tensiones o bloqueos con una gran conciencia y control del cuerpo. Pues *“los ejercicios del entrenamiento no deberían ser sólo un obstáculo a superar, deberían ser también como una especie de canal por donde pudiese fluir la energía del actor.”*<sup>88</sup>

---

<sup>87</sup> Masgrau, Lluís. El puente de los vientos. Un mes de trabajo con la actriz Iben Nagel – Rasmussen. “ En Máscara Cuaderno Iberoamericano de reflexión sobre escenología. Año 4. No. 16. Enero 1994. México. Pág. 35.

<sup>88</sup> Idem. Pg 38.

La “danza del viento” de acuerdo a su autora “*consiste en un paso ternario armonizado con la respiración – que es binaria – de la siguiente forma: el paso ternario tiene un acento fuerte al inicio que debe coincidir con la expiración[sic].*”<sup>89</sup> De tal suerte que la exhalación, el momento de relajación del cuerpo se convierte en una fuente de energía, resultando entonces como el péndulo, dónde el final se convierte en la renovación que da impulso para un nuevo inicio.

Culturalmente esta técnica tiene sus contras, ya que al estar el organismo poco acostumbrado al ritmo y a la recepción de grandes cantidades de oxígeno, en ocasiones se llega a hiperventilar; sin embargo, este modelo me ha servido para la creación de un ejercicio que tiene el mismo efecto, lo he llamado de la misma manera “Danza del Viento” en honor a la técnica de donde me he inspirado y al cual se superpone el inicio del trabajo vocal Roy – Hart, mismo que busca ligar el sonido con el flujo de tensiones del cuerpo. Para su descripción detallada AII, pg. 20.

### 3.1.1.3. Incorporación de la voz a los flujos de tensión por medio de la técnica Roy – Hart.

Por la naturaleza de la propuesta de entrenamiento considero como la vía más adecuada para el desarrollo vocal aquella propuesta por el Roy-Hart toda vez que tiene cualidades importantes como son el ser poco invasiva, que prepara al organismo de una manera menos enfocada en el saber técnico (inhalas – apoyas – proyectas) y porque permite la incorporación de los flujos de tensión en la voz lo cual le brinda al sonido mayor naturalidad que la voz impostada.

---

<sup>89</sup> Idem. Pg. 35.

Incorporar un primer contacto con el manejo vocal al inicio del desarrollo del entrenamiento tiene como objetivos, uno, el de preparar al organismo de la persona para la tarea del manejo vocal escénico, dos, disolver los saberes técnicos que pudieran estar bloqueando la incorporación de los flujos de tensión a la voz y por último unificar saberes que pedagógicamente se han venido enseñando de forma separada como si de dos herramientas distintas se tratara. Para la descripción de la incorporación de la voz a la danza del viento, AII, pg. 21

Propongo la práctica de estos cuatro niveles para que el participante vaya adquiriendo las habilidades paulatinamente, sin embargo es inefectivo dedicar todo el tiempo de la clase o taller a que el sujeto desarrolle o complete estos niveles con el fin de acelerar su desarrollo, lo mejor es la práctica constante y en un lapso no mayor a quince minutos dedicando únicamente un espacio de tiempo mayor cuando se hace el cambio de nivel a nivel; por lo demás la danza del viento se debe ejecutar como el calentamiento al cual se le irán superponiendo las etapas necesarias comprendidas como el proceso para alcanzar la conciencia del tiempo presente, aclarado este punto continúo con el siguiente elemento que compone el tiempo presente.

### 3.1.2. Sensibilización

La sensibilización es un proceso que tiene por objetivo agudizar los sentidos y percepción del sujeto para que esté abierto a los estímulos del medio en que se encuentra, permitiendo fluir sus respuestas a dichos estímulos, desarrollando con ello su sensibilidad.

La sensibilidad está compuesta por dos elementos, la sensorialidad y la percepción:

La sensación es aquel proceso en el que interfieren los sentidos quienes son los encargados de llevar la información captada del medio ambiente a través del sistema nervioso periférico hacia la corteza cerebral por medio del sistema nervioso central<sup>90</sup>, es para que haya un libre flujo de comunicación entre ambos sistemas nerviosos que es indispensable trabajar primero sobre la estimulación del sistema nervioso vegetativo, pues de lo contrario la etapa de sensibilización tomaría más tiempo.

La percepción por su parte *“...es el resultado de la combinación de las verdaderas cualidades de un objeto [estímulo o sensación, captada por los sentidos] más la información, la expectativa, las necesidades, las esperanzas y los deseos del perceptor.”*<sup>91</sup>.

La sensibilidad es pues el resultado del proceso conjunto de las sensaciones, percepción y respuesta que el sujeto da de una experiencia particular.

La senso-percepción, es una parte importante del estado de conciencia del tiempo presente y del proceso creativo del artista, pues es a través de ella que el individuo puede registrar plenamente sus experiencias e ir ganando conciencia respecto de los estímulos - respuestas que va recibiendo o dando al medio que lo rodea y de la perspectiva que el sujeto se ha formado de su mundo.

---

<sup>90</sup> Es pertinente recordar que los sentidos se han agrupado en cinco (tacto, vista, oído, gusto y olfato) para facilitar su estudio, sin embargo cada uno de ellos tiene funciones diversas al punto en que somos capaces de sentir aquello que ocurre en el interior de nuestro cuerpo. Aun cuando la descripción de las sensaciones internas sean tan difíciles de describir sin hacer uso de la percepción hay que considerar su trabajo una vez que se ha logrado el desarrollo de los sentidos externos.

<sup>91</sup> GORDON, Rosemary. El proceso creativo: auto expresión y trascendencia. En JENNINGS, Sue. *et. al.* Terapia Creativa. Editorial Kapelusz. Buenos Aires. 1979. Pág. 17. Y SALAMA, Héctor. Psicoterapia Gestalt Proceso y metodología. 2ª edición. México. Alfaomega. 2001. Pág. 52 donde el autor hace una exposición de los 5 modos en que se puede percibir: Proyección, Asociación, Contexto, Expectativas y Necesidades.

Con el desarrollo de la senso-percepción, la empatía del sujeto se ve desarrollada también pues está más sensible a sus propias emociones y sentimientos, siendo capaz de reconocer las de los demás, dándose la oportunidad para acercarse o alejarse conscientemente de esos estímulos.

Trabajar únicamente por la vía sensitiva es contrario al componente de honestidad necesario para alcanzar el estado de conciencia del tiempo presente, pues de nada sirve intentar sensibilizar a un sujeto cuando su flujo de tensiones pasivas (bloqueos) le impedirá manifestar abierta y honestamente los impulsos que los estímulos le ocasionan, provocándose entonces un conflicto interno V.Gr.: Una persona quien fue educada en el “no tocar” podría acumular tensión en sus manos y hombros evitando con esto el percibir siquiera el deseo de tocar; al reprimir el deseo evita el dolor.

Supongamos que a una persona como la de nuestro ejemplo, luego de haber trabajado el bloqueo ya sea por medio de nuestra técnica de la danza del viento o bien por medio de masajes, bioenergética, etc. relaja la tensión y experimenta el deseo por tocar que regularmente había reprimido entonces se sentirá libre y estaría actuando honestamente de acuerdo con sus deseos pues se encuentra sensible a los estímulos, dejando fluir la emoción que le produce el tocar. Posteriormente, esta experiencia podría ocasionar en el sujeto angustia, eliminarla depende del trabajo que se realice sobre la percepción que el sujeto tiene de su propia sensibilidad, evitándose que la siguiente vez lo viva como angustiante y pueda entrar en un estado psicopatológico.

De acuerdo a lo expresado por Rosemary Gordon, la importancia del trabajo sobre la senso-percepción del sujeto radica en que es de sumo valor para la expresión y creatividad del artista pues es la piedra angular de dos procesos más complejos, la creación de imágenes y la simbolización. La imagen de acuerdo a lo expresado por la investigadora es “...como

*una percepción que sobreviene en ausencia de un estímulo externo real,*"<sup>92</sup> cuya importancia radica en que *"La ayuda a clasificar, a abstraer, a relacionar percepciones presentes con experiencias pasadas, y le ayuda también a sobrellevar presentes frustraciones en función de futuras satisfacciones."*<sup>93</sup> ; existe un nexo estrecho entre imagen e imaginación, la imagen es la representación interna entre un objeto o experiencia sensorial, la imaginación es un conjunto de imágenes interrelacionadas que tienen sentido o coherencia, desarrolladas a partir de una línea de pensamiento.

Por su parte la simbolización implica la capacidad para, desde la percepción del sujeto, vivenciar las similitudes y nexos que podrían tener dos objetos que sensorialmente son y se reconocen como distintos y separados sin que por ello se pierda ninguna de las dos características. Así por el uso que un actor hace de una tela, el público lo simboliza como un mar, pero tanto el espectador como el actor saben que es una tela.

Después de lo anterior el lector podrá concluir conmigo que la sensibilización en el actor es indispensable para que se abra a nuevos horizontes de investigación con conciencia de los estímulos y respuestas que va dando, las cuales le ayudarán a desarrollar la honestidad propia del tiempo presente y a crear nuevas asociaciones que resultarán en la ampliación de su mundo.

Al trabajarse con la respiración profunda y consciente ligada a una relajación activa los sentidos de la persona se han activado también, se podría decir que el trabajo del paso anterior sería suficiente para bajar las defensas y sensibilizar a un grupo, pero el objetivo es agudizar la senso-percepción de un grupo de actores, es por ello que se necesita trabajar cada uno de los sentidos de los sujetos participantes en esta propuesta de entrenamiento.

---

<sup>92</sup> Idem. Pg. 19

<sup>93</sup> Idem Pg. 19

La vía de entrenamiento de Strasberg es la que más se ha enfocado en la sensorialidad y un poco menos en la percepción, su dedicado trabajo con el despertar de los sentidos se justifica desde su sistema de entrenamiento, pues espera que a través de las sensaciones el actor pueda acceder a la memoria emotiva. Carga la responsabilidad de los estímulos a la imaginación, lo cual, habiendo analizado el orden jerárquico de la senso-percepción es en cierto grado contraproducente para nuestro objetivo.

La fase senso-perceptual necesita empezar por el trabajo con cada uno de los sentidos, hay que buscar que el estímulo vaya dirigido a la afectación de uno de ellos, es decir trabajar con un sentido a la vez. Desde la perspectiva pedagógica, sería entonces necesario que los primeros ejercicios contemplaran el uso de estímulos reales, olores, sabores, texturas, colores, sonidos y que en la verbalización se trabajara sobre la descripción detallada de las sensaciones, evitando en un principio que el sujeto centre su atención en asociar.

La parte de la percepción, al estar los sentidos más aguzados, será más fácil de trabajar pues la percepción registrará más estímulos, tendrá más elementos que interpretar y asociar. En el trabajo sobre la percepción se trabajarán, en éste orden: la serie de sensaciones internas del sujeto, la respuesta que el individuo da a estímulos concretos, la percepción de hechos concretos que puedan favorecer el nivel empático del sujeto, el desarrollo de imágenes a partir de un estímulo externo o de alguna sensación, el desarrollo de la imaginación y el trabajo con la simbolización.

Para esta parte la verbalización debe ser hecha de nueva cuenta en tiempo presente y es necesario para la integración de la experiencia y el registro de las capacidades sensoriales y perceptuales que la expresión de la experiencia sea lo más detallada posible, las sensoriales lo más objetivamente posibles y las perceptuales lo más subjetivamente posibles. V.gr.: Supongamos que una persona ha trabajado con una tela rosa claro, la cual se ha preparado

para tener estímulos enfocados al tacto (textura y formas), a la vista (color y brillo) y al olfato (perfume), la verbalización que el sujeto haría luego de la exploración sensorial (la ha tocado, la ha observado y la ha oído) diría: es una tela, es ligera, muy suave y larga, es rosa, brilla cuando se le pone bajo la luz y huele dulce. Por su parte la verbalización perceptual del sujeto (en la cual ha dado salida a los impulsos que tuvo a causa de lo que percibió) iría: es una tela que cuando la paso por mi cara me hace sentir como cuando mi madre pasaba su mano por mi rostro, esto me hace sentir protegido y entonces me envuelvo en ella y me fijo en su color lo cual me recuerda a un jardín de rosas, en ese momento me siento como la rosa. Ahora me llama la atención su olor, me acuerdo de mi cama y me echo sobre ella. Ahora, veo la cara de uno de mis compañeros y creo que le divierte verme hacer lo que estoy haciendo, así es que tomo un extremo de la tela y se lo lanzo, lo estoy usando como si fuera mi mano.

Como podemos observar en la descripción anterior, el participante llega a registrar primero sensiblemente y luego perceptualmente siendo este paso el que le permite avanzar a la acción y llegar a la simbolización; esta descripción avanzada incluye todos los puntos propuestos para el trabajo de la sensibilización del actor para esta propuesta. Ejemplos de ejercicios podrán encontrarse en el AII, pg. 22.

### 3.1.3. Reconocimiento y juego de la respiración en las tensiones pasiva y activa

El tercer paso en el proceso para que el actor alcance el estado de conciencia del tiempo presente consiste en el trabajo para la liberación de los bloqueos en el cuerpo del actor, la cual es una labor a la que es necesario dedicar tiempo y esfuerzo, pues es únicamente pasando de ellos que el actor podrá reintegrar, desarrollar y agrupar todas las capacidades de movimiento que le serían necesarias para lograr accionar en tiempo presente. Un

bloqueo es una tensión pasiva<sup>94</sup>, es decir un deseo por realizar una acción que socialmente, en el mundo infantil, no era permitida y cuya realización produciría angustia, por lo cual se estructuró una tensión para frenar el impulso o corriente energética y con ello se limitó incluso el reconocimiento del deseo. La formación definitiva de un bloqueo o tensión pasiva en la estructura de un sujeto depende de la reafirmación que se reciba del medio ambiente en que se desarrolla la persona. Los bloqueos entonces toman un carácter dialéctico, sirven tanto para defendernos como para protegernos y su influencia es tan grande que afectan inclusive a la percepción teniendo con ello una gran participación en el registro de la experiencia.

Aún cuando con la danza del viento, los bloqueos se han energizado lo suficiente para ser movidos, es necesario trabajarlos y comprender su naturaleza, la historia que ellos mismos enuncian.<sup>95</sup> Así por ejemplo, una persona que pasa por una situación en la que tiene que “tragarse sus palabras” empieza a generar una tensión pasiva que empieza por la boca para después alcanzar hasta los músculos tensores de la mandíbula, para finalmente contraer los músculos alrededor del cuello. La persona del ejemplo podrá entonces encontrar alguna otra manera de desquitarse y liberar la tensión pasiva, mas, de seguir en esta misma situación por un año o más, entonces su cuerpo lo habrá registrado como una constante y para protegerse habría estructurado un nuevo bloqueo.

---

<sup>94</sup> En terapia se les denomina bloqueo en tanto que representan un verdadero obstáculo para que el individuo permita entrar algún estímulo o dar alguna respuesta, sin embargo están estructurados por una tensión pasiva que con el tiempo y la reafirmación de la experiencia se vuelve crónica. En este caso y tomando en cuenta su manejo he decidido referirme a ellas como tensiones pasivas pues serán usadas para limitar capacidades, teniendo el control suficiente para después removerlas.

<sup>95</sup> LAPASSADE, Georges. “La Bioenergía. Ensayo sobre la obra de W. Reich.” Ed. Gedisa. 1996. PP. 46 – 47.

El bloqueo tiene una característica particular y es que carece de significado si no es en función del otro, esto quiere decir, que cuando estamos solos no tenemos de que defendernos y nuestros deseos son pocos en tanto que los estímulos también lo son, pero si nos encontramos rodeados de personas y una se acerca podremos sentir, si tenemos el suficiente grado de sensibilidad y percepción, como los bloqueos se van estructurando. Es por ello que he decidido manejar la concientización y trabajo sobre los bloqueos en este tercer paso, pues es luego de haberse sensibilizado que los participantes pueden trabajar conscientemente los bloqueos.

Las dinámicas para que el participante trabaje sobre sus bloqueos necesitan considerar los siguientes puntos:

- Ser realizadas ante y en función de otro.
- El otro necesita ser un reflejo de su compañero, brindarle en todo momento apoyo y dar retroalimentación de lo que él siente ante las tensiones pasivas que observa.
- La dinámica necesita ser realizada frente a frente, es decir una confrontación, un encuentro en el que los participantes experimenten un estado de ansiedad controlada que detone sus mecanismos de defensa o bloqueos; dicho estado se logra cuando existe comprensión entre los participantes involucrados en la actividad.
- Durante el ejercicio se necesita que el que está trabajando sus bloqueos mantenga los flujos de tensión, ya que de lo contrario estaría negando lo que la presencia del otro le está produciendo.
- En la realización de los ejercicios se busca que el bloqueado tome conciencia de: sus deseos ante la confrontación del otro, el cambio del flujo de tensiones, la instauración de las tensiones pasivas, el significado que proyecta dicho cambio, las sensaciones que le producen los cambios, el para qué realiza dichas acciones, los

cambios que se efectúan en su percepción cuando los bloqueos se activan, el impulso que bloquea y finalmente lo que la persona imagina que le podría ser útil para liberarse del bloqueo.

Cualquier dinámica que contenga estos pasos ayudara a disolver los bloqueos del actor, no de manera mágica, el trabajo sobre los bloqueos implica del participante compromiso y deseo por liberarse, es decir necesita llevar a cabo un proceso en el cual es necesario que aplique su solución creativa en su plano de relación cotidiana para que el bloqueo ceda; resultaría ilusorio pensar que con sólo un ejercicio realizado una vez se pudiera lograr deshacer una tensión pasiva que lleva quizá años estancada, sin embargo es responsabilidad del sujeto hacer el demás trabajo, por lo pronto el ejercicio le ha brindado la conciencia y el camino a seguir. Como ejemplo de una dinámica que contempla los puntos anteriores véase el ejercicio “El bloqueado y el desbloqueador” en el AII, pp. 22.

La segunda parte de este apartado contempla la toma de conciencia sobre la influencia de la respiración en el flujo de las tensiones pasiva y activa para que el actor pueda hacer uso de ellas al momento de estarse expresando. Un flujo de respiración sano da inicio por la acción del músculo diafragmático al momento de la inhalación quien empuja hacia abajo y al frente los intestinos y estómago provocando el llenado de la parte baja de los pulmones, proyectando la pelvis hacia atrás, luego los músculos intercostales se contraen permitiendo que las costillas se abran produciendo el llenado de la parte media de los pulmones y finalmente los músculos del pecho y espalda se contraen para permitir el llenado de la parte alta de los pulmones produciendo que los hombros se proyecten hacia atrás y la cabeza ligeramente hacia delante; el proceso de exhalación inicia de manera inversa. Debido a la acción de los músculos del torso y espalda en la inhalación, la postura de la persona se ve

acrecentada, alargada, mientras que en la exhalación el cuerpo tiende a encogerse<sup>96</sup>. Para tomar conciencia de este fenómeno los participantes pueden realizar la dinámica de “La respiración” como se indica en el AII, pp. 23

Una vez que los participantes han tomado conciencia del influjo de la respiración en las tensiones pasivas y activas del cuerpo es oportuno que el director explique el fundamento atrás de la danza del viento, haciéndoles notar a los participantes que en el estiramiento acompañado con la respiración, se está apoyando la proyección y direccionalidad del movimiento y la energía, permitiendo que la propia acción y mecánica corporal realicen el trabajo de la recuperación sin que esto represente un desgaste extremo. A esta tensión que tiene un fin y que al alcanzarlo desaparece le denomino tensión activa.

Por su parte la tensión pasiva no desaparece, se estanca y produce cambios en la expresión y percepción del individuo, razones por la cual es susceptible de ser usada como herramienta para el trabajo del actor, pues es un elemento que al definir un camino y postura expresiva apoya la creatividad del sujeto al momento de estar actuando. Esa es la razón por la cual busco que el actor desarrolle amplia conciencia sobre la relación de la respiración con las tensiones aun cuando en este punto interesa únicamente el trabajo con el flujo de tensiones y la respiración para que el sujeto experimente como le afectan al momento de alcanzar el estado de conciencia del tiempo presente.

El medio técnico para crear la tensión pasiva se logra mediante la acumulación de tensión sobre una parte determinada y funcional del individuo acompañando este proceso de la respiración profunda, esta acumulación debe ser gradual y pausada para que el sujeto registre los cambios que operan en sí y se da por terminada la acumulación de tensión o energía en el punto que se está trabajando hasta el momento en que el sujeto decide que esa

---

<sup>96</sup> BERNSTEIN, Penny Lewis. Op. Cit. Pg. 16.

es la magnitud del bloqueo que quiere poner en ese momento. Una vez que la parte ya está sobrecargada de energía, en lugar de liberar la carga energética aplicando más tensión en la inhalación para soltar toda la energía en la exhalación, el individuo procederá a darse un tiempo en el que después de haber exhalado sin liberar la tensión, liberara la parte trabajada sin inhalar; con ello el cuerpo conserva la tensión e instaura un bloqueo a partir de las tensiones pasivas. De hacerse bien este proceso, se podrá observar un cambio en el flujo y forma de respirar de la persona, ocasionándose también que el organismo secuestre un poco de aire en los pulmones.

En la parte de la verbalización los participantes hablarán sobre los efectos de la tensión en sus cuerpos, en sus sensaciones, su percepción y de ahí la manera de presentarse y comunicarse con los demás; del mismo modo es necesario que reflexionen sobre como el tener bloqueos en su cuerpo puede inhibir tanto su sensibilidad como su expresividad y por ello surge la necesidad de trabajarlos para poder alcanzar el estado de conciencia del tiempo presente. En esta parte también podrían hablar de las expectativas y posibilidades que ellos creen que podría tener el uso de las tensiones pasivas en la labor del actor y que tipo de implicaciones tendría para su trabajo. El director del grupo entonces podrá hacerles notar que el trabajo con las tensiones pasivas debe ser un trabajo de mucha precisión donde el monto de la acumulación energética debe ser cuidado y nunca debe llegar al extremo, en tanto que es únicamente un medio para predisponer al sujeto, limitando sus capacidades. De aquí el director, con el fin de que los participantes desarrollen la habilidad del manejo de las tensiones pasivas para su posterior uso al momento de llevar los datos históricos de *la parte o caracter* a su cuerpo, animará a los participantes a realizar todos los días trabajos con tensiones pasivas en las partes de su organismo que quieran por tiempos más largos

cada vez para enseguida trabajar dos tensiones pasivas a la vez con diferente grado de tensión y así sucesivamente.

#### 3.1.4. Reeducción sobre el posicionamiento del eje y columna.

La columna vertebral es el eje del movimiento, la postura y base de la estructura ósea y sistema nervioso de todos los mamíferos. En los humanos, está compuesta por 33 vértebras, las cuales se dividen en vértebras móviles o verdaderas (7 cervicales, 12 torácicas o dorsales, y 5 lumbares) y vértebras fijas o falsas (5 sacras y 4 coccígeas) por medio de las cuales se une la columna vertebral a dos extremos, a la pelvis por medio del sacro y cóccix y a la cabeza por el atlas y el axis, sus dos últimas vértebras, las cuales brindan a la cabeza la posibilidad de moverse hacia delante y atrás y de un lado a otro, respectivamente.

La postura del individuo está íntimamente relacionada con su percepción, su experiencia, cualidades, carencias, y costumbres. La importancia de la reeducación de la postura y de las cualidades móviles de la columna para el actor radica, en que al estar ésta relacionada con la percepción, afecta de modo bidireccional a la construcción de la experiencia, es decir por un cambio en la postura de la persona, la percepción cambiará disminuyendo o ampliando el plano y punto de vista cambiando las experiencias que el individuo tenga, y a la inversa, por una experiencia determinada donde la percepción cambia, obligará a tener al individuo un menor o mayor plano y punto de vista con lo que vendrá un cambio en la postura.

La labor de reeducación de la columna no debe empezar por la misma, sino por el lugar de donde viene el apoyo, la base de sustentación de todo el esqueleto, los pies. La planta de los pies necesita de un arco bien formado y relajado para mantener en equilibrio al resto del cuerpo. Cuando una persona tiene pie plano, sus rodillas se dirigen hacia adentro provocando la formación de una "X" con lo cual todo el peso del cuerpo se carga hacia

adentro; si la persona tiene un arco demasiado elevado o demasiado tenso, las rodillas se abrirán y tensarán hacia atrás resultando en el depósito del peso corporal hacia fuera.

En cualquiera de los dos casos anteriores, el sujeto tendrá un equilibrio pobre o precario, sus tobillos estarán demasiado tensos o débiles con lo que se restará la expresividad de los pies y tobillos y la fuerza necesaria para crear un sentido de equilibrio (sistema vestibular pobre) y seguridad<sup>97</sup>.

La posición de los tobillos también guarda relación importante con respecto de la postura, pues depende de ellos la colocación sagital (hacia delante o hacia atrás). Si un sujeto tiene los tobillos tensos dirigiendo su peso hacia atrás, dependiendo del grado de tensión en el resto del cuerpo, podemos decir que está en una postura defensiva (asustada cuando existe tensión excesiva) o en una postura pasiva (cuando el cuerpo está en estado de flacidez). Lo contrario si lleva su plano sagital dirigido hacia el frente, pues su postura será agresiva, impulsiva e irresponsable.

Es por lo anteriormente expresado que el primer nivel de rehabilitación del eje y columna no debe estar centrado en el trabajo directo sobre la columna, sino sobre los pies y los tobillos, ya que de realizar la tarea sobre la columna sin poner atención en los pies se llevaría a un trabajo de reconocimiento, pero el problema se volvería a estructurar apenas el sujeto se pusiera de pie.

El objetivo en esta etapa entonces, es llevar al sujeto a reconocer las tensiones de sus tobillos y pies, y las carencias de ambos con el fin de que trabaje para desarrollar aquellas habilidades que ha descuidado. El segundo objetivo es guiar al sujeto para que experimente la creación de su seguridad y equilibrio construyéndola desde los pies, y note como esta labor afecta su postura y percepción de su mundo; ambos objetivos le ayudarán a alcanzar

---

<sup>97</sup> LOWEN, Alexander. Op. Cit. Págs. 89 – 93.

el tiempo presente a la par de que le brindan la conciencia sobre la funcionalidad de las partes que trabaja para que posteriormente pueda hacer uso de dicho conocimiento como una herramienta en la creación del carácter.

El primer objetivo se puede alcanzar mediante el reconocimiento táctil y el masaje a los pies y tobillos buscando relajar las tensiones, que el sujeto entre en contacto con sus pies y tobillos y estudie el estado actual, las capacidades y limitaciones de los mismos y observe la naturaleza y capacidades del movimiento de los pies y tobillos, comparando sus capacidades con aquellas que tienen los demás sujetos en el grupo, tal como se describe en el ejercicio denominado “Mis pies” en el AII, PP. 23 .

La verbalización después de la realización de este ejercicio busca el reconocimiento sensitivo que el sujeto es capaz de hacer y las diferencias que encuentra entre sus pies y tobillos y los del resto del grupo, así como aumentar la conciencia de los pies y su función. En los casos particulares de pie plano o arco demasiado elevado es necesario recomendar ejercicios que puedan ayudar al sujeto a corregir esta afección. Es importante que el director de la actividad preste especial atención en el momento en que cada uno de ellos se para pues depende de la manera en que se paran y como se paran que puedan encontrar equilibrio y seguridad. Esto se pregunta en la verbalización, buscando que el sujeto se dé cuenta de su error y de la posible razón funcional por la cual le es difícil ejecutar un ejercicio.

La noción de la fuerza de gravedad es también un elemento importante al cual hay que prestar atención, pues la compensación que hace el cuerpo para estar en armonía con ella reduce o amplía las capacidades del individuo que no ha alcanzado el plano de madurez e independencia necesarias para estar de pie, por tal es indispensable hacer a los sujetos la pregunta sobre su percepción y comodidad al momento de estar de pie haciendo los

ejercicios. Por último es necesario hacer que los individuos tomen conciencia sobre los movimientos (si es que ellos los percibieron) que su columna hizo al momento de estar realizando las actividades, si la persona los percibió y de hecho los puede copiar es posible que sea una persona con gran conciencia y manejo de sí (hay que tener cuidado de aquellas personas que son demasiado conscientes de sí mismas, ya que esto podría inhibir su expresividad espontánea si esta conciencia es de tipo represiva); de no haber ni siquiera la percepción del movimiento es posible que su columna tenga una gran rigidez o bien que su plano sensitivo en esta área sea demasiado pobre.

El segundo objetivo busca que el individuo construya su seguridad y favorezca su equilibrio a partir del modo en que se para, teniendo como consecuencia un cambio favorable en su postura y percepción. Para esto se puede recurrir a ejercicios de danza terapia y de bioenergética que favorecen el arraigo del individuo, la base de estos ejercicios está en la energetización de la zona para dar flujo a la energía estancada o bien a los bloqueos estructurados para que esta misma energía libere la expresión del cuerpo por medio de la vibración muscular [Véase Construyendo mi seguridad en AII, PP. 24].

La verbalización después de esta actividad busca que el individuo reconozca las sensaciones experimentadas al momento de estar construyendo su seguridad, así como la postura que adopta su columna y el resto de su cuerpo al momento de sentirse bien plantados en el suelo y como ésta se va incrementando al momento de ir pasando por cada uno de los ejercicios. La parte de conclusión busca crearles conciencia sobre la capacidad que tienen para conservar este estado al momento de confrontar al otro despertando su energía agresiva y el control que tienen en el plano sagital.

### 3.1.5. Apertura del individuo.

Como resultado de los pasos anteriores el sujeto de cierta manera tiene un flujo de tensiones armónico y constante (libertad muscular), sin bloqueos o defensas ni para consigo ni para con el otro (es decir honestidad y veracidad), la senso-percepción necesaria para fluir en su medio ambiente reconociendo los estímulos que le llegan de él, lo cual le produce alegría pues se siente vivo y pleno (con la capacidad de dar vida, crear), la certeza de saberse seguro de sí, siendo capaz de dar respuesta a las demandas del medio ambiente (está en un estado de ser). Es en este momento, luego de que el sujeto ha alcanzado estas disposiciones tanto físicas como mentales que es oportuno realizar su apertura.

Al hablar de apertura me refiero a una disposición psíquica que se ve reflejada en el cuerpo por la aceptación de estar siendo lo que se es y como se está en ese momento particular sin temor o afectación por aquello que el otro pudiera decir u opinar de mí, pues a fin de cuentas, ese otro es tanto parte de mí como yo de él y los dos estamos relacionados de una forma u otra; esta es la forma de la propuesta de atender el problema del pánico escénico sin que para evitarlo el actor construya una cuarta pared.

La disponibilidad mental resulta en una postura corporal que es un conjunto armónico dónde todas las partes funcionan y se mueven de modo organizado para apoyar al resto del cuerpo, los pies bien plantados al suelo, los tobillos están en equilibrio en su eje, las rodillas están libres, la pelvis está libre ubicada en el centro (ni proyectada hacia delante, ni hacia atrás), el pecho se encuentra abierto y relajado siguiendo el flujo de la respiración, la columna está alineada, la cabeza descansa sobre el atlas y se encuentra alineada con el cuerpo (ni está demasiado elevada, ni caída, ni vuelta hacia ningún costado.). En este momento, es decir cuando se han alcanzado estas manifestaciones corporales y psíquicas,

es cuando se puede dar paso a realizar el proceso de hacer consciente dicha apertura, lo que llevará directamente al estado de conciencia del tiempo presente.

Para dar paso a la conciencia de esta apertura es necesario “*el sentimiento que tiene el individuo de ser parte [sentido de pertenencia] de un orden más vasto o universal*”<sup>98</sup> el cual vendría a ser equivalente con la definición de comunión que Stanislavsky dio, donde “*Todo lo que se necesita es que dos personas entren en contacto íntimo, y un cambio natural y mutuo tiene lugar.*”<sup>99</sup> Al estar en comunión la relación es tan fuerte que cualquier cambio que uno haga es percibido por el otro quien da respuesta al primer estímulo. Lo que interesa en este momento del proceso metodológico es que los participantes lleven a la práctica las habilidades alcanzadas formando relaciones íntimas consigo, con el otro y con el grupo, reconociendo los cambios ocurridos en ellos debido a los pasos anteriores. Es en este punto, cuando el participante tiene control consciente de su disposición al momento de entablar relaciones íntimas, que se puede señalar (y hacer practicar) que estas pueden ser de manera cercana o positiva y alejada o negativa (los enemigos tienen una relación íntima por la vía negativa.)

De acuerdo a lo expuesto los ejercicios deben cumplir con tres objetivos, necesitan por un lado brindar a los sujetos la oportunidad para entablar relaciones íntimas y significativas con el objetivo de que ellos mismos puedan percibir las habilidades desarrolladas hasta este punto de la propuesta; necesitan crearles conciencia sobre el grado de apertura que han alcanzado, dándoles la noción de que ellos están en control de dicha apertura y que ellos mismos pueden limitarla o ampliarla afectando con ello la proximidad de la relación; y necesitan por otro lado hacerles practicar la habilidad para entablar relaciones por la vía

---

<sup>98</sup> LOWEN, Alexander. Op. Cit. PP.64 – 65.

<sup>99</sup> STANISLAVSKI, Constantin. Un actor se prepara. 1ª edición. 25ª impresión. México. Editorial Diana. 1994. Pág. 169.

positiva o negativa. Los dos primeros objetivos los ejemplifican las dinámicas tituladas “Manejo mi apertura” y “La colmena” en AII, PP. 24-25.

La verbalización luego de ambos ejercicios busca el grado de conciencia que los individuos alcanzaron sobre el fenómeno de apertura, las sensaciones, sentimientos y emociones que registraron al momento de estar en contacto íntimo con el otro. El director necesita asegurarse que la experiencia no ha sido registrada como angustiante, y que de haberse experimentado angustia el individuo ha podido pasar de ella para entregarse libremente a la actividad, de lo contrario se necesita hacer el registro de esta experiencia y buscar brindarle al individuo la oportunidad de sobreponerse de este fracaso para evitar crear una nueva experiencia traumática.

El objetivo de brindar a los participantes la oportunidad de construir relaciones íntimas por la vía negativa y positiva puede ser alcanzado por la dinámica “Sombra y luz” en AII, PP. 25. la cual consta de dos etapas, la primera está destinada a la construcción de una relación íntima negativa y la segunda a la construcción de la relación íntima positiva.

La verbalización de este paso busca que los sujetos reconozcan la capacidad de entablar relaciones íntimas por la vía negativa o positiva que les brinda el hecho de estar abiertos, y cómo en ambas circunstancias ellos han estado atentos y conectados con lo que el otro ha hecho y cómo a cada uno de los movimientos del otro corresponde una adaptación en su corporalidad, provocándoles sensaciones, sentimientos y emociones diferentes en cada situación.

Después de concluida la verbalización de los participantes es cuando el director puede hacer mención de que el estado en el que se han encontrado tanto física como mentalmente

es el estado de conciencia del tiempo presente, explicando detalladamente cada una de sus características.

### 3.1.6. Tiempo presente

Para este momento del proceso, los participantes, en su mayoría, han reunido las características o cualidades necesarias para estar en el estado de conciencia del tiempo presente o están cerca de hacerlo, solamente es necesario brindarles la oportunidad de experimentar y vivir dicho fenómeno con la esperanza de crear la necesidad orgánica por estar en este estado de conciencia. Esta necesidad se va a conseguir al estimular conjuntamente las facultades desarrolladas o en desarrollo, es decir la organicidad (se alcanza cuando la respiración está armónicamente ligada al movimiento como en la danza del viento), la sensibilidad, la auto expresión, la espontaneidad, seguridad, la conciencia y la apertura.

Los ejercicios en esta etapa necesitan incluir todos los elementos y su complejidad necesita ir en aumento. Al principio puede trabajarse con ejercicios que contemplen el seguir las acciones realizadas por un líder, la figura del líder va cambiando durante el desarrollo de la actividad hasta que todos han pasado tal como se hace en el juego de “Simon says”<sup>100</sup>; otra dinámica que sigue esta mecánica es la de “Doña Blanca” [Véase Doña Blanca AII, PP. 26], pues también permite realizar el trabajo vocal. Otras actividades propias para el desarrollo de las habilidades del tiempo presente son aquellas en las que la integración del individuo al grupo de manera creativa le requiere la aplicación de la habilidad, tales como

---

<sup>100</sup> Es un juego de Estados Unidos que consiste en que el líder da una instrucción (sentados) y el resto del grupo la lleva a cabo; luego la figura del líder va cambiando.

la construcción de una maquina o la construcción de un círculo coral como en el Roy – Hart, Círculo Coral en AII, PP. 26.

Se puede continuar con juegos donde la sensibilidad sea el pivote de la acción, en los que al bloquearse alguno de los sentidos y buscarse concretar un objetivo el sujeto necesite hacer uso de todas las habilidades alcanzadas, Encuéntrame en AII, PP. 26.

Por último, juegos en los que los participantes necesiten hacer uso de la seguridad, agresividad y apertura para poder sobresalir y permanecer anclados en el estado de conciencia del tiempo presente, tales como “los encantados”, “la roña o las traes”, “la papa caliente”, “quemados” o “el juego de las sillas”.Para la descripción de estas dinámicas AII, PP. 27.

La verbalización en esta etapa se puede hacer entre los individuos del grupo por sub grupos, sin intervención del director, salvo en los casos en que esto sea necesario, por ejemplo cuando la persona afirma que ha sido muy participativa pero en su desarrollo no hubo atención a la dinámica y por tanto perdió.

Los individuos deben ser capaces de comentar su experiencia, la vivencia de estar en tiempo presente y comunicándose de manera íntima y activa, el registro consciente de las consecuencias ocurridas en el juego cuando están cumpliendo los requisitos para estar en tiempo presente y lo que sucede al momento en que se olvidan de alguno, es decir no están en tiempo presente.

### 3.1.7. Expresión de deseos

*“El deseo es el motivo para la acción. Por lo tanto, la cosa fundamental que debe aprender un actor [luego de aprender a estar en tiempo presente] es a desear, querer a voluntad,*

*desear cualquier cosa que es dada al personaje.*"<sup>101</sup> Pues sólo en el deseo, en la lucha por alcanzarlo es que el sujeto desarrolla su creatividad, manifiesta su seguridad, su necesidad por estar vivo y en interacción con los otros. Hay que tomar en cuenta que, necesidad, deseo y querer tienen la misma implicación pues estas expresiones motivan al sujeto a la acción<sup>102</sup>.

Todos y cada uno de los personajes que se han escrito hasta el momento desean algo, algunos de manera consciente, otros no, de cualquier modo, es ese deseo que tienen el que los lleva a luchar por alcanzarlo, es aquello que quieren lo que brinda a la obra teatral el conflicto y su acción. El actor necesita no únicamente saber desear lo que *el caracter* desea, sino también como señala Vajtanfgof, hacer suyo este deseo para poder vivir desde su temperamento las acciones.

La importancia sobre la expresión consciente de los deseos radica en que por una parte el individuo necesita hacer uso de su seguridad para saber que con la manifestación del deseo se compromete a buscar los medios para alcanzarlo, es este el medio por el cual el sujeto se compromete con su presente; sucede a la inversa cuando, pensemos como ejemplo a un adolescente a quien le gusta una persona, mientras el sujeto no admita que le gusta, es decir exprese conscientemente su deseo, no se verá en la necesidad de hacer algo para alcanzarlo, pues el deseo está reprimido y en cierta forma es como si para el sujeto no existiera, esto lo llevaría a alejarse del presente encontrando refugio en fantasías, en proyecciones o en sentimientos de negación. Es ese el momento en el que de una manera u otra todo deseo, aun cuando no haya sido verbalizado, encontrará la manera de salir de la represión por

---

<sup>101</sup> JIMENEZ, Sergio. El evangelio de Stanislavski según sus apóstoles, los apócrifos, la reforma, los falsos profetas y Judas Iscariote. 1ª edición. México, D.F. Escenología A.C. 1990. Pág. 62

<sup>102</sup> SALAMA, Héctor. Psicoterapia Gestalt Proceso y metodología. 2ª edición. México. Alfaomega. 2001 Págs. 49 – 58.

medio de actos fallidos<sup>103</sup> y acciones con ganancia secundaria<sup>104</sup> hasta que el sujeto lo reconozca y le dé cause.

La facultad para desear nunca podrá ser totalmente reprimida, pues esta facultad, esta energía es como *“el agua de un venero; ésta debe correr, y si se le impide brotar irrumpirá por otro lugar.”*<sup>105</sup>, lo cual explica tanto los actos fallidos como la ganancia secundaria siendo este el modo neurótico en que los sujetos dan salida a los deseos que causan angustia sea por el *“sufrimiento resultante de un conflicto entre las pulsiones libidinales [deseo] y las prohibiciones exteriores [códigos morales de comportamiento]”*<sup>106</sup> (angustia primaria) o bien por *“un conflicto entre el superyó [sic] y el ello en el seno mismo de la personalidad del sujeto”*<sup>107</sup> (angustia secundaria).

Todo ser vivo necesita cubrir necesidades determinadas por él, las cuales son básicas para su subsistencia, por tal, esta facultad se haya indisolublemente ligada al instinto de supervivencia<sup>108</sup>, motivo por el cual carece de sentido tratar de ocultar el deseo. Es importante que los participantes comprendan esto a lo largo de este paso, pues considero que con ello se elimina el afamado “pánico escénico” sin hacer uso de la cuarta pared. Para realizar este trabajo hay que tomar en cuenta que el ambiente de trabajo necesita reforzar todos los aspectos para que el sujeto alcance el tiempo presente, pues de lo contrario el

---

<sup>103</sup> Concepto Freudiano que sirve para denotar aquellas acciones que obedecen a un deseo inconsciente que ha sido reprimido por culpa; así por ejemplo alguien que odia a su hijo al no estar de acuerdo con su nacimiento podría dejarlo caer a cada momento con la esperanza oculta de que el deseo se concretara. La excusa es que “sólo fue un accidente”. Los actos fallidos existen a nivel de actos, palabras y pensamientos.

<sup>104</sup> La ganancia secundaria es un concepto de la terapia Gestalt el cual explica que cuando un sujeto teme concretar su verdadero deseo y quiere encubrir su miedo busca la manera de no obtener lo que realmente necesita obtener, allegándose algo que se le parezca. Por ejemplo *“Quienes se someten a una relación [destructiva] para evitar el abandono.”* SALAMA, Héctor. Op. Cit. PP. 60

<sup>105</sup> DOLTO, Françoise. *Psicoanálisis y pediatría*. Ed. Siglo XXI. Decimonovena edición en español. 2001. Pág. 19, donde la autora hace una exposición sobre como los deseos encuentran la manera neurótica de ser expresados.

<sup>106</sup> Idem. PP. 18

<sup>107</sup> Idem.

<sup>108</sup> Desde la perspectiva psicoanalítica la facultad para desear y el instinto de supervivencia estarían ubicados en las fuerzas del Ello y la energía libidinal.

sujeto en esta etapa de preparación podría experimentar angustia (primaria o secundaria) y retroceder ante la incapacidad para hacer frente a situaciones adversas. Entonces para evitar que los sujetos padezcan esta angustia y encuentren la manera de expresar sus deseos es necesario asegurarles que ningún deseo expresado en el lugar de trabajo es penado o sometido a juicio, que ningún deseo será comentado fuera del lugar de trabajo y que todos haremos el esfuerzo por llegar a la comprensión del mismo.

Otro factor importante que es necesario considerar al momento de estructurar los ejercicios para este paso es el hecho de que si se estimula a los participantes a desear algo más elevado o más comprometedor, algo en lo que se estén arriesgando a una respuesta afirmativa o negativa, entonces se les estaría sometiendo a enfrentarse por principio a un fracaso, lo cual crearía angustia y podría dejar al sujeto con la sensación de no ser capaz de conseguir lo que expresa desear, decidiendo mejor quedarse sin hacerlo<sup>109</sup>, reforzando con ello el mecanismo neurótico.

Para evitar lo anterior es mejor empezar por aquellas cosas que el sujeto puede desear tener, luego pasar a las que puede desear hacer físicamente con él mismo para después trabajar sobre las cosas que desea hacer a otro sujeto (u objeto) y finalmente con aquellas cosas que desea decir o pedir.

Los ejercicios que podrían ejemplificar estos niveles en el aprender a desear serían “Deseo tener”, “Deseo hacer con mi cuerpo” y “Deseo hacer al otro” tal como se describen más adelante [AII. PP. 28]. Es necesario considerar que la realización de estas dinámicas

---

<sup>109</sup> “Sin triunfo no habrá vivencia ni deseo de continuar. El fracaso inhibe y deprime, y se debe evitar a cualquier precio.” MASSON, Suzanne. Reflexión sobre la profesión. En MASSON, Suzanne. *et. al.* Reeducación y Terapias Dinámicas. Colección Psicomotricidad. Ed. Gedisa. 1987. Barcelona, España. Págs. 29 - 33

requiere de la preparación de los participantes para que estén en el estado de conciencia del tiempo presente ya que realizarlas en otro estado de conciencia las haría infructíferas.

Las verbalizaciones de estas etapas necesitan comprender la satisfacción que da el desear tener, obtener, alcanzar y lograr lo que se ha deseado en las primeras etapas; para la etapa final es necesario que los sujetos expresen el malestar o bienestar al recibir la aprobación del otro para, al resumir, llegar a la conclusión de que cuando el otro me niega la oportunidad de hacer, está estableciendo un límite, el cual pone pues en este momento no está preparado para realizar dicho compromiso y lo que hay que agradecerle es su honestidad, la cual a fin de cuentas me deja conocer más de él y de mí.

### ***Resumen.***

Quizá todo este primer nivel parezca excesivamente psicológico y terapéutico, por ende poco relacionado con la educación del actor, lo cual es verdadero en cierto grado, sin embargo hay que recordar el objetivo, lograr la auto expresión y espontaneidad que componen al estado de conciencia del tiempo presente, pues ¿Cómo hacer que un organismo conquiste su presente cuando las variables ambientales le han hecho situarse en pasado o futuro, cuando por su educación sus habilidades se han visto disminuidas? ¿Cómo llevar a los sujetos a poner su ser en las actividades que realizan, cualquiera que sea esta, sin antes haberles guiado por un proceso que los ayude a reencontrar su ser? Para mi el camino es mediante un enfoque terapéutico que les lleve a rehabilitarlas y con ello conocerse más a sí mismos, aprendiendo o encontrando a su vez el camino para explorarse y trabajar con ellos mismos. En el pasado este conocimiento se llevaba a cabo al pasar por cada obra y cada proyecto, se tenía el tiempo para hacerlo; la respuesta que ofrezco, es que es oportuno que el actor aprenda a realizarlo desde antes.

Alcanzar el estado de conciencia del tiempo presente implica más pasos que el sólo hecho de pararse e intentar interactuar, desgraciadamente es así en nuestra situación ambiental actual. Quizá, conservando ideales románticos, si nuestra educación, nuestra sociedad, nuestra tecnología se volviera hacia el cuerpo y su unidad, entonces podríamos confiarnos, como hace muchos años que la organicidad y el estado de conciencia del tiempo presente no requerirían todo un proceso terapéutico de rehabilitación para poder alcanzarlo.

Por la naturaleza de su construcción y objetivos, saltarse uno de estos pasos sería totalmente contraproducente para los participantes pues perderían el sentido de unidad y evolución que contempla esta propuesta. Es de suma importancia considerar el hecho de que estos ejercicios necesitan irse complicando conforme avanza el proceso, pero de una manera incluyente de tal suerte que para cuando se pase al siguiente nivel, se desarrolle a modo de “calentamiento” una actividad resumida que haga pasar al individuo por los componentes del nivel para alcanzar el tiempo presente, es decir, lo que hasta ahora se ha expuesto.

### 3.2. Concientización de los medios expresivos.

La auto expresión es la capacidad de un individuo quien, teniendo la agresividad y libertad necesarias, comunica sus sentimientos y pensamientos en el plano interpersonal ya sea a través de su cuerpo y/o sus productos mediante un movimiento constante (cualquier acción que el sujeto realice) y/o estático (una postura o gesto que el sujeto adopte por tiempo determinado).

Es por lo anterior que considero a la expresión como la capacidad de cualquier sujeto para comunicar a otro sus sentimientos y pensamientos a través de algún medio: sea este su cuerpo, su voz, la escritura, la pintura, etc. La expresión es en sí misma una acción que confiere al sujeto que la realiza carácter de expresivo. En sí, ningún individuo puede dejar de ser expresivo, pues en cualquier situación estamos “condenados” a vivir la mirada del otro, ya que ante esta la expresión adquiere su valor subjetivo. Es bajo la mirada de aquel que observa que lo expresado adquiere el valor específico asignado por el otro en una interpretación que depende y va de acuerdo a su experiencia (los conocimientos son parte de la experiencia) e interés sobre el fenómeno que observa.

La expresión, como he mencionado líneas arriba, encuentra su vía de salida a través del cuerpo y sus productos. Hablo de cuerpo y no de corporalidad pues el desarrollo del control de las partes del cuerpo depende de la experiencia del individuo, los seres humanos tenemos un cuerpo con el cual comunicarnos. Es decir, hablo de las partes constituyentes del cuerpo, no del registro experiencial de la función de cada una de las partes integrantes del cuerpo. Los productos del cuerpo por su parte, son aquellas cosas que son construidas con el cuerpo o parten del cuerpo y que pueden ser identificadas en un punto del cuerpo, es

decir las acciones, la mirada, la voz y como productos lejanos cualquier obra desarrollada por un ser humano con la intención consciente o inconsciente de expresar una idea o un sentimiento.

Así, en la expresión corporal tenemos por ejemplo, a una persona que adopta una postura de pie, con una pierna flexionada con la rodilla hacia adentro y sin tensión, brazos cruzados y hombros caídos, y la cabeza colgando hacia el suelo en dirección a uno de sus costados con la pupila de sus ojos abierta sin estar fija su vista en nada, tendrá entonces una postura y un gesto expresivos que nos comunican sus ideas y pensamientos independientemente de en qué circunstancia, situación o lugar lo ubiquemos, siempre y cuando la postura permanezca igual y las tensiones sean las mismas; el cuerpo de dicha persona es expresivo pues tiene como medio de expresión para sus sentimientos e ideas una postura y un gesto.

Como ejemplos de los productos del cuerpo, podríamos tener a una persona que gira su cabeza cada determinado tiempo hacia un costado y otro clavando la mirada a la distancia por un tiempo dándonos a conocer de un modo expresivo que está esperando a una persona en ese lugar, expresando con su cuerpo sus sentimientos y pensamientos en un movimiento constante. Ahora, como ejemplo de un producto lejano, pensemos en una persona que asiste al funeral de su padre, quien ha sido incapaz de permitirse llorar y canta en el funeral dejando salir su tristeza y dolor. En ese momento está expresando en uno de los productos de su cuerpo sus sentimientos y pensamientos, lo mismo sucede con el bailarín, que con las acciones producidas por su cuerpo expresa su mundo interno, con el pintor, etc. Es evidente que la expresividad no está únicamente ligada al artista, es propia de cualquier ser humano que conduce su mensaje a través de alguno de los medios o canales de expresión.

Hasta este punto de la propuesta de entrenamiento, he propuesto el trabajo sobre la liberación y desarrollo de la auto expresión y por ende la expresividad, sin embargo en este momento la expresión es equiparable a un magma, una cosa no articulada en lenguaje, que bien podría salir o ser expresada con los pies o con la cara y que generalmente encuentra su medio de salida por alguno de los canales expresivos o partes del cuerpo mejor manejadas y con mayor control. Es decir, en este punto el actor habla como hablan los niños que empiezan a balbucear palabras (entiendo por palabra en este caso a la construcción mínima de un movimiento con significación propia) sin mayor articulación. Como público, como testigos o como compañeros de juego llegaríamos, en el mejor de los casos, a adivinar o atinarle al mensaje que nos estuviera transmitiendo el actor.

Las danzas rituales y las formas teatrales de oriente nos enseñan la importancia de lo expresivo en tanto lenguaje, como medio de comunicación con significado propio. Dentro de los diferentes estilos teatrales y actorales de occidente de una manera menos y a la vez más compleja, existe la misma tarea. Es menos compleja pues no tenemos todo un abecedario de frases o expresiones corporales que signifiquen una sola cosa precisa con cada cambio de tensión o postura y es más compleja pues es necesario crear el lenguaje para cada caracter que sea trabajado donde el lenguaje tiene validez para ese efímero instante. Los actores de occidente tienen que aprender a hablar de diferente forma, hablar con el cuerpo, hablar con la voz, hablar desde lo formal o desde lo vivencial; no importa desde que lugar se hable, hay que darle una articulación a esa expresión:

*“Expresar aquello que uno no es. Dar forma expresiva a lo que no se obtiene con la vía de la identificación.*

*Hacer visibles las diferencias entre el individuo y el papel, tratando de hacer comprensibles los signos gestuales que hagan evidente la distancia entre las formas expresivas del actor en su comportamiento cotidiano y las de los personajes en su conducta escénica.*

*Componer, utilizando recursos técnicos equilibrados, por una parte la vida interior del personaje, por otra, la expresión adecuada que dé forma a la construcción interna.”<sup>110</sup>*

Son las palabras de Jorge Eines quien señala en su libro ***El actor pide***, una división no muy clara en cuanto a la importancia de la comunicación expresiva ciñéndolo al antiguo debate sobre la preponderancia de lo formal o lo vivencial, la forma o el fondo. Lo que resulta de suma importancia es la advertencia que Eines hace sobre lo vital de la expresión como lenguaje de aquello que el carácter o parte a representar necesita para dar salida a esos sentimientos e ideas que lo conducen por la trayectoria escénica. De ahí reitero la imperiosa necesidad de orientar el entrenamiento para el trabajo escénico también sobre la concientización de los medios expresivos en el actor

Si bien hasta el momento de esta propuesta se ha buscado que los participantes tengan conocimiento y desarrollo de las habilidades básicas que señala la terapia de movimiento para reintegrar al individuo cualidades que le serán necesarias para desempeñar su labor escénica, éstas no harán por si solas al individuo consciente de sus medios expresivos, simplemente se les habrán despertado.

---

<sup>110</sup> EINES, Jorge. El actor pide. 1ª reimposición, Barcelona, Editorial Gedisa, 1998. Pág. 67

La conciencia del actor sobre los medios expresivos antes que sobre lo expresivo como lenguaje es el objetivo a lograr. Pues ¿cómo escribir palabras sin antes saber de la existencia de las letras? Esta misma pregunta es la que llevó a Eugenio Barba y demás investigadores a crear el término de pre – expresividad para la antropología teatral, definiéndolo como:

*“...que no toma en consideración las intenciones del actor, sus sentimientos, su identificación o no con el personaje, sus emociones, es decir la psicotecnia. [...] La psicotecnia dirige al actor hacia un **querer expresar**: pero el querer expresar no decide **qué se debe hacer**. La expresión del actor deriva – casi **a pesar de sí mismo** – de sus acciones, del uso de su presencia física. Es el **hacer** y el **cómo se ha hecho** lo que decide qué se expresa.”<sup>111</sup>*

Por tanto el actor necesita tener conciencia y control sobre el qué hace y el cómo lo hace. Desde la perspectiva del entrenamiento antes de que lo haga y respecto al trabajo escénico en el momento en el que lo está haciendo. Si bien el término de pre–expresividad es acuñado y utilizado principalmente por Barba y su equipo de trabajo, la práctica sobre un lenguaje expresivo o bien de una estructura que soporte el mensaje, el fondo, ya había sido explorado en el pasado, como lo he señalado líneas arriba, por los orientales, por Meyerhold ( pues a fin de cuentas la biomecánica es un modo expresivo de trabajo del cuerpo que le da la cualidad de un cuerpo receptivo, de un cuerpo que habla) y más tarde por Grotowsky, quien expresaba el concepto a sus actores de una manera, quizá, un tanto

---

<sup>111</sup> BARBA, Eugenio y Savarese, Nicola. El arte secreto del actor. Diccionario de antropología teatral. 1ª Edición. México, D.F. Escenología A.C. – Pórtico de la ciudad de México. 1990. Pág. 261.

espiritual “esperar el arribo del personaje” lo cual no es sino esperar a que el proceso creativo despierte y acomode el lenguaje creado para dar salida a lo que se quiere expresar tomando para el espectador–testigo la forma de un personaje.

Barba expone que la pre–expresividad es el término pragmático que él le da a un nivel de la expresividad del actor, que de un modo técnico y después del aprendizaje y práctica de factores comunes a las técnicas escénicas, permite potenciar la vida escénica del actor. Dentro de esa misma exposición hace mención de dos puntos importantes concernientes a la técnica del actor y a la expresividad. El primero es la existencia de una fisiología transcultural en las raíces de las diferentes técnicas actorales. El segundo es compuesto por dos términos antropológicos referentes a la perspectiva de la técnica, la inculturación y la aculturación.

La técnica de inculturación es “...*este proceso de pasiva impregnación sensorio–motriz de comportamientos cotidianos propios de una cultura*”<sup>112</sup> la cual se podría explicar como la técnica que busca liberar la espontaneidad de un individuo quien haciendo uso del lenguaje compuesto por expresiones corporales, posturas y gestos propios del entorno en que se desarrolla, logra la expresividad consciente para comunicar aquello que necesita decir. Las técnicas stanislavskiana, brechtiana y la propuesta de observación de Diderot pertenecen a dicho concepto.

Por su parte la técnica de aculturación parte de la base en la que el actuante se somete a un proceso de entrenamiento en el que “...*la utilización de técnicas específicas del cuerpo distintas de las que se usan en la vida cotidiana. [donde el actor ha...] renegado de su “naturaleza” y se imponen otro modo de comportamiento escénico. [...]La técnica de*

---

<sup>112</sup> BARBA, Eugenio y Savarese, Nicola. El arte secreto del actor. Diccionario de antropología teatral. 1ª Edición. México, D.F. Escenología A.C. – Pórtico de la ciudad de México. 1990. Pg.264

*aculturación es la distorsión de la apariencia para recrearla sensorialmente más real, fresca y sorprendente.*<sup>113</sup> Como ejemplo a este tipo de técnicas tenemos a aquellas que han desarrollado un lenguaje propio, tales como el ballet, la mímica y las danzas y teatros orientales.

Sin embargo, aun con estas dos descripciones de las posibles vías para el entrenamiento expresivo que se presentan en la enseñanza / aprendizaje del movimiento y técnicas de movimiento, se encuentra el fenómeno, ese algo inasible en ambos términos de inculturación y aculturación, esa parte del "... *“lugar de inscripción de los sucesos”*. *Cuerpos escritos por cada cronología, desde lo sociológico en general hasta lo psicológico individual.*

*Todo lo creado antes de crear*<sup>114</sup> , la Antropolingüa, la cual como he discutido en la introducción de esta Propuesta de Entrenamiento Actoral, es el fenómeno que va de lo individual a lo general y que sirve para describir la manifestación de la individualidad de un sujeto en la expresión, construcción, manejo y control de su propio lenguaje el cual se encuentra indisolublemente ligado a su experiencia. La Antropolingüa como herramienta de trabajo es un medio de expresión que tiene el otro y para el actor representa una vía con la cual puede llegar a absorber parte de la experiencia del otro para hacer uso de ella.

---

<sup>113</sup> Idem. Pg.265

<sup>114</sup> EINES, Jorge. Op. Cit. Pg.82

### 3.2.1 Reconocimiento de la Antropolingüa

La Antropolingüa supone entonces un elemento anterior a cualquier técnica de aculturación o inculturación, debido a que es ese algo que ya se encontraba, es la piedra con la que se ha hecho el edificio y que le brinda a este su particularidad a pesar de expresar una dinámica específica en el conjunto en el que se desarrolla. La labor de esta etapa en la propuesta es lograr que los participantes reconozcan esa individualidad y que sepan adueñarse de la misma. Considero una buena manera para introducir a los participantes en este trabajo el método y los ejercicios de la técnica Roy-Hart pues permiten a la persona la expresión de su individualidad y subjetividad a la par que le deja explorar y conocer a profundidad sus capacidades expresivas vocales.

#### Ejercicios de desarrollo vocal, técnica Roy – Hart (Incorporación de la voz a los flujos de tensión)

El Génesis de la voz, como señala Guy Cornut, se encuentra cimentado en 3 aspectos fundamentales: Las características vocales de base, que hacen referencia a los factores genéticos y morfológicos; la aptitud innata para expresar, por medio de la voz, emociones fundamentales, aptitud que evoluciona conforme el individuo se desenvuelve y relaciona con su entorno; y tres por la serie de costumbres vocales que el individuo adopta en los primeros años de vida, lo cual surge a raíz de su habilidad para mimetizar primero la voz y luego la palabra.

Son la aptitud para expresar con su voz las emociones y las costumbres vocales adoptadas por el individuo, las que culturalmente llevarán al infante a hacer uso de su voz como un medio de conexión con los otros significantes de su medio. Así se puede observar que el uso de la entonación es diferente y depende del sistema lingüístico en que se use y “...a los

*cuales se ajustan más o menos las personas que hablan la misma lengua*<sup>115</sup>, el ejemplo más claro de este uso y adaptación la encontramos en las entonaciones y acentos regionales. Con todo lo anterior observamos la manifestación de la Antropolingüa también a través de la voz. Culturalmente cada individuo está sujeto a absorber un acento particular, cada individuo hace un uso específico de ese acento para comunicarse con los demás individuos que pertenecen a su entorno. El uso que el individuo hace de ese acento está también modificado principalmente por el flujo de tensiones, luego por el ritmo, la entonación, el volumen, la proyección, la velocidad y las pausas o silencios todos ellos, componentes que dan a la voz del individuo su particularidad. Sin embargo la particularidad no la alcanzará el individuo sino hasta ya haber conformado su personalidad, pues *“... este mimetismo esencialmente entra en juego con relación a la persona con la cual los lazos afectivos son mayores, es decir, por lo regular, la madre*<sup>116</sup>, así por ejemplo, cuando un niño de 8 años (quien todavía no tiene una personalidad definida) contesta el teléfono, su interlocutor fácilmente puede confundir la voz del niño con la voz de la madre (con quien el niño en ese momento de su vida se encuentra más identificado)

La voz es el medio “culturalmente designado” para la manifestación racional del yo, pues le sirve de instrumento de expresión y de instrumento de afirmación con lo cual el individuo logra manifestar sus ideas – sentimientos aún de manera inconsciente, pues *“No obstante, existen importantes diferencias individuales, pues gracias a las variaciones melódicas se pueden expresar todo tipo de estados psicoafectivos... Por ende, las variaciones melódicas*

---

<sup>115</sup> Cornut, Guy. *La voz*. 1ª edición, México, D.F. Editorial Fondo de Cultura Económica. 1985. Pg.58

<sup>116</sup> Ibidem. Pg.64

*se deben en gran parte al estado afectivo del locutor en el momento preciso en que habla.”<sup>117</sup>*

La educación vocal del actor por tanto necesita hacer de su voz un medio de expresión libre, en el cual se vean reflejados los estados psicoafectivos por los que está pasando, donde cada variación en el flujo de tensiones lleve a la voz del actor a expresar aquello por lo que está pasando, conduciéndolo a lugares nuevos, diferentes y únicos, lugares que como lenguaje dejen en claro al público aquello por lo que el actor, desde la *postura* que asume, está pasando.

Aún cuando existen diferentes vías para la educación o reeducación vocal, estas formas de educación vocal se pueden resumir en tres grupos: el primero hace hincapié en el vínculo entre el sonido y la emoción subyacente (en este grupo podemos encontrar a la eutonía y a la técnica Roy – Hart), el segundo busca el desarrollo fisiológico para que el alumno llegue a la elaboración de un “esquema corporal vocal” (en él podemos encontrar a muchos métodos de canto y de impostación.), y por último está el método que prepondera la proyección y direccionalidad de la voz (tal como la técnica lamaze y el de la oratoria.)

Para el entrenamiento de los actores en esta propuesta, he preferido proponer el acercamiento del método Roy–Hart, no sólo por mi experiencia positivas con él, sino también porque es congruente con el objetivo planteado al nivel de Antropolingüa y con los requerimientos expresivos de las acciones físicas, pues para el Roy–Hart la voz es “*el medio de expresión que permite la revelación más íntima del yo. ...[y la técnica Roy–Hart lo logra al] iniciar ese lento enraizamiento de la voz en las profundidades del cuerpo.*”<sup>118</sup>

---

<sup>117</sup> Idem. Pg.58

<sup>118</sup> Idem. Pg.137 – 138.

La descripción que hago de la secuencia de ejercicios del Roy – Hart para la integración de la emisión vocal con el flujo de tensiones es la secuencia aprendida con Jaime Soriano en un curso impartido en el CENART en el año 2000 y se encuentra en el Apéndice II [AII, PP. 31-33] en las descripciones, hablo brevemente del objetivo buscado por cada ejercicio con el fin de que cada director tenga la libertad de modificar y adaptar los ejercicios de acuerdo a las necesidades de su grupo.

La ventaja de los ejercicios del Roy – Hart es que son integrales, a diferencia de los ejercicios y metodología propuestos por la eutonía, con los cuales algunos individuos pueden resultar lastimados, es por ello que una de las reglas del entrenamiento Roy – Hart es respetar el paso al que va cada individuo y su voz, pues cada voz es única y una manifestación de vida y experiencia. Siguiendo este patrón de ejercicios de manera continua y constante, el individuo debe en un promedio de 3 meses haber mejorado su calidad vocal lo que se reflejará en la armonía de su respiración con su flujo de tensiones y su emisión vocal, mejorando sustancialmente su manejo y control sobre los resonadores principales (pecho, máscara y cabeza), alcanzando paulatinamente la voz completa o el manejo del resonador total.

Desde mi perspectiva, el trabajo sobre el entrenamiento vocal no debe estar aislado o separado del entrenamiento actoral, pues al ser un medio de expresión, le compete a la clase de actuación el reforzar los conocimientos y la aplicación de la técnica vocal, cualquiera que ésta sea, es por ello que he colocado a lo largo de toda la propuesta pequeños apartados de la técnica vocal que creo son congruentes con la propuesta, sin embargo, esto no quiere decir que el trabajo sobre el entrenamiento vocal deba restringirse a la realización única del apartado sin la subsiguiente práctica y seguimiento, todo lo contrario, debe incorporarse a la fase de calentamiento de la clase.

Habiendo expuesto lo que es la Antropolingüa, la funcionalidad del elemento en la labor escénica y por ende la importancia de que el actor: reconozca la propia Antropolingüa y la del otro, que sepa como apropiarse de la Antropolingüa del otro y por último que aprenda a manejar su Antropolingüa y la del otro, es solamente lógico pasar a plantear los medios para alcanzar dichos objetivos.

Las cualidades con las que necesita contar el actor, las cuales le permitirán reconocer su Antropolingüa son: la sensibilización de sus sentidos, la conciencia adquirida sobre el cuerpo y el estado de conciencia del tiempo presente. Todas estas cualidades permitirán acortar el tiempo de trabajo sobre el reconocimiento de la Antropolingüa y el manejo que el individuo hace de ella, así como posteriormente facilitarán el trabajo en el reconocimiento y apropiación de la Antropolingüa del otro. De no estar estas características el trabajo sobre estos puntos se haría más lento y difícil.

El primer objetivo a alcanzar es que el individuo aprenda y reconozca la existencia del lenguaje corporal en todos los seres humanos, para ello se necesita el planteamiento de un ejercicio que haga uso de la proyección suficiente para que el lenguaje corporal sea claro y observable de tal suerte que los individuos participantes en la propuesta de entrenamiento puedan rescatar los factores generales del lenguaje corporal, orientando la atención hacia la significación del uso de las partes abiertas o cerradas del cuerpo, de la respiración, de la manera en que una persona lleva la columna, la cabeza, la pelvis, los hombros, los brazos, las manos, las rodillas y los pies. Para ello, se podría recurrir a la exposición de lo que es el lenguaje corporal, su manifestación y su análisis para ya después hacer la exposición de lo que es la Antropolingüa y como se diferencia ésta del primero, sin embargo lo que se busca alcanzar es el dominio práctico de los objetos de conocimiento, pues a fin de cuentas ambos

constituyen herramientas de construcción en la expresividad, por lo cual creo que es más conveniente el planteamiento de ejercicios prácticos.

Para desarrollar la observación del lenguaje corporal es necesario tomar en cuenta que el lenguaje corporal de una persona se ve afectado cuando se sabe observada. Es por esta razón que Stanislavsky se vio en la necesidad de proponer el uso de la cuarta pared y de los círculos de atención, para que el actor pudiera encontrar la seguridad necesaria para concentrarse en su parte en la escena. Por tanto el ejercicio necesita que las personas observen a su contraparte y que su contraparte les observe sin que ninguno de los dos se sepa observado. Solamente así se logrará un análisis veraz del lenguaje corporal.

Un buen ejercicio para lograr este ejercicio es el de la entrevista AII, PP. 33, ya que permite que los participantes tomen conciencia de la existencia del lenguaje corporal el cual es el primer signo a aceptar antes de poder entrar a reconocer la Antropolingüa.

El siguiente paso entonces sería recomendar a los participantes observar el lenguaje corporal de las personas con quienes conviven, sea una relación establecida por un momento corto, o con personas con quienes han convivido por largo tiempo.

### 3.2.1.1 Reconocimiento de la propia Antropolingüa

Una vez que el concepto de lenguaje corporal ha sido bien comprendido y analizado, es necesario reconocer las diferencias que cada sujeto tiene en el uso del lenguaje corporal, es decir la Antropolingüa de cada sujeto. Dicho objetivo se alcanzará con el planteamiento de un ejercicio en el cual a través de una tarea específica y sencilla se logre demostrar la diferencia en la ejecución de la misma.

Para ejemplificar propongo el ejercicio que denomino “Así expreso yo...” AII, PP. 34 el cual busca alcanzar el objetivo de reconocer la Antropolingüa a través del uso de gestos de la vida cotidiana que por su sencillez hacen más fácil el reconocimiento de la Antropolingüa y por lo mismo constituyen un material fácil de digerir para un primer acercamiento.

El siguiente paso, de acuerdo a los objetivos planteados, es que los individuos cobren conocimiento y conciencia de la raíz de su Antropolingüa y de la manera en que ellos día con día la usan, asumiéndose con ello la inmensa cantidad de variantes que su propia Antropolingüa sufre al adaptarse a cada cambio de circunstancias, así como las que pueden tener ante el cambio espacio-temporal y la manera en que ellos la convierten en lenguaje.

El objetivo del ejercicio en ningún caso debe ser el de una revisión semántica de la Antropolingüa del actor, sino un trampolín para que el actor cobre conciencia sobre la magnitud de la Antropolingüa como dialecto cambiante de persona a persona, la importancia de hablar más “dialectos” para poder construir diferentes formas de hablar en escena y a partir de estos dos puntos despertar su curiosidad, motivarlo a la investigación y apropiación de otras Antropolingüas. Para alcanzar dicho fin los participantes ejecutan la dinámica del Narrador [AII, PP. 34] con la que los participantes exploran en una situación controlada las variantes de la Antropolingüa.

Una vez concluido el ejercicio, se reúne el grupo y comenta sobre los descubrimientos que cada individuo logró hacer, así como evidentemente de las implicaciones que tiene para la labor escénica y la creación actoral el hecho de que cada individuo maneje una Antropolingüa, esto con el fin de animar a los sujetos a investigar sobre y apropiarse de la Antropolingüa del otro. Luego el director llamará la atención de los participantes a reflexionar sobre cómo, a pesar de que cada individuo tiene una manera distinta de ejecutar

un movimiento, hay ciertos gestos que son comunes a un grupo determinado y que sirven para que el grupo pueda comunicarse entre ellos mismos, es decir aquellos momentos en que un grupo habla el mismo lenguaje. La reflexión sobre la Antropolingüa no debe parar en los movimientos, sino hacerse extensiva a la manera en que se habla, después de todo la filosofía popular ya lo dijo de otra manera “cada cabeza es un mundo.”

### 3.2.1.2. Reconocimiento de la Antropolingüa del otro

Y como cada cabeza es un mundo y a final de cuentas el objetivo de la propuesta es que el actor aprenda a posicionar-se en o crear-se en esos mundos para expresarlos a través de la correspondiente y específica Antropolingüa, entonces es necesario reconocer la diferencia entre mi Antropolingüa y la del otro, pero más importante aún, hay que aprender a absorber la Antropolingüa del otro.

Apropiarse, absorber la Antropolingüa del otro no debe parecer nada raro o imposible de realizar, pues como ya he mencionado líneas arriba, es algo que hemos hecho desde pequeños y que de alguna manera seguimos haciendo hasta nuestra edad adulta, generalmente la absorción de una Antropolingüa, o para el caso de cualquier lenguaje en particular, requiere del individuo un acercamiento abierto y empático, ávido del deseo por comprender, ya que si lo reflexionamos, cuando admiramos a una persona o bien cuando la amamos copiamos su lenguaje de manera natural. Es así también como sabemos que dos personas son pareja, pues empiezan a construir una Antropolingüa en común. La cuestión ahora es hacer “consciente lo inconsciente”, poner al servicio del actor esta habilidad para que el actor lo ponga al servicio de su arte.

Es importante que el actor logre desarrollar la habilidad para acercarse empáticamente a un fenómeno determinado, sea este la manifestación de una Antropolingüa o de cualquier otro caso, ya que de no hacerlo cerrará su comprensión ante el suceso y el resultado será la mofa o caricaturización del hecho, sin poder siquiera ocuparse de llegar a usar al fenómeno (en este caso a la Antropolingüa) como lenguaje al servicio de su arte.

Tanto Grotowsky como Barba consideraron importante que sus grupos de trabajo realizaran una labor que los dirigiera hacia la conexión entre sus miembros, en la cual los actores interpretan empáticamente la acción del otro como el punto de inicio hacia un viaje desconocido. En el caso de Barba la conexión entre los miembros del equipo de trabajo lleva un fin más elaborado que viene a reforzar el concepto de Antropolingüa, pues busca que el lenguaje de su grupo se renueve mediante la inclusión de sangre nueva, lenguaje reinterpretado y absorbido en la Antropolingüa de los ejecutantes actuales, esto con el fin de lograr que el lenguaje del grupo se mantenga fresco y consiga con ello la creación y concepción de nuevos puntos de vista.

Para lograr esto tanto Grotowsky como Barba incluyeron pequeñas tareas cuyo objetivo era el de conseguir la conexión que abriría el camino empático para la absorción y mezcla de las Antropolingüas conviviendo en el grupo.

Así Grotowsky en su estructura de “training” tiene tres momentos dedicados a la conexión, el primero consiste en que mientras los ejecutantes realizan la exploración y desarrollo de sus facultades de elasticidad, fuerza y resistencia buscan ligar o interpretar con alguna parte de su cuerpo el movimiento de otro ejecutante; el segundo momento es cuando los participantes están componiendo una danza privada usando como punto de partida los movimientos de los demás ejecutantes; y el tercero es cuando al final los participantes luego de compartir una tarea en común, tarea cargada de desgaste energético salen como

proyectados para terminar girando casi sincronizados, conectándose desde la pelvis, en un sentido tántrico desde el hara.

Por su parte Barba un poco menos místico y más técnico pide a los actores que absorban la partitura de movimientos de alguno de sus compañeros y que incluyan esos movimientos en la propia a fin de que ambas se enriquezcan, cambiando la historia que había sido creada originalmente por cada uno de ellos, aunque no por ello menos propia. Y es a través de esta reinterpretación que los ejecutantes logran agregar (siguiendo el paralelo propuesto de la Antropolingüa como un lenguaje específico e individual) palabras nuevas a su vocabulario. Sin embargo, ninguna de las dos técnicas se adecúan completamente, pues mientras la de Grotowsky busca que el actor se integre y cohesione con el grupo para agrupar sus Antropolingüas, la de Barba busca dar nuevas formas y palabras a una Antropolingüa ya creada, en el lenguaje popular, enseñar al perro viejo trucos nuevos.

Viéndolo desde esta perspectiva, aún cuando dichas técnicas han funcionado para los objetivos de cada uno de estos dos directores, tomarlas directamente fallaría al objetivo inicial, pues no busco copia fiel del original, sino el aprender a hablar la Antropolingüa del otro, ese es el reconocimiento y respeto más profundo que se le puede dar a la individualidad del otro y al dinamismo de la vida, y es el cuidado con el que se debe atender al estudio de la Antropolingüa.

Los objetivos a alcanzar en este nivel a través de los ejercicios son que los participantes se encuentren a sí mismos en una situación propicia para la manifestación del acercamiento abierto y empático; que reconozcan al acercamiento empático como la herramienta o medio principal al momento de copiar la Antropolingüa del otro, lograr que desarrollen la mimesis consciente, ejercitar la absorción del movimiento del otro a partir de las dinámicas de Barba

y Grotowsky, y que logren realizar el análisis de la Antropolingüa del otro en cuanto a significado y uso del movimiento o acción.

Con los anteriores objetivos he diseñado los ejercicios que se ejemplifican en el AII. Los dos primeros objetivos se pueden alcanzar mediante el ejercicio “*Yo como Tú*” [AII, PP. 35] el cual está compuesto por dos fases que contraponen situaciones; primero los participantes no se encuentran en la disponibilidad para alcanzar una apertura empática y el ejercicio fracasa, para después brindarles la mecánica con la cual podrán acercarse empáticamente a la Antropolingüa del otro.

Luego de la verbalización y las posibles justificaciones, es el momento para que el director los tranquilice y les ayude a reconocer que si bien la Antropolingüa no se manifiesta totalmente a través del movimiento, sí lo hace en **el cómo el movimiento está hecho**, pues la manera en que el movimiento se realiza expresa la experiencia e intención del sujeto, y que por ello no es necesario “aprenderse” el movimiento, sino lo que el movimiento nos deja **comprender** del sujeto y la **intención** que lleva.

Demostrar este punto es valioso por ello recorro al ejercicio (hasta donde sé) diseñado por Stanislavsky y propuesto por varios de sus discípulos [Véase *Stanislavsky* en AII, PP. 35-36]. Con este ejercicio se desmienten las justificaciones anteriores y se demuestra a los participantes que no es necesario aprenderse de memoria la manera en que tal persona realiza sus gestos o movimientos, siempre y cuando se tenga el conocimiento de la Antropolingüa.

Luego de la reflexión el grupo habrá llegado a la conclusión de que a las personas a quienes si logran imitar o caricaturizar, son personas con quienes tienen un lazo afectivo específico en el que a quienes admiran les permite imitarlos fielmente pues existe la idea de llegar a ser o de ser como ellos, mientras que a quienes desprecian los interpretan con la intención

de ridiculizar pues existe el deseo de no ser como ellos o bien de ser mejores que ellos. Concluimos entonces que el primer acercamiento, el empático, es un acercamiento de respeto, comprensión, aceptación y admiración, mientras que el otro es un acercamiento crítico, incomprensivo, cargado de prejuicios y con el afán de burlarse del otro.

Y aun cuando ambos acercamientos son válidos el único que sirve al objetivo es el acercamiento empático, pues nuevamente, se busca hablar como el otro. Entonces la segunda parte del primer ejercicio (Yo como Tú) sólo podrá tener éxito si el participante empieza con el uso de la capacidad para manejar su apertura al mundo y decidir ante qué se va a abrir. Se les solicita que creen conscientemente el estado de apertura, con lo cual estarán dispuestos a la comprensión del otro, ahora se les pide que a la distancia en que se encuentran escojan nuevamente al compañero con quien quieren trabajar (esa persona con quien no se han dado la oportunidad de convivir) y que desde ese lugar empiecen a sincronizar su respiración con la del otro. Sincronizar la respiración con la del otro implica el medio para la creación del rapport<sup>119</sup> en su manera más primitiva y motiva en todo momento el acercamiento empático inconsciente a través del cual el sujeto logrará la comprensión y absorción de la Antropolingüa del otro. Luego de unos momentos se les hace la advertencia de que la música volverá a sonar, pero se les pide que ejecuten su baile respetando las reglas de la danza del viento. Luego de un tiempo se quita la música y se invita a una primer reflexión comparativa que buscará establecer la contraposición entre el manejo técnico y consciente del acercamiento empático con la manera en que se realizó el ejercicio en un principio y las similitudes de este acercamiento con el acercamiento natural que se tiene cuando admiramos a otro significativo.

---

<sup>119</sup> Es la palabra con la que en psicología se define a un estado de empatía y confianza que se da de manera espontánea o creada entre dos sujetos que se encuentran en “*sintonía, compartir de cierta manera nuestros mapas del mundo o la experiencia de vivir en mundos afines.*” En Op. Cit. De la Parra, Eric. PP. 23

La siguiente etapa del ejercicio consiste en que los sujetos pasen a demostrar los logros o avances alcanzados con su “sujeto de investigación” mientras son valorados por el resto del grupo. El participante “investigador” expone luego que tan fácil o difícil le fue adaptarse a esta nueva forma de expresión y Antropolingüa y que tantas preguntas tiene sobre lo que cada cosa quiere decir para esa persona, comparando lo que él lograba leer con lo que originalmente la persona estaba tratando de expresar. Se notará entonces que al estar en un mismo “canal de expresión” las similitudes son extraordinarias, lo cual implica que realmente podemos absorber la Antropolingüa de cualquier ser humano en tanto estemos dispuestos al acercamiento empático

El tercer objetivo es que los participantes alcancen la mimesis consciente, para ello sugiero la realización del ejercicio del *espejo* [AII, PP 36], también hasta donde conozco, diseñado y usado por el Teatro de Arte de Moscú y varios de los discípulos de Stanislavsky, al principio tal cual lo plantearon y después con una pequeña variación espacial. Es necesario aclarar dos puntos en esta parte, el primero es que este ejercicio no se ha incluido al principio de este nivel, pues hacía falta el acercamiento empático que evitaría que el ejercicio fuera considerado por los participantes como algún tipo de competencia, de imitación burda, inconsciente, donde el objetivo es no equivocarse, cuando el objetivo aquí es ejercitar el poder de la mimesis haciéndola consciente y en segunda porque aún cuando el ejercicio dentro de la enseñanza del método stanislavskiano ha sido usado para la atención y control muscular, ahora se usa como un medio para que los participantes establezcan un enlace empático espacialmente cercano, a partir del cual se motive a la disolución de las barreras que todavía pudieran existir, así como la clara percepción cinestésica y táctil que permita la mejor absorción de la Antropolingüa del otro.

El cuarto y quinto objetivos son alcanzados a través de la ejecución de los ejercicios propuestos tanto por Grotowsky como por Barba [AII, "*La Danza silenciosa y Danza de mí mismo, Danza con el otro.*" PP 36-37], pues en este nivel y después de los elementos trabajados son útiles y mejor aprovechados por el participante. La reflexión en esta etapa del proceso gira en torno a aquello que el participante descubre nuevo en sí y en los otros, en su capacidad para adaptarse en un nivel tan básico como es el dar espacio a la expresión del otro y la comprensión de dicho fenómeno y sobre lo que esta experiencia enriquece sus recursos expresivos. Ahora es el momento adecuado para que cada participante dé un significado a los signos realizados, tomando como base el hecho de que han estado en un mismo "canal de expresión" por tal son susceptibles de poder realizar la interpretación del signo con una veracidad aproximada. Con este último paso nos estaríamos aproximando ya al nivel de la absorción, uso y manejo de la Antropolingüa del otro.

Resulta necesario aclarar que aún cuando esta interpretación del signo pudiera parecer similar a los ejercicios de justificación de la acción del método stanislavskiano no lo es, ni lo pretende ser, pues mientras que en la justificación de la acción stanislavskiana se procede con la ejecución de un movimiento que luego es justificado para luego ser contextualizado con base en la justificación, aquí es un signo con significado propio, el cual es absorbido por un observador, quien con base en el contexto en el que el signo ha sido ejecutado, y por aquello que él ha experimentado en la realización de la acción, lo califica infiriendo el significado y significante del signo con la posibilidad de usarlo como parte de una Antropolingüa distinta a la suya o bien integrarlo a la propia.

Finalmente para brindar a los participantes la oportunidad para ejercitar la absorción de la Antropolingüa del otro con la capacidad de analizarla y comprenderla, pueden realizar la

última dinámica que propongo a la cual llamo el switch y que tiene su base en un paso de los ejercicios de Barba [AII, *“El Switch”* PP 37], con esta dinámica busco brindar a los participantes una herramienta que les sea útil para ejercitar la habilidad, como también para hacer uso de ella al momento de encontrarse en un montaje por lo cual es necesario que el sujeto la realice periódicamente.

Es a través de estos pasos y ejercicios con los cuales creo que los participantes pueden mejorar y adquirir un aprovechamiento óptimo, permitiéndose ejercitar la capacidad para acercarse empáticamente al fenómeno y absorberlo como parte de un lenguaje nuevo y diferente al propio o bien incorporarlo haciendo una reinterpretación de aquello que el otro expresa con su cuerpo. Pues hay que recordar que el lenguaje sirve para expresar las ideas–sentimientos, el lenguaje corporal es expresión de esas ideas–sentimientos, conformando esos *“dos aspectos tan importantes para el proceso creativo en el teatro, los dos polos que brindan a una representación su balance y plenitud: la forma en un lado, y la corriente de vida en el otro, las dos orillas del río que permiten al río fluir suavemente. Sin estos bordes sólo habría una inundación, un pantano. Esta es la paradoja del arte actoral: sólo de la lucha entre estas dos fuerzas opuestas puede aparecer el equilibrio de la vida escénica”*<sup>120</sup> al hacer énfasis en este aspecto se trae a la conciencia del ejecutante este punto haciéndolo reconocer este hecho en su punto más básico, la Antropolingüa.

---

<sup>120</sup> “two aspects so important to the creative process in theatre, the two poles that give a performance its balance and fullness: form on one side, and stream of life on the other, the two banks of the river that permit the river to flow smoothly. Without these banks there will be only a flood, a swamp. This is the paradox of the acting craft: only from the fight between these two *opposing forces* can the balance of scenic life appear.” En: RICHARDS, Thomas. *At work with Grotowski on physical actions*. 1ª Edición. Gran Bretaña. Routledge editions. 1995. Pag. 21.

### 3.2.2. Bases de antropología teatral según la técnica de Barba. (apoyos, velocidades, calidades de movimiento, extrapolación, contención, absorción, etc.)

Como todo lenguaje tiene sus modificantes, así la Antropología y el movimiento tienen también los suyos. Barba plantea los primeros elementos que componen la pre-expresividad en su libro *Las Islas Flotantes*<sup>121</sup> en el que hace una exposición de dichos modificantes, y es a través de los estudios de la International School of Theatre Antropology (ISTA) que éstos son comprobados como comunes: “a la totalidad de los actores de todos los tiempos y culturas: se puede llamar el nivel “biológico” del teatro”<sup>122</sup> sin embargo, es justo mencionar que el análisis de dichos elementos empieza con Grotowsky, esto se puede ver a través de los ejercicios realizados por Ryszard Cieslak como parte de su “*training plástico*”<sup>123</sup>, el cual está construido con base en un juego donde el actor empieza por improvisar a través de movimientos simples, concretos y precisos, dejando que las imágenes lo aborden y la “historia” se creó en el devenir de las acciones en el tiempo / espacio.

De acuerdo con Barba, “... la antropología teatral es el estudio del comportamiento del ser humano [ejecutante] que utiliza su presencia física y mental según principios diferentes de aquellos de la vida cotidiana en una situación de representación organizada. Esta utilización extra – cotidiana del cuerpo es aquello que se llama técnica”<sup>124</sup>, misma que obedece a los lineamientos de una cultura, los cuales son obtenidos por el ejecutante luego de un entrenamiento específico en el cual es confrontado con sus bloqueos físicos, psíquicos y, dependiendo de la cultura, hasta espirituales.

---

<sup>121</sup> BARBA, Eugenio. *Las islas flotantes*. 1ª Edición. México, D.F. UNAM - FFYL. 1983. 258 pg.

<sup>122</sup> Op. Cit. BARBA, Eugenio y Savarese, Nicola. *El arte secreto del actor...* Pág. 9

<sup>123</sup> Idem. Pág. 331

<sup>124</sup> Idem. Pág. 9

Coincido con Barba en que, agrupando a dichos modificantes de una manera general, se logra llegar a tres reglas:

La primera ley es la alteración del equilibrio<sup>125</sup>. *“Su finalidad es una situación de equilibrio permanentemente inestable. Al rechazar el equilibrio “natural”, el actor oriental interviene en el espacio con un “equilibrio de lujo”, un equilibrio inútilmente complicado, aparentemente superfluo y que requiere mucha energía”*<sup>126</sup> cuyo objetivo es dar mayor expresividad al cuerpo del actor, estilizando su figura para que sea más atractiva a los sentidos, ya que *“exige un esfuerzo físico mayor; que implica al cuerpo entero, pero este esfuerzo hace que las tensiones del cuerpo se dilaten y el cuerpo del actor nos parezca ya vivo antes de que el actor empiece a expresarse.”*<sup>127</sup> Al estar involucrado todo el cuerpo en dicha acción se está en un estado de alerta que refuerza el estado de conciencia del tiempo presente.

De cada uno de estos principios técnicos Barba, el Odin Teatret y la ISTA realizan una “subdivisión” de los elementos que los conforman o bien aquellos que coadyuvan al actor a lograr los principios técnicos. Dichos elementos se estructuran en un training evolutivo para que con la práctica, el actor aprenda a comprender el movimiento del otro, “robarse el secreto del otro”.

---

<sup>125</sup> Op. Cit. BARBA, Eugenio. Más allá de las islas flotantes. Pág. 185

<sup>126</sup> Op. Cit. BARBA, Eugenio y Savarese, Nicola. El arte secreto del actor.... Pág. 107

<sup>127</sup> Idem. Pág. 106

Los elementos que se desprenden de ésta primer regla son:

**El equilibrio físico precario** que busca comprometer a la columna vertebral con el movimiento del cuerpo, lo cual se logra cuando el actor deja de poner todo su apoyo sobre la planta de los pies, reduce sus puntos de apoyo y se ve obligado a flexionar las rodillas para mantener el equilibrio, esto produce un desplazamiento de la pelvis hacia atrás dejándola en libertad, mientras que la columna vertebral se desplaza hacia delante, a este proceso natural se le da el nombre de contrapeso y con la práctica el actor lo realiza de manera consciente. Con este primer paso el ejecutante entonces tiene la oportunidad de recrear o estilizar su figura pues tiene mayores posibilidades de movimiento en todo el cuerpo.<sup>128</sup>

**El flujo de tensiones corporales** que varían de fuertes a débiles y que permiten al actor estilizar la figura, decidiendo en que partes la energía se va a concentrar y porque partes va a encontrar su salida. En sí, cualquier movimiento tiene un flujo de tensiones que para mantener la biomecánica encuentran equilibrio en el cuerpo modificando la postura, dando la sensación de movimiento dinámico en la estaticidad (haciendo un paralelo, vendría a constituir la pausa trágica a la que Stanislavsky dedicó tanto tiempo e investigación). Cuando este recurso es bien empleado, la figura del actor se realza y adquiere mayor presencia escénica pudiendo ser su sombra “recortada” con detalle.<sup>129</sup>

---

<sup>128</sup> Idem. Págs. 105 – 126, 278, 306 – 309. Donde los colaboradores hacen una exposición de los usos que le han dado diferentes culturas al equilibrio como parte primordial en el trabajo del actor en diversas culturas, exponiendo las ligeras diferencias y las grandes similitudes.

<sup>129</sup> Idem. Págs. 21 – 22, 83 – 104, 128 – 130, 232 – 246. Aquí sobresale el uso consciente que se hace del flujo de tensiones en las danzas – dramas balineses. Donde a la tensión fuerte se le denomina *keras* y a las débiles *manis*; ambos tipos de tensión formarían parte desde la perspectiva de este estudio de las tensiones pasivas.

**Los apoyos** constituyen un elemento técnico de expresión en el que se busca dar énfasis a una parte del cuerpo por ser el origen y el conductor de un movimiento cualquiera. Así se pueden realizar los apoyos como se hace en la *commedia dell'arte* (pies, rodillas, pelvis, pecho y nariz), como Ryszard Cieslak (pies, tobillos, rodillas, pelvis, esternón, hombros, codos, muñecas, manos, cabeza) o como se ha manejado en el *Odin Teatret* (todas las de Cieslak más la mirada). Al investigar el actor sobre los apoyos corporales encuentra diferentes maneras de conducirse, es decir de caminar, lo cual le brinda una actitud determinada que coadyuva al principio técnico de la alteración del equilibrio.

Trabajar con el apoyo en determinada parte del cuerpo no quiere decir que el resto del cuerpo vaya a dejar de moverse, se moverá dependiendo en primer lugar de las tensiones pasivas (fuertes o débiles) y de la correspondencia biomecánica que haya entre la parte de apoyo y el resto del cuerpo.<sup>130</sup>

La segunda ley es de la oposición<sup>131</sup> de cuya aplicación resulta la dilatación del cuerpo, pues se encarga de la administración de la energía del cuerpo en relación con el espacio y el tiempo. Si un actor se moviera con la misma calidad que con la que se mueve en la vida cotidiana, sería una imitación burda de un hecho real que nada tendría que ver con el arte. Al igual que en la técnica del mimo como Decroux resume “... *para que el arte sea, se necesita que la idea de la cosa sea dada por otra cosa. [...] De ahí esta paradoja: un arte*

---

<sup>130</sup> Idem. Págs. 136, 171 – 186, 209 – 226, 247 – 256. Se explican las posibilidades expresivas de los pies, las manos y los ojos, esto constituye un ejemplo sobre como cada parte del cuerpo tiene posibilidades de expresión infinitas que cada persona debe investigar. ¿Cuántas maneras hay de a partir de la mirada acercarse o alejarse a un objeto?

<sup>131</sup> “Según este principio, si uno quiere ir a la izquierda, uno empieza a andar hacia la derecha e imprevistamente da la vuelta para ir a la izquierda. Si uno quiere agacharse, comienza por levantarse sobre las puntas de los pies para después agacharse.” Op. Cit. BARBA, Eugenio. Más allá de las islas flotantes. Págs. 188 – 191.

*no es completo si no es parcial.*"<sup>132</sup> Es decir, el arte sólo llegará a ser arte si logra encontrar lo equivalente de la realidad en su lenguaje. Esta segunda regla tiene a su vez otros elementos en los que se manifiesta:

**Calidades de movimiento** son aquellas que dan al movimiento su dinámica e implican del actor un diferente uso de su energía, desde la teoría manejada por Barba estas son de lo fuerte a lo débil y de lo rápido a lo lento con todas las gradaciones posibles. Sin embargo, si las comparamos con los niveles de la organización del esfuerzo encontramos que de lo fuerte a lo débil se tienen toda una serie de posibilidades que no están consideradas en la Antropología Teatral, razón por la cual en esta propuesta propongo manejar todos los niveles de organización del esfuerzo.

**La proyección** consiste en que el actor enfoque su energía hacia un o unos puntos determinados del espacio en un movimiento concreto y preciso con lo cual logra modificar el espacio y alterar los sentidos del espectador. El fenómeno de la proyección demuestra que el espacio es alterado por la presencia física del actor, quien determina a través del uso que hace de su energía en el espacio / tiempo, las dimensiones que el espacio cobrará para el espectador y de ello dependerá en cierta medida que lectura tendrá el espectador del espacio escénico.

El **contraimpulso** es un impulso contrario que sirve para dar mayor realce y fuerza al impulso que le sigue. Representa físicamente la lucha de una persona, el momento de decisión entre una acción anterior al contraimpulso y la que sigue. Por ejemplo, una persona recibe un golpe, como reacción su cabeza gira por la descarga recibida, esta afrenta sigue en su cuerpo, entonces él aunque quiere golpear al otro hace un contraimpulso para

---

<sup>132</sup> DECROUX, Etienne. Palabras sobre el mimo. 1ª edición. México, D.F. Ediciones El Milagro – CNCA. 2000. Pág. 91.

poder bajar un momento la cabeza, es su momento para pensar, luego sigue el impulso original, levanta la cabeza y regresa el golpe.

**La contención** consiste en que el actor detenga, “congele” la proyección de la energía en el punto intermedio entre su génesis y su descarga mediante el uso de los músculos antagonistas cargando su cuerpo con dicha energía, con lo que se refuerzan las tensiones activas de su cuerpo, las cuales son eliminadas en cuanto se da libre cauce a la energía generada. De esta manera, si un actor quiere patear generará la energía para patear de un modo concreto y preciso y hará que los músculos antagonistas entren en acción para crear una fuerza opuesta a la original, lo cual producirá un conflicto (dos fuerzas opuestas) corporal, que detendrá aparentemente el movimiento, el cual sin embargo puede ser continuado en cuanto la acción de los músculos antagonistas es interrumpida. La contención junto con la absorción son los principios activos de la auto represión. Desde la teoría de la antropología teatral, todo actor necesita usar la contención cuando está en escena pues el uso de este elemento potenciará su energía dilatando su cuerpo que cobrará mayor presencia escénica.

**La transpolación** consiste en la habilidad del actor para que un impulso determinado sea expresado con otra parte del cuerpo distinta a la cual estaba enfocada, y responde a la pregunta figurada ¿Cómo haría esta otra parte de mi cuerpo este movimiento? Con esta capacidad el actor tiene la libertad para que sus reacciones sean expresadas con mayor vida y originalidad. Los actores orientales conocen y han explotado esta capacidad desde hace muchos años al exigirles su estilo distintos modos de dar salida a los impulsos. Por ejemplo, un actor empieza trabajando con las acciones físicas reales en donde acaricia a su compañero de escena. Luego, (cuando el montaje es editado y absorbido para tener su tono “apropiado”) el actor que en ese momento se está auto reprimiendo sólo mira a su

compañero como si lo estuviera acariciando. Esto querría decir que el impulso de la acción de acariciar está siendo transpolado a los ojos para que sean estos los que expresen la intención.

**La absorción** consiste en que el actor logre modificar la manifestación del movimiento (que expresa un impulso), hablemos de “amplitud”, sin modificar ni la intención, ni la energía que el impulso contiene y se puede gradar en términos de tanto por ciento. Así si un actor tiene una secuencia de acciones donde él se agacha, se arrastra y después salta hacia atrás podría absorberla hasta un 80% resultando que flexiona un poco las rodillas tuerce un poco su torso y mueve un poco sus manos viendo al piso para terminar dando un pequeño salto hacia tras y regresando al punto de inicio.

**La extrapolación** es lo contrario a la absorción y consiste en que el impulso, que está compuesto por la intención y el monto de energía aplicado para obtener aquello que se desea, sufra un cambio exclusivamente en el nivel de la energía. Es potencializar el bios del impulso para que tenga mayor efecto cinestésico. Así un actor tiene un movimiento a lanzar una pelota (lanzar es una acción compleja compuesta por el empujar y el soltar), esta acción se extrapolará si el actor empuja más fuerte sin variar la intención con que la lance, aún cuando la distancia a la que lanza la pelota no haya variado.

La tercera regla es de la no – coherencia coherente la cual trata de explicar los “huecos” en la construcción de las partituras de movimiento que al dejar ese espacio abren la puerta a la manifestación del inconsciente que ha sido puesto en libertad ya que el actor “... *fija esta incoherencia en un proceso de innervación, desarrolla nuevos reflejos nervo – musculares*

*que desembocan en una nueva cultura del cuerpo, en una nueva coherencia que caracteriza la técnica extra – cotidiana.”*<sup>133</sup>

Para lograr la no – coherencia coherente el actor necesita entonces modificar o reeducar su cultura corporal a través de la práctica de las dos primeras reglas con sus elementos ya que *“las técnicas extracotidianas del cuerpo consisten en procedimientos físicos que aparecen fundamentados en la realidad que se conoce, pero según una lógica que no es inmediatamente reconocible.”*<sup>134</sup> Esta tercer regla tiene sus propios modificantes:

**La contracción** es el recurso técnico que como lo indica su nombre da una acción contraria a la realizada originalmente. La contracción se diferencia del contraimpulso en que mientras el contraimpulso es a un nivel corporal, la contracción es a un nivel escénico, resultante de la mezcla del contraimpulso y la contención en diferentes grados. De esta manera la contracción sería cuando un actor quiere avanzar y sus pies van dirigiéndose hacia el punto, pero su hombro izquierdo está intentando frenar todo su cuerpo para retirarse aplicando el contraimpulso y contención necesarios.

El **sats** es *“... la energía recogida en sí misma, que es el punto de partida de la acción, el momento en que concentramos todas nuestras fuerzas antes de dirigirlas a una acción.”*<sup>135</sup> *“... como una especie de silencio antes del movimiento, una especie de silencio colmado por el posible potencial, o también puede realizarse como una especie de*

---

<sup>133</sup> BARBA, Eugenio. Más allá de las islas flotantes. 1ª Edición. México, D.F. UAM – Grupo Editorial Gaceta. 1986. Pág. 191. Como ejemplo podemos tener la omisión consciente que se hace en la construcción de algunas escenas: *“Conocido por sus características de actor y dramaturgo, Dario Fo compone sus personajes seleccionando atentamente acciones y reacciones físicas o incluso sólo fragmentos de acciones. Omite por tanto todos los pasos de explicación y comportamiento necesarios para entrelazar estas acciones y fragmentos; es decir, opera una síntesis dramática en la que él mismo es el material, el instrumento y el autor.”* En BARBA, Eugenio y Savarese, Nicola. El arte secreto del actor. Diccionario de antropología teatral. 1ª Edición. México, D.F. Escenología A.C. – Pórtico de la ciudad de México. 1990. Pág. 232.

<sup>134</sup> BARBA, Eugenio. Las islas flotantes. 1ª Edición. México, D.F. UNAM - FFYL. 1983. Pág. 94

<sup>135</sup> BARBA, Eugenio. Las islas flotantes. 1ª Edición. México, D.F. UNAM - FFYL. 1983. Pág. 60

*suspensión de la acción en un momento dado.*”<sup>136</sup> Es decir, cuando un actor levanta la rodilla a la altura de su cadera, todavía no sabemos qué va a hacer, su cuerpo se ha cargado de energía para hacer algo, pero en ese momento existen muchas posibilidades – ira a saltar y caer, a marchar, a dar un giro hacia delante, etc. – ese momento de posibilidades en el que el curso de una secuencia puede variar es el *sats*.

**El ritmo** está dado por la sucesión organizada de las variaciones de las dos primeras reglas.

*“Cuando se dice ritmo, se dice también silencio o pausa. En efecto éstos son el tejido fundamental sobre el cual se desarrolla el ritmo. No hay ritmo si no se tiene conciencia de ellos. Aquello que diferencia dos ritmos no son los sonidos o movimientos producidos sino el modo como se organiza el silencio o la pausa. [...] Estas no son estáticas sino transiciones, mutaciones entre una acción y otra. Una acción termina y se detiene por una fracción de segundo creando un impulso que es el impulso de la acción sucesiva.”*<sup>137</sup>.

Entonces el actor deja de concentrarse en las acciones o en el ritmo para empezar a vivir lo que está haciendo, construyendo en escena. Como podemos observar el ritmo es el punto más elaborado y el último que se alcanza, y que sin embargo está presente en todo el proceso de construcción, desde el nacimiento hasta su presentación.

Estos son pues los elementos de conocimiento que plantea la Antropología teatral los cuales son una suerte de maneras organizadas para entrenar el cuerpo del actor potencializando su energía y por ende su presencia escénica haciéndolo más expresivo y vivo. Las tres reglas propuestas por la Antropología Teatral pueden entonces ser o no ser usadas en la educación o preparación actoral pues son una suerte de “... *buenos consejos [que] tienen esa particularidad: pueden ser seguidos o ignorados. No son impuestos como leyes. O bien*

---

<sup>136</sup> BARBA, Eugenio y Savarese, Nicola. *El arte secreto del actor. Diccionario de antropología teatral*. 1ª Edición. México, D.F. Escenología A.C. – Pórtico de la ciudad de México. 1990. Pág. 311

<sup>137</sup> Idem. Págs. 292 - 293

*pueden ser respetados – y quizás sea éste el mejor modo de utilizarlos – justamente para poderlos infringir y superar”<sup>138</sup> .*

Es desde esta perspectiva que están incluidos en esta propuesta, como la parte que contribuirá al despertar expresivo y no con el fin estricto de que a través de este medio se realice el montaje teatral, sino para manejar lo más técnicamente posible un conocimiento que está enclavado en la cultura expresiva del actor desarrollado.

En el caso de este planteamiento, he buscado acercar al elemento de conocimiento mediante su ejercitación con el estado de conciencia del tiempo presente para que el individuo pueda experimentar el fenómeno e inferir las potencialidades de los elementos.

Barba, por su parte, ha evitado realizar un programa educativo pues desde su experiencia ha concluido que el actor necesita diseñar un entrenamiento propio que vaya de acuerdo con su ritmo orgánico para dar respuesta a sus necesidades. Es por ello que las personas que se han abocado a la enseñanza de los elementos de la antropología teatral comúnmente manejan ejercicios que constituyen la práctica, aplicación de los elementos a través de la creación de una partitura de movimientos que va evolucionando y complicándose conforme el proceso avanza, siempre al ritmo del ejecutante. Todo esto lo considero cierto cuando se investiga en un teatro laboratorio, sin embargo no es el caso cuando se quiere entrenar o preparar a actores para un tipo de trabajo específico (en este caso la preparación para el trabajo sobre las acciones físicas), pues el objetivo es darles las bases del conocimiento para que después ellos sean capaces de dar respuesta a sus necesidades de desarrollo artístico según se los vaya requiriendo la vida que ellos han tomado.

---

<sup>138</sup> BARBA, Eugenio. Las islas flotantes. 1ª Edición. México, D.F. UNAM - FFYL. 1983. Pág. 76

Para ello es necesario que los individuos participantes en esta propuesta ejecuten ejercicios que les permitan absorber los conocimientos presentados anteriormente, pero no de un modo tan técnico y hasta cierto punto efectista como lo propone Barba, sino ocupándose más del desarrollo de su experiencia al momento de estar viviendo la dinámica del elemento, es decir aquello que el elemento quiere decir y la función que tiene en ese momento en la expresión como un modificante de la misma, ese sería el objetivo. Así, el actor de esta propuesta podrá aspirar a, luego de haber añadido una contención a la acción en la que él está estirando la mano para tomar algo, experimentar miedo (es una posibilidad que depende del significante de la figura hacia quien va dirigida la acción) como consecuencia de la modificación realizada a la acción original.

Para lograr lo anterior es necesario que luego de haber aprendido a través de la ejecución los elementos de la antropología teatral el actor tome conciencia de los momentos en que en su plano cotidiano ha usado estos elementos, cuya manifestación y fuerza están ligadas directamente a la situación y a las circunstancias externas. O bien que luego de la experiencia sensible en cada uno de estos elementos se ubique al participante en diferentes situaciones y circunstancias externas en la que dicho elemento pueda manifestarse a partir de una acción concreta que haga uso del elemento. Es mucho como los ejercicios de justificación Stanislavskianos, donde la persona hace una acción, levantar la mano; si estuviera en un salón de clases sería de una manera, si estuviera en prisión quizá ni siquiera la levanta, aun cuando el deseo por hacerlo permanecería.

Presento la descripción y adaptación en el Apartado II de las reglas sugeridas por la antropología teatral siguiendo el objetivo que es acercar al participante a los elementos de conocimiento anteriormente expuestos usando los factores citados como modificantes de la

Antropolingüa. AII, “Ejercicios para la incorporación de los elementos de la antropología teatral.” PP 37 – 55.

### 3.2.3 Acciones vocales según la técnica de Barba.

Como he mencionado anteriormente, considero que la educación vocal del actor al menos en esta propuesta no puede ni debe estar desligada, mucho menos cuando el tema es la expresividad, su conciencia y control por ello considero que es pertinente el hablar de ellas dentro de este capítulo.

Las acciones vocales proceden de la transposición de un impulso determinado que encuentra su medio de expresión en la voz, vista desde esta perspectiva Barba define “*La voz es una prolongación de nuestro cuerpo. Nos da la posibilidad de intervenir de un modo concreto, incluso a distancia. Como una mano invisible, la voz se extiende más allá de nuestro cuerpo y actúa, y todo nuestro cuerpo vive y participa en esta acción. El cuerpo es la parte visible de la voz y puede verse dónde y cómo nace el impulso que se convertirá en sonido y palabra. La voz es cuerpo invisible que obra en el espacio.*”<sup>139</sup> Esta función es igual incluso para los organismos menos desarrollados, por ejemplo, un perro cuando está excitado ladra para obtener lo que quiere, del mismo modo cuando nosotros tenemos deseos de obtener algo lo expresamos por medio de la acción como también con nuestro elaborado lenguaje social. La expresión de este deseo estará condicionada por las circunstancias internas y externas y por la situación. Del contexto en que la persona está situada es que algunas veces lo que se dice, el para qué se dice y la necesidad subyacente se encuentren en incongruencia.

---

<sup>139</sup> BARBA, Eugenio. Las islas flotantes. 1ª Edición. México, D.F. UNAM - FFYL. 1983. Pág. 28

Sin embargo, ¿cómo podrá el actor aplicar la escisión de manera consciente a su trabajo?, Stanislavsky lo intento primero manejando la idea del subtexto la cual se refiere al para qué la persona dice algo<sup>140</sup>, sin embargo el subtexto es una cosa muy diferente a la intención, pues la intención es aquella necesidad subyacente que muchas veces es inconsciente para el individuo. Los resultados que obtiene un actor que trabaja con el subtexto son defectuosos, pues se enseña a actuar por inflexiones de voz que no proceden o contienen ninguna intención, su cuerpo está muerto y no participa de los sucesos que se están desencadenando en la escena. Es en este punto en el que el trabajo sobre las acciones vocales bajo la perspectiva de Barba cobra su importancia, pues el individuo primero aprende a transpolar el impulso hacia su voz manejando una comunicación congruente, siendo más fácil entonces que llegue a la incongruencia a través del manejo de las tensiones activas y pasivas.

De esta manera el actor tiene conciencia y control sobre los impulsos originales y el mensaje se vuelve más expresivo y claro para el espectador. No es lo mismo que el espectador presencie a un actor cuyo cuerpo está fuera de la acción diciendo “te creo” en un tono lóbrego y carraspeado, a que viva la experiencia de un actor cuyo cuerpo aprieta puños y piernas como sosteniéndose y a la vez queriendo atacar, cuya voz e inflexiones expresan sumisión y resignación y quien finalmente decide decir una frase que media la situación “te creo”.

---

<sup>140</sup> Una persona podría decir “¡Te amo!” su subtexto podría ser “me siento solo” mientras que su intención podría ser “aléjate” para evitar ser lastimado.

Barba contempla que el manejo de las acciones vocales no es únicamente una vía de expresión para los impulsos, sino también que al reaccionar la voz de diferentes modos a estímulos concretos, es también una puerta a la exploración creativa del actor al momento de encontrar nuevos modos de manejar su voz. En el montaje de *Las Mariposas de Doña Música*<sup>141</sup> la actriz Julia Varley daba nuevas texturas a su voz que representaban una metáfora del accionar de la actriz en una situación determinada, las acciones entonces a veces eran apoyadas por la voz y otras eran contradichas, siendo el texto como dice Barba “un pretexto” para presentar el conflicto de ese ser humano.

Considero que para que el actor logre llegar a hacer un uso verdadero de su potencial vocal al trabajar con las acciones físicas vocales necesita desligarse del idioma para trabajar exclusivamente con la intención en la voz. Bajo esta premisa el actor primero necesita practicar la transpolación del impulso en su voz para luego expresar órdenes de acción a través de palabras en su idioma. Trabajar sobre la expresión del impulso con la voz comunicando ordenes o deseos en idioma cifrado a sus compañeros para que aquellos realicen sus deseos, y por ultimo trabajar la aplicación de las acciones vocales en un texto determinado decidiendo cuando usa el texto como medio de expresión y cuando solo lo usa como un pretexto. Para la descripción de los ejercicios para alcanzar estos objetivos AII, “Ejercicios para el trabajo con las acciones físicas vocales.” PP 55.

---

<sup>141</sup> Presentada en el foro Sor Juana del Centro Cultural Universitario en el año 98, durante la visita de Barba y Julia Varley a México.

### 3.2.4 Posicionamiento del eje y columna

Hasta este punto del programa, los participantes tienen el descubrimiento de que sus pies son la base de su estructura y que de la manera en que se apoyan en ellos depende que perciban su seguridad. Ellos han encontrado el medio técnico para construir su seguridad y han practicado dicha habilidad durante todo este tiempo. Su respiración es completa y está ligada al flujo de tensiones, siendo ellos quienes deciden como han de organizarla, lo cual les ha brindado la capacidad de controlar su andar y cambiar su postura, pues su torso se ha vuelto flexible gracias a todos los ejercicios y a la práctica de la Danza del Viento. Los ejercicios de transposición, absorción y extrapolación han requerido de ellos un uso especial de su columna vertebral, pues es a través de ella que ellos pueden reconocer y mantener el control sobre los impulsos. Es entonces el momento oportuno para que los participantes tomen conciencia de su columna vertebral, realicen ejercicios que desarrollen la elasticidad y equilibrio de la parte, el posicionamiento de su eje de manera consciente y perciban como al cambiar de postura cambia su perspectiva afectando su manera de conducirse.

Para que los participantes tomen conciencia de su columna vertebral necesitan ser capaces de reconocer las partes de su columna vertebral y la manera en que esta se adapta a los movimientos que el sujeto realiza. Ayuda a los participantes a tener una imagen más concreta de su espina dorsal que el director exponga ya sea mediante una ilustración o un modelo cada una de las vértebras que la componen. Luego los participantes pueden realizar los ejercicios que expuestos en el AII, *“Ejercicios para el equilibrio, elasticidad y posicionamiento del eje y columna.”* PP 57. El conocimiento de la constitución de la columna será interiorizado con los ejercicios de exploración y la práctica, ya que una vez

reconocido el movimiento de la columna y la organización de cada una de las vértebras, los participantes necesitan trabajar sobre la elasticidad. Los ejercicios a los que se recurrirá son “el perro” “el gato”, “la cobra”, “el arado completo”, “el puente” y “el arco” en ese orden. Los primeros tres ejercicios son estiramientos primarios tomados del Hatha-Yoga, y deben su nombre al animal del cual se toma la postura. La elasticidad es importante en tanto que confiere delicadeza y flexibilidad a los músculos actividad que además de ser placentera abre el control expresivo desbloqueando la espalda de contracturas.

El equilibrio es la habilidad de un individuo para regular las fuerzas que intervienen en un movimiento o impulso con el fin de mantenerlo *“en todo momento..., tanto durante los movimientos como en estado de inmovilidad.”*<sup>142</sup> Constituye un elemento avanzado, pues el individuo requiere dominar los preesfuerzos, esfuerzos, así como el flujo de la figura y la forma, es por ello que se introduce el manejo hasta este momento.

Los aspectos necesarios por trabajar son: el equilibrio, el control y posicionamiento de la columna (el mantenimiento de las posiciones y de la postura), la estabilización del equilibrio, la orientación del cuerpo respecto del estímulo del peso, logrando con lo anterior que las contracciones musculares sean eficaces interviniendo en el momento deseado y con la duración determinada. Es necesario considerar que los sujetos necesitarán contar con un apoyo físico y muchas veces también les será necesaria la ayuda de un compañero.

Los ejercicios que se manejarán para el desarrollo del equilibrio son “El gallito”, “La vela”, “El parado de hombro”, “El parado de cabeza”, “El parado de manos”, “El arabesque” y “El releve”. Es necesario que se respete el orden de estos ejercicios pues están agrupados de manera progresiva según su dificultad.

---

<sup>142</sup> MASSON, Suzanne. *et. al.* Op. Cit. pp.90

El propósito de incluir este tipo de ejercicios en esta propuesta de entrenamiento es debido a que dichos ejercicios constituyen una resistencia al sujeto para que desarrolle su equilibrio y control de los flujos de esfuerzo, pues cada ejercicio requiere que el participante descubra por sí mismo la postura y el nivel de tensión necesario para poder permanecer en ella durante el tiempo sugerido. A su vez ejercitan la tenacidad, compromiso y fortaleza de carácter, pues el sujeto necesita repetir una y otra vez el camino hasta que lo ha hecho suyo. Es desde esta perspectiva desde la que se necesita observar a dichos ejercicios y no como necesarios para que el ejecutante pueda actuar.

Los ejercicios de “El arabesque” y “el releve” constituyen un paso de transición e introducción hacia el posicionamiento del eje. El posicionamiento del eje habla sobre la manera en la que el sujeto decide colocar su columna de acuerdo a sus circunstancias. Se ha visto que el posicionamiento del eje no depende exclusivamente de la columna, sino que inicia desde los pies. En este momento los participantes, habrán logrado armonizar el flujo de tensiones de su cuerpo teniendo contacto firme de sus pies con el piso y luego de los trabajos con la columna ha logrado establecer una postura cómoda, un posicionamiento natural y han obtenido control y conciencia sobre el efecto del equilibrio de su peso.

El ejercicio de “Del centro hacia fuera” trabaja sobre el posicionamiento pues la postura de un individuo, su flujo de tensiones y sus actos son las que reflejan su estado emocional; además son un producto de su personalidad, a esto se le llama imagen corporal. Un cuerpo libre de tensiones crónicas y con una postura adecuada es como un lienzo en blanco que permite la expresión del ser o autoexpresión. Considerando lo anterior, es necesario que el participante desarrolle la capacidad de adoptar diferentes posturas siendo capaz de regresar al estado armónico del cual partió, de lo contrario el participante podría extraviarse sin reconocer cuál es su postura original. Para lograr lo anterior se hace uso de ejercicios

simples en los cuales el sujeto cambiará de postura para después regresar a su postura inicial. Estos ejercicios están gradados de simples a los más complejos, requiriendo los últimos mayor exploración y por ende tiempo en la postura a la que el ejecutante se ha sometido.

Para continuar con este paso, es necesario que los participantes experimenten la vivencia del control y los efectos del cambio de su centro de gravedad por ello propongo la secuencia de equilibrio desde el centro AII, "*Secuencia Equilibrio desde el centro.*" PP 62 la cual inicia con actividades básicas de equilibrio en donde el ejecutante necesita poner mucha atención para registrar lo que sucede con su cuerpo al adaptarse a las diversas sucesiones de movimiento, empieza desde lo más básico como es rodar acostado y termina con la exploración de posturas que comprometen el centro de gravedad y obligan al sujeto a modificarlo.

Por último los participantes deben vivenciar un primer acercamiento a la creación a partir de la estructura, por tanto incluyo para que realicen la dinámica AII, "*Un nuevo punto de vista.*" PP 63 cuyo objetivo es que los participantes guiados por la inducción logren crear dos estructuras distintas una completamente guiada y que interactúen para registrar cómo perciben su entorno y cómo reaccionan a él a partir de los recursos que les deja disponibles la construcción sugerida y que compartan y comparen sus vivencias generales y específicas, la segunda parte invita a los participantes a dejar fluir su creatividad en la elección y construcción de su estructura. Esta dinámica es útil también como introducción al concepto de lo que es la construcción de la parte viva en tanto que mientras la estructura es la misma para todos, existen variables individuales que hacen que la experiencia específica sea distinta y es el conjunto, la perfecta mezcla entre la estructura, brindada por la generalidad y el contenido sustentado en el devenir de la experiencia individual en el aquí y ahora de las

circunstancias lo que da nacimiento a la expresividad artística, la recreación artificial estética de una lectura de la realidad, mismo que se logra a partir de cobrar conciencia de las posibilidades de los medios expresivos.

### ***Resumen.***

En este capítulo he expuesto la necesidad de que el actor cobre conciencia de sus medios expresivos siendo capaz de empezar a contemplarlos y vivenciarlos como lenguaje, como algo vivo, individual e irrepetible manifiesto a través de la Antropolingüa de la que él puede y aprende a hacer uso para la expresión de la parte a representar, descubre una nueva dimensión, el cuerpo como un completo conjunto silente de lenguaje que tiene sus propias reglas, formas, estructuras y modificantes, por ello son importantes las investigaciones de Barba y Grotowsky pues han develado la formas en que el lenguaje corporal es modificado y cobra una nueva forma expresiva.

Y finalmente todo este trabajo resuma en llevar estos fenómenos a la parte central e integral del actor su eje y su centro lo cual le permite acercarse cada vez más a nuestro método actoral a través de las acciones físicas creando la estructura, la postura del personaje ante si y el mundo con el que se relaciona, se torna entonces la expresividad en algo vivo, vibrante, único e irrepetible. Es el momento ahora de desarrollarlo como una práctica, como parte de la labor y el compromiso del actor con su arte.

### 3.3. Desarrollo expresivo

Una vez que se ha logrado cobrar conciencia sobre los medios expresivos, su importancia y lenguaje es el momento de desarrollarlos, llevar a la práctica lo aprendido con dos fines el de exploración y maestría, apropiación y asimilación de la experiencia pues “*no existe la permanencia, sólo retroceso o evolución.*”<sup>143</sup> Visto desde esta perspectiva, este paso del Método implica también una lucha contra el espíritu diletante, busca que el ejecutante establezca su compromiso personal para entrenarse continuamente con disciplina, constancia y tenacidad, como cualquier artista debe hacerlo.

Es después del cobrar conciencia que la persona se encuentra más motivada a continuar y desarrollar un plan de entrenamiento pues le interesa ampliar sus capacidades dentro del campo de trabajo, le apetece llenarse de nuevos logros y descubrimientos y por ende es en este momento en el que es idóneo dedicar tiempo para enseñarle a desarrollar sus talentos, es en este punto en que busco que el actor aplique la poética del –se. Y para ello se necesita que el desarrollo expresivo tenga lineamientos específicos que conduzcan a lograr objetivos pues de lo contrario la exploración se realiza al azar sin que esta se lleve ni hacia el sujeto que la realiza ni hacia un tercero, en ocasiones se obtienen productos bellos que más tarde morirán pues lo más probable es que el sujeto no los incorpore a su ser sino que trate de usarlos como efectos. Por ejemplo en una exploración vocal la persona podría descubrir una nueva tonalidad o nuevos matices para su voz, más tarde el actor principiante buscaría aplicar el descubrimiento a alguna parte sobre la que esté trabajando pero al hacerlo sin la

---

<sup>143</sup> Op. Cit. RICHARDS, Thomas. Pg. 3 “*There is no standing still, only evolution or involution.*”

sensibilidad necesaria para asignarle un significado su descubrimiento se convertiría en una manipulación mecánica de su aparato fonético.

La exploración y desarrollo de la expresividad es en la propuesta el momento en el que el actor aprende el camino para hacer orgánicos sus descubrimientos al ensayarlos con la expresa intención de adquirir maestría sobre la habilidad que explora. Stanislavsky decía que lo general es enemigo del arte haciendo referencia a la necesidad de tener una estructura, un marco de referencia al momento de investigar, la creatividad como he explicado anteriormente es un proceso que se suscita de lo consciente a lo inconsciente y de regreso a lo consciente por tanto para inspirarse hay que tener algo que meter dentro, una estructura.

*“... él [Ryszard Cieslak] nos dijo que teníamos que hacer un guión preliminar para la improvisación: **nosotros no debemos improvisar sin una estructura, sino pre-construir la línea básica. Esto nos daría puntos de referencia, como postes de telégrafo, que él llamaba “reparos”; sin esta estructura estaríamos perdidos.**”<sup>144</sup>*

La estructura brinda la oportunidad de trabajar distintos aspectos de la expresión de acuerdo al nivel de desarrollo en que se encuentra el ejecutante, así puede trabajar sobre su expresión corporal, vocal, su Antropolingüa, la del otro, interrelaciones, manejo del espacio, manejo de los objetos, etc, y también sobre temas específicos del comportamiento humano. Los límites seguros que coloca la estructura permiten explorar con mayor detalle el objeto de estudio y paradójicamente entre más estrecho son los límites y mejor estructurado este el planteamiento, mayor profundidad y descubrimientos se encontrarán.

Por ejemplo suponiendo que dentro de la estructura planteada se deseara explorar en el

---

<sup>144</sup> Idem. Pg. 11. *“... he told us we must make a preliminary outline for the improvisation: **we should not improvise without a structure, but pre-construct the basic outline. This would give us points of reference, like telegraph poles, which he called “repairs”; without this structure we would be lost.**”*

nivel de la expresión corporal las diferentes maneras de expresar necesidades orgánicas, anímicas, espirituales e intelectuales, que pueden ser presentadas tanto explícitamente como implícitamente tanto por satisfacción como por carencia. Así se podrían hacer quizá diversas esculturas, explorar sobre algunos movimientos con todo el cuerpo o bien con partes del cuerpo, para poco a poco caer en cuenta de que las posibilidades son todavía bastante amplias; en ese punto la creatividad se detendría. Sin embargo si se aumentara el límite por ejemplo a expresar estas necesidades únicamente con una mano, la dificultad incrementaría la creatividad pues la problemática es mayor y aumentará la precisión. Por el contrario sin estructura se pierde la precisión pues la persona al recrear el suceso estará ocupada en el recordar y como en el momento de la construcción se carecía de estructura la persona no encontrará la vía de regreso por lo que el material estará perdido y tendrá que volverlo a crear y en ese proceso intentará forzar la entrada de sus “descubrimientos anteriores” interrumpiendo el flujo vital de su nueva creación con lo que caerá pronto en la mecanización.

Por otro lado no es únicamente la estructura el santo grial del arte dramático, lo es también la capacidad de juzgarlo, los criterios que determinan de manera observable y experiencial si se ha respetado la estructura y si sus objetivos han sido logrados. Ninguna estructura carece intrínsecamente de criterios pues desde el momento en que se plantean los objetivos de la investigación se implica aquello que se desea buscar, además de aquellos que existen en el arte mismos que deben estar presentes tales como sentido de verdad, precisión, ritmo, presencia de conflicto dramático, etc. Estos dos factores la estructura y los criterios para evaluarla necesitan ir de la mano. Muy frecuentemente al enseñarse los diversos métodos o sistemas de actuación se olvidan o de respetar la estructura o de transmitir los criterios de

evaluación sin darse cuenta que con ello se traiciona al espíritu mismo del arte y la técnica que lo sustenta.

Thomas Richards expone claramente la importancia de los criterios de evaluación de la estructura al hablar de su proceso de aprendizaje con Grotowski “...frecuentemente nos hacía dos preguntas cuando analizábamos el trabajo de alguien. Primera: *¿Qué fue lo que entendiste? Las personas que habían observado dirían entonces lo que habían comprendido. Después, se le pedía a la persona quien había realizado la “obra de misterio” que recontara la historia real que había intentado contar. De esta forma nosotros podíamos ver que tan exitoso realmente había sido el actor al contar su historia. Segunda: ¿Tú le creíste? Algunas veces una “obra de misterio” funcionaba cuando, a pesar del hecho de que nosotros no la hubiésemos comprendido, creíamos lo que el actor había hecho, y como resultado nosotros sentimos o recibimos algo de su trabajo. Entonces uno podría decir: “No entendí, pero creí” y la “obra de misterio” podía decirse que iba por buen camino. ...*

*Grotowski me envió de regreso a la tabla de dibujo para hacer mi “obra de misterio” más clara. Yo debía definir la situación: ¿Qué estoy tratando de hacer? ¿Hay alguna figura<sup>145</sup> invisible conmigo? ¿Dónde se encuentra esta figura en el espacio? ¿Qué exactamente hago con ella? Todas ellas preguntas simples y prácticas. ...”<sup>146</sup>*

---

<sup>145</sup> Figura = partner. Selecciono la traducción de partner como figura haciendo referencia a la acepción de figura en la psicología como la interpretación mental que existe de nuestra percepción de una persona importante de nuestra vida la cual marca una huella en nuestra biografía en lugar de usar el significado literal de la palabra, compañero o socio pues supongo que esto puede prestar a malos entendidos respecto de su función.

<sup>146</sup> Op. Cit. Pg. 36 y 37 “...would often ask us two questions when analyzing the work of someone. First: What did you understand? The persons who had watched would then say what they had understood. Afterwards, the person who had done the “mystery play” was asked to recount the actual story he was trying to tell. In this way we could see how successful the actor had actually been in telling his story. Second: Did you believe? Sometimes a “mystery play” might work when, despite the fact that we did not understand, we believed what the actor had done, and as a result we felt or received something from his work. Then one might say: “I did not understand, but I believed,” and the “mystery play” could be said to be on the right track. ...

Observamos como Grotowski busca que el propio actor desarrolle su estructura que la cimiente en sus propios límites al momento de manejar el tema y brinda los criterios de evaluación pertinentes para verificar que el trabajo cumpla con lo necesario motivando con ello al actor a la labor con maestría para superar el problema planteado y abrir la puerta de su creatividad y es mediante la estructura y los criterios de evaluación que el actor va obteniendo el camino del flujo vital de su creación, observamos también que Grotowski hace referencia al dibujo, a los borradores pues la creación del actor con maestría de su arte se convierte en algo vivo que día a día se desarrolla, cambia, crece, es un proceso sin termino, una planta no está viva cuando deja de crecer, del mismo modo nada creado por el hombre puede continuar si ya está terminado. Desde este ángulo quiero dirigirme a discurrir sobre los estudios versus el concepto de la improvisación.

Los artistas plásticos conocen muy bien este secreto y por ello recurren a los estudios antes de poder asentar su obra en el lienzo o en el material que han escogido, pueden hacer varios estudios sobre la mirada, las partes del cuerpo, el peso, etc. y esto les da la maestría para después poder plasmarlo en el material. Ahora en las artes plásticas sucede un fenómeno distinto e imposible de aplicar al teatro, en tanto que cuando la obra plástica queda plasmada en el material designado, es el observador el que le otorga vida a través de los mecanismos de proyección e internalización, pensemos en las grandes obras del arte plástico “*el grito*” de Munch, “*El David*” de Miguel Ángel, “*El Gernika*” de Picasso, etc., que aunque viven por su valor estético han traspasado el tiempo y la historia por el impacto que producen en el espectador al verlos, por todo lo que el espectador al momento de entrar

---

*Grotowski sent me back to the drawing board to make my “mystery play” more clear. I should define the situation: What am I trying to do? Was there some invisible partner with me? Where was this partner in the space? What exactly did I do with him? All simple and practical questions. ... ”*

en contacto con ellas les proyecta de sí, identificándose con ellas por lo que significan para él por ese momento trascendental. Y aunque estos mismos mecanismos están presentes en la comunión del rito teatral al ser el ejecutante un ser humano y no un material plástico necesita aplicar la misma vitalidad a su creación, la misma espontaneidad y sentido de verdad, es por ello que lingüísticamente me opongo a hablar de representación pues quiero enfatizar el sentido del tiempo presente que necesita estar incluso desde la concepción de aquello que se plantea hacer una presentación o dramatización. Ahora, por qué propongo hablar de estudios en lugar de improvisaciones, por el simple hecho que la improvisación trata de resaltar el aspecto de espontaneidad y fugacidad de la interacción del rito teatral. Cierto es que se ha venido ocupando como una forma de construcción, como medio para lograr dar vida interna a las partes, como propio método actoral, sin embargo considero que por sus propios principios, su uso ha creado ese paradigma difícil de deconstruir por ello valoro al termino como más completo de estudio, que a su vez incluye el espíritu de la improvisación.

Los estudios difieren de los ensayos en que el estudio lo realiza el actor buscando el placer de descubrirse, de explorar para él mismo, es decir el estudio es el ejercicio del placer narcisista primario como cuando el infante empieza a descubrir su cuerpo, lo explora y descubre un secreto, una forma de jugar que después repite hasta irlo haciendo cada vez más complejo; el ensayo por su parte es la preparación de las habilidades del actor para regalarlas, compartirlas con otros (compañeros de escena y público), es la exploración del placer libidinal adulto de hacer para que otros disfruten con uno, lo cual no quiere decir que en algún punto esté concluido sino todo lo contrario pues en tanto que cuando se prepara un regalo para una persona éste concluye al entregarse, la obra es un regalo que hay que preparar para distintos destinatarios cada noche.

Resumiendo, creo que el actor en su entrenamiento y mantenimiento debe recurrir a los estudios como una vía de exploración para el desarrollo de su expresividad usando las preguntas “¿Qué puede expresar esta parte de mi cuerpo y cómo?” y “¿De qué forma puedo expresar este conflicto?” midiendo después sus resultados a través de criterios de evaluación como expresividad corporal, claridad del mensaje, uso del espacio y aquellas variantes relevantes al objetivo que persigue alcanzar.

Con el uso de los estudios pretendo que el actor aumente su repertorio de habilidades mismas que a través de los propios estudios descubrirá o desarrollará, pues en los estudios puede explorar desde distintas combinaciones de las cualidades básicas del movimiento formando distintos caracteres, distintas intensidades en las combinaciones, distintos tipos de interrelación sin que el material sea únicamente espontáneo sino un descubrimiento aprendido, un tesoro propio.

### 3.3.1. Estudios a partir de la propia Antropolingüa y la del otro.

Una de las bases de conocimiento que propongo en esta tesis, es la Antropolingüa que como he explicado anteriormente se refiere al lenguaje particular que hace un individuo de su lenguaje corporal y sus capacidades expresivas, visto desde este ángulo se puede decir que cada individuo tiene su propio dialecto; el actor que desea entrar a esta nueva dimensión que propongo puede entonces crear estudios sobre diversas Antropolingüas para comprenderlas íntimamente y adueñarse de ellas, por el otro lado está el actor que desea únicamente valerse de su Antropolingüa para representar, en tal caso el desarrollo de estudios sobre su propia Antropolingüa le ayudará a conocer íntimamente su propio dialecto y desarrollarlo hacia nuevos horizontes. En los que puede encontrar distintas

posibilidades, casualidades y similitudes con personajes del mundo dramático con lo cual abre las puertas a la espontaneidad de la improvisación dentro del estudio, desarrolla sus habilidades empáticas para conectarse con la universalidad de la sabiduría humana y así encontrar distintas posibilidades para aquello que ha sido concebido en otro tiempo para actualizarlo y contextualizarlo a su época y circunstancia.

Al realizar cualquier estudio es necesario que el ejecutante nunca esté pensando en “esto lo tengo que recordar” o que este fijándose en la secuencia de pasos o historia, un estudio es practicar la forma expresiva, desarrollar habilidad sobre una secuencia y muy probablemente de ellos no se podrá poner exactamente un momento en una obra que esté ensayando, por tanto al realizar un estudio sobre la Antropolingüa propia o de otro, nos estamos permitiendo tener un espacio creativo en el que practicaremos hasta acercarnos lo más posible al conocimiento del fenómeno hasta hacerlo propio y una suerte de segunda naturaleza invocable.

Por ejemplo supongamos que alguien desea realizar estudios sobre su Antropolingüa quizá entonces podría hacer uso de la dinámica del narrador que he expuesto en el AII y a partir de ella empezar a familiarizarse con su Antropolingüa nunca intentando memorizar lo que realiza sino tratando de explicar para qué lo hace, el significado que contiene y de dónde proviene para poco a poco irlo haciendo asequible pues es necesario recordar el proceso de la memoria en donde aquello que se usa con mayor frecuencia se encuentra con más fácil acceso, así un gesto de la infancia al retomarse volvería a formar parte de nuestro repertorio de expresiones. Este material que el actor ha obtenido puede entonces contextualizarlo a distintas circunstancias externas para comprobar su valor comunicativo enriqueciendo la expresividad de la parte que trabaja.

En este sentido las categorías de valor que podrían aplicarse residen en la originalidad en el único sentido de que el gesto tiene un origen profundo en la historia y biografía del ejecutante, la adaptabilidad es decir que dicho gesto es susceptible de ser usado en distintas secuencias portando un significado similar, claridad tanto en su ejecución como para el espectador y que el gesto surja de un impulso claro.

Estas mismas jerarquías se mantienen cuando el ejecutante trabaja en un estudio sobre la Antropolingüa de otro aunado a la del respeto tanto al guardar fidelidad a aquello que se desea adoptar como al momento de adoptarlo pues el objetivo de nuevo no es caricaturizar ni ensalzar a una persona sino simplemente aprender a hablar su dialecto para comprenderlo íntimamente.

Cuando el ejecutante desarrolla un estudio sobre la Antropolingüa del otro puede entonces desarrollar su tarea a través de la observación empática, la entrevista, la investigación biográfica y su imaginación y con la información obtenida dejar que la puerta de su creatividad se abra siguiendo la línea que le marcan los datos compilados. Y así siguiendo esta vena creativa buscar desarrollar trozos completos del dialecto y a partir de ello improvisar y con el ejercicio aproximarse a la Antropolingüa del otro.

### 3.3.2. Improvisaciones

He señalado líneas arriba que la improvisación enfatiza el aspecto de espontaneidad y que su uso de forma primordial debe estar contraindicado en la investigación, sin embargo aprecio a la improvisación como una herramienta útil en el momento en que es necesario suscitar la espontaneidad en el uso del compendio de habilidades que el ejecutante ha desarrollado con el fin de que este adquiera y compruebe el dominio sobre las mismas así

como también la improvisación constituye una herramienta inigualable al momento de experimentar la secuencia y desarrollo del conflicto, en este sentido cuando se realiza una improvisación esta no puede ser editada o modificada pues eso constituye el terreno del estudio, al trabajar improvisando se trabaja con la espontaneidad “en bruto” detenerla equivale a matarla de este modo una improvisación jamás será un estudio pero un conjunto de improvisaciones pueden formar parte de la construcción de un estudio.

Al ser una herramienta importante para el desarrollo del control con espontaneidad creo que es necesario revisar su mecanismo y desarrollo pues muy frecuentemente se observa en las aulas de enseñanza de actuación que se les pide a los participantes que improvisen escenas con muy poca o nula estructura promoviendo con ello el espíritu diletante en el actor en tanto que éste por un lado va a enfrentar algunos fracasos sobre todo aquellos aspirantes que carecen de experiencia o bien se arman escenas “altamente emocionales” sin ningún conflicto. Existiendo la base de conocimiento para enseñar apropiadamente la base de la improvisación considero esta práctica como inadecuada pedagógicamente hablando y sostengo que debe ser eliminada.

El espíritu de la improvisación puede ser reducido al conflicto más simple dos personas con deseos opuestos “si / no” “te amo / te odio” “dame o quiero / no” mientras se desplazan libremente con sentido en el espacio escénico y van improvisando con estas sencillas frases usando distintas intenciones y tonos; creo que de esta forma se necesita empezar a enseñar al actor a improvisar pues a su vez así también se desarrolla en él la inteligencia emocional para detectar más allá de las palabras de la obra los lugares y formas en que se está desarrollando el conflicto.

Posteriormente es posible permitir el intercambio de roles de tal forma que quien inició diciendo si después pueda decir que no y viceversa, además de permitirles interactuar más estableciendo diálogos y encontrar la posible solución al conflicto planteado. De este modo se empieza a enseñar al actor las improvisaciones del tipo a – b con lo que se facilita más adelante la práctica de las improvisaciones tipo a – b – c, que pedagógicamente hablando facilitan a los actores aprender a sostener el conflicto estando tres o más personas en el escenario.

### 3.3.3. Trabajo desde el impulso de la columna

El impulso puede ser definido como una pulsión interior, es decir un reflejo, una respuesta nerviosa que sucede a un deseo y se dirige hacia el exterior y cuya existencia no depende o está condicionada a su expresión. Como ya he comentado en capítulos anteriores la energía proveniente de un impulso no desaparece o se diluye, por el contrario queda almacenada anquilostándose en los grupos musculares que la reprimen fortaleciendo con ello el bloqueo con cada ocasión que el impulso se genera. Un impulso jamás es un sentimiento, es únicamente una acción, la expresión de un impulso en las acciones que lo contienen producen una o varias emociones y estas a su vez un o unos sentimientos.

Existen dos tipos de impulso los gentiles o libidinales y los agresivos o tanáticos, los impulsos son las expresiones nerviosas más primitivas que tiene el ser humano y se acercan mucho a aquellas expresadas por los animales, de hecho los impulsos provienen del cerebelo y a veces carecen de conciencia total al momento de la acción, más adelante realizaré una descripción de los impulsos.

Debido a que los impulsos no pasan directamente por el cortex cerebral es necesario que la columna se encuentre lo más libre posible de tensiones pero sobre todo el suelo pélvico y el sacro lumbar. Se puede saber que una persona goza de pocas tensiones en el área pélvica porque al caminar su pelvis se mueve libremente realizando un movimiento semicircular que permite alternar el peso de una pierna a la otra, cuando la persona está parada la pelvis se encuentra posicionada al centro proyectada ligeramente hacia atrás y hacia abajo permitiendo que el peso del cuerpo caiga en la planta de los pies y las rodillas están ligeramente flexionadas lo cual en teoría permitiría manipular la pelvis libremente pues no hay tensión en los glúteos, espalda baja, músculo psoas y abdomen, por último el estómago se encuentra relajado y proyectado ligeramente hacia fuera lo cual permite la respiración diafragmática. Cuando estas condiciones físicas se encuentran presentes es más fácil para la persona registrar el nacimiento de los impulsos permitiéndose darles o no libre cauce o bien conectar sus acciones con sus impulsos. Respecto del registro de la experiencia subjetiva de este fenómeno las personas reportan generalmente que sienten como si su yo y su conciencia estuvieran afirmadas en la parte de la pelvis brindándoles esto mayor seguridad y estabilidad.

A lo largo del programa de entrenamiento que vengo exponiendo como parte de esta propuesta he sugerido el trabajo del alineamiento del eje corporal mismo que es indispensable para llegar a la liberación de la pelvis de tal suerte que posteriormente el sujeto pueda trabajar con los impulsos desde la base de su columna que como señala Grotowski es el lugar de nacimiento de los mismos.

En el AII, PP 64 se encontrarán los ejercicios pertinentes para la liberación de la columna baste decir que es prioritario la colocación, relajación y liberación del abdomen.

### 3.3.4. Impulsos básicos

Líneas arriba hacía mención al hecho de que los impulsos se pueden dividir en dos principales los agresivos y los libidinales, sin embargo estos dos grupos no permanecen total y absolutamente diferenciados muy por el contrario muchas veces se vuelven ambivalentes convirtiendo la acción en algo distinto o bien funcionan alternadamente y esto es parte de la naturaleza humana.

Los impulsos libidinales implican el deseo de vivir, deseo de acercamiento, consuelo y compañía ya sea para hacerlo a un objeto o bien de recibirlo por parte del objeto; dentro de los reflejos se encuentran el inhalar, el comer, el beber y aquellos que impliquen meter dentro de uno así como el sostenerse o agarrarse de algún objeto. Estos son a mi consideración los impulsos libidinales en tanto que implican los deseos antes mencionados.

Los impulsos agresivos implican el deseo de matar, deseo de tener, deseo de destruir, deseo de rechazar, deseo de alejarse, de huir y escapar, un impulso agresivo bien organizado se dirige siempre hacia el exterior y se traduce en acciones como escupir, gruñir, exhalar, gritar, golpear, torcer, empujar, lanzar, perseguir, huir. Cuando el impulso agresivo se dirige hacia uno mismo en un acto auto destructivo e indica que el impulso se encuentra desorganizado debido a una pobre autoestima y a una sobre valoración del objeto amado o la vida misma y se expresa en acciones dirigidas hacia uno mismo.

Los impulsos ambivalentes implican igual o mayor medida de un impulso libidinal y uno agresivo y se manifiestan en una acción cualquiera así por ejemplo cuando una persona sostiene a otra antes de que se caiga realiza una combinación de ambos en donde existe en mayor grado un impulso libidinal que requiere de la fuerza y acción de un impulso agresivo

por el contrario cuando una persona amada daña a quien lo ama y la otra persona le grita está el impulso agresivo con la consideración o el refreno del impulso libidinal, cuando alguno de los dos impulsos se suprime o excede el equilibrio de la contraparte suceden cosas como el dejarse golpear (exceso de impulso libidinal) o bien matar por celos (exceso de impulsos agresivos).

Cuando los impulsos trabajan de manera coordinada existe una diferenciación clara de cuando empieza uno y cuando ha terminado para que empiece el otro por ejemplo cuando un animal está cazando es impulsado por el reflejo de alimentarse luego este pasa a segundo término en el momento en que entran los impulsos agresivos que le permitirán rastrear, asechar y matar a la presa la cual una vez muerta le sirve de alimento momento en el que entran sus impulsos libidinales. Si esto no sucediera y se desorganizaran veríamos como al sentir hambre se comiera a sí mismo o a uno de sus compañeros de camada o bien que mata sin cesar o que al momento de alimentarse no reconoce saciedad. Desde este ángulo observamos como el hombre es el que más ha pervertido sus propios impulsos a través de la desorganización de los mismos cosa que nos habla de las consecuencias corporales que tienen en nosotros las circunstancias externas del conflicto, esto tiene grandes implicaciones al momento de aproximarnos al carácter a representar pues nos permite registrar su sensibilidad a las circunstancias y como este se ha “deformado” para responder ante ellas en su lucha por adaptarse o adaptarla a sus deseos.

Es la descripción anterior la que me permite sustentar que una emoción jamás será un impulso, que los impulsos al expresarse en acciones producen una emoción y estos un sentimiento esto es a razón de que un impulso como tal puede carecer de conciencia y por tanto de emocionalidad es decir una persona inhala y exhala sin expresar mayor

emocionalidad, es únicamente un acto, una persona que come es únicamente eso, es cuando existe un para qué y un hacia quién que las acciones que expresan el impulso generan emociones. En este sentido podemos decir que las emociones son independientes de los impulsos, que una persona experimentando una gran cantidad de coraje podría no manifestar en sus acciones ningún impulso sin dejar de sentir la emoción.

La importancia de que el actor esté en libre contacto con sus impulsos radica no en el conocimiento intelectual de los mismos sino en que desarrolle la habilidad para darles libre curso pues esto permitirá que sus actos cobren vida en el escenario y del mismo modo es importante que el actor cobre conciencia y habilidad en la capacidad para conectar sus impulsos con sus emociones. Esto lo logrará primero liberando la base de su columna, en ese momento aprenderá a sentir los impulsos y luego a diferenciarlos para posteriormente lograr manejarlos implicando esto la capacidad de crearlos a voluntad.

Entonces, el primer paso para trabajar con los impulsos desde la columna inicia con la liberación de la misma lo cual permitirá al actor registrar la experiencia sensorial que se desarrolla dentro de él esto considero que puede ser manejado a través de inducciones de las cuales se rescate la parte sensorial es decir el qué pasa para luego desarrollar dicha conciencia y diferenciación a través de improvisaciones en ambiente y con variables controladas y finalmente el manejo de los impulsos puede realizarse también mediante improvisaciones simples o bien con el manejo de partituras de movimiento. Para ver un ejemplo de la secuencia de trabajo que aquí propongo AII, PP 65

### 3.3.5. Acciones simples

La acción es la vía de expresión de los impulsos y las emociones, hablando estrictamente en la vida cotidiana ninguna acción carece de sentido y tras ellas siempre existe una emoción o un impulso sea el más simple o el más complejo, es en la escena en donde frecuentemente podemos encontrar a actores realizando acciones sin contenido, mecánicas o que expresan su falta de estado presente y unidad de sí mismos. Toda emoción o impulso busca ser satisfecho y la acción es el medio de alcanzar dicha satisfacción pues permite conectar el plano interno con el mundo exterior único lugar en el que la satisfacción es posible de ser alcanzada ya sea de forma concreta o abstracta.

Es importante que el actor domine las acciones simples, que aprenda a llenarlas de su contenido para poder usarlas como vehículo de su expresión y deseos en la relación dramática que sostiene con el otro y el público. De alguna forma contemplo que el dominio de las acciones simples es al actor como el equilibrio para el ciclista, pues independientemente de si es de alto rendimiento, hace maniobras, o sólo sale a pasear con ella los domingos, lo primero que tuvo que dominar es el equilibrio. Del mismo modo el actor necesita dominar las acciones simples llenándolas de su propio significado de tal suerte que cuando el actor realiza en escena el gesto de guardar silencio este lleve el significado de la acción simple que le corresponde en la intencionalidad del movimiento mismo: empujar las palabras del otro. Lo cual sólo logrará el actor cuando ha experimentado el contenido de las acciones simples y las ha vuelto parte de su segunda naturaleza.

He dado el nombre de acción simple a aquella que tanto fisiológica como neurológicamente expresa una mecánica sencilla pues únicamente involucra un solo esfuerzo independiente

de la parte del cuerpo en la que se direcciona. Fisiológicamente porque involucran a uno o ambos grupos musculares (antagonistas y agonistas) en un solo movimiento sostenido hasta su fin sin transición o desplazamiento encadenado que produzca una secuencia. Neurológicamente porque expresan una única orden con una finalidad concreta sin ser una operación<sup>147</sup>. En este sentido no se puede hablar de que la edad sea una condición para observar la naturaleza de las acciones simples pues en los niños recién nacidos se puede observar que ya existen acciones complejas u operaciones como el mamar.

A reserva de que en algún futuro yo o alguien interesado en la investigación de las acciones simples descubra que existen otras acciones simples creo que las acciones simples son tomar, soltar, empujar, jalar, sostener, estirar, contraer, tensar, relajar pues no involucran ninguna secuencia o proceso y muy frecuentemente participan en los procesos o acciones complejas y es con estas acciones con las cuales el actor necesita trabajar apoyándose en la creación de estudios para cada una de ellas, explorando cómo realiza la acción simple con varias partes de su cuerpo o su cuerpo mismo es decir ¿qué acción simple toma parte al momento de levantarse? Eso dependerá de la forma en que lo haga porque podría jalarse para levantarse lo mismo que podría tomarse. En este sentido considero que tal como expongo en el AII, PP 66 los estudios sobre las acciones simples requieren del uso de la extrapolación o de lo contrario se correría el riesgo de que las acciones se circunscribieran únicamente a las manos o a las extremidades.

---

<sup>147</sup> He decidido incluir esta definición porque al ser un área de conocimiento virgen creo que por un lado la investigación no es absoluta como para poder citar o definir las posibles acciones simples existentes y por tanto es necesario enunciar los criterios que usé para definir las que hasta el momento son identificadas como acciones simples de tal suerte que si alguien en el futuro desea ampliar la lista lo pueda hacer sin distorsionar lo que aquí comento.

### 3.3.6. Acciones complejas

Las acciones complejas son aquellas compuestas por dos o más acciones simples sea combinadas, secuenciadas y que por tanto involucran varios procesos sea que se lleven con o sin transiciones. Muchas de las acciones que ejecutamos cotidianamente sin que representen ningún esfuerzo o complicación son acciones complejas y están compuestas únicamente por la orgánica alternancia de las 9 acciones básicas antes mencionadas. Tomemos por ejemplo caminar que involucra el uso de las acciones simples de tomar, soltar y empujar alternadamente de pierna a pierna, para pararse es necesario tomar, empujar, jalar y sostener, para lanzar la pelota es necesario tomar, jalar, empujar y soltar. La práctica que se ha realizado sobre las acciones simples hará que al actor se le facilite ahora la labor de reconocerlas en la ejecución de las acciones complejas.

En este sentido el trabajo sobre las acciones complejas consiste en la práctica de las mismas poniendo atención en la concatenación de las acciones simples, guardando atención en las posibilidades que se tienen de poder modificar la fuerza de las partes integrantes de tal suerte que al igual que se realiza en un análisis de texto se pueda poner énfasis en aquella parte de la “frase” física que requiere ser acentuada por ejemplo una persona está acostada y escucha un ruido se sienta (compuesto por tomar, jalar y soltar) pone énfasis en el jalar y una pausa entre esta acción y la siguiente soltar, luego escucha otro ruido más y se para (tomar, empujar, jalar y sostener) decide poner énfasis en el tomar y de ahí el resto de las partes se ve afectada por la inercia. Con esto el actor puede tener mejor control del lenguaje no verbal y enriquecer el mensaje que envía al público.

Con esto podría parecer que estoy sugiriendo que es necesario que el actor y el director realicen un detallado análisis y marcaje complicando y ampliando los tiempos de montaje traicionando entonces el objetivo principal de la propuesta. Nada más alejado de la realidad en tanto que el objetivo es que por medio de la práctica los medios expresivos enriquezcan y formen parte de la segunda naturaleza del actor de tal suerte que después pueda hacerlo de forma natural, llevarlo a hablar –se a través de su cuerpo del mismo modo en que lo hace con el habla y su idioma.

El instinto del actor se basa en su segunda naturaleza la cual está siempre activa cuando el actor se encuentra en tiempo presente pues logra sentir cuando sus acciones encajan con el total de la representación, y es para fortalecer el instinto que es necesario enriquecer y desarrollar la segunda naturaleza, es en este sentido en que practicar las acciones simples y complejas resulta de vital importancia pues sólo cuando el actor logre incorporarlas a su segunda naturaleza podrá “olvidarse” de ellas para empezar a usarlas como parte de su propio lenguaje, como medio de comunicación que moldeará constantemente la relación que existe entre él y sus compañeros de escena. Por ejemplo en la obra de Ibsen *Un enemigo del pueblo* cuando el Dr. Stockman está tratando de convencer al pueblo de dar marcha atrás a su primer propuesta el actor que juega el rol podría dar inicio con la acción de empujarlos y el propio pueblo responder del mismo modo, luego el actor al sentir que el empuje del pueblo es mayor a sus propias fuerzas podría entonces cambiar a la acción de tomarlos y a partir de que el actor realiza su elección sobre la acción simple se desarrollaría toda una secuencia de acciones complejas en las que el énfasis estuviera en las acciones simples.

### 3.3.7. Desarrollo expresivo vocal a través de la improvisación vocal en coros.

No me cansaré de enfatizar la importancia del desarrollo vocal en el entrenamiento actoral pues muchas veces un trabajo vocal deficiente arruina el conjunto presentado. Lo más cercano a la improvisación en el trabajo vocal lo podemos encontrar en la estructura del blues en donde los participantes improvisan dentro de la estructura básica, cosa que representa un verdadero reto para el manejo vocal, la expresividad y el control lo cual a su vez fortalece en el actor la habilidad para estar en tiempo presente y en el grupo desarrolla confianza, integración, reconocimiento de habilidades entre los integrantes, responsabilidad y respeto. Esto se logra cuando los participantes logran entrar en la dinámica del juego y se permiten confiar en la estructura e improvisar, divertirse con ella y desarrollarla conforme a sus capacidades, cuando esto ocurre los participantes realizan descubrimientos respecto de ellos mismos y sus compañeros con lo que encuentran su lugar en el grupo y descubren la capacidad de control y manejo vocal que tienen.

Lograr que el actor pueda involucrarse en una actividad de esta naturaleza sintiendo el placer de la libertad, que por ese momento únicamente se permita estar confiando en la segunda naturaleza que ha venido desarrollando respaldada en la técnica y dejarla que actúe por sí misma, olvidarse de ella para sólo involucrarse en el juego. Por supuesto no se puede enfrentar al actor de primer instancia a este tipo de ejercicio, olvidarse de la técnica implica confianza y esa confianza se desarrolla solamente obteniendo éxitos que comprueben que la técnica ha pasado a formar parte de esa segunda naturaleza y esto únicamente lo logrará a través de los estudios los cuales respetando lo anteriormente expuesto son una labor individual en la que el actor interpretará una canción conocida buscando la expresión en el

metalenguaje, el mensaje que dejan las calidades vocales respetando completamente la estructura de la canción que interpreta.

Una vez adquirida esa confianza entonces el trabajo de la improvisación puede rendir frutos maravillosos no únicamente en el trabajo coral sino también por pares como las experiencias de trabajo vocal de Grotowski, El Odin teatret y las de las danza dramas asiáticas lo han comprobado en donde una persona dirige la voz del otro hasta el punto en que se comunican y es difícil distinguir quién dirige a quien. El trabajo coral llega cuando los integrantes del coro pueden ceder su ego para formar parte de una sola voz compleja las dinámicas pueden ser con movimiento o sin él, así lo muestran las experiencias del Roy-Hart theatre basadas en las tradiciones africanas y afroamericanas en que conforme el conjunto se unifica la experiencia liberadora logra sacar voces maravillosas de los integrantes. Para una mayor referencia de ejercicios AII, PP. 66

**Resumen.**

En este paso del proceso considero necesario que se dedique tiempo al desarrollo expresivo luego de haber logrado la conciencia del mismo para producir en el participante el deseo de perseverar en la investigación de sus medios expresivos construyendo un lenguaje con ellos, se mantiene la opción de trabajar con la propia Antropolingüa o con la del otro y propongo los estudios como vía para que el actor logre absorber sus descubrimientos en el marco seguro de la estructura y la improvisación como un medio para ponerlos a prueba con control y precisión. Del mismo modo expongo la importancia del reconocimiento y la expresión libre de los impulsos que contribuyen a la presencia escénica del actor. Propongo el trabajo de las acciones simples como un lenguaje sencillo y asequible mismo que al dar el paso a las acciones complejas es susceptible de ser manejado con tanta eficacia como cualquier idioma oral y que compagina totalmente con el concepto de la Antropolingüa y finalmente es base de la acción física. Por ultimo planteo la necesidad de llevar estos mismos conceptos al trabajo vocal con la finalidad de desarrollar un actor completo.

### 3.4. El espacio externo y su manejo

*“Más allá de los recursos intrínsecos puestos en juego para el cumplimiento de una tarea y que hacen de la misma un complejo entramado de deseos e imposibilidades, los estímulos extrínsecos condicionan y determinan la realización de la misma.”*  
- Jorge Eines<sup>148</sup>

En el escenario las reglas de la física se ven alteradas por la magia teatral pues existen dos lugares en el mismo espacio al mismo tiempo, el espacio físico y el espacio escénico. El espacio físico es el del lugar real en el que se lleva a cabo la dramatización compuesto por un piso, luces, cortinas, decorados, y cualquier otro cuerpo físico que exista en el lugar. El espacio escénico es aquel creado por la escenografía, los decorados, el trabajo actoral y la imaginación de los espectadores, en donde las dimensiones del espacio real muchas veces son distintas a aquellas requeridas por el espacio escénico. Esta aparente dicotomía exige del actor conciencia sobre el espacio real y un adecuado manejo del mismo, a la vez de la correcta creación de las atmósferas, manejo corporal, de las sensaciones y de su energía para contribuir a la creación del espacio escénico.

*“La exclusión de todo factor proveniente de las circunstancias dadas, integradas en el desarrollo mismo de la acción o inmersas en lo verbal<sup>149</sup> dejaría abandonado al actor a un entorno tan físico como real: el del escenario.*

---

<sup>148</sup> EINES, Jorge. Op. Cit. Pg. 91

<sup>149</sup> El autor se refiere por circunstancias dadas a todo aquello que se encuentra en el exterior o pertenece al entorno, que si no recibe su propio significado corre el riesgo de ser perdido por la fuerza de lo concreto del espacio físico que por sí mismo tiene ya un significado.

*Si no hay trabajo técnico para incluirse en un entorno imaginario, la realidad circundante trabaja sobre el actor y acaba desplazando las mejores tendencias imaginativas hacia una férrea adscripción a lo real.”<sup>150</sup>*

Cualquier persona puede subirse al espacio físico del escenario y caminar sobre él, qué dicen sus desplazamientos, para qué los hacen además del hecho de desplazarse, con qué energía lo hacen y por ello cómo se ven mientras lo hacen, todas estas preguntas permanecerán sin respuesta pues en ningún momento la persona tiene conciencia sobre estos elementos. *“Aunque los actores se hallen en el centro de una acción dramática, el público quedará atrapado por un gato sentado, en paz, sobre una silla, siguiendo con la mirada una mota de polvo.”<sup>151</sup>* Esto debido a que el gato si tiene conciencia del lugar en el que está y su relación con el mismo, se encuentra controlando su energía, su trabajo interno para lograr un objetivo, claro no se encuentra en ese momento en la dicotomía eterna del actor hacer de una fantasía su realidad.

Por tanto el actor necesita tener conciencia del espacio físico y sus elementos de tal suerte que pueda aprovecharlos para la construcción real del espacio escénico. Esto requiere un trabajo específico de sus impulsos, sus sensaciones, sus movimientos, sus acciones, su presencia y su energía pues sólo de este modo puede el actor hacer de un escenario de gran dimensión con un aforo de 400 butacas el modesto apartamento en el que vive la Sra.

---

<sup>150</sup> Idem. Pg. 92

<sup>151</sup> HAGEN, Utah. *El arte de actuar*. 1ª Edición. 1ª Reimpresión. México. Editorial Árbol Editorial. 1990. Pg.29. Aunque la autora hace uso de este ejemplo para resaltar la vitalidad del animal vs. la del actor, esta vitalidad como describiré más adelante sirve para construir la presencia escénica y dar sentido a los desplazamientos, por tanto considero el ejemplo apropiado.

Rowland<sup>152</sup> e invitar al espectador a la realidad construida por él e involucrarlo en la acción por medio del metalenguaje en el que altera su relación proxémica con ellos y provoca el mecanismo mimético de sus cerebros con lo que los hace entrar en la relación empática y el público acompaña sus acciones del mismo modo en que ocurre en el cine en las películas de acción en donde vemos a los espectadores mimetizar las escenas cargadas de fuertes impulsos, es en este momento en que el espectador deja de estar pasivo para ser activo, para ser testigo.

Si el espacio va a ser el vínculo entre el actor y el espectador, el lugar en el que se da el encuentro que posibilita la relación íntima y significativa sustentante de la comunión teatral sería inconcebible descuidarla, dejarla al azar o confiar en que solamente la técnica actoral pueda sustentar *per se* el manejo y cuidado del espacio externo. Naturalmente estamos condicionados a *“De constantes y sucesivas adaptaciones al entorno vamos configurando conductas. Si no hay una elección consciente y deliberada de un proceder técnico, se reproducen los mecanismos adaptativos adquiridos en la vida.”*<sup>153</sup> es por ello que en nuestra propuesta encontramos indispensable la inclusión de este apartado. Para el público nunca *“Ese amanecer que las bondades luminotécnicas pretenden reproducir en la escena nunca será ni tan claro ni tan misterioso. Esa otra claridad y ese otro misterio lo pone el actor y solamente el actor cuando le adjudica a la luz o al espacio la singularidad de lo irrepetible.*

*Cuando convierte al amanecer en un pretexto para su pregunta.”*<sup>154</sup>

---

<sup>152</sup> Personaje de la Obra *Antes del desayuno* de Eugene O’neill monologo.

<sup>153</sup> EINES, Jorge. Op. Cit. Pg. 94

<sup>154</sup> Idem. Pg. 112

Aunque filosóficamente el concepto del espacio es abstracto, euclidianamente se define como aquel lugar delimitado por  $n$  coordenadas, que generalmente describen las dimensiones largo, ancho y alto. En ese espacio delimitado existirá a su vez la posibilidad de generar otros espacios a los que me referiré como planos, de la composición existente de la combinación de estos planos surge un lenguaje a partir de la relación proxémica que se da entre los elementos del espacio en y con el propio espacio, en tanto que los elementos y planos contenidos en el espacio lo modifican tanto como son modificados por él. Esto implica un dinamismo del conjunto en total que interactúa entre sus partes donde el más mínimo cambio de los elementos generará alteraciones en el mensaje.

Lo anterior lleva a cuestionar cuál es el espacio de la dramatización e inevitablemente nos veremos atados a la dicotomía entre el espacio real y el espacio escénico, pues si bien la dramatización se va a llevar a cabo en el espacio escénico, el espacio real también se encuentra presente y abarca más allá del plano del espacio escénico, por lo menos hasta la última línea de butacas del teatro, entonces el actor debería asumir esta dicotomía privilegiando el plano del espacio escénico o debería limitarse al plano escénico e ignorar el espacio real. Los defensores y creyentes de la cuarta pared se aferran a la segunda idea olvidando los fines para los cuales Stanislavsky propone esto siendo una herramienta para ayudar al actor a vencer el pánico escénico y la tendencia a lucirse así como para ser congruente con el estilo realista de la época. Yoshi Oida a mi parecer es más cercano a esta primer idea pues propone que el actor sienta al público durante su trabajo en escena mientras está realizando su labor escénica manteniendo una conexión con estos lo que a su vez modifica su forma de actuar.

El espacio real se mantiene constante, sus planos cambian de continuo y esto a su vez modifica el significado del espacio real lo que establece un juego peligroso para el actor pues en medio de esto puede perderse y navegar sin rumbo traicionando su tarea. La relación del actor con el espacio real y los planos escénicos es indisoluble y para que el actor pueda cabalgar en la fuerza espacial sin ser devorado por esta necesita saber en todo momento en donde está y cómo están funcionando sus energías. De nuevo son sus sentidos el timón y brújula que lo orientan y conducen, sentidos que bajo la propuesta han sido refinados y que están despiertos a los cambios que ocurren en su persona, ahora es el momento de conducirlos a experimentar los cambios que les producen los distintos planos espaciales, a dominarlos y conducirlos para sus fines.

El actor necesita sentir las dimensiones del espacio real, las dimensiones de los diversos planos contenidos en él y la distancia que guarda el plano en el que se encuentra con los demás y en relación con el espacio real además de saber cómo va a modificar, a manejar esto por medio de su energía, de su esfera kinestésica para lograr las modificaciones necesarias para hacer que el plano escénico sea percibido más grande o pequeño o bien que la distancia entre los planos sea distinta. Por ejemplo en *Víctimas del deber*<sup>155</sup> en la escena de la montaña hay un momento en que en el plano escénico existen dos espacios distintos una montaña y la sala de la casa, en esta escena los actores que interpretan al Policía y Magdalena no se relacionan con una montaña sino con lo que simboliza, la independencia y separación del hijo con el seno familiar, es decir la distancia se percibe tan grande como una montaña. Por su parte el actor que interpreta Choubert se relaciona con el significado de la montaña como la independencia, la lucha por sobrevivir que es tan dura, difícil,

---

<sup>155</sup> Obra de Eugene Ionesco en la que expone las relaciones familiares

gratificante y plena como la actividad de escalar una montaña, en este sentido la relación de Choubert con el plano de Magdalena y el Policía es lejana en distancia pero íntima. El juego de estas dos fuerzas transforma el significado del espacio real deja de ser el teatro para convertirse en la brecha generacional entre padres e hijos y esto unifica ambos planos escénicos fortaleciendo su lucha, momento en el que la comunión con el público se hace más fuerte y en donde el público pasa a ser parte del ambiente.

Cómo logra el actor llegar a este manejo del espacio, cómo aprende a relacionarse con el público y resignificar el espacio real ante los ojos del espectador, cómo dirige su energía para cabalgar en el espacio tiempo escénico y conducirlo para lograr sus objetivos y lograr la comunión con el espectador. Creo que los pasos que expongo a continuación ayudarán al actor a lograrlo.

#### 3.4.1. Sensibilización al cambio espacial

Entiendo por sensibilización al cambio espacial a que el actor desarrolle la capacidad sensorial de sentir su localización con relación al espacio real, el plano escénico y los diversos planos que este contenga sabiendo privilegiar aquello que está como su prioridad número uno, la complicación en este punto está en que el actor para esta tarea no puede contar siempre con todos sus sentidos para llevarlo a cabo durante la dramatización pues necesita mantener la construcción del plano escénico, esto deja a su piel y a su sentido espacio temporal con la tarea de establecer el contacto con las distintas dimensiones espaciales.

¿Pueden la piel y la inteligencia espacio temporal ser suficientes para dar ese sentido de ubicación agudo al actor? Los actores orientales, los expertos en artes marciales y las personas invidentes han desarrollado estos dos aspectos al punto de ser capaces de sentir el espacio y la ubicación que en él tienen en relación con otro, esto sugiere que es posible llevar a cabo esta tarea sobre todo considerando que el actor la inmensa mayoría de las ocasiones tiene la oportunidad de explorar con todos sus sentidos el espacio real. Esto no es del todo raro ya que todos tenemos esta capacidad en mayor o menor grado, pensemos que una persona con los ojos vendados es llevada de un cuarto de menor dimensión a uno más amplio, ella experimentara este cambio por la temperatura, la humedad, la forma en que pasa la corriente de aire en el lugar y también porque su propia esfera kinestésica se adapta a dicho espacio, ¿de qué depende que unas personas tengan más desarrollada la habilidad sensorial para adaptarse al espacio? De la atención que colocan en percibir estos detalles, del contacto y sensibilidad que tengan con su piel, del conocimiento tácito de su esfera kinestésica y de la familiaridad que posean con el manejo y cálculo de las dimensiones espaciales en relación con las medidas de su cuerpo. Es evidente que nuestra cultura con el uso de la ropa ha restringido el desarrollo de esta capacidad pues esta limita la superficie sensorial al proteger la piel y los vellos sin embargo esto no resulta en un impedimento para que el actor logre desarrollar esta capacidad, la diferencia reside en que la superficie sensorial es menor y la atención que requiere sobre esa parte mayor, así en lugar de tener toda la piel ahora tiene nada más aquellas partes descubiertas como receptores.

Por tanto en la sensibilización al cambio espacial es necesario aislar el resto de los sentidos y dejar únicamente al del tacto y al del oído, es conveniente tener algunas experiencias con la menor cantidad de ropa posible y recomendar al participante practicar esto desnudo en su

casa, que el participante adquiriera precisión al medir las dimensiones de un espacio a partir de las dimensiones de su cuerpo, conciencia de su esfera kinestésica al cambiar de espacios reducidos a espacios más amplios y viceversa y exponerse a estos mismos factores en compañía de otros participantes. (Para ejemplos de esto en dinámicas ver AII, PP 66)

### 3.4.2. Manejo del espacio

Desde mi perspectiva cuando el actor tiene un manejo del espacio adecuado logra trascender el espacio real resignificándolo para sí y para el espectador y para lograr esto hace uso de su organismo en su totalidad vinculándose desde su tiempo presente con el espacio con el que interactúa y en el que trasciende mediante su voz, sus pensamientos, sus sentimientos, emociones, actos, energía, proyección y posición. Todas estas cuestiones deben ser naturales para el actor ya que en el momento de estar en la escena el actor nada más puede estar en la interrelación que teje con sus compañeros de escena y el público, debe formar parte de la técnica cifrada en su segunda naturaleza.

Ninguna técnica se incorpora orgánicamente de la noche a la mañana, se requiere de la práctica constante, la exploración y la investigación hasta que esta opere instintivamente, es bajo esta premisa que expongo los elementos que considero como necesarios para un buen manejo del espacio en el actor. Pienso que el actor necesitaría desarrollar alguna estructura de entrenamiento y práctica con la cual irse apropiando de los elementos que presento en el AII, PP. 67 donde incluyo un ejemplo de estructura.

### 3.4.2.1. Improvisación vocal individual, manejo de la proyección en el espacio y modificación del espacio a través de las acciones vocales.

Cuando se habla de manejo del espacio quizá el elemento en el que menos se piensa es en la voz y el sonido por no ser elementos corpóreos, centrándose la enseñanza en las partes físicas del cuerpo. Sin embargo al desplazar la función sonora se pierde la posibilidad de crear espacios escénicos ricos y complejos tal como en algún sentido lo logró el montaje de *Apocalipsis cum figuris* de Grotowski en el que el sonido de las voces, las elaboradas partituras de sonido con los objetos eran parte sustancial de la atmósfera llena de marchas de soldados, elementos metálicos mecánicos representando la máquina de guerra alemana, las voces frías y poco emotivas creando el ambiente de muerte en vida, toda esa riqueza logró en sus montajes por considerar a la voz y al sonido como elementos sustanciales del manejo y construcción del espacio escénico.

El manejo del espacio mediante el uso de la voz tiene que ver más allá del uso de las calidades vocales, los tonos y los factores básicos de la técnica vocal que aunque se encuentran presentes, por sí mismos no proporcionan el manejo del espacio, este se da mediante la proyección en combinación con el manejo de los resonadores ya que sólo mediante ellos la voz cobra direccionalidad convirtiéndose en una extensión del cuerpo del actor que afecta tanto a los compañeros de escena como al público. Una voz que ocupa el espacio deja de ser incorpórea cobrando tridimensionalidad, pasa a ser un cuerpo que surca, llena, pasa o está en el espacio escénico y que por tanto lo resignifica.

En este sentido confío en tres elementos que permiten desarrollar la espontaneidad, resonancia y proyección vocal con lo que el actor luego puede conscientemente manejar el espacio. La improvisación vocal llevada de manera individual permite al ejecutante la posibilidad de explorar su voz libremente centrándose únicamente en la proyección y direccionalidad como aquellos factores que le permiten modificar el espacio, es un juego placentero de autoexploración que lleva al autoconocimiento. El actor al hacer este ejercicio sabe que está manejando el espacio cuando logra resignificarlo con su voz trascendiendo lo real, cuando su voz la proyecta de tal forma que viaje por el espacio de distintas formas, en distintas direcciones y con distintas magnitudes. Es a través de la improvisación que el actor toma conocimiento sobre la física del sonido y su interacción con el espacio concreto y es a través del manejo de estos elementos con los que resignifica el espacio.

En la segunda etapa del ejercicio que propongo se trabaja exclusivamente la proyección vocal buscando que el actor conozca mejor estas situaciones de la acústica de cada espacio y las posibilidades de sus resonadores en ellos, este ejercicio además prepara al actor para el ejercicio de las acciones vocales por tanto el ejercicio es satisfactorio cuando el actor proyecta su voz en distintas direcciones, abarcando distintas direcciones y llena el espacio de formas distintas. Por ejemplo al hacer este ejercicio el actor podría trabajar con su resonador de cabeza lo cual condiciona que la voz tome la dirección hacia arriba, sabemos que físicamente hablando el sonido toma una dirección descendente y que puede rebotar al encontrarse con algunos obstáculos no absorbentes, estos factores son los que el actor necesita considerar y explorar al realizar este ejercicio con lo que lograra ir interiorizando el manejo de la proyección y la resonancia.

La tercer etapa del ejercicio que propongo se orienta al trabajo con las acciones físicas vocales con ligeras variaciones a lo que propone Barba, sobre todo porque considero que si bien el ejercicio propuesto por Barba da como resultado mucha espontaneidad y fomenta el descubrimiento de diversas calidades y figuras vocales por su dinámica rápida no permite la exploración y recopilación del material vocal para el manejo del espacio por ello creo que cualquier ejercicio abocado a este fin necesita profundizar y tomar muy en cuenta las acciones simples y además los efectos de la voz en el espacio. En el AII, PP. 67 hago una descripción de la secuencia del ejercicio.

#### 3.4.2.2. Presencia escénica (proyección y energía)

Es curioso observar que de esta cualidad esencial del arte del actor no exista ninguna definición específica sobre lo que es, y en donde los teóricos más importantes sólo se han aproximado a lo que la produce y al cómo enseñar al actor el proceso para obtenerla, esto claro sin que se pueda ofrecer garantía alguna sobre su logro. Esta falta de precisión me parece bastante grave en tanto que el factor de la presencia escénica se convierte casi en un artículo de fe, el santo grial a encontrar. Considero que es una gran falla el no tener una definición de lo que es la presencia escénica permitiéndose que existan ideas tales como que se relaciona con el aura de la persona, o que es algo que se adquiere con el tiempo y la práctica sobre las tablas, el ángel de la persona, etc. Es tanto como querer encontrar manzanas sin saber describirlas y solo decir que crecen de un árbol y que tienen sabor dulce y que sólo se podría reconocer viéndola.

De acuerdo con las investigaciones de la ISTA (International School of Theater Anthropology) los dos factores más importantes para la presencia escénica son la proyección y la energía. La energía definida como trabajo interno sea físico, mental o emocional. De acuerdo con estos estudios un cuerpo con energía cobra cambios físicos observables tales como el cambio del tono muscular y la postura en la que el torso se inclina ligeramente hacia el frente, las caderas bajan centrándose el peso en ellas y proyectándolas ligeramente hacia atrás, las rodillas se flexionan y el apoyo del cuerpo en los pies recae sobre la bola de este. La proyección es la habilidad del actor para transmitir la energía que produce al público de tal forma que el público la pueda vivenciar, es el medio por el cual el público logra avanzar hacia la identificación con el rol que juega el actor y que este logra realizar al ampliar su esfera kinestésica. En el *Diccionario de Antropología Teatral* se hace una descripción de distintos ejercicios para aumentar la energía y la proyección del actor tales como las técnicas extracotidianas, el flujo de las tensiones, imaginar que los objetos pesan cinco veces más de lo real, ejercicios de acumulación de energía para después soltarla, etc.

Para avanzar hacia una definición de lo que es la presencia escénica resulta interesante analizar un fenómeno que ocurre cuando en escena se encuentra un actor con baja energía pero con gran proyección, este actor tendrá mayor presencia escénica que aquel en el caso inverso e incluso en compañía de un actor con buena energía y buena proyección, el actor con gran proyección y menor energía tendría mayor presencia escénica. En este sentido es interesante observar los papeles que juegan la energía y la proyección en la presencia escénica pues si bien ambas son importantes la proyección es indispensable, así la proyección es como las ondas sonoras que viajan por el espacio tiempo de manera constante e indefinida. La energía da la intensidad y fuerza a esas ondas permitiéndoles un

mayor contenido, distintos matices y profundidad, la energía sin proyección resulta como un bloque de hielo que no puede transmitir nada, la proyección sin energía es como aquellas ondas sonoras que solo pueden ser captadas en el más absoluto silencio y con el firme deseo de captarlas. De esta forma la proyección es el vehículo y la energía su contenido.

Asumiendo lo anterior puedo decir que la presencia escénica se produce cuando el actor proyecta libremente a su campo de interacción cualquier cantidad de energía, este acto de comunicación otorga vitalidad al ser del actor, misma que hace que el espectador fije su atención en ese actor vivo y vibrante que ofrece espontáneamente aquello que se encuentra en su interior permitiéndole al espectador ver su intimidad. En este sentido encuentro que el planteamiento stanislavskiano en su propuesta al actor para que salga a escena con un objetivo busca precisamente eso, provocar la vitalidad en el actor, el problema viene con el concepto que se ha manejado de la concentración y la cuarta pared en algunos círculos pues como consecuencia la proyección disminuye. Cuando un actor se encuentra presente, como público lo vemos con mayor fuerza, su silueta resalta del escenario, sus dimensiones cambian y sus movimientos y gestos nos tocan. Así podemos llegar a la conclusión de que la presencia escénica es el uso equilibrado de la energía, intensidad, intención y otras facultades que revelan la vitalidad y fuerza del ejecutante que al ser comunicadas establecen un nexo de íntima atención entre este y el público.

La proyección es el cimiento de la presencia escénica por tanto se requiere un trabajo extenso sobre ella, en este punto es necesario diferenciarla del gesto pues si pedimos a un actor que proyecte cualquier energía sus esfuerzos serán sobre las posturas, sobre los

movimientos y si algo nos enseña la educación vocal es que la proyección nada tiene que ver con los matices, tonos e incluso el volumen. ¿Puede entonces la proyección ser trabajada como un elemento aislado y diferenciado de sus contenidos, puede trabajarse solamente con el continente y no con el contenido? Creo que sí en tanto que la proyección es el resultado de cualidades como la honestidad, la apertura y la conciencia espacial y estos elementos pueden trabajarse individualmente y al trabajarse en conjunto resultar en la proyección. Desde mi perspectiva creo que es inconveniente mezclar proyección y energía sin antes haber trabajado la primera. El segundo momento sería para trabajar la mezcla de proyección y energía en donde el objetivo principal no sería que el actor vomitara energía sino que encontrara el equilibrio apropiado para el ritmo que está desarrollando y un tercer momento vendría ya para trabajar el elemento en su conjunto es decir la presencia escénica como todo. Para un ejemplo más claro de esta estructura AII, PP 68.

#### 3.4.2.3. Relación proxémica (factores de tiempo y espacio)

En la vida suceden fenómenos muy interesantes que muchas veces se olvidan al actor, director y dramaturgo ya sea por falta de observación, descuido, negligencia o estupidez, uno de ellos se presenta respecto de los espacios y las relaciones que en ellos se tejen, por ejemplo ¿qué tan grande o qué tan chica es una cama matrimonial? Quien ha pasado por la experiencia de tener una relación de pareja o familiar sabrá que las dimensiones espaciales son relativas a la relación que sostienen sus ocupantes por la situación y circunstancias que viven en ese momento, así cuando la relación está tranquila y amena la cama es tan grande que ambos cuerpos pueden hacer el amor y a la inversa en el momento en que la relación

está tensa o en rompimiento esa cama resulta tan chica para los dos y las horas que corrían como segundos por su placida fluidez ahora parecen días por lo pesado del silencio. Son estos factores el tiempo y el espacio los que afectan la relación proxémica de los personajes, mismos que si no son considerados por el actor las relaciones y los desplazamientos que realice en escena carecerán de contenido y por ende de significado.

Son definitivamente nuestros estados emocionales los que alteran nuestra percepción y manejo del tiempo espacio los que provocan cambios en nuestras relaciones proxémicas. Es nuestro amor el que a pesar de la distancia nos hace sentir cerca de la persona amada y del mismo modo es este el que hace que cuando estamos lejos sintamos los segundos como años o cuando estamos cerca el tiempo parezca nada, es nuestro dolor el que nos hace colocarnos a la mayor distancia posible de quien nos ha herido y convierte al tiempo en un cuchillo. ¿Cómo puede el actor modificar esto sin intentar manejar sus estados emocionales sino que estos despierten a partir de la relación proxémica que está tejiendo? Esto lo podemos observar cuando una persona conscientemente empieza a desarrollar una actividad que va alentando, esto modificará su percepción espacio temporal, el tiempo le empezará a parecer también lento y si se encuentra solo el espacio le empezará a parecer inmenso entonces comenzará a experimentar sentimientos de tristeza y las relaciones proxémicas que construya en ese momento tendrán un patrón de huida de quienes desconfía y de extrema cercanía con quienes confía.

Tomemos por ejemplo la obra de *El Rey Lear*. En la primer escena Lear ya tiene un estado emocional perturbado por la soledad lo que nos habla de una proxemia alejada, distante de los demás cosa que le provoca tanto exigirles a sus hijas que le demuestren su amor como

abandonar el trono, cuando Cordelia no responde ante esta demanda Lear siente esa distancia y se siente herido por lo que aleja a Cordelia quien proxemicamente mantiene la misma distancia que tenía para con él.

Quiero inculcar en el actor la inteligencia proxémica a partir del manejo del tiempo y el espacio para que desarrolle relaciones espaciales significantes pues de lo contrario se corre el riesgo de caer en reducciones tan simples como el mantenerse físicamente alejado de con quien se tiene el conflicto y físicamente cercano de en quien se confía. En este sentido proxemicamente el papel de Yago en Otelo tiene mucho que enseñarnos pues siempre se coloca cerca de Otelo ¿cómo podría el actor dejar ver al espectador la distancia que siente entre él y el moro, distancia compuesta de envidia, de xenofobia, de desconfianza? Entonces la cercanía de Yago con Otelo deja de ser la de un amigo para ser la del cazador sobre la presa. Para que el actor logre manejar relaciones proxémicas complejas necesita aprender a manejar los factores espacio temporales. Sin acercarme demasiado al discurso filosófico sobre qué es el tiempo y qué el espacio lo que busco es que el actor altere su propia concepción de estos por ejemplo cuando llevamos prisa la circunstancia nos hace percibir al tiempo muy corto y al espacio inmenso, cuando estamos en un lugar que no queremos estar el tiempo se nos hace lento y el espacio corto, cuando estamos muy a gusto el tiempo pasa volando y el espacio es cómodo, etc, entonces deseo que el actor descubra que existen distintas dimensiones espacio temporales, y que al afectar su percepción de estas dimensiones cambia su estado anímico pues se construye circunstancias distintas. Para un ejemplo de la dinámica AII, PP. 68 - 69

#### 3.4.2.4. Manejo y exploración del espacio a través de la tensión activa

Como he expresado anteriormente una tensión activa es aquella que se desarrolla para al concluir el movimiento o la tarea, según el caso, desaparecer. Es decir una tensión activa puede establecer un recorrido a través del espacio tiempo y generar varios intentos hasta conseguir el objetivo deseado. Es esta cualidad la que le permite modificar el espacio recrearlo para el espectador. Pensemos en un bailarín colocado al centro del escenario haciendo una secuencia de las posiciones de brazos del ballet la proyección de sus movimientos llevan esa tensión activa que recrea el espacio. No siempre un movimiento va a modificar el espacio de la misma forma, depende precisamente de la tensión activa compuesta por la fuerza, el esfuerzo usado, la intencionalidad, el impulso y otros factores. Ahora si el bailarín estuviera realizando estos movimientos como parte de su interpretación de una coreografía el espacio se vería modificado de una forma distinta, así podemos comprender como las tensiones activas pueden cambiar el espacio, de aquí es que sugiera como necesaria la exploración y manejo del espacio haciendo uso de las tensiones activas.

Guardando la perspectiva de lo anterior, es decir que la tensión activa va más allá del movimiento para ser aquello que el movimiento contiene y expresa propongo que el actor realice investigaciones colocándose en un solo lugar del espacio escénico, desplazándose, en un solo lugar manejando distintos niveles, desplazándose manejando distintos niveles y alternando las diversas combinaciones. Con estas exploraciones busco que el actor descubra la forma en la que el uso de las tensiones activas le ayuda a manejar y modificar el espacio reforzando con esto su proyección escénica es decir que ejercite la habilidad de lograr que

su energía viaje a través del tiempo y el espacio. Para un ejemplo de esta dinámica AII, PP. 69.

#### 3.4.2.5. Metaforizando la distancia

Una vez que el actor ha logrado dominar los pasos que he expuesto anteriormente resulta útil para los ensayos y el momento de la presentación del hecho teatral que haga uso de la metaforización de la distancia y el espacio, esto debido a que la metáfora conjunta dos planos el real y el imaginario condensándolos en un solo enunciado que al ser evocado provoca en el sujeto sensaciones y actitudes correspondientes con la percepción concretada en la metáfora. Así cuando una persona piensa de un lugar “esto es como un calabozo” está conjuntando un plano real, las características del espacio en el que se desenvuelve y la parte imaginaria que traducen a las características del espacio, la emocionalidad que le provoca y las experiencias que haya tenido en él o espacios similares lo cual le provoca instantáneamente una emocionalidad, una circunstancia y una forma de actuar. De lo anterior es que estriba la importancia de enseñarle al actor a metaforizar las distancias y los espacios escénicos en tanto que esto se convierte en un poderoso anclaje que resume el trabajo de exploración que el actor realizó con anterioridad, es decir la exploración sirve para que el aparato sensorial del actor de forma al espacio real lo que finalmente desembocará en una metáfora sobre el espacio en el que se desenvolverá.

Para lograr lo anterior sugiero que inicialmente se le dé al actor la tarea de crear un espacio determinado para que a través de sus exploraciones llegue a crear una metáfora válida para sí y luego usarla para recrear el espacio ante espectadores. Luego de haber dominado el

ejercicio anterior quiero que el actor cree espacios determinados por él a través de exploraciones para luego metaforizarlos y valiéndose de la metáfora dejar que aquel material creado durante sus exploraciones le sirva para sostener y retroalimentar el desarrollo del espacio escénico ante espectadores. Para un ejemplo de esta dinámica AII, PP. 69.

### 3.4.3. Improvisación sobre manejo del espacio haciendo uso de acciones simples y complejas

Otra posibilidad sobre el manejo del espacio se da con el uso de las acciones simples y complejas pues por si mismas con su expresión y magnitud definen y explicitan un espacio determinado pues la realización de las acciones es congruente con la lógica de las circunstancias que rodean a los caracteres. Así una persona que está tomando y acariciando se encuentra en un espacio íntimo y tranquilo con lo que el tipo de espacios en el que se puede llevar a cabo esta supuesta escena se limita a lugares determinados, las opciones de espacios se verán todavía más reducidas si tomamos en cuenta al compañero de escena y así las acciones simples y complejas nos llevan a la construcción, definición y manejo del espacio.

En este sentido este tipo de improvisación es similar a la realizada por Cieslak como parte de su calentamiento en la que empieza realizando movimientos que lo llevan a la creación de imágenes lo que lo lleva a crear acciones físicas hasta manejar y desarrollar un espacio. Propongo para que el actor desarrolle el manejo de las acciones simples y complejas que

realice improvisaciones primero teniendo en mente un espacio y situación determinadas, esto para que el actor logre internalizar la lógica de las acciones simples y complejas en espacios determinados y cómo a su vez estos lo definen y refuerzan con su intensión e intensidad. Como segundo nivel propongo que el actor empiece a generar un espacio a partir de sus acciones simples y complejas y se deje llevar por sus impulsos sosteniendo la realidad que está creando. Finalmente deseo invitar al actor a que trabaje una pequeña escena trabajando con las acciones simples y complejas durante el proceso de construcción para crear el espacio y manejarlo. Para un ejemplo de esta dinámica AII, PP. 69.

### ***Resumen.***

En este apartado he argumentado sobre los elementos que ayudan al actor a alcanzar un manejo apropiado del espacio compuesto por su conciencia espacial, su presencia escénica y he propuesto dinámicas, llegando a la conclusión de que el actor maneja el espacio escénico cuando logra recrear el espacio real ante los ojos del espectador en aquel que es necesario para el desarrollo de la exposición que está realizando. Del mismo modo he expuesto dos alternativas para que el actor se acerque a la exploración y creación de espacios el primero basándose en la exploración y manejo del espacio por medio de la tensión activa lo cual sensitivamente producirá en el actor una metáfora del espacio creado misma que servirá de síntesis y anclaje al trabajo de exploración lo que le permitirá situarse en la circunstancia que desea, como segunda opción he propuesto al actor que trabaje con la creación y desarrollo de espacios escénicos haciendo uso de las acciones simples y complejas.

De acuerdo al planteamiento este paso del proceso sirve para acrecentar en el actor su instinto para el desplazamiento por el espacio que se desarrolla al cobrar mayor conciencia, esto sin embargo aunque brinda ventajas al actor no asegura un inmediato manejo del espacio por ello creo que el actor siempre necesita explorar el espacio que va a construir ante el espectador ya que de lo contrario el actor no sabrá que elementos del espacio real lo pueden ayudar a sostener la ficción que está creando. Cuando el actor puede incluir elementos del espacio real en el espacio escénico, aquello que sólo serían desplazamientos tendrán un sentido y significado.

### 3.5. El espacio interno y su construcción o manejo.

¿Qué es lo que nos hace ser como somos, reaccionar como reaccionamos, pensar como pensamos, sentir como sentimos, expresar como nos expresamos, interpretar como interpretamos? Atribuir todo esto únicamente a la experiencia sería mentir. Como mencioné en el primer capítulo considero al ser humano como un ente biopsicosocial en este sentido la experiencia únicamente abarca parte de lo psicológico y lo social, sin embargo hay una parte de lo psicológico que esta “predeterminado” al nacimiento y la parte biológica también predeterminada en su parte genética y la segunda por las circunstancias evolutivas del desarrollo del individuo. Es como si las partes predeterminadas fueran el terreno y la cimentación de lo que va a ser una casa la experiencia es el resto de la estructura la cual puede crecer tanto como la persona quiera echando mano de sus recursos. Así conforme va creciendo construye un mundo completo en que se encuentran huellas de todas las relaciones que ha construido y que hablan de él, de sus recursos y carencias. Todos nosotros continuamente estamos construyendo y reacomodando nuestro mundo interno, muchas veces llevando una tendencia, por ejemplo las personas que tienen un marcado desinterés por su familia seguramente tendrían desordenadas y ocultas las huellas que se relacionaran con ella, o bien si su prioridad es el trabajo tendrían a la mano y organizado todo lo relacionado con él incluyendo los estudios.

El ser humano va creando un archivo de relación con los elementos que va conociendo en su vida de tal suerte que si decide relacionarse con ellos retoma la relación desde el último punto en que se quedó, de lo contrario estaríamos partiendo desde cero a cada encuentro, para ello dispone de “archivos” que describen la información factual y sensitiva que la

persona registró del encuentro anterior con lo que se predispone para actuar y reaccionar de acuerdo con el contexto marcado anteriormente. Es decir el ser humano va fortaleciendo y debilitando su mundo de relaciones con base en las experiencias que va teniendo siempre considerando la tendencia que lleva.

En mi experiencia en el campo de la actuación me he encontrado con diversas maneras para abordar la creación del mundo interno del personaje desde el llenado de largas listas de preguntas que pretenden determinar la psique y alma del personaje, pasando por ejercicios donde el actor construye diarios inmensos de la vida del personaje hasta llegar hasta días y días de improvisación sobre momentos específicos de la relación entre dos caracteres o de la vida del personaje, todos ellos indiscutiblemente creativos, innegablemente artísticos y divertidos y que sin embargo al momento en que el actor sale a escena, éste sale, desnudo para ser absorbido por la realidad imperante del grupo de actores con los que convive, no hay un padre viendo a su hijo ni viceversa, esta Juan de 23 mirando a Antonio de 56. De esta forma todo el trabajo anterior se ha convertido en la expresión de una vena novelística pura, a final de cuentas mucha literatura y nada de drama.

Ante esto cuestiono el objetivo real de estos ejercicios ¿es necesario crear la psique de un personaje para convertirlo en algo verídico? esto al menos para la propuesta que vengo manejando, y en todo caso, ¿qué es lo que desde esta propuesta necesita crear el actor en el plano interno? Creo que el objetivo de los ejercicios que cité arriba es antes que nada comprobar si el actor entiende la postura del carácter a interpretar y la naturalidad con la que maneja los parámetros supuestos del personaje, si este fuera el caso, un ejercicio con menor profundidad revelaría si el actor tiene estos elementos o no, y no sería necesario

dedicarles ni siquiera una sesión de ensayo. Esto nos lleva a reflexionar sobre cuál es la tarea que debe concretar el actor que le brindará material efectivo para la labor representacional, si es realizar un perfil psicológico del carácter o comprenderlo sensiblemente al grado de experimentar con quienes se relaciona y cómo se relaciona con ellos, con esta mínima reflexión llego a la respuesta de mi segunda pregunta, no es necesario que el actor aborde la psique del personaje para hacerlo verídico, después de todo quién sabe si realmente Hamlet tenía un profundo y marcado complejo de Edipo ante la castración materna que le provocara ser enurético hasta entrada su adolescencia y si lo fuera cómo se entrena a un actor para representar eso, es más ¿al público le interesará?, es relevante para la escena en la que Hamlet desprecia a Ofelia, o para la escena en la que Hamlet confronta a su madre (no sería menos o más difícil confrontarla con un complejo Edípico, de lo que de por sí ya sería asumir y acusarla de haber asesinado al padre y de estar confabulada con el tío y tener relaciones sexuales con él) o de hecho si estos datos tendrían algo que ver con las decisiones que toma el personaje y que provocan que el drama se desarrolle como lo hace. Ante esto la conclusión que se asoma es que ese tipo de información no guarda relevancia para lo que acontece en el drama y si mete al actor ruido innecesario.

¿A quién sirve el diseño psicológico del personaje al actor, al escritor o al director? Al director realmente no le sirve, usa algunos datos generales para crearse una imagen del personaje y dirigir los esfuerzos del actor hacia ese objetivo pero realmente el director por más versado que sea en psicoanálisis o psicología, únicamente usará la información que está explicitado en el texto, y el modo en que hacen las cosas los personajes obedecen únicamente a la fuerza de sus deseos presentes, no a un trauma relacionado con una

infancia ficticia, bajo esta misma línea al actor tampoco le sirven esos supuestos psicológicos en tanto que no se puede actuar sobre ellos, estos justifican las acciones pero no las motivan, por ejemplo una persona que tiene problemas de autoridad derivado de experiencias negativas con el padre no actúa pensando en el recuerdo de su padre pues ese pensamiento no se puede actuar lo que está actuando es un rol estancado y rígido, como mencionaba anteriormente una tendencia que progresa, entonces el actor ni necesita centrarse en la situación con el padre, ni en el recuerdo de esas experiencias, sino en el papel de un niño haciendo berrinche con la fuerza del adulto, diciendo yo puedo más y no voy a obedecerte porque tú no eres nadie para mí. En este sentido creo que es quizá únicamente al escritor a quien podría resultarle conveniente hacer ese tipo de perfiles para tener material del pasado que quizá pueda poner en boca del personaje.

Después de todo el objetivo de Stanislavsky nunca fue que la actuación fuera una subespecialidad de la psicología, su deseo era *“... crear lógica y consecuentemente la simple y accesible “vida del cuerpo humano” del personaje dará como resultado sentir en uno mismo esa materia humana que el autor ha tomado para el personaje de la vida misma; de la naturaleza. Ese resultado es tanto más importante porque en nuestra creación no habrá que buscar la materia convencional, “actoral”, sino la materia viva, humana y se encontrará para el personaje solamente del alma misma del creador – artista.”*<sup>156</sup> *“Gracias a esto el artista creativo conoce la psicología del personaje en base a las vivencias propias. No es gratuito que en nuestro diccionario de trabajo “conocer” signifique “sentir”. El resultado presentado por mí se puede lograr no con la ayuda del*

---

<sup>156</sup> JIMENEZ, Sergio. El evangelio de Stanislavski según sus apóstoles, los apócrifos, la reforma, los falsos profetas y Judas Iscariote. Pg. 266

*análisis frío hecho por la mente, sino por el trabajo de todas las fuerzas internas creadoras de la naturaleza.*"<sup>157</sup> Es decir tener una aproximación empática al mundo de relaciones de la parte a interpretar, sentir lo que implica estar en una posición inferior o superior más que hablar de complejos ya que lo único que se puede encarnar en la vida del cuerpo humano es el conocimiento sensible de colocarse por debajo de los demás y no cualesquiera experiencias que hayan afectado ni la supuesta vida del personaje, ni la vida del actor.

Con lo anterior puedo determinar qué implica el manejo del espacio interno, esto es un acercamiento empático y sensitivo a la experiencia vital de la parte a representar asumiendo las circunstancias actuales del momento de vida en que se encuentra, esto es la tendencia que lleva en las relaciones que construye con el mundo externo y la posición desde la que las asume, el actor que maneja su mundo interno a favor del rol es capaz de enraizar estos hechos en su cuerpo de tal suerte que al encontrarse en estas circunstancias dadas reaccione con la tendencia del material detallado en su cuerpo. Es indispensable en este punto clarificar el paradigma de las circunstancias y la situación.

### 3.5.1. Circunstancias externas e internas

Hablando desde el ámbito escénico, antes de poder crear relaciones el actor debe responder al quién soy en este momento, de lo contrario no existe posibilidad de interrelación, pues si bien en la vida real alguien puede ir dando respuesta a esta pregunta a través de relaciones accidentales, el actor de menos necesita situarse desde esa perspectiva manteniendo conciencia del punto desde el cual establece sus relaciones escénicas con el objetivo de

---

<sup>157</sup> Idem. Pg. 270

establecer la claridad intencional de sus actos. Sobre todo porque dependiendo de dónde me sitúe para jugar mi parte será desde donde comprenda las acciones del otro, esto generará la interrelación, una dinámica donde dos partes vinculadas realizan acciones que afectan a ese sistema por ellas creado y que conforme se reafirma las contiene y las dirige.

Para poder definir quién soy escénicamente hablando, necesito definir mis circunstancias internas y externas, entendiendo por esto a la información invariable y que define la trayectoria y esencia del objeto que se estudia.

Las circunstancias internas son aquel cúmulo de limitaciones que por fisiología, educación y experiencias el individuo ha venido almacenando generando con ello su patrón de comportamiento y nivel de creencias, con los que enfrenta al mundo y le hacen accionar de tal o cual forma para obtener aquello que desea y se expresan lingüísticamente como soy; en este sistema el actor las significa en su cuerpo y su conducta.

Las circunstancias externas son aquellas en que el individuo se encuentra de ordinario y que ya son conocidas por él, son circunstancias cambiantes como estar en una habitación o estar solo o acompañado por determinada persona a determinada hora, es decir pertenecen a aquello que se llama costumbre. Estas en cambio se expresan lingüísticamente como estoy.

La situación es aquel conjunto de factores que alteran el patrón habitual del individuo poniéndolo en conflicto y obligándolo a encontrar nuevas soluciones a un reto ante el que se encuentra por la necesidad de satisfacer un deseo. Enfrentar una situación, implica que hay algo que perder desde la no satisfacción hasta la propia vida. La situación si tiene

obstáculos y se expresa lingüísticamente con partículas que la describen como: es, está, hace y son, principalmente.

Ejemplo:

Una persona sin manos quiere encender una vela.

Circunstancias internas: Soy manco, soy obstinado, soy amargado, soy dependiente para muchas cosas, soy débil para defenderme, soy inseguro, soy un hombre o mujer de 18 años, soy el menor de 5 hermanos, soy rebelde, soy quien le tiene miedo a la oscuridad, etc.

Circunstancias externas: Estoy en mi casa, estoy solo, estoy esperando a que la persona que me cuida llegue y a veces se ha tardado en llegar hasta más de dos horas, etc.

Situación: Es en la tarde, son las 6, está oscureciendo, está lloviendo, hace frío, está relempagueando, hay una vela sobre la mesa y una caja de cerillos, no hay energía eléctrica y no habrá hasta que la lluvia haya cesado.

En la mezcla de estos factores es que surgen las motivaciones para desempeñar una acción y el trayecto a lograrla transforman al suceso en un hecho dramático, este hecho ya había sido usado por Stanislavsky quien lo utilizara para demostrar a sus alumnos la importancia de la claridad de las circunstancias para que hubiera verdad en su interpretación. El fin que persigue la propuesta es distinto considerando que:

- Las circunstancias internas deben estar significadas en el cuerpo del actor como elementos que condicionan limitando o expendiendo sus capacidades físicas y estas mismas delimitan al sujeto en su propio microsistema respecto de su apertura hacia otros.
- Las circunstancias externas las forman la relación con los otros y los sucesos de la cotidianidad y el actor las conceptualiza como distintas.
- La situación describe el momento de trayectoria en el que se encuentra el personaje en su interacción ante la vida y el resto de los sistemas, mismos que lo retan a usar sus recursos y a partir de los cuales pueden o no devenir cambios en su propia estructura.

### 3.5.2. Función vital de la tensión pasiva

Y cómo se crea o recrea esta experiencia de manera viva y orgánica en el ser del actor, ésta pregunta es la que sigue vigente en nuestros días y es una que ha encontrado diversas respuestas y caminos ya que tanto la respuesta Strasberiana como la respuesta más formal son igualmente válidas. Mi propuesta viene a ser una alternativa más, encausada ante todo a su poética y dentro de ella al actor que idealizo formar.

Así creo que el recurso más preciso y concreto del que dispone el actor es su cuerpo y con esta creencia es que parto a proponerle que lo use como lienzo donde plasmar el conjunto de posibilidades que significarán a un público un personaje determinado, el cual es creado por el actor a través de las tensiones pasivas, mismas que sensorialmente al recrear

sensitivamente la corporalidad del sujeto cambian también su percepción y con ello las respuestas que da a las demandas de su entorno.

Creo que es la tensión pasiva la única herramienta capaz de realizar esto de manera efectiva a razón de su función concreta en la vida cotidiana de los seres humanos, ya que es ella la que ha moldeado nuestra corporalidad en relación íntima y funcional con nuestra experiencia vital. Así, las tensiones pasivas en la corporalidad de una persona tienen también un profundo trasfondo simbólico y emocional que condiciona las respuestas de la persona en la relación con los otros. Ello explica, si bien existan similitudes en la corporalidad de dos individuos con personalidad similar, cada corporalidad es única.

Al inicio de la propuesta he explicado que una tensión pasiva que permanece por mucho tiempo se convierte en bloqueo y que sirve para reprimir acciones, deseos y sentimientos prohibidos por la educación y experiencia vital, estos alteran la percepción y condicionan la respuesta que se da al entorno, así, si la educación y experiencia de vida le quitaron a una persona la capacidad de sentir amor hacia sí mismo esto se encuentra manifestado en el juego de sus tensiones pasivas pues cada vez que en su vida ha intentado alzarse ha sido doblegado, ahora sus tensiones pasivas lo doblegan como una medida de supervivencia: si quieres vivir necesitas ceder tu amor o por el otro lado una persona que ha sido demasiado herida en su vida para protegerse buscará la manera de no sentir esto y sus tensiones pasivas harán lo propio para ayudarlo: jamás te herirán si no sientes. En otras palabras las tensiones pasivas son el resumen de “las reglas para la vida y el buen vivir” que cada uno de nosotros ha ido interpretando y que al día de hoy construyen nuestra perspectiva del mundo.

Virginia Satir manifestaba al respecto que todos y cada uno de nosotros al nacer somos una cámara altamente especializada con la capacidad de ver la realidad por entero y que nuestro entorno, sociedad y familia, nos van colocando filtros que poco a poco nos dejan viendo lo que debería estar en lugar de lo que está, escuchar lo que debería decirse y no lo que se está diciendo, sentir como deberíamos sentirnos y no lo que estamos sintiendo; encuentro coincidencias con mi planteamiento teórico sustentando su verdad. Nuevamente la particularidad de la labor actoral impone retos pues por más que el actor realizara una infinita lista de las reglas de su parte a interpretar y como parte de su calentamiento las recitara como un mantra, esto no lo haría reaccionar como se propone que reaccione la parte que le toca interpretar, simplemente el seguiría “dominado” por su propio juego de reglas pues ellas se encuentran en su juego de tensiones pasivas.

El actor no puede ser el personaje, no puede dejar de ser él mismo. Su única posibilidad de conexión con el hecho dramático se haya en la vasta y común experiencia humana, es decir puede ponerse en la tensión del otro.

### 3.5.3. Manejo de la tensión pasiva

La teoría del Rolfing Movimiento es muy clara a este respecto cualquier tensión que se mantenga por un tiempo a manera constante anquilostará la fascia y entonces los grupos musculares se adaptarán a este cambio lo que tiempo después vendrá a cambiar la estructura. Muchas personas que manejan en la ciudad tienen dolores de hombro crónicos y de ellos muchos casos se deben al proceso que he descrito anteriormente la persona al

manejar se monta sobre el volante lo que provoca que eleve los hombros, aunque es generalmente el izquierdo el que pasa más tiempo en esa postura, y esa es la razón por la que les duele precisamente ese brazo que pasa más tiempo montando a la persona sobre su volante; ahora, es curioso también observar que de estas personas la gran mayoría manejan de manera agresiva, casi violenta para superar su miedo al manejo producto de la regla no puedes.

Analicemos como sucede este proceso en la vida cotidiana en un adulto, primero tiene una regla frente a una necesidad, no puedes vs la necesidad de manejar, para lograr el objetivo necesita dejar de sentir o ignorar esa sensación de miedo, es quizá al manejar que descubre que si se apoya más sobre el volante logra dejar de sentir e ignora la regla introyectada, entonces continúa haciéndolo hasta que ello provoca una actitud temeraria, el volante entonces es también objeto vivo de este drama es el apoyo que la persona necesita para dejar de sentir el miedo que de otra forma lo alejaría de satisfacer su necesidad. Con el tiempo el volante es también parte de ese nuevo juego de tensiones pasivas pues se encuentra en la memoria de dicho bloqueo.

En los niños es distinto, en ellos es la figura de autoridad (padre o madre) la que impone la regla sobre la necesidad, “no preguntamos a la gente porque se molesta”, el niño que no renuncia a su necesidad continúa preguntando, sólo que ahora ve que la gente se molesta, su organismo ahora se encargará de reprimir el impulso a preguntar, esta tensión se instaurará haciendo patente la regla “no debes preguntar, molesta”.

Observando estas dos maneras en que las tensiones pasivas simbolizan en la corporalidad del ser humano las reglas para la vida puedo destacar que son ambos elementos necesarios la parte intelectual junto con su constructo emocional y la representación simbólica de ellos en el cuerpo, es decir una tensión pasiva sin constructo emotivo-intelectual solamente sería molesta en tanto que carece de funcionalidad alguna.

A este respecto me gustaría citar el modo en que la actriz Julia Varley describe en su novela pedagógica *Viento al Oeste* la manera en que ella va entrando en contacto con la corporalidad de la parte a interpretar pues me parece una ilustración cercana y adecuada a la propuesta para el manejo de las tensiones pasivas:

*“He dado mis primeros pasos escuchando una música japonesa. Comienzo a descubrir cómo se mueven mis brazos, las actitudes del cuerpo y las posiciones de la cabeza, entiendo dónde situar mi peso y dónde esconder mi fuerza.”<sup>158</sup>*

Observamos en esta descripción un contacto holístico con la creación está lo intelectual y anímico al tiempo que se desarrolla el trabajo físico. Alguna vez durante la creación de la parte del profesor personaje de la obra *La lección* de Ionesco, hice uso de este recurso, como parte del calentamiento realizaba una caminata y mientras caminaba me iba sensibilizando a esta disposición corporal mientras aceptaba las reglas de la misma. Ello pasó a confirmarme que este es un medio adecuado para lograr una mejor integración de la

---

<sup>158</sup> VARLEY, Julia. *Viento al Oeste. Novela de un personaje*. 1ª edición. Holstebro. Odin Teatrets. 1997. pg. 37 En si misma la novela es una descripción detallada del acercamiento sensitivo y sensible que realiza la actriz para el diseño del personaje.

corporalidad. Ahora años después de aquella experiencia deseo caminar algunos pasos más allá de ella y profundizar.

A este respecto he descubierto que si una persona acumula respirando conscientemente un monto adecuado de tensión en una parte de su cuerpo y luego conscientemente exhala sin liberar la tensión ello equivale a una programación que se le da al cuerpo para retener dicha tensión. Si el lector gusta hacer el experimento puede escoger una parte de su cuerpo que desee tensar y mientras inhala va acumulando tensión paulatinamente y al exhalar la conserva y así sigue hasta que guste, cuando haya llegado al punto deseado va a inhalar una vez más y va a retener esa tensión. Si se realiza adecuadamente este pequeño experimento la persona notará un cambio sensorial y perceptual en su organismo, la parte trabajada no se siente igual que el resto del cuerpo. Ahora para liberarse de esa tensión basta con tensar un poco al inhalar y relajar al exhalar y sacudirse un poco. De este modo es que he descubierto que es posible manejar estas tensiones pasivas, ahora es necesario unir el manejo de la tensión pasiva junto con la parte intelectual para lograr el diseño de la corporalidad de la parte.

Ya antes había propuesto al actor entrenarse en el manejo de las tensiones pasivas, pues si bien hacerse de algunas es sencillo a través de este ejercicio, el verdadero reto consiste en conservarlas y es ésta cualidad indispensable para diseñar la corporalidad de la parte a interpretar de tal forma que el actor verdaderamente se encuentre jugando desde dicha postura distinta a su cotidiano. Aquí vale la pena diferenciar entre adoptar una postura cualquiera y el fenómeno de la corporalidad, adoptar una postura implica un juego de tensiones activas en tanto que el actor para mantenerla requiere de un esfuerzo constante, la

corporalidad en ese sentido se mantiene por retener una energía que sirve para sostener y preservar la estructura.

#### 3.5.4. Construyendo un nuevo punto de vista

Es labor del actor construir la estructura de la parte a interpretar pues ella moldeará sus acciones, es ella la que finalmente restringe, permite o adapta las reacciones que el actor da en respuesta a las demandas de su entorno. Por ejemplo un caracter cuya estructura está derrumbada de la mano de la creencia de tener que ser menos para sobrevivir jamás podría mientras sostenga esta postura verídicamente delimitar o controlar calmadamente sus circunstancias, quizá explotara, quizá tenga reacciones altamente dramáticas o bien se deje sumir por las peticiones de los demás, pero jamás le creeríamos que tiene o de hecho está en control de las situaciones. Ello es debido a la corporalidad que sustenta las reglas de vida de la parte.

En este sentido busco que el actor construya esto mediante el manejo de las tensiones pasivas en asociación con la simbolización de reglas vitales para la parte a interpretar, así al momento de realizar el ejercicio descrito en el AII, pg. 70, el actor está construyendo una corporalidad que dictamina su accionar a pesar de su experiencia y que a la vez le permite revelar su ser al público.

Pensemos en la parte del Tartufo de la obra de Moliere sus acciones se encuentran en la manipulación, en manejar a los demás para que lo sirvan a su conveniencia de tal manera que le resuelvan aquellas necesidades de la vida que por sí mismo no puede resolver, ello

implica que confía más en apoyarse en los demás que en sus propios pies por lo que en su estructura encontraríamos debilidad y rigidez en sus extremidades inferiores, debilidad que sería sobre compensada con un desarrollo extremo de su torso, su pelvis y sus manos de esta forma un diseño primario de su estructura ubicaría tensiones pasivas en sus pies, tobillos y piernas con un flujo<sup>159</sup> predominante hacia la pelvis, su torso y sus manos lugares donde se encontraría mucha de su expresividad. Otra característica vendría a ser su capacidad de observación que le haría notar a quienes puede manipular y a quienes no, habilidad necesaria para poder sobrevivir desde el lugar en que se mueve. Un actor que deseara interpretar dicho personaje necesitaría entonces al realizar la construcción de la corporalidad de dicho personaje tomar en cuenta estos datos e irlos asumiendo con la apropiada asociación los bloqueos para lograrlo, quizá podrían ser algunas de esas reglas: El mundo tiene que cargar conmigo, Soy encantador, Soy más listo que los otros, los otros me obedecen y hay quienes me quieren traicionar.

Es necesario connotar que en la medida de lo posible estas reglas necesitan expresarse de manera positiva, pues esto las hace más fácil ser asociadas al momento de construir la estructura y por otro lado así también se permite una mejor manifestación de los actos que les corresponden.

En este punto sólo la práctica y la disciplina son las que ayudarán al actor a conservar la corporalidad que ha diseñado, necesita tener perfectamente desarrollada la capacidad para

---

<sup>159</sup> Por flujo me estoy refiriendo en esta ocasión al término de danzaterapia que describe la forma y uso de la energía y trabajo, véase el apartado de danzaterapia en su sección de flujo, esfuerzo y forma.

liberar tensiones pasivas y conservar aquellas que desea conservar para su trabajo, siempre siendo capaz de regresar a su corporalidad.

### 3.5.5. Práctica de elementos de absorción, extrapolación y contención haciendo uso de acciones simples y complejas.

Es con la finalidad de que el actor adquiera práctica en la apropiación de la nueva corporalidad que considero conveniente que en este punto realice prácticas sobre la absorción, extrapolación y contención de acciones simples y complejas ya que estas actividades le permitirán medir los límites de las capacidades de la estructura que ha construido. Es a nuestro gusto una manera con la cual el actor y el director pueden determinar si se está respetando la creación, en palabras del teatro actual, si el actor está en personaje o no.

Para este nivel el actor trabaja ya con una estructura determinada por él, para dentro de ella ejecutar las acciones simples o complejas mismas que después absorberá, extrapolará o contendrá. En este sentido creo efectivo el uso de la construcción de una partitura de movimientos que es moldeada y obedece a las capacidades propias de la estructura resultando los matices en el modo de la ejecución, esto es si la corporalidad diseñada tiene un bloqueo en las manos, sus acciones serán más fácilmente expresadas con otras partes del cuerpo del actor sean estas ojos, boca, etc. Un valor agregado de este ejercicio reside en que abre la posibilidad de que el actor descubra las posibilidades expresivas de su parte.

### 3.5.6. Intensión e Intensidad

Los factores de intención e intensidad son, desde mi experiencia teatral, manejados muchas veces como sinónimos o al menos como factores interrelacionados, situación trae consigo confusión y desorganización para el trabajo del actor, misma que muy frecuentemente va en detrimento de la labor y sinceridad actoral. En este sentido es que deseo que el actor aprenda sensitivamente a diferenciar entre una y otra para posteriormente poder, según sea el caso, manejarlas independiente o correlacionadas. Ambas son herramientas extremadamente importantes pues ellas ayudan al actor a darle ritmo a su ejecución. Muchas veces directores dicen a los actores “no grites en este momento si no después no vas a tener para donde ir”, contemplar que existe todavía un amplio espectro entre la intención y la intensidad brinda justamente ese otro lugar hacia dónde ir.

Dista mucho de la casualidad el que haya colocado estos factores en este punto del planteamiento, al contrario, es sumamente intencional que desee exponerlos luego de haber invitado al actor a trabajar sobre su mundo exterior y sobre su mundo interior en tanto que ambos factores tienen un área de desarrollo específica.

Empiezo determinando que la intención corresponde al mundo interno y opera sobre los impulsos, los deseos, las sensaciones, los sentimientos y las emociones, cuando la intención ha llegado a su extremo surge la pasión que en sus extremos destructivos se manifiesta como obsesión. Considerando el extremo es que puedo definir que la intención es una

suerte de “energía neuronal”<sup>160</sup> que afecta únicamente al sujeto que la experimenta y se retroalimenta por medio de la distorsión de las percepciones congruentes con la intención que se despliega. Así cuando un buen actor entra a escena lleva ya una intención que se refleja o manifiesta en la expresión y uso de su corporalidad, v. gr. Cuando Macbeth entra a matar al rey, cuando Hamlet observa durante la representación teatral a su tío y a su madre, cuando Nora desea confesarle sus actos a su esposo, etc., en ellos la parte descrita tiene una intención determinada con una fuerza determinada, donde el logro de su deseo nada tiene que ver con la magnitud del mismo sino con la habilidad con la que maneja sus recursos, su experiencia e inteligencia, así como de las circunstancias imperantes al momento en que decide ejecutar la acción. Así el adolescente de secundaria locamente enamorado de una compañera de su salón, siente este amor con gran fuerza, incluso podría amarla más que quien fuera su novio y no por su intención de amarla ser su amante o bien no por tener una intención ser capaz de llevarla a cabo.

La intención entonces es producto de un deseo y para generarse ella requiere de una inversión psíquica de la cual dependerá su magnitud pues dicha inversión detonará la energía neuronal invertida. Dicho de otra forma para que un actor que juega la parte de Macbeth entre con la intención de deshacerse de él necesita desear ser rey, imaginarse en esa situación en donde la existencia de Duncan se lo impide, alimentar la imaginación dará fuerza a la intención.

---

<sup>160</sup> Escojo usar este término con la finalidad de describir y hacer referencia a la energía del cuerpo, específicamente a los impulsos nerviosos, los neurotransmisores y las hormonas que son segregadas ante una reacción interna, aquello que es previo a la acción y la modifica de alguna forma.

La Intensidad por su parte habla de la fuerza física muscular invertida en un acto, que podría estar totalmente separada de la intensión, de esta forma la intensidad con que se ejecuta algo puede ser mecánica y no siempre expresar un contenido interno, cuando un karateka golpea lo necesita hacer intensamente sin que ello implique emoción alguna, sin perder de vista que todo acto tiene un para qué, las diferencias en la magnitud de la intensidad nos expresan la urgencia, la fuerza, la convicción y parte del carácter del sujeto que la realiza, así de una persona que toca la puerta con poca intensidad podemos tener la lectura de que no le urge mucho, no sea muy fuerte, este dudoso o inseguro o que sea tímido o no quiera molestar; lo opuesto con aquella persona que tocara a la puerta con mucha fuerza.

He manifestado el deseo de que el actor llegue a manejar un lenguaje preciso en el escenario hasta el grado incluso de desarrollar la Antropolingüa y por ello considero de extrema importancia que logre diferenciar entre estos dos elementos para con ello ganar el poder de usarlos tanto de manera separada como interdependiente pues ello comunicará a su público una versión enriquecida, clara y precisa de la parte y experiencia humana que les está exponiendo. Es muy distinto un Macbeth que asesina a Duncan de un solo corte preciso y certero, de otro que lo asesinara con una almohada a otro que lo apuñalara reiteradamente aún quizá después de muerto sin que ello quitará la validez de la exposición de esa posibilidad de la parte. Ante esto es con mucha mayor razón que valoro la urgente necesidad de que el actor tenga en su control estos elementos, que se apropie de su lenguaje. Para ejercicios sobre la tensión y la intensidad AII, pg. 70.

### 3.5.7. Modificación de la voz a raíz de la fluctuación de las tensiones pasivas, descubrimiento de nuevas voces o calidades vocales

Cuando el actor trabaja orgánicamente con su cuerpo cualquier cambio que realice en él lo afectará en su totalidad, el organismo se rige por la congruencia, de esta forma creo que uno de los más altos valores de esta propuesta necesita ser el aprendizaje de la congruencia, para ello el actor necesita aprender a escuchar a su cuerpo, en ello indudablemente Stanislavsky y Grotowsky en sus personas y en sus prácticas fueron maestros incuestionables de dicho arte y en su testimonio dejaron claro que si bien la escuela puede ayudar al actor a escucharse, a ser sincero consigo, es finalmente el actor el responsable de mantener su oído abierto a las pulsiones de su cuerpo para mantenerse sincero en la escena.

A este respecto la voz es muchas veces un punto en que los actores se atorán privilegiando la técnica sobre la sinceridad, encuentro con frecuencia en la escena a actores que con técnica impecable nos muestran voces que no corresponden con la corporalidad de la parte expuesta denotando lo mecánico de su trabajo. Es en este punto en que deseo invitar al actor a escuchar y seguir el flujo de cambios que le indica su cuerpo hasta llevarlos a su voz de tal manera que pueda ir descubriendo y apropiándose de distintas voces y calidades vocales por medio de la fluctuación de tensiones pasivas, y deseo que lo lleve a cabo en este punto de la propuesta pues quiero que profundice en su exploración que a partir del diseño de un flujo de tensiones pasivas descubra la voz que les corresponde y registre sus cambios ante distintas acciones y estados: cómo suena cuando está relajado, cuando camina, cuando se para, se sienta, etc. Para una descripción detallada del ejercicio AII, pg. 71.

### 3.5.8. Valor de las metáforas

Anteriormente he señalado que el actor necesita trabajar con metáforas pues ellas son una síntesis del plano real y el plano emocional y permiten establecer un anclaje con el trabajo realizado, siguiendo esta línea sugiero que el actor las use para la construcción de la estructura, del mundo interior y de la relación que teje con sus contrapartes de juego, busco que el actor valore la fuerza de las mismas pues con ello establecerá el cuidado de su uso y establecerá grados de intensidad en las mismas, un adolescente la primera vez que sufre de desamor siente como si se muriera, ello tiene una intensidad, esa misma metáfora dicha por un adulto cobra un matiz muy distinto por el peso y la importancia que conlleva sentirse de ese modo a esa edad, cosa que nos clarifica la relación, la naturaleza de la persona y del ser amado. O bien del actor que intentando diseñar la corporalidad de Orgon personaje del *Enfermo Imaginario* llegara a la conclusión de que al colocarse en una situación como la planteada en el drama él se sintiera tan perdido y atemorizado como un niño en donde sus brazos y piernas fueran como lianas que sólo buscarán aferrarse a quien le pudiera brindar soporte, cuidado y guía, esta secuencia de metáforas vendría a definir muchísimas cosas respecto del comportamiento que necesitaría tener el actor, la postura que tomaría y las relaciones que formaría con sus compañeros de escena, tendríamos a un Orgon cuyas manos y piernas buscarían mucho contacto físico, siempre apoyándose en los demás, con tanta fuerza que los sofocara, una parte que seguramente siempre buscaría estar cubierto para sentir menos frío, etc.

Así para este momento deseo que el actor pueda dar metáforas para su mundo interno, su corporalidad, su estado emotivo, las relaciones que tiene y sus contrapartes sabiendo usarlas

de tal manera que ellas afecten su tiempo presente, por ello propongo que el actor realice estudios sobre escenas de obras conocidas y las trabaje desde ese ángulo, de tal suerte que pueda alternar, contrastar y concatenar metáforas en distintos planos. AII, pg. 71.

### 3.5.9. Construcción del mundo interno a partir del fenómeno de internalización haciendo uso del manejo del espacio externo.

El fenómeno de la internalización se da cuando una persona define una forma de ser y sentir y la incorpora como una conducta adaptativa a su ser con lo que cambia su forma de actuar y dar respuesta ante una situación que le demanda el entorno, por ejemplo cuando una persona que a raíz de haber sido ignorada en su casa genera la percepción de ser y sentirse fea, al momento en que se da cuenta de que en otro entorno es apreciada por su belleza y se asume como bella ha realizado el proceso de internalización que viene a actualizar la introyección preexistente. La diferencia entre la introyección y la internalización es que esta última la realiza el sujeto, la primera es una conclusión sacada por el sujeto como una explicación a situaciones que no entiende de su entorno o bien enseñanzas dictadas por una figura de autoridad.

Así, busco que el actor internalice un mundo de relaciones de manera consciente para que estas sustenten el orden, jerarquías y manera de relacionarse que tiene el rol con el resto de los personajes de la obra. La propuesta se suma a aquella necesidad existente por crear el vínculo emotivo entre dos sujetos desconocidos para dar veracidad a la escena, dos amantes comparten un pasado, dos familiares tienen experiencias comunes, lo mismo con los

amigos; este proceso ha sido abordado desde muchos ángulos, realizar biografías, escenas y escenas de improvisaciones sobre momentos de la vida de los personajes, que el actor mire a su compañero de escena como miraría a sus padres, hermanos, o parejas según sea la necesidad y en fin un sinnúmero de técnicas que a veces tienen resultados y a veces no. En este caso empiezo por plantear el dilema, qué es importante la experiencia o la manera en que la persona se siente con el otro, llegando a la conclusión de que lo importante es lo último, ante esto sabemos por cierto que existe otra forma de construir la relación entre dos individuos sin que para ello necesitemos crear experiencias ficticias. Ese modo nos lo brinda la dramaterapia con los cuadros de relación dramática.

Los cuadros de relación dramática son una herramienta que permite expresar la sensación interna respecto del mundo de relación y muestra la estructura, jerarquías y orden del sistema “familiar” de quien lo expresa, el cual contiene información respecto de cómo percibe al sistema, a los miembros del sistema y los roles que ellos desempeñan en él y a él mismo en cuanto a su ubicación, jerarquía y rol desempeñado. En la dramaterapia se hace uso de ellos como herramienta que en sí misma constituye un proceso terapéutico complejo y completo, en este caso propongo usarla para construir y clarificar las percepciones que el actor tiene del sistema en que se desenvuelve su rol y a partir de ello generar las conexiones emotivas, cuando el cuadro de relación está completo entonces el actor puede internalizarlo para que se coloque en dicha función al momento de asumir la postura de su parte a representar, tener la construcción del sistema por sí mismo ya podría constituir un sistema de actuación pues al establecer la calidad de las relaciones se establece la situación y circunstancia de manera breve lo que permite al actor tener una mayor claridad respecto de sus objetivos, deseos y oportunidades de acción. También permite al director co-construir

con el actor en tanto que pueden compartir sus visiones de la obra y el personaje y editarlo de manera sencilla. AII, pg. 72. para un ejemplo de la construcción.

### ***Resumen.***

En este apartado he tratado sobre la importancia de la tarea de que el actor construya tanto el espacio interno como el espacio externo del personaje abordando formas para hacerlo que se apoyan en la metáfora y su corporización y en la dramaterapia, creo fervientemente que todo constructo intelectual necesita encontrar su representación en la corporalidad del actor, modificarla, para que tenga algún efecto de lo contrario sólo son representaciones mentales quizá muy rebuscadas que en nada afectan el tiempo presente del actor, más bien lo alejan de cualquier posibilidad de acción. Merece vital interés la construcción de los cuadros de relación, lo considero una verdadera aportación de la dramaterapia al arte teatral en tanto que permite casi de forma inmediata tener en claro la dinámica del sistema y sus partes y así a su vez permite comprobar al actor si el constructo interno de su parte corresponde con el sistema y las reacciones posibles que puede tener. Respecto de la interrelación he abordado con mayor profundidad el tema en un capítulo posterior.

### 3.6. Exploraciones sobre posturas psicofísicas

Michael Chejov es el primero que toma el uso de la gesticulación psicológica (a la que denomino posturas psicofísicas) como herramienta para la construcción del personaje. De acuerdo con Chejov una gesticulación psicológica es una “*clase de movimiento, ejecutado por su cuerpo [que] dará a su voluntad una cierta dirección o inclinación; es decir, animará y provocará en quien lo ejecuta, un anhelo y deseo por algo.*”<sup>161</sup> De acuerdo con esto una postura psicofísica es aquella que al ser adoptada por el actor le evoca una sensación y deseo definido respecto de sí mismo, su situación y circunstancia lo que puede devenirle en un estado anímico que le apoyaría en la expresión de la parte a desarrollar.

Es desde este ángulo que deso retomar la propuesta de Michael Chejov, la considero una herramienta útil para el trabajo del actor como una vía alterna para el trabajo con las acciones físicas en tanto que es una postura física que expresa un mensaje sensible al espectador y crea una disposición anímica en el actor. La postura psicofísica puede ser usada de manera independiente del proceso de construcción que aquí he propuesto o en conjunto con el mismo. La considero una herramienta que permite un trabajo adecuado para la representación sobre todo cuando existe tiempo limitado para la construcción de una parte, resultando más conveniente empezar desde un patrón general que se va particularizando conforme se va desarrollando la parte a lo largo de los ensayos y de la temporada de la obra.

El funcionamiento de una postura psicofísica se encuentra sujeta a la sensibilidad y voluntad del actor, por lo mismo el actor: a) requiere estar en un estado de disponibilidad

---

<sup>161</sup> CEBALLOS, Edgar. El arte del actor (principios técnicos para su formación). Pg. 151 y 152.

apropiado para la construcción de la postura psicofísica; b) la postura psicofísica no puede ser generalizada como absolutamente universal, esto es que la postura que a uno le produce enojo a otro podría no significarle nada; y c) las posturas psicofísicas por ser, tal como las definió Chejov, de naturaleza arquetípica se rigen por los lineamientos de la expresión corporal de polaridades relajado-tenso, abierto-cerrado, extendido-encogido, etc. donde cada polaridad expresa un mayor o menor grado de placer o dolor, disponibilidad o no.

En su escrito sobre el uso y creación del gesto psicológico Chejov advierte sobre éstas tres características y explica que el proceso de creación del gesto psicológico se encuentra ligado a la intuición, instintos, creatividad y sensibilidad del actor y que él necesita realizar las exploraciones necesarias para adquirir la destreza en el uso del gesto psicológico. Conuerdo con las percepciones y consejos de Chejov y por ello considero que es importante que al momento de trabajar en el desarrollo de una postura psicofísica se observen los siguientes puntos.

### 3.6.1. Importancia del tiempo presente en la construcción y manejo de una postura psicofísica

Como primer paso de esta propuesta metodológica he discurrido sobre las características del tiempo presente y de ahí la importancia porque el actor se encuentre en tan especial estado de disponibilidad. Esto mismo advierte al actor Chejov desde el momento en que le indica confiarse a sus sensaciones e instinto para construir el gesto psicológico del personaje, esto implica que al momento de iniciar la construcción de una postura psicofísica el actor necesita imbuirse por entero en el desarrollo de esta tarea, registrar como cada

movimiento, cada ajuste en la dinámica de la postura afecta su “voluntad”, su estado anímico y su percepción.

Estar en tiempo presente permite estar abierto y sensible a aquellas sensaciones que se producen, se registra el intercambio de información entre el cuerpo y la mente a partir de las sensaciones y con el entorno, y es así también como el actor puede registrar el ritmo propio de la postura psicofísica en su flujo natural de tensiones sobre el que trataré más adelante.

Si el actor no construye su postura psicofísica en su tiempo presente fallará en registrar las sensaciones y en dejarse llevar por los cambios que la nueva disposición le produzca, equivaldría a escupir el texto únicamente para descubrir si éste se ha memorizado adecuadamente. Dicho de otra forma la voluntad únicamente opera en el estado de tiempo presente pues fuera de él la persona es esclava de su pasado o su futuro, donde lo único que reina es la compulsión. Por tanto, el actor debe estar primero en tiempo presente para poder construir una postura psicofísica.

#### 3.6.1.1. Posicionamiento de la columna

Considero que el primer lugar por el cual el actor necesita empezar a construir una postura psicofísica es por la columna, esto implica desde su base que son los pies y rodillas hasta la columna vertebral, en ese sentido, en la propuesta he hecho cierto énfasis por que el actor aprendiera a colocarla de forma adecuada y la mantuviera flexible, así ahora tiene la capacidad para controlarla y adecuarla a sus deseos, conservando la libertad necesaria para que sus impulsos procedan desde el centro de su ser.

En su momento también detallé, la importancia de la columna en tanto que su colocación altera por completo la forma de llevar el cuerpo y por ende la sensación que le pueda producir al sujeto vivir en dicha estructura. Así es natural que la contemple como el punto de partida para la construcción de la postura psicofísica.

El actor necesita crear sus propias pautas generales en una exploración de autoconocimiento definiendo cuáles cambios lo afectan y en qué forma, quizá a un actor tensar rígidamente las rodillas le produzca seguridad mientras que a otro le cause incomodidad, estas pautas generales le servirán posteriormente para usarlas como guía al momento de querer crear una postura psicofísica.

Pensemos por un segundo en Blanche Dubois, personaje principal de *Un Tranvía llamado Deseo*, es un personaje que remite a una sensación de precario equilibrio, quizá la actriz que pensara en realizar una postura psicofísica bajo esta perspectiva quisiera trabajar con mucha debilidad en sus tobillos de tal suerte que pudiera generarse la sensación de desequilibrio, de borrachera emocional y a partir de ello construir la postura psicofísica que le permitiera esa fragilidad particular que puede llegar a presentar este personaje. Para que el actor llegue a esto necesita conocer primero lo que particularmente le producen sensitivamente cambios físicos de esta naturaleza. En ese sentido invito al actor a crear un ejercicio que le permita conocer sensiblemente los diferentes cambios que se puede ocasionar al alterar su columna, y también lo invito a tomar como punto de referencia los parámetros del flujo de la tensión al momento de realizar los ajustes a su postura. Para un ejemplo, AII, pg. 73.

### 3.6.1.2. Respiración y construcción

La respiración juega un papel importante en la construcción de la postura psicofísica por lo que no debe ser pasada por alto. Tal como he señalado en nuestro ejercicio de “construcción de un punto de vista”, es gracias a ella que se puede realizar una suerte de “programación” orgánica al momento de incorporar en la corporalidad del sujeto las reglas de las capacidades de la estructura creada. Una postura psicofísica es a final de cuentas una estructura más general y por ello su construcción de acuerdo con el planteamiento debe obedecer al mismo procedimiento para ser orgánico, además de que el tiempo que toma el ciclo respiratorio brinda el tiempo necesario para que el actor tome conciencia de los cambios que el movimiento físico le produce. A todos nos produce algo acariciar nuestro cuerpo desnudo, la respiración en todo caso nos conecta de una manera más directa con estas sensaciones al permitir el tiempo necesario para el *feedback*<sup>162</sup>. Es cuando se tiene la oportunidad de registrar este *feedback* y decidir si se actúa o no de forma congruente con él, que se está con mayor conciencia en el tiempo presente.

Que el actor posea en su repertorio personal algunas posturas psicofísicas de las cuales echar mano para la interpretación de algunas partes constituye un ahorro de tiempo invaluable sobre todo para aquellas ocasiones en las cuales el tiempo es corto y la producción demanda del actor su mayor destreza y creatividad, por ejemplo castings, llamados para partes en series o novelas de tv o situaciones de improvisación, en donde la capacidad del actor para hacer uso de la postura psicofísica en tiempo presente le brindarán

---

<sup>162</sup> En cibernética del segundo orden el feedback se da tanto de manera positiva como negativa y es la retroalimentación que produce el viaje de la información/energía dentro del propio sistema u organismo, depende del feedback que el organismo produzca resultados. Así un organismo o sistema complejo tiene feedback y por tanto conforme avanza la acción recibe un reporte de sus efectos lo que lo motiva a seguir accionando en la misma dirección ante el resultado positivo.

la posibilidad de interpretar creativa y orgánicamente aquello que le es solicitado. Por esta razón es que en esta propuesta se anima al actor a investigar y crearse un repertorio de posturas psicofísicas.

### 3.6.2. Posturas psicofísicas

Existen posturas psicofísicas muy particulares que activan estados anímicos específicos únicamente en quien las creo, por ejemplo a una persona una postura en la que la mayor parte de la tensión se albergara en sus rodillas y hombros le genera rabia; y hay otro tipo de posturas que Chejov denominó como arquetípicas pues generan en la mayoría de las personas un estado emotivo similar, por ejemplo una en donde con el cuerpo relajado se proyectan pelvis y torso hacia el frente mientras las piernas, brazos, cuello y cabeza se proyectan hacia atrás, cuando la persona adopta esta postura psicofísica la gran mayoría de las personas experimentan sensaciones e ideas asociadas al vuelo, la libertad, la ligereza y la alegría.

Sin querer instituirme como una autoridad o la única voz dictaminadora de las posturas psicofísicas arquetípicas consideraría que aquellas congruentes con los gestos emotivos universales serían las más generales por ejemplo al pensar en el miedo/sorpresa la postura que viene a la mente es aquella en donde el cuerpo se proyecta hacia atrás como para huir y las manos se levantan hacia el pecho y rostro para rechazar el ataque inminente. Cuando pensamos en el amor/entrega la postura que imaginamos sería aquella en la que la persona relajada ofrece el pecho. De la tristeza imaginamos a un ser cabizbajo y encerrado, contraído en sí mismo. Sirvan estos ejemplos como referente y no como regla respecto de la

capacidad individual para conectarse con lo arquetípico. En el AII, pg. 73, propongo un ejercicio para adoptar posturas arquetípicas.

El hecho de tener un compendio de posturas arquetípicas no debe ser interpretado o tomado como una secuencia de “comidas instantáneas” a partir de las cuales se pueda diseñar un menú, aún con la receta en mano el verdadero creador la particulariza haciéndola única, ese trabajo jamás desaparecerá y siempre le será requerido al actor. Por ejemplo, aún cuando dos actores asumieran la postura psicofísica de tristeza que antes mencioné cada actor necesita encontrar el flujo de tensiones y acomodo particular con el que la postura detona en él las sensaciones propias de la misma.

#### 3.6.2.1. Flujo de tensiones pasivas y activas

Nuevamente es necesario hacer énfasis en que toda postura tiene un dinamismo interno constituido por el flujo de las tensiones pasivas y activas, en otras palabras ninguna postura es igual, aunque lo parezca, en virtud de la conjugación de las fuerzas que la construyen pues ellas muy frecuentemente expresan la intención y carácter del sujeto que realiza la postura.

Chejov conocía de esta propiedad de las posturas psicofísicas, por ello aconseja al actor la observación cuidadosa de los detalles al momento de construir la postura psicofísica evitando caer en el pecado de generalizarla. Chejov lo refiere como el ritmo del gesto concepto que a veces permanece indiferenciado con hacerlo a distinta velocidad (ejercicio que él aconseja); entiendo que el ritmo de la postura tal como lo expresa Barba, está dado por el flujo de tensiones (su distinta calidad) que establecen la intencionalidad y diferencian lo que las posturas expresan.

Las tensiones activas, es decir aquellas tensiones que se generan para realizar acciones determinadas, están en buena medida fijadas por las tensiones pasivas que construyen la postura psicofísica. Así, una postura como aquella que describí para Blanche jamás podría soportar la presión de la tensión activa para matar a alguien, pues simplemente colapsaría ante la presión de la intensidad como ya le sucedió con el suicidio de su primer marido.

Con lo anterior quiero dejar en claro que el trabajo del actor al crear una postura psicofísica continúa luego de haberla definido pues necesita probar los límites de la misma, esto es cómo le provocan sensiblemente diversas acciones físicas (sean simples o complejas). Esto conlleva un trabajo de exploración posterior al diseño de la postura psicofísica, investigación que además brinda al actor claridad sobre el posible uso escénico de la postura psicofísica, es decir quizá una postura puede ser usada escénicamente como una progresión, como una suerte de reacción o sólo por momentos a lo largo de la obra. Dada mi experiencia en el uso de posturas psicofísicas puedo decir que hay algunas posturas cuyo requerimiento de esfuerzo es tan grande que sostenerlas por un largo tiempo terminarían por dejar exhausto al ejecutante, no así otras pueden ser usadas de muy buen modo como una postura permanente del carácter.

### 3.6.3. Exploraciones de posturas psicofísicas

La exploración de la postura psicofísica es lo que más debe importar al actor luego de haberla descubierto, pues es a través de ésta que logrará realmente hacer suya la postura, esta exploración requiere ser sensible y contemplar distintos ángulos de manejo de la misma:

- Distintos grados de intensidad
- Posibles formas de absorción

- Evoluciones e involuciones de la postura.
- Distintas maneras de llegar a la postura
- Desenvolvimiento de la postura en circunstancias diversas
- Estudios sobre el uso escénico de la postura
- Uso de la postura como un estado permanente
- Uso de la postura como una reacción
- Uso de la postura por momentos

Conforme el actor tenga más claras las posibilidades de la postura más dueño es de la misma con lo que podrá hacer un uso más profesional de ella en cualquier obra o escena que le parezca adaptándola a los requerimientos de la puesta en escena o parte y a su vez descubriendo nuevos horizontes para la misma.

Los lineamientos para el trabajo sobre la investigación de las potencialidades de las posturas psicofísicas serían los mismos que ya he señalado para el estudio, por lo que precisión, conciencia y auto observación son requeridas sobre todo para que el actor pueda hacer de los descubrimientos su capital para enriquecer su bagaje de conocimiento de las posturas psicofísicas y así evitar caer en el diletantismo.

Creo que una herramienta importante para trabajar en los estudios de posturas psicofísicas pudieran ser las canciones que para el actor tuvieran un contenido emocional o que al menos le motivaran a un trabajo interpretativo ya que ellas le brindan la oportunidad de en una suerte de escena corta realizar la exploración de una postura psicofísica desde cualquiera de los ángulos que ya he mencionado o bien lo invita a probar distintas posibilidades escénicas al explorar con una misma canción todos los ángulos que he mencionado. En este sentido se antoja como pertinente aclarar que también considero como

posible el realizar estudios de las posturas psicofísicas con música instrumental o clásica; la música popular sin embargo nos ofrece también la posibilidad de llevar el trabajo de la postura al plano vocal con lo que se realiza una exploración integral.

Supongamos por ejemplo que un actor está trabajando sobre la postura psicofísica de la libertad y decide trabajarla integralmente haciendo uso de una canción, para lo cual alguna canción popular, prueba y define algunas evoluciones escénicas de la postura para la canción luego de lo cual realiza su exploración, este simple ejercicio le permitiría al actor descubrir distintas potencialidades vocales y expresivas además de permitirle adueñarse de la postura que le permite dirigir su voluntad hacia un estado anímico de libertad. Claro que la improvisación pudiera jugar un papel importante en este tipo de ejercicios pues con ella se podría explorar lúdicamente el desarrollo y usos escénicos de la postura siempre que durante el ejercicio de improvisación se buscará permanecer fiel a la postura y extendiendo su “diapasón” cada vez más.

#### 3.6.4. Investigación activa sobre la creación y manejo de nuevas voces o calidades vocales

Para adentrar al actor con mayor profundidad al punto recientemente tocado en el apartado anterior, deseo recordar al lector que en la propuesta de entrenamiento he abogado por que el actor tome una vía de trabajo integral, por ello he escogido como congruente con el planteamiento teórico la propuesta de trabajo vocal del Roy-Hart que busca desarrollar la voz por vías poco ordinarias, y que tienen que ver con el manejo del flujo de tensión. Parece entonces un maridaje declarado desde el principio, cosa que deseo respetar, que se investigue activamente sobre las calidades vocales posibles de la postura psicofísica.

Es decir el actor al momento de estar en la postura psicofísica se permite expresar vocalmente aquel sonido que le inspira la postura, quizá en aquella de libertad fuera un “¡ah!” cuya calidad vocal estará determinada por el flujo de tensiones y por lo mismo es susceptible de modificarse conforme se va desarrollando la evolución de la misma.

He hablado del *feedback*, bien pues el hecho de escuchar la propia modificación vocal da al actor un *feedback* importantísimo que lo hará adentrarse más en la postura, por lo que este ejercicio y etapa del trabajo con la postura psicofísica no debe ser considerada a la ligera u omitida ya que al hacerlo se perdería material expresivo invaluable que sin duda serviría para redondear congruentemente a la parte a representar.

#### Resumen.

En este apartado he discurrido en torno a otra herramienta de trabajo a la cual puede acceder un actor entrenado bajo esta propuesta, la postura psicofísica como un medio de trabajo desde lo general para situaciones que se irán particularizando. Concibo que al actuar con esta herramienta el actor debe haberla explorado antes para incluirla en su repertorio, entonces estando en control de la misma puede usarla realizándole variaciones o ajustes que la adapten a lo que el trabajo le requiere, he ejemplificado que un actor entrenado en esta propuesta podría usar dicha herramienta para trabajos de televisión o bien aquellos en los que el tiempo de ensayo es corto; de esta forma el actor tiene un material al cual recurrir y que le permite presentar un trabajo de calidad expresiva e interpretativa con sinceridad. Haciendo un símil, sería como tener algunas máscaras que se pueden adaptar a algunas situaciones *de improviso*. Contemplo que las posibilidades de las posturas psicofísicas son

tremendas, al grado que visualizo que un actor pudiera escoger especializarse en el uso y trabajo de las mismas y siempre tener material que lo sorprendiera y refrescara su trabajo sin detrimento de su calidad escénica. Constituya este apartado de la propuesta como una puerta que quizá algunos deseen recorrer como quizá ya otros lo hayan hecho, mi deseo es ante todo valorar este legado de Chejov y la mímica como una vía precisa de trabajo.

### 3.7. Interrelación

*“...se trata de construir a través del intercambio con lo externo para eliminar las barreras que impiden una correcta interacción. La relajación [estado del tiempo presente] busca una relación fluida con el entorno. Más que acceder al interior de uno mismo, debe ser el puente para acceder a lo que está fuera.”<sup>163</sup>*

En una dinámica de movimiento se aplican un sin número de fuerzas que regulan y determinan la interacción de las partes en juego, existe un orden y un caos que como opuestos en constante tensión crean su propio equilibrio y mantienen el movimiento de ese sistema.

Llamo relación, al espacio tiempo en el que dos partes por alguna razón, circunstancia o evento cambian y unen sus trayectorias sea de manera convergente, en trayectoria divergente, paralela o en trayectoria de choque.

Las relaciones surgen a partir del intercambio de información que se da entre las partes, de esta interacción los involucrados se definen el uno al otro y nace un algo que es más que la suma de ellos y los contiene en esta nueva definición de ellos mismos ante la mirada del otro. Esta interrelación se reestructura dependiendo del intercambio de información que confirma o niega la tendencia de la trayectoria, esta inercia manifiesta la existencia de ese tercero que nombramos relación (ese algo más que la suma de las partes) y que también tiene una existencia y participación concreta en el juego dramático v. gr.: dos amantes que se quieren separar se quedan juntos por que la relación aún es buena.

Aunque algunos teóricos (en México tenemos a Mendoza y a Castillo) han hecho de la interrelación el objeto de construcción de los ensayos considerándolo como sustento del hecho dramático, nadie lo ha propuesto como una vía válida de método actoral, creo que pudiera serlo. Hasta el momento aquellos “pioneros” que escogen trabajar en que los

---

<sup>163</sup> EINES, Jorge. Hacer Stanislavski contra Strasberg Actuar. Pg. 16 y 17

actores desarrollen recuerdos y vivencias de la relación que representarán, dedican tiempo de ensayos a un sinnúmero de improvisaciones que pretenden crear en el actor la experiencia sensible del cómo y el qué de sus “personajes” y ellos mismos en la relación. Es mi particular opinión que pudieran existir maneras más eficaces y eficientes de construir las interrelaciones escénicas, alejándonos de la tarea de dedicar ensayos e improvisaciones a la construcción de esa “química” que da un pasado concreto a la relación entre dos seres, siempre que se aproveche el conocimiento y práctica propuestos en esta investigación sobre la construcción del mundo interior de la parte a representar.

El actor debe entonces tener como una meta de su investigación encontrar el sistema y marcos de relación que componen las circunstancias externas de la parte que va a representar, para ello propongo la dinámica fenomenológica de Bert Hellinger<sup>164</sup>, la construcción de cuadros de relación y la construcción del mapa sociométrico de la parte, toda vez que estas exploraciones que propongo propician a través de la movilidad de las partes la experiencia sensible en el actor que creo necesita para clarificarse las relaciones y diversas esferas de intimidad que componen el sistema al cual pertenece la parte. El actor tendría la posibilidad de elección sobre si recurriría a las tres herramientas o sólo a una,

---

<sup>164</sup> El estilo de trabajo de Hellinger merece especial atención ya que desarrolla la representación física del sistema del consultante y a partir de ello establece la intervención, en la práctica esto conlleva que los participantes moldeen el sistema y vayan adecuando las posiciones conforme a lo que expresa la situación que se vive. Durante esta intervención es posible que los participantes expresen tanto sus sensaciones físicas como en su caso alguna palabra que clarifique la dinámica de la relación entre dos partes del sistema. Hellinger establece algunos lineamientos que corresponden a los órdenes jerárquicos y a la dinámica de las partes por ejemplo que las partes más antiguas o con mayor peso del sistema van a la derecha (actor) y se prosigue en el sentido de las manecillas del reloj, o por ejemplo que poner a un marido frente a una esposa expresa que la relación ha concluido; si el lector gusta tomar dichos lineamientos puede consultar la obra *Los órdenes del amor*. Yo lo que busco ante todo es que el actor al explorar sobre la construcción del sistema de las partes logre organizar el mundo interno de tal suerte que tenga la experiencia del entorno sistémico del rol que juega, dicha investigación requiere de un trabajo desarrollado en el presente basado en su experiencia sensible pues la labor de experimentación sólo puede ser concluida hasta que el actor siente que ha creado adecuadamente el universo de la parte. En este sentido es que advierto sobre la lectura de Hellinger ya que hay que tener siempre en cuenta que los fines de él y los nuestros son distintos, él busca sanar nosotros mostrar una dinámica que muy posiblemente tiende hacia lo opuesto.

dicha selección debe realizarla con base en la claridad y dominio que tiene del universo de relaciones de la parte que representa.

Baso mi propuesta en el hecho de que en el momento escénico no importa cuánto bagaje creativo tenga el actor respecto de la relación de su personaje con el de su compañero de escena, lo único que importa es la experiencia sensible que tiene el actor y el significado que tienen para él desde su juego en la parte las acciones y presencia del otro, pues el público únicamente podrá percibir eso. En otras palabras “no importa porque siento lo que siento, sólo sé que lo siento. Y más importa que los demás lo ven”.

Moreno en su sociometría explica que cuando nosotros establecemos relaciones tenemos distintas esferas de Intimidad, están: nuestras esferas sociales, familiares, sexuales, íntimas, de pareja, etc. vamos dejando entrar en ellas a distintas personas y de acuerdo a ellas actuamos. En la sociometría se establece que una persona tiene distintos yoes que a su vez usan distintas características que emanan de la parte más auténtica y central, mi yo-yo que tiene todas las posibilidades humanas. Así cada yo tiene un nivel de interacción social particular: habrá algunos que no mostramos en ambientes desconocidos y otros que entran en cualquier escena, esta habilidad para situarnos en posibilidades delimitadas por nosotros con el objetivo de adaptarnos al entorno es una situación de supervivencia y de aceptación del entorno social que de manera automática existe en todos los seres humanos sanos. Tal como hacemos con nosotros hacemos con el otro, por ejemplo una persona está en su yo-amigo tomando cerveza con sus amigos y de pronto entra su jefe, al momento de ver al jefe (persona que no pertenece a ese universo) limitará a su yo-amigo y entrará en operación cuasi automática su yo-empleado, lo mismo sucederá para el jefe mientras que conscientemente no decidan darle alguna solución a este dilema personal. La propuesta es que el actor use esta habilidad para por medio de las herramientas señaladas de la

dramaterapia crear relaciones, siendo estas el sustento dramático para la escena. Con ello el Método alcanza otro modo de ser usado, el actor no sólo tiene un camino para llegar al fin.

En casa de muñecas por ejemplo la imagen de relación sobre la cual se podría trabajar sería del tipo Nora (yo-mujer niña traviesa) muy cercana a un Torvaldo (yo superman), cosa que a su vez justificaría el que Nora al verse sola pudiera recurrir a un yo-mujer adulta para resolver la situación cuando Torvaldo cae enfermo y que también, dicho sea de paso, explica porque Nora no puede ser mujer adulta con Torvaldo (éste debería entonces dejar de ser yo-superman); la relación en la inercia que lleva no lo permite por lo que entra en crisis y cambia o termina. Una exposición de esta naturaleza permite al actor únicamente estar en la relación (independientemente de si decide realizar un estudio más profundo sobre la parte o no) y reaccionar conforme a lo que quiere y respecta a ella, es incluso una manera de trabajar más rápida y conveniente para cine, televisión o para montajes cortos. Un actor de televisión que tuviera que interpretar a un hijo únicamente trabajaría para situar a su compañero de escena en ese papel de madre y a sí mismo como ese yo hijo; el resultado es una mayor libertad creativa y espontaneidad durante la ejecución de la escena.

*“Si entendemos que sobre la base de ese intercambio va apareciendo una estructura, la tarea del director y los actores durante los ensayos es cuidar la limpieza del intercambio que garantiza la construcción de aquélla.*

*Sobre esa estructura unos y otros van depositando su concentración. Se trata de una macroconcatenación de acciones con una inevitable relación de necesidad entre ellas.”<sup>165</sup>*

Cuando un actor establece una relación en escena, los deseos que surgen a partir del intercambio de información que se da entre los integrantes del sistema son inmediatos y como señala Eines se traducen en una macroconcatenación de acciones que están

---

<sup>165</sup> EINES, Jorge. Hacer Stanislavski contra Strasberg Actuar. Pgs 44.

indisolublemente ligadas. Por ejemplo, en un momento de una obra en la que se ilustre una relación de pareja construida como cercana, la actriz da inicio con esa información respecto de la figura de su marido, esa ha sido su preparación para estar en escena y a ello reacciona con acciones del ama de casa típica (lenguaje e información para su compañero de escena) esas acciones cobran inmediatamente un significado para la actriz y para el público. Cuando el marido llega escurriendo y ensuciándolo todo sin siquiera notar la presencia de su esposa (con quien en ese momento no se está relacionando) esa información detonará en la otra parte un tipo de información, sobre todo por cómo ha sido descrita la relación de inicio.

Con respecto a la forma de construir estas relaciones creo que existen las siguientes condiciones básicas, siendo la primera el que el actor se encuentre en el estado del tiempo presente y luego que el sistema con sus partes integrantes haya sido definido adecuadamente independientemente de si en el momento en el que se trabaje sobre una relación en específico ella sólo conforme un holón del sistema. Luego de haber sentado estos cimientos para el desarrollo del trabajo se deben tomar en cuenta los siguientes criterios para poder definirlos adecuadamente:

- Distancia de la relación entre las partes: Esto es si las partes mantienen un lazo cercano o lejano, ello afectara y condicionara el intercambio de información que exista entre los integrantes. Concibo también que pudiesen darse alteraciones respecto de la distancia esto es que una de las partes mantenga una distancia lejana mientras la otra parte mantenga un contacto cercano.

- Calidad del intercambio entre las partes: Define el tipo de intercambios que se dan entre las partes y pueden ir desde lo suave hasta lo ríspido y también pueden existir discrepancias entre los intercambios así una parte puede intercambiar agresiones y la otra devolver caricias.
- Jerarquía de las partes integrantes: Conforme al tipo de sistema (abierto o cerrado) existirá mayor grado de flexibilidad o rigidez entre las partes y los niveles entre las jerarquías menos o más firmemente delimitados, ello independiente de la cercanía que exista entre las partes.
- Límites: La claridad que tienen las fronteras entre las partes y el sistema con los otros sistemas, si estos son claros lo que fomenta el respeto y la individualidad con posibilidad a la cooperación o bien si son difusos lo que enuncia falta de respeto y dependencia.
- Si es simétrica, asimétrica, complementaria o de alianzas.

**Resumen.**

He analizado el modo en que se ha trabajado con el actor en la construcción de las relaciones escénicas exponiendo que este modo puede ser eficientado mediante la aplicación de herramientas simples en las que lo que es necesario rescatar es la parte sensible (no los sentimientos sino el cómo se percibe y la posición en que esa experiencia me coloca) de ello es que la creación de la interrelación pueda ser usada en sí misma como una vía alterna para la ejecución escénica, para que ello sea posible el actor necesita desarrollar esta capacidad para situarse desde distintos tipos de interrelación sea con una parte bien construida o en la que su creación se base en el uso de acciones simples o complejas o únicamente a partir de acciones físicas que clarifiquen el desarrollo del propio sistema.

### 3.8. La acción física

He desarrollado el presente planteamiento bajo la clara noción que da la práctica, misma que me mostró que para el trabajo con las acciones físicas se requiere de un Método específico de entrenamiento que preparara al actor para el desarrollo de esta labor, ya que si bien con el modo de cultivar zanahorias algunos afortunados podrán cultivar chícharos, es necesario un camino especial que optimice el cultivo de los segundos. Creo que al haber rescatado observaciones de otros teóricos he desarrollado un verdadero sistema de entrenamiento escalonado que disponga al actor para el trabajo desde las acciones físicas incluso planto distintos puntos de partida desde los cuales el actor puede trabajar con ellas.

La piedra angular sin duda es el que el actor debe estar en el estado de consciencia del tiempo presente pues ningún acto comunicativo intencional tendrá esa cualidad desde un estado de consciencia distinto pues la intencionalidad requiere de cierto grado de control, de dominio de uno; la capacidad de enunciar soy. Es justo esa capacidad la que diferencia al hecho teatral de la vida, el actor se sube al escenario no para vivir, ni vivenciar, se sube con su experiencia y con la plena consciencia de quien es en ese momento y así comunica a un público.

Trabajar a partir de acciones físicas requiere que el actor cambie su perspectiva de aquella en la que se subía al escenario para sentir por subirse para comunicar y para ello construye un discurso con sus compañeros de escena con quienes de común acuerdo ha establecido una misma lectura de eso que van a presentar, nuevamente se fortalece la separación entre el teatro escrito y el hecho escénico. La obra es algo muerto hasta que alguien (un lector) le da vida y esto ocurre porque para el lector eso ha tenido un significado, porque la obra le ha

producido la experiencia de la proyección; así la obra vive. Pero la obra que vive para un lector no vive para un espectador, ello no deja de ser palabras requiere de otro lenguaje para convertirse en un *hecho escénico teatral completo* uno que sea capaz de contener en su mensaje tanto el texto como el material producido por las proyecciones del lector (y que permita también la experiencia de la proyección a quienes lo han de ver), dicho lenguaje encuentra sus cimientos en la intencionalidad.

*“El porqué remite a uno mismo; el para qué, al otro. El porqué remite a lo motivacional y tiene que ver con el sondeo que la acción realiza hacia lo interior para descubrir con qué se trabaja; el para qué tiene que ver con aquello que fuera de sí el actor intenta modificar. Si hay otro, lo que intenta modificar es al otro, pero si no lo hay, el actor trabaja con algún otro que está interiorizado. Siempre hay otro.*

*El espectador es testigo. Es el tercero incluido. En realidad no hablamos de otra cosa que de comunicación con testigos presenciales.*

*El objetivo superior es que dos o más personas se comuniquen entre sí en la condición de la escena habiendo aprendido a dejar un hueco para la mirada y la escucha del que está afuera. El público.”<sup>166</sup>*

### 3.8.1. Concepto: qué es y qué no es una acción física

*“Lo que debemos inmediatamente entender es aquello que las acciones físicas no son. Por ejemplo: no son actividades. Actividades en el sentido de: limpiar el piso, lavar trastes, fumar.”<sup>167</sup>*

*J. Grotowski*

---

<sup>166</sup> Idem. Pg 124

<sup>167</sup> “What we must immediately understand is that which physical actions are not. For example: they are not activities. Activities in the sense: to clean the floor, wash the dishes, smoke the pipe.” Op. Cit. RICHARDS, Thomas. Pg 74

La acción física es el lenguaje de la presentación dramática porque ella implica a un ser humano que está intencionalmente intercambiando información con otro ser humano sobre quien tiene deseos particulares que le resultan de vital importancia y ello se ejecuta frente a un grupo de seres humanos. La acción física tiene un fin específico y va dedicada a un alguien, contiene una buena dosis de voluntad del ser que la realiza. Y si bien ni los gestos, ni los movimientos, ni las actividades son acciones físicas, todos ellos pueden ser una acción física siempre que cumplan con la condición básica, comunicar una intención.

*“Toda acción tiene un porqué y un para qué. El por qué remite al sujeto, el para qué determina la relación con el otro. El porqué es una flecha que va de afuera adentro, es introvertido; el para qué es una flecha que va de adentro afuera, es extrovertido. Se trabaja sobre el para qué, que es lo que el actor puede objetivar, pero el porqué está siempre presente. La acción física integra ambas preguntas.”<sup>168</sup>*

Ver a una actriz lavando trastes al espectador no le dice ni más ni menos que si la viera salir mientras se seca las manos con algún trapo de cocina y ninguno de estos eventos constituirían una acción física sin importar la cantidad de trastes que se pusieran o el ambiente que tuviera la cocina; ni aun cuando se pusiera un capataz en ella. Esta suerte de efectismos no constituyen otra cosa sino un tipo de ilustración escenográfica en donde el actor queda reducido a un atrezzo.

Ver a un hombre al borde de un síncope emocional caminando de un lado a otro mientras este oscila entre diversas emociones que van desde la desesperación hasta la risa sin aparentemente poderlas desfogar podrá producir ciertamente en el público empatía, morbo, curiosidad, desesperación o rechazo y sin embargo dicho happening del acróbata emocional tampoco sería una acción física.

---

<sup>168</sup> Op. Cit. EINES, Jorge. Hacer Stanislavski contra Strasberg Actuar. Pg. 123 y 124

La diferencia entre las acciones que realiza un cantante interprete y las de un actor, radican en que, mientras el primero esta relacionándose directamente con el público (ellos son su receptor); del segundo, su relación se encuentra con su compañero de escena y para ese alguien significativo es para quien realiza su acción (desea modificarlo en algo), y de ambos su receptor es el público.

Entonces cuando una actriz quien necesita que su compañero actor no entre en el espacio que han acordado es la recamara realiza las acciones encaminadas a ese fin, entonces estamos en el camino hacia las acciones físicas. Si estas son encaminadas con el sentido, intención, intensidad e importancia correctas y encuentran una progresión adecuada al estilo del conjunto que están construyendo, entonces son acciones físicas.

En este sentido no me canso en especificar que una acción física no es un movimiento, ni una partitura de movimientos o lo que es lo mismo, toda una cadena de movimientos, una inmensa partitura de movimientos podría ser parte de una sola acción física la selección del balance entre aquello que sólo será movimiento y aquello que será acción física depende ante todo del mensaje que se quiere entregar al público.

### 3.8.2. Importancia de la figura del partner y la relación para con éste

El teatro, el círculo virtuoso completo del drama se encuentra sólo en las relaciones que el/los actores tejen, no en sus personas. Esto quiere decir que para que haya el elemento dramático no se requieren, como en su momento se dijo, de dos personas (público y actor) se requiere de al menos tres partes (uno que ve y uno que se relaciona con otro algo para

comunicarle al primero). Es la presencia de ese partner<sup>169</sup> la que se vuelve indispensable para que las acciones del actor cobren significado y todo el trabajo realizado en los estudios y el trabajo de entrenamiento, finalmente “conecte”. Si el actor no logra situar a la figura en el lugar de relación apropiado, no logra relacionarse en el aquí y ahora para comunicar, todos sus esfuerzos y acrobacias posteriores nada más serán eso.

*“El impulso no existe sin el partner. No en el sentido del partner en la representación, sino en el sentido de otra existencia humana. O simplemente de otra existencia. Porque para alguien puede tratarse de una existencia diversa de aquella humana: Dios, el Fuego, el Árbol. Cuando Hamlet habla de su padre, dice un monólogo, pero está en presencia de su padre. El impulso existe siempre en presencia de. Por ejemplo, proyecto la existencia que es el fin de mi impulso sobre el partner como sobre una pantalla.”<sup>170</sup>*

Si las circunstancias internas y externas de la parte a representar deben estar fiel y de modo preciso significadas en el cuerpo del actor, tanto más debe estar fielmente y debidamente delineada la significación de la figura y la relación que guardan las partes, ello es tan indispensable que del descuido en la correcta delimitación de cualquiera de esos dos factores el tono resultante de la presentación pudiera no ser el deseado.<sup>171</sup>

Si la relación del actor con la figura es fijada en una jerarquía con polos demasiado extremos (la figura como algo muy grande, muy perfecto, muy maravilloso y el actor juega su relación con esa parte desde yo muy pequeño, muy imperfecto) empezará a entrar en el

---

<sup>169</sup> En lo sucesivo figura: creo como más adecuado el concepto al que refiere esta palabra que al que refiere el usado por Grotowski, partner, toda vez que el concepto figura hace referencia a lo que ese otro significa para mí (esté o no presente físicamente), así una figura puede ser un elemento de mí mismo, un amigo fraternal, la pareja, etc.

<sup>170</sup> GROTOWSKI, Jerzy. Respuesta a Stanislavski, en Máscara Cuaderno Iberoamericano de reflexión sobre escenología. Pg. 24 y 25

<sup>171</sup> Es la construcción de las relaciones tan indispensable que si el actor no tiene construido un personaje o una parte estudiada no importa, podemos tener teatro siempre que el actor tenga esa relación con su figura pues entonces sus actos serán congruentes con el conflicto que se está desarrollando; en el caso contrario sólo tendremos a un intérprete.

terreno de la farsa, si la relación es equidistante (es decir ambas partes en polos opuestos pero a la misma distancia) tendrá factores de melodrama, si la relación es complementaria podría estar dentro del terreno de la comedia siempre que la relación de las partes se da del sujeto central con el resto del sistema como un holón completo. En las tragedias se tendría un sistema cuyas jerarquías presencian una alteración en su orden, en la pieza didáctica un sistema con una estructura fortalecida y que es capaz de normar los eventos que en ella ocurren, en la pieza un sistema rígido que se sostiene a costa de las partes sin que estas puedan promover cambios pues implicarían la desaparición del sistema de origen.

La orientación de la construcción de la relación debe tener en cuenta el tono que se quiera dar a la obra y el perfil de las figuras de relación debe estar alineado a dicho modelo, vigilar que ello este ejecutándose es tarea compartida tanto del director como del actor.

*“Si se parte de que la palabra define previamente al personaje, todo el trabajo se orienta en un sentido muy distinto al de partir del hecho de que el personaje no está contenido en la palabra sino que la palabra simplemente es una incitación, un punto de partida para construir el personaje.”<sup>172</sup>*

La presente propuesta tal como argumenté al principio tiene ante todo el propósito de mejorar los resultados que obtiene el actor en su trabajo sobre la vía de las acciones físicas mediante la incorporación de técnicas y conocimiento de otros ámbitos de la ciencia al saber práctico del ejecutante, sin embargo concibo como inherente a la labor del actor la investigación cuya razón social estriba en que como fruto de sus observaciones fenomenológicas muestra a la sociedad el resultado de un proceder humano para brindarle a esta *feedback* que la ayude a una mejor toma de decisiones y promueva su mejor desarrollo. El texto dramático por tanto es el principio de un camino que el actor y director educados

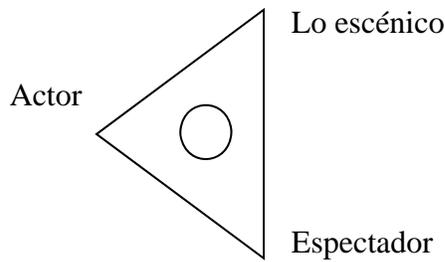
---

<sup>172</sup> EINES, Jorge. Hacer Stanislavski contra Strasberg Actuar. Pg. 97

en esta propuesta recorren y ellos debieran en todo caso alineados a la poética del –sé: encontrar en sí mismos el significado y estilo apropiados para el descubrimiento que realizan sobre el desarrollo de un evento sistémico circunscrito y relacionado a un marco social. ¿Cómo lo representó Shakespeare o Molière? No importa, ni ellos existen hoy ni la sociedad a la que respondieron está presente. ¿Cuál, más allá de lo enciclopédico, sería el valor de una investigación si se presentan resultados que no corresponden con la realidad del presente?

Creo sin embargo que el riesgo que se corre al presentar esos resultados es mayor que el supuesto beneficio de un saber enciclopédico, y es que presentar un teatro que no vive, ni significa para los valores de la sociedad a la que se circunscribe da como resultado que la sociedad prescindiera del hecho teatral, abandonándolo. Haber hecho caso omiso de la utilidad profunda del teatro y reducirlo a un acto de divertimento vano son los elementos de base que con el tiempo propiciaron la situación actual del teatro.

La acción física, independientemente del objetivo que lleve la puesta en escena o de la forma en que ésta vaya a ser comercializada, eleva al suceso teatral pues lo aleja del acto acrobático emocional y así le confiere al espectador un lugar distinto reconociéndole su capacidad intelectual y humana, pues desde el principio el espectador ha estado presente. Entonces, El actor realiza una labor con dos objetivos uno real y otro escénico y alimenta a dos relaciones una real y otra escénica:



La acción física existe cuando un actor en relación escénica con un otro objetivo-subjetivo sobre quien tiene deseos e intenciones particulares emprende y realiza las diversas estrategias para alcanzar un objetivo que tiene como finalidad cambiar o hacer permanecer una situación actual del sistema en el que se encuentra y en donde el actor tiene de facto construida una relación con un grupo externo a quien comunica el desarrollo de su proceder tan velada o discretamente como juzgue necesario.

El actor en esta propuesta tiene como posibilidades para realizar esta nueva tarea las siguientes maneras de proceder:

1. Alcanzar el tiempo presente, construir la estructura de la parte a representar, determinar si usará su propia Antropolingüa o creará una distinta, determinar si usará acciones simples o complejas, construir el mundo interno de la parte delimitando las relaciones y con ello establecer el objetivo y deseo que corresponda respecto del sistema en que se acciona.
2. Alcanzar el tiempo presente, trabajar sobre la estructura de la parte a representar y sobre las relaciones y el sistema con mayor énfasis en estos dos últimos factores.
3. Alcanzar el tiempo presente, contar con uso experimentado de las acciones simples y complejas y trabajar sobre las relaciones y el sistema.

Con estas tres alternativas contaría para desempeñar su labor el ejecutante, en ello es preciso reiterar que alcanzar el tiempo presente es indispensable para la labor actoral toda vez que es en ese tiempo en el cual el actor se encuentra en la posibilidad de estar consigo, el compañero de escena y el público.

**Resumen**

En este apartado he expuesto lo que es la acción física y a partir de ello he desarrollado el ciclo escénico al que aspiro se llegue y el cual deja de lado las lecturas allegadas al realismo y naturalismo y posiciona al actor como el responsable del hecho dramático toda vez que de su figura depende que el fenómeno tal como lo planteo surja y defino como su herramienta de trabajo la acción física. Desde mi perspectiva el discurso de comunicación teatral debe cambiar, pues si bien el actor es indispensable para este hecho también es condición indispensable que el actor se encuentre relacionado en lo real con su público y en lo escénico con lo otro.

#### **4. Conclusiones: Actuando con acciones físicas.**

Como el esquema de trabajo aquí expuesto para el actor muestra, el cimientamiento de la propuesta radica en que el actor se encuentre en el estado de conciencia del tiempo presente, de hecho pareciera en momentos que me atreviera a decir que estando en el estado de conciencia del tiempo presente el actor entonces pudiera ya situarse en el escenario a ejecutar, y si, es justo lo que digo, el resto es ya mi propuesta para el desarrollo actoral en lo que toca a la poética y los fines estéticos que he detallado a lo largo de este trabajo.

Stanislavski propuso inicialmente que el actor se dispusiera a estar en escena, lo que creo he ayudado a determinar son los medios técnicos de los cuales valerse para lograr una serie de cualidades tanto físicas como mentales que al día de hoy se antojan cada vez más difíciles de conseguir por un entorno muy distinto a aquel que enfrentaron los teóricos del pasado. Es indispensable que el actor inicie su labor en ese punto porque sólo estando en contacto consigo mismo y los otros es que puede comunicar siendo puente entre lo escénico y lo real.

En este sentido ubico el fenómeno teatral cómo sólo posible cuando se establece la interrelación entre el actor, lo otro y su público, ello produce 3 posibilidades, que la propuesta del fenómeno teatral privilegie lo actoral, el mundo de lo otro (la historia) o al público. Este marco conceptual obliga al actor a construir las interrelaciones necesarias en donde lo vital es, conforme a la teoría general de los sistemas, la comunicación como intercambio de información viva entre las partes del todo. El subsistema del fenómeno teatral sólo es posible si las tres partes que lo conforman permiten su construcción; tarea doble para el actor, sólo él puede “invocar” el mundo de lo otro y es a partir de la fuerza

yaciente en la veracidad de la construcción de sus interrelaciones que el público se cederá a la construcción del fenómeno teatral.

El uso de la acción física bajo la perspectiva que planteo se vuelve indispensable para el logro de este objetivo al ser un instrumento basado en el deseo hacia otro con quien busca comunicarse para cambiar la relación y situación actual y que cuenta con la posibilidad de comunicar a ese tercero que ve. La cuarta pared debe caer, la escena necesita del público y por ello no es congruente con el objetivo de comunicar la máscara del personaje. Propongo un teatro con fines de estudio e investigación que enriquezcan al sistema humano a partir de la retroalimentación y esto sólo es posible si la evidencia de conducta humana es vigente para el público al que se dirige.

Debido al objetivo que busco, es indispensable que el actor cuide en su desempeño ser un elemento vivo en la escena estando en el estado del tiempo presente, estar claro y relacionado con las figuras que delimitó dentro de su universo de acción, tener claros los deseos que desea comunicar y la intencionalidad que lleva tanto para la parte con la que se relaciona como para el sistema en que opera y finalmente estar en conciencia de su relación con el público. El actor que cubre estos criterios en su ejecución se encuentra para la poética en el nivel funcional de competencia y dicho debiera ser lo mínimo esperable de un quehacer profesional. Dejo para un nivel de competencia experto al actor que cubriendo los elementos anteriores, además hace uso de herramientas de metacomunicación avanzadas tales como acciones simples y complejas, el diseño de estructura, estudios de Antropolingüa y elementos de la Antropología Teatral con la finalidad de enriquecer los parámetros estéticos de su presentación y el mensaje que entrega al público.

El actor posee libertad para aproximarse a la labor, no veo entre lo vivencial y lo representacional/formal contraposición sino más bien una gama de posibilidad desde la cual el actor puede ejecutar las acciones físicas sin que ello implique un menor esfuerzo o veracidad en su cumplimiento de los criterios básicos antes planteados. El actor vivencial decide centrarse en lo que siente con sus acciones físicas y sus interrelaciones, elige jugar a aventarse al río y dejarse llevar por su corriente mientras nada. El que decide jugarlo desde la distancia recorre el río en su balsa y se centra en la tarea, en el objetivo. Ninguno de los dos falla en su labor, la calidad de esta o su compromiso con la escena.

La facultad de que las acciones físicas puedan ser abordadas por ambos estilos actorales radica en que son un medio de construcción, una estructura que deviene en lenguaje escénico y en donde la forma con la que el actor decida aproximarse nada tienen que ver con ellas. El sentimiento no es la información primordial del drama. No es la actriz que juega el papel de una madre sollozando desconsolada lo que es relevante al desarrollo del conflicto, es la relación que ésta tiene con el esposo que se va, con los hijos que quedan a su cuidado, con sus dudas y sus miedos y por ello los fines y alcances que tienen las acciones que realizará las que son relevantes al drama y lo que entrega información al público. Claro es que el actor sentirá, no puede el actor no sentir, la diferencia entre lo vivencial y lo representacional radica en qué tanto el actor se aventura a profundizar en ese cause particular.

A través del análisis expresado en el AI, he demostrado que no había existido un planteamiento metodológico para abordar el trabajo con las acciones físicas y que bajo el planteamiento inicial de entrenamiento actoral stanislavskiano era difícil si no imposible abordarlas de buenas a primeras pues los objetivos pedagógicos que perseguían eran

distintos. En este sentido he desarrollado una propuesta Metodológica para el entrenamiento actoral cuyo fin específico es el trabajo con las acciones físicas. La pertinencia de la creación de un método de esta naturaleza, surge ante todo como lo expuse en la introducción de la necesidad que plantea el entorno actual y para el cual los medios de producción teatral se encuentran desactualizados y en obsolescencia por lo que en la práctica se ha venido eligiendo entre resultado o creación, decisión que ha traído como resultado el que el teatro sea desplazado por el cine o la televisión al no aportar a la vida de las personas algo distinto a la diversión o entretenimiento que aportan los dos anteriores.

La inclusión de la teoría general de los sistemas da un nuevo quehacer y reto en el teatro, abre la puerta a una dimensión en el que el teatro puede aportar algo distinto al público, en primero hacerlo partícipe de la creación de un subsistema vivo (cosa imposible en el cine o la televisión), en segundo presentarle un estudio actual del sistema humano que puede en todo caso nutrir su experiencia, enriquecer sus posibilidades para dar respuesta a los retos de la vida, construir su espíritu crítico y brindarle un espacio para el encuentro consigo mismo. La inclusión de la Teoría General de los Sistemas supone cambios también para el plano escénico, ahora el actor requiere de establecer la relación con el público y lo otro para enviar el mensaje definido al público, seducirlo para que se anime a relacionarse con lo escénico para dar vida a un hecho teatral total. El actor tiene entonces que analizar el texto desde lo sustancial, el intercambio de información que existe entre las partes del sistema que se va a crear para el público y para ello requiere definir el mundo de relaciones que existe en ese universo de lo escénico, esto implica darle vida a la obra pues al establecer la proyección el actor circunscribe la obra a su tiempo actual en tanto que parte de su experiencia.

Incluir la Teoría General de los Sistemas en el análisis dramático viene a reforzar el concepto de géneros pero ahora desde una perspectiva multidimensional en la que de manera pura se puede percibir las interacciones de las partes y el sistema clarificándose el hecho a comunicar. La Teoría General de los Sistemas no sólo brinda la libertad de elegir el peso que se dará a la anécdota, sino también abre la puerta a hacer del teatro un estudio fenomenológico que reflexiona sobre las cualidades de interacción humanas. El teatro cobra un nuevo sentido que sólo puede ser comunicado a partir de la acción física; la tarea del actor es hoy relacionarse para comunicar. Es claro que la profundidad en que la Teoría General de los Sistemas puede contribuir al Arte Teatral y al Análisis Dramático es vasta y queda mucho por investigar con relación a ello; será tarea de otro momento y quizá de otras voces más.

Para mi basta con dos hechos, el haber comprobado que es factible realizar el análisis dramático desde el enfoque de lo sistémico, que dicho análisis arroja nuevas posibilidades de relación y de estudio sobre las dinámicas de lo humano y lo social y que con ello se presenta un teatro científico cuyo medio de estudio es la fenomenología y que por tal sus alcances y aportaciones cobran trascendencia. El Teatro ahora puede ser más que un quehacer artístico, puede también ser un quehacer científico que tiene utilidad en el plano de lo social. Es un simulador de las diversas fuerzas e interacción de un sistema, supuesto o real, en el que a final de cuentas lo que deviene es la interacción de las redes sociales y lo humano como sistema.

La propuesta de entrenamiento guarda apego a lo expuesto por la Teoría General de los Sistemas no sólo por concebir que el actor lo que realiza es un intercambio de información en un algo que es más grande que él y de lo que forma parte, sino también en los pasos

expuestos para el entrenamiento, ya que ellos plantean la indispensable necesidad para el ejecutante de relacionarse con su entorno tanto real como escénico incluyendo en ello por supuesto tanto a sus compañeros de escena como a las figuras presentes del sistema creado. A la par la propuesta de entrenamiento facilita al actor diversos medios para establecer la comunicación y metacomunicación tanto en el plano escénico como con el público para dar a su investigación nuevas profundidades. La poética del –se sin duda es fruto de un discurso sistémico, su fundamento se centra en la equidistancia y universalidad de las partes, por ello me atrevo a afirmar que para el actor es posible mediante la vía del autoaprendizaje encontrar en sí mismo el modo de aplicar un conocimiento para su quehacer escénico.

Estos grandes objetivos sólo pueden ser logrados mediante el apego sistemático a los pasos del método ya que no concretar alguno de los pasos provocaría que el actor no pudiera ejecutar conforme a lo que se ha planteado implicando el riesgo de que no logre formar el sistema de lo escénico y quedar su ejecución al nivel de una interpretación en el mejor de los casos. Concibo a la acción física como secuencias de movimientos desempeñadas por voluntad con el objetivo de concretar un deseo específico con un algo o alguien, para ello el estar relacionado es indispensable y el planteamiento se encamina hacia ese objetivo. Así, el actor entrenado en esta propuesta debe, a lo largo de su entrenamiento, haber desarrollado una breve estructura personal de training que tocando los puntos del método le permitan de manera personal encontrarse en la posibilidad de elaborar su tarea. En este momento concibo que el actor que habiendo alcanzado los elementos descritos en la presente propuesta durante su entrenamiento pudiera integrar un training personal que en un lapso de 15 a 30 minutos lo tuviera preparado para su quehacer investigativo. Así su secuencia debería contener como mínimo los siguientes elementos:

1. Etapa para alcanzar el tiempo presente: En la cual el actor buscaría desarrollar la relajación activa ligada a la respiración durante los primeros tres minutos únicamente a modo de calentamiento, posteriormente desarrollaría 12 minutos en los cuales trabajaría sobre sus capacidades de movimiento conforme a la danzaterapia poniendo énfasis en aquellos que por desarrollo personal requiriese incorporar en su repertorio personal o bien aquellos en los que desea profundizar como preparación para una parte o aquellos de los que hará uso durante su sesión de investigación. Durante este desarrollo es recomendable que el actor acompañe el desarrollo de su calentamiento con expresiones vocales que lo ayuden a integrar los flujos del cuerpo con los de la voz. El objetivo de estos 15 minutos iniciales es que el actor encuentre/ construya su estado de conciencia del tiempo presente pasando por cada uno de los elementos que lo componen.
2. El actor debiera dedicar otros 10 o 15 minutos a los siguientes elementos: investigación activa sobre elementos de la Antropolingüa, investigación sobre acciones simples y complejas, investigación sobre construcción de distintas relaciones cercanas y lejanas, expresión de impulsos básicos, elementos de construcción pre expresivos, manejo del espacio, uso de tensiones pasivas y activas, ejercicios de intensión e intensidad, construcción de cuadros de relación dramática y espacio interno, construcción de posturas psicofísicas y de estructuras corporales. El actor puede escoger trabajar de manera enfática sobre cada uno de ellos por temporadas (por ejemplo: en un calendario de x número de días distribuye el trabajar un día sobre cada uno de ellos por espacio de los 15 minutos o bien trabajar 3 elementos por día por espacio de 5 minutos cada uno), para posteriormente combinar el trabajar sobre 3 elementos a la par (ejemplo construyo una postura

psicofísica y conservándola hago manejo del espacio y exploro sus posibilidades de intensidad e intensidad). En el desarrollo de esta dinámica lo importante es sobre todo que el actor mantenga claridad respecto de los criterios que el mismo evaluará de su desempeño en la realización de sus estudios.

El objetivo último del training es el que el actor desarrolle la inteligencia necesaria para reconocer en su proceso la importancia de los pasos del método y que en la práctica y vivencia desarrolle la sensibilidad para reconocer cuando los ha trabajado apropiadamente y cuando no de tal suerte que pueda aún en el acto del hecho teatral regresar sobre los pasos para reubicarse en el tiempo presente y desempeñar favorablemente la construcción del mundo de interrelaciones del hecho escénico.

He definido que un actor que ejecuta las competencias de su ámbito a un nivel de experto hace uso de elementos de metacomunicación, refiriéndome por esto a su capacidad para crear interrelaciones escénicas que a su vez son comunicadas al público y que además hace uso de herramientas avanzadas como lo es la Antropolingüa. La considero una herramienta avanzada de metacomunicación pues intencionalmente desarrolla un lenguaje individual circunscrito a un sistema social del que señala una pertenencia. Al hacer uso de esta herramienta el actor acerca el rol que representa al grupo social al que lo demuestra recreándolo ante sus sentidos como un carácter social e individualizado yendo con este acto más allá de la representación para realizar una recreación crítica y expositiva de una experiencia humana que se comunica con el público en el desarrollo del evento dramático.

Son los elementos de metacomunicación útiles para el actor ya que le brindan un medio de comunicación que trasciende el hecho escénico para dejar saber al público las intenciones y deseos de una parte en específico que está construida sobre la experiencia y visión crítica del creador-científico. La Antropolingüa es el lenguaje del actor, mismo que se encuentra

provisto de lineamientos generales sin que lleguen a ser reglas establecidas ya que estas las define el propio creador para cada uno de sus desarrollos consciente de que ésta es la única manera mediante la cual un lenguaje se mantiene con vida para continuar realizando la tarea para la que fue concebido: comunicar.

Es mediante la comunicación que el actor en el contexto actual funge como vínculo y enlace entre dos sistemas distintos retomando el meta rol de sacerdote que antes tuviera en el contexto ritual que diera vida al acto dramático. Ahora el actor no habla de religión sino de una visión crítica del actuar y experiencia humana invitando al espectador a reflexionar sobre sí mismo, ya no bajo la visión exclusiva de un director o un autor, sino desde su propio lenguaje y un medio específico para interactuar tanto con el mundo escénico como con el mundo real, la acción física.

Este planteamiento supone entonces nuevos retos para el actor que trascienden el medio en el cual se desempeñe, ya sea que el ejecutante actúe para cine, radio, televisión, teatro o cualquier otra situación que requiera de su trabajo el actor asume el reto de expresar sus descubrimientos sobre la conducta humana más allá del objetivo de la obra pues comprende que su misión y ética profesional radican en contribuir a retroalimentar a su núcleo social con relación a su estado de evolución y por el hecho de ser tanto observador crítico como expositor de la naturaleza humana es que su desempeño cobra importancia y relevancia para el espectador. Eso espero y ambiciono de quienes se comprometan con este planteamiento, pues es a ellos a quienes a final de cuentas corresponderá el determinar la factibilidad del Método en sí.

**Bibliografía:**

1. ALATORRE, Claudia Cecilia. Análisis del drama. 3ª Edición. México, D.F. Escenología A.C. 1999. Col. Escenología. 128pg.
2. AUBERT, Charles. El arte mímico. 1ª Edición. México, D.F. Escenología A.C. 1997. Col. Escenología. 262 pg.
3. BARBA, Eugenio. Las islas flotantes. 1ª Edición. México, D.F. UNAM - FFYL. 1983. 258 pg.
4. BARBA, Eugenio. Más allá de las islas flotantes. 1ª Edición. México, D.F. UAM – Grupo Editorial Gaceta. 1986. 408 pg.
5. BARBA, Eugenio. Teatro. Soledad, oficio, rebeldía. 1ª Edición. México, D.F. Escenología A.C. 1998. Col. Escenología. 379 pg.
6. BARBA, Eugenio y Savarese, Nicola. El arte secreto del actor. Diccionario de antropología teatral. 1ª Edición. México, D.F. Escenología A.C. – Pórtico de la ciudad de México. 1990. 365pg.
7. BATY, Gaston y Chavance, Rene. El Arte Teatral. 1ª. Edición. México, D.F. Fondo de Cultura Económica. 1951. Col. Breviarios. 308pg.
8. BENTLEY, Eric. La vida del drama. 1ª Edición. 2ª Reimpresión. México, D.F. 2002. Editorial Paidós Mexicana, S.A. 2002. Col. Paidós Sudio. 328 Pg.
9. BERNSTEIN, Penny Lewis. Theory and Methods in Dance – Movement Therapy. A manual for therapists, students, and educators. 1ª Edición. USA. Kendall / Hunt. 1972. 208 pg.
10. BERRY, Cicely. Voice and the actor. Introducción de Brook, Peter. 10ª Edición. USA. Macmillan. 1991. 149 pg.
11. BERTALANFFY, Ludwig. Teoría General de los Sistemas. 2ª Edición. México. Fondo de Cultura Económica. 2006. 357 pg.
12. BOAL, Augusto. El arcoiris del deseo. Del teatro experimental a la terapia. 1ª Edición. España, Barcelona. Ed. Artes Escénicas. 2004. 275 Pg.
13. BRADOCK, Caroline S. Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico. Editorial Desclée de Brouwer S.A. 1999.
14. BROOK, Peter. La puerta abierta. Reflexiones sobre la actuación y el teatro. 1ª Edición. México, D.F. El Milagro – CNCA. 1998. 149 pg.
15. COLE, Toby. Actuación. Un manual del método de Stanislavsky. Introducción de Strasberg, Lee. Trad. Cárdenas B., René. 10ª. Edición. México, D.F. Editorial Diana. 1986. 239 pg.
16. Cornut, Guy. La voz. 1ª edición, México, D.F. Editorial Fondo de Cultura Económica. 1985. 159 pg.
17. CEBALLOS, Edgar. Meyerhold: El actor sobre la escena. Diccionario de práctica teatral. 3ª Edición. México, D.F. Escenología A.C. 1998. Col. Escenología. 316pg.
18. CEBALLOS, Edgar. El arte del actor (principios técnicos para su formación). 1ª edición. México, D.F. Escenología, A.C. 1998. Col. Escenología. 240 pg. Compilación de publicaciones con la

- selección y notas del editor: BOLESZLAVSKI, Richard. The first six lessons. New York. Theatre Arts Books. 1933.
- CHEJOV, Michael. To the actor. New York. Harper and Row. 1952.
19. DECROUX, Etienne. Palabras sobre el mimo. 1ª edición. México, D.F. Ediciones El Milagro – CNCA. 2000. 292 pg.
  20. DOLTO, Françoise. Psicoanálisis y pediatría. Ed. Siglo XXI. Decimonovena edición en español. 2001.
  21. ECO, Umberto. Como se hace una tesis. 24ª edición, Barcelona, Editorial Gedisa, 2001.
  22. EGUILUZ, Luz de Lourdes. *et. al.* Dinámica de la familia. Un enfoque psicológico sistémico. 1ª Edición. Editorial Pax México. México. 2003. 143 pág.
  23. EINES, Jorge. El actor pide. 1ª reimpresión, Barcelona, Editorial Gedisa, 1998.
  24. EINES, Jorge. Hacer Stanislavski contra Strasberg Actuar. 4ª reimpresión, Barcelona, Editorial Gedisa, 2007. 175 pg.
  25. FUX, María. Danza, experiencia de vida. Ed. Paidós.
  26. FUX, María. La formación del Danzaterapeuta. Vivencias con la danzaterapia. Ed. Gedisa. 1989.
  27. GALINDO, Carmen. *et. al.* Manual de redacción e investigación. México, Editorial Grijalbo, 1997
  28. GRAHAM, Rob. Theater a crash course. 1ª Edición. Estados Unidos. 1999. 144 Pág.
  29. GROTOWSKI, Jerzy. Towards a poor theatre. Introducción de Brook, Peter. 19ª Edición. USA. Touchstone – Simon and Schuster. 1968. 262 pg.
  30. HAGEN, Utah. El arte de actuar. 1ª Edición. 1ª Reimpresión. México. Editorial Árbol Editorial. 1990. 197 Pág.
  31. HORMIGÓN, Juan Antonio. Meyerhold: Textos teóricos. 3ª edición. España. Publicaciones de la Asociación de directores de escena de España. 1998. 644 pg.
  32. JENNINGS, Sue. *et. al.* Terapia Creativa. Editorial Kapelusz. Buenos Aires. 1979. 176 pg
  33. JIMENEZ, Sergio. El evangelio de Stanislavski según sus apóstoles, los apócrifos, la reforma, los falsos profetas y Judas Iscariote. 1ª edición. México, D.F. Escenología A.C. 1990. 508 pg.
  34. JIMÉNEZ, Sergio y Ceballos, Edgar. Teoría y praxis del teatro en México. (especulaciones... en busca de escuela.) 1ª. Edición. México, D.F. Grupo Editorial Gaceta. 1982. Col. La Memoria del Olvido.
  35. JIMÉNEZ, Sergio y Ceballos, Edgar. Técnicas y Teorías de la dirección escénica. Vols 1 y 2 1ª. Edición. México, D.F. UNAM - GEGSA. 1985. Col. Escenología. Pgs. Vol 1: 534 Vol 2: 348
  36. JONES, Phil. Drama as therapy: Theatre as living. 1ª edición. Londres, E.U., Canadá. Routledge editions. 1996. 327 pg.
  37. JOTTERAND, Franck. El nuevo teatro norteamericano. Trad. Marfa, Jordi. 1ª edición. Barcelona. Barral Editores. 1970. Col. Breve Biblioteca de Respuestas.

38. KEPNER, James I. Proceso corporal. Ed. El Manual Moderno. 1992.
39. LAPASSADE, Georges. La Bioenergía. Ensayo sobre la obra de W. Reich. Ed. Gedisa. 1996. 152 pg.
40. LAPIERRE André. *et. al.* El cuerpo y el inconsciente en educación y terapia. Ed. Científico – Médica. 1980.
41. LOWEN, Alexander. Bioenergética. 15ª Edición. México. Editorial Diana. 1993. 339 pg.
42. MASSON, Suzanne. *et. al.* Reeducación y Terapias Dinámicas. Colección Psicomotricidad. Ed. Gedisa. 1987. Barcelona, España. 344pg.
43. MUÑOZ, Ana María y Hoppe – Lammer Christine. Bases orgánicas para la educación de la voz. 1ª Edición. México. Escenología A.C. 1999. Col. Escenología. 127pg.
44. MORENO, Gicela. Cómo investigar. Técnicas documental y de campo. 1ª Edición. México. Edere. 1997. 278 pg.
45. MORIN, Edgar. El Método 1. La naturaleza de la naturaleza. 7ª Edición. España. Cátedra. 2006. 448 pg.
46. OIDA, Yoshi. *et al.* The Invisible Actor. 1ª edición, editores Routledge, USA, 1997
47. OSINSKI, Zbigniev. Grotowski and his laboratory. S.P.I. USA. Editora PAJ. 188 pg.
48. PARRA, Eric de la. Introducción a la Programación Neurolingüística. Despertando tu excelencia. S.P.I. Págs. 28
49. Pequeño Larousse Ilustrado. México. 1992.
50. RICHARDS, Thomas. At work with Grotowski on physical actions. 1ª Edición. Gran Bretaña. Routledge editions. 1995. 135 pg.
51. SALAMA, Hector. Psicoterapia Gestalt Proceso y metodología. 2ª edición. México. Alfaomega. 2001. 264 pg.
52. SAURA, Jorge. E. Vajtánov: Teoría y Práctica Teatral. 1ª edición. España. Publicaciones de la Asociación de directores de escena de España. 1997. 438 Págs.
53. SAVARESE, Nicola. El teatro más allá del mar. Estudios occidentales sobre el teatro oriental. 1ª edición. México. Gaceta. 1992. 365 pg.
54. SERRANO, Raúl. Tesis sobre Stanislavski en la educación del actor. 1ª Edición. México. Escenología A. C. 1996. Págs. 287
55. STANISLAVSKI, Constantin. Un actor se prepara. 1ª edición. 25ª impresión. México. Editorial Diana. 1994. 267pg
56. STANISLAVSKI, Constantin. Creación de un personaje. 1ª edición. 2ª impresión. México. Editorial Diana. 1994. 332 pg.
57. STANISLAVSKI, Constantin. El Arte Escénico. 8ª Edición. México. Editorial Siglo XXI Editores S.A.
- 58.

59. STAVANS, Ofelia S. Psicoteatro Hacia el crecimiento personal. 1ª edición. México, D.F. Editorial Gali S.A. de C.V. 1992. 244 pg.
60. VARLEY, Julia. Viento al Oeste. Novela de un personaje. 1ª edición. Holstebro. Odin Teatrets. 1997. 64 pg.
61. VARIOS. “Stanislavski, ese desconocido.” En Máscara Cuaderno Iberoamericano de reflexión sobre escenología. Año 3. No. 15. Octubre 1993. México. 100 pg.
62. VARIOS. “Cieslak.” En Máscara Cuaderno Iberoamericano de reflexión sobre escenología. Año 4. No. 16. Enero 1994. México. 100 pg.
63. VARIOS. “Grotowski.” En Máscara Cuaderno Iberoamericano de reflexión sobre escenología. Año 3. No. 11 – 12 . Octubre 1992/ Reed. Oct.1996. México. 100 pg.
64. VARIOS. “Teatro Oriental.” En Máscara Cuaderno Iberoamericano de reflexión sobre escenología. Año 1. No. 1. Septiembre 1989. México. 120 pg
65. VARIOS. “¿Shht: El Actor del Silencio! ¿Teatro del gesto?.” En Máscara Cuaderno Iberoamericano de reflexión sobre escenología. Año 3. Nos. 13 - 14. Abril / Julio 1993. México. 136 pg
66. VARIOS. “Odin Teatret 1964 - 1994.” En Máscara Cuaderno Iberoamericano de reflexión sobre escenología. Edición especial de homenaje. Año 4. Nos. 19 - 20. Octubre 1994 – Octubre 1995. México. 224 pg
67. VARIOS. “El público” En Máscara Cuaderno Iberoamericano de reflexión sobre escenología. Año 5. Nos. 23 - 25. Enero 1998. México. 176 pg
68. VARIOS. Beyond talk therapy. Using movement and expressive techniques in clinical practice. 1ª edición. American Psychological Association. Washington, D.C. 1999. Editado por WIENER, Daniel J. 309 pg.

Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

Apéndice I

1

# Apéndice I

**Apéndice I: Cuadro Sinóptico de otros trabajos sobre las acciones físicas.**

**Stanislavsky:** Reacciona en contra del teatro recitado y aquel que tiene como único fin el plano estético. Pugna por la disciplina en el actor para lo cual desarrolla un sistema de entrenamiento que le ayude a que alcance el estado creativo. Busca el actor que represente a personajes que hagan reflexionar al público y que lo hagan sentir por vía de la identificación lo que los personajes de la historia están viviendo. Sus investigaciones en el plano escénico se desarrollan en torno al realismo psicológico.

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Relajación</b>	La distensión total de los músculos.	Ejercicios que parten de lo imaginario y que a su vez desarrollan la concentración.	Carece de ventajas / excluye la importancia del flujo de tensiones	Siendo que el desarrollo de la intensidad se logra mediante el manejo de las tensiones, un cuerpo sin tensiones es equiparable a un cuerpo muerto.
<b>Estado Creativo</b>	Es cuando el actor está listo para recibir las sugerencias que le harán accionar. Es un estado de apertura en el que el actor se encuentra libre de tensiones o preocupaciones. Se resume en el <Yo soy> más la suma de las premisas siguientes.	No existe vía pedagógica para darlo a conocer, el estado creativo es en sí un resultante de la suma de pasos. Sin embargo sistemáticamente se empieza a crear después de la relajación. El actor debe creer en dicho estado.	Su concepción al ser un resultante no ofrece ventajas. / Produce preocupaciones en el actor.	La búsqueda de un elemento que sólo se puede juzgar luego de la ejecución del acto no enriquece o ayuda al trabajo del actor.
<b>Concentración</b>	Habilidad para limitar los campos o círculos de atención	Experimentación de los círculos o focos de atención, siempre resguardados por la cuarta pared.	Brinda seguridad al actor. Evita que el actor se “luzca” / Acciona en contra de la obtención del estado creativo pues limita a la atención, impidiendo que el actor este en un tiempo presente. Ensimismamiento.	Pierde validez al ser confrontado con las ventajas que ofrece la atención, la cual no excluye y permite al actor tener mayor libertad.

Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

Apéndice I

3

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Imaginación</b>	Creación de imágenes	Juegos con objetos invisibles siendo uno de sus elementos la justificación y lógica del accionar.	Despierta la creatividad y motiva a la acción. Lleva al individuo a la concentración / Las imágenes son poco concretas y la confiabilidad que se puede tener en ellas es poca.	Es mucho mejor afianzar una imagen a partir de un movimiento preciso, ya que el movimiento siempre se podrá manejar, no así la imagen por la imagen.
<b>Fe escénica</b>	Credibilidad en que todo lo que está en escena es verdadero y sucede	Es una consecuencia de los pasos anteriores.	Da al actor la posibilidad de actuar con honestidad. / Pasar por los pasos anteriores para llegar a este . Ya que si se falla en alguno no se llegará a la fe escénica.	La honestidad o fe escénica se obtienen de manera instantánea en cuanto se acepta que lo que se está haciendo es lo que es.
<b>Circunstancias Dadas</b>	Serie de datos acumulados los cuales conforman la identidad lógica del personaje a representar.	Carece de un modo con el cual demostrar que la acumulación de datos produzca un accionar lógico del carácter a representar. Mucho menos tiene modo de hacer que el actor lleve los datos escritos a su persona.	Se tienen fundamentos respecto al carácter a representar. / Confiar en que la acumulación de datos pasará de manera inconsciente al cuerpo. Mucha pérdida de tiempo en la investigación pasiva	Siendo que lo que importa es el como, es mucho más conveniente que el actor tenga una herramienta que le haga vivir los qués para poder realizar los cómo.

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Justificación</b>	¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? ¿qué voy a hacer?	Los elementos conformantes son el mismo medio para dar a conocer el concepto. Funcionan como recordatorios activos de la investigación anterior.	Situaría al actor en un plano concreto sobre toda la investigación realizada. / Al no tener modo de ser ejecutado lo único que consigue es saturar al actor de información, bloqueando finalmente todo el trabajo anterior.	Es mucho más importante darle a conocer al actor el modo mediante el cual podrá aplicar los conocimientos de la investigación que el recordatorio mismo.

**Vajtangof:** Busca al actor que pueda llevar a escena su ideal del realismo fantástico el cual es la búsqueda del punto medio entre Stanislavsky y Meyerhold. No descarta ninguno de los pasos del sistema Stanislavskiano, mas prepondera el accionar físico y elimina el análisis de mesa, cambiándolo por el análisis activo.

Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

Apéndice I

5

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Accionar físico</b>	Son aquellas acciones físicas que tienen un para qué y un porqué, las cuales están realizadas en un tiempo presente.	Se dan a conocer a través del trabajo sobre la obra, son el elemento de trabajo con el que se cuenta para llevar a la práctica el análisis activo.	Resuelve el problema del paso de los datos escritos al hecho a representar. / Se depende de la habilidad que tenga el director para conducir a sus actores.	Es necesario que el actor tenga ya el manejo y control de sí, esto debido a que la gran mayoría de los directores, sin considerar su capacidad o habilidad como pedagogos, se ven presionados por los tiempos de montaje, los cuales son cortos como para brindar al actor algún tipo de inducción.
<b>Análisis Activo</b>	Estudio activo por medio del cual se construyen las situaciones en las cuales se apoya el drama a representar y a través del cual van aflorando los rasgos del personaje. Sus herramientas son los elementos de análisis semióticos, es decir se investiga el cómo y para qué.	Al ser una labor investigativa no hay modo de darlo a conocer salvo el actuar, esto dificulta la labor del actor, pues sólo cuenta con la información dada y como herramientas los pasos del método de Stanislavsky.	Brinda la oportunidad de realizar un marcaje en cierto modo orgánico y ayuda a construir las relaciones de los personajes y luego las situaciones del drama. / Al haber pocas herramientas técnicas de las cuales el actor pueda hacer uso, dichas herramientas las va descubriendo con el paso del análisis, lo cual hace lento el proceso de montaje.	Se requiere de un actor cuyas potencialidades estén completamente abiertas para que este pueda desarrollarlas y luego emplearlas, además de que necesita conocer medianamente su cuerpo, lo cual es difícil de lograr cuando se ha basado el entrenamiento en el método de Stanislavsky.  Nuevamente el factor de tiempo para los montajes actuales limita la posibilidad de investigaciones de este tipo.

**Zajava.** Discípulo de Vajtangof quien si bien no tiene un método de entrenamiento desarrollado si se ocupa en gran parte en el desarrollo de herramientas prácticas para alimentar la “condición creativa” del actor, es decir plantear problemas al actor, guiándolo para que les encuentre solución. Entre sus herramientas de trabajo encontramos el uso de improvisaciones específicas a un problema a solucionar, generalmente de tipo emotivo. Enunciación del deseo en tiempo presente así como de la acción que se está realizando. Podría decirse que es el punto medio entre las visiones “técnicas” de Stanislavsky y Grotowsky. Hace uso también del análisis activo.

Debido a que Zajava carece de un método construido para la preparación de los actores y únicamente hace uso de la base Stanislavskiana, es poco útil la enumeración de los factores o herramientas que tiene para el manejo del actor, pues los problemas son de base, de preparación.

**Boleslavsky.** Es quien lleva el método Stanislavskiano a Estados Unidos, no tiene mayores pretensiones o ideales respecto al tipo de actor que quiere y su visión respecto al método prepondera la emoción y el sentimiento como el objeto único al que el actor debe aspirar, para ello recurre a la memoria emotiva.

Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

Apéndice I

7

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Memoria de los sentimientos.</b>	Está compuesta por aquellas experiencias que componen la vida emotiva del individuo y a la cual puede tener acceso a voluntad, es una manera indirecta de manejar los sentimientos, cuando lo que se desea es eso. En terapia es el foco a tratar para resolver los conflictos de adaptación del individuo.	La manera de tener acceso a esta memoria es mediante el recuerdo, sugerencias y preguntas directas del director, a fin de que el individuo llegue hasta el punto de la emoción deseada, luego esta será usada en la puesta en el momento en que se requiere.	---- / Obliga al individuo a someterse a psicoanálisis y a vivirse recordando. No ofrece garantías a largo plazo pues se crea resistencia ante el recuerdo y la emoción deja de originarse.	Los requerimientos del teatro actual, así como de los demás medios, cine, televisión, radio. No permiten los tiempos necesarios para que el actor tome su tiempo entre cada recuerdo, sin mencionar que la técnica de exploración de dichos recuerdos no es siempre bien manejada por el director. Por otra parte dichas vivencias causan repulsión en el espectador.

**Meyerhold** Busca la precisión ante todo, el sumo control del actor, aboliendo cualquier tipo de corriente estética naturalista o realista. Su ideal es aquel actor con la disciplina suficiente para poder entrenar de manera constante con los elementos que le permitan la liberación de su cuerpo, de su máquina. Dicha máquina deberá tener un modo de operar, un modo lógico donde todo el cuerpo funciona de manera organizada y correspondiente, eso es la biomecánica, la cual permite desarrollar al actor acróbata.

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Agilidad muscular</b>	Series de ejercicios que liberan al cuerpo del actor, lo fortalecen, preparan y le brindan conocimiento sobre su cuerpo y el flujo de tensiones.	Mediante ejercicios secuenciados y estructurados, agrupados por grado de dificultad. Su símil serían las construcciones temáticas del teatro oriental o bien las Katas de una disciplina de defensa personal.	Brinda al individuo un buen nivel de conocimiento y comprensión de los elementos corporales y del flujo de tensiones. / El esquema de trabajo es demasiado amplio aún y los elementos incluidos, así como los objetivos encontrados en cada ejercicio son demasiados como para tener un resultado u comprensión de los factores independientes.	La biomecánica se ha visto relegada por la poca comprensión de sus ejercicios, es más usada como un medio de gimnasia actoral, esto también, debido a su poco nivel de estructuración metodológica. Se debe tomar en cuenta el grado de represión e inhibición corporal imperante en la época, pues esto limita el nivel de progreso en un sistema que abarca tantos objetivos por ejercicio.
<b>Construcción</b>	El cuidado y atención de la buena postura del actor, reconocimiento de esta posición.	Se da a conocer mediante la observación y corrección.	Empieza a crear en el individuo la disciplina para mantener el control de su cuerpo. / ---	
<b>Ritmo</b>	Está compuesto por la velocidad e intensidad, es decir el flujo de tensiones y su desplazamiento. Se investiga sobre la adaptabilidad o que tan receptivo es el sujeto y su capacidad propositiva.	Se da a conocer mediante caminatas.	Dispone al individuo a estar atento fortaleciendo a su vez la presencia escénica.	Es una buena herramienta que tiene aplicaciones en el entrenamiento y maneja pocos objetivos a alcanzar, debe ser considerada como una buena base de inicio para la creación de ejercicios que vayan desarrollándose.

Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

Apéndice I

9

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>concordancia</b>	Diseño de la estructura corporal del personaje y la concordancia de sus partes respecto a las leyes de la biomecánica.	Es en sí una investigación particular que el actor lleva a cabo bajo la guía del director.	Desarrolla la intuición y obliga al individuo a aplicar los conocimientos obtenidos en un marco limitado. / ---	

**Conclusiones:** En síntesis todos estos autores buscan la construcción de un personaje, y dan a conocer ciertos factores del comportamiento humano para ello, sin embargo carecen aun de los suficientes conocimientos técnicos para realizar su labor. Su fin es entrenar al actor para que este concentrado o atento, según sea el caso, en sus tareas, sea de manera general (super objetivo) u en específico (objetivos por escena). Sin embargo la propuesta de trabajo limita la acción de la construcción pues no permite la comunicación activa entre los ejecutantes. Por otra parte no existe un nuevo método de preparación que lleve o guíe al actor de la proposición anterior (la de la vivencia o el recuerdo emotivo) hacia la de las acciones físicas. Se prepondera la construcción de trozos los cuales serán adaptados a una nueva circunstancia, pero manteniendo sus dotes de construcción original.

**Strasberg y el Actor's Studio.**

**Srasberg:** Strasberg y el Actor's Studio juzgado en boca de Elia Kazan y de Stella Adler comenzó como un centro que buscaba impartir los conocimientos del primer método Stanislavskiano, sin embargo Strasberg se fue alejando demasiado de la ruta hasta llegar a verdaderas confesiones por parte de los ejecutantes. Respecto de los ideales de actor que Strasberg buscaba no hay mucho que decir, pues al final formó estrellas. Otro de los elementos que dañan la propuesta del Actor's Studio es su altísima carga psicológica en la construcción del personaje de una manera teórica sin que esta logre una ubicación práctica. La aportación más valiosa en cuanto a herramientas o elemento considerado dentro de su propuesta de entrenamiento es la sensibilización y uso de los sentidos tanto internos como externos.

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Relajación</b>	La relajación es pasiva y conducida por medio de sugerencias e imágenes que preparan al individuo para recordar.	Se realizan ejercicios con dicho fin, en donde el objetivo es quedar completamente relajado.	Mismas que en el sistema Stanislavskiano.	Idem.
<b>Memoria emotiva</b>	Hace uso del desarrollo de la biografía personal. Enseña el uso del minuto. Adaptación de lo revivido.	Se da inicio por desarrollar la biografía de lo vivido con la mayor posibilidad de detalles de tal manera que sea ese el material de trabajo del cual siempre poder echar mano. Dicho material será usado dentro de un contexto distinto, por lo cual se ira adaptando hasta que el interprete sólo necesite de un pequeño momento para recordar dicha parte de su biografía.	La mayor desventaja de este proceso es la abstracción del actor. Así como la construcción de resistencias que impiden la proyección de los sentimientos	Es poco operante pues somete al actor a procesos largos de análisis y remembranza de su vida.
<b>Sensibilización</b>	Esta compuesta por la agudización de los sentidos, primero los externos y luego los internos de tal modo que por medio de ellos se logre avanzar o profundizar en la memoria emotiva.	Se realizan ejercicios que involucran determinados sentidos, aparentemente es el modo en que Strasberg piensa traer al actor al tiempo presente. Luego entonces se pone al actor a sentir como es caminar por el pasto y recordar activamente dicha experiencia para reproducirla en distintas situaciones.	Logra un mejor desarrollo y entrenamiento del actor al abrir y agudizar sus sentidos / Creo que es contraproducente ligarlo a la memoria emotiva, pues ya en sí, la exploración de los sentidos en distintas situaciones producen, con la conciencia adecuada, emociones y sentimientos.	Se debe considerar como un paso en el entrenamiento del actor, pues le permite crear conciencia de su entorno y las diferencias de percepción que se pueden crear a partir de los sentidos.

Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

Apéndice I

11

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<p><b>Creación de imágenes.</b></p>	<p>Consta de la proyección de imágenes concretas en el espacio escénico haciendo uso de los sentidos.</p>	<p>Luego del dominio a voluntad de los sentidos se avanza hacia la creación de imágenes, empezando por objetos pequeños y avanzando a objetos de mayor dimensión, los cuales son aclarados por el modo en que se manejan los sentidos, resultando esto en acciones.</p>	<p>Permite al actor obtener la capacidad de alterar los planos de realidad escénica y le abre otra puerta de comunicación con el público. / Podría ser mejor enfocado si el actor en lugar de preocuparse por sentir la textura o demás alteraciones sensitivas, se dedicara a la realización de acciones sobre el objeto que es y las circunstancias en que la imagen es manejada.</p>	<p>Nuevamente la aplicación de esta perspectiva resulta poco práctica pues choca con el objetivo primordial que es mantener al actor en un tiempo presente.</p>

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Creación de atmósferas.</b>	Es la capacidad que el actor debe adquirir para proyectar al público a través de sus acciones motivadas por sus sentidos las distintas situaciones y circunstancias en que el personaje se desenvuelve, es la manera en que Strasberg resuelve los efectos del ambiente sobre el individuo, en su búsqueda de la estética realista.	Es en este punto donde se incorporan la creación de imágenes y el manejo de los sentidos, lo cual tendrá como resultado un sentimiento determinado que será reforzado por la memoria emotiva. Nuevamente se da a conocer mediante ejercicios de improvisación aplicados al trabajo de una pieza específica.	Permite al actor crear los cambios rítmicos necesarios en una obra partiendo de circunstancias externas, las cuales el público nota por el desarrollo del personaje. / Es nuevamente el ciclo que busca Strasberg (memoria emotiva, sensaciones, imágenes, atmósfera, memoria emotiva) lo que impide el tiempo presente y retrasa tanto el trabajo como la preparación del actor.	Es de nuevo el factor tiempo el que debe ser considerado. Como también el manejo y comprensión que el actor pueda alcanzar de todo el proceso para poder manejarse.
<b>Uso de objetos.</b>	Es la indagación de las diferentes posibilidades de uso de un objeto con el fin de la creación de un repertorio que es usado de manera efectista en los montajes, teniendo pocas veces un significado o importancia escénica.	Es por medio de exploraciones con distintos objetos, hasta agotar las posibilidades del objeto, rescatándose aquello que puede ser usado en la escena.	Abre la creatividad del actor en cuanto a las posibilidades que un objeto tiene. / Puesto que no existe un para que en la exploración al momento de llegar a la escena el objeto su manejo resulta meramente un adorno, sin tomar mayor significación.	

**Conclusiones:** La propuesta establecida por Strasberg pretende usar como herramienta del actor aquellas experiencias vividas por él, sin embargo su técnica no le ofrece la oportunidad de construir y desarrollarse, pues todo partirá de la adaptación de las experiencias de la vida del artista a la obra. Si bien si es un camino, no es conveniente para la evolución de un método de acciones físicas. Como lo demuestra el párrafo que a continuación expongo y el cual contiene la base ideológica en la que se basa el método Strasberiano “Every actor's fundamental training begins with the exercise of their will; concentration and sensory responses. They learn to think, to behave, and to experience. This training creates the foundation for the actor's craft and the use of his imagination. Emphasis is placed on the confusion between the mental understanding, which the actor usually settles for, and totality of mental, physical, and emotional experience of which the actor is capable.

The first half of each acting class is devoted to the various exercises that constitute our method of work. This includes the essential element of relaxation and the training of one's sense memory. The purpose of the acting exercises is to train the actor's sensitivity to respond as fully and vividly to imaginary objects as they are already capable of doing to real objects in life. They will, therefore, have the belief, faith, and imagination to create on stage the "living through" that is always at the core of any great acting performance.

In the second part of the class, students present scenes or monologues, learning to apply the proper sensory and emotional experiences to motivate and accompany the behavior of the character”<sup>1</sup>

Por otro lado los ejercicios de sensibilización, tomándose como medios de apertura y reconocimiento pueden ser muy útiles dentro de un proceso más estructurado.

**Jerzy Grotowsky:** Desarrolla a través de su búsqueda un método de exploración mediante el cual el actor ira desarrollando sus factores físicos. Inicia sus investigaciones por el camino del hatha yoga, encontrándolo improductivo para las artes escénicas por su introspección, pero toma de ahí lo que es útil y lo adapta, resultando de ello un método de búsqueda a través del cual el actor construye formas de comportamiento que se basan en cuatro principios de construcción (fuerza, equilibrio, resistencia y flexibilidad). Sigue la escuela de Zajava y la lleva a un nivel distinto, en el que se distingue una nueva estética que se aleja del realismo. Para Grotowsky toda limitación del actor es una puerta de posibilidades, por ello reciben el nombre de bloqueos, mismos que el actor debe ir superando en su proceso para llegar a distintos estados. Dentro de los conceptos teóricos que desarrolla se encuentran el cuerpo memoria y la memoria cuerpo las cuales, en ambos casos, son los hechos vividos orgánicamente que son susceptibles a vivirse en presente en tanto

---

<sup>1</sup> En <http://www.strasberg.com/hollywood/classes/viewheadline.php?id=1015> consultado el 12 de octubre de 2003. (3:13 pm)

se ejecuten los mismos pasos orgánicos que te llevan a ellos. También desarrolla distintas vías de trabajo y de creación alterna como herramientas para el director. Dentro de su trabajo vocal sigue el tipo de entrenamiento dado por la escuela de Roy – Hart. Para él, el drama es un continuo flujo de energía dirigido hacia un algo o alguien para que modifique el ambiente circundante.

Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

Apéndice I

15

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Relajación activa.</b>	La relajación activa está dada por un cuerpo que tiene la cantidad de tensiones para estar en reposo sin estar en descanso y continuar en movimiento, como si estuviera suspendido en tiempo y espacio. Esto se logra cuando las tensiones corporales están correctamente direccionadas hacia un punto específico y la respiración les acompaña.	Esta capacidad se va desarrollando conforme se reconocen los distintos elementos que conforman el proceso y se va desarrollando la inteligencia corporal y la habilidad para inter conectarse. Mas el inicio pedagógico de dicho elemento se da mediante la ejecución de tensión y distensión.	Permite al actor desarrollar una muy buena presencia escénica y un manejo orgánico, haciendo que sea más fácil que llegue a un estado presente. / Dependencia directa de la evolución del grupo para la evolución de los individuos.	Se necesitaría una verdadera mezcla equitativa entre personas con una inteligencia corporal desarrollada y otros con una inteligencia corporal promedio para que la evolución entre los grupos sea apropiada a los requerimientos de la actualidad.
<b>Presente.</b>	Esta dado por características físicas concretas como son la apertura sensorial, un estado de alerta, de vigía, la habilidad para sin meditar y con prontitud reaccionar ante los embates del ambiente y luego poder dejarse llevar por las experiencias sensitivas a las que se someta el individuo.	Se usa la figura del líder, de tal suerte que el individuo deba estar atento tanto a la figura central como al resto del equipo tanto en la evolución de los ejercicios como a la distribución espacial, creándose con ello un nexo con la relación guardada con el grupo.	Creo que logra sus objetivos en grupos con entrenamiento anterior, mas es poco menos efectivo con grupos que carecen totalmente de experiencia.	Es una buena opción como una rutina de entrenamiento o mantenimiento del actor con técnica, pero no para hacer llegar un conocimiento determinado.
<b>Inter relación</b>	Se caracteriza por la habilidad de mantener una relación signficante en términos espaciales y temporales con el otro, así como de la habilidad de conectarse, es decir entender el nivel en el que se encuentra el otro individuo, y poder acompañarlo.	El individuo lo va comprendiendo y aprendiendo conforme al desarrollo sistemático de su proceso dentro del método de entrenamiento con los partners. Físicamente se va acercando al individuo mediante la copia y reinterpretación de las acciones de los otros.	Establece un punto más concreto para su manejo en comparación con el modo de inter relación propuesto por Valencia. Apoya directamente a la construcción del estado presente.	Es una buena opción metodológica para cualquier individuo, independientemente de su nivel de desarrollo o capacidades.

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Elementos de construcción.</b>	Está dado por cuatro puntos y se parte de la experiencia corporal del individuo para que este se vaya desarrollando y encontrando otras posibilidades, son: Flexibilidad, resistencia, equilibrio y fuerza.	El individuo explora y expande libremente sus posibilidades mediante la creación espontánea de ejercicios propios que atacan preponderantemente uno de los cuatro puntos.	En tanto que esta parte del proceso es más personal y revela las posibilidades del individuo, es bueno este modo de llevarse a cabo pues así esta libre de presiones externas, y esto es bueno luego de haber comprendido los requerimientos específicos del arte, es decir hacia dónde se debe aspirar.	Paradójicamente este punto del proceso suele hacer que un individuo con falta de conciencia sobre los parámetros o la utilidad de dichos elementos, se estanque en vez de avanzar. Resultando con ello poco practico en procesos iniciales.
<b>Elementos Pre expresivos.</b>	Desarrollo expresivo de todo el cuerpo, en dicho punto son sólo movimientos susceptibles a crear un lenguaje, que aún no está articulado. Su estudio está establecido por bloques similares a los manejados por la técnica de Decroix.	Se da a conocer mediante la libre exploración de las partes del cuerpo, dónde el individuo se deja llevar por el movimiento y las circunstancias que se van creando conforme desarrolla su accionar.	Brinda control corporal y desarrolla tanto la inteligencia corporal como la capacidad imaginativa. / Sujeta al individuo a una estética específica.	Dicho modo de construcción sujeta al individuo a trabajar con un determinado grupo de personas que entiendan el proceso o bien que el actor sea capaz de manejarse para no depender del director tan directamente y aún poder ofrecerle resultados.

Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

Apéndice I

17

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Modificantes de la acción</b>	Son aquellos factores que modifican a los elementos pre expresivos, es decir que modifican a la acción por ende a su significado, y con los cuales se va tanto construyendo como modificando las circunstancias tanto internas como externas, entre ellos están: Velocidad, Intensidad, contensión, contra impulso, transposición, contra acción y Partner	Se da a conocer mediante la ejecución de la acción ante y para un partner, el cual establece las circunstancias bajo las cuales, y dependiendo su desarrollo dentro de la improvisación/investigación, se va echando mano de los elementos modificantes en beneficio de la construcción del trozo dramático.	Ayuda al individuo a desarrollar la habilidad del manejo integral de los elementos conformantes con una conciencia que tiende a ampliarse conforme a la práctica del ejercicio. / Al inicio ofrece demasiadas complicaciones para el ejecutante pues se tienen que manejar demasiados elementos.	Crea en un principio inseguridad pues no existe la disposición para confiar plenamente en el cuerpo memoria por tal en la inteligencia corporal, lo cual provoca resistencias en algunos de los individuos.
<b>Absorción</b>	Es la representación física del elemento de represión cultural, es un modificante de la acción, sin embargo sistemáticamente se maneja por separado, pues dicho elemento solo tiene efectos o manifestaciones espacio temporales y no sobre la intensidad o magnitud de la acción, pues el deseo en el personaje tiene la misma intensidad.	Se da mediante la ejecución práctica del elemento sobre determinadas partes de una secuencia de acciones ya construida, cuidándose siempre que la intensidad sea la misma.	Es un elemento del cual depende el tono de la obra, el cual se logra de modo orgánico manejándose de este modo. / Generalmente el actor ya no llega del todo en estado presente para esta etapa, y ahí necesita un pequeño recordatorio por parte del director	Es un elemento que solo funciona y es útil en tanto que no se hayan perdido los demás. Nuevamente es poco práctico enseñarlo a niveles básicos pues resulta contraproducente.

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Inteligencia corporal.</b>	Constituida por el cuerpo memoria, inteligencia emocional y lectura de intensiones. Brinda la habilidad de reaccionar frente al ambiente y determinar las circunstancias dadas orgánicamente.	Es una habilidad que se va desarrollando durante todas las etapas del proceso, y que se va haciendo una necesidad durante las improvisaciones. De esta habilidad, el actor hace uso durante la etapa de construcción del trozo dramático, pues sólo así puede adaptar su cuerpo a las circunstancias externas.	/ Al carecer de un medio directo de enseñanza se pierde la comprensión de la utilidad de dicha habilidad. Es necesario crear un medio directo de enseñanza y desarrollo de la habilidad.	Al hablarse de un contexto reprimido donde la Inteligencia corporal ha sido bloqueada, es tardado su desarrollo y comprensión por parte del individuo.
<b>Seguridad</b>	Se caracteriza por la manifestación de sensaciones de confianza y libertad tanto en el individuo como en el grupo, favoreciendo con ello la creación artística.	Se da a conocer y se desarrolla por movimientos simples y encadenados como son el correr en una sola dirección reduciéndose la proporción espacial, rompiendo con ello las barreras proxémicas para establecer los nexos de confianza grupales.	Permite crear en el actor un estado lúdico y rompe las barreras de confianza. / Depende mucho de la seguridad alcanzada por los individuos que conforman el grupo.	Es necesaria que este factor se este creando y desarrollando constantemente a lo largo de todo el proceso y no sólo en un punto.
<b>Intercambio Energético Grupal.</b>	Es un factor de conexión entre los integrantes del equipo donde se nivela la energía de sus integrantes lográndose la creación de un grupo gestalt.	Se da mediante la formación de un núcleo (como colmena), luego de la generación de la energía, en el cual se comparten y nivelan a través del contacto directo y la respiración	Logra su objetivo, más es un paso del proceso que es débil pues depende mucho del resultado general alcanzado hasta su ejecución.	Nuevamente el proceso desarrollado por Grotowsky es mucho más efectivo luego de un proceso que ataque individualmente los puntos.

Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

Apéndice I

19

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Reposicionamiento de eje y centro corporales</b>	Se da por la integración orgánica, la cual se observa físicamente cuando los impulsos parten del centro y la columna está congruentemente posicionada.	Se da por la liberación de la energía alcanzada grupalmente, los individuos luego de la formación del núcleo, explotan proyectándose en trayectoria circular sobre un eje hasta un punto del espacio en donde continúan girando hasta que se detienen por si mismos.	Logra la comprensión teórica del movimiento central. / Depende de la apertura que el individuo haya tenido en el paso anterior.	Al no estar acostumbrado el individuo a un proceso escalonado como este, es difícil que el individuo analice por pasos su desarrollo, teniendo con esto la oportunidad de avanzar o cambiar su rumbo durante el proceso.
<b>Arribo del personaje.</b>	Es cuando la suma de los factores individuales, es decir el lenguaje pre expresivo, toma forma y es apto para la creación y lectura de una forma de comportamiento adaptable a cualquier contexto.	Se va desarrollando tanto por las improvisaciones como durante el montaje en general, el cual nunca termina de ser, siempre está siendo.	/ Es malentendido como un vaciarse para que alguna suerte de fuerza exterior venga a poseer al actor.	Suele crear desconfianza en los actores.

**Conclusiones:** Aunque este esquema es lo más cercano a un método de enseñanza, creo que es aún demasiado reducido y omite varios pasos pequeños los cuales son cruciales para un mejor aprovechamiento del marco de entrenamiento.

**Eugenio Barba:** desarrolla un entrenamiento que parte de las posibilidades del actor, el cual ira evolucionando a través de la retro alimentación activa del resto del equipo. Se parte del desarrollo de la pre expresividad del actor, buscando que este cree un lenguaje el cual tiene distintas posibilidades pues con los factores de modificación del entrenamiento se aprende a modificar dicho movimiento. Considera que el cuerpo debe estar en constante movimiento, en un flujo continuo el cual ira construyendo la acción, lo cual le acerca más hacia las formas de teatro orientales que a un teatro concreto. Sus intereses estéticos son todo aquello que es extra cotidiano. No usa el mismo proceso escalonado de desarrollo que tiene Grotowsky, en su grupo cada actor puede proponer o buscar su nuevo camino de búsqueda con tal que logre llegar a resultados concretos y pueda compartir la técnica por medio de la cual llegó.

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Elementos básicos del cuerpo del actor.</b>	Son aquellas características que dan presencia a la figura del actor (Estado de alerta, contra impulsos, contra acción, sats, equilibrio, flexibilidad, tensión, distensión, energía, respiración, proyección.)	Se da a conocer mediante la exploración por separado de los factores hasta que el cuerpo los haga suyos.	Permite al individuo ir a su ritmo. / Carece de un nexo o punto de conexión, con lo cual la agrupación de los conocimientos es deficiente.	Son un serie de factores cuyo aprendizaje está cargado enteramente al individuo, lo que lo hace poco recomendable como un proceso inicial.
<b>Elementos Pre expresivos.</b>	Desarrollo de movilidad en distintas partes del cuerpo (manos, pies, rodillas, cadera, torso, hombros, pecho, vista, cuello, cabeza.)	Se da a conocer mediante la exploración por separado de los factores hasta que el cuerpo los haga suyos.	Idem.	Idem.
<b>Modificantes de la acción.</b>	Son aquellos puntos que cambian las circunstancias internas que dependen de las externas, con lo cual el movimiento pre expresivo va adquiriendo significado (absorción, contensión, intensidad, velocidad, proxemia, transpolación.)	Se da a conocer mediante la aplicación de dichos principios en una improvisación que existe dentro de un marco limitado o partitura de movimientos.	Idem.	Idem.
<b>La acción vocal.</b>	Es la transpolación de la acción física a la voz, la cual refleja las pulsiones o intensión que el individuo tiene.	Exploración e interpretación libres, o bien mediante la conducción e interpretación vocal de las acciones del otro.	Idem	Idem.
<b>Alteridad</b>	Es la retroalimentación que una persona puede tener de ver y copiar o interpretar los movimientos de otro, con lo cual va ampliando su repertorio y capacidades.	Mediante la convivencia de distintos individuos con diferentes capacidades, las cuales se irán mezclando y absorbiendo por el grupo.	Expande las posibilidades de los integrantes del grupo, brindando, incluso nuevos valores estéticos.	Es un paso útil pues no sólo abre las posibilidades del individuo, sino que también lo ayuda a avanzar independientemente de sus capacidades.

Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

Apéndice I

21

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Vías alternativas de creación.</b>	Modos alternos para lograr la creación extracotidiana de las partituras, dentro de esto cabe cualquier otra propuesta o punto de partida sea música, escultura, pintura, poesía.	Mediante la exploración y aplicación de la técnica anterior hasta lograr la creación de una partitura que no está hecha, sino que siempre está haciéndose.	Es útil como una vía alterna de creación, sin embargo no es tan efectiva para la agrupación de los conocimientos, pues los elementos técnicos son demasiados.	Cuestionamiento básico sobre la imposibilidad de la articulación de los elementos sin la fabricación de un uso propio de los elementos técnicos. Ej: Es como tener todo un abecedario sin palabras, sin significado y sin dirección.

**Conclusiones:** Hay demasiada técnica y poca articulación lo cual le resta sentido a la aplicación. Es creo esta la razón principal por la cual esta técnica resulta acartonada cuando se aplica por sujetos ajenos al grupo de trabajo original, pues es más una serie de efectismos que un lenguaje con alguna intensión.

**Danzas teatro rituales Noh, Kabuhki y Katakali:** Son danzas cuyo lenguaje esta codificado y es preciso. El significado de dichas danzas es de carácter ritual. La enseñanza de estos pasos da inicio desde la infancia del ejecutante y hasta su madurez, época en la cual se le está permitido realizarlas. Cada postura o signo exige del ejecutante precisión y perfección en la intensión, es por ello que los años de estudios son numerosos, pues el método pedagógico así lo exige. Dicho método pedagógico consta de dos pasos que se repiten constantemente: Observación y Mimesis reflexiva. Durante el proceso de observación el alumno recibe y aprende la secuencia de impulsos del maestro ejecutante, en la mimesis reflexiva ejecuta los pasos aprendidos recibiendo señalamientos del maestro para su perfeccionamiento.

**Yoshi Oida (El actor Invisible.)** Actor oriental educado en tres distintos tipos de teatro. Desde su perspectiva el actor realmente orgánico es aquel que da vida a su entorno, es decir aquel que se borra para, siendo parte del conjunto, dar vida al drama. Realmente no propone ningún método, sino más bien una secuencia de necesidades que el actor debe satisfacer tales como noción del espacio, libertad y relajación corporal, comunicación con los otros actores y comunicación con el público y finalmente una muestra de cómo la inteligencia corporal desarrollada conlleva a la creación de sentimientos mediante el accionar físico.

**Raúl Serrano:** Considera que el actor debe ser sometido a distintas poéticas con el fin de que este pueda abrir su visión y repertorio de accionar, es decir la graduación de la represión del ambiente. Su visión del drama parte de una constante lucha donde los papeles de

ataque y defensa cambian dialécticamente entre protagonista y antagonista. Se sirve del análisis activo para la ejecución de la acción pura, la cual luego será reprimida hasta obtener el tono preciso para la obra, su proceso para tal efecto está escalonado en los siguientes estilos: Realismo, Comedia y Grotesco Criollo y Shakespeare. Parte de que el único medio para que el actor ejecute es en el tiempo presente es decir en el aquí y ahora, sin embargo no propone ningún medio específico para alcanzarlo ni una manera de distinguirlo. Su método es más un método de montaje y no un método de entrenamiento, al parecer las carencias o necesidades del actor deben irse satisfaciendo conforme el montaje lo va requiriendo.

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
<b>Herramientas del actor.</b>	Visión submarino (visión parcial del conflicto, por el ejecutante.), Visión exterior (visión total del conflicto.) Pivot. (puntos de cambio en el conflicto), Improvisación (dentro del tema o conflicto tratado.)	Estas herramientas sirven al actor para indicar los momentos en que debe entregarse o vigilar su labor. Se enseñan durante el proceso de montaje y el director es quien señala su oportuna aplicación.	Demostración de lo mítico del presente propuesto por el autor, pues si tienen que desconectarse del todo o conectarse a algo entonces no están	Si bien es conveniente alternar entre ensayos comprometidos y otros de chequeo de detalles técnicos, el actor es siempre quien debe cuidarse y estar al tanto de lo que y como lo hace.
<b>Análisis Activo</b>	Conflictos, Entorno, La acción, Sujeto y Texto.	Estos factores se explican de manera teórica mientras se va realizando la exploración, ejecutándose siempre la acción pura hasta que la obra ya es.	Permite un trabajo hasta cierto punto orgánico para textos ya escritos. / Descuida los aspectos técnicos obligando al ejecutante a valerse de otras artes para llenar los huecos.	El perfil de la persona que quiera someterse a este tipo de entrenamiento tendrá que ser entonces de un saltimbanqui con aspiraciones a actor.
<b>Factores de cambio.</b>	Introyección, Extroyección, Sublimación y Represión. Equivalen a los factores de absorción y cambio de velocidad y relación espacio temporal manejados por Grotowsky y Barba	Son practicados sobre las acciones puras y siempre su aplicación esta condicionada en un cambio de la atmósfera y el para qué que tenga el actor antes de este paso.	/ La falta de preparación técnica del actor pueden provocar que la acción pura termine sin vida.	Es necesaria una preparación anterior a este proceso de montaje de lo contrario se hallarían huecos importantes que pondrían en riesgo el cumplimiento de la tarea.

**Rodolfo Valencia:** Propone como modo de alcanzar el presente la respiración que maneja la terapia Bioenergética la cual esta dividida en tres tiempos inhalación, exhalación y el tiempo presente. Su investigación gira entorno al lenguaje inherente al teatro, luego entonces al actor. Dicho lenguaje está dado por la emoción que el actor fabrica para hablar sobre un conflicto desde su perspectiva, y como las pulsiones del actor lo llevan a hacer recorridos que expresan su lenguaje. Su método se haya dividido en dos etapas la primera sobre el entrenamiento del actor, de su cuerpo y su herramienta, etapa en la cual el sujeto reconoce sus capacidades e investiga nuevas posibilidades, y la segunda en la cual el actor aplica su técnica para investigar sobre el lenguaje del teatro, es decir su relación espacio temporal respecto de la audiencia, la escena y su mensaje.

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
Respiración	Respiración en tres tiempos inhalación, exhalación, y tiempo del aquí.	Se da a conocer primero teóricamente y luego mediante su aplicación en ejercicios de transportación, en la cual el individuo prueba y va desarrollando una respiración orgánica.	Da a conocer a la respiración como una herramienta que ayuda a ubicar al actor. / El modo en que la enseña hace a la respiración una herramienta rígida cuando realmente es flexible.	Dado el alto nivel de represión y neurosis presentes en nuestra sociedad es bastante bueno dedicar una parte especial de la preparación para señalar la importancia de la misma, cosa distinta a basar todo un método en ella.
Premisas psicológicas	Realización de ejercicios bioenergéticos en los cuales el individuo se proyecta y va meditando sobre el estado en el que se encuentra, se compone con frases de aceptación como: Aquí, Este es mi cuerpo, Este es mi centro, Tomo mi vida en mis manos, me llevo con cuidado y me deposito con seguridad, etc.	Se ejecutan luego de la muestra dada por el director y siempre son dirigidas a algún compañero de la clase en específico.	Es una buena vía para crear el compromiso en el individuo y de esta manera se asegura la experiencia que se tenga a raíz del ejercicio. / Nos va dirigiendo poco a poco a la vía de la terapia, sobre todo cuando no se aterrizan completamente los factores manejados en el ejercicio.	

Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

Apéndice I

25

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
Registro corporal	Consta del registro orgánico de la armadura corporal del individuo haciendo uso de la respiración consciente iniciando parte por parte desde los pies hasta la cabeza, enfocándose principalmente en los centros de bloqueo, es decir en las articulaciones.	El director da las instrucciones y pone la muestra, acto seguido el alumno procede a hacerlo. Esta parte se realiza sin movimiento o manipulación de la postura.	Da la oportunidad al alumno de reconocer el punto de vista desde el cual ejecuta. / Al no haber una exploración práctica, es decir en acción, de dicho punto de vista se pierde un reconocimiento más profundo.	Es necesario que el sujeto perciba totalmente como los bloqueos limitan los planos de acción para que entonces pueda en las fases subsecuentes trabajar.
Construcción	Esta primer construcción se realiza mediante el movimiento consciente, acompañado de la respiración, con el fin de crear un grado de seguridad el cual se distingue por liberar al individuo de su armadura anterior y prepararlo para el paso siguiente.	Se realiza mediante la aplicación de tensión y distensión acompañado por la respiración. De nuevo el director ejecuta el ejemplo y después los alumnos. Lleva una secuencia de pasos ordenada.	Es útil para que el individuo obtenga la experiencia sobre cómo es posible cambiar su perspectiva. / Limita y condiciona al sujeto a que está es la única manera de realizar dicho movimiento.	Al ser el propio proceso no agrupativo se usa demasiado tiempo en esta etapa de registro, dejándose de lado otros factores técnicos que le son necesarios al actor.

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
1er. contacto con la agresividad	Se adopta una forma básica de ataque, a través de la cual el individuo tiene acceso al impulso agresivo, con el cual ira liberando las tensiones reprimidas que han sido alteradas en los pasos anteriores.	Ejemplo y práctica bajo revisión. Se inicia por medio de la acumulación de tensiones las cuales son liberadas al llegar a la postura.	Sirve de inicio para la comprensión de las posturas psicofísicas y brinda al individuo un reconocimiento sobre su contacto con la parte instintiva de su ser. / Es una parte lenta del proceso y que se pone en riesgo al confrontar al individuo con sus patrones culturales.	Creo que antes de solicitarle al individuo dicho paso es necesario lograr un mayor control y reconocimiento del cuerpo, así como de los factores que alteran una postura.
Fase de exploración y liberación.	Consta de un tercer paso de relajación, para en el piso, empezar a crear tensiones corporales en un afán de investigación sobre las posibilidades del cuerpo. Es decir es como tocar a ciegas las cuerdas de una guitarra hasta atinar a la nota correcta.	Se dictan las instrucciones y a partir de ahí el individuo explora hacia el camino que el desee.	Brinda la oportunidad de reconocer las posibilidades del individuo, hacia donde sabe ir. / Se realizan exploraciones repetitivas al no haber ni contacto con los demás integrantes, ni mayor conocimiento técnico sobre las posibilidades en el manejo de la tensión.	Es de nuevo necesario una etapa de preparación anterior en la cual el sujeto reciba mayor información que amplíe su panorama sobre el manejo de su cuerpo, de lo contrario el proceso se hace tedioso, lento y dependiente.
2º. Contacto con la agresividad.	Este busca acercar más al individuo con su parte instintiva y le brinda mayor seguridad al ser realizado en 4 puntos de apoyo.	Se ve realizar la postura, se explica el modo de llegar a ella y el modo de salir de esta. Acto seguido se realiza y se va corrigiendo de modo no orgánico.	/ Se pierde aquello que se ganó al no haber un proceso conductivo en el método.	Si se hiciera mayor énfasis en el desarrollo de la inteligencia corporal antes de llegar a esta etapa la evolución de la misma sería más fácil y rápida.

Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

Apéndice I

27

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
Construcción	Esta construcción se hace en respuesta a la necesidad de exploración que tenga el individuo luego de la liberación y es el sujeto el responsable de ella.	Se omiten las instrucciones, estas las da el director presuponiendo que el alumno tendrá la capacidad de notarlo.	/ Nuevamente se pierde el trabajo anterior por omisión.	La inteligencia corporal así como la falta de la capacidad de desear o interrelacionarse hacen defectuoso al proceso.
Estado de disponibilidad.	Es un estado en el cual el sujeto es consciente, lúcido, de sus acciones y deseos y de la manera en que puede hacer entender estos a sus otros acompañantes. Equivale al estado de seguridad, alerta y conexión que buscan Grotowsky o Barba.	Es el resultante de los pasos anteriores no se enseña, se obtiene, se crea o construye.	/ Hace que el alumno se preocupe por alcanzarlo al final del proceso anterior.	Como hablar de este estado de disponibilidad si no se han dado la serie de características necesarias para estar en él.
Relaciones Dramáticas.	Desplazamiento del actor en el espacio en relación con y para el público. Es necesario el estado de disponibilidad.	Mediante la ejecución de este y observación crítica de los ejercicios de los compañeros. Dicho ejercicio va aumentando el número de participantes, y puede hacerse con el grupo entero.	Es un buen inicio para la demostración del lenguaje del teatro, y permite al actor adueñarse de su lenguaje. / Es pesado, tedioso para el resto del equipo y al no estar encaminado a un fin concreto hace al actor aún más pesada su labor.	No cabe como propuesta de un medio de investigación total, y mucho menos cuando hay tantas carencias o vacíos en la preparación de los actores.
Conflicto.	Reducción del conflicto a un individuo que pide y otro que niega, haciéndose uso de las relaciones dramáticas.	Mediante la ejecución y análisis crítico de los ejercicios de los compañeros.	/ poco desarrollo o progresión al no haber deseos o conciencia por parte de los ejecutantes.	Nuevamente la carencia de la preparación hace poco útil a este ejercicio así como el hecho de que no aterrice en algo concreto.
Confrontación	Consta de la liberación y expansión del sentimiento trabajado en una confrontación directa con el opositor, acompañado de un movimiento pélvico y la palabra toma.	Mediante la ejecución y análisis crítico de los ejercicios de los compañeros.	Idem.	Idem.

CONCEPTO	ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN	MODO DE DARLO A CONOCER	VENTAJAS / DESVENTAJAS	RESULTADO ANTE EL CONTEXTO ACTUAL.
Texto.	Se realiza con el uso de un trabalenguas cualquiera, realzando con ello la poca importancia del texto en el desarrollo del conflicto. Nuevamente se hace uso de las relaciones dramáticas.	Mediante la ejecución y análisis crítico de los ejercicios de los compañeros.	Idem.	Idem.

**Conclusiones:** La estructuración de este proceso es rígida y tiene demasiados huecos que no permiten al alumno un avance, en algunos puntos es bueno sin embargo necesitaría complementarse con los otros pasos y factores de los otros métodos para que tenga un mejor desarrollo al final.

***Conclusiones Generales:***

A la luz de los estudios anteriores contemplo que hay vacíos no sólo en cuanto a un método o sistema de entrenamiento para el actor sino también una desatención directa en la evolución de factores tan importantes como la inteligencia corporal y la inteligencia emocional los cuales pueden ser desarrollados bajo algunas de las etapas de estructuración que tiene la danza terapia.

Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

Apéndice II

1

# Apéndice II

## **Apéndice II: B. Compendio de dinámicas.**

### *Flujo de la respiración:*

#### *Comportamiento inadaptado:*<sup>1</sup>

- Cuando la persona muestra alteraciones no voluntarias en su respiración siendo que esta sea bloqueada, esporádica, inhibida o incrementada a un nivel de ansiedad elevado debido a alguna escena en particular, interacción específica con algún compañero, subirse al escenario. **Afirmar el rapport, pues estos síntomas son muestras de desconfianza o bien de un estado defensivo, en este caso se necesita evitar presionar a la persona.**
- La persona muestra bloqueo o inmovilización del pecho, diafragma, abdomen o pelvis durante el proceso de respiración. Otra forma de bloqueo, aunque no tan común, es la rendición de los músculos hacia un estado flácido y disfuncional. El torso está usualmente sin vida, encogido, ahuecado. **Provocar la respiración en la parte bloqueada mediante movimientos o posturas que involucren el estiramiento y apertura p.ej. la campana, cabeza entre las piernas o volar como pájaros, provocar exageración de la tensión en la zona afectada para provocar un estado de ansiedad controlado con el fin de registrar mejor la sensación y darle cause a la emoción, cuando está identificada la sensación y la emoción se pueden efectuar movimientos propios para su expresión.**
- Patrones de respiración no naturales como pueden ser: flujo incompleto (torácica, abdominal, intercostal) Falta de adaptación regular constante al ritmo del flujo respiratorio (contiene, o respira esporádicamente.) **Actividades de movimiento que pongan énfasis en el proceso respiratorio con secuencia recíproca de la figura ancho, alto y profundidad, por ejemplo en una silla levantarse para inhalar y sentarse para exhalar, hacer uso de patrones rítmicos constantes como el volar como pájaros, etc.**
- Habla no natural. Por ejemplo, alguien cuyo lenguaje es apagado o demasiado suave o quien es incapaz de elevar su voz. **Dinámicas en las que se coordine la respiración con el movimiento y este con la voz por ejemplo la dinámica de doña blanca o a la víbora de la mar o el coro vocal pero con movimiento, también es posible solicitar a la persona que ponga palabras a sus movimientos.**

### *Flujo de tensión*

#### *Comportamiento inadaptado:*

- Predominancia de flujo neutro o excesiva constricción o excesiva libertad a lo largo del cuerpo al grado en que hay poca o nada de alternancia que vaya de flujo constreñido a libre o viceversa cuando la situación ambiental requiere una reacción o bien cuando el participante reconoce querer hacer algo distinto a lo que ha realizado o bien cuando el movimiento no se aprecia natural. **Actividades de movimiento que involucren el desarrollo progresivo de las fluctuaciones del flujo ya sea que fluya de lo próximo**

---

<sup>1</sup> En lo sucesivo el mecanismo general para la solución o intervención en el comportamiento inadaptado aparece descrito en negritas.

**a lo distante, de lo céfalo a lo caudal, del centro de gravedad hacia fuera o a la inversa. Posturas bioenergéticas que promuevan la coarctación involuntaria de los músculos para después ser llevado al resto del cuerpo. Actividades de movimiento que promuevan el movimiento mediante el uso de la imaginación como puede ser el formar parte de una máquina corporal.**

Regulación primaria del flujo de tensión

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad al momento de distinguir entre el preservar y establecer un flujo de movimiento. **Actividades de movimiento que promuevan el uso de la continuidad, discontinuidad o detención del movimiento, juego de semáforos, estatuas de marfil, etc.**
- Dificultad al adaptadamente iniciar, continuar y cesar patrones de movimiento básicos. **Actividades de movimiento que faciliten el uso adecuado de las habilidades para iniciar, continuar y cesar patrones de movimiento, los congelados, las sillas, etc.**

Esfuerzo Pre espacial

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad al adaptadamente acoplarse con las fuerzas externas del espacio a través de la apropiada canalización. Esta podría ser una persona que tiene dificultades al momento de restringirse a sí misma a hacer una cosa a la vez, con lo cual su atención se dispersaría escapándosele detalles importantes de la actuación de su compañero de escena o bien aquellas reacciones o intenciones que trabaja las abandona resultando en un desempeño inconsistente. No puede tener el sentimiento mental apropiado de estarse moviendo de una manera pareja, estable, igual en el espacio. **Actividades de movimiento que requieran de la persona el esfuerzo consciente por mantener un flujo constante al moverse por el espacio, por ejemplo tareas específicas en las cuales se va alargando el tiempo. Actividades de movimiento en donde la persona refuerce su actividad con pensamientos que le lleven a restringirse y ser constante en el desarrollo de la actividad.**
- Dificultad al acoplarse con las fuerzas externas del espacio a través de la apropiada flexibilidad. Este podría ser un individuo quien está demasiado cauteloso o quien se está refrenando a sí mismo cuando podría ser más capaz de ajustarse, es decir un actor que busca la perfección total y absoluta reprimiendo sus impulsos en beneficio de la similitud sacrificando con ello la interacción y la frescura. **Actividades de movimiento que lleven a la persona a ajustarse conscientemente al moverse por el espacio por ejemplo recordarle en un escenario agradable que se es libre, que no se tienen restricciones, etc.**

Pre esfuerzo gravitacional o de peso

*Comportamiento inadaptado:*

Dificultad al acoplarse con las fuerzas externas del peso a través del apropiado uso de la vehemencia y/o gentileza. Esta podría ser una persona que inadaptadamente hace uso excesivo de la gentileza al grado en que se vuelve demasiado vago como el actor que a pesar de realizar técnicamente bien las cosas su presencia escénica es poca o aquel que hace

uso excesivo de la vehemencia a tal grado que se siente acalambrado y estático todo el tiempo como el actor que se emborracha de sus propios impulsos por no seguir una propia línea de acciones y objetivos. **Actividades de movimiento que involucren el esfuerzo consciente para mantener la vehemencia o la gentileza mientras la persona recibe refuerzos verbales que le permitan exagerar el uso de la habilidad. El uso y cambio alternado entre ambos factores pueden ayudar a la persona a distinguir mejor las cualidades y a polarizarlas.**

Pre esfuerzo en tiempo

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad al adaptadamente acoplarse con las fuerzas externas del tiempo a través del uso apropiado de movimientos repentinos y/o dudosos, como el actor quien es insensible a las diferencias rítmicas tanto de sus propias intervenciones como de las escenas en las que entra. **Actividades de movimiento que exijan de la persona el esfuerzo consciente para mantener el movimiento repentino o cauteloso acompañado por refuerzos verbales o bien patrones que involucren el uso alternado de ambas cualidades.**

Esfuerzo espacial

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad al moverse directamente cuando es apropiado. Esto podría manifestarse por sí mismo en un individuo que tiene una predominancia exagerada de lo indirecto. Esta persona carecería de un punto, estaría por todo el lugar sin algún propósito real, y tendría una gran dificultad al momento de apegarse a cualquier tarea, como el actor que a pesar de sus esfuerzos no logra definir claramente ni su participación grupal ni su cohesión con el resto de los actores en la escena, o bien aquel actor que en el momento en que se requiere de una confrontación o un uso agresivo queda corto o exagera haciendo su actuación poco creíble. **Patrones de movimientos gruesos y finos que requieran que la persona haga uso de lo directo por ejemplo caminar por un paso estrecho o la cuerda floja.**
- Dificultad al moverse indirectamente cuando es apropiado. Una persona puede ser demasiado estrecha y meticulosa, incapaz de tomar el rango completo del espacio, aquel actor que no puede dar naturalidad a sus acciones a pesar de sus esfuerzos pues parece que siempre se está repitiendo su tarea “actuar y recordar”. **Patrones de movimiento gruesos y finos que requieran el uso de lo indirecto por ejemplo caminar sin preocupación por un bosque o prado.**

Esfuerzo gravitacional o de peso

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad al moverse con fuerza cuando es apropiado. Una persona con este problema puede ser extremadamente sensible (cursi), careciendo del sentimiento de tener los pies sobre la tierra y demostrando muy poca iniciativa o impulsos, como el actor que al

llegar al momento culminante de una situación pierde control sobre sí haciendo su actuación un mar de histeria y locura. **Involucrar a la persona en movimientos gruesos y finos en los que haga uso consciente de su fuerza, tal como estampar los pies.**

- Dificultad al moverse ligeramente cuando es apropiado. Esta podría ser una persona que usa demasiada fuerza con poco o nada de alternancia hacia lo ligero. Él será necio al punto de quedarse totalmente tenso e inmóvil; sería agresivamente dogmático, como el actor que es incapaz de realizar o adoptar una posición de sumisión o de víctima. **Actividades en las que la persona haga uso de la ligereza en patrones de movimiento grueso y fino, ser una pluma de ave.**

Esfuerzo en tiempo

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad al acelerar cuando es apropiado. Esta persona sería muy lenta al momento de tomar decisiones, queriendo o prefiriendo aferrarse a lo que ha existido en el pasado, como al actor al que le cuesta trabajo llevar el paso de los demás afectando el ritmo de la obra pues siempre está retrasando al resto del grupo. **Involucrar a la persona en actividades de movimiento grueso y fino en las que se haga uso de la aceleración primordialmente, por ejemplo la papa caliente, las traes o el baile de Zorba el griego.**
- Dificultad para desacelerar cuando es apropiado. Alguien podría ser incapaz de desacelerar a tal grado que es sobre impulsivo y demuestra un comportamiento desastroso e irresponsable, como el actor que constantemente esta acelerando y presionando a los miembros en escena o bien aquel actor que ilógica e irresponsablemente cambia los trazos o realiza improvisaciones fuera de lugar y contexto. **Que la persona tenga actividades que promuevan actividades de movimiento grueso y fino en las que se haga uso de la desaceleración por ejemplo entrar desde una carrera en un lugar fangoso y después a un lago.**

Esfuerzos incompletos y actitudes (estados) internos

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad al utilizar una cualidad combinada de dos esfuerzos cuando es apropiado, como cuando un actor necesita encontrarse en un estado de ensoñación, sin embargo sus mejores intentos lo llevan a predisponerse hacia la inexistencia y la nada. **Provocar que la persona haga uso de las cualidades no desarrolladas por medio de la incorporación de actitudes ya sea respaldándose en personajes, personalidades, poemas o canciones o bien mediante el uso de la música apropiada que estimule el uso y surgimiento de los esfuerzos requeridos.**
- Inadaptada exageración de un estado interno compuesto por dos esfuerzos **Realizar la evolución pertinente para el surgimiento de los nuevos elementos.**

## Impulsos externalizados

### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad al utilizar una combinación de 3 esfuerzos cuando es apropiado. Podría ser un actor que tuviera dificultades para expresar su rabia, quien es incapaz de combinar apropiadamente dirección, fuerza y aceleración para producir un golpe con lo que su golpe podría parecer débil o lento haciéndolo poco verosímil. **Actividades de movimiento que provoquen la evolución de un impulso externalizado en otro. Actividades que por medio de la imaginación provoquen un impulso cortar madera, matar un monstruo. Actividades de movimiento que provoquen el gradual o rápido involucramiento de todo el cuerpo en un impulso externalizado.**

## Niveles de organización de la figura.

### Flujo simétrico de la figura.

#### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para el uso adaptado del flujo simétrico de la forma en cualquiera de sus tres dimensiones. Lo cual se manifiesta mediante la adopción de una posición predominantemente fijada por el uso de exclusivamente del encogimiento, achicamiento y ahuecamiento. La respiración es mínima pues tiene por objetivo no modificar dicha postura como el actor que al estar en escena ni su postura ni su respiración cambian con el devenir de los sucesos. **Actividades de movimiento del flujo de la respiración. Actividades de movimiento cuyo trabajo haga énfasis en la parte bloqueada evolucionando a partir del flujo de figura que la persona domina.**
- Dificultad para relacionarse con el espacio interior del cuerpo. Una persona quien literalmente atora sentimientos en su cuerpo, los cuales no estaba dispuesto a expresar, perderá consciencia sobre la parte manteniéndola contraída debido a su deseo de ocultar. **Actividades de movimiento que provoquen la descarga de los sentimientos reprimidos por medio de la respiración y el movimiento o bien con ayuda de la imaginación como en bioenergética.**

### Flujo asimétrico de la figura.

#### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para el uso adaptado del flujo de la figura asimétrica en cualquiera de las dimensiones. Un actor quien es incapaz de reaccionar como se lo requiere la parte en tanto que carece de la comprensión de los valores y afinidades que se le demandan por lo cual a pesar de que se repite que quiere gustarle y sentirse atraído hacia ello termina haciéndolo burdo y poco natural. **Actividades de movimiento que promuevan el movimiento asimétrico del individuo como respuesta a estímulos discretos efectuados en varios lados de su esfera kinestésica. Actividades de movimiento que involucren la discriminación del acercamiento o alejamiento a estímulos agradables o repulsivos.**

- Un estadio, posición o estado continuamente inadaptado de la figura asimétrica, como cuando el actor no reacciona porque no sabe hacia que lado sentirse atraído. **Promover la respiración con la organización de las dimensiones simétricas. Promover la conciencia y posterior liberación mediante la relajación y contracción de la parte afectada.**

#### Dimensión Horizontal de la Figura.

##### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente moverse de manera arqueada o curvada en el plano horizontal, como cuando el actor tiene problemas para expresar su autoridad o su entrega. **Actividades de movimiento que pongan énfasis en la forma que vaya a los lados y a través del cuerpo.**

#### Dimensión Vertical de la Figura.

##### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente moverse de manera arqueada o curvada en el plano vertical como cuando el actor tiene problemas para mostrarse sumiso o bien cuando tiene problemas para crecer ante una situación. **Actividades que pongan énfasis en el movimiento vertical hacia arriba o hacia abajo.**
- Dificultad para mantener un peso constante, inconsistencia en los esfuerzos del actor. **Actividades que ayuden a la persona a tener mayor conciencia de su centro de gravedad, pararse y sentarse.**

#### Dimensión Sagital de la Figura.

##### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente moverse de manera arqueada o curvada en el plano sagital, como cuando el actor tiene problemas para salir o entrar a su escena apropiadamente. **Actividades de movimiento que enfatizan el uso de la forma sagital. En círculo ir hacia dentro y hacia fuera.**

#### Forma Horizontal

##### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente formar el plano horizontal ya sea por la expansión y/o el cerrarse, como el actor que no puede mostrar congruentemente sus necesidades internas a otros para que ellos las satisfagan. **Actividades que hagan énfasis en el uso general de patrones de apertura y cerrado.**
- Dificultad para adaptadamente explorar todas las posibilidades al momento de presentarse en una situación, como el actor cuya visión en el escenario se cierra a lo marcado y lo que ya fue hecho pues sólo ve su lado de la situación y con ello se automatiza. **Actividades de movimiento que provoquen que la persona explore su entorno antes de tomar una decisión para encontrar algo y finalmente actuar.**

#### Forma Vertical

##### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente formarse en el plano vertical ya sea por alzarse o hundirse. Como cuando el actor se pierde en el infinito al hundir su peso cuando la

situación le requiere hacer frente como puede suceder al conocer nuevas personas o al involucrarse con situaciones desconocidas. **Actividades de movimiento que involucren el uso de los patrones de ascenso y descenso.**

- Dificultad para presentarse a si mismo. Como cuando el actor tiene dificultades para pararse sobre sus propios pies y adueñarse de la escena debido a baja autoestima. **Actividades de movimiento situacional en las que la persona requiera de presentarse orgulosamente a si mismo.**

#### Forma Sagital

##### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente formarse en el plano sagital ya sea por medio del avanzar o el retirarse. Como el actor que en los juegos o improvisaciones prefiere mantener un patrón de huida para cada situación. **Actividades que hagan uso del avanzar o retirarse cuando es apropiado.**
- Dificultad para llevar a cabo tareas cuando es necesario. Como aquel actor que piensa lo que puede hacer en determinadas situaciones pero ser incapaz de llevar sus planes a cabo. **Actividades de movimiento planeadas en las que la persona anticipa que hacer para luego llevarlo a cabo.**

#### Combinación de dos cualidades en la forma.

##### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente combinar dos cualidades en la forma sean estos aspectos del plano vertical y horizontal, planos vertical y sagital o bien los planos horizontal y sagital. **Actividades de movimiento que combinen dos cualidades de la forma del espacio, por ejemplo avanzar y alzarse con retroceder y descender.**

#### Combinación de tres cualidades en la forma.

##### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente combinar tres cualidades de la forma. Como aquel actor cuya identidad no está formada y por ello se compromete incorrectamente con la parte al punto en que empieza a llevarla a su vida cotidiana o bien el actor quien inseguro de su identidad se niega a modificarla con lo que la impone a todos sus personajes. **Plantear actividades de movimiento que hagan uso de la combinación de 3 cualidades, cerrarse, hundirse y retroceder o abrirse, avanzar y alzarse.**
- Dificultad para adaptadamente formarse en el patrón periférico, transversal y/o central. Señal de que el actor se siente amenazado al momento de involucrar su ser con el ambiente escénico por lo que sus movimientos son solamente en la periferia lo que resulta en una actuación pobre y carente de veracidad. **Actividades de movimiento que involucren patrones de la forma usando los esquemas de la periferia, lo transverso y lo central.**

Interrelación entre la figura y el esfuerzo.

<u>Esfuerzo</u>	<u>Figura</u>
Flujo de tensión.	Diseño del flujo de la figura
Ajuste del flujo	Circular, ondulante
Intensidad continua, pareja, constante	Lineal
Baja intensidad	Poca amplitud
Alta intensidad	Gran amplitud
Incremento gradual de la intensidad	Regreso suave
Incremento acelerado constante en la intensidad	Regreso angular
<u>Pre esfuerzo</u>	<u>Figura direccional</u>
Flexible	De un lado al otro
Tensión constante	A través del cuerpo
Gentil	Hacia arriba
Vehemencia	Hacia abajo
Duda	Hacia delante
Repentino	Hacia atrás
<u>Esfuerzo</u>	<u>Forma</u>
Indirecto	Abriéndose
Directo	Cerrándose
Ligero	Ascendiendo
Fuerte	Descendiendo
Desaceleración	Avance
Aceleración	Retirada
<u>Flujo del esfuerzo</u>	<u>Flujo de la figura</u>
Libre	Creciendo
Constreñido	Encogiéndose

2.3.2.3. Niveles de Organización de Postura – Gesto.

**Niveles de organización de Postura – Gesto.**

Flujo de Postura – Gesto:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente variar la tensión y/o el flujo de la figura con movimientos de postura; como el actor que en escenas específicas suprime la expresión de su sexualidad debido a culpa o ansiedad lo cual se manifestaría con el bloqueo del área pélvica. **Actividades que involucren el uso del flujo de la tensión o la forma en movimientos posturales aprovechando el repertorio existente.**

- Dificultad para adaptadamente hacer surgir la postura con el gesto en la tensión y/o el flujo de la figura. Como el actor que a pesar de sentir en su interior una emoción se muestra y siente incapaz para hacer emerger sus intentos en gesto acompañándolo de un ajuste de postura. **Actividades de movimiento en las que se acompasen cambios en el flujo que involucren la evolución de los patrones gestual al postural y viceversa. Actividades de movimiento en donde la persona de respuesta a un estímulo con movimientos asimétricos que después serán llevados a todo el cuerpo.**

Surgimiento del sistema de gesto:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente hacer surgir el sistema de gesto en esfuerzo y/o figura. Como cuando el actor realiza movimientos pero ellos carecen de significación pues no evolucionan hacia un gesto justificado e intencional. **Patrones de movimiento que involucren el uso y conexión de diversos atributos en espacio, peso y tiempo o forma, atributos de comunicación, presentación y operación.**

Surgimiento del sistema postura – gesto:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente ligar el gesto con la postura y/o la postura con el gesto mientras se mantienen de modo consistente los esfuerzos y/o la forma. Cuando el actor carece del surgimiento de P – G, sus movimientos tendrán una cualidad de muñeco o títere. Su repertorio tendrá una cualidad artificial debido a la falta de ajuste en postura es como si hablara como maquina, como una repetición ininteligible. **Actividades que involucren ligar a la postura con el gesto y viceversa mientras se mantienen consistentes los atributos de la forma o los esfuerzos. Actividades imaginarias de movimiento basadas en deportes que provoquen el surgimiento de la postura y el gesto.**
- Patrón de movimientos extenuantes e inadaptados usados para compensar la falta de evolución personal natural de la postura – gesto. Como aquel actor que intenta representar a una parte lejos de su nivel cultural y social con lo que le ridiculiza sin encontrarle el significado sensible a la forma. **Completar el repertorio necesario para adaptarse a su nuevo entorno con el resultado de haber incrementado las habilidades de la persona en el área.**
- Mínima o inadaptada exhibición de emociones en un nivel de postura. Como el actor cuyas consideradas expresiones emotivas no son realmente creíbles. Por ejemplo una actriz que al saludar al actor que hace de su amante, extiende sus brazos como para recibirlo con un abrazo pero mantiene el torso rígido mientras se acerca a él. **Actividades de movimiento que involucren llevar la emoción de una parte hacia todo el cuerpo de forma progresiva. Actividades de movimiento en las que la expresión verbal del deseo acompañe al movimiento con lo que este cobra mayor veracidad.**

Niveles de organización de los ritmos del flujo de la tensión.

Oral libidinal:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad en el uso del ritmo oral libidinal puro cuando es adaptadamente apropiado. Por ejemplo, el actor o actriz quien no logra imprimir en sus caricias una intensión clara de consuelo o bien aquel actor o actriz quien tiene miedo a su propia tristeza pues se sabe incapaz de reconfortarse a si mismo durante la experiencia recurriendo a un movimiento de mecerse o a un gesto involucrando el tomar su cara o el brazo opuesto. **Actividades en las que se haga uso de los ritmos orales tales como acariciar, sobar, mecer, palmear, o tomar objetos comestibles imaginarios.**

Oral agresivo:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente iniciar y cesar ritmos orales agresivos. Este puede ser un ejecutante que tiene dificultad al momento de expresar sus impulsos agresivos aún en sus formas más primitivas como el morder, escupir, gruñir o gritar. **Actividades de movimiento que enfatizen el uso de los ritmos agresivos, tales como marchas o ritmos agresivos, uso de imaginarios como ser soldados de madera o leñadores, o el tomar y arrebatar cosas deseadas.**
- Tensión en la mandíbula. Esto también podría estar caracterizado por la inhabilidad para gritar junto con la inhibición de morder y mostrar los dientes amenazadoramente. **Actividades de movimiento que permitan la liberación de la mandíbula mediante la exageración de la tensión tal como ser leones enojados o perros furiosos, morder y jalar una toalla o elemento, actividades que ayuden a la persona a diferenciarse de los otros tal como el juego de yo soy yo, ¿quién eres tú?.**

Anal libidinal:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente usar ritmos anal libidinales. Este podría ser un ejecutante que está excesivamente envuelto o fijado en el nivel oral agresivo y por lo tanto muerde y salta abruptamente al medio ambiente escénico tomando decisiones precipitadas, siendo incapaz de responder de manera más gentil y meditada en la escena. **Actividades de movimiento que involucren el control rítmico del ritmo anal libidinal tal como jugar ¿Dónde está? o golpear al pastel, tirar la pelota de abajo hacia arriba, juegos ambivalentes como el “lo hago, no lo hago” mientras la persona se abre y cierra o bien el uso de pintura o arcilla para construir y embarrarse.**

Anal sádico:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente usar ritmos anales sádicos. Este puede ser un ejecutante quien tiene una gran dificultad para defenderse a sí mismo, presentarse a sí mismo en una situación manteniendo constantemente un mismo esfuerzo. Él podría no ser capaz de confrontar a otro o de negarse a realizar una tarea denigrante. **Actividades de movimiento que pongan énfasis en el uso del ritmo anal sádico tanto en gesto como en postura como el pararse desde el piso hasta la vertical usando el ritmo apropiado, mantener la posición jerárquica “ser el jefe o pavo real”, uso de verbalizaciones negativas “no o no quiero” y llevarlas a todo el cuerpo o bien expresar la negativa sólo con el cuerpo hasta que se cansa la persona, destruir elementos imaginarios sobre todo aquellos que causan incomodidad.**
- Dificultad al momento de completar patrones anales sádicos, un ejecutante que siempre se presenta demasiado “estirado” o con patrones morales demasiado rígidos. Es la persona que es demasiado “apretada” quien tiene los glúteos contraídos y un esfínter anal tenso; él puede ser compulsivamente meticuloso, pero generalmente tendrá una gran dificultad para expresar su rabia, manteniéndola encerrada dentro de sí con una estructura corporal tensa. **Actividades de movimiento que enfatizan la liberación de la tensión hacia abajo, por ejemplo que la persona pase de una posición horizontal a una vertical empujando hacia abajo.**

Uretral libidinal:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente usar ritmos uretrales libidinales. Esto podría estar mostrado en un actor que tiene dificultad para darse el permiso de moverse de una manera relajada y fluida, sus movimientos son siempre duros y abruptos. Es incapaz de tomar el tiempo para permanecer en un tema o con una persona, perder el tiempo y ensoñar son cosas que están fuera de su conocimiento. **Actividades de movimiento que pongan énfasis en el uso del ritmo uretral libidinal como la música hawaiana, elementos imaginarios en los que la persona se convierta en un elemento líquido o pasee por un ambiente acuoso.**

Uretral sádico:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad al adaptadamente usar patrones uretrales sádicos. Este es alguien que no puede empezar y detenerse rápidamente. Estará literalmente por todos lados en cuanto al tiempo y tendrá problemas para saber cuando es oportuno volverse operacional. **Actividades de movimiento que pongan énfasis en el ritmo uretral sádico involucrando inicios e interrupciones abruptas en el patrón postural y gestual por ejemplo correr en diagonales y detenerse abruptamente.**

Genital libidinal interno:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad al adaptadamente usar los ritmos femeninos, por ejemplo, una actriz que nunca se identifico apropiadamente con un objeto del mismo sexo por diversas razones puede no utilizar este patrón en su repertorio cotidiano siendo incapaz de mostrarse femenina. **Actividades que exijan el control de ondulaciones leves entre lo libre y constreñido tanto en la postura como en el gesto, por ejemplo bailar siendo el aire o bailar con utilería ligera (telas livianas, plumas, etc.) al ritmo de walts.**

Genital sádico interno:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad en el uso adaptado de ritmos sádicos femeninos. Por ejemplo una actriz que tiene problemas de frigidez y muestra miedo o resistencia a las escenas sexuales. **Actividades de movimiento que involucren el control rítmico genital sádico interno que tengan una naturaleza expulsiva, elementos imaginarios tales como simular el coito.**

Fálico libidinal:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad en el uso adaptado de ritmos fálicos libidinales. Este punto podría estar caracterizado por un sujeto que no ha resuelto la crisis edípica; alguien que no se ha formado una identificación apropiada con una figura masculina y por tanto sus movimientos siempre resultan excesivamente femeninos. **Actividades de movimiento que pongan énfasis en el control del ritmo fálico libidinal tales como el penetrar a través de alguna atmósfera o bien actividades en las que la persona haga uso de una naturaleza exhibicionista y controladora.**

Fálico Sádico:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente hacer uso de patrones fálico sádicos. Un ejecutante que es incapaz de expresar su rabia de otra manera que no sea a un nivel primitivo, es decir, en lugar de pegar, escupe y muerde. **Actividades de movimiento que pongan énfasis en el uso del ritmo fálico sádico tanto en gesto como en postura como el saltar con gran fuerza o bien golpear, patear o cualquier demostración agresiva evolucionada (no morder ni escupir)**

Fálico – Interno genital:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente hacer uso de ritmos adultos. Este es un ejecutante adulto que por cualquier razón no ha evolucionado a un nivel genital de funcionamiento. Un comportamiento sexual maduro será difícil para él y adoptará estereotipos menos funcionales como el hombre – niño, el macho, etc. y lo mismo con las mujeres. **Actividades de movimiento que pongan énfasis en el uso del ritmo fálico interno genital tanto en postura como en gesto produciéndose expresiones unisexuales tales como las que se encuentran en la interacción de la vida adulta o bien en danzas afro caribeñas.**

Niveles de organización de la interacción diádica.

Egocéntrica:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente permitir al cuerpo unirse con la figura diádica mediante el reposo y la relajación total en el otro cuando esa persona está satisfaciendo apropiadamente las necesidades básicas del individuo. Por ejemplo, si se trabaja sobre la relación entre Romeo y Julieta y el actor que trabaja la parte de Romeo no se relaja y evita construir la relación de confianza necesaria. **Actividades de movimiento en las que el actor se funda con el ritmo de algún otro en quien se le haga más fácil confiar, incorporación de ritmos orales mediante la duplicación de los movimientos dados en la amamantación, vocalizaciones inarticuladas que sigan un patrón oral.**

Objeto dependiente.

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente percibir una diferenciación entre sí mismo y el objeto gratificador de las necesidades; tal como, el actor que continuamente se vuelve dependiente del director, renunciando irremediamente a su creatividad por no diferenciar donde el director termina y el comienza. El actor podría no ser capaz de iniciar un patrón de movimiento sin la ayuda o guía física del director. **Actividades que ayuden a la persona a diferenciar su sí mismo del resto de los demás o bien del entorno por ejemplo mediante el uso de espejos, tacto, temperatura o texturas.**
- Dificultad para adaptadamente cesar los patrones de movimiento que son representacionales de aquellos producidos en una diada madre – hijo; V.gr.: una predominancia de patrones de mecerse y mamar al momento de presentar relaciones cercanas lo cual refleja una parte inmadura que puede no funcionar para los fines de la obra. **Usar patrones que integren los ritmos orales agresivos.**

Objeto ambivalente.

*Comportamiento inadaptado:*

- Respuesta inapropiada y negativa hacia las figuras de autoridad. Por ejemplo, un ejecutante que siempre se rehúsa a hacer lo que el director le sugiere en el trabajo, o bien alguien que siempre es despedido por discutir con sus superiores. **Actividades de movimiento que permitan a la persona expresar sentimientos negativos hacia un superior permitiéndosele ganar, patrones de movimiento en los que se busca que la respuesta agresiva sea minimizada al contemplar otras formas de dar respuesta al retardar su repetición por medio del retardo del estímulo.**

Semi autónomo.

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente moverse en una situación grupal; alguien, que por ejemplo, se retira tímidamente de cualquier tipo de experiencia grupal **Actividades de danza en las que el grupo sea dirigido por un líder en paralelo quien en ocasiones da respuesta individual a las necesidades de las personas.**

Relación cercana.

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente interactuar con los miembros de un grupo. **Actividades de movimiento que permitan a la persona estar en un grupo general en el que se sienta más cómodo (a) y se acerque lúdicamente a otros grupos, por ejemplo conformar dos grupos unidos por género que se enfrentan con su danza o con cantos, trabajo con subgrupos o pares los cuales no son atendidos inmediatamente por el terapeuta los cuales después son unidos en grupos cada vez más grandes hasta haber unido a todo el grupo.**

Autónomo.

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente aceptar la dependencia de otro en sí mismo. Por ejemplo, aquel actor que muestra inhabilidad para ajustar sus avances y propuestas artísticas a aquellos propios a la relación de cuidados y necesidad – satisfacción que surgen en el grupo de montaje. **Actividades de movimiento que permitan a la persona involucrarse en situaciones de mutua satisfacción.**

2.3.2.6. Niveles de Organización Grupal Primaria.

Uno a uno (parejas):

*Comportamiento inadaptado:*

- Inhabilidad para adaptadamente comprometerse o participar en actividades o ejercicios en la presencia de otros. **Permitir a la persona observar la sesión reconociendo su presencia e invitarlo a integrarse cuando quiera, por otra parte motivarlo a llevar el ritmo o intentar copiar algún movimiento desde su lugar. Actividades que promuevan la propia conciencia corporal mediante la manipulación del cuerpo de la persona.**

Grupo Paralelo:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente compartir la sesión de trabajo o ensayo con otros; una persona por ejemplo, una persona que al estar en ensayo no puede reconocer sus propias necesidades o deja de expresar sus inconformidades o bien lo contrario una persona que nulifica al resto al exigir o demandar demasiado. **Actividades de movimiento que integren las necesidades socio emocionales de los integrantes del grupo. Actividades que permitan a los integrantes atender a sus propias necesidades es decir permitir que cada quien realice una tarea específica a su propio nivel.**

Grupo de trabajo:

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente involucrarse en tareas a corto plazo. Este podría ser un individuo que continuamente se muestra exhibicionista, o alguien que siempre está compitiendo con otros por ocupar el papel del líder o bien alguien quien constantemente se distrae o no participa del trabajo. **Actividades de movimiento que permitan a todos los integrantes del grupo ocupar el lugar del líder (Doña Blanca), Tareas cortas de movimiento que permita a los más deseosos de ser líderes, serlo.**

Egocéntrico y grupo cooperativo.

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente tomar posesión de la variedad de papeles o funciones en un grupo cooperativo. Este podría ser alguien que puede seguir bien pero a quien le cuesta trabajo asumir la figura y capacidades del líder. **Actividades de movimiento que permitan a las personas ocupar diferentes roles y niveles de mando así como atender a las necesidades de los otros miembros del grupo. Actividades de movimiento en las que las personas expliquen las capacidades corporales necesarias para la realización de tareas específicas.**

2.3.2.7. Niveles de Organización Impulso – Objeto.

Inversión del Impulso Libidinal en sí mismo.

*Comportamiento inadaptado:*

- Inapropiada inhibición de los ritmos libidinales (usualmente se establece en la infancia por actividades tales como la temprana inhibición del mamar auto erótico), por ejemplo cuando el actor no puede interpretar la parte de una persona autosuficiente que se quiere y respeta. **Actividades en las que la persona dirija hacia sí mismo consuelo y amor por medio de caricias.**
- Cuando el actor presenta señales no verbales que sugieren falta inapropiada de cuidado en sí mismo; por ejemplo, cabello y ropa mal arreglados, o un pobre cuidado higiénico. Estas características usualmente van acompañadas con sentimientos de desvalorización y una flacidez irremisible o una actitud corporal constreñida; tales que existe una pérdida de la elasticidad es necesario el trabajo personal del actor en este nivel. **Actividades que involucren la estimulación táctil del cuerpo reforzándolo con comentarios positivos respecto a este. Actividades de movimiento en las que se enfatice el uso de los esfuerzos indulgentes (flexibilidad, gentileza, duda)**

Inversión del Impulso Libidinal en Objetos Externos.

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente hacer uso de esfuerzos indulgentes y la correspondiente figura cuando se está con las personas. Este podría ser alguien que podría tener una gran dificultad para relacionarse con otros de una manera positiva. Podría estarse relacionando en un nivel agresivo o ser totalmente incapaz de relacionarse. Por ejemplo en hombres a quienes les cuesta trabajo expresar sentimientos delicados. **Actividades**

**de movimiento en las que se haga uso de los esfuerzos indulgentes con su forma correspondiente (indirecto – abriéndose, ligero – levantándose, sostenido – avanzando) en diadas y experiencias grupales.**

Inversión del Impulso Agresivo en Objetos Externos.

*Comportamiento inadaptado:*

- Una actitud corporal que refleja un flujo inapropiado constrictivo particularmente en la quijada, hombros, pecho y/o piernas junto con la insistencia del individuo en cuestión de que él nunca se enoja. Este tipo de personas podrían tener un gran temor para “dejar salir” el comportamiento agresivo tanto en su vida cotidiana como en la escena. Muy frecuentemente si no existen límites fijados por otros para dejar salir la energía agresiva, ellos sienten que si la dejaran finalmente salir, ellos no podrían ser capaces de controlarse y podrían destruir su entorno. **Actividades de movimiento en las que se vaya liberando gradualmente el coraje o energía agresiva reprimidos.**
- Dificultad para moverse adaptadamente mientras se utilizan los pre esfuerzos de lucha con su dirección correspondiente y los esfuerzos de lucha con la forma correspondiente. Esto puede ser característico de la persona deprimida quien cuando, si es que lo hace, llega a utilizar esta combinación lo hace a un nivel gestual o bien puede incluso tornar su rabia hacia sí mismo resultando en auto mutilación. **Utilizar la apropiada organización de los pre esfuerzos con la figura y los esfuerzos con la forma (tensión constante – a través del cuerpo, vehemencia – hacia abajo, repentino – hacia atrás, directo – cerrándose, fuerte – hundiéndose, rápido – alejándose). Atravesar un sitio imaginario del cual es necesario quitar obstáculos o destruirlos. Actividades en círculo que involucren la liberación dirigida de la energía agresiva.**

2.3.2.8. Percepciones táctil, cinestésica y vestibular.

Niveles de organización de la percepción táctil.

Reconocimiento Táctil.

*Comportamiento inadaptado:*

- Inapropiado uso del flujo. Por ejemplo, un cuerpo que parece ser “demasiado flexible” frecuentemente permitirá que los estímulos pasen a través de la membrana exterior sin el control necesario del ego, o bien un cuerpo que parece ser “demasiado rígido” debido al deseo del individuo por retirarse totalmente de la realidad intentando “desensibilizar” su sistema receptor para no recibir ninguna señal que lo pudiera hacer establecer un contacto más cercano con su entorno. **Las actividades recomendadas para el trabajo del flujo de tensión y de la figura forma.**
- Dificultad o falta de la adaptada respuesta a un estímulo táctil. Por ejemplo cuando el actor no reacciona inconscientemente a los desplazamientos o actos de otros actores en escena. **Actividades de movimiento que involucren la armonización de la diferenciación de temperatura entre el cuerpo y el objeto al ritmo de la respiración. Conjuntar el trabajo de rapport incluyendo el uso de ritmos oral libidinales.**

- Defensa táctil debido frecuentemente a rabia reprimida y miedo por parte del que recibe el estímulo como también de su reacción ante este, por ejemplo aquel que evita el contacto o bien que cuando es tocado reacciona retirándose o bien sobre compensa con mayor grado de tensión. **Permitir que sea él el primero en acercarse con la posterior inclusión de la pareja en un juego de tocar, dar y tomar. Actividades de movimiento que ayuden a expresar la rabia contenida.**

#### Discriminación Táctil

##### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente discriminar texturas, temperaturas y/o presión. Como podría ser el caso de un actor que no distinga y por ello no pueda expresar diferencias de textura, peso, densidad en otros objetos. **Permitir que la persona diferencie entre distintas superficies con los ojos cerrados o vendados para después intentar agruparlas.**
- Inhabilidad para adaptadamente diferenciar entre un estímulo positivo y uno desagradable. Por ejemplo, un individuo que responde acercándose hacia un estímulo negativo. **Actividades de movimiento que permitan reforzar el distinguir entre los estímulos positivos o negativos.**

#### Retención y recuerdo táctil.

##### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad o inhabilidad para adaptadamente recordar la forma y calidad de un estímulo táctil pasado. **Experimentar estímulos mismos que después imitará y después describirá.**

Niveles de organización de la percepción kinestésica.

#### Reconocimiento kinestésico.

##### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente reconocer y responder al estímulo vibratorio o propioceptivo. Este podría ser el individuo quien mantendrá posiciones corporales estáticas a pesar de la retroalimentación del exterior. **Actividades de movimiento que involucren la experimentación con el reconocimiento de los sensores propioceptivos, movimientos pasivos con el reconocimiento del individuo, pedir a la persona que se coloque en diversas posturas con los ojos cerrados, tensar y relajar partes del cuerpo con un orden isométrico, masajear el cuerpo con el reconocimiento de la persona, actividades de resistencia con la participación del terapeuta. Utilizando un masajeador o vibrador colocarlo en diferentes partes del cuerpo y que la persona lo reconozca, posturas que provoquen vibración para después llevar esta vibración a todo el cuerpo.**

#### Discriminación kinestésica.

##### *Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente discriminar y localizar las partes del cuerpo que son estimuladas vibratoria y/o propioceptivamente, por ejemplo, alguien quien no puede discriminar que lugares de su cuerpo registran las sensaciones del exterior y los impulsos que le provocan al momento de estar en la escena. **Actividades de movimiento en las que se involucre la identificación del área del cuerpo y la calidad del movimiento realizado mediante la estimulación propioceptiva o vibratoria.**

Retención y recuerdo kinestésico.

*Comportamiento inadaptado:*

- Inhabilidad para mantener en la memoria y reproducir la estimulación vibratorio y propioceptiva. **Repeticón de movimientos luego de un periodo de tiempo.**

Niveles de organización de la percepción vestibular.

Reconocimiento vestibular.

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente recuperar el equilibrio cuando el individuo lo pierde. Esta podría ser una persona quien se ha despersonalizado tanto, que quiere cortarse a sí mismo de la realidad a tal grado que ha intentado cortar los sistemas sensoriales del cuerpo (reconocer las propiedades del equilibrio significa también estar comprometido con la fuerza de gravedad y sentirse arraigado) **Actividades de movimiento que provoquen la estimulación vestibular tales como rodar, pararse, sentarse, etc.**

Discriminación vestibular.

*Comportamiento inadaptado:*

- Dificultad para adaptadamente discriminar estimulaciones vestibulares diversas. Este podría ser un individuo quien continuamente reacciona exageradamente al hacer movimientos de sobre compensación con cada paso que da debido a un miedo irreal a caerse. **Actividades de movimiento pasivas o activas que involucren la discriminación de diversos estímulos vestibulares.**

Retención y recuerdo vestibular.

*Comportamiento inadaptado:*

Inhabilidad para recordar el patrón de movimiento que produjo una estimulación vestibular particular y/o inhabilidad para recordar las posiciones que le permiten recobrar el equilibrio, tal como el niño que tiene dificultades para recordar como recobrar el equilibrio cuando es empujado hacia atrás. **Actividades que involucren el someterse a posturas o movimientos de equilibrio precario hasta perderlo para después recuperar el balance.**

## B.1. Dinámicas del Proceso para alcanzar el Tiempo Presente.

### 2.1.1. Dinámicas para la Relajación activa ligada a la respiración

La Danza del Viento.

El ejercicio se desarrolla en una cuenta de cinco tiempos de los cuales tres son para inhalación nasal y los dos restantes para exhalar por la boca, incluyéndose el sonido poco a poco. La velocidad de cada unidad de cinco tiempos debe ser respetada, de tal suerte que tengan la misma duración, aun cuando la siguiente unidad vaya a variar en su velocidad. Los tres primeros tiempos son usados por el ejecutante para desarrollar la energía en su cuerpo por medio de la contracción para en los siguientes dos tiempos dirigir la energía por medio del estiramiento.

Desde un punto de vista pedagógico y para una mejor comprensión y manejo, la técnica de la “Danza del Viento” está dividida en cuatro niveles: el primero, tiene como objetivo que el ejecutante integre la técnica a su ser; el segundo, tiene por objetivo que el sujeto trabaje y relaje las tensiones de su cuerpo; el tercero, busca hacer una revisión de la organización de las capacidades básicas de movimiento como lo propone la danza terapia y, el cuarto es que el sujeto organice su voz con el flujo de tensiones, trabajando a la par la proyección y apoyo.

Para lograr el objetivo del primer nivel es necesario tener en cuenta que es mejor experimentar este patrón complejo, primero a través de un ritmo constante y fijo, durante el cual los participantes caminan al ritmo y realizan pequeños estiramientos con sus extremidades. Es necesario que el ejecutante tenga en mente, durante el desarrollo del ejercicio, únicamente la respiración, dejando fluir los impulsos y movimientos de su cuerpo, es decir sin pensar en qué va a hacer. Una vez que la mecánica se ha aprendido entonces se empieza a explorar con cambios de velocidad dirigidos, permitiéndole al ejecutante investigar con los movimientos que él quiera (pueda) con las partes de su cuerpo que él desee, respetando los principios técnicos de la danza.

Como es de notarse el aprendizaje de la “Danza del Viento” da inicio con un movimiento bastante cotidiano y común que es el caminar con pequeños estiramientos, la razón de esto es que con este tipo de mecánica los sujetos saben que pueden responder eliminándose la posibilidad de que experimenten angustia o ansiedad ante el ejercicio, para que con la misma energía producida los participantes vayan liberando sus tensiones y encontrando mayores posibilidades de movimiento.

Una vez concluido el ejercicio cada una de las ocasiones que se haga hasta completar el primer nivel se pide a los participantes que hagan la verbalización de su experiencia expresando lo que han vivido en primer tiempo primera persona, el director puede hacer las preguntas que considere pertinentes de acuerdo a lo que cada uno va expresando.

El segundo nivel de la danza del viento toma la estructura del training de Grotowsky, se pide a los ejecutantes que se coloquen en el piso, y se designa un líder, que guiará el ritmo del grupo. Con el líder colocado al centro, el grupo lo sigue respetando el ritmo de estiramiento y cambios espaciales que va proponiendo. El objetivo es estirarse y pasar por los tres niveles (cadera, rodillas y pies) sin abandonar ninguno, es decir regresando siempre al piso. Una vez que los participantes están de pie la figura del líder desaparece y los participantes siguen con la mecánica realizando los cambios de velocidad que ellos necesitan, registrando sus movimientos y con la posibilidad de tomar como referencia algunos movimientos de los demás compañeros, sea una mimesis del movimiento o bien una respuesta contraria al movimiento del otro. Con esta última parte lo que se está buscando es el trabajo con y desde el bloqueo o bien con y desde la liberación.

En esta etapa el individuo explora en un terreno familiar a través de los recursos que le son propios y evitará trabajar con las partes que están bloqueadas, pues en si le son desconocidas, el director debe animar al sujeto a una exploración profunda de esas partes bloqueadas, tomando muy en cuenta la energetización armónica del organismo de tal suerte que se trabajen tanto las partes sobre energetizadas como aquellas que lo están pobremente. Durante todo el segundo nivel el ejercicio se hace en función y respuesta a la acción de otro, sin

## Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

### Apéndice II

#### 21

crear o fomentar una relación específica, simplemente la que se va dando, llevándola a sus últimas consecuencias.

La verbalización de esta segunda etapa se realiza del mismo modo, primer tiempo y desde la primera persona. Los participantes enuncian su vivencia y el director los lleva a darse cuenta de lo que van expresando y sintiendo, siempre mediante preguntas enfocadas a lograr el objetivo y no mediante preguntas específicas; V. Gr.: ¿Cómo te sientes en ese momento? En lugar de ¿Te sientes triste en ese momento? Si bien el objetivo es que el participante exprese y caiga en cuenta de lo que ha vivido, ganando con ello conciencia sobre sus acciones y las relaciones que construye, no es necesario presionarlo para que admita o para demostrar el punto del director, cada persona tiene sus propias resistencias las cuales hay que ir venciendo mediante el enfoque del flujo energético hacia el bloqueo y no mediante la mención racional del hecho.

En la tercera etapa se busca la reorganización de los niveles básicos de movimiento como lo propone la danza terapia los cuales se dividen para su manejo en niveles de organización del flujo del esfuerzo y la forma, niveles de organización del gesto y la postura y niveles de organización del flujo rítmico de la tensión<sup>2</sup>. La razón para realizar este trabajo radica en que es a través de la práctica y desarrollo de los niveles de organización que lograremos expandir las posibilidades del actor para que su “diapasón” aumente y con ello su capacidad interpretativa e histriónica

Así al estar trabajando con un grupo en el tercer nivel el director podría trabajar sobre el equilibrio de la libertad, ligereza y lentitud con lo constreñido, pesado y rápido, para lograr esto inicia el desarrollo de la actividad que proponga con un ritmo lento y movimientos gentiles donde las personas se acercan unas a otras para irlo variando, primero por medio del ritmo hacia una evolución más rápida y agresiva con un flujo de tensión constante y pesado, para al terminar la dinámica el grupo hace alejamientos pesados, constreñidos y rápidos y acercamientos ligeros, libres y lentos con lo cual se logra agrupar y equilibrar las polaridades trabajadas. Así el grupo participante ira reintegrando y compartiendo las capacidades que por sus mismos bloqueos se encuentran inhibidas o bien nunca fueron aprendidas.

La verbalización en este punto busca que el individuo reconozca sus carencias aumentando sus canales de expresión a un nivel primario, para que conforme avance en el proceso pueda tener mayor conocimiento de las capacidades de un ser humano y a la par ir dando mayor oportunidad a su ser para expresarse. El trabajo y desarrollo con las bases del movimiento debe seguirse haciendo durante todo el proceso y su complejidad debe ir en aumento, el desarrollo de las propuestas de trabajo depende directamente de la creatividad del director.

#### 2.1.1.3. Dinámicas para la Incorporación de la voz a los flujos de tensión por medio de la técnica Roy – Hart.

En la cuarta etapa de la danza del viento se busca integrar el primer nivel de trabajo del entrenamiento Roy-Hart<sup>3</sup>, de acuerdo con dicha técnica se busca integrar la voz a los flujos de tensión por lo que implica una labor más compleja. El ejecutante tomará conciencia de la interacción que existe entre su voz y su flujo de tensiones, para lo cual los sujetos son invitados a exhalar con sonido al momento de llegar a los últimos dos tiempos de la danza del viento, escuchando atentamente su sonido, dejando que su cuerpo se mueva libremente, como lo han venido haciendo durante el desarrollo de los niveles anteriores y dándose cuenta de como al exhalar con sonido su nivel de conciencia aumenta y su comunicación con el otro es más clara, haciendo su interrelación más fuerte.

La verbalización aquí requiere del director un acercamiento más empático pues después de este trabajo pueden surgir emociones profundas e incluso imágenes que el participante ha reprimido por largo tiempo. El director debe aprovechar esta oportunidad pues de este momento depende que los bloqueos más importantes

---

<sup>2</sup> Op. Cit. BERNSTEIN, Penny Lewis. Págs. 22 – 71.

<sup>3</sup> Las bases teóricas de la técnica vocal Roy – Hart son explicadas más adelante, por lo pronto mencionamos aquí el trabajo por ser un punto apropiado para incluirlo en el método ya en su práctica, de describir la teoría y fundamentos del Roy – Hart interrumpiríamos el discurso.

se vayan disolviendo, profundizándose la respiración, permitiéndole al sujeto entrar en mayor contacto consigo y por ende se le facilitará el llegar al estado de conciencia del tiempo presente.

### 2.1.2. Dinámicas para la Sensibilización

Secuencia para sensibilización: La persona acostada respira controlando su estado de tensión, busca relajar y para ello enfoca su atención a cada parte de su cuerpo, cuando identifica una parte tensa respira y al exhalar busca relajar, después de unos minutos en esta tarea la persona empieza a sentir el peso de su cuerpo apoyado en el piso, posteriormente mueve una parte de su cuerpo buscando registrar el movimiento, luego las sensaciones que ese movimiento le producen y el sentimiento que ese movimiento le genera y ahora el sentimiento que tiene acerca del sentimiento que le produce el movimiento. Continúa con levantar una extremidad, busca sentir el peso de su extremidad y la fuerza que la gravedad ejerce sobre ella, registra las sensaciones que esto le produce y las emociones que le generan así como los sentimientos que tiene sobre las emociones que experimenta. Continúa ahora con tocar una parte de su cuerpo con otra parte de su cuerpo, de nueva cuenta registra sensaciones, emociones y lo que siente respecto de todo. Este mismo ejercicio se repite con estímulos especialmente enfocados a cada uno de los diferentes sentidos. Por ejemplo para la vista pudieran ser imágenes varias, para el tacto diversas texturas y temperaturas, para el gusto y olfato sabores, para el oído desde sonidos hasta tonadas.

Secuencia para sensibilización interna: la persona con los ojos cerrados realizara mediante sus sentidos internos un recorrido sensorial de todo su cuerpo desde los pies a la cabeza, a la par imaginara cada parte de su cuerpo viéndola con su sentido interno de la vista y oído, nuevamente registra la sensación, las emociones y el sentimiento que le produce sentir lo que siente. Pare el gusto y el olfato la persona recordara sabores y olores, nuevamente registra las sensaciones, las emociones y el sentimiento general que le produce.

Secuencia de integración: La persona elige un estímulo orientado al trabajo para uno de los sentidos por ejemplo un sabor mismo que puede estar presente o bien puede partir del recuerdo mediante su sentido interno, luego observa como esta sensación afecta al resto de su cuerpo mediante sus otros sentidos, y a partir de ello lo que ese cambio le hace sentir y los sentimientos que ello le genera, los recuerdos, y se permite ir accionando en consecuencia con lo que va experimentando.

### 2.1.3. Dinámicas para el Reconocimiento y juego de la respiración en las tensiones pasiva y activa.

**El bloqueado y el desbloqueador** se realiza a partir del encuentro de dos personas, donde se distinguen dos papeles que se intercambian luego de que la primera persona ha terminado. El lenguaje que se emplea es tanto verbal como no verbal. La mecánica consiste en que a una distancia impersonal (considérese de acuerdo al espacio una distancia entre 1.5 metros y 3 metros.) en la que uno de los ejecutantes (desbloqueador) establece contacto con quien quiere trabajar (bloqueado), le llama por su nombre y da un paso hacia el bloqueado diciéndole aquí, el bloqueado debe permanecer en su lugar, mientras se va acercando el desbloqueador al bloqueado, el primero debe permanecer atento a la percepción que tiene de la corporalidad del bloqueado y percibir el cambio de expresión, gesto, postura y flujo de tensiones pues sobre de ello ha de trabajar, haciendo las preguntas necesarias para clarificar la razón de ser de los bloqueos y encontrar una posible solución o manera de liberar al bloqueado de sus tensiones pasivas.

Las preguntas que podrían hacer estarían dirigidas al reconocimiento del cambio (te haces para atrás como si quisieras correr), al flujo de tensiones del sujeto en cuestión (tus hombros se tensan hacia abajo y tus puños se cierran), a lo que produce dicha acción (como te sientes estando como estás), al para qué de la acción (para que pones esa tensión ahí), al cambio de la percepción del sujeto (cómo me miras estando así), al deseo que se esta reprimiendo o conteniendo (percibiendo como te encuentras, dime lo que te gustaría hacer),

y finalmente cuando en este punto la persona aún no ha logrado liberarse del bloqueo se le puede preguntar sobre lo que podría hacer para liberarse (qué te imaginas que podría ayudarte a salir del bloqueo) en caso de que la persona no pueda pensar en nada para liberarse se le puede proponer algo (a mi se me ocurre esto, crees que te podría ayudar).

Para lograr un buen desarrollo del ejercicio es indispensable que el que tiene el papel del desbloqueador siga avanzando hasta donde el otro le permita y que el bloqueado respira profundo y al ritmo que va sintiendo necesario sin soltar la tensión que le provoca el acercamiento del otro.

La verbalización en esta etapa es un paso fundamental pues ya no únicamente sirve para registrar la experiencia sino también para que el individuo comparta su vivencia y logro de haber podido pasar del bloqueo, logrando cambios significativos respecto de su relación y percepción para consigo y para con los otros. En esta etapa el director podrá también hacer uso de herramientas que ayuden a resolver aquellos círculos neuróticos que no han sido resueltos por el sujeto en el ejercicio.

**La respiración.** La mecánica consiste en pedir a los individuos que estando acostados en el piso o sentados en una silla, al inhalar se vayan incorporando para al exhalar ir encogiéndose y caer. Para facilitar el trabajo se puede recurrir al uso de imágenes como el ser un globo inflado y luego uno desinflado, una flor viva y una marchitándose, etc.

La verbalización en este caso, después del ejercicio, busca que los participantes luego de manifestar su experiencia caigan en la cuenta que al momento de exhalar el cuerpo ofrece menos resistencia para liberar las tensiones, dejando que estas fluyan hacia la dirección espacial deseada.

#### 2.1.4. Rehabilitación del eje y columna

**Mis Pies** El ejercicio consiste en pedir a los sujetos sentarse en el lugar del espacio que ellos sientan más íntimo y que una vez ahí adopten la postura que más les acomode estando sentados o acostados en el piso. Se les pide ahora que, sin modificar la postura, observen sus pies y que mediten sobre las opiniones y conocimientos que tienen sobre la corporalidad de sus pies.

Una vez que pasa algún tiempo se hace la invitación para que en el momento en que quieran empezar a tocar sus pies lo hagan libremente, buscando que el tacto sea cada vez más profundo y vigoroso hasta estar dando masaje al pie, dedicando especial atención a la zona del arco, el metatarso, el talón y la parte superior de cada uno de los pies. Terminado este masaje, se invita a repetir un proceso similar con el tobillo iniciando por una meditación sobre la experiencia de la funcionalidad de la parte y concluyendo con un masaje profundo sobre ella. Concluidas las tareas anteriores se pide a los sujetos que inicien movimientos a su gusto con el pie y el tobillo, que los usen en conjunto y después tratando de aislar las partes.

Cuando la actividad lleva ya un lapso de 8 a 10 minutos, se invita a los participantes a comparar sus movimientos con los de los demás tratando de reconocer movimientos o

calidades de movimiento distintas que ellos no hicieron, esta actividad puede durar hasta 5 minutos, luego de los cuales se les pide que se levanten y perciban la relación de su cuerpo con el suelo. Poco a poco se les invita a que sigan explorando primero si pueden realizar los movimientos que hicieron apoyados en el piso, ahora sobre sus pies, desplazándose tanto como les sea necesario.

**Construyendo mi seguridad:** Para la realización de este ejercicio se les pide a las personas del grupo que caminen por el espacio buscando experimentar la sensación que tienen después de haber dado masaje a sus pies, una vez que lo han logrado, se les pide que busquen un lugar en el que se sientan cómodos y seguros. Una vez que ya han escogido su lugar se les pide que ahora empiecen a bajar en redondo hasta tocar el piso con la punta de los dedos de las manos, para después empezar a flexionar un poco las rodillas en la exhalación y estirarlas lo más posible en el momento de la inhalación, para después flexionar exhalando de un modo suave y ligero, este ciclo se repite por unos 5 minutos.

Ahora se les pide que se levanten poco a poco sin llegar a estirar por completo sus rodillas y que experimenten la firmeza, el apoyo y arraigo que tienen con el piso. Se les indica seguir registrando esto sin moverse del lugar por unos 5 minutos, luego de los cuales se les invita a pisar fuertemente el piso por varias ocasiones. Después de este ejercicio se les indica que llevando la punta de sus pies hacia adentro unos 30° - 45° depositen su peso permitiendo que el mismo doble sus rodillas un poco, después llevan la palma de sus manos o sus puños a la zona lumbar de la columna empujando su pelvis hacia el frente manteniendo su mirada hacia el horizonte y ahí se les pide que inhalen profundamente respetando el flujo de la respiración exhalando con la letra “a”; esta actividad se realiza por 5- 10 minutos.

Ya para concluir la actividad se les puede pedir a los participantes que caminen por el lugar registrando su cambio de percepción y la manera en que les afecta la presencia del otro. Finalmente se les invita a que construyan un círculo donde cada uno de los participantes, según lo vayan decidiendo, pasa al centro mirando a uno de sus compañeros a los ojos, cuando llega al centro le grita su nombre al otro.

#### 2.1.5. Apertura del individuo

**Manejo mi apertura** da inicio al solicitar a los participantes que formen un círculo donde todos puedan ver a todos, acto seguido se les indica adoptar la posición de la montaña del Hatha Yoga, esta posición se logra al colocar los pies juntos y paralelos con las rodillas ligeramente flexionadas, después se inhala llevando las manos a juntarse a la altura del plexo solar al mismo tiempo en que se cierran los ojos. En este momento el director invita a los participantes a entrar en contacto consigo mismos haciéndose las preguntas ¿Cuál ha sido mi experiencia de vida? ¿Qué estoy siendo en este momento? ¿Cómo estoy siendo para conmigo?

Después del tiempo suficiente para que los individuos dan respuesta a estas preguntas, se les pide que abran los ojos sin cambiar la posición, el director entonces les pide que realicen la apertura hacia algún miembro del grupo de la siguiente manera, estando con las manos a la altura del plexo se inhala, se mira a los ojos a la persona hacia quien se ha

decidido abrirse y al momento de exhalar se abren las manos empezando por la punta de los dedos, dibujándose en el trayecto del movimiento dos arcos, las manos permanecen con un grado de tensión ligero, sin presionar, y el cuerpo se adelanta tomando la posición de darse, esta parte del ejercicio concluye para el primer ejecutante cuando dice la siguiente frase, empezando por el nombre de la persona hacia quien se dirige “Nicolás, yo manejo mi apertura al mundo y decido estar abierto a ti.”, entonces la persona que recibió la acción toma su turno y realiza esta misma mecánica hacia otro miembro del grupo<sup>4</sup>

**La Colmena** tiene por objetivo motivar a los participantes a experimentar la unión grupal y el grado de intimidad que se permiten alcanzar, animándolos a permitirse intimar cada vez más con los miembros del equipo. Esta dinámica debe hacerse luego del ejercicio de manejo mi apertura cuando los individuos están aún agrupados en círculo, ahí se les indica que avancen hacia una persona del grupo con quien quieran trabajar y se les anima a empezar a tocar el cuerpo del otro, a su vez el otro realiza la misma acción, el tacto necesita ir en aumento progresivamente hasta que los individuos estén abrazándose, en este momento se les pide a los participantes unirse a otra pareja sin perder el contacto e intimidad que ya han logrado y repetir el proceso con la otra pareja. De estos pequeños grupos que se han formado se va a ir procediendo a la agrupación de todos en un gran conjunto, la colmena, donde todos guardan una relación íntima con todos.

**Sombra y luz:** Se les pide a los individuos que cada uno escoja el punto más alejado de algún compañero con quien quieren trabajar, se les pide que observen lo más indirectamente posible a la persona con quien están trabajando y que sigan cuidadosa y cautamente cada uno de los pasos y acciones que la otra persona está haciendo, buscando siempre mantenerse lo más alejados de su sujeto y con la conciencia de que alguien más puede estar tras de ellos.

Una vez que el grupo ya ha entrado en la dinámica, se les indica que se va a introducir un elemento rítmico (el cual ira en ascenso y su volumen será cada vez más fuerte) al cual deben seguir y que al momento en que el ritmo ha llegado a su cúspide dejará de sonar para que ellos corran hacia su sujeto, deteniéndose unos pasos antes para patear el piso fuertemente y gritarle en su cara “¡ya!” o cualquier otra frase que deseen gritar. Después de esta actividad se les pide a los participantes que sacudan su cuerpo por completo para liberar las tensiones que quizá no hayan podido liberar al momento del grito y se les invita a caminar por un rato.

Pasado un lapso de tiempo se les indica que caminen hacia una persona y se paren aproximadamente a un metro de distancia, una vez que todos tienen ya una pareja se les invita a ambos a gentilmente extender una de sus manos para tomar la de su compañero, una vez hecho esto se les invita reconocer la mano del otro por medio del tacto reconociendo los pequeños detalles, después se les invita a entablar un diálogo con las

---

<sup>4</sup> Hay que considerar la imposibilidad de estar abierto a todo el mundo, nos conectamos como individuos uno al otro y como miembros de un grupo entonces estamos unidos en cadena. Aquellas personas que en la frase final expresan estar abiertos a todos realmente no están abiertos a nadie.

manos e ir progresivamente involucrando activamente al resto de su cuerpo hasta que las parejas estén proponiendo y siguiendo los patrones de movimiento de su contraparte.

#### 2.1.6. Tiempo presente

**Doña Blanca** es el juego que propongo pues trabaja directamente con el objetivo de este punto, ya que coadyuva a la organización del movimiento y la respiración, aumenta la condición física y nos permite hacer el trabajo vocal, lo mismo se puede lograr con cualquier otra canción. La mecánica consiste en que el líder canta al tiempo en que hace algunos movimientos y luego vuelve a cantar y a hacer los movimientos pero ahora es acompañado por los demás integrantes del grupo quienes cantan y buscan copiar los movimientos del líder, una vez que la persona terminó su parte se hace el cambio de líder; en grupos pequeños se puede cantar toda la canción por cada integrante en grupos grandes dos o tres estrofas por persona bastarían

**Círculo Coral:** Se divide el grupo en sub-grupos de 5 a 8 personas por grupo, según el tamaño del grupo, y se sitúa a los sub-grupos en áreas separadas formando cada sub-grupo un círculo en su espacio. La mecánica del ejercicio consiste en que una persona va a proponer un sonido con calidades y ritmo específicos y lo empieza a ejecutar por un tiempo, sin interrumpir su actividad entonces otra persona hace un sonido (con calidad y ritmo) que pueda armonizar con la voz principal y se une, de esta manera cada uno de los participantes lo va haciendo hasta que todo el sub-grupo está involucrado en la actividad. Logrado lo anterior se les pide que continúen por un rato sin hacer variaciones, ya que han tomado su mecánica ahora se les invita a hacer variaciones (volumen, tono, calidad o ritmo) donde todos tienen que adaptarse para mantener la unidad de su coro.

**Encuétrame:** se pide a los participantes que para la actividad traigan los siguientes materiales, pares de trozos de tela que sean iguales en textura y color y algún aromatizante particular, la tela estará impregnada con el aromatizante, el objetivo es que los participantes busquen con los ojos vendados, todos al mismo tiempo, a la persona que tiene la tela y aroma iguales al suyo en un límite de tiempo de 8 minutos. La mecánica consiste en que los sujetos se agrupen por parejas, preparen y se coloquen sobre el pecho su material de trabajo para después vendarse los ojos. Se les pide que se coloquen espalda con espalda y que caminen por el espacio, una vez que el director observa que los participantes se encuentran un poco desorientados les invita a que haciendo uso de su tacto, olfato y oído para evitar tropezarse, empiecen a buscar a su pareja, para hacerlo es necesario que usen el trozo de tela y el aroma para comprobar que es la persona que están buscando y que tienen 8 minutos para hacerlo, se les avisa 30 segundos antes de que el lapso de tiempo haya finalizado, cabe aclarar que los participantes no pueden recurrir a la emisión de sonidos o a hacer verbalizaciones, es decir durante la dinámica los participantes deben permanecer en silencio. Una vez terminada la actividad se les pide que se descubran los ojos y vean si lograron su objetivo.

**Los encantados:** En este juego se distinguen dos roles, el encantador y los encantados. El juego inicia al designar a un participante para que juegue el rol del encantador, cuyo objetivo es encantar al resto del grupo, logra encantarlos al alcanzarlos y tocarlos, una vez que logra encantar a todos ha ganado y la primer persona a quien haya encantado pasa a

ocupar su puesto. Los demás participantes son los encantados, quienes tienen que evitar ser tocados y encantados, además tienen el poder de desencantar a sus compañeros tocándolos; cuando cualquiera de ellos es tocado por el encantador debe congelarse en su puesto y posición. Existe una base que es un refugio en el cual el encantador no puede entrar, sin embargo los encantados no pueden permanecer en la base por más de 10 segundos.

**La roña o las traes:** Este juego consiste en que una persona es quien la trae o tiene la roña y se libera de ella al tocar y pasársela a otro participante, quien a su vez necesita tocar a otro para que la traiga. Gana quien la haya traído el menor número de veces.

**La papa caliente:** Para el desarrollo de este juego se necesita de una pelota de esponja de unos 6 u 8 cm de diámetro. Los participantes se ubican en un círculo amplio y tiran la pelota a otro compañero sin tener más de tres segundos la pelota en sus manos pues de lo contrario estarían quemados y salen del juego. En los casos en que la pelota se les va de las manos, se consideran 5 segundos para que la recuperen y la envíen a otro antes de que queden quemados.

**Los quemados:** Se necesita una pelota mediana de plástico de aproximadamente unos 30 cm de diámetro. Se traza con gis un rectángulo de la siguiente forma:

Área para los Quemados del Equipo B	Equipo A	Equipo B	Área para los Quemados del Equipo A
-------------------------------------	----------	----------	-------------------------------------

Una vez trazada el área de juego se divide al grupo en dos equipos A y B, se permite a uno de los equipos que escojan cual cancha quieren y al equipo que no escogió se le permite ser el primero en tener la pelota. El juego tiene las siguientes reglas:

- Si algún participante no quemado sale del área de su equipo, es decir cruza cualquiera de las líneas queda quemado y pasa al área de los quemados.
- Siempre y cuando ya haya personas en el área de los quemados, si la pelota sale del área del equipo pasa a ser propiedad de los quemados del equipo contrario. Si no hay nadie en el área de quemados entonces es propiedad de los miembros del equipo a quien fue lanzada.
- Si la pelota al ser aventada por algún miembro del equipo contrario no es cachada por algún miembro del equipo contrario y por consecuencia cae al suelo, el último participante a quien la pelota haya golpeado o tocado pasa al área de quemados.
- La función de los quemados de cada equipo es pasar la pelota a sus compañeros de equipo, armando con ello un doble frente.
- Una persona cuando es quemada, pasa al área de quemados correspondiente a su equipo llevando consigo el balón, teniendo inmediatamente la oportunidad de revivir.

- Los quemados de cada equipo pueden revivir y regresar al área de su equipo si logran quemar a cualquier participante del equipo contrario.
- En los casos en los que algún equipo quede con 1 individuo menos que el contrario se puede otorgar una vida, la cual es usada por la última persona que quede al final del juego.

La mecánica del juego consiste en quemar el mayor número posible de participantes del equipo contrario lanzándoles la pelota de tal manera que no logren cazarla, teniendo la oportunidad de apoyarse en sus compañeros quemados, y del mismo modo cada participante necesita esquivar o cazar la pelota para no ser quemado. Al final gana aquel equipo que tenga el mayor número de personas no quemadas.

El juego de las sillas: Se requiere de una grabadora, de música con tempo *in crescendo* y de un número de sillas menor por una al número de participantes existentes en el grupo, por ejemplo si el grupo es de 20 sólo se colocan 19 sillas. Se colocan dos filas de sillas unidas alternadamente por los respaldos y con el asiento viendo hacia fuera; esto quiere decir que el resultado es que queda un espacio entre sillas de un respaldo entre cada fila de sillas. Cuando las sillas ya están colocadas se coloca la música y se pide a los participantes que vayan desplazándose al ritmo de la música haciendo un círculo amplio alrededor de las sillas, cuando la música se detiene los participantes corren a tomar y sentarse en una silla. El participante que se queda sin silla es el que sale del juego. Antes de iniciar la siguiente ronda es necesario quitar una de las sillas.

#### 2.1.7. Expresión de deseos

##### **“Deseo tener”**

Se les pide a los participantes que escojan un lugar en el espacio, una vez que ya todos tienen su lugar se colocan diferentes elementos de utilería (vestuarios, pelucas, pelotas, telas, espadas, etc.) en el centro del lugar y se les invita a los participantes a observarlos desde su lugar y a hacerse la pregunta “¿Qué me gustaría tener en mis manos en este momento?”. Una vez que lo tengan en claro se les indica apegarse al deseo que han formulado, una vez dicho lo anterior, el director invita a grupos de cinco a tomar un elemento. Cuando ya todos tienen un elemento en sus manos se les pide que exploren el objeto y que si ese objeto no es el que ellos habían deseado tener, busquen la manera de hacer que el objeto que desean tener pase a estar en sus manos, ya sea mediante arrebatarlo, pedirlo, intercambiarlo, compartirlo o cualquier otra solución que su creatividad les permita en ese momento.

Después de un tiempo y ya que algunos objetos han cambiado de mano o bien han sido compartidos, se hace la verbalización de la experiencia, donde se busca la expresión de los sentimientos de frustración y satisfacción que se han generado y posiblemente de los recuerdos que la actividad pudiese haber traído a la consciencia, para trabajarlas y proporcionarles al sujeto la experiencia satisfactoria de tener lo que en ese momento quiere, pues sólo así se abrirá el camino para que aprenda a desear.

### **“Deseo hacer con mi cuerpo”**

El director motiva a los participantes a hablar de su cuerpo y la perspectiva que tienen de él mediante preguntas concretas relacionadas con su cuerpo y corporalidad haciendo referencia a aquellas cosas que se han dado oportunidad de hacer hasta este momento del proceso, qué cosas han querido hacer pero han tenido miedo de hacer, qué cosas han querido hacer en el pasado por ellos mismos y no han podido o no los han dejado, como quisieran hacer a su cuerpo. Esta parte se puede discutir en sub grupos o parejas, para que de esta manera la “confesión” sea menos pública y más fácil de dar inicio.

Una vez que han terminado de comentar en sub grupos o parejas, se les pide que formen el círculo de trabajo y comenten (los que quieran) aquellas cosas que respondieron. Ya que se han expuesto los deseos por hacer entonces el director les invita a hacerlo, cabe incluso hacer al final de la verbalización la pregunta “¿Y cuanto tiempo más quieren seguir esperando para hacerlo?”.

Cuando ya han terminado de hacer lo que querían hacer se les invita a manifestar de nueva cuenta la experiencia vivida, haciéndoles considerar qué tanto cambió el compromiso para con su deseo, al momento de manifestar abiertamente el deseo por hacerlo en comparación con tener el deseo latente y reprimido, el grado de satisfacción que obtuvieron al momento de hacer la acción o bien la frustración por, en este momento, no ser capaces de hacerlo como lo imaginaban y de ahí la decisión que tomarán respecto de ese deseo.

### **“Deseo hacer al otro”**

Esta dinámica tiene por objetivo que el individuo logre dirigir su deseo expresado abiertamente hacia un sujeto u objeto específicos. Para esto se puede aprovechar la dinámica misma del grupo para ordenar a los sujetos de tal suerte que los sujetos de actitudes agresivas extremas queden entre ellos mismos, los menos agresivos con los pasivo-agresivos y los más asertivos con los más pasivos. Así por ejemplo, una persona demasiado entusiasta y positiva sería agrupada con el demasiado apático y negativo, una persona demasiado retraída y antisocial con el más sociable y afable, etc.

Una vez reunidos según sus habilidades, se les pide que planteen entre los dos y desarrollen escénicamente el trayecto de una persona que va de su casa al trabajo y que tienen 5 minutos para hacerlo. El objetivo de esta primera actividad no es que lleguen a concluirlo, sino detonar los deseos que servirán como medio de trabajo para la actividad principal, por ello hay que distraerlos y presionarlos, se les puede poner toda suerte de distractores y la presión puede ser hecha por medio de la crítica al avance o simplemente mediante la notificación constante del tiempo.

Concluido el tiempo, se pregunta si alguien ha terminado, si alguien terminó el planteamiento (lo cual es posible) no se pregunta por el planteamiento, sino por la razón que impidió el paso del planteamiento a la escenificación, buscando cargar con la pregunta la responsabilidad directa sobre uno de los miembros del equipo y dirigiendo la pregunta hacia todos los participantes. Una vez que los miembros del equipo que está hablando han

tratado de responsabilizar al otro o asumir la responsabilidad, se les pide a todos los demás que abiertamente y después de su discusión señalen al que tuvo la responsabilidad y mencionen lo que les impidió avanzar (en un dado caso también se puede responsabilizar al director del grupo), hecho esto el director pregunta a la parte contraria que les produce lo que ha dicho el otro y le invita a que le diga lo que desea hacerle (alguien podría decir “¡Quiero golpearte por mentiroso!” o bien “¡Qué tierno, quisiera abrazarte!”) a lo que el otro responde con la frase que exprese su deseo y respuesta ante el estímulo del otro (en nuestro ejemplo “¡Quiero decirte que eres infantil!” o “¡Quiero que me abrases!”) y así hasta que los diálogos hayan concluido de manera conciliadora. Para ello se necesita que el director monitoree a las parejas para destrabar los procesos, haciéndoles ver a los participantes que cada uno de ellos tuvo responsabilidad ya sea por sólo dejarse llevar o por imponer sus deseos.

Cuando los diálogos han concluido se hace reflexionar a los participantes de tal suerte que lleguen a la conclusión de que expresar los deseos de manera abierta no representa ningún peligro para ninguna de las dos partes y que siempre se puede terminar de manera conciliadora, hecho esto se les invita ahora a los participantes a expresar a miembros del grupo aquello que han deseado hacerles o decirles. La actividad concluye con la reflexión sobre el valor del compromiso en el tiempo presente, y la satisfacción de la enunciación del deseo y la carga emotiva con respecto del otro.

La última gira más sobre la necesidad de pedir o decir algo. Pedir pues pone al sujeto y su necesidad desde una posición en la que no hay poder, en la que se expone a una respuesta afirmativa o negativa, por su parte el decir lo sitúa en una situación de poder donde está comprometido con su decisión, deseo y afecto, y a la par se arriesga a enfrentar y aceptar la respuesta del otro.

El ejercicio entonces puede dar inicio con el diseño de un espacio escénico de un solo frente solicitando a los participantes que tomen un lugar en el escenario que clarifique la posición que ellos han decidido adoptar en el mundo y clarifique al espectador su modo de vivirse. Ya que los participantes han adoptado las posiciones, se les pide que se pregunten “¿Qué necesito, qué me hace falta aquí y de quien?” y “¿Qué he callado y necesito decirle a una figura importante en mi vida y quien me podría servir de los aquí presentes para decírselo?”, hecho esto se invita a uno de los participantes a tomar la acción y empezar, una vez que ha concluido de decir lo que haya deseado, es turno del último participante que recibió la acción de expresar su deseo.

Cuando todos los participantes han realizado la tarea, se les invita a formar el círculo de trabajo para la verbalización, la cual busca hacerlos conscientes de la sensación de plenitud experimentada al momento de poder expresar tanto la necesidad de pedir algo como la necesidad de decir algo, y de cómo éstas necesidades son expresadas en todo momento a través de la corporalidad.

## B.2. Concientización de los medios expresivos.

### 2.2.1 Ejercicios de desarrollo vocal, técnica Roy – Hart (Incorporación de la voz a los flujos de tensión)

La primer secuencia de ejercicios busca relajar el cuerpo, armonizar la respiración, y desarrollar los resonadores vocales. De acuerdo con el trabajo inicial propuesto al actor en la presente, esta labor estaría parcialmente realizada.

La secuencia de ejercicios comienza con el individuo recostado en el piso, luego realiza algunas inhalaciones profundas (respiración completa) para exhalar como si estuviera suspirando, con lo cual se propicia la relajación del cuerpo, esto por espacio de 2 minutos. Acto seguido el individuo lleva las rodillas a su pecho y busca moverse conservando la posición dando con esta acción masaje a su espalda y abdomen, exhalando, cada vez que lo haga, con sonido; esto por 2 minutos. Después la persona estira sus piernas e inhala para al momento de exhalar estirarse y realizar la proyección vocal sin ninguna articulación de sonido específica y sigue con esta dinámica por 4 minutos. Después de esta secuencia, la voz del sujeto empezará a armonizarse con la respiración y el flujo de tensiones del cuerpo.

Ahora el individuo pasa a la posición fetal para después apoyarse sobre sus rodillas y de ahí pararse sobre sus pies manteniendo su torso y cabeza relajadas, aquí es mejor que la persona mantenga sus rodillas flexionadas. Una vez en esta posición la persona inhala mientras va levantando cada una de sus vértebras primero las lumbares, luego las dorsales y por último las cervicales hasta la cabeza; una vez que su cabeza ya está elevada entonces eleva estirando sus brazos y exhalando con el sonido que se produzca libremente de la realización de esta acción, luego sin inhalar relaja de nuevo su cabeza y columna (ahora primero cervicales y al final las lumbares) para abajo empezar a inhalar de nuevo en su camino hacia arriba y repetir la secuencia por 3 o 4 veces.

Los siguientes ejercicios tienen por objetivo que a partir del flujo de tensiones se haga un recorrido simple de los resonadores y se desarrolla con la postura y movimiento del ejercicio anterior, es decir con el individuo apoyado sobre sus pies, rodillas flexionadas y columna y cabeza relajadas para ascender verticalmente hacia el estiramiento. La variación radica en que el sujeto ahora inspirará cuando este su torso abajo o completamente erecto y estirando, emitiendo en el trayecto hacia arriba o el trayecto hacia abajo, lo cual produce variaciones en la calidad del sonido. Estos ejercicios se realizan por 3 o 4 veces cada uno.

La siguiente serie de ejercicios sirve para abrir los resonadores “bajos” al provocar la fluctuación de tensiones en la pelvis y pecho; son 2 ejercicios principales y su variación correspondiente:

El primer ejercicio se realiza con el individuo de pie con la mandíbula totalmente relajada y la boca abierta, ahora el individuo inhala para ponerse de puntas y luego dejar caer su peso sobre los talones amortiguando con sus rodillas exhalando todo el aire en ese momento y dejando que esta acción produzca un sonido, el sonido debe ser grave y estar resonando en el área pélvica y pecho (y debe ser producto del movimiento, no de la manipulación de los resonadores). Su variación consiste en realizar los ataques vocales con el movimiento tantas veces como sea posible con cada inhalación, para al terminarse la columna de aire volver a inhalar y repetir la secuencia. Este ejercicio y su variante es recomendable hacerlas por 5 o 6 veces.

Este segundo ejercicio requiere que el individuo se encuentre de pie con los pies abiertos en relación con sus hombros, las rodillas flexionadas y la columna inclinada hacia delante a unos 70° del piso a su cabeza, de nuevo con la mandíbula relajada y la boca abierta y sus brazos colgando al frente. En esa posición inhala y mueve sus hombros permitiendo que el resto de su torso se mueva con ese movimiento y dejando que el sonido que esto produce salga naturalmente. La resonancia del sonido se da primordialmente en pecho y luego en máscara. La primer variación de este ejercicio consiste en ahora permitir que los pies (sobre las puntas, no con toda la planta del pie), piernas y pelvis también se incluyan en la biomecánica de este movimiento, esto da al sonido mayor intensidad. La tercer variación consiste en, sin dejar el movimiento anterior, ahora también hacer subir y bajar la columna. Con esta variación se trabaja ahora el sonido con resonancia alternada que va de pecho a máscara y de máscara a cabeza. Esta secuencia de ejercicios es recomendable hacerla unas 8 veces cada ejercicio.

El siguiente ejercicio tiene por objetivo relajar, abrir, dar consciencia y control sobre los músculos de la mandíbula, haciendo una exploración de las posibilidades de dicción. Consiste en que el individuo de pie y con los ojos cerrados inhale, y emita un sonido cualquiera. Entonces el individuo empieza a pasar su lengua por sus labios y dientes de la manera en que quiera, escuchando siempre las variaciones de sonido, intentando entablar un diálogo consigo mismo y permitiendo que durante la realización del ejercicio las tensiones de su cuerpo fluyan libremente. Este ejercicio constituye un verdadero redescubrimiento del aprendizaje del habla y del modo en que el sujeto hace uso de su lenguaje y manera de pronunciar; al nivel de Antropolingua es un ejercicio que puede llevar a una revaloración de la manera en que el individuo se expresa y de aprender de la manera en que los demás lo hacen.

Los siguientes ejercicios tienen por objetivo ejercitar y fortalecer el músculo diafragmático, para ello el sujeto está de pie e inicia una serie de “perritos”, ejercicio que se logra mediante la rápida inhalación y aspiración de aire por la boca; en este caso el guía va indicando la velocidad yendo de menor velocidad a mayor para terminar la serie con una gran inhalación y un gran suspiro, esto para evitar la hiperventilación y darle oportunidad al cuerpo para relajarse. Tres o cuatro series son suficientes.

El siguiente ejercicio viene con una variación menor, consiste en escupir como cuando se quieren botar las semillas de la sandía, para lo cual la persona inhala y empieza a realizar la acción, escupiendo las imaginarias semillas de su boca cada vez más lejos, aplicando un poco de resistencia al apretar sus labios. La variación consiste en atorar el labio inferior en los dientes superiores y soplando, provocando que la fuerza del aire sea la que empuje el labio hacia fuera para volver a repetir la dinámica, de nuevo queriendo que el objeto que se está lanzando llegue cada vez más lejos. 1 minuto en total para ambos ejercicios es suficiente.

Los ejercicios para la administración de la columna de aire dentro de la propuesta de entrenamiento vocal del Roy–Hart están diseñados para que el manejo de la respiración sea inconsciente, en tanto que uno de los principales defectos de las demás propuestas en esta

área, radica en que el alumno necesita un tiempo considerable para acoplar a su ser la respiración completa cuando ésta es mecánica, por lo cual los ejercicios buscan la emisión vocal mientras se realiza alguna actividad que oponga resistencia y haga fluctuar las tensiones, con lo cual se refuerza el objetivo principal de la propuesta. Un ejemplo de este tipo de ejercicio se puede encontrar en el ejercicio que por su dinámica yo he llamado “el péndulo” propuesto por Cicely Berry<sup>5</sup>, el cual consiste en al inhalar llevar los brazos a un lado del cuerpo, para después mientras se dice el texto o se emite el sonido dejar caer la cabeza y torso hasta llegar al otro lado para empezar de nuevo en ese lado. O bien otro ejercicio es el de cantar una canción mientras se corre a diferentes velocidades y de diferentes maneras, este tipo de ejercicio yo lo he manejado con la canción de “A la víbora de la mar” con buenos resultados; una observación que nunca está de más, el sonido debe coincidir con el paso el cual a su vez coincide con el acento rítmico de la canción.

Para el trabajo con los resonadores desde la técnica Roy – Hart, se hace uso de posturas que lleven a la apertura del resonador deseado, así por ejemplo para el resonador de estómago se hace uso de la postura de una persona muy pesada mientras se emite con cada paso la letra o en una especie de risa o staccato que ayuda a abrir y profundizar el resonador, en el caso del resonador de cabeza se hace uso de un estiramiento total del cuerpo mientras la persona hace como gato emitiendo con la letra i. De esta forma podemos ver que entonces los ejercicios propuestos por Grotowsky en su libro *Hacia un teatro pobre* encuentran cabida perfecta en el tipo de entrenamiento que se plantea.

#### 2.2.1 Reconocimiento de la Antropolingua

**La entrevista**, consiste en dividir el grupo en dos partes, A y B, y dar la misma instrucción a ambos grupos. Se les pide a los participantes que observen la manera en que su contraparte reacciona ante las preguntas que uno y otro se están haciendo, es importante que las instrucciones la reciban por separado, de tal suerte que el hecho de ser observados por el otro permanezca en “secreto”. Luego de que ambas partes han recibido sus instrucciones se les pide que lleven a cabo el ejercicio escogiendo como pareja a un miembro del grupo contrario y que le pregunten cosas sobre su vida en general tales como “¿Cómo te has sentido en el grupo?, ¿Cómo es la vida en tu casa?, ¿Qué tal te llevas con tus familiares?, etc.”

Al final del ejercicio se hace la verbalización sobre lo que cada una de las partes pudo observar del otro y las cosas que puede inferir a partir de ello, haciéndose énfasis en las posturas que adoptó, los gestos que uso, la respiración, y si dichos cambios en la actitud guardaron alguna relación con la pregunta y el estado emotivo que la persona guardaba con respecto al tema tocado. Después de esto se busca llegar a la conclusión de que existe un lenguaje corporal, el cual guarda una estrecha relación con el mundo interno del sujeto.

**Así expreso yo...** La dinámica consiste en colocar tarjetas u hojas con palabras que indiquen una orden o petición, tales como “ven, por favor, gracias, adiós, etc.” luego los

---

<sup>5</sup> BERRY, Cicely. *Voice and the actor*. Introducción de Brook, Peter. 10ª Edición. USA. Macmillan. 1991. Pág. 30 Donde la autora hace una exposición detallada de varios ejercicios para liberar la voz, haciéndose con ello más completa.

participantes, por parejas, se distribuyan en el espacio de trabajo y van buscando las tarjetas, ejecutan la acción para su pareja y viceversa. Una vez que han terminado con todas las tarjetas los participantes reflexionan y verbalizan sobre la diferencia que tiene cada uno de ellos al realizar dichos signos simples y concretos, llegándose con ello al reconocimiento de la existencia de la Antropolingua.

#### 2.2.1.1 Reconocimiento de la propia Antropolingua.

**Narrador:** Se les pide a los participantes que para la siguiente sesión necesitan escoger y leer unas 3 veces un texto en prosa que sea de su agrado y por el cual guarden especial afecto, puede ser de su invención o bien un texto de algún autor reconocido; aquí es importante señalar que no deben memorizar el texto, pues el objetivo del ejercicio no es la recitación del texto. Ya el día de la sesión se le pide a una persona que pase al escenario, esa persona trabajará con el director. El director entonces preguntará al participante que le diga de qué trata su historia. Mientras el participante responde, el director le preguntará sobre los gestos particulares que usa y el significado que tienen en su discurso, así por ejemplo:

Individuo.- El ser amado se va, mientras ella duerme, y entonces esta mujer corre hacia la orilla del embarcadero como si fuera el viento (lleva sus manos a la altura de su pecho y las estruja contra su pecho)

Director.- Ese gesto que haces (lo señala) ¿qué quiere decir para ti?

Individuo.- Es el dolor y el no saber qué hacer, es como intentar agarrar el corazón destrozado antes que caigan los trocitos, como para no perderlos.

Director.- ¿Desde cuando lo usas?

Individuo.- ¡Uy!, desde la secundaria.

Director.- ¿Lo aprendiste de alguien?

Individuo.- No, aunque mi mamá hace uno parecido pero ella lo hace a la altura de la garganta y después se soba el cuello (y lo hace)

Director.- Esta bien, es un gesto original, bastante original. Continúa por favor.

Individuo.- entonces ella llega para detener a su amado (extiende una mano completamente ase la imagen del amado débilmente con los dedos sobre la palma)

Director.- Esa manera de detener, ¿a qué se debe que no aprietes los dedos contra la palma?

Individuo.- A que una vez estaba peleando con mi hermano y por agarrar así se me rompió una uña. Lo encuentro igualmente práctico. (Y ella continúa con la historia) y va casi cayéndose para al llegar gritarle “¡no me abandones de nuevo!” y termina (deja caer la mano sobre su pierna y la cabeza sin ninguna fuerza) derrumbada sobre los maderos, llorando.

En este ejemplo, ideal, la persona tiene bastante conocimiento sobre lo que su cuerpo y sus acciones significan, lo más probable es que en la ejecución del ejercicio la persona no tenga ni la más mínima idea sobre lo que su Antropolingua quiere decir. En estos casos se puede recurrir al análisis de la alteridad, o la comprensión mía a través del otro. Esto se logra mediante el acercamiento empático hacia el fenómeno, supongamos que el primer gesto no fuera claro, entonces el director le diría a la persona lo que desde su perspectiva dicho gesto quiere decir de acuerdo al análisis que él puede hacer a partir de la intención y la

circunstancia narrada, V. Gr.: A mí me parece como si quisieras guardar y agarrar el dolor del corazón, por la manera en que lo haces, oprimes hacia ti, y las manos están para contener. ¿Tú cómo lo sientes? Es importante, en estos casos, cerrar el diálogo con la confirmación por parte del individuo, pues la lectura podría ser errónea, y hay que enfrentarlo, es la Antropolingua del otro, lo único que se busca es dar claridad al lenguaje.

Después de la demostración realizada por el director y el voluntario, se les pide a los participantes que elijan un compañero con quien trabajar y le cuenten su historia mientras el otro está con ellos y les haga reconocer sus gestos, el significado y origen de los mismos, prestándose a la interpretación de aquellos en los que el sujeto no tenga claro el significado. La labor del director en este paso del ejercicio es la de monitorear a las parejas para que no existan vicios en el ejercicio.

#### 2.2.1.2. Reconocimiento de la Antropolingua del otro

**Yo como Tú:** El ejercicio, en ambas fases, se desarrolla de la siguiente manera, se coloca una música lo menos étnica posible y que no remita a ningún tipo de estilo conocido, es mejor una música cargada de imágenes (new age con variantes rítmicas constantes podría ser un ejemplo). Se les pide a los participantes que bailando vayan distribuyéndose en el espacio y que escojan a una persona con quien no hayan tenido mucho contacto, que la observen muy discretamente para después **intentar expresar lo que la otra persona expresa**, llegando a partir de la expresión al lenguaje que su contraparte está produciendo, así se les permite continuar por espacio de 15 minutos, antes de anunciar el final del ejercicio. Una vez que se hace el corte del ejercicio, se les pide a los participantes que evalúen qué tanto se acercaron a expresar lo que el otro expresaba. A aquellos participantes que manifiesten haber alcanzado el objetivo se les pide que lo reproduzcan con ayuda de su “sujeto de investigación” mientras el grupo valora la cercanía o lejanía entre las Antropolinguas que se exponen, para ello el “sujeto de investigación” se encuentra posicionado atrás y ligeramente a un costado del expositor con el fin de que el grupo tenga un punto de comparación concreto. El grupo entonces determina si el acercamiento fue o no logrado o si este fue una imitación o alcanzó el nivel de uso de lenguaje.

Después de esta primer reflexión y prueba, los individuos podrían empezar a justificarse diciendo que es muy difícil, que no se pudieron aprender los pasos de memoria, que lo tenían pero que se les olvidó, que los traicionaron los nervios, etc. Este momento sirve para que los participantes a partir de su experiencia tomen conciencia de que la Antropolingua está cimentada en el cómo se realiza el movimiento y no en el qué movimiento se realiza. En la segunda etapa, luego de la realización del ejercicio que aquí denomino **Stanislavsky**, se repite este ejercicio siguiendo el proceso para crear el acercamiento empático y el rapport, una vez finalizado se hace la verbalización y se reconocen los logros.

**Stanislavsky:** En este ejercicio la persona recuerda con detalle a un sujeto de quien tenga suficiente conocimiento, para demostrar tanto el acercamiento empático como el acercamiento crítico se solicita a los participantes que escojan a una persona a quien quieran o admiren y a una a quien desprecien o critiquen. Se trabaja primero con la persona a quien critican, se les pide que recuerden con detalle sus intenciones, sus gestos, posturas y

formas para luego representarla. Se hace la verbalización poniéndose énfasis en cómo se sintieron ellos y en el efecto que produjeron en el público. Después cada participante trabaja sobre la persona a quien admiran y representa su sujeto, ejecutando sus gestos y actos de la manera en que dichas persona lo haría. Después se procede a la verbalización particular de la escenificación haciéndose énfasis en como se siente el ejecutante y en el efecto que causa en el público, con ambas informaciones los participantes pueden ahora entrar en conclusiones.

**Espejo:** El ejercicio empieza con los participantes agrupados en parejas y parados un participante frente al otro, luego los miembros de la pareja deciden quien va a ser el “sujeto” y quien el “investigador”. El objetivo es que los participantes realicen los mismos movimientos que su sujeto pero incorporando la técnica para la propiciación del acercamiento empático (es decir la apertura y la sincronización de la respiración) durante un periodo de 1 minuto (cualquier risa o tensión son indicadores de un ejercicio ejecutado con resistencias que deben ser trabajadas en ese momento). Una vez logrado el acercamiento el “sujeto” empieza a realizar sus acciones las cuales son copiadas por el “investigador” procurando mimetizar cada parte. Después de un tiempo se corta esta parte del ejercicio, se pide a ambas partes de la pareja que sacudan su cuerpo (sacudir el cuerpo se realiza para que cada uno de los individuos regrese a su individualidad y es necesario ejecutarlo en cada ejercicio donde una persona entre a una situación distinta a su cotidiano). Ahora los papeles son intercambiados, los participantes inician el proceso desde el principio del ejercicio y se les permite continuar la dinámica durante el mismo lapso de tiempo. La labor del director mientras tanto es la de desbloquear los procesos y apoyar a los participantes a lograr el acercamiento empático, haciendo observaciones sobre detalles que haga falta percibir para lograr una mejor mimesis. La reflexión tiene por objeto que los sujetos valoren que tanta es su capacidad mimética, que tan desarrollada está y la vayan valorando día con día con base en este primer antecedente.

La variación de este ejercicio consiste en que el espejo está ubicado a una distancia espacial mayor y el tiempo para la elaboración del rapport se reduce, pues a fin de cuentas los participantes no siempre tendrán la oportunidad de establecer un nexo íntimo con todos sus “sujetos de investigación” por lo tanto es necesario que ellos mismos a la distancia puedan absorber la Antropolingua del otro con su capacidad mimética desarrollada. Aun cuando no lo considero extremadamente necesario, siempre es bueno contemplar que para algunos grupos es mejor realizar un pequeño puente entre ambos ejercicios, combinando ambos, el original y la variación para que después hacer que la variación les resulte menos complicada.

**“La Danza Silenciosa” y “Danza de mí mismo, danza con el otro”:** De acuerdo con la secuencia propuesta por Grotowsky, las dinámicas constan de 3 etapas, en la primera los participantes inician con la creación de una danza, “la danza silenciosa” que aplica la regla del “no hacer” en la cual el ejecutante, en palabras de Jaime Soriano, “busca al adolescente que por primera vez va a una discoteca sin saber bailar y trata de hacerlo” siguiendo y tomando lo que puede de los demás, buscando diferentes maneras de relacionarse con los otros a través de diferentes partes de su cuerpo y se desarrolla en un solo punto espacial.

La segunda etapa es la exploración sobre ejercicios (secuencias) que buscan explorar sobre las limitaciones y posibilidades actuales del sujeto y cuya meta es cruzar los límites de lo ya establecido, respetando las siguientes reglas que aseguran la organicidad: no perder el sentido de la danza, evitar la simetría, evitar contar repeticiones, mantener el equilibrio entre el diálogo con el cuerpo y con el otro, principio de dar y recibir (estímulo–reacción–estímulo para el otro), cada secuencia de ejercicios se hace en un solo lugar (a cada cambio de secuencia corresponde un cambio espacial, en el que el desplazamiento está gobernado por un principio de las bases de la antropología teatral – apoyos, velocidades, calidades de movimiento, extrapolación, etc. -). A diferencia del planteamiento original en donde los ejercicios se enfocan a la exploración y expansión de tres factores: elasticidad, fuerza y resistencia, en nuestra propuesta se realizarán sobre los niveles de organización del esfuerzo [Véase capítulo 3], pues son más completos e incluyentes que sólo hacer uso de los 3 más evidentes.

La tercera etapa, “danza de mí mismo, danza con el otro”, consiste en la construcción de una danza que usa los elementos encontrados en la exploración de los ejercicios, haciendo uso de ellos como lenguaje y modificándolos o dándolos como respuesta a aquello que los demás están haciendo, con lo cual se está siguiendo un esquema de improvisación con sentido rítmico en el que los desplazamientos son continuos y el ejecutante busca mantener el equilibrio del espacio. A través de esta secuencia los participantes han ejercitado todos los puntos anteriores y han logrado incorporar a su propia Antropolingua medios de expresión distintos a los propios con lo que adquieren nuevas perspectivas y desarrollan su creatividad a un nivel no consciente.

***El Switch:*** En la propuesta de Barba, el ejercicio consiste en que dos actores con partituras de movimiento distintas se las muestran el uno al otro y al estilo de la escuela oriental el maestro corrige al alumno para que la partitura de movimientos sea igual. Una vez que las partituras han sido aprendidas los ejecutantes crean una tercer partitura que proviene de la edición y combinación de las dos primeras partituras (la propia y la del otro). En el caso de nuestra propuesta lo que nos resulta útil es la dinámica de la escuela oriental donde el maestro enseña una manera de hacer algo a un alumno, aunque aquí si daremos el paso de análisis y comprensión del significado concreto que la acción tiene para el otro. Para lograr lo anterior, pediremos a los participantes que con base en las exploraciones realizadas sobre los niveles de organización del esfuerzo, realicen una secuencia de movimientos determinada, para que luego se la enseñen a un compañero quien a su vez les enseñará lo suyo. Concluida la tarea los participantes realizan la nueva serie aprendida y dan su interpretación de lo que cada signo quiere decir mientras su compañero aclara o especifica la razón de ser de dichos movimientos y el significado oculto en ellos.

2.2.2 Bases de la Antropología teatral según la técnica de Barba.

### ***Ejercicios para la incorporación de los elementos de la antropología teatral.***

1ª Regla La alteración del equilibrio.

Equilibrio físico precario: Para dar una introducción a lo que es este elemento recurrimos a la danza del viento y a la observación, pues debido a su construcción produce en el ejecutante movimientos altamente expresivos con la calidad del equilibrio físico precario,

sin embargo hasta el momento los participantes lo han hecho ellos solos quizá con oportunidad de entablar interrelaciones accidentales.

Para lograr que se vean y después poder analizar los momentos en que existe el elemento se les pide a los participantes que ejecuten la danza del viento por parejas y observen la danza del otro, esta dinámica se sigue por 5 minutos luego de los cuales se les pide a los participantes que reproduzcan aquel momento que mejor recuerden que haya realizado su compañero.

Una vez que los participantes hayan reproducido el momento, se les pide que sientan la disposición de su cuerpo y noten que esfuerzo hacen para mantener el equilibrio, que partes del cuerpo están desplazadas y como están desplazadas, realizado esto se les explica que dicha postura es una postura de equilibrio físico precario. Luego se les invita a que investiguen lo que sucede si realizan movimientos con las extremidades que se encuentran libres, notarán que la columna vertebral se encuentra más comprometida al momento de realizar la acción, la exploración es continuada por 5 minutos, después de los cuales se les invita a explorar de que manera pueden hacer más precario el equilibrio en esa postura, registrando las diferentes posturas a las que llegaron.

Una vez que todos han concluido se les invita a que recopilen su material y relacionen la postura con una situación o circunstancia determinada que se encuentre en su experiencia en la cual dicha postura podría entrar en acción, pasado ese tiempo se les pide que escojan una pareja a quien le mostrarán las posturas a las que llegaron que contienen el elemento activo del equilibrio físico precario y le dirán la relación que lograron crear con respecto del elemento y su manifestación en la realidad. Su compañero entonces les da retroalimentación sobre la situación y circunstancia que logra relacionar con la postura. Después intercambian papeles y el otro hace la dinámica para su compañero.

Con el ejercicio anterior se logra la identificación del elemento haciendo uso de la experiencia sensible que los ejecutantes tienen del hecho, luego el elemento se refuerza asignándole un concepto específico, y se interioriza mediante el mecanismo de relacionarlo con la experiencia de la vida cotidiana, en la verbalización entonces se hará énfasis sobre las posibilidades del elemento en el trabajo escénico. Resta ahora ejecutar ejercicios de corte lúdico que permitan al actor practicar y continuar relacionando el elemento con su experiencia de vida. Yo propongo el siguiente ejercicio pues tiene una buena dinámica de grupo con lo cual se aumenta la Antropolingua de los participantes.

Los participantes ahora trabajaran en grupo, un líder conduce al grupo, el grupo se desplaza por el espacio siguiendo al líder, el líder se detiene en una posición de equilibrio físico precario y dice la primer situación que se le viene a la mente, los demás expresan en su Antropolingua la situación que su compañero propuso, el líder continua proponiendo el elemento en un total de 5 veces antes de que otra persona tome su lugar y el ejercicio continúe.

Flujo de tensiones corporales: Este elemento se trabajará haciendo uso de las posiciones de equilibrio precario que los participantes ya tienen o bien aquellas que puedan realizar, cada

participante necesita tener 5 posturas, la dinámica se desarrolla en parejas. La introducción de este elemento se realizará mediante la demostración con un compañero, quien mostrará una de sus posturas, el director entonces explicará al grupo que dicha postura contiene un flujo de tensiones que la hacen ver viva aún cuando está “estática” y señalará las tensiones que la hacen ver viva, luego pedirá al participante que modifique la tensión que él señala, la cual será la más expresiva, dichas tensiones serán tensiones activas pues están proyectadas hacia algún lugar del espacio y si se les diera movimiento tendrían un lugar hacia donde llegar. Acto seguido el director muestra las tensiones que mantienen a la postura y que constituyen las tensiones pasivas, primero señalará las fuertes y luego las débiles, después de haber hecho esto pedirá al participante que modifique una tensión pasiva fuerte y la convierta débil, el ejecutante ahora es cuestionado sobre la diferencia de percepción que dicho cambio conlleva y el grupo observa el cambio, luego el director señala una tensión pasiva débil y pide al participante que la convierta en fuerte y mencione nuevamente su experiencia ante el cambio, el grupo observa y nota el cambio.

Después de la demostración el grupo se organiza por parejas. Las parejas escogen su espacio de trabajo y realizan la investigación sobre la modificación del flujo de tensiones y el efecto que dicho flujo de tensiones trae sobre su percepción. El grupo entonces se agrupa en 2 o tres sub grupos y exponen la postura original más significativa para ellos y sus posibles cambios. Se comentan los cambios en cuanto a lo que la figura expresa.

Hasta aquí se ha trabajado sobre el flujo de tensiones en un movimiento congelado, es necesario que también se reconozca el influjo de las tensiones pasivas (fuertes y débiles) en el movimiento. Se les pide a los participantes que escojan la postura con la que quieran trabajar, se les pide que la adopten y mantengan las tensiones pasivas (fuertes y débiles) y que pierdan todas las tensiones activas, luego se les indica que registren si la percepción varió o no. Ahora se les indica que ellos solos, sin entablar ninguna relación con nadie más ejecuten la danza del viento manteniendo en todo momento las tensiones pasivas (fuertes y débiles) respetando la estructura que tienen. El grupo entonces se reúne y verbaliza su experiencia al momento de realizar el ejercicio y las observaciones que puedan hacer sobre el cambio del flujo de las tensiones activas al momento de tener tensiones pasivas enclavadas en el cuerpo, se conduce al grupo a compararlo con la realidad.

Nuestro siguiente punto a trabajar es que los participantes desarrollen la habilidad de modificar el flujo de tensiones de manera consciente y personal, para lo cual se les pedirá que desarrollen una postura de equilibrio físico precario, que identifiquen y conserven las tensiones pasivas para luego modificar algunas de ellas e investigar sobre el flujo de las tensiones activas en dicha postura, después de un rato, regresan a la postura original y trabajan ahora sobre otra tensión pasiva para repetir el paso anterior. Supongamos que el actor decide aplicar tensiones pasivas fuertes en su cuello (su cuello se tensa y proyecta hacia delante y abajo), en su zona lumbar (que resulta en una proyección de la pelvis hacia el frente) con tensiones pasivas débiles en las ingles (hacia adentro), en el estómago, y en los hombros (que los proyecta ligeramente hacia adentro). Esta estructura de tensiones impedirá que la persona haga una extensión horizontal de la figura con sus brazos sin verse obligado a también proyectar su tronco, pues sería la única manera en la que pudiera realizar la extensión ya que sus hombros tienen una limitación de grado menor. Con el

desarrollo del manejo consciente de las tensiones pasivas (fuertes y débiles) y activas, el actor podrá mantener el principio del equilibrio precario pues cada movimiento que haga se ve compensado alterando la figura y recreándola en la misma constante.

Este trabajo podría no parecer natural, sin embargo las personas en la vida cotidiana estructuran su cuerpo de acuerdo a las actividades que realizan, mismas que van modificando su postura, la cual esta constituida por tensiones pasivas; aunado a ello se encuentra evidentemente la representación somática de los traumas psicológicos. Así una persona con una tensión pasiva fuerte en el pecho (proyecta su pecho hacia abajo y hacia dentro) tenderá hacia la depresión y a sentimientos de aislamiento y soledad. El actor con este ejercicio se sensibiliza a este tipo de cambios y al control y dominio de su aparato físico y psíquico.

Apoyos: Todo ser humano utiliza una manera diferente de, literalmente, conducirse y sus apoyos cambian de acuerdo a sus necesidades. Por ejemplo los niños pequeños cuando piden ser cargados su apoyo se encuentra en los brazos. Una persona que camina por la calle mientras piensa va pisando las líneas marcadas en la acera, su apoyo está en los pies. Un individuo que va apurado contra el tráfico peatonal y que los va esquivando mueve sus hombros para pasar entre ellos, su apoyo se encuentra en esa parte. La función de los apoyos está dada entonces no nada más en una predisposición actitudinal (persona que camina con el apoyo en la nariz tiene una actitud de engreída) sino también al momento de salvar determinados obstáculos.

El actor entonces debe alcanzar la conciencia de que el trabajo con los apoyos afectará su perspectiva y que está íntimamente relacionado con el entorno en que desarrolla su acción. Si bien la manera de trabajar sobre la práctica de los apoyos del Odin Teatret resulta lúdica pierde efectividad en este sentido, pues la edición del curso de las acciones y las variaciones la hace el director con base en el juego de los actores a quienes dirige. En esta propuesta el trabajo sobre la práctica de los apoyos debe contemplar ambos puntos si se desea que el actor cobre plena conciencia en el manejo de este elemento.

Los apoyos que se manejarán son pies, tobillos, rodillas, pelvis, pecho, hombros, codos, muñecas, manos, cabeza y la mirada. A fin de cuentas la manera de trabajo del Odin Teatret es una exploración de las potencialidades de movimiento que tiene cada uno de los apoyos, esto es conveniente pues a través de la exploración el actor entra en contacto con el trabajo de la parte y descubre diferentes maneras de manejar cada uno de ellas. Es por ello que tomaremos la exploración como punto de partida, sugiriendo al actor que por su cuenta realice exploraciones siguiendo el training plástico de Cieslak.

La exploración que se realiza en el Odin inicia partir de la respuesta a la pregunta ¿Cuántas maneras tengo de conducirme con este apoyo? Esta propuesta empieza con una pregunta anterior ¿Cuántas posibilidades de movimiento tiene esta parte? Con la respuesta a esta pregunta el participante se compromete con el trabajo sobre la parte conductora del apoyo, logrando identificar las posibilidades de movimiento de cada parte comparándolas entre ellas. Así mientras que el codo tiene pocas posibilidades de movimiento sin utilizar la ayuda de la articulación del hombro, la muñeca tiene mayores posibilidades de movimiento

sin alterar el resto de la figura. Con este paso el individuo se da cuenta de las posibilidades concretas de cada parte y adquiere conocimiento sobre sí mismo, siendo capaz de aislar el movimiento de cada articulación lo cual constituye una capacidad importante al momento de trabajar con los apoyos.

El training plástico de Cieslak, el cual el participante usará para desarrollar su exploración sobre cada una de las partes, se desarrolla de la siguiente manera: La persona empieza con una posición neutra y aguarda el momento en el que tiene el deseo de realizar un movimiento concreto (inicia un movimiento que empieza por el hombro y se extiende hasta la mano) este movimiento le lleva a la percepción de sí y con ello la justificación del acto situándose en un contexto determinado (estoy siendo como un ave) y acciona con base en ello realizando otra acción congruente con el contexto en el que se ha colocado (tuerce la cabeza para alcanzar su axila para rascarse) y continua realizando acciones que apoyen la construcción del hecho (retira su cabeza, baja el brazo, tuerce la cabeza y levanta ambos brazos iniciando el movimiento desde el hombro, ahora vuela durante un rato para aterrizar en un lugar) hasta que el contexto en que se sitúa llega a su fin, en ese momento realiza otra acción que le lleva a situarse en otro contexto y continúa explorando de esta manera. Esta labor la realiza el actor como parte de los ejercicios que necesita hacer por su cuenta como parte de un “entrenamiento” personal.

Ahora, es pertinente que el participante experimente un uso concreto a esta exploración, esto se logrará mediante ejercicios que tengan base en la acción – reacción a un nivel exclusivamente físico. La dinámica que propongo consiste en que los participantes agrupados en 4 (2 parejas, una de espectadores y otra de actores que se intercambian papeles) trabajan a partir de movimientos que accidentalmente llegarán a ser acciones físicas, en este ejercicio la pareja de espectadores observa a dos ejecutantes que se encuentran parados frente a frente, El ejecutante A hace un movimiento (dirige su hombro hacia dentro de sí) a lo que el ejecutante B reacciona (extiende su mano y flexiona sus dedos hacia adentro) el ejecutante A (abre su hombro lentamente y ofrece su pecho) el ejecutante B responde (tuerce sus tobillos) el ejecutante A (gira su cabeza hacia un lado) y así continúan. Una vez finalizado los participantes se reúnen con los espectadores y los espectadores dan su interpretación del hecho basándose en su lectura sobre el contexto creado, el dialogo entablado y la respuesta física que se ha manejado. Luego la pareja de espectadores pasa a ser la de ejecutantes y viceversa para realizar ellos la dinámica. Cuando todos han finalizado el grupo se reúne y verbaliza su experiencia, se hace énfasis en la acción y lenguaje que se alcanza cuando las partes están reconocidas y aisladas.

Una vez que el individuo tiene conciencia de las capacidades es necesario conducirlos a que reconozcan la sensación de ser llevados por una parte, que en sí es la mecánica del apoyo, así como el efecto de la apariencia y conducción que se alcanza cuando se está apoyado en una parte. El apoyo, técnicamente hablando, es una acumulación de energía logrado a través de una tensión pasiva activa que es sostenida por diferentes tensiones pasivas. La manera más fácil de que el participante desarrolle esta habilidad es la dinámica de los “hilos” donde la persona imagina que hilos le jalan de la parte en que se sitúa el apoyo. Primero los participantes caminarán por el espacio y el director les dirá que, mientras continúan caminando, imaginen que están siendo jalados hacia delante por la punta de los

pies, luego por los talones hacia atrás y así ira el grupo recorriendo cada una de las posibilidades de apoyo en cada una de las partes. El grupo entonces se reúne para verbalizar sobre la sensación del ser llevado por una parte y los cambios de percepción que registran que les hace saber cuando están apoyados o no en la parte que está siendo trabajada.

Ahora es necesario que los participantes observen cómo se modifica la apariencia y la conducción que se alcanza para que entonces puedan inferir las potencialidades del elemento. El grupo se divide en dos unos harán de espectadores y los otros de actores, luego los papeles se invertirán. Los ejecutantes empiezan a caminar trabajando sobre un apoyo y realizan movimientos distintos conservando el apoyo en la parte que están trabajando aplicando junto con el apoyo las potencialidades que han descubierto de cada articulación, el trabajo sobre la parte cambia cuando el director lo indica, los actores cambian de parte en la que se apoyan y continúan. Cuando se concluye los espectadores dan sus observaciones sobre lo que percibieron en cuanto al cambio de la apariencia y el modo en que el actor se conduce cuando está apoyado en una parte. Ahora los espectadores pasan a realizar la dinámica mientras los otros los observan. Concluido se agrupan para comentar sobre las potencialidades del elemento así como del uso no consciente que se hace de él en la vida cotidiana.

Ya para finalizar con el trabajo sobre los apoyos, los participantes desarrollarán una presentación de trabajo que incluirá los elementos vistos hasta el momento y que son parte de la ley de la alteración del equilibrio. Para ello recurriremos a la estructura del ejercicio acción – reacción, los sujetos se agrupan por parejas, aun cuando el trabajo de diseño lo realizarán de manera individual. El trabajo individual de los participantes consiste en que ellos diseñarán una postura de equilibrio físico precario, determinarán el flujo de tensiones y los apoyos de que con base en los elementos anteriores su posición<sup>6</sup> les permite hacer en ese momento. Cuando ya van a presentar su trabajo al resto del grupo, la presentación se dividirá en dos etapas la de introducción y la de desarrollo, en la introducción, cada uno de los ejecutantes por separado hace una exposición breve y concisa de las capacidades que su parte posee de tal suerte que los espectadores conozcan y familiaricen con las posibilidades que permanecerán y a las que son modificables. En el desarrollo los ejecutantes incluyen como parte de su acción – reacción movimientos y desplazamientos que construyan y denoten las capacidades propuestas para la parte. Concluida la presentación el grupo comenta sobre lo que ha visto, sobre la comunicación que se dio entre los ejecutantes (si realmente se estaban escuchando para seguir la dinámica de acción – reacción) y se pondrá especial énfasis sobre la evolución que los ejecutantes han alcanzado al momento de mantener las capacidades propuestas por ellos para la parte ( es decir si mantuvo los apoyos en donde mostró que debían estar puestos, si el mantuvo el flujo de tensiones pasivas fuertes y si obedeció los impedimentos que presuponen el flujo de tensiones pasivas débiles)

2ª regla: Ley de las oposiciones:

---

<sup>6</sup> A lo largo de esta propuesta se ha evitado el uso de la palabra personaje para remarcar la diferencia con otras propuestas. Si bien el personaje es concebido por el espectador, el trabajo del actor en la propuesta consiste en el cambio de perspectiva y la relación con el medio ambiente, luego entonces está presentando una limitación de sí por lo cual es un carácter, una parte o una posición.

Calidades de movimiento: Las calidades de movimiento se manejarán según los niveles de organización del esfuerzo de acuerdo a la danza terapia, los cuales han sido trabajados como parte del proceso evolutivo de la Danza del Viento, razón por la cual los participantes ya tienen un conocimiento empírico de cada uno de ellos, sin embargo ningún trabajo se ha realizado por que estos sean conscientes, ni porque cada persona vea hasta que grado llegan o ha desarrollado sus habilidades.

El primer paso es que los participantes los hagan conscientes, luego que ellos comprueben su habilidad en la ejecución del elemento y las desarrollen, y por ultimo que apliquen conscientemente el elemento en un ejercicio de acción – reacción con el fin de que aprecien la manera en que las calidades de movimiento afectan el acto, el mensaje, las sensaciones y la percepción.

Como primer paso los participantes darán nombre a cada uno de los niveles de organización del esfuerzo a través primero de la práctica y luego de la reflexión sobre el suceso. Para ello en esta ocasión la actividad será guiada. El director mencionará la calidad de movimiento que los participantes trabajarán e ira cambiando de acuerdo al avance que los miembros del grupo van teniendo. Así puede empezar diciendo que se muevan como si su cuerpo fuera tan rígido, como si estuviera hecha de mármol para evolucionar a través de la danza para llegar a que su cuerpo sea tan libre como si fuera de aire para finalizar con el manejo de la aceleración, quizá diciéndoles que alguien los va persiguiendo, la desaceleración diciéndoles que lo han perdido por un momento y así. Luego reflexionarán sobre los cambios que registraron al manejar cada uno de los elementos, haciendo una descripción evolutiva de cada uno de los niveles de organización, luego el director les dará a conocer los nombres y orden de los niveles de organización.

Con el conocimiento de los niveles de organización del esfuerzo, es necesario que el grupo infiera el efecto del uso de los mismos, de tal suerte que tengan consciente cual es su razón de ser. Una vez inferidos es recomendable que los participantes conozcan la tabla de relación del esfuerzo / figura – forma<sup>7</sup> para que a partir del cuadro trabajen en el desarrollo de un esquema de práctica que los ayude a desarrollar los elementos y con ello las habilidades que integran y desarrollan. El compromiso de los integrantes al trabajo con cada uno de los elementos haciendo su esquema evolutivo se logra a partir de la reflexión del juego de las habilidades que estos desarrollan en su vida profesional. Supongamos que un actor es sumamente inflexible y hace uso excesivo de una tensión constante, este sujeto necesita hacer una revisión de los elementos que lo anteceden (libertad – restricción, continuidad – discontinuidad), podría entonces desarrollar un esquema en el que primero se achica en restricción para crecer en libertad de diferentes maneras (pondría mayor énfasis en el desarrollo de la libertad), primero con todo su cuerpo y luego llevándolo a los movimientos finos, después buscaría con un movimiento lineal manejar la continuidad y discontinuidad, llevándolo a movimientos finos conforme evolucione en el desarrollo de la habilidad y finalmente trabajaría la tensión constante con la gama de movimientos que pueda encontrar que vayan a través de su cuerpo (frotar su pecho, su estómago, etc.) y de igual manera se van haciendo más complejos conforme más fino sea el movimiento, para

---

<sup>7</sup> Esta se localiza en las páginas 55 y 56 de la tesis

poner más énfasis en el trabajo de la flexibilidad la cual trabajara de un lado al otro ( hace que su cuerpo se mueva como una serpiente cuando se transporta, busca hacer movimientos sinuosos) y lleva esto hasta el movimiento fino, con el tiempo entonces su tendencia al uso exagerado de la tensión constante disminuirá equilibrándose con el de la flexibilidad, ahora su tarea consistiría en, a través de estos ejercicios aumentar el grado que tiene sobre cada uno de los elementos de tal suerte que pueda hacerse tan rígido o tan libre como lo desee.

Una vez que los participantes ya tienen el conocimiento de cada elemento y han logrado el control de los mismos es el tiempo ideal para que apliquen el uso de los esfuerzos en un ejercicio de acción – reacción. En un principio el ejercicio se hará usando únicamente los esfuerzos, luego se incluirán todos los elementos que se han visto hasta el momento. Para la primera fase los participantes decidirán que rango de los esfuerzos en ese momento van a utilizar o incluso que pares van a dejar fuera, del mismo modo que en las ocasiones anteriores los participantes realizan primero una presentación y luego hacen el desarrollo de un esquema de acciones y reacciones. Los participantes primero comentan sobre la nueva experiencia, y la manera en que estos esfuerzos y su restricción afecta su desempeño, el grupo realiza observaciones sobre lo observado y emiten su juicio siguiendo los criterios de aplicación de los elementos, respeto y lógica de lo inicialmente planteado. La segunda etapa contempla que los participantes aplicarán todo lo visto hasta este momento siguiendo el mismo esquema de acción – reacción. En este caso la verbalización de los ejecutantes sobre la experiencia tiene por objetivo que ellos comenten sobre su experiencia y cuestionen como difiere este tipo de construcción con la de construir un personaje. La verbalización del grupo por su parte comprende que se emita un juicio sobre la aplicación de los elementos, la lógica que se mantuvo en el desarrollo y finalmente sobre el cambio del mensaje con el uso de las propiedades del esfuerzo.

Proyección: La proyección de la energía se da cuando una persona desea hacer llegar algo (gesto, movimiento, cosa) del lugar en el que se encuentra a una distancia determinada, la proyección puede ser a través de una parte del cuerpo o con todo el cuerpo. Para que una persona pueda proyectar existe un proceso de carga o acumulación de energía y uno de descarga o la proyección de la misma. Estos pasos ya se han ejercitado con la danza del viento, pero sin ninguna conciencia por parte del participante. El ejecutante entonces necesita tener conciencia y control sobre el proceso de generación y liberación de la energía que produce, luego sobre el hecho de que mayor distancia implica mayor trabajo, la práctica sobre la direccionalidad de la proyección de la energía, necesita trabajar la proyección de la energía a través de todo el cuerpo y finalmente el efecto de la proyección de la energía sobre la primera ley.

Todo movimiento tiene un punto de contracción que es en el que se genera la energía y un punto de estiramiento que es en el que se libera la energía, para tomar conciencia de este hecho los participantes realizarán la danza del viento empezando primero por movimientos que involucren a la totalidad del cuerpo para luego llevarlos a partes del mismo, “disparando” la energía hacia donde ellos quieran sin preocuparse o buscar el objetivo de enfocarla aún.

Para que el ejecutante tome conciencia sobre la relación del espacio y la distancia con el nivel energético de su cuerpo recurriremos primero a que los participantes, haciendo uso de pelotas (quizá en un espacio al aire libre) se coloquen por parejas a una distancia de .5 metros y se lancen la pelota durante un rato, luego la distancia ira aumentando de medio metro en medio metro, conforme la distancia se agranda el esfuerzo que los integrantes realizan es mayor, y depende de como enfocan su energía que su esfuerzo sea mejor dirigido y la pelota llegue a manos de su compañero. Luego el experimento puede ser repetido pateando la pelota y finalmente haciendo uso de la voz. Una vez que la dinámica ha concluido los participantes se reúnen para reflexionar sobre cómo la distancia afecta el desempeño de la transmisión del trabajo, qué tanto el trabajo se modifica en proporción a la distancia y qué sucede cuando el trabajo no corresponde con la distancia. Finalmente los participantes reflexionarán sobre el hecho y las implicaciones de que su energía esté enfocada a su compañero de escena y al público, y que sucedería de olvidarse de uno y otro para realzar la importancia de que la energía necesita estar enfocada a ambos pero de distinta manera (al compañero de escena directamente y al publico a través de la figura).

La direccionalidad de la energía se logrará mediante la dinámica diseñada por el Odin Teatret la cual consiste en que el sujeto genera la energía y la avienta proyectándola en un punto fijo del espacio que parte del lugar en el que se encuentra quedando suspendido por el momento en el que existe una relación entre el punto, la energía proyectada y el ejecutante. Una vez que la relación concluye el ejecutante cambia generando más energía para proyectarla en otro punto y así sucesivamente. La variante que utilizaremos será que el mismo ejercicio con diferentes calidades de esfuerzo sea aplicado por parejas lanzándole la energía al compañero en un ejercicio de acción – reacción.

Los participantes han comprendido el proceso y trayecto de la energía, han logrado direccionarla y tienen conciencia de que su energía es enfocada directamente hacia su compañero de escena e indirectamente al público. Logrado esto es preciso que aprendan a proyectarla con todo su cuerpo para ello haremos uso de la esfera kinestésica. El grupo se divide en 2, actores y espectadores, los ejecutantes escogen un lugar en el espacio de trabajo, y el director les indica que extiendan sus brazos combinando las formas horizontal y vertical lo mismo que sus piernas. El director les pide que construyan un círculo imaginario en su dimensión vertical. Les pide que sientan la posición de su columna vertebral y que imaginen que de la parte del cóccix sale un hilo que se proyecta ligeramente hacia atrás y al piso y otro más que sale de su coronilla y que se conecta con el extremo más alto del círculo imaginario. Luego crea la imagen de que de la punta de sus dedos salen hilos que llegan al extremo del límite del círculo más cercano a su mano. Después se les pide que imaginen un círculo alrededor de su pelvis en la dimensión horizontal del mismo tamaño que el de la dimensión vertical y otros círculos equidistantes y paralelos al central. Se les indica que registren sus sensaciones. Se les da un tiempo para que el trabajo sea plenamente registrado y las imágenes sean concebidas lo más concretamente posible. Logrado lo anterior se ha formado la esfera kinestésica. El director les da la instrucción de que a cada palmada o indicación suya la esfera en la que se encuentran crecerá estirando los hilos de los cuales están sostenidos. Si el participante está entrando en la dinámica su cuerpo se dilatará y las tensiones activas se potencian. Cuando la esfera ha llegado a su máximo se les pide a los ejecutantes que, sin perder relación con su esfera, ejecuten la Danza del viento; los hilos se mueven con ellos llegando siempre al extremo del círculo.

Después de un momento, se les indica que reflexionen sobre su experiencia en este estado, así como de las sensaciones musculares que en este momento tienen, como también de su relación con el espacio al moverse proyectándose en todo el espacio. Para que esta dilatación sea reconocida se recurrirá a que los participantes se anclen en ella mediante la mención de la frase “este es mi cuerpo dilatado”, dirigida a un compañero espectador. V.gr. “Javier, este es mi cuerpo dilatado”. Una vez que todos los actores lo han dicho, en grupo se verbaliza sobre el fenómeno experimentado, buscando que los participantes hagan mención de las sensaciones y acciones musculares, así como de la manera técnica en la que ellos imaginan podrían llegar a producir lo mismo, después se reflexiona sobre la presencia del cuerpo, su apariencia y la sensación que tanto el actor como los espectadores tuvieron. Concluida la reflexión se invierten los papeles. Para cerrar la dinámica el director necesita resaltar la importancia del cuerpo dilatado, que gira en torno a la presencia escénica.

En este punto el participante necesita ejercitar la proyección con todo su cuerpo, para lo cual se recurrirá a que los participantes corran y a la indicación salten proyectando su figura en estrella en las dimensiones vertical y horizontal para al caer seguir corriendo y repetir la dinámica. Después de haber practicado este ejercicio y una vez que los participantes ya lo dominan se les invita a que ahora pueden saltar y proyectar su figura de la manera que deseen.

Contraimpulso: Al ser el contraimpulso un elemento natural al momento de realizar ciertas acciones, el participante necesita aprender a reconocerlo, luego a incluirlo en su manera de trabajo para que lo haga suyo y finalmente participar en ejercicios que le permitan desarrollar la habilidad para explotar el elemento en su trabajo a voluntad.

Los participantes escogen un lugar en el espacio y escuchan atentamente al director, el director les dará ordenes específicas tales como saltar lo más alto que puedan, golpear, aventar, patear una pelota, cachar y lanzar una pelota, y cualquier otra acción natural que requiera de un contraimpulso. Después de este ejercicio los participantes se reúnen en círculo para comentar que es lo que hacen sus cuerpos para realizar estas acciones. El director va dirigiendo la reflexión de tal suerte que los participantes vayan infiriendo la mecánica del contraimpulso, una vez que lo han inferido el director les da el nombre del elemento. Por último el grupo reflexiona sobre su utilidad escénica, abriendo con ello la necesidad de practicar y dominar el objeto de conocimiento.

Después de haber completado el paso anterior ahora el participante inicia una etapa de investigación en la que aplica el contraimpulso en las acciones que realiza al momento de practicar la Danza del Viento sin ocuparse de la lógica, fijando la acción que desea realizar. En un principio el participante realizará la acción y la repetirá añadiendo el elemento. Por ejemplo una persona mientras hace la Danza del Viento se desplaza hacia la derecha y luego vuelve a realizar la acción pero primero al inhalar se desplaza a la izquierda para en la exhalación llegar a la derecha y así sucesivamente. Una vez que el elemento ya ha sido comprendido a nivel corporal entonces el ejecutante tiene agrupada la información suficiente para llevarlo a la práctica sin hacer repeticiones. Entonces la persona decide usar el contraimpulso cuando deseando mirar hacia arriba baja la parte superior del torso con la cabeza en la inhalación para en la exhalación alzar la cabeza conservando el contraimpulso

en la parte superior del torso, en este momento el participante ya tiene la conciencia suficiente sobre el elemento, su manejo y su significado.

Es en este momento cuando ya puede aplicarlo conscientemente en una dinámica de acción – reacción, de nuevo sin dejar de hacer uso de los elementos anteriormente trabajados. Se observará en sus trabajos un desarrollo distinto, más complejo con momentos que dejan al espectador en suspenso cuando después de que un ejecutante le dice con su cuerpo “ven” y el otro se aleja lentamente un poco para terminar precipitándose a los brazos del otro. La verbalización en este punto busca que los ejecutantes logren expresar conscientemente el cambio que registran cuando añaden este elemento a determinadas partes (en el ejemplo la persona puede decir que ese momento en que se aleja le lleva a sentir duda) y a los espectadores a dar una lectura libre de lo que vieron (mientras una persona podría coincidir con la percepción del ejecutante a otro podría parecerle como una manera tierna y coqueta de acercarse).

Contención: Requiere del participante un control sobre la energía que enfoca sobre los músculos agonistas y sobre los músculos antagonistas de tal manera que después pueda lograr el equilibrio dinámico que le permita ya sea la liberación progresiva del movimiento y del impulso o el soltar intempestivamente el movimiento y el impulso sin detrimento en su carga energética.

Como introducción a este elemento, se les indica a los participantes que se distribuyan por el espacio, que van a correr al ritmo que se les marca y cuando el ritmo pare ellos se van a detener sin dejar de producir o interrumpir la energía e impulso de correr. Los participantes realizan este ejercicio por varias sesiones en las cuales se harán observaciones a quienes al momento de detenerse interrumpen el flujo de la energía. Una vez que los participantes ya tienen un mismo nivel se introduce una variante a la dinámica que consiste en que ahora los participantes corren con una velocidad determinada y cuando la frecuencia del sonido disminuye o se detiene, su energía e impulso del principio permanecen. Cuando la mayor parte de los participantes han logrado realizar esta tarea se les pide verbalizar lo que han registrado en su cuerpo cuando contienen la energía, siendo esto la participación de los músculos antagonistas y también una contención del aire, la cual permite al organismo realizar la tarea.

Ahora se propone a los participantes incluir este recurso en la ejecución de la Danza del Viento de las dos maneras en que lo han ejecutado, tanto con un movimiento menor al que requiere el impulso como con la interrupción momentánea del movimiento. Después de algunas prácticas se reúne al grupo para verbalizar la experiencia, el director les guía para que ellos acerquen el fenómeno a la realidad, donde cuando una persona quiere hacer algo pero no es el momento oportuno se contiene de hacerlo y aguarda hasta que la situación es propicia.

Este elemento seguirá siendo practicado, más adelante su uso se verá ceñido a la situación y circunstancias, sin embargo en este momento el participante no ha recibido información ni ha experimentado ni las circunstancias ni la situación de una manera consciente, lo único de lo que se dispone es de su intuición que le ayudará a discernir entre el momento adecuado y

el momento que no lo es. Esto puede sonar extraño, sin embargo no lo es tanto, en tanto que si bien la situación es importante, la manera en que el sujeto se desempeñe en ellas depende de en primer lugar de las circunstancias internas y luego de las circunstancias externas. Considerando lo anterior se aplicará el elemento en el esquema de acción – reacción explicándole a los participantes que ellos de acuerdo a la manera en que el otro se expresa necesitan valorar si su impulso o deseo es adecuado y que tanto pueden manifestarlo, y que de ello dependerá el uso o desuso del elemento. La verbalización por parte de los ejecutantes, busca por una parte que los participantes expresen la dificultad que tienen para a partir de la lectura del otro determinar si su reacción es adecuada, qué tantas veces siguieron su instinto y qué tantas veces esto fue bueno o malo, o bien si de acuerdo a los resultados que han obtenido se arrepienten de haber realizado las acciones de tal o cual manera. La retroalimentación de los participantes espectadores busca que den su lectura de lo que han visto y el avance de los ejecutantes, desde su perspectiva, en el manejo de los elementos anteriores.

Transpolación: El participante necesita por principio de cuentas identificar el impulso, pues ese es su material de trabajo, luego hacerse consciente de que las tensiones pasivas fuertes de un modo u otro obligan a desviar el impulso, compararlo con la realidad, donde en momentos en los que nos encontramos reprimidos tendemos a desfogar el impulso en otras acciones y finalmente practicar el elemento de tal suerte que se llegue al manejo voluntario de acuerdo al contexto en el que se ejecuta la acción.

El impulso es la interpretación del deseo mental que se transmite al cuerpo a través de una descarga eléctrica que viaja por las terminales nerviosas y que conlleva a la movilización de la energía libidinal y agresiva del sujeto con el fin de obtener aquello que saciara la necesidad, la cual continua hasta que es satisfecha, por tanto el impulso permanece latente. Por su naturaleza, es difícil reconocerlos pero no es imposible. Para que los participantes puedan reconocer la sensación que produce tener un impulso y puedan diferenciarlo concretamente del movimiento es necesario que produzcamos los primeros dos pasos, es decir el desear y el querer ir. Se colocarán varios objetos en el centro del espacio y se les pedirá a los participantes que formen un círculo, el director les indicará que cierren sus ojos en el lugar en el que se encuentran y los conducirá a que registren cada parte de su cuerpo, poniendo especial atención en la columna. Una vez concluido el registro de su cuerpo, se les invita a que abran sus ojos y se les dice que ese es su lugar y que en ningún momento del ejercicio pueden moverse. Se les pide que, sin perder contacto con las sensaciones de su cuerpo, observen los objetos que se hayan al centro del círculo y que deseen a voluntad uno de ellos, que noten sus formas, su textura, sus colores, que se pregunten qué se sentiría tenerlo en sus manos. Se deja a los participantes en ese estado por espacio de 3 minutos; antes de concluir se les indica que cierren sus ojos y respiren profundamente 3 veces y que a cada respiración liberen las tensiones que sientan en su cuerpo, después de eso abren sus ojos y sacuden su cuerpo. Entonces se reúne el grupo para verbalizar la experiencia, el director anima a los participantes a comentar especialmente las sensaciones que tuvieron al momento de empezar a desear el objeto. Concluye la verbalización con la definición, mecanismo y cualidades del impulso.

El segundo paso da inicio con una reflexión en grupo que gira en torno a las implicaciones que tiene la cualidad principal del impulso, esto es el hecho de que el impulso permanezca hasta que la necesidad es satisfecha. Los participantes reflexionan sobre el tema y llegan a algunas conclusiones, entonces el director les hace otra pregunta que busca animarlos a investigar sobre lo que sucede con esa energía ¿si el impulso no muere, que sucede con la energía que se ha producido? Los participantes empiezan a contestar y ninguna de sus respuestas se toma como definitiva, son únicamente suposiciones. Para investigar esto, se les invita a los participantes a agruparse por parejas y a colocarse uno frente al otro, se les indica a los participantes que la regla del juego es que ellos pueden desear hacerlo lo que quieran a su compañero, la condición es que sus manos deben permanecer fuera del juego. Los participantes desarrollan el juego y utilizan las otras partes de su cuerpo que están libres, después de que las exploraciones de los individuos se han reducido, entonces se les agrega un nuevo impedimento, ahora no pueden utilizar además de sus manos es todo el brazo, luego se retiran del juego los pies, las rodillas, toda la pierna, la pelvis, el tronco, la espalda, el cuello, las expresiones faciales; en este punto los participantes ya nada más están utilizando sus ojos. En este punto ahora se les va indicando que parte es la que pueden utilizar, algunas veces sólo serán las manos, otras únicamente los pies, etc. La verbalización busca que los participantes expresen la facilidad o dificultad que tienen para dejar salir el impulso por un medio determinado, la facilidad o dificultad para utilizar una u otra parte del cuerpo que generalmente no utilizan para expresar un impulso y finalmente que los participantes comparen esta manera de comunicar un impulso con situaciones cotidianas en las que el impulso es inadecuado para la situación en la que se encuentran.

Ahora los participantes ya tienen un conocimiento más concreto de la transpolación. Se les pide que construyan un flujo de tensiones pasivas fuertes y débiles y que por parejas ejecuten la dinámica anterior ellos solos y respetando en todo momento las tensiones pasivas fuertes al momento de expresar el impulso que tienen luego de haber deseado algo. Se les permite desarrollar el ejercicio durante un tiempo luego del cual se les invita a reflexionar y verbalizar sobre el influjo de las tensiones pasivas fuertes y débiles al momento de expresar un impulso por medio de las tensiones activas y cómo el organismo se ve forzado a expresar dicho impulso por un medio que este disponible.

Como se podrá apreciar en este momento el ejecutante ha entrado en contacto con la manera en que el ser humano responde a determinadas situaciones de represión para que su organismo no se sature de energía, una de las razones por las que las personas explotan es porque se genera el fenómeno de la “olla express” donde el individuo no encuentra otra manera de transpolar sus impulsos y hace un uso excesivo de la absorción, a tal grado que saturan al cuerpo de energía hasta que explotan sin control. Lo anterior es importante considerarlo para evitar que cualquiera de los participantes se vaya a conducir hacia un estado psicótico, o una explosión neurótica. En el caso de que el director vea que un individuo está usando inconscientemente la absorción a un grado absoluto es recomendable que corte el ejercicio, relaje al sujeto y le pida que verbalice lo que ha sucedido y le recomiende trabajar la situación ya sea con él (si está capacitado para hacerlo) o con ayuda de un profesional, invitándolo también a la siguiente ocasión permitirse expresar el impulso con una parte del cuerpo que tenga con mejor control.

Ahora nuevamente apoyándonos en su intuición y su sentido para determinar lo oportuno de accionar de tal o cual manera, se les invita a los participantes a ejecutar la dinámica de acción – reacción. La verbalización de los ejecutantes contempla que ellos califiquen su desempeño en la aplicación de los elementos, la lectura que tienen de su compañero y la justificación que en ese momento dieron para utilizar la transpolación y el dominio que han alcanzado en el manejo de los otros elementos. La verbalización de los espectadores gira en torno a la lectura de la situación que ellos logran hacer y la congruencia del accionar de los participantes, no desde el yo hubiera hecho o yo hubiera preferido que, sino de acuerdo a la situación y las posibilidades de que el individuo disponía.

Absorción: Este elemento será un poco más fácil de alcanzar una vez que la transpolación lo ha sido, pues se reconoce ya que el impulso tiene una carga determinada por su manifestación y su intensidad. El participante necesita entonces trabajar sobre impulsos definidos, los cuales va a graduar hasta llegar a absorber su manifestación al 100%, practicar en ejercicios en los que la manifestación del impulso se vea limitado por el contexto y finalmente situarlo en ejercicios que le permitan hacer un uso consciente del elemento.

La persona ya reconoce el impulso, entonces hay que trabajar sobre la manifestación física del impulso conservando su intensidad. Para ello es necesario que el participante comprenda un punto importante y este es que sin impulso la acción que realice será un movimiento vacío y mecánico por lo cual la regla principal de esta dinámica es que el participante sólo puede accionar en el momento en que ha generado el deseo de hacerlo y tiene el impulso para la acción. Una vez comprendido esto los participantes se colocan en el espacio, el director les dará una serie de verbos que impliquen una acción simple (caminar, correr, saltar, lanzar, acariciar, voltear, etc<sup>8</sup>), dicha instrucción la ejecuta el participante a su paso y cuantas veces quiera, el verbo cambia después de que todo el grupo la ha realizado y no importa si algunos ya la realizaron y después de realizarla un número de veces se quedan sin hacer nada. Una vez que los participantes han concluido se reúnen para reflexionar sobre su manejo del impulso, el director les hace notar las partes constituyentes del impulso, y les pregunta si ellos creen que el impulso tiene que ver con la expresión del movimiento, los participantes dan sus comentarios y cabe la posibilidad que el grupo difiera entre el sí, el no y el quizá, para ello se les invitará a que construyan una partitura de movimientos, se les explica que necesitan hacer uso de todos los elementos que hasta ahora han experimentado.

Los participantes trabajan en grupos y muestran a sus compañeros las partituras de movimiento que han creado. Cuando han terminado el director muestra una partitura de movimientos primero con su manifestación pura y luego absorbida al 50% y después al 90%. Después los participantes comentan sobre lo que han visto. El director explica que la absorción consiste en el control sobre la manifestación del movimiento, mientras que el impulso sigue vivo y con su misma intensidad y pide a los participantes reflexionar sobre momentos en que “quizá hayan sentido el impulso de golpear a una persona, es claro que podían reconocer el impulso, pero no podían ejecutar la acción por tanto la absorbieron” y

---

<sup>8</sup> Más adelante se definirá el concepto de acción simple y se detallará con mayor profundidad los verbos que están relacionados con ella.

les invita a practicar con esta mecánica en sus partituras de movimiento con el grupo que ya habían formado. La ejercitación de este elemento tomará tiempo antes de que el participante pueda hacerlo conscientemente sin “matar” el impulso pero absorbiendo su manifestación física en diferentes grados, es pertinente que conforme los participantes van avanzando en el desarrollo de la habilidad los grupos vayan cambiando.

Como el uso de la absorción también depende del contexto en que se manifiesta la acción es necesario que los participantes participen en situaciones que los lleven a diferentes grados de represión, hay que recordar que la represión puede estar dada por el tiempo, por el espacio o por el contexto social. Para lograr lo anterior se situara a los participantes en un medio ambiente determinado invitándolos a realizar la exploración de una acción concreta (jugar) primero en un prado, luego en un patio, en un salón de clases sin maestro, en un salón de clases con el maestro en frente y finalmente en un espacio de 1 m<sup>2</sup>. Los participantes después de la experiencia verbalizan lo sucedido e infieren los efectos de la represión y como la absorción les permite realizar una representación física de la represión y las sensaciones particulares que les ha producido.

Una vez que los individuos ya hacen uso consciente de la absorción entonces se recurre a los ejercicios de acción – reacción, en él, el participante tiene la oportunidad de aplicar la absorción a las acciones que desee en la magnitud que él desee, con esta etapa de la dinámica de acción reacción viene la capacidad del participante para hacer uso de uno, dos, tres o más elementos a la vez, así por ejemplo un sujeto tiene el deseo de tocar a su compañero y lo ha estado transpolando a diferentes partes del cuerpo y en esta manifestación se haya también el uso del elemento de absorción el cual podría ir *in crescendo* o en *minnuendo*. La verbalización busca que los ejecutantes describan el ambiente en que se sintieron a partir del curso del juego escénico y las decisiones que tomaron con base en el contexto para expresar sus acciones de la manera en la que lo hicieron así como reconocer el avance que han logrado en el manejo de las mismas y el control que tienen sobre la expresión de los deseos. Los espectadores por su parte reconocen el avance de sus compañeros, hacen observaciones sobre el desarrollo de la dinámica del juego escénico y emiten juicios sobre lo oportuno o inoportuno de la expresión de los deseos con base en el contexto que han observado.

Extrapolación: realiza modificaciones a la intensidad y/o manifestación del impulso. Para tomar conciencia sobre el elemento el participante necesita experimentar sobre la modificación de la intensidad o la manifestación del impulso, ejercitarse en la habilidad para modificar una de ellas o ambas y realizar ejercicios en los que haga uso del elemento sobre la intensidad, sobre la manifestación y sobre ambos elementos.

El director mostrará a los participantes la partitura de movimientos original y explicará la función de la extrapolación mediante una demostración práctica que contemple el cambio sobre la magnitud de la intensidad, la manifestación de la acción y sobre ambas. Los participantes realizarán comentarios de acuerdo a lo que han observado.

Este elemento por su naturaleza es usado al momento de modificar una acción propuesta por el actor para que la acción sea más congruente con los fines escénicos, por tal el actor

no necesita realizar un manejo consciente del elemento, solamente necesita saber aplicarlo y quizá tener la sensibilidad para reconocer cuando una acción determinada requiere de una alteración para ofrecer un mensaje más claro. Es por ello que este elemento se manejará únicamente a través de su aplicación en una partitura de movimiento que será observada por uno de los compañeros, quien sugerirá la aplicación de la extrapolación a determinadas “frases”, una vez que los participantes han experimentado la aplicación del elemento y tienen control sobre el se diseñarán partituras de movimiento que serán ejecutadas en dinámica de acción – reacción con 3 diferentes compañeros, a partir de la situación creada con cada compañero y partiendo de la necesidad que tiene el sujeto, este decidirá en que momentos aplicará la extrapolación o no.

Los participantes se agrupan por parejas y muestran su partitura de movimientos al otro quien les recomienda incluir la extrapolación a determinadas “frases”, indicándoles si el cambio necesita ser realizado sobre la intensidad del impulso, sobre su manifestación o sobre ambas, luego intercambian papeles y realizan el paso anterior. Cada sujeto trabaja sobre las modificaciones a su partitura y después las muestra a su compañero, el compañero debe estar atento a que el cambio sobre la intensidad o la manifestación este realizado de tal suerte que no hayan sido modificadas ambas cuando la tarea era la modificación de una de ellas. Una vez concluido el proceso los participantes verbalizan sobre la experiencia que les deja el proceso, así como sus reflexiones particulares sobre las posibilidades del elemento y lo fácil o difícil que les resulto su aplicación.

Finalmente los participantes se agrupan en equipos de 4, cada participante trabajara su partitura de movimientos acoplándola en dinámica de acción reacción con cada uno de los miembros del equipo y la realizará las veces que necesite para sensibilizarse a la acción y situación que están manejando. Los sujetos por su lado decidirán que partes de su partitura necesitan ser extrapoladas para lograr hacer más claro el mensaje en el juego de acción – reacción. Finalmente los participantes muestran al grupo su partitura original y después muestran sus diferentes versiones al acoplar su partitura a la del otro en el contexto en el que se encuentran ambos. Las verbalizaciones son libres por parte de los ejecutantes y de los espectadores.

3ª regla. No coherencia coherente:

Contracción: El sujeto necesita observar la composición que se realiza en la escena cuando se usa la contracción, inferir sobre la utilidad de dicho elemento, dirigir a algún compañero para comprender y aplicar la lógica del elemento y finalmente practicarlo con algún ejercicio que ya haya trabajado de acción – reacción.

El director dirigirá uno de los ejercicios resultantes de la extrapolación aplicando el elemento de la contracción y lo presentará al resto del grupo, los participantes observarán el desarrollo y comentarán sobre aquello que notan de diferente, el director buscará que los participantes expresen la característica que hace diferente al ejercicio. Una vez que los participantes han verbalizado el director expone el elemento y describe su mecanismo y funciones, por su parte los ejecutantes a quienes dirigió comparten su experiencia sobre la realización del montaje y su cambio de perspectiva al momento de realizar sus acciones

bajo este nuevo esquema. Los participantes espectadores son invitados a inferir sobre la utilidad del elemento y las posibilidades del mismo.

Los sujetos ahora tienen por tarea la dirección de compañeros con el fin de que experimenten la manera en que el elemento afecta al juego escénico. Cada persona es encargada de escoger a sus actores y todos los sujetos deben dirigir a una pareja de actores. Los grupos de trabajo laboran independientemente y fuera del tiempo de las sesiones del programa de trabajo desarrollando partituras de movimiento que después son modificadas por el director del grupo haciendo uso de la contracción. Para completar esta tarea se les da un espacio de 1 semana luego de la cual los equipos presentan su trabajo y relatan su experiencia sobre los cambios que produjo la inclusión del elemento en su partitura original, y el participante director expresa los puntos que consideró para aplicar el elemento y como este coadyuva a clarificar la situación o a crear tensión en su desarrollo.

Finalmente los participantes trabajarán con un esquema de acción – reacción que recuerden y por su cuenta aplicarán el elemento de la contracción de acuerdo a su sensibilidad sobre la situación que se genera y las acciones que necesitan ser resaltadas. La verbalización gira en torno al desarrollo y aplicación del elemento en el juego escénico. Los espectadores juzgan la lógica y el factor estético de acuerdo a su gusto por lo que sus compañeros han presentado.

Sats: El participante necesita tener la experiencia sensible sobre el elemento, por tal participará en dinámicas que le sitúen en él y necesita identificar los momentos del sats en sus movimientos.

El grupo se dividirá en ejecutantes y espectadores, los ejecutantes siguen las instrucciones del director quien les sugiere una posición (levanten sus manos y flexionen sus rodillas) cuando los participantes asumen esta posición el director les indica que contemplen la multiplicidad de opciones que tienen para realizar algún movimiento, les pide que se decidan por una y la ejecuten, Los espectadores notarán como cada quien se decide por una acción distinta aún cuando parten de la misma postura de inicio. El director nuevamente sugiere otra postura y se repite el paso anterior. El grupo cambia de papeles y la dinámica se repite con los nuevos ejecutantes, a quienes el director sugiere nuevas posturas de inicio. Finalmente el grupo se reúne y verbaliza su experiencia. El grupo necesita llegar a la conciencia de que el sats no es meramente un recurso técnico y efectista, sino en si constituye un momento de decisión en el que ellos como sujetos contemplan su panorama y se deciden por una u otra posible reacción.

Finalmente los participantes aplicarán el elemento bajo la premisa de que constituye un momento de decisión por lo cual ellos desarrollarán la danza del viento introduciendo el tiempo del sats entre la inhalación y la exhalación, decidiendo en ese momento que curso de acción van a tomar, este ejercicio progresará a realizarse por parejas y luego en grupos más grandes. La verbalización gira en torno a la utilidad del sats al momento de realizar una acción y que tan fácil o complicado es para cada uno de los ejecutantes concebir una nueva manera de reaccionar o bien como seguir inyectando vida a una misma decisión.

Ritmo: El ejecutante necesita hacerse sensible a las variaciones rítmicas para lo cual necesita observar el movimiento y ritmo resultante del accionar de los demás, comprender que el cambio en ritmo tiene consecuencias en las sensaciones y el mensaje que el ejecutante transmite, practicar sobre el manejo de “sonidos y silencios” y practicar variaciones rítmicas.

Para que el participante observe las variaciones rítmicas de los otros, se dividirá al grupo en dos partes ejecutantes y espectadores. El director pondrá diferentes tipos de música la cual variará mientras los ejecutantes realizan la Danza del Viento al tiempo en que los espectadores los observan. Luego los espectadores ejecutan la misma dinámica con los mismos ritmos que sus compañeros trabajaron. La verbalización busca hacer que el grupo comparta sus perspectivas sobre las variaciones en el movimiento, los diferentes ritmos que trabajaron y las sensaciones que experimentaron.

Ahora todos los participantes trabajarán ejecutando la Danza del Viento a diferentes ritmos que irán de lo rápido a lo lento, durante este tiempo los participantes realizan sus acciones y se permiten experimentar cualquier sensación que les produzca el ritmo. Es importante que este ejercicio sea realizado sin música, el ritmo será indicado únicamente por el director quien marca los tiempos. Terminada la dinámica los ejecutantes se reúnen y verbalizan sobre lo sucedido y sobre las sensaciones que registraron. Ahora el director les hace notar que dichas sensaciones también dependen del peso con el que lleven a cabo la acción. Se repite la dinámica pero ahora los participantes se encargan de variar el peso que ponen al momento de accionar en cada variación rítmica (si una persona acciona lenta y pesadamente es posible que experimente un hartazgo que lo lleve a una ligera depresión y a un sueño, mientras que si lo hace muy lento y muy pesado es posible que se sienta triste y llore), terminada esta exploración el grupo se reúne y comparte su experiencia, expresando lo que sintieron, lo que observaron en los demás, las combinaciones que lograron hacer, aquellas que les costó trabajo, aquellas que les fueron fáciles y finalmente sus conclusiones sobre los efectos del ritmo en la ejecución, sensación – percepción y finalmente su experiencia sobre el acto.

La influencia del ritmo sobre el mensaje es importante que sea captada por el participante, en tanto que un ritmo inadecuado afectaría tanto el desarrollo del conflicto como la transmisión del mensaje. Si una persona recibe un golpe en el estómago necesita tener una reacción ante el hecho, si el espacio de la reacción no es adecuada ni el mensaje sobre cómo reacciona el individuo es transmitido, ni el ejecutante podrá construir un sentido de que lo que sucede es verdadero, pues la reacción contiene un ritmo específico que es captado por el organismo como verdadero y único de acuerdo al contexto en el que se encuentra. Los participantes trabajaron por parejas y realizaron una partitura de movimiento conjunta de 5 acciones recíprocas con las reacciones correspondientes, luego alterarán el ritmo de la partitura según lo deseen, después estos trabajos son observados por el resto del grupo, los espectadores dan sus comentarios sobre el mensaje que cada una de las presentaciones les dejó y los ejecutantes verbalizan sobre el sentido de veracidad que tuvieron y si sentían estarse comunicando o si era como “cada quien con su tema”. El grupo entonces infiere sobre la importancia del ritmo al momento de desarrollar un trabajo escénico.

Con lo anterior los participantes están preparados para reconocer también que el ritmo es la sucesión organizada de las distintas maneras de moverse, pero también los momentos en que el movimiento no está presente, siempre y cuando esa pausa sea dinámica. Para trabajar este concepto los participantes desarrollarán por parejas una partitura de movimientos de 10 acciones siguiendo la dinámica de acción – reacción, esto quiere decir que las parejas se sitúan en un mismo espacio y uno de ellos hace una acción y el otro responde con otra y así hasta completar las 10. Una vez que estas reacciones están fijadas los participantes alteran el ritmo escénico aplicando todos los elementos que se han visto hasta el momento, cada pareja de participantes realiza 5 propuestas de cambios rítmicos aparte de la partitura base. Estos cambios los presentan al grupo y el grupo observa como el más mínimo cambio puede alterar el mensaje y contexto de una escena aun cuando los impulsos sean los mismos.

Ya para concluir con el estudio de los elementos que alteran la manifestación de la Antropolingua de un sujeto cualquiera y que han sido vistos como herramientas para la construcción de lenguaje es pertinente que el grupo reflexione sobre cómo el conocimiento y práctica de cada uno de estos elementos le ha ayudado a tener mayor conciencia sobre sus medios expresivos y a la vez le ha ayudado a tener mayor control sobre los mismos, hasta qué grado el concebir que cada movimiento expresa algo y que cada individuo tiene su propio lenguaje le ha ayudado a tener mayor libertad y ha ampliado su perspectiva al momento de desarrollar los ejercicios o bien lo ha limitado pues se siente abrumado ante la “colosal tarea”. En cualquier caso la labor del director es animar a los participantes a continuar en la investigación y ejercitación de cada uno de los elementos que han visto, pues después de todo estos constituyen puertas abiertas que le permitirán expandir su creatividad y autoexpresión para la escena.

### 2.2.3 Acciones físicas vocales.

#### ***Ejercicios para el trabajo con las acciones físicas vocales.***

Creo que el uso de la danza del viento constituye un primer acercamiento idóneo para que el participante incorpore el impulso en la voz, ahora es el momento de que haga consciente el proceso de transpolación. Para lograr el objetivo el participante necesita tomar conciencia de la habilidad, para ello se les invitará a realizar una partitura de movimientos, luego a incorporar a esta partitura los sonidos que emiten al momento de la liberación para posteriormente realizar únicamente los sonidos sin realizar ya ningún movimiento. Una vez que todos los participantes han logrado transpolar los impulsos originales a esta partitura vocal, se invita a los participantes a verbalizar su experiencia. Los participantes son animados por el director a reconocer a la voz como una prolongación del cuerpo y un elemento vivo que produce estímulos concretos. La reflexión gira en torno a la voz como una herramienta que habla más allá del subtexto y se distinguen dos tipos de comunicación la comunicación congruente, que es cuando el texto, el subtexto y la intención van en un mismo sentido y la comunicación incongruente que es cuando los anteriores elementos tienen un objetivo distinto. Los participantes son cuestionados sobre la relación de esta particularidad con el arte escénico.

Una vez que los participantes han reconocido las posibilidades de la voz es el momento de que pongan en práctica la expresión de deseos y acciones de manera congruente, para ello los participantes trabajarán en parejas y cada uno de ellos expresará órdenes a su compañero para que el otro las realice, sin embargo la condición es que ninguno de ellos accionará hasta que no perciba en la voz de su compañero una intención congruente con la palabra. Las palabras que se usan son cortas y que expresen deseos concretos tales como salta, corre, ven, aléjate, híncate, acuéstate, etc. Concluido el ejercicio los participantes verbalizan sobre la facilidad o complejidad que hayan al comunicar una intención directa a través de la palabra, así como de su percepción al momento de escuchar una expresión dada en comunicación congruente.

Sin embargo, las situaciones de comunicación al momento de poner en escena un drama escrito, no son la mayor parte de las veces congruentes, sino todo lo contrario, es por ello que ahora los participantes necesitan trabajar con la expresión de la intención haciendo uso de un lenguaje cifrado, este lenguaje es inventado por cada participante de manera individual. El lenguaje cifrado no consiste en la repetición de silabas de manera libre y sin sentido, sino que es construido por el sujeto haciendo uso de silabas a las cuales da un sentido y congruencia, dichas silabas son repetidas cuando es necesario pues dan nombre a un hecho u objeto determinado. El lenguaje cifrado es inventado por el ejecutante en el momento mismo de la acción y no requiere tiempo extra para su invención, el objetivo al usar el lenguaje cifrado es que los participantes se alejen de escuchar el texto que emite su compañero para escuchar e interpretar únicamente la intención.

La dinámica es igual a la del ejercicio anterior, la única variante es que los participantes ya no tienen el referente del texto, necesitan escuchar la intención de su compañero para poder saber qué es lo que requieren hacer. Este ejercicio obliga al que escucha a prestar toda su atención, pues de lo contrario no logrará realizar las acciones que le son ordenadas y al que habla lo obliga a ser claro en su intención, pues de lo contrario su compañero no podrá interpretar nada. La regla en este ejercicio es que está prohibido apoyarse en gestos para dar a entender el mensaje. La verbalización gira en torno a la dificultad que los participantes experimentan para entender algo cuando están acostumbrados a guiarse por el texto y los resultados que tienen al momento de dejarse guiar por la intención. Después son guiados por el director a comparar este fenómeno con la realidad, el director puede poner ejemplos de comunicación incongruente tanto en la vida cotidiana como de escenas de algunas obras dramáticas. Con la práctica de esta habilidad el actor toma el control al momento de comunicar en escena lo que necesita comunicar, decidiendo si al momento de ejecutar una parte lo hará comunicándose congruente o incongruentemente permitiendo que su cuerpo participe y exprese aquello que está alejado del texto.

Los participantes necesitan practicar todos los elementos que han desarrollado hasta el momento, para ello se reunirán en triadas donde dos de los integrantes serán también directores. Los ejecutantes desarrollan en conjunto una partitura de movimientos que después muestran a su director, el director hace sugerencias con base en el ritmo y el desarrollo que el lee, y plantea algunas posibles situaciones que dicha interacción podría representar, los ejecutantes escogen una de ellas y adaptan sus acciones para dicho contexto

y las practican; luego presentan nuevamente el trabajo y el director sugiere detalles que trabajar. Cuando la partitura ya está lista es presentada al resto del grupo, el grupo hace sus comentarios señalando qué tanta frescura tiene y qué tan en estado presente se encuentran los ejecutantes. El director del grupo hará también sus comentarios y sugerirá a los ejecutantes realizar algunos ejercicios para mantenerse en tiempo presente.

La siguiente tarea consiste en que las parejas de ejecutantes se separarán conservando sus acciones de la misma manera en que las han hecho con su compañero, esto lo logrará el participante al conservar en su memoria tanto mental como corporal los estímulos y la percepción que se tiene en ese momento de los mismos. El ejecutante entonces escogerá un texto cualquiera (este no necesita ser igual o similar con la situación) y decidirá en que momento las palabras pueden apoyar su intención y en cuales es nada más un pretexto que le puede servir para ocultar la intención o para negarla. En este nivel el participante ha entrado en contacto con su habilidad para crear una comunicación congruente o incongruente. Es evidente que este no es todo el trabajo que se hará con el texto, pero es importante que los participantes expresen su sentir respecto a esta manera de aproximarse al texto y que reconozcan los logros que han alcanzado respecto de la manera en que antes habían actuado.

#### 2.2.4 Posicionamiento del eje y columna

##### ***Ejercicios para el equilibrio, elasticidad y posicionamiento del eje y columna.***

Los participantes son invitados a recostarse en el piso con las piernas flexionadas apoyando su peso sobre los pies de tal manera que su pelvis, columna y cabeza tengan contacto pleno con el suelo. De esta manera toda su espina dorsal se haya “embarrada” en el piso, esta posición les brinda la seguridad necesaria para sentir su columna vertebral.

En esta posición se les pide a los participantes que registren el acomodo de su columna vertebral, que experimenten como no tiene ninguna curva, que sientan como se extiende desde la base del suelo pelviano hasta la base de su cráneo, luego se les pide que ejecuten “el arado”, el cual consiste en que los participantes lleven hasta su cabeza los pies tocando con la punta el suelo, no importa si necesitan doblar las rodillas; una vez ahí se les indica que tomen sus piernas con las manos por los tobillos y que junten los pies planta con planta sin soltar sus tobillos, ahora respirando profundo y realizando el movimiento muy lentamente empiezan a dejar que su columna se vaya depositando lentamente en el piso, en cuanto ya no pueden tomar sus piernas con las manos sin levantar su torso del piso es el momento en el que las pueden soltar. Durante este proceso hay que recordar a los participantes estar conscientes del movimiento que va realizando su columna vertebral, así como de las sensaciones que van registrando. Los participantes pueden dejar salir los sonidos que deseen o necesiten. Una vez que los participantes tienen los pies en el piso, se les pide que sin dejar de centrar su atención en su columna pasen a la posición fetal y ahí descansen por un momento, notando como es su respiración y como esta modifica la posición de su espina dorsal.

Cuando los participantes han terminado la actividad se reúnen para comentar su experiencia y las sensaciones con que fueron enriquecidos. Es importante tomar nota de aquellos

participantes que tengan algún problema en la espina dorsal, tales como desviación de alguno de los discos o bien escoliosis, pues esto les dificultará realizar la actividad, que aunque segura si es hecha sin el cuidado necesario podría agravar su condición.

Una vez reconocido el movimiento de la columna y la organización de cada una de las vértebras, los participantes necesitan trabajar sobre la elasticidad. Los ejercicios a los que se recurrirá son “el perro” “el gato”, “la cobra”, “el arado completo”, “el puente” y “el arco” en ese orden.

“El perro” consiste en que el participante apoyado sobre sus pies con las piernas abiertas en proporción directa con sus hombros y las rodillas estiradas baje en redondo hasta tocar el suelo con sus manos, una vez ahí camina con sus manos, sin mover sus pies, hacia adelante, hasta una distancia de aproximada de 50 centímetros, en ese momento desplaza su peso hacia sus piernas y proyectando su mandíbula hacia el frente, en esta posición respirando profundamente permanece por un tiempo, luego del cual relaja en la exhalación. Este ejercicio lo puede repetir un par de veces. Si el participante no puede hacerlo con las piernas estiradas puede hacer el ejercicio apoyado sobre sus rodillas hasta que su columna tenga la fuerza y elasticidad necesarias para lograr la postura completa.

“El gato” tiene el mismo inicio del perro, el participante apoyado en cuatro puntos arquea su columna hacia arriba, como los gatos cuando se erizan, en esa posición respira mientras arquea su espina dorsal y empuja el piso con pies y manos, luego de unas respiraciones relaja en la exhalación, descansa un momento y vuelve a repetir el ejercicio un par de veces; del mismo modo, si el participante no lo puede hacer con las rodillas estiradas, puede iniciar haciéndolo apoyado sobre sus rodillas.

En “la cobra” el sujeto está boca abajo, apoya las manos a la altura de su pecho y se impulsa hacia arriba hasta estirar sus brazos completamente, al mismo tiempo que lleva su cabeza hacia atrás, ahí respira profundamente mientras sostiene la postura, cuidando de estirar cada vez más con cada respiración, después de un momento relaja en la exhalación, descansa y repite el ejercicio las veces que sea necesario.

Es indispensable que en cada uno de los ejercicios el participante vaya a su propio paso sin ser presionado, y el director necesita cuidar que los participantes no se tensen al momento de hacerlos, pues esto sería contraproducente pudiendo ocasionar una contractura muscular que aunque no del todo grave si dejaría una experiencia muy dolorosa y desagradable.

“El arado completo” consiste en una serie ininterrumpida en la cual la persona para iniciar se encuentra acostado en el piso boca arriba, lleva sus pies, mientras inhala, hasta tocar el piso con la punta de los mismos para después en la exhalación regresar sus piernas a la posición natural dejando que su torso vaya hacia el frente con el impulso tocando con su frente sus rodillas, para al inhalar volver a llevar los pies hacia su cabeza y así sucesivamente. Es necesario que el ejercicio se haga con cuidado, con tiempo y con paciencia, no constituye una carrera ni por tocar las rodillas con la frente ni con los pies el suelo, y mucho menos es un ejercicio para ver quien puede hacer mayor número de repeticiones, es simplemente una manera de hacer más flexible tanto a la columna como a

las piernas, ayudando con ello a mejorar la postura del individuo, ya que fortalece los músculos de la espina dorsal y del abdomen

Con “el puente” el participante desarrolla la flexibilidad de sus rodillas, muslos y espina dorsal, para realizar esta actividad el participante se sienta sobre sus rodillas con los pies en punta y las toma con sus manos mientras desciende suavemente hacia atrás hasta tocar con su cabeza el piso, luego de esto puede proceder a ir depositando suavemente su columna en el piso acomodando cada vértebra. A diferencia de los ejercicios anteriores, en este ejercicio el participante va respirando conforme lo va necesitando para propiciar la relajación de los músculos ayudando a desarrollar su flexibilidad. Para levantarse el participante necesita levantar cada vértebra empezando desde el suelo pelviano hasta la cabeza, una vez ahí se apoya en sus codos para subir hasta que logra llegar a la posición inicial.

“El arco” se realiza cuando el participante acostado en el piso apoyando su peso sobre la planta de los pies eleva su pelvis lo más que pueda, luego pasa sus brazos sobre su cabeza hasta apoyar la palma de sus manos en el piso, una vez ahí impulsa su torso hacia arriba estirando sus brazos formando el arco. El participante necesita de igual manera que en los ejercicios anteriores respirar profundamente y aplicar la tensión necesaria, de tener tensión en otras partes del cuerpo no podrá realizar el estiramiento apropiadamente. El mejor consejo para esto es indicar a los participantes que eviten resistirse al dolor, es mejor que lo expresen y se entreguen a él. “El arco” tiene aparte otras dos progresiones, pues después el participante necesita luego de haber llegado al arco incorporarse hasta llegar a pararse sobre sus pies, para ello la primera vez que lo realizan es conveniente que el director o un compañero los ayude a incorporarse. Una vez que el participante ha logrado hacer esto, ahora también necesita poder hacer el arco llegando a él desde la posición de pie, el participante puede practicar primero caminando con las manos apoyándose en una pared hasta llegar a tocar el piso y formar el arco para después irse incorporando siguiendo el camino de regreso a la posición inicial.

Estos ejercicios no necesitan de una verbalización exhaustiva, sólo requieren de una breve verbalización de la experiencia y del reconocimiento del desarrollo que cada sujeto va teniendo con la práctica del mismo. Estos tres últimos ejercicios son contraindicados para personas con problemas en la espalda, es conveniente que no los realicen hasta haber corregido su problema o bien si su médico especialista lo autoriza.

Los aspectos a tratar en el trabajo sobre el equilibrio, el control y posicionamiento de la columna son el mantenimiento de las posiciones y de la postura, la estabilización del equilibrio, la orientación del cuerpo respecto del estímulo del peso, logrando con lo anterior que las contracciones musculares sean eficaces interviniendo en el momento deseado y con la duración determinada. Es necesario considerar que los sujetos necesitarán contar con un apoyo físico y muchas veces también les será necesaria la ayuda de un compañero.

Los ejercicios que se manejarán para el desarrollo del equilibrio son “El gallito”, “La vela”, “El parado de hombro”, “El parado de cabeza”, “El parado de manos”, “El

arabesque” y “El releve”. Es necesario que se respete el orden de estos ejercicios pues están agrupados de manera progresiva según su dificultad.

“El gallito” es un ejercicio de equilibrio que introduce al sujeto al manejo de su equilibrio sobre dos puntos de apoyo distintos a sus pies. El individuo se coloca en el piso apoyado sobre sus manos y la punta de sus pies, luego apoya sobre sus brazos la cara interna de sus muslos unos 5 centímetros después de la rodilla, y cambia su peso hacia sus brazos, los cuales necesitan estar flexionados, mientras dirige su cabeza hacia arriba y atrás. El objetivo es que el sujeto logre mantener la postura por un periodo determinado de tiempo, como objetivo se propone un lapso de 30 segundos sin caer.

“La vela” es un parado en el que el individuo cuenta con su cabeza y manos como sus tres puntos de apoyo, mientras que el resto de su cuerpo se encuentra suspendido y proyectado hacia arriba. Para realizarlo, el sujeto se encuentra acostado en el piso e impulsa su cuerpo hacia arriba sosteniéndose en esta posición sin caer por un lapso sugerido de 30 segundos. Para realizar esta postura es necesario que el sujeto logre alinear bien su columna o de lo contrario caerá. Como ha dicho Julia Varley *“El mejor maestro es el piso”*.

“El parado de hombro” es cuando la persona se encuentra apoyada sobre su hombro y su brazo que forma una escuadra, mientras que su otro brazo puede o no estar apoyándose en el piso. Cuando la persona ya está familiarizada con la mecánica de la posición puede realizarlo sin mayor preámbulo, en este por tratarse de un entrenamiento se describe una manera en la que la persona puede realizar el parado de forma simple. El individuo se acuesta en el piso en posición fetal, colocando la mano del brazo del costado en que se encuentra apoyado a la altura de su cabeza, luego apoya su otra mano en el piso a la altura de su cabeza, después empieza a trasladar su peso hacia su cabeza apoyándose primero sobre sus rodillas, para acto seguido apoyarse sobre la punta de sus pies, ya para concluir el sujeto se impulsa hacia arriba y sostiene. Es recomendable que en la primera etapa el individuo realice el parado con las rodillas flexionadas, pues de esta manera le será más fácil sostener la postura, con el tiempo y la adquisición de la habilidad el individuo podrá estirar y apuntar las piernas.

En “El parado de Cabeza” el sujeto se apoya sobre sus manos y su cabeza, los cuales forman un triángulo equilátero. Se sugiere que los sujetos primero recurran a apoyarse en la pared, luego a ser ayudados por un compañero, para finalmente poder hacerlo solos. El sujeto se encuentra hincado en el piso, luego coloca sus manos sobre la superficie y apoya su cabeza formando el triángulo, acto seguido traslada el peso hacia su cabeza estirando sus piernas, para después caminar hacia su cabeza, cuando ya se encuentra cerca de ella y su espalda está apoyada en la pared impulsa una de sus piernas hacia la pared dejando que la otra pierna siga el movimiento de la cadera. La mecánica es la misma para los niveles siguientes.

Una vez dominado “El parado de cabeza” al menos hasta el segundo nivel, el sujeto puede iniciar con “El parado de manos” en este parado el sujeto tiene como únicos puntos de apoyo sus manos. Es conveniente que el sujeto inicie apoyándose en la pared, luego que realice el parado con ayuda de un compañero para finalmente realizarlo solo. El sujeto se

coloca de pie frente a la pared a una distancia de 1 a 1.5 m., luego coloca sus manos en el piso cuidando que estén colocadas a una altura ligeramente mayor al ancho de los hombros, acto seguido impulsa su pierna hacia la pared dejando que su otra pierna siga el movimiento de la pelvis.

Los últimos dos ejercicios no deben practicarse sino hasta que los sujetos han logrado dominar todos los anteriores, pues esto les brindará mayor facilidad y soltura al momento de realizar las dinámicas de equilibrio de pie, mismas que sirven de puente hacia el posicionamiento del eje.

“El arabesque” es una figura del ballet clásico en la que el sujeto se encuentra apoyado sobre una pierna con toda la planta del pie en contacto con el piso, mientras que su otra pierna se eleva hacia arriba por la parte de atrás completamente estirada a 90° y sus brazos se encuentran proyectados, el de la pierna elevada hacia atrás y el contrario hacia el frente, mientras que la cabeza permanece mirando al horizonte. Esta figura debe realizarse en un solo movimiento y la persona debe ser capaz de reencontrar su equilibrio y sostener la figura.

“El releve” ofrece al sujeto la oportunidad para encontrar su equilibrio apoyándose sobre la punta de sus pies, ya sea sobre ambas puntas o bien sobre una sola punta. La descripción que se hace a continuación hace una progresión entre demi plies, plies, grand plies y relevés en ambos pies y con uno solo. Aun cuando en ballet se hace uso de todas las posiciones aquí sólo se maneja hasta la 4ª. La progresión debe realizarse muy lentamente para que el participante pueda encontrar el equilibrio y a la vez tener el tiempo de sostenerse en la postura. Las posiciones que se manejarán no serán las de ballet sino las de jazz, es decir son posiciones cerradas. En la primera se tienen los dos pies juntos y paralelos, en la segunda se abre el compás a la altura de los hombros, en la tercera el talón de un pie se encuentra pegado al arco del otro pie y en la cuarta uno de los pies se encuentra más adelante que el otro con la rodilla ligeramente flexionada. La dinámica se realiza como se describe. El sujeto se encuentra en la 1ª posición y hace un demi plies, sostiene y regresa a 1ª, hace un plies, sostiene y regresa a 1ª, hace un grand plies sostiene y pasa a releve, luego hace balance en un pie y en otro apuntando el pie que se encuentra libre, luego regresa y pasa a la 2ª postura, ahí hace un demi plies, sostiene y regresa a 2ª, hace un plies, sostiene y regresa a 2ª, hace un grand plies sostiene y pasa a releve, luego hace balance en un pie y en otro apuntando el pie que no está cargando el peso, después regresa y pasa a la 3ª postura, ahí hace nuevamente la serie de demi plies, plies y grand plies para después pasar a releve, al pasar a releve realiza la figura del arabesque y sostiene, regresa y cambia de pie para ejecutar nuevamente el ciclo, terminado el ciclo coloca la 4ª y hace un plies y un grand plies para después pasar a releve pegando el pie de la pierna que estaba atrás a la altura de la rodilla de la pierna que está en releve, sostiene, baja y cambia de pierna para concluir el ciclo.

Las verbalizaciones que acompañan a cada una de las actividades deben contemplar que los participantes tomen conciencia sobre las sensaciones que tienen al momento de acomodar su cuerpo en relación a su columna vertebral, de la dependencia del acomodo del eje central para que la persona pueda sostener el equilibrio en las posturas que se han trabajado, de los

grupos musculares que trabajan al momento de adoptar las posturas y del grado de tensión y distensión que puede tener el cuerpo sin por ello caerse.

“Del centro hacia fuera”

La dinámica que a continuación expongo requiere como material de apoyo un palo de madera que llegue a la altura del ombligo del sujeto que lo utiliza. Este palo servirá al sujeto como un nivel que le indica la inclinación y desplazamiento de su eje en relación con el centro. El sujeto se encuentra de pie con los pies abiertos a una altura equidistante a sus hombros, manteniendo un equilibrio armónico, coloca el palo procurando que con él se cree una continuación de su columna hacia el piso, misma que pasa por la mitad de su cuerpo y se encuentra entre la abertura de sus pies. El participante sujeta al palo con sus manos cuidando que quede firmemente apoyado en el piso, de tal suerte que cuando desplacen su eje éste no resbale. En este ejercicio el participante desplaza su eje fuera de su centro, dejando que el palo continúe el desplazamiento pero sin que éste resbale del punto de apoyo observando el grado de inclinación y desplazamiento que tiene su columna en relación al centro, una vez registrado esto el participante sostiene por un momento, luego del cual regresa a su centro para después realizar la dinámica con otra postura. Este ejercicio brinda al participante conciencia sobre los diferentes grados de inclinación que puede alcanzar, así como le ayuda a memorizar la posición de inicio al siempre regresar a ella.

“Secuencia Equilibrio desde el centro.”

Acostados boca arriba vamos a explorar nuestro centro de gravedad, vamos a conocerlo y a entender su función. Por ello quiero que te relajes, cierres tus ojos y respires profundo mientras vas conduciendo tu atención a todo tu cuerpo centrándote especialmente en tu región media desde el diafragma hasta el final de tu pelvis. Ahora vamos a girar de diversas formas y vamos a descubrir lo que sucede. Primero quiero que gires tus brazos hacia uno de tus costados y después intenta llevar al resto de tu cuerpo hacia ese mismo lado, pregúntate qué te sucede, cómo se siente ese movimiento, qué parte es más pesada. Regresamos a la posición inicial, acostados boca arriba y ahora vas a dirigir tus piernas hacia el lado que trabajaste anteriormente tratando de que tu pelvis permanezca de frente, ahora intenta llevar al resto de tu cuerpo hacia ese lado, de nuevo pregúntate lo necesario para registrar las sensaciones. Finalmente vamos a probar haciendo girar la pelvis hacia el lado que estamos trabajando intentando aislar su movimiento lo más posible y después vamos a intentar llevar el resto del cuerpo hacia el mismo lugar. Como podrás darte cuenta la parte central lleva el movimiento y es el centro gravitacional de todo el cuerpo, cuando llevas tus brazos hacia un lado o las piernas después necesitas mover tu centro de gravedad hacia ese lado para que el resto de tu cuerpo lo siga y te cuesta más trabajo que cuando únicamente mueves tu centro hacia el lado que deseas, es como si dentro de ti hubiese una pelota que manejara el balance y cuando ella cambia tu cuerpo lo hace también. Ahora te invitamos a que experimentes este fenómeno rodando tu cuerpo sobre el piso sintiendo como se mueve tu centro. Ahora detente y vamos a experimentar que sucede cuando pasas de la posición de estar acostado a sentarte, hazlo varias veces, cuida de sentarte sobre los isquiones. Nota como tu centro se desplaza, cuando estás acostado parece como si estuviera repartido desde tu pelvis hasta tu estómago y cuando te sientas, este se comprime y desplaza cayendo hacia

el centro de tu pelvis entre los isquiones y el sacro. Vamos a realizar una secuencia más compleja vamos a recostarnos boca arriba, luego a sentarnos y finalmente vamos a pasar de la posición de sentado a la posición a gatas, observa cuidadosamente lo que sucede con tu centro de gravedad, descríbelo con tus propias palabras y también nota cómo y qué haces para controlarlo. Intentemos ahora continuar la secuencia hasta ponernos en cuclillas, nos acostamos, giramos, sentamos, estamos a gatas, y nos ponemos en cuclillas del mismo modo describe lo que te ha sucedido y observa lo que has hecho para lograr llegar a la postura. A continuación repetimos hasta llegar a estar de pie, hazlo lentamente para observar lo que sucede. Como te darás cuenta ahora tu centro cuenta con dos apoyos, observa hacia qué partes del pie se dirige el peso, recuerda tener las rodillas flexionadas. Ahora vamos a pasar de la posición acostada, a sentada, a gatas y después de pie. Hazlo más rápido como si fuera un solo movimiento. Luego intenta de la posición acostado a la posición del arado y regresa. Vamos a realizar la siguiente secuencia: acostado, arado, acostado, cuclillas, acostado, arado, rodar hacia atrás para ponerte en cuclillas, rodar hacia el frente, arado, acostado, cuclillas, parado. Ahora vamos a explorar hacia los lados, toma tus rodillas con tus manos estando acostado y empieza a rodar hacia los lados observa cómo has expandido tu centro al tomar tus rodillas con tus manos, pon más impulso y nota como logras rodar de lado sobre tu espalda, cuida de no lastimar tus dedos. Ahora vamos a probar el cambio gravitacional de pie haciendo vueltas de carro. Ahora que has vivenciado el desplazamiento y control del centro gravitacional te invitamos a explorar libremente sus múltiples posibilidades.

“Un nuevo punto de vista”

Vamos a construir un nuevo punto de vista, esta herramienta es muy importante para el resto del proceso por tanto cuida practicarla y recordad sus pasos. Vamos a respirar y vamos a dejar que nuestras tensiones se relajen vamos a empezar por las del rostro, cuando las hayas relajado baja la cabeza y empieza a relajar tu cuello, deja que la relajación vaya descendiendo hacia tus hombros, tu pecho, tus brazos y ve dejando que se des estructuren y que su peso y relajación vayan desplazándolos hacia el frente y hacia la tierra, continua llevando la relajación hacia tu espalda media, los músculos intercostales, tu área abdominal y visceral, tus glúteos, tu pelvis, tu ano, tu zona sexual, los músculos de tus piernas, tus rodillas, tus pantorrillas, espinillas, tobillo y pies hasta que llegas a la posición de estar en cuclillas depositando todo tu peso en el piso sin tensión sin esfuerzo apoyando nada más tus manos para guardar el equilibrio. Ahora vamos a empezar a construir una nueva estructura, para tener un nuevo punto de vista. Vamos a dejar los pies muy relajados y muy bien apoyados cuidando relajar el arco y vamos a quitarle fuerza a los dedos de los pies, luego vamos a tensar los tobillos, al hacer esto notas como el músculo de la espinilla se tensa, permítelo, después endereza trabando las rodillas y observa como esto permite que la tensión del músculo de la espinilla se recorre hacia los abductores de las piernas y esto genera una presión sobre tu zona sexual haciendo que tu pelvis se cierre y tu ano y glúteos se relajen y casi sientas como si no existieran, ahora amplía la base de tu centro de gravedad abriendo el espacio entre tus pies y desplaza tu pelvis hacia atrás nota la tensión que esto provoca en la parte baja de tu espalda y como esta se recorre hacia arriba por el frente y por la parte de atrás, encuentras tu pecho duro y los músculos de tu cuello apretados, permite que tus hombros se dirijan hacia dentro y hacia arriba, ahora tensa los

músculos de la parte de atrás del cuello y permite que la tensión te recorra hacia los músculos de la mandíbula, mantén el resto de los músculos de tu cara relajados, ahora abre los ojos y siente por primera vez lo que ves cómo te hace sentir, qué tienes ganas de hacer, mantente en tu tiempo presente. Vamos a respirar y a tensar un poco más cada parte al mismo tiempo, luego vamos a exhalar y sin respirar vamos a relajar un poco más las tensiones. ¿Notas cómo la tensión que habías creado permanece? Haz construido una nueva estructura, una nueva posición ante el mundo. Explórala y ve describiendo para ti mismo las sensaciones, nota si ha cambiado tu voz, que te sucede ante la mirada y presencia del otro, como te hace sentir internamente esta manera de ver el mundo, ponte algunos objetivos y ve que pasa contigo y tu experiencia. Una vez que ya tengas suficiente material experiencial regresa a hacer el proceso de desestructuración y comparte tus conocimientos con tus compañeros observa lo similar que es la experiencia general y lo distinto que la fueron construyendo debido a sus experiencias individuales. Sucede lo mismo con los caracteres dramáticos la estructura y la experiencia general son la misma, no así la individual. Ahora te invito a crear tu propia estructura y compartir todo el proceso con tus compañeros.

### B.3. Desarrollo Expresivo

Ejercicios para la liberación de la columna.

Secuencia pélvica: La persona acostada boca arriba con los pies apoyados en el piso levanta la pelvis y ahí inhala y exhala permitiendo el movimiento libre de la pelvis por tres ocasiones. Acostado sosteniendo la mayor parte del peso en las piernas la persona inhala empujando sus músculos abdominales hacia afuera y exhala empujando los músculos abdominales hacia la columna, realiza esto por 5 ocasiones. En la misma posición levanta nuevamente su pelvis sin embargo ahora buscará que su pelvis “flote” libremente manteniendo la menor tensión posible en esa zona. Ahora la persona se coloca en 4 puntos, ahí nuevamente inhala empujando hacia fuera sus músculos abdominales y exhala empujando los músculos hacia la columna durante 3 ocasiones posteriormente vuelve a dejar “flotar” su columna y respira profundamente durante 5 ocasiones permitiendo que cualquier impulso sea expresado. Ahora el participante se sienta con las piernas extendidas y abiertas ahí empezará a mecer su pelvis hacia delante y hacia atrás y luego de lado a lado para posteriormente realizar con la pelvis la figura del 8 hacia un lado y luego hacia el otro. Ahora la persona se para con las rodillas flexionadas y apoya en ellas sus manos ahí iniciará un movimiento pélvico similar al contoneo de los patos por lo que balanceará su pelvis de un lado hacia el otro. Ahora colocará sus manos en su cintura, continuando con sus rodillas flexionadas e iniciará el movimiento pélvico primero hacia los 4 puntos (adelante, al lado izquierdo, atrás y al lado derecho) progresando hacia un movimiento circular primero hacia un lado y luego en el sentido opuesto. Para finalizar el participante se colocará con las piernas separadas como dando un paso y las rodillas flexionadas, el torso ligeramente inclinado (como la posición del cazador), la mano de la pierna que está al frente va hacia el frente y la otra hacia atrás. En esta posición la persona permite la libre posición de la pelvis por lo que al inhalar se dirige hacia atrás y al exhalar va hacia el frente. La persona en este punto tiene una pelvis libre.

### Ejercicios para expresión de impulsos básicos

La finalidad de estos ejercicios es que la persona se permita registrar los impulsos que surgen en su cuerpo ante determinadas acciones repetitivas, encontrando por decirlo de algún modo el camino por el cual recorren su cuerpo desde la pelvis y hacia sus extremidades, por ello es indispensable que la persona haya realizado la secuencia de liberación pélvica con anterioridad. Los impulsos que buscamos explorar son los agresivos y los orales.

**Gruñir y escupir.** La persona se coloca en cuatro y ahí empezara a gruñir y luego a escupir. El ejercicio está completo cuando los movimientos al gruñir y escupir abarcan la totalidad del cuerpo surgiendo desde el centro.

**El pez:** La persona acostada boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el piso empieza a hacer como los peces bajo el agua, abriendo su boca muy grande para tomar mucho aire con ella. El ejercicio está completo cuando todo el cuerpo de la persona se involucra en esta acción y el movimiento surge desde el centro pélvico.

**Jalar:** Por parejas toman un extremo de una cuerda y jalan hacia su propio lado, están parados frente a frente. Es necesario que jalen hacia abajo y hacia atrás logrando el máximo punto de tensión, ahí es necesario que empiecen a alternar “tirones” con la mayor fuerza que puedan lograr. El ejercicio de nuevo está completo cuando el movimiento es completo y proviene del centro.

**Abrazar:** Por parejas alternan roles (recibir/dar). Parados frente a frente el que da se lanza a abrazar al que recibe. La acción está completa cuando el movimiento involucra a todo el cuerpo y proviene del centro y además cuando la persona que da al caer en los brazos del que recibe “cae” relajado.

**Secuencia de impulsos:** La persona salta durante algún tiempo y corre un momento en su lugar durante unos minutos para luego saltar sobre una pierna una distancia de algunos metros e ir de regreso saltando con la pierna contraria, ahí se acuesta boca arriba para elevar sus piernas con las rodillas flexionadas, colocar las puntas de sus pies ligeramente hacia adentro. Las piernas de la persona si se encuentra relajada empezarán a vibrar y eso recorrerá hasta la pelvis y el resto del cuerpo, es necesario que la persona respire profundo y permita esto durante un rato, luego dejara caer ambas piernas pateando desde la cadera (el movimiento debe ser completo para considerar que el ejercicio se está realizando adecuadamente), luego de algunas repeticiones la persona coloca sus piernas flexionadas juntas con los pies apoyados en el piso ahí apretara sus piernas y luego lentamente las abrirá buscando que sus rodillas toquen el piso, esto durante algunas repeticiones, posteriormente buscará el punto en que sus piernas vibran, ahí detendrá el movimiento y permitirá la vibración.

Durante este ejercicio la persona debe permitirse la libre expresión de sonidos, gestos, o cualquier otra manifestación que experimente.

### Ejercicios sobre Acciones simples

Se trabaja con un compañero al cual se le va a enviar un mensaje con el cuerpo realizando una acción simple, el compañero debe seguir las indicaciones que le da su contraparte. Por ejemplo A realiza con una parte de su cuerpo la acción de empujar, B en consecuencia retrocede. A realiza nuevamente la acción de empujar con otra parte de su cuerpo y con otra intensidad, B nuevamente acciona en congruencia, así los participantes exploran las diversas acciones simples. Luego de una ronda cambian de papeles.

### Ejercicios para desarrollo de improvisación coral vocal

#### Te dirijo 1

Por parejas uno bailará y el otro cantará, quien empieza es aquel que baila, el que canta realizará sonidos para acompañar los movimientos, la actividad continúa hasta que “sienten” que los roles están unificados esto es que no distinguen quien va dirigiendo, posteriormente cambian de roles. La actividad puede progresar hasta que ambos roles son desempeñados por ambos esto es ambos cantan y bailan, retroalimentándose.

#### Te dirijo 2

Por parejas un rol es el de Director y el otro el de cantante, se puede escoger una melodía específica para iniciar y conforme se avance en la práctica del ejercicio se podrá ir improvisando libremente con sonidos. La persona que funge como director realizará gestos con sus manos y cuerpo para indicar al otro lo que debe hacer con su voz, el otro lo realizará sin prestar importancia a cuidar las formas o reglas conocidas de lo melódico. Posteriormente los roles se intercambian.

#### La tribu

El grupo en general se reúne distribuyéndose cómodamente por el espacio, una vez que cada quien tiene su espacio empiezan ya sea a tararear una canción o a moverse tratando de unirse al movimiento o canto de otro inicialmente y al del grupo posteriormente, el objetivo es que posteriormente todo el grupo cante y baile tanto al mismo tiempo como alternadamente según surjan las distintas propuestas.

## B.4. Manejo del espacio externo.

### Ejercicio para sensibilizar al cambio de espacio

El grupo con los ojos cerrados (vendados) se colocara en el espacio el director empezará a dispersar a los integrantes creando espacios usándolos como “paredes”, cuando ha concluido indica a uno de los participantes que se desplace por el espacio (aún con los ojos vendados) y experimente a través de sus sentidos las dimensiones del espacio en el que se encuentre, es preciso que el director motive al participante a investigar y a explorar a través de sus sentidos el espacio y sus dimensiones. Cuando el participante recorrió ya el trayecto completo se puede quitar la venda y apreciar las dimensiones de los diversos espacios. La actividad concluye cuando todos los integrantes del grupo han hecho el recorrido. Todos

deben verbalizar su experiencia. El objetivo final es que el participante registre lo que su cuerpo hace ante el cambio espacial y continúe ejercitando esta habilidad en su cotidiano.

#### Secuencia de ejercicio para el manejo del espacio

##### Práctica de elementos técnicos:

El objetivo de este ejercicio es que el actor modifique su flujo de tensiones y mediante ello logre afectar su corporalidad para crear variaciones en el espacio y su atmósfera a través de la danza del viento y los flujos de tensión y elementos de la danzaterapia. Se desarrollará en grupo y el director dará instrucciones específicas sobre el lugar en el que los ejecutantes se encuentran o la tarea que deben desempeñar.

##### Práctica de manejo espacial:

El participante desarrollará una secuencia de desplazamientos en la cual buscará moldear el espacio para distintos entornos, estos deben ser específicos y deben evitar indicaciones mímicas, por ejemplo un actor para representar una calle podría voltear de un lado a otro para poner los carros, esto se debe evitar ya que el objetivo es que el actor con su disposición corporal y la forma en la que se mueve logre crear los espacios.

Requerirán una pelota de tamaño mediano. El director les da la instrucción de cuidar el equilibrio del espacio en torno al protagonista (quien lleva la pelota) de tal manera que cuando el protagonista se desplaza el resto se acomoda para cuidar la distribución y equilibrio. El protagonista tiene además dos facultades, la de decir el papel que desempeña (soy el rey, soy un enfermo, soy un enamorado de Verona, etc.) y de pasar la pelota a otro de los integrantes. Luego de este “calentamiento” el director les indicará que deben ajustar su cuerpo a los espacios que sugiera por ejemplo: “Están en una montaña” o “Están en un consultorio” o “Están en una biblioteca”, etc. Al finalizar el grupo verbaliza sobre los ajustes que experimentaron en su cuerpo con relación a la diferencia de entorno planteado, cuando son muy amplios o muy pequeños y cuando están guardando el equilibrio en torno o en contra del protagonista

##### Manejo espacial a través del uso de las acciones físicas y vocales

Inicialmente el actor escoge un espacio y se acuesta, ahí empezará a explorar con sonidos la proyección y volumen con los cuales puede recrear el espacio y así irá explorando cambiando de postura hasta llegar a quedar de pie, una vez de pie el actor se desplazara en el espacio caminando intentando proyectar su voz de diferente modo y haciendo uso de distintos resonadores. Poco a poco al ir caminando el participante empezará a ejecutar la danza del viento incorporando el flujo vocal permitiendo que su voz y movimientos vayan modificando el espacio, investigando lo que puede lograr por medio de sus acciones físicas y vocales.

##### Proyección

Por parejas los participantes se sientan uno frente a otro, el objetivo es estar en contacto mutuo, conforme a tiempos la distancia se irá incrementando y ellos deben permanecer sosteniendo el deseo de llegar al otro procurando el sentirlo y sentirse cerca. Posteriormente se trabajaría esta dinámica con tres integrantes por equipo y luego en grupos, los integrantes deben verbalizar sobre lo que experimentaron al tener el deseo de estar en contacto con el otro y como esto afecto su manera de actuar.

#### Energía.

Los participantes trabajaran bajo las reglas de la danza del viento en la ejecución de una partitura de acciones simples y complejas e irán desempeñando las acciones con diferente nivel de esfuerzo (nivel de energía invertido en el movimiento) manteniendo el significado de la acción originalmente planteada, de este modo los participantes realizaran dicha partitura con un nivel de esfuerzo y posteriormente a un nivel de esfuerzo mayor hasta llegar al máximo nivel con el que lo puedan desempeñar, es importante que los participantes no modifiquen la velocidad y el director debe estar pendiente de ello. Posteriormente los participantes podrán verbalizar su experiencia comentando sobre lo que implica aumentar el nivel de energía con el que se desempeña una acción y concientizar sobre la diferencia que existe entre energía y proyección.

#### Proyección y Energía

El participante trabaja con la partitura de movimiento bajo las reglas de la Danza del Viento, buscando alternar entre dar mayor proyección a su ejecución o mayor energía a la instrucción del director, posteriormente el director indicará que ambos factores deben ir a la par por tanto los participantes ejecutarán su partitura y a la instrucción del director incrementarán o reducirán su inversión en ambos elementos por último en la tercera secuencia los participantes al incrementar la energía disminuirán su proyección y al incrementar su proyección disminuirán su inversión energética. Al terminar la actividad los participantes reflexionan en torno al dominio alcanzado sobre estos factores, al cansancio que este trabajo les significa.

#### Presencia Escénica

El participante desarrolla una partitura de movimiento o un estudio específico y buscará adicionar los elementos de energía y proyección a su trabajo, este desarrollo lo presentará al resto del grupo quienes evaluarán la pertinencia de la selección de los momentos en los que el ejecutante eligió realzar la energía o la proyección o ambos.

#### Ejercicios de sensibilización proxémica

Los participantes en grupo se distribuyen por el espacio y eligen un lugar como punto de inicio, a este lugar lo nombrarán como uno y cada lugar que indique el director subsecuentemente recibirá el número siguiente hasta llegar al 12 o 15. El director dará

instrucciones al grupo sobre desplazamientos, por ejemplo, todos los hombres acérquense al hombre más próximo o todas las mujeres muévase al extremo derecho, etc. y ese será su siguiente punto; cuando el actor llega al nuevo punto debe explorar su entorno es decir ver a su alrededor para registrar como el movimiento afecta su percepción de sí y el resto del equipo y las sensaciones y deseos que este nuevo lugar le provoca, luego regresa al punto uno. A la nueva indicación del director los integrantes primero deben pasar por los puntos anteriormente fijados antes de llegar a su nueva ubicación. Al finalizar el grupo verbaliza sobre cómo estos cambios espaciales afectan su estado y la relación que tiene consigo y el resto de los participantes.

#### Manejo y exploración del espacio a través de la tensión activa

El actor de manera individual y siguiendo las reglas de la danza del viento realizará desplazamientos manejando todos los niveles que se le ocurran buscando proyectar su figura en las distintas dimensiones del espacio. El resto del grupo evaluará el desempeño del ejecutante considerando los criterios de manejo y dominio del espacio, manejo de la proyección y energía, el equilibrio entre ambas y la pertinencia en su uso. El actor recibe la retroalimentación de los otros integrantes del grupo y reflexionan a su vez sobre como el espacio es modificado por el uso de las tensiones activas del actor.

#### Ejercicios de metaforización de la distancia

Cada actor elige para sí (el otro no sabe) un compañero de trabajo e iniciara a trabajar sobre deseos concretos P. Ej.: Estar cerca, estar lejos, escapar, huir, llegar, alcanzar, etc. y jugarán con la distancia buscando que a pesar de ella su deseo y acciones permanezcan en la misma línea, ante cada cambio espacial el actor buscará metaforizar la distancia que tiene con relación a su objeto de deseo. Al finalizar el actor verbaliza sobre cómo afecta su desempeño y sensaciones el metaforizar la distancia.

#### Secuencia para el manejo del espacio a través de las acciones simples y complejas

El actor ejecuta bajo los lineamientos de la danza del viento secuencias específicas de acciones simples y complejas intentando orientarlas hacia el espacio, por ejemplo tocar la esquina del escenario, tomar el piso, agarrar el aire, etc. Posteriormente el director indica un espacio y situación específicos, el actor deberá realizar aquellas acciones simples que sean lógicas con el espacio y la situación, por último el director da la indicación para que el actor se permita que a partir de sus acciones simples o complejas vaya surgiendo un espacio escénico, luego una situación y una relación que buscará continuar construyendo, sosteniendo y enriqueciendo con sus acciones e inteligencia espacial. Cuando concluye reflexiona en torno a esta posibilidad para manejar el espacio, cómo afecta su disposición frente a él y su manera de actuar y relacionarse con los otros. Con este conocimiento el actor desarrolla un estudio aplicando los elementos usando un texto determinado por él que será evaluado por sus compañeros en términos del logro del manejo del espacio y la creación del espacio escénico, la presencia escénica, equilibrio del estudio presentado y efecto logrado en el público.

## B.5. Manejo y construcción del espacio interno.

### Secuencia para construir estructura

Habiendo definido la estructura sobre la cual trabajará el actor procede a asumir el flujo de tensiones pasivas significándolas en su cuerpo, para ello el ejecutante inicia desde una posición de relajación y construye desde sus pies hasta su cabeza el flujo definido. Por ejemplo: “Mis pies tienen poco apoyo y casi no me sostienen, por eso tenso mis rodillas, mis piernas son ligeras porque no me cuesta trabajo avanzar y por eso prefiero huir de situaciones incómodas. Mi pelvis se encuentra centrada y con poco peso, así se me facilita ser agresivo con los otros por eso la echo hacia adelante. Retengo mis emociones en mi vientre y mi pecho, me muestro duro e inconforme. Soy un combatiente y mantengo mis manos y brazos tensos cargando el mundo.”

### Ejercicio sobre intensión

Por parejas los participantes definen una secuencia de acciones simples orientadas a un objetivo/ deseo y la interpretan para su compañero, se les requiere claridad y ejecutar con base en un deseo a la vez, este ejercicio es similar al fraseo que realiza un cantante y por ello no debe mezclar diversos objetivos a la vez, dado que lo que busca es permitir al actor la oportunidad de ejercitar su manejo de la intensión del modo más puro posible. Al final el compañero evalúa la claridad de la intensión proyectada en la ejecución de los movimientos

El actor define una serie de deseos y los estructura en una partitura, buscará ejecutarla con la menor manifestación de movimiento para su compañero, es importante que el participante busque mantener la segmentación y la claridad de sus intenciones. Luego de la ejecución el compañero definirá las intensiones que presencio y si las transiciones y segmentaciones fueron claras. El objetivo se ve cumplido cuando para el espectador las intensiones son claras.

### Ejercicio sobre intensidad

El actor retoma alguna secuencia de movimientos, partitura o estudio que tenga trabajado y ahora buscará disminuir la cantidad de energía invertida en su ejecución sin modificar proyección, intensión o sus aspectos formales (velocidad, amplitud del movimiento, desplazamientos o ritmos). Posteriormente realizará el ejercicio buscando incrementar la cantidad de energía invertida y comentará sobre los hallazgos respecto de la intensidad, su juego en la relación con el otro y cómo modifica sus cambios tanto en sí como en lo que le dice al otro.

El actor aplicará modificaciones sobre la intensidad de manera selectiva a partes o momentos de un estudio que tenga elaborado con el fin de clarificar los hallazgos realizados. Este nuevo estudio lo presenta a sus compañeros quienes lo retroalimentan sobre lo presenciado.

### Ejercicio de incorporación de flujos de tensión a la voz

El actor adopta una posición cualquiera y emite un sonido explorando con sonidos vocálicos cuál se adecúa mejor a la postura adoptada una vez que ha elegido uno buscará las diversas posibilidades de flujo de tensión y permitiendo a la vez que su voz se vea modificada por estas alteraciones. Una vez que el actor ha comprendido la dinámica interna de la postura buscará desarrollar una narrativa mediante los flujos de tensión y los efectos que tengan en su voz. Los criterios que debe cumplir son que el ejercicio tenga un inicio, desarrollo, clímax y fin adicional a su involucramiento con el estudio esto es que el actor intérprete el constructo haciéndolo un momento verídico, orgánico y comunicativo.

El actor elige una canción o música que pueda entonar y seleccionará 3 posturas una para el inicio otra para el clímax y una tercera para el desenlace. El actor deberá determinar el flujo de tensiones que desarrollara en las transiciones entre cada una de las posturas y estos deben ser congruentes y comunicativos para la línea narrativa entre la música y las posturas determinadas y deberá permitir que su voz fluctúe conforme al ritmo de las tensiones y la finalidad de la música o canción ejecutada. Los criterios a cumplir son nuevamente que el ejercicio cumple con los requerimientos mínimos para ser considerado un hecho teatral.

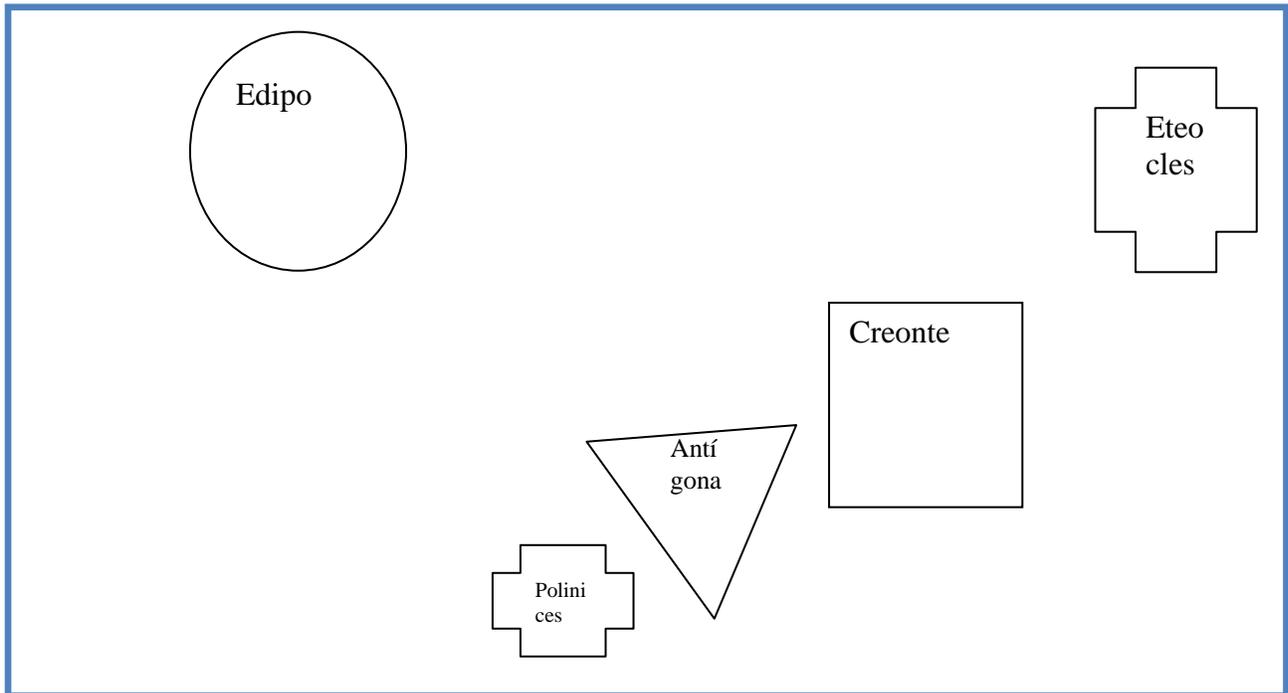
### Ejercicio de metáforas

Por grupos los actores seleccionarán una escena de alguna obra teatral y desarrollaran diversos estudios en los cuales incorporarán todos los elementos técnicos aplicables para los fines comunicativos que persigan para el hecho teatral a presentar, una vez que se encuentre definida la estructura los actores tendrán la tarea de en la acción desarrollar metáforas aplicables a su ejecución. Con la realización de este ejercicio el actor comprenderá que conforme más se encuentre en el tiempo presente mayores posibilidades de crear metáforas tiene y que ellas a su vez lo adentran más al hecho teatral. Por ejemplo una actriz trabajando sobre el monologo de Mistress Erlynne cuando está salvando a Lady Windermere podría encontrar en su desarrollo la metáfora de que sus acciones e intencionalidad son una lucha contra la muerte de su hija y dejarse llevar por esta idea y al hacerlo encontrarse con un mayor compromiso para con su objetivo, sacarla de ahí. O bien un actor trabajando en la parte de Torvaldo de Casa de Muñecas luego de que Nora ha tomado la decisión de marcharse podría al verse solo en ese paraíso ficticio, agarrado a la nada, aferrarse a su última frase “Un milagro”

El fin de esta práctica es que el actor desarrolle la habilidad de crear metáforas que lo vinculen a la realidad que está construyendo y se la refuercen, la metaforización la puede ejecutar a partir de circunstancias, sensaciones, acciones o intenciones, el actor debe aprender a aprovechar esos momentos y debe aprender a no forzar su aparición sino a construirlos de manera orgánica ya que llevarlos a través de un proceso manipulativo sólo tendría un efecto contrario mecanizando su interpretación y alejándolo del objetivo de la construcción del hecho teatral.

Ejercicio para construcción del mundo interior, cuadros de relación y sistema familiar

El actor elegirá un personaje y construirá en el espacio con ayuda de sus compañeros y objetos el sistema de relaciones que su personaje tiene con todos los otros personajes con los que tiene interacción en la obra y también aquellos que sin aparecer en la obra guardan alguna relación importante para el personaje en su trayecto dramático. Por ejemplo en la obra de Antígona de Sófocles la actriz adicional a los personajes con los que tiene una interacción directa en la obra también debería incluir tanto a sus hermanos muertos como a Edipo pues ellos son los impulsores que la obligan a actuar. La actriz deberá ordenar el sistema en el espacio tomando en cuenta los elementos proxémicos, alianzas y coaliciones tanto a su favor como en su contra en este caso por ejemplo:



A través de esta construcción que surge de la exploración sensible que responde a la pregunta ¿dónde se siente adecuado? La actriz llega a definir el universo de la parte que juega y que concretado le sirve de apoyo para establecer las circunstancias internas de su rol y en donde lo importante es que registre la vivencia de estar en ese entorno. Esta herramienta la puede emplear tanto para definir el universo total de la obra así como encontrar mayor información respecto del mundo de relaciones de momentos específicos.

La internalización se lleva a cabo cuando el ejecutante registra la vivencia y aprecia la calidad de la dinámica tanto del entorno como con cada uno de los integrantes de su universo.

B.6. Posturas psicofísicas.

Posicionamiento de columna

El actor realizará exploraciones sobre el posicionamiento de su columna sensibilizándose al efecto que ello produce en todo su cuerpo y qué impulsos le despiertan. En cuclillas el actor buscará explorar sobre la tensión y relajación de sus pies permitiendo que los cambios que efectúa modifiquen toda su estructura, registrará los cambios que esto le produce y los impulsos que se despiertan en él. Relajará, retornará a la posición en cuclillas y posteriormente realizará exploraciones con sus tobillos, rodillas, pelvis, zona lumbar, dorsal y cervical. El actor al finalizar estas exploraciones contará con algunas posturas psicofísicas propias que podrá ejercitar adecuándolas a las necesidades comunicativas que tenga para la parte a representar en cuestión. Será responsabilidad del actor desarrollar estudios para explorar las posibilidades de las posturas psicofísicas y alcanzar el manejo de ellas midiendo la profundidad en la que se involucra con la postura, así por ejemplo podría al inicio de su estudio tener una dinámica más relajada e ir aumentando la intensidad del flujo de tensiones conforme avanza en el clímax de la escena que está trabajando.

Posiciones arquetípicas

El actor para asumir una postura psicofísica arquetípica deberá incorporar las tensiones y modificaciones paulatinamente y siempre sincronizando los cambios con la respiración y deberá iniciar de los pies a la cabeza, a continuación enuncie las posturas psicofísicas arquetípicas que el actor podría explorar. Para que una posición psicofísica cumpla su función el actor debe darse la oportunidad de abandonarse a las sensaciones que ésta le produce.

**Libertad:** De pie asumiendo la posición de a caballo, la columna y torso relajados, la persona eleva los brazos en “V” por arriba de su cabeza y los extiende dejando caer su cabeza hacia atrás.

**Reclamo:** La persona de pie con los pies abiertos a la altura de los hombros, las piernas firmemente posicionadas, la pelvis y la cadera fuertemente tensas y proyectadas hacia el frente, los brazos abiertos a la altura del pecho con los puños cerrados, la cabeza levantada impulsando la barbilla hacia el frente.

**Ternura:** la persona sentada o parada en una posición cómoda, coloca sus manos muñeca contra muñeca de tal manera que sus palmas se dirijan hacia sí mismo, inclina ligeramente su cabeza hacia uno de sus costados y se enfoca en relajar sus manos, pecho, cuello y torso.

**Enojo:** La persona parada contrae el abdomen, permitiendo que su pelvis se adapte a los cambios, tensa sus hombros y permite que esta tensión y fuerza recorra todos sus brazos hasta sus manos que coloca en puño y permite que el resto de su cuerpo adopte el gesto correspondiente con la postura adoptada

Tristeza: La persona en una posición cómoda contrae su pecho, relaja su abdomen dejando a sus brazos sin fuerza dejando caer su cabeza también sin fuerza.

Miedo: La persona echa ligeramente su torso hacia atrás, tensa sus brazos dirigiéndolos hacia abajo, abriendo los ojos y las cejas.

Euforia: La persona de pie eleva su torso sacando su pecho relajado y con fuerza, dirige sus brazos hacia el cielo y eleva su rostro y mirada también, sus dedos los extiende de manera libre con las palmas abiertas.

#### Ejercicio para la exploración de posturas psicofísicas

La persona selecciona una postura ya sea arquetípica o de su repertorio y con alguna canción de su preferencia buscará hacer uso de la postura como herramienta para apoyarse en comunicar el contenido de la canción. Para ello el ejecutante desarrollará con distintas intensidades la postura manteniéndola durante todo la ejecución permitiéndose la retroalimentación de su ejecución, sus sensaciones y el significado de la canción. Con este ejercicio busco que el actor encuentre la forma de mantenerse centrado en la postura a través de la repetición descubriendo el modo de conservarla como un instrumento técnico sin caer en la automatización

#### B.7. Interrelación.

##### Ejercicios para definir interrelaciones

El actor seleccionará un papel estereotipo (hijo, padre, madre, amigo, novio, esposo, etc) y a través de la herramienta de cuadro de relaciones y sociometría construirá la constelación de su parte a representar aprendiendo a definir su rol y las relaciones a partir de la distancia, significado, reglas del sistema y calidad de las relaciones para lo cual introducirá a los diversos integrantes de su sistema particular, inicialmente los ubicará conforme su instinto le dicte y los ira acomodando conforme al tipo de rol que estableció hasta que se encuentre satisfecho. Puede posteriormente explorar reubicándolos percibiendo cómo la reorientación de los integrantes determina un carácter distinto para su personaje

##### Ejercicio de construcción de interrelaciones.

El ejecutante selecciona una parte sobre la cual definirá el tipo de interrelaciones que tiene, para ello hará uso del cuadro de relaciones, centrándose en definir la calidad, función de la relación y cercanía de la misma, para ello el actor seleccionará a las principales relaciones de la obra que se encuentra analizando y distribuirá a los personajes (pueden ser representados por objetos) orientándose por sus instintos y les asignará una frase significativa del para qué están en la vida de su rol, a continuación tomara su posición y definirá si la disposición le resulta adecuada y modificará la posición y orientación de cada uno de los participantes hasta que le resulte adecuado. Cuando concluya se posiciona en su

Propuesta de entrenamiento actoral para el trabajo sobre las acciones físicas.

Apéndice II

75

lugar y para favorecer la internalización puede meditar sobre la idea de “así es como se siente estar en estos zapatos”

