

# Acciones Corporales Dinámicas

Metodología del movimiento  
físico para intérpretes  
escénicos inspirada en el  
Principio de Alteración del  
Equilibrio

Sergio Sierra

**"De hecho, el camino comienza por ir en dirección opuesta a la  
meta"**

**Eugenio Barba**

### *Agraïments,*

Al Doctor Lluís Masgrau, Director d'aquesta recerca, per la generositat amb la qual ha compartit els seus coneixements, per saber guiar i encaminar aquest projecte, pel seu temps i sàvies aportacions per a la construcció de la tesi, per la seva amabilitat, proximitat i excel·lent tracte durant aquests anys de treball.

A la Doctora Ester Vendrell pel suport rebut durant les comissions de seguiment i els seus savis consells, per animar-me a comprendre el moviment a través de la pràctica i per compartir la seva pràctica amb mi.

Al Doctor Francesc Foguet per les seves oportunes recomanacions donades en les comissions de seguiment i les assessories personals, així com a la Doctora Nuria Santamaría pel seu temps i col·laboració en les assessories rebudes.

A la Doctora Luz Stella Velázquez, per les assessories i consells respecte a la metodologia de recerca i especialment per permetre'm ser part de la seva família tant a Barcelona com a Manizales, i per descomptat al seu fill Sergio Naranjo, amic i col·lega de recerca.

A la Doctora Carmina Salvatierra per les seves amables assessories i divertides converses, a l'actor Pere Sais per fer-me partícip del seu training.

Al Doctor Carles Batlle, Tutor oficial davant la Universitat Autònoma de Barcelona, per la seva atenció i col·laboració per tal que aquest projecte tingués la validesa institucional i arribés a bon port.

### *Agradecimientos,*

A la Universidad de Caldas,

A los Rectores, Doctor Ricardo Gómez y Doctor Felipe Cesar Londoño, por su apoyo y respaldo incondicional para llevar a cabo esta investigación.

A mis compañeros y amigos del Departamento de Artes Escénicas, en especial a Liliana Hurtado por su colaboración y apoyo, por las conversaciones sostenidas y sus valiosos aportes en la socialización de los ejercicios, a Paula, Claudia, Gregorio y

Fernando, profesores del núcleo de cuerpo en los cuales encontré interesantes formas de abordar el trabajo corporal que sin duda enriquecieron el trabajo.

A los estudiantes del Programa de Licenciatura en Artes Escénicas con Énfasis en Teatro, por permitirme llevar a cabo este proyecto en su etapa final y mostrarme a través de la experimentación con el movimiento del cuerpo en la escena, la pertinencia y viabilidad de la Metodología de las Acciones Corporales Dinámicas – ACD.

A Paula Andrea Escandón y el equipo de trabajo del Mocap, Laboratorio de Captura del Movimiento Corporal por invitarme a ser parte de este proyecto e irlo convirtiendo en realidad como continuidad y proyección de la presente investigación.

A Santiago Hernández por el diseño gráfico y la presentación de la tesis, por la paciencia ante los múltiples cambios surgidos en el proceso.

A mi familia, en especial a mis padres por su generoso y permanente apoyo, por mantener abiertas las puertas de casa esperando el retorno.

A mis amigos, Mary y Juan Diego por ser el soporte afectivo en el cual encontrar la reciprocidad y cariño necesarios para afrontar la tarea realizada.

A Jose y Andrea por su apoyo y enseñanza de vida, por nuestros viajes por playas y bosques mediterráneos durante los veranos compartidos.

A la vida por permitirme vivenciar esta experiencia, un cambio rotundo ha quedado inscrito en la percepción y proyección de mi existencia, comienza a emerger una fuerza serena adquirida en el tránsito consciente que se ha dado durante los últimos años a través de tantos espacios habitados ... el viaje continúa.

# Tabla de contenido

---

# I. INTRODUCCIÓN

---

<b>1. PRESENTACIÓN</b>	<b>5</b>
<b>2. OBJETO DE ESTUDIO</b>	<b>9</b>
<b>3. ESTADO DE LA CUESTIÓN</b>	<b>11</b>
3.1 <i>La Antropología Teatral y la ISTA</i>	11
3.2 <i>La pre- expresividad</i>	13
3.3 <i>Los principios pre-expresivos</i>	14
3.4 <i>El Principio de Alteración del Equilibrio – PAE</i>	15
3.4.1 <i>definición</i>	17
3.4.2 <i>Equilibrio, la estructura corporal y su segmentación</i>	19
3.5 <i>Aportaciones para la comprensión del equilibrio desde el movimiento</i>	20
3.6 <i>Aportaciones para la comprensión del equilibrio desde el corpus de la investigación: las tradiciones escénicas</i>	21
3.7 <i>Aportaciones generales</i>	26
3.8 <i>Valoración del estado de la cuestión</i>	26
<b>4. HIPOTESIS Y OBJETIVOS</b>	<b>28</b>
4.1 <i>Hipótesis</i>	28
4.2 <i>Objetivos</i>	29
<b>5 METODOLOGÍA</b>	<b>29</b>
5.1 <i>Corpus</i>	29
5.2 <i>Fuentes</i>	36
5.2.1 <i>Fuentes escritas</i>	36
5.2.2 <i>Fuentes vivenciales</i>	38
5.3 <i>Marcos conceptuales y estructura</i>	38

## II. CORPUS DE LA INVESTIGACIÓN

---

<b>I. CONSTANTIN STANISLAVSKI</b>	<b>43</b>
<b>1.1 CONSTANTIN STANISLAVSKI</b>	<b>45</b>
<b>1.2 LÍNEA INTERNA DEL MOVIMIENTO</b>	<b>50</b>
1.2.1 <i>La relajación de los músculos</i>	50
1.2.3 <i>Percepción e identificación de las tensiones musculares</i>	51
1.2.4 <i>Liberación de la tensión muscular</i>	53
1.2.5 <i>La Justificación o el trabajo de creación de imágenes y emociones para liberar la tensión</i>	55
<b>1.3 LÍNEA EXTERNA DEL MOVIMIENTO</b>	<b>56</b>
1.3.1 <i>Desarrollo de la Expresión Corporal</i>	56
1.3.1.1 <i>La marcha escénica, preparación del instrumento para la acción, estudio anatómico funcional del aparato locomotor</i>	59
1.3.2 <i>El aparato locomotor</i>	59
1.3.2.1 <i>La columna vertebral</i>	60
1.3.2.2 <i>La cadera, la pelvis y las rodillas</i>	62
1.3.2.3 <i>Rodillas</i>	63
1.3.2.4 <i>Tobillos y pies</i>	63
1.3.3 <i>El arte de caminar por el escenario. Desarrollo creativo de la acción de marchar</i>	64
1.3.3.1 <i>Los tres tipos de pasos</i>	65
1.3.3.2 <i>La marcha perfecta</i>	66
<b>1.4 CONCLUSIÓN</b>	<b>67</b>
<b>II. VSEVOLOD MEYERHOLD</b>	<b>74</b>
<b>2.1 VSEVOLOD MEYERHOLD</b>	<b>75</b>
2.1.1 <i>Antecedentes de la biomecánica</i>	76
<b>2.2 LA BIOMECÁNICA TEATRAL</b>	<b>80</b>
2.2.1 <i>La fórmula <math>N = A1 + A2</math></i>	81
2.2.2 <i>La intención</i>	83

2.2.3	<i>La realización</i>	84
2.2.4	<i>La reacción</i>	85
<b>2.3</b>	<b>LOS ELEMENTOS TÉCNICOS DE LA BIOMECÁNICA</b>	<b>85</b>
2.3.1	<i>La transferencia del peso</i>	86
2.3.2	<i>Posición natural</i>	87
2.3.3	<i>El centro de control o “commanding point”</i>	89
2.3.4	<i>Otkaz, Posyl, Stoika fases de la acción biomecánica</i>	90
2.3.5	<i>Leggato y staccato ritmos generales de la acción.</i>	92
<b>2.4</b>	<b>EJERCICIOS DE PREPARACIÓN</b>	<b>92</b>
2.4.1	<i>Los pasos</i>	93
2.4.2	<i>Los saltos</i>	94
2.4.3	<i>La marcha</i>	94
<b>2.5</b>	<b>LOS ÉTUDES</b>	<b>95</b>
2.5.1	<i>El dácil</i>	95
2.5.2	<i>El tiro con arco</i>	96
2.5.3	<i>La bofetada</i>	98
<b>2.6</b>	<b>CONCLUSIÓN</b>	<b>99</b>
	<b>3. RUDOLF LABAN</b>	<b>104</b>
<b>3.1</b>	<b>RUDOLF LABAN</b>	<b>105</b>
<b>3.2</b>	<b>INFLUENCIAS</b>	<b>110</b>
3.2.1	<i>Las danzas Derviches</i>	110
3.2.2	<i>Platón y la definición del universo</i>	111
3.2.3	<i>Delsarte y Dalcroze</i>	112
<b>3.3</b>	<b>LA KINESFERA</b>	<b>113</b>
3.3.1	<i>De la cruz tridimensional al Icosaedro</i>	116
<b>3.4</b>	<b>LOS SEGMENTOS CORPORALES</b>	<b>116</b>
3.4.1	<i>El centro de gravedad</i>	118
3.4.2	<i>El centro de levedad</i>	119



<b>3.5 EL ESFUERZO</b>	<b>120</b>
3.5.1 <i>La fluidez</i>	124
3.5.2 <i>El espacio</i>	125
3.5.3 <i>El tiempo</i>	125
3.5.4 <i>El peso</i>	126
<b>3.6 ACCIONES CORPORALES SIMPLES</b>	<b>127</b>
3.6.1 <i>Del centro de gravedad</i>	127
3.6.2 <i>Los pasos: el traslado del peso y las direcciones</i>	128
3.6.3 <i>Los saltos: la densidad del cuerpo y el tiempo de la acción.</i>	128
3.6.4 <i>Los giros, el factor espacial y el tiempo en la acción</i>	130
<b>3.7 LAS 8 ACCIONES DE ESFUERZO</b>	<b>131</b>
<b>3.8 CONCLUSIÓN</b>	<b>133</b>
<b>4. ÉTIENNE DECROUX</b>	<b>138</b>
<b>4.1 ÉTIENNE DECROUX</b>	<b>139</b>
4.1.1 <i>Influencias</i>	140
4.1.1.1 <i>Jacques Copeau y la escuela del Vieux Colombier</i>	142
4.1.2 <i>Decroux 1925- 1945: etapa de desarrollo y consolidación del mimo corporal</i>	147
4.1.3 <i>Nacimiento del Mimo Corporal</i>	148
<b>4.2 LA TÉCNICA DEL MIMO CORPORAL</b>	<b>150</b>
4.2.1 <i>Segmentación corporal y uso del tronco</i>	152
4.2.2 <i>Inclinaciones y escalas del cuerpo</i>	153
4.2.3 <i>Las inclinaciones hacia la diagonal</i>	156
4.2.4 <i>La reducción de la base</i>	158
4.2.5 <i>Los contrapesos</i>	159
4.2.6 <i>La inmovilidad dinámica</i>	161
4.2.7 <i>El Slow motion</i>	162
4.2.8 <i>El movimiento explosivo</i>	162

<b>4.3 CONCLUSIÓN</b>	<b>164</b>
<b>5. JACQUES LECOQ</b>	<b>169</b>
<b>5.1 JACQUES LECOQ</b>	<b>170</b>
5.1.1 <i>Influencias</i>	171
<b>5.2 ÉCOLE INTERNATIONALE DE THÉÂTRE JACQUES LECOQ</b>	<b>172</b>
5.2.1 <i>Estructura pedagógica</i>	173
5.2.2 <i>La preparación corporal</i>	175
5.2.4 <i>Análisis de los movimientos</i>	177
<b>5.3 LAS LEYES DEL MOVIMIENTO</b>	<b>181</b>
5.3.1 <i>Principios preexpresivos y Leyes del movimiento</i>	184
5.3.2 <i>La rosa de los esfuerzos</i>	186
5.3.3 <i>La marcha en Lecoq</i>	188
<b>5.4 CONCLUSIÓN</b>	<b>189</b>
<b>6. JERZY GROTOWSKI</b>	<b>194</b>
<b>6.1 JERZY GROTOWSKI</b>	<b>195</b>
6.1.1.1 <i>Antecedentes e influencias en el desarrollo del training</i>	197
6.1.1.2 <i>Stanislavski: la tensión y la relajación</i>	197
6.1.1.3 <i>Meyerhold</i>	200
6.1.1.4 <i>El Teatro Clásico Oriental</i>	201
<b>6.2 CONCEPTOS BÁSICOS PARA UN ACTOR GROTOWSKIANO</b>	<b>202</b>
6.2.1 <i>“Hacia un Teatro Pobre”</i>	202
6.2.2 <i>La técnica 1 y 2</i>	203
6.2.3 <i>Principio de eliminación</i>	204
6.2.4 <i>Vía negativa</i>	205
6.2.5 <i>Precisión y organicidad</i>	206
6.2.6 <i>El impulso, cuerpo- vida, cuerpo-memoria</i>	207
6.2.7 <i>Actor Santo</i>	207
<b>6.3 EL TRAINING DEL TEATRO LABORATORIO</b>	<b>208</b>

6.3.1	<i>Los ejercicios físicos</i>	209
6.3.2	<i>Ejercicios para aflojar los músculos y la columna vertebral</i>	209
6.3.3	<i>El gato</i>	210
6.3.4	<i>El puente</i>	211
6.3.5	<i>Ejercicios de arriba hacia abajo</i>	211
6.3.6	<i>Variación 1 de la postura de cabeza</i>	212
6.3.7	<i>Variación 2 de la postura de cabeza</i> <sup>17</sup>	213
6.3.8	<i>Saltos y Volteretas</i>	214
6.3.9	<i>Los Ejercicios Plásticos</i>	215
<b>6.4</b>	<b>MOTIONS</b>	<b>217</b>
6.4.1	<i>La práctica</i>	218
6.4.2	<i>Estructura de Motions a partir de la posición primaria.</i>	220
<b>6.5</b>	<b>LA ACROBACIA ORGÁNICA</b>	<b>222</b>
<b>6.5</b>	<b>CONCLUSIÓN</b>	<b>224</b>
	<b>7. FUNDAMENTOS TRANSVERSALES</b>	<b>229</b>
<b>7.1</b>	<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>230</b>
<b>7.2</b>	<b>CONSIDERACIONES DINÁMICAS DEL PAE</b>	<b>231</b>
<b>7.3</b>	<b>EL VALOR INSTRUMENTAL DEL CUERPO</b>	<b>234</b>
7.3.2	<i>La segmentación, el cuerpo como instrumento para actuar</i>	234
7.3.3	<i>El desplazamiento del cuerpo en el espacio</i>	238
<b>7.4</b>	<b>LA ACCIÓN</b>	<b>240</b>
7.4.1	<i>La acción física, una acción escénica consciente</i>	240
<b>7.5</b>	<b>CONCLUSIÓN</b>	<b>243</b>

### III. CONCLUSIONES

---

<b>8. ACCIONES CORPORALES DINÁMICAS. PROPUESTA METODOLÓGICA</b>	<b>247</b>
<b>8.1 PRESENTACIÓN</b>	<b>248</b>
<b>8.2 ORIGEN DEL MODELO, LOS WORKSHOPS</b>	<b>250</b>
<b>8.3 DESARROLLO Y APLICACIÓN DEL MODELO</b>	<b>251</b>
8.3.1 <i>Programa de Licenciatura en Artes Escénicas con Énfasis en Teatro</i> <sup>2</sup>	251
8.3.1.1 <i>Objetivo General de la formación</i>	252
8.3.1.2 <i>Fundamentación teórica, práctica y metodológica del programa</i>	252
8.3.1.3 <i>Fundamentación teórica, práctica y metodológica de la evaluación del aprendizaje</i>	252
8.3.1.4 <i>Perfil profesional</i>	253
8.3.1.5 <i>Trayecto curricular general de la licenciatura</i>	253
8.3.1.6 <i>Trayecto curricular del Núcleo de Cuerpo</i>	253
8.3.2 <i>Objetivos General de las ACD</i>	254
8.3.3 <i>Valores de las ACD</i>	254
<b>8.4 FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS GENERALES DEL MODELO ACD</b>	<b>254</b>
8.4.1 <i>La acción cotidiana y la acción escénica</i>	254
8.4.2 <i>El Principio de Alteración del Equilibrio</i>	255
8.4.3 <i>El ritmo y la musicalidad</i>	255
8.4.4 <i>La fundamentación científica y técnica del movimiento</i>	255
8.4.5 <i>La fundamentación holística del movimiento</i>	255
8.4.5.1 <i>La observación</i>	255
8.4.5.2 <i>La experimentación</i>	256
8.4.5.3 <i>La imaginación</i>	256
8.4.6 <i>La fundamentación práctica del movimiento</i>	257
8.4.6.1 <i>El entrenamiento</i>	257
<b>8.5 DINÁMICAS TRANSVERSALES DEL MODELO ACD</b>	<b>257</b>
8.5.1 <i>El entrenamiento</i>	258
8.5.1.1 <i>La activación</i>	258
8.5.1.1.1 <i>Activación en posición</i>	259

8.5.1.1.2 <i>Activación con desplazamiento</i>	260
8.5.1.1.3 <i>Activaciones lúdicas</i>	261
8.5.1.2 <i>El estiramiento</i>	261
8.5.2 <i>El trabajo corporal escénico</i>	264
8.5.2.1 <i>Postura cero</i>	264
8.5.2.2 <i>Ejercicios</i>	264
8.5.2.2.1 <i>La ruleta de situaciones</i>	264
8.5.2.2.2 <i>Competencias de lanzamiento con pelota imaginaria</i>	266
8.5.2.2.3 <i>Las acciones cotidianas con el cuerpo y en el cuerpo</i>	251
8.5.2.2.4 <i>Instalarse y desplazarse</i>	253
8.5.2.2.5 <i>El combate</i>	254
<b>8.6 LA ASIGNATURA ACCIONES CORPORALES DINÁMICAS - ACD</b>	<b>256</b>
8.6.1 <i>Acciones Corporales Dinámicas- ACD I</i>	257
8.6.2 <i>Acciones Corporales Dinámicas ACD II</i>	258
8.6.3 <i>Acciones Corporales Dinámicas ACD III</i>	260
8.6.4 <i>Contenidos generales de la asignatura</i>	
<i>Acciones Corporales Dinámicas ACD I, II y III</i>	261

## IV. BIBLIOGRAFÍA

---

<b>1. BIBLIOGRAFÍA GENERAL</b>	<b>267</b>
<i>A. Contextualización escénica</i>	267
<b>2. BIBLIOGRAFÍA. OBJETO DE ESTUDIO</b>	<b>270</b>
<i>A. El Equilibrio y el Movimiento</i>	270
<i>B. La Antropología teatral y Eugenio Barba</i>	271
<b>3. BIBLIOGRAFÍA TRADICIONES ESCÉNICAS</b>	<b>272</b>
<i>A. Stanislavski</i>	273
<i>B. Meyerhold</i>	273
<i>C. Laban</i>	275
<i>D. Decroux</i>	276
<i>E. Lecoq</i>	278
<i>F. Grotowski</i>	278
<b>4. ENLACES DE REFERENCIA GENERAL</b>	<b>280</b>

I

---

---

Introducción

## 1. PRESENTACIÓN

Esta tesis es el resultado de un largo proceso que se origina a partir de mi interés por el estudio del movimiento en el contexto del entrenamiento actoral. Se trata de un interés que se remonta a mi periodo de formación como actor en la Universidad de Antioquia – Medellín, Colombia- (1995-2000), y más tarde a través de mi experiencia como profesor, primero del Departamento de Teatro de la misma Universidad (2002- 2005) y luego, desde 2005 hasta la actualidad, del Departamento de Artes Escénicas en la Universidad de Caldas – Manizales, Colombia.

Inicialmente este interés tuvo como influencia predominante los aportes de dos Maestros actorales que han impactado con fuerza el quehacer teatral en América Latina. En primer lugar Jerzy Grotowski y su investigación sobre el trabajo performativo desarrollada a lo largo de su trayectoria profesional. En segundo lugar las investigaciones de Eugenio Barba agrupadas a la luz de la Antropología Teatral, que despertaron en mi desde muy joven la admiración y el deseo de ahondar en la comprensión de su obra, especialmente en los aspectos relacionados con el nivel pre-expresivo.

En el año 2008 me trasladé a la ciudad de Barcelona con el objetivo de realizar el Máster Oficial Interuniversitario en Estudios Teatrales de la Universitat Autònoma de Barcelona, el Institut del Teatre de Barcelona, la Universitat Pompeu Fabra y la Universitat Politècnica de Catalunya. Durante el periodo de estudios del Máster adquirí nuevos conocimientos y herramientas que me permitieron profundizar mis intereses de investigación. En el trabajo final del Máster me centré en los ejercicios de Grotowski conocidos con el nombre de *Motions*.<sup>1</sup>

El objetivo de este trabajo era analizar los fundamentos pragmáticos de dichos ejercicios aplicando los principios de alteración del equilibrio y de oposición formulados por Barba a través de la Antropología Teatral. El trabajo se titulaba “El equilibrio y la oposición: una relación de complementariedad en la práctica de *Motions*” y fue dirigido por el Doctor Lluís Masgrau, del Institut del Teatre de Barcelona.<sup>2</sup>

A partir de septiembre del año 2009 y con la experiencia previa del Máster comenzó la elaboración de la presente tesis doctoral, la cual tuvo como punto de partida mi interés por profundizar en el conocimiento exhaustivo de la relación entre el Principio de Alteración del Equilibrio – PAE y un amplio corpus de tradiciones lideradas por reconocidos Maestros, quienes durante el siglo XX impactaron con fuerza en el trabajo pedagógico y creativo del actor y el intérprete escénico.



Las tradiciones seleccionadas han sido abordadas un sinnúmero de veces desde aspectos generales que sin embargo dejan espacios para plantear rutas investigativas viables de profundización en su conocimiento, en nuestro caso desde la comprensión específica del PAE, una de las principales características transversales del comportamiento corporal escénico, el cual encuentra en los Maestros que conforman el corpus del trabajo una serie de variantes en su concepción y aplicación que redundan en una postura sólida, viable y verificable en cuanto a la defensa y pertinencia de la realización de un estudio de esta naturaleza.

A medida que la investigación teórica avanzaba y comenzaba a arrojar los primeros hallazgos, se hizo necesaria la comprobación de éstos en la práctica del movimiento escénico con el PAE como dinamizador experimental. El trabajo práctico de la investigación comenzó a través de talleres en diferentes universidades y festivales de teatro como se detallará en las conclusiones, y tomó forma en el Programa de Licenciatura en Artes Escénicas de la Universidad de Caldas, ajustándose a las necesidades encontradas en relación con el proceso de resignificación curricular de la Licenciatura, el cual se basa en la implementación de procesos de mejoramiento de la calidad y el desarrollo de nuevos planes curriculares sustentados en estudios detallados y especializados en las diferentes áreas del saber disciplinar del Teatro, en nuestro caso específico el núcleo de cuerpo.

La Universidad de Caldas, centro académico de comprobación y aplicación de la tesis, fundada en 1943 en la ciudad de Manizales, es la institución de educación superior más importante de la región centro occidental de Colombia conocida también como el eje cafetero, su población estudiantil esta compuesta por más de trece mil estudiantes provenientes de todo el país destacándose los cuatro departamentos que conforman la región: Caldas, Risaralda, Quindío y Tolima.<sup>3</sup>

Manizales, la ciudad del teatro en Colombia, es un referente nacional e internacional principalmente en el contexto de América Latina, por ser la sede del Festival Internacional de Teatro que desde los años sesenta congrega anualmente a destacados exponentes de las artes escénicas de Ibero América. Este Festival logró entre otras cosas, que con el transcurso del tiempo el imaginario colectivo percibiera a Manizales como una ciudad que ama y vibra con el teatro, donde los artistas escénicos pueden desplegar su talento y creatividad en las calles, plazas y teatros de la ciudad.

Sin embargo, a pesar del reconocimiento obtenido como un lugar propicio para la creación teatral, la ciudad y la región no contaban con un programa de educación teatral formal contrario a lo que sucedía ya en Bogotá, Medellín y Cali, las principales ciudades del país, en cuyas universidades públicas y algunas privadas se crearon desde finales de los años setenta programas

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio universitarios en teatro. Con la premisa de profesionalizar la práctica teatral en Manizales, en los años noventa un grupo de hacedores de teatro de la ciudad vislumbró la oportunidad de proponer a la Universidad de Caldas la creación de un programa universitario acorde con las necesidades de la región.

Dicha iniciativa fue apoyada por la directivas de la Universidad y se hizo realidad en el año 2001 con la creación del Programa de Licenciatura en Artes Escénicas con énfasis en Teatro, adscrito al también naciente Departamento de Artes Escénicas de la Facultad de Artes y Humanidades. Los primeros egresados recibieron su título en el año 2006 y desde entonces este joven programa académico ha continuado entregando el título de Licenciado en Artes Escénicas con énfasis en Teatro a un pequeño pero constante grupo de alumnos que año tras año culminan sus estudios profesionales, los cuales, en su mayoría, se insertan en el mercado laboral a través de la enseñanza del teatro en escuelas y colegios públicos y privados en diferentes lugares de Colombia; algunos de los egresados hacen parte del Departamento de Artes Escénicas como profesores de distintas asignaturas, tanto de la disciplina teatral como de la pedagógica. Es destacable además, como un amplio número de egresados combinan sus actividades docentes con la práctica escénica a través de la creación de grupos que han multiplicado la cartelera teatral de la ciudad con una programación constante durante todo el año.

La estructura curricular del programa de Licenciatura en Artes Escénicas con énfasis en Teatro, ha sido diseñada a partir de cuatro componentes de formación: formación general, formación en arte, formación profesional y profundización.

Es importante mencionar que dado el título de Licenciado con el que egresa el estudiante de este programa, el componente de formación profesional que incluye los núcleos de pedagogía, didáctica, práctica e investigación, es orientado desde el Departamento de Estudios Educativos de la misma Universidad, con la finalidad de brindar a los estudiantes las herramientas teórico-prácticas pertinentes para llevar la enseñanza del teatro al contexto escolar.

El componente de formación en arte, a cargo del Departamento de Artes Escénicas, es el que define el objeto de estudio del programa de Licenciatura en Artes Escénicas con énfasis en Teatro. Este componente está integrado por los núcleos de actuación, cuerpo, voz, historia, escritura, plástica teatral, dirección e intensificación.

Acciones Corporales Dinámicas ACD

TRAYECTO CURRICULAR POR PERÍODOS ACADÉMICOS										
	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°
ACTUACIÓN	Fundamentos de Actuación (1)	Métodos de la Actuación(3)	El personaje dramático(1)	Montaje I (4)	Montaje II (4)	Montaje III (4)				
CUERPO	Dinámica del cuerpo (3)	Cuerpo y espacio (3)	Técnicas de combate escénico(3)	Técnicas de Danza(3)	Danza histórica y de salón (3)	Fundamentos de coreografía (3)				
VOZ	Foniatría(3)	Relajación y soltura del aparato vocal(2)	Vocalización y articulación(2)	Resonadores y proyección(2)	Interpretación y musicalidad (2)	Voz para montaje(2)				
HISTORIA	Historia del Arte (2)	Historia del Teatro Nacional y latinoamericano (2)	Teatro Clásico (2)	Historia del Teatro europeo (2)	Historia del Teatro Contemporáneo (2)					
ESCRITURA				Introducción a la Dramaturgia (2)	Dramaturgia (1)					
PLÁSTICA TEATRAL		Diseño I (1)	Diseño II (1)	Diseño III (1)						
DIRECCIÓN				Dirección I (2)	Dirección II (2)	Dirección III (2)				
INTENSIFICACIÓN							Intensificación I (4)	Intensificación II (4)	Intensificación III (4)	Intensificación IV (4)
PEDAGOGÍA E INVESTIGACIÓN	Teoría de la Educación (2)	Teoría del Aprendizaje (2)	Teoría de la Didáctica (2)		Epistemología de la Didáctica de las Artes Escénicas (3)	Proceso de Enseñanza en Actuación (2)	Proceso de la Enseñanza en Cuerpo (2)	Proceso de Enseñanza en Dirección Teatral (2)	P E R D A U C C T A I T C I A V A	P E R D A U C C T A I T C I A V A
	Teoría del Currículo (2)	Epistemología de la Pedagogía (2)	Contextos Socioeducativos (2)		Seminario de Investigación Educativa I (1)	Seminario de Investigación Educativa II (1)	Seminario de Didácticas y Proyecto de Investigación I (1)	Seminario de Didácticas y Proyecto de Investigación II (1)	(5)	(10)
ASIGNATURAS OPCIONALES	Constitución Política (2)	(1)	(1)			(2)	(4)	(10)	(2)	
TOT. CRÉDITOS	17	18	18	18	18	18	17	17	13	14

Imagen 1. Universidad de Caldas. Trayecto curricular general. recuperado de <http://www.ucaldas.edu.co/aspirantes/pregrados.php?k=16>

El núcleo del cuerpo que motiva en gran parte la definición del objeto de estudio de la presente investigación, esta compuesto por las asignaturas de dinámica del cuerpo, cuerpo y espacio, técnicas de combate escénico, técnicas de danza, danza histórica y de salón y fundamentos de coreografía.

En la revisión de ésta estructura curricular encontramos dificultades especialmente en el planteamiento y visión del enfoque pedagógico y didáctico debido a las deficiencias en el conocimiento de metodologías y técnicas del trabajo físico del actor, pensamos que parte de esta dificultad surge de la ausencia de profesores y especialistas del movimiento corporal provenientes del mundo del teatro que orienten las asignaturas iniciales del núcleo, dado que históricamente han sido guiadas por profesores cuya formación es eminentemente dancística, y si bien existe una validez desde la visión y la misión del departamento y el programa los cuales se proyectan no solo a través del teatro sino de las artes escénicas en general, es necesario reconfigurar el núcleo acorde con las necesidades de los dos tipos de arte escénico que involucran el movimiento corporal como

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio parte fundamental de su saber hacer, el actor y el bailarín, sin menospreciar la incidencia del mimo corporal.

Consideramos necesario replantear los contenidos de los tres primeros cursos de este núcleo orientándolos más a las necesidades del actor y al desarrollo de sus capacidades expresivas y cognitivas a nivel del movimiento y la expresión corporal pues el énfasis de la Licenciatura es el Teatro.

Los contenidos actuales denotan un marco generalista en la enseñanza del movimiento que no aporta claridad en cuanto a la disciplina teatral, estos contenidos navegan de forma anodina entre la educación física, la danza y el teatro sin profundizar en ninguna de las tres disciplinas tanto en la práctica como en la necesaria conceptualización y reflexión.

La renovación del currículo actual exige el diseño de contenidos y enfoques pedagógicos y didácticos que ofrezcan una visión transversal e integral sobre el movimiento y la expresión corporal los cuales potencien en los alumnos el desarrollo de sus capacidades físico- expresivas como actores, basadas no solo en herramientas prácticas sino también en soportes teóricos que les permitan conceptualizar y argumentar sobre las experiencias vividas en los procesos de creación escénica.

Con estudios como el propuesto en la presente investigación, se podrá comenzar el proceso de renovación de este núcleo inspirado en los antecedentes, evolución y variedad de acercamientos exitosos que en relación con el movimiento y la expresión corporal del actor y el intérprete escénico se dieron a lo largo del siglo XX.

## **2. OBJETO DE ESTUDIO**

El Principio de Alteración del Equilibrio, denominado como PAE en el contexto de la presente investigación y cuyo origen se encuentra en las investigaciones realizadas por Eugenio Barba que dieron origen a la Antropología Teatral, ha sido el elemento motivacional para identificar y comprender los efectos de la transformación del arte escénico moderno a partir del significado renovado del cuerpo como eje central del espectáculo artístico; nuestro aporte particular se enfoca a la comprensión del trabajo corporal del actor, el mimo corporal y el bailarín desde la óptica del equilibrio dinámico, aquel que busca algo más que la alteración extrema de la estabilidad, una dilatación de la energía del intérprete escénico en el tiempo y en el espacio que redundará en la amplitud y la fuerza de su presencia en el lugar de representación.

Las tradiciones escénicas que conforman el corpus de la investigación tienen en común, a pesar de las diferencias de épocas y estilos, sus elaboradas didácticas enfocadas al trabajo físico del actor, el mimo corporal y el bailarín, las cuales son el resultado del talento artístico y pedagógico de cada uno de los Maestros que las lideraron y de sus equipos de trabajo. Con el fin ahondar en los aportes que estas tradiciones continúan ofreciendo a la investigación en artes escénicas, en especial en el área del movimiento corporal, la metodología empleada en la presente investigación tiene como objetivo principal la búsqueda de las relaciones existentes entre cada una de las tradiciones escogidas y el Principio de Alteración de Equilibrio –PAE-.

Con el PAE como elemento guía y pregunta constante hemos recorrido las tradiciones en primera instancia comprendiendo el legado teórico y audiovisual de sus Maestros fundadores, de sus herederos, artistas continuadores de las tradiciones, y de reconocidos investigadores que a lo largo del tiempo hasta el presente han profundizado en el conocimiento de estas tradiciones y su impacto en el arte escénico moderno y contemporáneo.

En segundo lugar, se ha hecho necesario encauzar el estudio teórico con una finalidad práctica que valide a la investigación en cuanto al aporte al conocimiento y a la profundización en el mismo, lo cual ha derivado en el planteamiento de una metodología de aplicación pedagógico - didáctica para la enseñanza de la expresión corporal y el movimiento físico en la escena en actores en nivel de formación superior, denominada las Acciones Corporales Dinámicas ACD, que han tomado como centro de experimentación al programa de Licenciatura en Artes Escénicas con énfasis en Teatro de la Universidad de Caldas, segunda y última etapa del viaje.

La investigación comenzó con el estudio teórico que implica una labor de pensamiento analítico en torno a la interpretación de las fuentes consultadas y de las lecturas realizadas las cuales aportan un conocimiento sólido del PAE, del movimiento corporal en general y de cada tradición técnica, en el transcurso de la investigación el pensamiento ha migrado también al terreno de la práctica y de la comprobación de las ideas convertidas en acciones tridimensionales a partir de las posibilidades plásticas de la estructura corporal.

De un pensamiento racional que prioriza la actividad cerebral a través del lenguaje y la escritura hemos transmutado a un pensamiento en acción donde la actividad física permite comprender como los aportes de los Maestros seleccionados y su interpretación particular sobre PAE, además de los aportes generales encontrados acerca del movimiento corporal, nos permiten vislumbrar un concepto global de la alteración dinámica del equilibrio aplicado en la práctica misma del movimiento escénico.

Al final de este proceso de investigación esperamos ofrecer una visión renovada de los elementos que estructuran la alteración del equilibrio postural en el contexto de la acción escénica, los cuales pueden ser útiles a los actores, mimos corporales, bailarines, docentes e investigadores en artes escénicas para la comprensión del carácter dinámico del movimiento corporal. Además proponemos las ACD como una metodología de aplicación que se convierte en el instrumento con el cual incorporar los hallazgos transversales sobre el PAE al contexto de la práctica creativa en actores en formación de nivel superior.

La labor realizada durante estos años de trabajo como investigador me ha generado grandes aportes para la comprensión del movimiento corporal desde el punto de vista del equilibrio dinámico, condición que es una constante en las acciones escénicas propuestas por los modelos artísticos escogidos. De Stanislavski a Grotowski podremos comprender como el cuerpo ha sido analizado de los pies a la cabeza a través de la segmentación de sus partes, lo que ha potenciado sus posibilidades de movimiento que en la práctica proyectan al intérprete escénico como un ser consciente de su corporalidad que emana vitalidad, fluidez y control de su estructura a través de las acciones que realiza.

### 3. ESTADO DE LA CUESTIÓN

#### 3.1 La Antropología Teatral y la ISTA

El origen de la investigación retoma el PAE como un fundamento actoral y escénico recurrente el cual es propuesto por Eugenio Barba en la Antropología Teatral donde, entre otros aspectos, expone la búsqueda de elementos recurrentes y transversales que potencian la comprensión del comportamiento escénico de actores, mimos y bailarines.

*Imagen 2* Eugenio Barba (AAVV, 1982: 15)



El trabajo de Barba ha estado ligado además de la dirección del Odin Teatret a la investigación teatral, campo en el cual sus aportes son incluso tanto o más conocidos que las producciones creadas por él con el grupo de Holstebro. Estos aportes han sido por un lado la definición de la Antropología Teatral como disciplina de estudio, y en segundo lugar, la creación de

la ISTA, *International School of Theatre Anthropology*, un espacio itinerante que a modo de puente entre culturas incentivó el contacto cercano de intérpretes escénicos- actores, bailarines, mimos – de las tradiciones más reconocidas del Teatro Oriental y del Teatro Occidental, permitiendo la confrontación de las hipótesis que dieron origen a la Antropología Teatral.

La Antropología Teatral como disciplina de estudio es relativamente reciente, surge en 1979 y las primeras hipótesis planteadas por Barba aparecen publicadas en el libro *Las islas flotantes*, las cuales parten de las observaciones realizadas por el Maestro acerca del trabajo de actores de diferentes tradiciones del Teatro Oriental, como el Nô y el Kabuki japonés, el Orissi hindú, y el Teatro Balinés, en las que detectó que incluso cuando estos actores hacían una demostración técnica, fría y distante, conservaban una presencia particular que sorprendía y obligaba a observarlos. “Era una situación en la que no expresaban nada y sin embargo había en ellos una especie de núcleo de energías, de radiación, un tipo de sabia sugestividad no premeditada que captaba la atención y magnetizaba los sentidos de quien los observa” (Barba, 1983: 79).<sup>4</sup>

El Maestro creyó durante muchos años que esta particularidad era una cuestión técnica entendida en el sentido de la habilidad, pero tratando de superar esa definición habitual se va a dar cuenta que aquello que él llamaba técnica era en realidad una utilización particular del cuerpo, la cual le daría la noción de la existencia de dos formas distintas de utilizarlo.

Utilitzem el nostre cos d'una manera substancialment diferent en la vida quotidiana i en les situacions de “representació”. En la quotidianitat, tenim una tècnica del cos condicionada per la nostra cultura, el nostre *status* social, el nostre ofici. Però en una situació de “representació”, hi ha una utilització del cos que és del tot diferent. Es pot distingir, doncs, una tècnica quotidiana i una tècnica extra-quotidiana. (Barba, 1983: 79)

El planteamiento de la existencia de estos niveles técnicos de utilización del cuerpo, fue el primer punto de partida para la definición de la Antropología Teatral, que de acuerdo al mismo texto indica que es “el estudio del comportamiento del hombre en el orden biológico y socio-cultural cuando se encuentra en una situación de representación” (Barba, 1983: 79). Una definición que con el paso de los años se iría depurando, tal como lo podemos apreciar en la siguiente nota extraída de texto *La canoa de papel*, cuya primera edición en castellano data de 1994.

La Antropología Teatral es el estudio del comportamiento escénico pre -expresivo que se encuentra en la base de los diferentes géneros, estilos, papeles, y de las tradiciones personales o colectivas.

[...] En una situación de representación organizada, la presencia física del actor se modela según principios diferentes de aquellos de la vida cotidiana. La utilización extra cotidiana del cuerpo – mente es aquello que se llama “técnica”.

Las diferentes técnicas del actor pueden ser conscientes o codificadas; o no conscientes

pero implícitas en el que hacer y en la repetición de la práctica teatral. El análisis transcultural muestra que en estas técnicas se pueden individualizar algunos principios que retornan. Estos principios aplicados al peso, al equilibrio, al uso de la columna vertebral y de los ojos- producen físicamente tensiones pre expresivas. Se trata de una cualidad extra- cotidiana de la energía que vuelve al cuerpo escénicamente “decidido”, “vivo”, “creíble”; de este modo la presencia del actor, su *bios* escénico, logra mantener la atención del espectador antes de transmitir cualquier mensaje. (Barba 2009: 25)

Esta definición permite en el trabajo de análisis comparativo de las tradiciones que componen el corpus de la investigación, observar como las técnicas que emplean los mimos corporales, bailarines y actores, a pesar de sus aparentes diferencias tienen esa base común que los une para desarrollar su trabajo corporal al compartir algunos de los principios estudiados por la Antropología Teatral, especialmente el Principio de Alteración del Equilibrio –PAE-.

El fortalecimiento y la depuración de las hipótesis de la Antropología Teatral no habría sido posible si el discurso de Barba se hubiese limitado al campo teórico, la creación de la ISTA fue fundamental para darle a la Antropología Teatral el reconocimiento que tiene en la actualidad. La ISTA fue la consecuencia lógica de la necesidad de compartir y enseñar el cúmulo de experiencias adquiridas por Barba no solo con las constantes visitas de Maestros como los que hemos mencionado antes, sino con el trabajo creativo de actores, mimos y bailarines que atendieron los llamados de la ISTA para compartir su trabajo.

La ISTA tuvo su primera sesión en Octubre de 1980 en Bonn, Alemania; allí se reunieron un amplio grupo de intérpretes escénicos de diversas tradiciones, científicos de diferentes disciplinas y académicos del teatro. En ese entonces para Barba, la ISTA era una verdadera escuela en la cual una cincuentena de actores, mimos, bailarines y directores de diferentes países se confrontaban en una praxis pedagógica diferente de la habitual. La finalidad era “aprender a comprender”, “aprender a aprender”.

Los encuentros de la ISTA sirvieron de laboratorios prácticos para el encuentro intercultural de tradiciones escénicas tan diversas como el mimo corporal de Decroux con actores del teatro Nô y demostrar de que en ambos tipos de arte escénico subyacen a nivel técnico principios similares, como el Principio de Alteración del Equilibrio –PAE-, que demuestran la existencia de unas leyes pre-expresivas recurrentes en el trabajo del intérprete escénico independiente de la época o el lugar.<sup>5</sup>

### 3.2. *La pre- expresividad*

La ISTA *International School of Theatre Antropology*, me ha permitido reunir



a maestros de numerosas tradiciones, comparar los métodos de trabajo más diversos y penetrar un terreno técnico que es el substrato común de todos los que trabajamos activamente en el teatro “tradicional” y en el “experimental”, en el mimo, el *ballet* o la danza moderna. Este substrato común es el terreno de la pre-expresividad. Es el nivel donde el actor compromete su propia energía según un comportamiento extra-cotidiano, modelando su “presencia” ante el espectador. En este nivel pre-expresivo los principios son similares, aunque nutran las enormes diferencias expresivas que existen entre una y otra tradición, entre un actor y otro. (Barba ; Saravese, 2010: 316)

El trabajo del intérprete escénico tiene como base común el uso técnicas corporales las cuales a pesar de sus diferencias en estilos y formas, se caracterizan por volver viva la energía del artista en el escenario incrementado su presencia escénica, lo que permite atrapar la atención del espectador incluso antes de que el actor, en el caso del teatro, emita cualquier texto. El trabajo técnico encuentra su base en un nivel previo al de la representación o el espectáculo, este nivel es llamado por Barba el nivel pre-expresivo, una categoría pragmática que constituye el campo de estudio de la Antropología Teatral.<sup>6</sup>

Barba expone en *La canoa de papel* lo que podría definirse como la utilidad del nivel pre-expresivo cuando afirma que “para un actor trabajar a nivel pre-expresivo quiere decir modelar la calidad de su propia existencia escénica, [...] la eficacia del nivel pre-expresivo de un actor es la medida de su autonomía como individuo o como artista” (Barba, 2009: 164).

Destacamos las posibilidades que ofrece el nivel pre-expresivo como epicentro de la investigación científica aplicada al teatro y a las artes escénicas, la delimitación de los confines a través del PAE como rastreador de aquellas premisas que nos planteamos, nos transmiten la sensación de ir por la ruta correcta, nos queda el trabajo de “inventariar, comparar, excavar, precisar algunas lógicas de funcionamiento”(Barba, 2009: 165), en nuestro caso con el PAE en el corpus de tradiciones seleccionadas para “luego reconectar aquel campo al conjunto del que ha sido separado solo por finalidades cognoscitivas” (Barba, 2009: 165), es decir para darle un lugar al Principio de Alteración del Equilibrio –PAE- en el trabajo físico del intérprete escénico más allá del fortalecimiento de la presencia escénica, quizás el convertirse en una herramienta metodológica que ayude a los actores, mimos y bailarines en su formación profesional desde el área de movimiento corporal.

### 3.3. *Los principios pre-expresivos*

Las primeras hipótesis de la Antropología Teatral nos presentan los principios pre-expresivos a modo de leyes. Dice Eugenio Barba que “si tomamos como campo de investigación el teatro oriental y si analizamos como el actor oriental utiliza su cuerpo descubrimos enseguida

tres leyes” (1983: 80), la primera es la de la Alteración del Equilibrio, la segunda la de la Oposición y la tercera la de la Coherencia Incoherente. En la búsqueda por la comprensión de la Alteración del Equilibrio haremos las referencias necesarias a la segunda y tercera ley, como por ejemplo en el capítulo de Lecoq donde el principio de Oposición aparece como íntegra parte del conocimiento de algunas de las leyes del movimiento.

Estos principios identificados como leyes y buenos consejos, útiles al intérprete escénico de cualquier tradición se ubican en un nivel intermedio entre la cotidianidad y el virtuosismo, entre el diletantismo y la prisión rigurosa del tecnicismo.

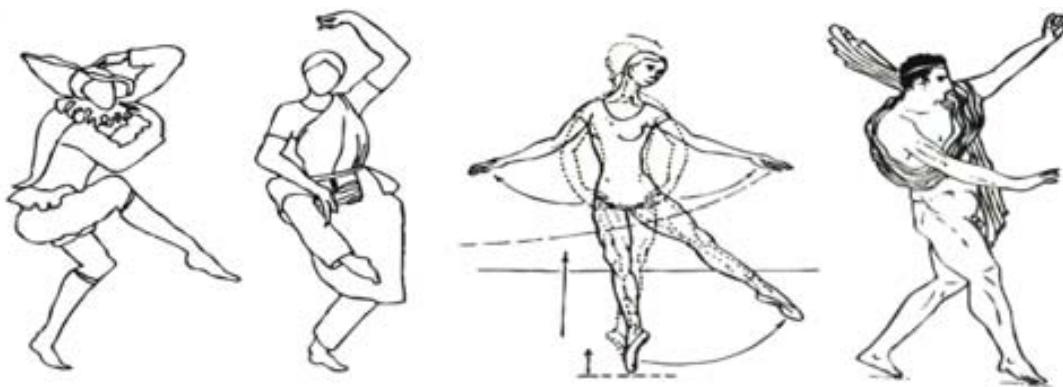
Hi ha una altra via. Podem, de fet, cessar de considerar les diverses tradicions teatrals com a tradicions en si, tancades i acabades, i mirar-les com una sèrie de normes pràctiques de comportament teatral, organitzades en formes i estils particulars. Seguint aquesta via descobrim que més enllà de les formes i els estils d'aquestes tradicions diverses hi ha un conjunt de principis comuns. Retrobar aquests principis comuns que reapareixen d'una tradició a l'altra és la primera tasca de l'antropologia teatral. (Barba 1983: 90)

Los principios pre-expresivos propuestos por Barba como vía para explorar al interior de cada tradición los mecanismos creados y desarrollados en pro del trabajo del actor, son útiles también para acceder al conocimiento de las técnicas del mimo corporal y el bailarín en el contexto de las tradiciones que analizaremos, las cuales desde la perspectiva de los principios pre-expresivos permite considerarlas como espacios vivos e inacabados en relación con la exploración, investigación y creación del trabajo del actor, el mimo corporal y el bailarín en el escenario.

Los principios como elementos que actúan sobre la organicidad de las acciones de movimiento corporal de los intérpretes escénicos independiente a la tradición escénica de la que provengan les ayudan a romper sus automatismos y esquemas cotidianos.<sup>7</sup>

### 3.4. El Principio de Alteración del Equilibrio – PAE

Imagen 3. Alteración del equilibrio: (de izquierda a derecha) actor de la Comedia Dell'Arte italiana, bailarina hindú Odissi, bailarina de danza clásica, bailarín de la antigua Grecia. (Barba ; Saravese 2010: 20)



El elemento común de las imágenes de actores y bailarines de diferentes épocas y culturas

es el abandono de un equilibrio cotidiano a favor de un equilibrio precario o extra cotidiano. La búsqueda de un equilibrio extra cotidiano exige un mayor esfuerzo físico; pero es a partir de este esfuerzo que las tensiones del cuerpo se dilatan y el cuerpo del actor nos parece ya vivo antes de que el actor empiece a expresarse. (Barba ; Saravese, 2010: 119)

En *La canoa de papel*, encontramos un texto que nos lleva tras la pista del hallazgo del Principio de Alteración del Equilibrio- PAE-. Barba lo descubre a través de la observación de las partituras de acciones de movimiento corporal que constantemente hacen los actores del Odin Teatret en su training, desplazando el centro de gravedad de la línea central del cuerpo ya sea hacia arriba, hacia abajo, a los lados, en diagonal, con ritmos lentos y rápidos y con una acción reiterada, flexionar las rodillas, una dinámica del movimiento que se ejecuta siempre bajo el farol de la puesta a punto del cuerpo, de darle al actor la temperatura corporal adecuada para que modelando su energía atraiga la atención del espectador, pero sobre todo para atraerse a sí mismo sobre la atención y calidad de su trabajo creativo:

Los actores del Odin Teatret, después de algunos años de training, tienen la tendencia a asumir una posición en la cual las rodillas, un poco dobladas, contienen el *sats*, el impulso de una acción que aún se ignora y que puede tomar cualquier dirección: saltar o agacharse, dar un paso atrás o al costado, o levantar el peso. [...] Esta familiaridad con el *sats* de los actores del Odin, característica común de sus técnicas individuales, me ayudó a abrirme paso entre la opulencia del vestuario y la persuasiva estilización de los actores- bailarines asiáticos por ver rodillas *dobladas*. De este modo se me reveló uno de los principios de la Antropología Teatral: la alteración del equilibrio. (Barba, 2009: 19-20)

La acción de doblar las rodillas de los actores del Odin, se podría relacionar también con una postura particular y ancestral del cuerpo como la posición de base de los ejercicios de *Motions*, -creados por Grotowski a finales de los años setenta- e inspirada en la postura del guerrero y el cazador que implica estar atento y listo para reaccionar. También en el trabajo de otras tradiciones tan diferentes en estilos y técnicas como las Orientales, es posible identificar la flexión de las rodillas como una característica común que particulariza la presencia del Principio de Alteración del Equilibrio – PAE- en el trabajo del intérprete escénico.

La alteración del equilibrio es un estado que compromete la atención de todo el cuerpo, Barba define el equilibrio “como la capacidad del hombre de aguantarse erguido y de moverse en esta posición en el espacio, resultado de toda una serie de relaciones y tensiones musculares de nuestro organismo” (Barba, 1983: 81). Quizás la flexión de las rodillas sea uno de los efectos más visibles que el Maestro descubre en relación con el PAE cuando detalló sus observaciones del Teatro Oriental y del entrenamiento de sus propios actores, pero si nos colocamos del lado del espectador, la flexión de las rodillas hace parte de la imagen que emana el cuerpo del artista y que debe llegar al espectador como una sola entidad cuya presencia escénica es la que logra atrapar o no su atención: “Una alteració de l’equilibri té com a conseqüència una sèrie de tensions orgànics

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio  
precises que vinculen i subratllen la presència material del actor” (Barba, 1983: 81).<sup>8</sup>

Las flexiones de las rodillas son solo la punta del iceberg cuando hablamos de la alteración del equilibrio, pues al ampliar la definición como lo hace Barba en las dos citas precedentes, hallamos la evidencia de un estudio que detalla la acción de este principio en el cuerpo del intérprete escénico, las rodillas dobladas responden a esa serie de tensiones y relaciones de ajuste entre las diferentes partes que articulan las piernas, cuya función es sostener el cuerpo erguido y permitirle la locomoción y la movilidad en el espacio; cada vez que uno de estos segmentos articulares rompe con la estabilidad del conjunto, generalmente por un movimiento de flexión que desplaza el centro de gravedad de línea central del cuerpo, éste se ve abocado al desequilibrio.

Como parte de ese primer hallazgo sobre el Principio de Alteración del Equilibrio –PAE-, Barba se pregunta “per què en totes les formes codificades de representació, a Orient com a Occident, trobem aquesta constant, aquesta “lleï” de caminar, de desplaçar-se en l’espai, de tenir el cos immòbil” (Barba, 1983: 81). Dice el Maestro que la deformación de la técnica cotidiana del caminar se fundamenta esencialmente sobre la alteración del equilibrio, que su finalidad es una situación de equilibrio inestable permanentemente, rechazando el “equilibrio natural” y buscando el “equilibrio de lujo”, un equilibrio inútilmente complejo, aparentemente superfluo y que gasta mucha energía.<sup>9</sup>

Esta misma observación la encontramos también en el *Diccionario de Antropología Teatral* (2010: 21) y en *La canoa de papel* (2009: 41) con la inclusión de nombres específicos de Maestros de las tradiciones Occidentales como el de Decroux:

Las posiciones básicas de formas de teatro y danza orientales son una serie de ejemplos de distorsión consciente y controlada del equilibrio. Puede decirse lo mismo sobre las posiciones básicas de danza clásica europea y sobre el sistema del mimo de Decroux: abandonar la técnica cotidiana del equilibrio y buscar un “equilibrio de lujo” que dilate las tensiones que rigen el cuerpo. (Barba, 2009: 41) y (Barba ; Saravese, 2010: 21)

### 3.4.1 definición

La Antropología Teatral nos ofrece múltiples definiciones del Principio de Alteración del Equilibrio –PAE- que contribuyen a profundizar y ampliar la percepción de lo que significa este principio y de la repercusión que tiene en el trabajo del intérprete escénico. En el *Diccionario de Antropología Teatral* encontramos un detallado recuento sobre las generalidades del equilibrio, en el que la definición de términos como contrapeso, línea y centro de gravedad, tono muscular, entre otros, nos aportan un alto grado de comprensión del principio desde el punto de vista anatómico

y funcional:

El equilibrio del cuerpo humano es una función del complejo sistema de contrapesos representados por los huesos, articulaciones y músculos; y *el centro de gravedad* de la figura humana se desplaza según distintas actitudes y movimientos.

[...] *El tono muscular*, es decir la percepción que tenemos del estado de contracción o reposo de los músculos y el esfuerzo que estos realizan para sostener un determinado peso, junto a la sensación táctil de la planta del pie, que advierte la desigualdad de presión ejercida por el cuerpo, hacen que podamos mantenernos en equilibrio en diferentes posturas, al indicarnos, automáticamente, los límites en los que puede desplazarse una parte del cuerpo sin caerse.

[...] *Estática*. Sabemos por la mecánica que el *centro de gravedad* de un cuerpo es un punto en el que se equilibran exactamente cada lado de las partes del propio cuerpo, y que la Línea de gravedad es una perpendicular que va desde este punto al suelo.

También sabemos que el centro de gravedad de un cuerpo es correcto cuando la *línea de gravedad* desciende al suelo dentro de los límites de su *base de apoyo*. En el caso del cuerpo humano este estado se verifica en la *postura erguida*. Pero como el esqueleto está compuesto por tantos fragmentos móviles, el cuerpo humano no podría mantenerse en equilibrio si todos esos fragmentos no estuvieran sujetos por ligamentos que los unen y por la acción de los músculos.

[...] Por todo lo expuesto se puede deducir que para mantener el cuerpo en posición erguida, simétrica y cómoda solo es necesaria una pequeña cantidad de acción muscular, ya que *la mayor parte del esfuerzo es desempeñado por los ligamentos*, con lo que el esfuerzo se ve así considerablemente reducido.

Pero si el modelo, desde esta posición erguida cómoda, se pone en la posición de atentos, los músculos extensores de la columna, el gran glúteo y el músculo anterior del muslo se contraen de inmediato. Esto se debe al hecho de que en esta última posición los ejes de los movimientos de extensión y flexión de las articulaciones (articulación entre el atlante y la cabeza, columna vertebral, articulación de la cadera, rodilla y la tibio-társica) se hallan sobre el mismo plano vertical que pasa por la línea de gravedad, por lo que sobre dichas articulaciones el peso del cuerpo se halla en condiciones de equilibrio inestable, y los distintos segmentos móviles deben mantenerse sujetos por la acción de los músculos.

[...] En las distintas posturas que puede asumir el cuerpo apoyado en el suelo con los dos pies, se da un desplazamiento del centro de gravedad proporcional al desplazamiento del eje del mismo cuerpo, de la línea perpendicular de gravedad; y cuanto más sea este desplazamiento, mayor será el esfuerzo muscular necesario para mantener el cuerpo en equilibrio (Ángelo Morelli y Giovanni Morelli, *Anatomía para los artistas*)

De estos fragmentos sobre el estudio del equilibrio se desprende que un *equilibrio en acción*, genera un *drama elemental*: que la oposición de diferentes tensiones existentes en el cuerpo del actor se presenta para el observador como un conflicto de fuerzas a nivel elemental. Pero para que de un equilibrio con el mínimo esfuerzo se pueda pasar a una explosión de fuerzas contrarias – así nos aparece el cuerpo de un actor que controla perfectamente el equilibrio –, es necesario que el equilibrio se torne dinámico; ni ligamentos ni músculos en acción para conservar la posición erguida. El actor que no está en condiciones de tender a este equilibrio precario y dinámico en el escenario carece de vida: conserva la estática cotidiana del hombre, pero como actor parece muerto. (Barba ; Saravese, 2010: 124- 125)

El Principio de Alteración del Equilibrio –PAE- responde desde esta perspectiva no solo a una serie de ajustes y relaciones activas entre músculos, huesos y ligamentos que permiten la continuidad en el espacio de la precaria postura erguida, sino que obliga al sujeto convertido en actor, mimo o bailarín a superar la barrera de la cotidianidad y despertar en su cuerpo las

relaciones activas de la cadena óseo-muscular, debe encontrar una respuesta orgánica en términos de movimiento, una réplica que tiende inexorablemente a llevar al cuerpo a los límites de la estabilidad sin llegar a perder el equilibrio, potenciando su condición dinámica que dilata las tensiones positivas del cuerpo en el tiempo y en el espacio. El intérprete escénico encuentra en la alteración del equilibrio una herramienta que incita al desarrollo de la fuerza necesaria para transmutar su cuerpo cotidiano en cuerpo escénico.

Si bien la visión anatómica sobre el equilibrio constituye una base fundamental para el conocimiento del principio, es desde la óptica de la Antropología Teatral donde encontramos los descubrimientos más interesantes sobre este principio pre-expresivo en relación con el movimiento corporal escénico. Identificamos en los estudios de Barba como este Maestro establece una serie de correspondencias entre el equilibrio desde el punto de vista anatómico y su aplicación en el trabajo del actor, en las cuales a pesar de no profundizar demasiado nos permite establecer una ruta de exploración de la interacción entre el corpus de tradiciones de la tesis y el PAE a partir de la segmentación corporal.

Barba a través de la observación de algunas de técnicas de tradiciones Orientales resalta cómo la modificación de la postura corporal respecto al centro de gravedad y de la relación entre los pies, la columna vertebral y la visión propician la alteración del equilibrio, un estado recurrente que da vida y brillo a la presencia escénica de los actores y bailarines Orientales.<sup>10</sup>

### 3.4.2. *Equilibrio, la estructura corporal y su segmentación*

Transcultural analysis shows that it is possible to distinguish recurring principles in these techniques. The recurring principles, when applied to certain physiological factors - weight, balance, the position of the spinal column, the direction of the eyes in space - produce physical, pre-expressive tensions. ([www.odinteatret.com](http://www.odinteatret.com))<sup>11</sup>

En la obra de Barba, los ojos, la columna vertebral y los pies, son citados en diversos momentos, por separado, como si adrede de desligaran de la característica común que los une, el ser centros conectores del equilibrio en el cuerpo. Encontramos estos segmentos, descritos por Barba como fundamentales para la conservación y por supuesto, para la alteración del equilibrio.

Los pies brindan la posibilidad de la locomoción y el desplazamiento por el espacio, además de ser la base de sustentación del cuerpo en posición erguida. A través de la columna se establece la conexión de las extremidades inferiores con el tronco y la cabeza con la característica de ser la única pieza ósea del cuerpo, constituida por las vértebras que permite el desarrollo de los movimientos del tronco hacia adelante, atrás, diagonales, ondulatorios y giros sobre su mismo eje

que otorgan una mayor exposición del cuerpo al desequilibrio. Finalmente los ojos, órganos que permiten vincular el cuerpo con la esencia sensible de los sentidos y con la capacidad de percibir la orientación en el espacio, posibilitan la adaptación de la postura a los diferentes estímulos que por medio de la vista se obtienen de la superficie de representación.

La segmentación corporal desde la óptica de la investigación ocupará un lugar preponderante en la comprensión y experimentación del movimiento a través del PAE, no solo en la revisión y análisis de las tradiciones que componen el corpus de este trabajo sino también en la práctica académica que ha acompañado la recta final del proyecto, el segundo viaje.



*Imagen 4.* Una de las caminatas de los actores en Akrópolis del dramaturgo Stanislaw Wyspianski (1869- 1907) bajo la dirección de Grotowski (1962). (Barba ; Saravese, 2010: 266); Ilustración de las posibilidades del movimiento de la columna.(Barba ; Saravese, 2010: 335)<sup>12</sup>; Dirección de la Mirada en Ilustraciones de Carlo Blasis (Barba ; Saravese, 2010: 219).<sup>13</sup>



### 3.5 Aportaciones para la comprensión del equilibrio desde el movimiento

En la búsqueda por la comprensión integral del PAE en el contexto del movimiento corporal, he dedicado un amplio espacio de tiempo a la indagación por el conocimiento del equilibrio desde disciplinas como la anatomía, la fisiología articular, la biomecánica y el sentido del movimiento y la neurología, ciencias médicas que en sus estudios validan la importancia del PAE en relación con el movimiento del cuerpo humano, las fuentes consultadas han sido recomendadas por especialistas de estas disciplinas destacando los aportes encontrados en las obras de Paul Allard, A. I. Kapanji, Howard Gardner, J.A. Kiernan, entre otros importantes autores.

El análisis de sus obras me ha permitido comprender entre otras aspectos, los mecanismos básicos para la incorporación del cuerpo en el espacio y su desplazamiento, las relaciones entre el pensamiento y las acciones corporales entendidas como un tipo de inteligencia de base que debe ser incentivada en los procesos de formación del intérprete escénico, además del acercamiento al funcionamiento del complejo sistema cerebral en relación con la locomoción y las acciones físicas en general, también el análisis de los esquemas más adecuados para la práctica de posturas y ejercicios que alteran el equilibrio postural teniendo en cuenta el movimiento articular de los

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio diferentes segmentos corporales así como la relación entre el cuerpo y el espacio mediada por los planos y ejes del movimiento.

Otros aportes fundamentales en relación con el equilibrio y el movimiento corporal tienen que ver con el estudio de las llamadas disciplinas del movimiento integradas entre otras por el Yoga, el Pilates, la Ideokinensis y el Chi – kung, las cuales en conjunto con el análisis de deportes como la gimnasia, el boxeo, el atletismo y el ciclismo, me han brindado una amplia comprensión sobre la acción del equilibrio en el cuerpo y su importancia en los procesos de re-educación postural necesarios para afinar y disponer el cuerpo del intérprete escénico de cara al desarrollo de su labor creativa.

Por último, en relación con el movimiento corporal es fundamental destacar el aporte que he encontrado en la obra de Raimon Àvila, *Moure i conmoure*, pues su cercanía disciplinar y sintonía de ideas comunes en torno al movimiento tales como la consciencia corporal y la noción de verticalidad, me permitieron avanzar en la comprensión de la visión sobre el enfoque del trabajo corporal de algunos de los Maestros seleccionados en el corpus de la investigación.

### *3.6 Aportaciones para la comprensión del equilibrio desde el corpus de la investigación: las tradiciones escénicas*

La investigación Barba constituye el punto de partida para la búsqueda de las investigaciones y aportes de cada uno de los Maestros seleccionados, los cuales son identificables a través de lecturas específicas en sus obras y de la observación de las grabaciones de algunos de sus trabajos que permiten profundizar en la adquisición de un conocimiento sólido de la lógica con la cual el PAE fue asumido en cada una de las tradiciones que componen el corpus de la tesis.

Si bien el valor y el porqué de la selección del grupo de tradiciones escénicas que conforman el corpus de la investigación será detallado en el apartado de la metodología, presentamos a continuación la explicación de los aportes encontrados desde la visión artística de Stanislavski, Meyerhold, Laban, Decroux, Lecoq y Grotowski para comprender las lógicas de relación y creación que surgen de la interacción del PAE con el trabajo del actor, el mimo corporal y el bailarín.

También resaltamos los aportes de investigadores contemporáneos que a través de sus bien valorados estudios acerca de la corporalidad del intérprete escénico y cuyos lineamientos en la mayoría de los casos guardan similitudes con nuestros intereses, me han permitido fortalecer el PAE como objeto de investigación inspirándome en sus visiones que reafirman la lógica y el



sentido del presente trabajo, la visión panorámica de la comprensión y definición del PAE como objeto de estudio.

## Stanislavski

Los aportes principales para el estudio de la tradición liderada por Stanislavski y su relación con el PAE parten de la consulta y lectura de los libros *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de las vivencias*, capítulo la relajación de los músculos (1980) y *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*, capítulo el desarrollo de la expresión corporal (1983) y (2009). El primero está dedicado al análisis de la tensión muscular y sus efectos nocivos en la construcción de las acciones físicas del actor y el segundo estudia la integración de la danza y la acrobacia en el plan de estudios de los alumnos del Teatro de Arte de Moscú, como medios complementarios y de gran utilidad para la comprensión del funcionamiento anatómico del cuerpo y el desarrollo de destrezas físicas útiles para la labor escénica.

Las lecturas seleccionadas de la obra de Stanislavski nos permitirán además de establecer un primer vínculo entre el PAE y esta tradición, integrar una mirada fundamental para la comprensión del equilibrio como lo es la de la anatomía, la cual nos ayudará a entender aún más la acción de este principio en el movimiento corporal y la estructura física.

Los estudios sobre fisiología articular realizados por I.A. kapandji (2010) permiten acceder a una comprensión técnica y científica de las palabras de Stanislavski relacionadas con el uso y conocimiento de las piernas como segmento corporal básico para la marcha escénica, nos invita a adentrarnos en el conocimiento de los aspectos anatómicos y funcionales de las articulaciones inferiores, principales puntos de apoyo del cuerpo en posición erguida.

En relación con los aspectos citados por el Maestro Ruso sobre la tensión muscular es importante destacar la pertinencia de los aportes encontrados en las investigaciones de Raimon Ávila, mencionado antes, y André Bernard con su trabajo sobre la *Ideokinesis*, quienes actualmente continúan desarrollando su trabajo activos y se convierten en referentes contemporáneos por sus amplias investigaciones acerca del movimiento corporal, nuestro tema en común.<sup>14</sup>

## Meyerhold

La indagación por el PAE y la lógica de su accionar en la tradición liderada por Meyerhold nos remite a la selección de algunos apartes de documentos escritos por el Maestro como los *Textos*

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio *teóricos* (Madrid, 1992) y *Teoría teatral* (Madrid, 2008). Nos apoyaremos de modo contundente en los estudios realizados por Béatrice Picon – Vallin, reconocida especialista en Meyerhold y en el conocimiento de la biomecánica, quien detalla de forma magistral la estructura de esta técnica actoral y cómo la experimentación con el PAE es un elemento fundamental para llegar a dominar las partituras clásicas de la biomecánica, los *études*.

En la obra de Barba también hallamos algunos apartados pertinentes que detallan la relación del PAE y la técnica de la biomecánica, así como en los estudios presentados por los investigadores Edward Braun y Marjorie Hoveer, quienes han realizado un minucioso análisis de la obra de Meyerhold y cuya visión nos ha permitido comprender también cómo el PAE encuentra una relación de primer orden en esta tradición.

Con el fin de vislumbrar integralmente la lógica de acción del PAE al interior de la biomecánica se hace necesario además la búsqueda de referentes visuales que permitan observar al actor en movimiento y para ello los aportes de primer orden que encontramos dentro del proceso de investigación nos remiten al trabajo de Gennadi Bogdanov, continuador de tercera generación de la biomecánica, Bogdanov fue alumno de Nikolai Kustov quien a su vez fue actor de Meyerhold. En el primer video, *Meyerhold's Biomechanics and Rhythm*, (1999) Bogdanov nos introduce en el conocimiento práctico de los ejercicios preparatorios que dieron forma a *los études* de la Biomecánica. En el segundo video, *Meyerhold's Theater and Biomechanics* (2001) el autor nos presenta *los études* más importantes de la biomecánica así como algunos de sus principios, los cuales son de gran utilidad para comprender a través de la observación del cuerpo en movimiento, la lógica de esta tradición en relación con el PAE.<sup>15</sup>

## Laban

El PAE como objeto de estudio en Laban encuentra sus principales referencias en la obra escrita por él mismo, principalmente en *El dominio del movimiento* (1987), *Danza educativa moderna* (1978), y *Choreutics* (2011) libros en los cuales Laban describe su técnica a través de una serie de conceptos y ejercicios de gran utilidad para la comprensión del movimiento corporal de los bailarines principalmente, pero también útiles para actores y artistas escénicos en general y en los cuales el PAE es un aspecto tratado desde una óptica que nos permite ampliar la comprensión de este principio como objeto de estudio.

Otros aportes que permiten establecer las relaciones entre el PAE y esta tradición se encuentran en las investigaciones de Irmgard Baternieff, alumna de Laban, con su texto *Body*

*movement: coping with enviroment* (1980), quien nos brinda una interpretación complementaria a las palabras del Maestro sobre los conceptos de los esfuerzos corporales y los factores de movimiento. Este texto se convierte en una pertinente guía para la comprensión general del trabajo de Laban puesto que la autora aplica en contextos diferentes al de la danza como el deportivo o el de los desplazamientos y actividades cotidianas, las observaciones de Laban en torno al movimiento ampliando el rango de comprensión de su obra.

Nos apoyaremos también en la biografías escritas sobre Laban por Jhon Hodgson, *Mastering movement: the life and work of Rudolf Laban* (2010) y *Rudolf Laban an extraordinary Life* (2008) de Valery Preston – Dunlop así como su documento audiovisual *Laban Dance Works, recreation from his chamber dance repertoire, 1923 – 1928* (1992), que nos permitirá observar imágenes originales del trabajo de Laban y algunas recreaciones de su obra realizadas posteriormente.

## Decroux

La comprensión de la relación de Decroux y el mimo corporal con el PAE parte del análisis de su obra, *Paraules sobre el mim*, (2008) la versión en inglés aparecida en la revista *Mime Journal* (1985) y la versión en castellano (México, 2000) así como del amplio registro audiovisual que se conserva de este Maestro, en el cual es evidente la relación directa que se establece entre el mimo corporal y el desequilibrio.

Además de Decroux, dos de sus alumnos más destacados han realizado excelentes trabajos de compilación de la obra y técnica de este Maestro tanto en materiales escritos como audiovisuales. En primer lugar Thomas Leabhart<sup>16</sup> con sus textos *Modern and post- modern mime* (1989), *Étienne Decroux* (2007) y *The Decroux sourcebook* (2008) escrito en compañía del Profesor Franc Chamberlain.<sup>17</sup>

Yves Lebreton, es el otro alumno de Decroux al que nos remitimos para acercarnos a la comprensión de la obra de este Maestro como protagoniza de los vídeos *Corporal mime 1 and 2* (1970) material producido por el Odin Teatret, en estos videos Lebreton detalla los aspectos fundamentales de la técnica del mimo corporal, permitiendo a quien los observa comprender las bases de este codificado sistema de movimiento físico.<sup>18</sup>

## Lecoq

Los aportes encontrados en la tradición de Lecoq con respecto al PAE se centran en los textos escritos por el Maestro Francés y en otros materiales de apoyo que han sido redactados por

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio  
conocedores cercanos e investigadores del arte de Lecoq.

Destacamos en primer lugar *El cuerpo poético* (2003), en el cual el Maestro explica en detalle la estructura pedagógica de su escuela, adentrándose en los contenidos curriculares y en los objetivos de los dos años en los que esta dividida la formación; haremos referencia a su libro *Theatre of movement and gesture* (2006), que nos presenta una visión amplia que profundiza en aspectos del movimiento como la marcha; este libro recoge algunos escritos ya publicados en *Le théâtre du geste* (1987) texto del cual también haremos uso con el fin de complementar el acercamiento a esta tradición.

Como apoyo audiovisual la referencia será el video *Les deux voyages de Jacques Lecoq* (1999) en el cual el Maestro habla de su trayectoria e inspiración además de presentar escenas de su trabajo con alumnos, demostrando su particular e interesante modo de abordar el movimiento corporal.

Incorporaremos además otros materiales que nos sirven de referencia y nos ubican en el contexto histórico y práctico de esta tradición tales como *Jacques Lecoq* (Murray, 2003) así como la tesis doctoral *La escuela de Jacques Lecoq: una pedagogía para la creación dramática*, (2006) escrita por Carmina Salvatierra, y el artículo de la misma autora: “Jacques Lecoq: la pasión por el movimiento” (1999) publicado en la revista de l'Associació d'Investigació Teatral.

Cabe destacar que para la comprensión de los aportes de este Maestro fue de gran ayuda las conversaciones sostenidas con Carmina Salvatierra, alumna de Lecoq y profesora de la Universitat de Barcelona, quien gentilmente accedió a compartir sus vivencias durante el periodo de formación en la escuela del Maestro y posteriormente en su trabajo de investigación doctoral.

## Grotowski

El principal aporte para comprender la acción del PAE como objeto de estudio desde la tradición liderada por Grotowski es su propio libro *Hacia un teatro pobre* (2009), en el cual presenta de forma magistral la relación más viva y potente en torno a la incorporación del PAE en el trabajo del actor en relación con los otros Maestros que integran el corpus de la tesis. Sus palabras, ideas y conceptos se encuentran también en una importante recopilación de textos de conferencias y talleres que evidencian la constante evolución del Maestro y que han sido publicados en la edición 11- 12 de la revista *Mascara*, (1992- 1993) un número especial de homenaje a Grotowski, y en el libro *The Grotowski sourcebook* (1997), editado por Richard Schechner, quien desde 1964

comenzó a difundir en Estados Unidos la obra de Jerzy Grotowski.<sup>19</sup> Utilizaremos también como referencia los estudios de la investigadora Jennifer Kumiega.<sup>20</sup>

Como complemento a los aportes citados incluiremos el video: *Training at the teatr laboratorium in Wroclaw: plastical and physical training* (1972), en el cual Ryszard Cieslak, actor del Teatro Laboratorio, dirige una sesión de entrenamiento con actores del Odin Teatret, un documento clave para comprender la lógica de acción del PAE en esta tradición escénica.

Para acercarnos a las últimas etapas creativas del trabajo de Grotowski, recurriremos a la visión de Jim Slowiak y Jairo Cuesta con su texto *Jerzy Grotowski* (2007) y del actor Catalán Pere Sais con su libro *Grotowski: del teatro a l'art como a vehicle* (2009) con quien tuve la oportunidad de actualizar la práctica de *Motions* y cuyos aportes han sido fundamentales para la elaboración del capítulo.

### 3.7 Aportaciones generales

Finalmente existe un grupo de autores y fuentes consultadas en relación no solo con la comprensión del PAE como objeto de estudio, sino además de la inserción del PAE en un corpus de tradiciones que se ubican en un contexto histórico específico, el Teatro Moderno Europeo.

En este sentido destacamos los aportes de Marco de Marinis<sup>21</sup> quien se ha convertido por la profundidad y solidez de su obra en un referente de primer orden para esta investigación el cual me ha permitido visionar de modo transversal la evolución y el desarrollo del arte escénico en el siglo XX. Para el efecto es importante destacar también la obra Nicola Saravese,<sup>22</sup> J. A Sánchez, Borja Ruiz, Thomas Leabhart, Valerie Preston –Dunlop, autores de referencia por la calidad de sus investigaciones de cara al contexto en el cual comprobamos nuestro objeto de estudio.

### 3.8 Valoración del estado de la cuestión

El principal referente en relación con el PAE es Eugenio Barba quien ha propuesto, conceptualizado y documentado de forma rigurosa la existencia de este principio pre-expresivo. Su planteamiento se estructura a través del análisis de técnicas de algunas tradiciones del teatro oriental y el trabajo de Maestros occidentales como Meyerhold y Decroux, sin detallar a profundidad los ejercicios que en cada tradición del corpus seleccionado integran el PAE o el modo en que el principio interactúa con cada una de ellas.

Es de resaltar que no existe un compendio teórico que de cuenta de la acción integral

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio del PAE, visto desde sus usos particulares y fundamentos transversales que se presentan en las principales tradiciones escénicas europeas surgidas entre 1900 y 1970, así como tampoco de sus amplias posibilidades de aplicación a través de la comprensión de las herramientas pedagógicas y didácticas que ofrecen e incentivan el desarrollo de nuevas metodologías en la enseñanza de la expresión y el movimiento corporal.

Durante el periodo de indagación previa al planteamiento del problema, se descubrió que la existencia de referentes teóricos acerca del trabajo corporal del actor, el mimo corporal y el bailarín a partir del PAE remiten directamente a la obra de Eugenio Barba cuyos resultados plantean un nivel pragmático de la alteración del equilibrio en la presencia física del actor y el mimo corporal, que se basan en las demostraciones realizadas en el Odin Teatret en los años setenta y posteriormente en la ISTA por Yves Lebreton, Thomas Leabhart e Ingemar Lindh en relación con el mimo corporal, Gennadi Bogdanov y la biomecánica de Meyerhold, Grotowski con su actor Ryszard Cieslak y Lecoq.

Al ampliar la indagación teórica sobre el tema, se encuentra que las referencias al PAE se concentran en aspectos puntuales de estas tradiciones, las cuales han sido concebidas y redactadas en su mayoría por los mismos Maestros. Sin embargo estas referencias, con excepción del mimo corporal de Decroux cuya técnica se fundamenta en el desequilibrio, no profundizan en la comprensión de la alteración del equilibrio como un aspecto constitutivo de orden primordial en el entrenamiento corporal.

En las dos tradiciones restantes que componen el corpus de la investigación lideradas por Stanislavski y Laban, el equilibrio aparece como un elemento de la técnica que subyace en el contexto general de su trabajo formativo y creativo pero no recibe una mención destacada, la presencia del PAE se intuye a través del estudio de apartados específicos de sus obras relacionadas con el trabajo físico del actor y el bailarín que podrían servir de base para comprender la estructura que determina la existencia del PAE.

Las tradiciones que componen el corpus de la investigación han sido estudiadas profusamente a lo largo de la historia moderna y contemporánea, existiendo una amplia y variada aproximación a la obra de cada uno de los Maestros, en las que en ocasiones se mencionan o se identifican referencias e informaciones sobre el PAE como un elemento más de la totalidad, sin embargo en esos estudios el principio no es tratado de forma específica y sistemática.

En este orden de ideas, se detecta una carencia de información especializada sobre la

función del PAE en el trabajo del corporal del intérprete escénico, por tanto es factible a través de la presente investigación actualizar el significado y la utilidad de este principio y potenciarlo como una opción válida para adentrarse en la comprensión del movimiento y la expresión corporal desde el punto de vista pedagógico y didáctico.

#### **4. HIPOTESIS Y OBJETIVOS**

##### *4.1. Hipótesis*

El principio de alteración del equilibrio, propuesto y validado por Eugenio Barba a través de la observación y la práctica en la Antropología Teatral no solo es un principio que potencia la presencia escénica, hecho que de por sí ya le otorga total validez como modelador del trabajo corporal de múltiples tradiciones del arte escénico universal, sino que además puede inspirar y dar origen a una propuesta metodológica sobre el entrenamiento físico de actores en periodo de formación profesional, basada en los fundamentos transversales que validan la presencia atemporal y transcultural del PAE en el amplio espectro histórico del trabajo del intérprete escénico en la era moderna.

La demostración de esta afirmación se valida a partir del análisis en primer lugar de la condición del equilibrio como principio pre-expresivo en el contexto de la Antropología Teatral y en segundo lugar, en el estudio de las relaciones que esperamos demostrar existen entre las tradiciones seleccionadas como corpus de la investigación y el principio.

Como resultado del estudio detallado de la relación entre el PAE y cada una de las tradiciones seleccionadas, es posible estructurar una serie de elementos particulares y fundamentos transversales que integren algunas de las principales características del trabajo escénico basado en el cuerpo, las cuales permiten diseñar una metodología apoyada en herramientas pedagógicas y didácticas pertinentes y adecuadas en el área de la educación corporal.

De forma paralela el análisis del PAE entendido como un fundamento del trabajo actoral puede generar la creación de ejercicios adaptados como una propuesta global útil para el contexto en el que se ha venido aplicando la investigación, el programa de Licenciatura en Artes Escénicas de la Universidad de Caldas.

## 4.2. *Objetivos*

### *Objetivo general*

Realizar un análisis transversal sobre la relación entre el Principio de Alteración del Equilibrio y los métodos de entrenamiento corporal de diversas tradiciones escénicas del siglo XX, con el fin diseñar y aplicar una metodología de enseñanza de la expresión corporal a partir del equilibrio dinámico como motor de creación de la acción escénica.

### *Objetivos específicos*

Profundizar en el estudio del Principio de Alteración del Equilibrio tomando como marco de referencia las investigaciones realizadas por Eugenio Barba a través de la Antropología Teatral.

Analizar los métodos de entrenamiento corporal de diversas tradiciones escénicas del siglo XX desde la óptica de la alteración del equilibrio postural.

Plantear conclusiones útiles para la comprensión de las relaciones establecidas entre el Principio de Alteración del Equilibrio y cada una de las tradiciones escénicas seleccionadas.

Definir a partir de las conclusiones obtenidas en el análisis de cada tradición y de la lectura transversal de la acción del PAE en el contexto del arte escénico moderno, los parámetros que inspiren el desarrollo de una metodología que sirva de insumo para la formulación de los planes de estudio en el área de movimiento corporal en programas de educación superior en Artes Escénicas.

## **5 METODOLOGÍA**

### *5.1. Corpus*

El corpus de la investigación se escogió con el fin de fundamentar la propuesta final de la tesis cuyo lineamiento viene dado por la voluntad de analizar minuciosamente cómo una serie de tradiciones que toman el cuerpo como centro de su exploración artística aplican el PAE en su pedagogía.



El corpus seleccionado nos ha permitido también además de comprender y profundizar en el conocimiento del PAE, subsanar algunas carencias que en el estudio de Barba y la Antropología Teatral quedan en evidencia acerca del principio, aunque el PAE ya estaba formulado no se había realizado un análisis detallado de cómo se aplicaba en las distintas pedagogías del teatro, la danza y el mimo corporal.

El corpus de la tesis corresponde al análisis de los métodos de trabajo corporal de las tradiciones del arte escénico lideradas por Stanislavski, Laban, Meyerhold, Decroux, Lecoq y Grotowski. Es importante aclarar al lector que esta selección es el resultado de una revisión previa al desarrollo como tal de la investigación que incluía un número mucho más amplio de tradiciones, cuyos aportes considerábamos fundamentales para la comprensión del PAE en el contexto de la educación corporal.

Nombres como los de Martha Graham, Merce Cunningham y Pina Baush en la danza, Michael Chéjov y Jacques Copeau en el teatro hacían parte de la propuesta inicial que conformaba el universo de la investigación. Sin embargo dado el volumen e importancia de la obra de cada uno de ellos, consideramos pertinente aplazar su estudio y retomarlo en una investigación futura que amplíe y complemente la presente.

Las tradiciones elegidas nos ofrecen dos características que nos han parecido totalmente pertinentes de cara a la comprensión del trabajo corporal del intérprete escénico del siglo XX y su relación con el PAE.

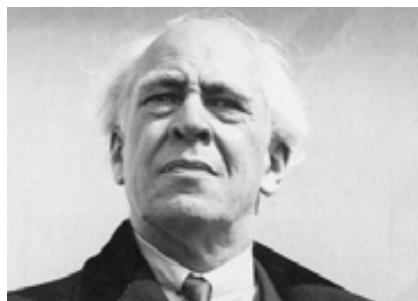
La primera característica tiene que ver con la presencia del arte de la danza, el mimo corporal y el teatro representados por los Maestros seleccionados, otorgándole a la investigación una mirada amplia de las variantes escénicas en las que el PAE encuentra su campo de acción.

Para la danza escogimos a Laban, uno de los pioneros de la danza moderna quien en su trabajo propone la aplicación de elementos técnicos sobre el movimiento de gran utilidad para todo artista escénico no solo el bailarín. Decroux fue el Maestro que transformó la concepción y práctica del arte del mimo, logrando una evolución técnica difícil de superar no solo por la exigencia implícita que conlleva, sino además por la riqueza plástica que otorga al movimiento corporal, una técnica basada en elementos que como en el caso de Laban son de gran valor para el trabajo corporal del mimo, el bailarín y el actor. La selección en el caso del teatro incluye a cuatro grandes Maestros, Stanislavski, Meyerhold, Lecoq y Grotowski, los cuales nos ofrecen enfoques totalmente diferentes de la labor escénica del actor vista a través del uso del cuerpo y en quienes

también encontramos grandes aportes técnicos que de nuevo, desde una valoración integral, son contribuciones que benefician la concepción del arte escénico desde la óptica del movimiento corporal y el PAE.

La segunda característica tiene que ver con el amplio espacio cronológico que abarcan las seis tradiciones seleccionadas, aspecto que consideramos nos aporta una visión transversal sobre el trabajo corporal del intérprete escénico en el siglo XX. Desde los inicios de mil novecientos a los años treinta Stanislavski, Laban y Meyerhold, contribuyeron a transformar y a renovar el arte escénico, a partir de los años treinta y lo largo del siglo, Decroux, Grotowski y Lecoq se encargaron de potenciar algunos de estos aportes y plantearon sus propios sistemas de trabajo. La formación de actores, mimos corporales y bailarines en la actualidad continua nutriéndose de las contribuciones de estos destacados creadores, recreando sus sistemas de trabajo con prácticas contemporáneas que demuestran la vigencia atemporal de sus propuestas.

El corpus de la tesis se estructura a través del análisis de las tradiciones seleccionadas conformando seis capítulos de los cuales ofrecemos a continuación una pequeña explicación sobre la metodología con la que han sido abordados, la cual en todos los casos se orienta principalmente a la demostración de la relación entre cada tradición y PAE.



*Stanislavski*

El análisis de las tradiciones comienza por el acercamiento a la obra de Constantin Stanislavski en relación con el trabajo corporal del actor. Consideramos que la vía de acceso para establecer la existencia de una relación entre la tradición liderada por este Maestro y el PAE, se configura a partir de las investigaciones que Stanislavski realizó sobre los efectos de la tensión muscular en la construcción de las acciones físicas del actor, con base en este estudio el Maestro diseñó una serie de prácticas para activar en sus estudiantes la consciencia sobre el manejo de las tensiones y desarrollar la capacidad de auto observación de las mismas. Posteriormente introdujo en la formación de sus alumnos clases sobre expresión corporal y plástica, con el fin de brindarles la oportunidad de adquirir un conocimiento más amplio y detallado sobre el funcionamiento de su herramienta de trabajo, el cuerpo.

*Vsevolod Meyerhold*

Los aspectos a los que haremos referencia sobre el trabajo creativo de Meyerhold se orientan a la comprensión de la biomecánica teatral. Para el efecto comenzaremos con la relación de antecedentes que desde el punto de vista del movimiento corporal dieron origen a esta tradición escénica.



La concepción de la biomecánica será expuesta a partir del análisis de la fórmula  $N = A1 + A2$  y de los conceptos de intención, realización y reacción que toman forma en los elementos técnicos que definen la biomecánica teatral, en los cuales destacamos el traslado y la transferencia del peso como una de las principales características que condicionan la acción del PAE en el trabajo corporal no solo del actor de esta tradición sino de todo intérprete escénico.

Como aspecto constitutivo de la biomecánica abordaremos los principales ejercicios preparatorios, tales como pasos, saltos, marchas que son la base para el desarrollo de los *études* biomecánicos, los afamados ejercicios que dieron reconocimiento mundial a esta tradición teatral. Para el cierre del capítulo daremos una mirada desde la alteración del equilibrio a algunos de estos *études*, entre ellos el dácilo, el tiro con arco y la bofetada.

*Rudolf Laban*



El análisis de la obra de Laban comenzará a partir de las influencias que en su caso fueron bastante diversas, de las danzas derviches pasando por Platón y su definición del universo y los aportes de Delsarte y Dalcroze. De estos acercamientos del Maestro surge un concepto fundamental para comprender su trabajo, la kinesfera, uno de sus más grandes aportes en relación con el estudio del movimiento, que será de suma importancia para analizar la obra de Decroux y Lecoq.

La Kinesfera o esfera de movimiento es un espacio imaginario que demarca el círculo esencial desde el cual el bailarín desarrolla su trabajo creativo. En su esfera el bailarín encuentra el lugar para potenciar la fluidez del movimiento que se estructura a partir de la segmentación del cuerpo y de la integración de los elementos de esfuerzo corporal y los factores de movilidad, permitiendo la experimentación con acciones corporales que tienden a la alteración del equilibrio.

*Étienne Decroux*

Este capítulo se orienta al análisis de los aspectos técnicos que dan forma al trabajo escénico del mimo corporal. El capítulo cuenta con una introducción especial, dedicada al origen del mimo corporal que Étienne Decroux comenzó a visualizar a su paso por la Escuela del Vieux Colombier liderada por el maestro Jacques Copeau.



Para comprender como el desequilibrio opera en la técnica del mimo comenzaremos por abordar el concepto de segmentación que en Decroux prioriza el tronco y las articulaciones que lo integran: la cabeza, el cuello, el pecho, la cintura, la pelvis y los muslos, las cuales se caracterizan por poseer movimientos aislados e independientes que pueden enlazarse en secuencias de inclinación rectas o curvas, denominadas escalas, generando un efecto de arrastre en cadena de las articulaciones una tras otra que precipitan constantemente el cuerpo al desequilibrio.

Decroux suma a los movimientos arriesgados del tronco dos elementos que potencian aún más el desequilibrio, por un lado una constante reducción en el área de la base de sustentación del cuerpo del mimo corporal, y por otro, una tendencia a llevar el cuerpo de la vertical hacia la diagonal en diferentes direcciones, adelante, atrás y a los lados.

Para compensar las alteraciones posturales que generan estas arriesgadas acciones, el mimo corporal activa las piernas como segmento que controla, a través del uso de contrapesos, este tipo de movimientos que con el tronco como centro de la acción alejan peligrosamente el centro de gravedad de la línea vertical del equilibrio estable.



Por último nos acercaremos en el análisis de la técnica del mimo corporal a los conceptos de inmovilidad dinámica, slow motion y movimiento explosivo que definen el elemento rítmico del accionar del mimo en la escena.

*Jacques Lecoq*

Partimos para el estudio de esta tradición del concepto de *Journey*, que en la obra de Lecoq significa un perpetuo sentido del movimiento. Éste *Journey* –viaje– nos invita a adentrarnos en primer

lugar en la estructura curricular de la *École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq*, observamos que la interacción del Principio de Alteración del Equilibrio –PAE- tiene su epicentro principal en el eje denominando “análisis de los movimientos” el cual integra junto con el eje de “improvisación” y el eje de los “auto -cursos”, las bases pedagógicas sobre las cuales se edifica la Escuela.

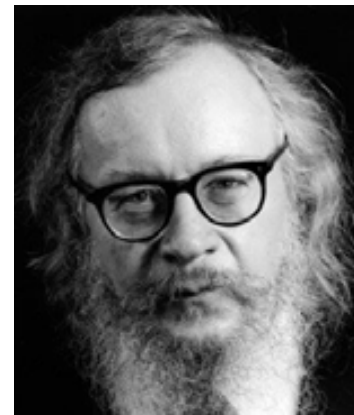
Como parte del estudio del “análisis de los movimientos”, haremos énfasis en la comprensión de los elementos que componen este eje: la preparación corporal, la acrobacia dramática y la técnica de los movimientos la cual nos introduce en el estudio de tres movimientos básicos del ser humano: la ondulación, ondulación inversa y la eclosión, y en los tratamientos a ejercicios que derivan de estos movimientos.

En segundo lugar, nos centraremos en la concepción del “movimiento” a través de una visión general que nos introduce en el significado que para Lecoq tuvo éste término, del que destacaremos el papel del equilibrio en la formulación y aplicación de las leyes del movimiento y la relación de éstas con algunos principios pre-expresivos como el de Oposición.

Finalizaremos el capítulo con un acercamiento al concepto de la marcha en Lecoq, acción que fue observada detalladamente por el Maestro en la cotidianidad para ser llevada a la escena como estrategia lúdico pedagógica en la formación de sus actores.

*Jerzy Grotowski*

*Imagen 5. Stanislavski.* recuperado de <http://www.theguardian.com/stage/2012/apr/17/modern-drama-konstantin-stanislavsky>. ; **Meyerhold.** Bogdanov, G. (Director). (1999). Meyerhold’s biomechanics and rhythm [DVD].; **Laban.** Hodgson, J. (2001). *Mastering movement: the life and work of Rudolf Laban*; **Decroux.** Leabhart, T., & Chamberlain, F. (2008). *The Decroux Sourcebook*. New York.; **Lecoq.** Lecoq, J. (2009). *El Cuerpo poético : una pedagogía de la creación teatral*.; **Grotowski.** recuperado de <http://www.fragmenta.cat/ca/autors/4270>.



El análisis sobre la presencia del PAE en la obra de Grotowski nos remite directamente a la primera etapa de su trabajo creativo denominada “Teatro de los Espectáculos” la cual se desarrolló entre 1957 y 1969, de este periodo nos detendremos con especial atención en la concepción y puesta en práctica del novedoso training que creó en colaboración con los actores del Teatro Laboratorio.

Para adentrarnos en la comprensión de los ejercicios que conforman el training daremos

comienzo al capítulo con un repaso por los antecedentes e influencias como las de Stanislavski y Meyerhold y algunas tradiciones del arte escénico oriental, las cuales motivaron el trabajo creativo de Grotowski. También abordaremos la comprensión de una serie de conceptos que definen el modelo de actor Grotowskiano a partir del teatro pobre.

Posteriormente analizaremos la preparación técnica del actor que se divide en los ejercicios físicos y los ejercicios plásticos. Los ejercicios físicos se estructuran en secuencias de movimiento en los cuales la presencia del PAE es constante y progresiva, desde caminatas por el espacio, pasando por ejercicios de segmentación corporal con la columna vertebral como epicentro, hasta llegar a los ejercicios de arriba hacia abajo donde se presenta la inversión de la postura vertical erguida otorgando a la cabeza el ser el punto de apoyo principal del cuerpo para la conservación del equilibrio. Los ejercicios físicos integran también secuencias de experimentación con saltos y volteretas y ejercicios de vuelo que introducen en el training de Grotowski aspectos relacionados con la acrobacia.

Los ejercicios plásticos están conformados por ejercicios elementales y ejercicios de composición, los cuales incluyen en su planteamiento las indicaciones de las técnicas corporales de marchar, saltar, girar, invertir y realizar acrobacias, otros de estos ejercicios se enfocan en las oposiciones en el movimiento de los segmentos corporales y en las asociaciones con elementos como animales, plantas y diversas situaciones que indudablemente repercuten en la calidad plástica del ejercicio.

Daremos cierre a este capítulo con la introducción del concepto de acrobacia orgánica a través de los ejercicios *Motions* y *Watching* y como desde esta visión Grotowskiana el PAE comienza a trasmutar la base de los ejercicios como campo de acción preferente del actor hacia el performer.

El último capítulo del corpus del trabajo, los fundamentos transversales, recoge los elementos de orden general que configuran un modelo de actuación performativa basado en las consideraciones dinámicas del PAE como elemento de base en la construcción de la presencia del cuerpo en la escena, un cuerpo que es el instrumento de creación del intérprete escénico a partir de dos características principales, la segmentación de sus partes y las posibilidades de desplazamiento de la estructura en el espacio. El equilibrio dinámico que actúa como dilatador de la energía del cuerpo en el tiempo y en el espacio es el elemento que define la creación de la acción escénica, aquella que toma el cuerpo del actor, el mimo corporal y bailarín como el centro y potencia del espectáculo de la representación.

## 5.2. Fuentes

Las fuentes de consulta han sido un elemento primordial para desarrollar este trabajo, el acercamiento a ellas me ha permitido construir un pensamiento en acción alrededor del cuerpo en movimiento.

La metodología adoptada para la consulta y referencia de las fuentes, surge a partir de la definición de algunas categorías que permiten crear una estructura dividida en dos grandes grupos, el primero comprende las fuentes escritas y el segundo las fuentes vivenciales.

### 5.2.1 Fuentes escritas

Es innegable que la transformación vivida por el arte escénico europeo a lo largo del siglo XX marcó el desarrollo y la visión del trabajo del actor, el mimo corporal y el bailarín en el mundo occidental. En este sentido la investigación teórica se nutre de las fuentes escritas que a través de una categorización en tres niveles, referencias directas, de segundo y tercer grado, permiten acceder a un vasto conocimiento del PAE como objeto de estudio, de Barba y la Antropología Teatral y de las tradiciones que conforman el corpus de la tesis, estos tres primeros niveles se combinan con otras dos categorías transversales, las fuentes gráficas y audiovisuales y los enlaces de internet.

#### *Referencias directas*

Las referencias directas están integradas por la obra de Eugenio Barba y la de los Maestros líderes de cada tradición, este primer nivel de las referencias evidencian el talento creativo y el saber hacer pedagógico de cada uno de ellos, los cuales nos han legado sus conocimientos a través de la recopilación de sus experiencias en libros escritos por ellos mismos y/o por personas cercanas y conocedoras directas de sus obras.

Dichos libros y documentos recogen de cada Maestro la conceptualización de sus investigaciones prácticas las cuales se convierten en el principal fundamento científico de la investigación.

#### *Referencias de segundo grado*

En segundo lugar, ese gran periodo de transformación del Arte Escénico Moderno no habría tenido eco en la historia sin la ayuda de todas aquellas personas y discípulos que

siguieron y adoptaron como una filosofía de vida y proyecto creativo la continuidad y el desarrollo de cada una de estas tradiciones.

Las referencias de segundo grado las integran nombres como los de Lluís Masgrau con Barba, Lisa Ullman con Laban, Thomas Leabhart e Yves Lebreton con Decroux, Carmina Salvatierra con Lecoq, Jairo Cuesta, Jim Sloviak, Thomas Richards y Ludwik Flaszen con Grotowski, entre los más destacados.

#### *Referencias de tercer grado*

En esta categoría se encuentran todos aquellos artistas e investigadores cuyo trabajo se enfoca en el análisis y estudio de las técnicas y metodologías que sirvieron de base para el surgimiento y consolidación de las tradiciones analizadas. Nombres como los de María Ósipovna con Stanislavski, Béatrice Picon – Vallin con Meyerhold, Jhon Hodgson con Laban, Richard Schechner, Ana Caixach y Pere Sais con Grotowski hacen parte de esta categoría en las fuentes escritas.

#### *Referencias gráficas, audiovisuales y enlaces de Internet*

A este primer núcleo, el de las fuentes escritas, además de los tres tipos de referencia ya mencionados pertenecen también las referencias gráficas como fotografías, dibujos, y bocetos que permiten la comprensión visual de las tradiciones analizadas y del PAE en el trabajo del intérprete escénico.

Las referencias Audiovisuales recogen las grabaciones disponibles de ejercicios, demostraciones de trabajo y espectáculos como los que se conservan de Laban, Meyerhold, Decroux, Lecoq y Grotowski. Finalmente están los enlaces de internet que recopilan información de una gran variedad de autores en relación con los intereses de la investigación.

Este subgrupo de referencias de las fuentes escritas tienen la característica de ofrecer el registro del cuerpo del intérprete escénico en movimiento combinando no solo las referencias directas sino también las de segundo y tercer grado. En una investigación que aborda la temática del movimiento físico para la formación de actores, es imprescindible poder observar el cuerpo en acción desde los planos bidimensionales y tridimensionales.

#### *Referencias de contextualización.*

A las fuentes escritas pertenecen también las referencias de contextualización compuestas



por materiales adicionales encontrados sobre el PAE como objeto de estudio, sobre las tradiciones como corpus de la investigación, acerca del arte escénico como espacio de conocimiento asociado al objeto de estudio, de las ciencias médicas, las disciplinas del movimiento y el deporte orientados al conocimiento del funcionamiento biomecánico del cuerpo en relación con el PAE que de forma puntal son presentados en la tesis.

### *5.2.2 Fuentes vivenciales*

Las fuentes vivenciales son el segundo grupo de fuentes de consulta y se catalogan de la siguiente manera:

#### *Fuentes vivenciales de primer orden*

Constituidas por el trabajo de campo que se ha orientado al entrenamiento personal, la ejecución de los seminarios, talleres y laboratorios prácticos iniciales que sirvieron de marco exploratorio para el diseño y la aplicación de los ejercicios que se presentan en las conclusiones. Las fuentes de este primer marco dieron paso a la consolidación de un proceso de enseñanza aprendizaje desarrollado durante los dos últimos años en el núcleo de cuerpo del Programa de Licenciatura en Artes Escénicas con énfasis en Teatro.

#### *Fuentes vivenciales de segundo orden*

A esta categoría pertenecen la asistencia y observación de algunos trainings, en especial los relacionados con la tradición de Grotowski donde el actor Catalán Pere Sais ha sido una valiosa guía para la comprensión del PAE en esta tradición.

Las conversaciones sostenidas a modo de entrevistas con algunas personas que trabajaron directamente con los Maestros como Carmina Salvatierra y Lecoq o la Polaco- Mexicana Elka Fediuk, amiga personal de Grotowski, fueron de gran utilidad para conocer un poco más los modos de pensar y actuar de estos Maestros y de sus acercamientos al PAE.

### *5.3 Marcos conceptuales y estructura*

Los marcos conceptuales de la investigación se han propuesto acorde con los objetivos planteados para la misma. Por tanto hemos definido que los principales son la Antropología Teatral por un lado y por el otro los grandes Maestros que por medio de sus textos transmitieron en palabras su conocimiento pragmático relativo a la pedagogía del actor, el mimo y el bailarín.

Además de estos dos grandes marcos nos hemos apoyado para darle solidez a la tesis en coherencia con la visión de Barba y de los grandes Maestros, en las ciencias médicas relacionadas con la locomoción y el movimiento del cuerpo, y en las disciplinas del movimiento en asociación con el deporte que me han permitido explorar en la práctica los hallazgos que profundizan en el conocimiento del objeto de estudio.

La estructura de la investigación esta conformada por cuatro grandes segmentos:

- I. Introducción.
- II. Corpus de la investigación.
- III. Conclusiones.
- IV. Bibliografía

El corpus del trabajo, presenta una estructura asociada a dos metodologías aplicadas en el proceso de investigación que han fluido de forma paralela, por un lado la utilización un tipo de mirada focalizada en la obra de cada Maestro y por otra una mirada más transversal con la cual presentar al final del corpus una lectura que recoge los hallazgos particulares analizados desde un punto de vista integral que permiten dar coherencia y validez al PAE como objeto de estudio desde las tradiciones analizadas.

En relación con la mirada focalizada en cada tradición, definimos que a pesar de las diferencias existentes entre cada Maestro era necesario darle una lógica a la presentación de los capítulos, la cual permitiera al final plantear la lectura transversal sobre el PAE con la que damos cierre al corpus del trabajo. Dicha estructura común tuvo como objetivo extraer las informaciones relativas al PAE para ordenarlas y analizarlas en el contexto de la técnica y el training concreto que propone cada Maestro.

De este modo la estructura de los capítulos parte en primer lugar del análisis de aspectos generales y de contextualización de cada Maestro seleccionado tales como las influencias y motivaciones para desarrollar su trabajo creativo, la segunda parte transita entre la concepción de sus metodologías y la búsqueda de la presencia del PAE tanto en sus postulados como en sus didácticas de movimiento, aspecto que determina el eje central de los capítulos, como cierre a los mismos presentamos la conclusión que particulariza la lógica operativa del PAE en cada uno de los modelos escénicos observados.

En el núcleo de las conclusiones, la estructura se enfoca en la concepción, diseño y puesta en práctica de la propuesta metodológica que surge de la investigación: las Acciones Corporales

Dinámicas ACD. Esta propuesta valida la pertinencia actual de un estudio de esta naturaleza no solo por los hallazgos teóricos encontrados, sino especialmente por su aplicabilidad en el contexto de la educación superior en Artes Escénicas, para nuestro caso el Programa de Licenciatura en Artes Escénicas de la Universidad de Caldas donde la metodología se presenta como una asignatura con tres niveles, las ACD I, II y III, que potencian a nivel pedagógico y didáctico el núcleo de dicha licenciatura.

Como cierre destacamos que si bien el laboratorio inicial para el diseño, la experimentación y la creación con la metodología ACD ha sido la Universidad de Caldas, esta propuesta tiene un componente de aplicación universal en tanto la base es el movimiento corporal, el cual esta presente en todas las técnicas y estilos independiente a las localizaciones geográficas donde habite el intérprete escénico.

## NOTAS

<sup>1</sup> Mi primer contacto con los ejercicios *motions* se produjo en 1997 de la mano de Jairo Cuesta y Jim Slowiak en un taller liderado por ellos en la Universidad de Antioquia, el cual marco en mi una conexión especial con el teatro que hizo válida mi inserción en él.

Jim Slowiak (USA) y Jairo Cuesta (Colombia), son dos de los alumnos de Grotowski que compartieron con el Maestro sus últimas etapas creativas. Son los fundadores y líderes del New Word Performace Laboratory – NWPL, ubicado en Akron, Ohio (USA). para mayor información ser recomienda visitar su página web: <http://nwplab.com/>.

<sup>2</sup> Para conocer más de este trabajo se recomienda consultar:

SIERRA S. (2011) “Motions, una práctica Grotowskiana que altera el equilibrio del actor”. *Revista Colombiana de las Artes Escénicas* Vol. 5 enero - diciembre de 2011. pp. 32 – 47

O seguir el siguiente enlace de la versión online del artículo:

[http://200.21.104.25/artescenicas/downloads/artescenicas5\\_4.pdf](http://200.21.104.25/artescenicas/downloads/artescenicas5_4.pdf)

<sup>3</sup> [www.ucaldas.edu.co](http://www.ucaldas.edu.co)

<sup>4</sup> La versión consultada para la presente investigación corresponde a la edición en catalán de 1983 la cual que fue traducida de la versión francesa titulada *L’archipel du Théâtre*. Cabe anotar que el capítulo: *Antropología Teatral* primeras hipótesis, tiene como nota de inicio la siguiente aclaración: “Transcripción de la conferencia pronunciada por Eugenio Barba en Varsovia, mayo de 1980, y publicada en la revista *Dialogo*, abril, 1981”. Por tanto intuimos que este capítulo se anexó al texto original en ediciones posteriores como la consultada. (Ver bibliografía)

La primera edición de este libro fue realizada en 1979 en Holstebro bajo el nombre de “The floating islands.

<sup>5</sup> En la edición en castellano del Diccionario de Antropología Teatral del año 2010, encontramos nuevos capítulos, como el de Teatro Eurasiano en el que se hace referencia a la ISTA y del cual destacamos la función que para Barba ha tenido esta escuela itinerante desde el punto de vista de la confrontación de los principios pre-expresivos:

“(El) Teatro Eurasiano no indica los teatros comprendidos en un espacio geográfico, en el continente del cual Europa es una península. Sugiere una dimensión mental, una *idea* activa de la cultura teatral moderna. Encierra en si el conjunto de esos teatros que, para aquellos que se han concentrado en la problemática del actor, se han convertido en

puntos de referencia “clásicos” para la investigación: de la Opera de Pekín a Brecht, del mimo moderno al Nô, del Kabuki a la biomecánica meyerholiana, de Delsarte al Kathakali, del *ballet* al Butoh, de Artaud a Bali. Esta “enciclopedia” se ha formado nutriéndose en el repertorio de tradiciones asiáticas y europeas. (...) Hablando de teatro Eurasiano constatamos una unidad sancionada de nuestra historia cultural y profesional. Podemos infringir los confines, pero no ignorarlos. Para todos aquellos que en el siglo XX han reflexionado de manera competente sobre el actor, los confines entre “teatro europeo” y “teatro asiático” no existen” (Barba ; Saravese, 2010: 314)

<sup>6</sup> La antropología teatral postula un nivel base de organización, común a todos los actores, y lo define como pre-expresivo.

El concepto de pre-expresividad puede parecer absurdo y paradójico, dado que no toma en consideración las intenciones del actor, sus sentimientos, emociones e identificación o no con el personaje; es decir la psicotecnia dirige al actor hacia un *querer expresar*: pero querer expresar no *decide que debe hacer*. La expresión del actor deriva- casi a pesar suyo – de sus acciones, del uso de su presencia física. Es el *hacer y como se hace* lo que decide que cosa uno expresa (Barba ; Saravese, 2010: 275)

<sup>7</sup> Frente a los automatismos que plantea Barba, destacamos el lugar de la Antropología Teatral como universo del que surgen los principios pre-expresivos, Barba constantemente esta haciendo referencia a la utilidad que éstos tienes para el actor:

“L’antropologia teatral no busca de desxifrar el camp íntim i vague de la psique o del món interior de l’artista. El seu camp està constituït por elements físics sobre els quals és possible d’intervenir amb el mètode i en fred. És el camp tangible de la presència material del actor, unes regles que determinen el seu bios teatral i que permeten de manipular-lo artesanalment” (Barba, 1983: 92).

<sup>8</sup> Ver cita en Castellano en La canoa de papel (Barba, 2009: 39)

<sup>9</sup> Ver cita completa en Castellano en el Diccionario de Antropología Teatral (Barba ; Saravase, 2010: 120- 121) y en La canoa de papel (Barba, 2009: 39)

<sup>10</sup> Uno de los aspectos que consideramos de vital importancia en la comprensión del PAE es la claridad en la ubicación del centro de gravedad:

En la posición de pie normal, con los brazos colgando a los lados, el centro de gravedad de un hombre adulto se haya aproximadamente a un 56 o 57 por ciento de su altura total, a partir del suelo. En la mujer adulta es algo más bajo, aproximadamente a un 55 por ciento de su altura. Existen variaciones relativamente grandes entre los diversos individuos, debidas a diferencias en su constitución física.

El centro de gravedad de los niños pequeños y adolescentes es más alto que el de los adultos como consecuencia del tamaño desproporcionado de la cabeza y el tórax, y la relativa brevedad de los miembros inferiores. En general cuanto más joven es el niño, tanto más alto se halla su centro de gravedad, y por lo mismo es menor su estabilidad. (Rasch ; Burke, 1970: 117)

<sup>11</sup> Este fragmento hace parte de la definición de Antropología Teatral que aparece en la página de Internet del Odin Teatret y que es sin duda, la versión mas actualizada de las que hemos consultado. [www.odinteatret.com](http://www.odinteatret.com) Consulta [19 / 11/ 2012]

<sup>12</sup> Posiciones de la columna vertebral en varias culturas de danza, mostradas por la bailarina americana Russel Meriwether Hughes, conocida con el nombre de La Meri, estudiosa de danzas étnicas que practicó y enseñó en Europa y América.

<sup>13</sup> Dirección de la mirada y emociones en ilustraciones de Carlo Blasis (1795 – 1878), bailarín y teórico de danza italiana, extraídas de la obra *El hombre físico, intelectual y moral* (Milán, 1857): 1. La atención; 2. La observación; 3. La reflexión; 4. La meditación; 5. La contemplación; 6. La admiración; 7. El asombro; 8. Lo sublime; 9. El entusiasmo; 10. El arrobamiento; 11. El éxtasis; 12. La maravilla; 13. El prodigio; 14. El milagro; 15. El transporte; 16. La visión; 17. El delirio. Observe cómo a toda variación en la dirección de la mirada corresponde también una de la columna vertebral. (Barba ; Saravese, 2010: 219)

<sup>14</sup> Para mayor información acerca de Andre Bernard se recomienda visitar: <http://www.ideokinesis.com/dancegen/bernard/bernard.htm> Fecha de consulta [30 / 05 /2014]

<sup>15</sup> Gennadi Nikolaevich Bogdanov graduated as an actor from Russian University of Theatre Arts (GITIS) in 1972. In the same year he joined the company of the Theatre of the Satire of Moscow where he worked as an actor for 20 years. At the same theatre he became the student of Master Nikolai Kustov (actor and instructor of theatrical biomechanics, that worked with Meyerhold till 1938).

Inherited the tradition of the Theatrical Biomechanics of Meyerhold, used as a basis of his work in the theatre, Master Bogdanov decide to dedicate his artistic life to theatrical biomechanics. That is why he starts to work at the Russian University of Theatre Arts first as a professor and then as a founder and director of International School of Theatrical Biomechanics.

Starting from 1990 Master Bogdanov makes known theatrical biomechanics all over the world through the demonstrations, conferences and workshops.

[...] Since 1991 collaborates with the Mime Centrum of Berlin and with the Drama School Ernst Busch. Since 1996 collaborates with ISTA (International School of Theatrical Anthropology) directed by Eugenio Barba, with “Jerzy Grotowski and Thomas Richards Workcenter” of Wroclaw and Pontedera.

As a director he worked in Italy, USA, Germany, France, England and Russia.

In Italy he started teaching Theatrical Biomechanics of Meyerhold since 1991 working among others with Academy of Dramatic Art “Silvio d’Amico”, the Teatro Tascabile of Bergamo, CUT of Perugia and Milan, the “La Sapienza” University of Rome, the University of Siena/Arezzo and the Experimental School of the Actor of Pordenone.

Since 2004 he is founder and pedagogy director of the International Centre of Theatrical Biomechanics of Perugia. Disponible en: [http://www.microteatro.it/microteatro.it/Gennadi\\_Bogdanov\\_en.html](http://www.microteatro.it/microteatro.it/Gennadi_Bogdanov_en.html) [Consulta: 03/ 02/ 13]

<sup>16</sup> Para información sobre el recorrido artístico y académico de Leabhart se recomienda visitar: <http://research.pomona.edu/thomas-leabhart/>

<sup>17</sup> Resumen del currículo del Profesor Chamberlain disponible en: <http://www.hud.ac.uk/ourstaff/profile/index.php?staffuid=Smusfc2>

<sup>18</sup> Yves Lebreton (París, 1946) Con estudios en música clásica, artes gráficas y pintura, se convierte en alumno de Decroux entre 1963 y 1966. Posteriormente desarrolla una productiva carrera con trabajos de creación escénica que le permiten recorrer gran cantidad de países, para conocer acerca de su trayectoria artística se recomienda consultar el siguiente enlace: <http://www.yves-lebreton.com/italiano/biografia.html>

<sup>19</sup> Richard Schechner en 1997 tuvo a cargo, junto a Lisa Wolford, la edición de *The Grotowski Sourcebook*, un libro de 514 páginas que recoge contribuciones de autores de diversas partes del mundo e ilustra las distintas fases del desarrollo de Grotowski.

<sup>20</sup> Jennifer Kumiega studied drama at Manchester University. She embarked on her thesis at Bristol, but much of her research into Grotowski took place in Italy and Poland. She taught herself Polish and worked with the Laboratory Theatre in Poland intermittently between 1975 and 1981. <http://www.bloomsbury.com/author/jennifer-kumiega> [Consulta: 08/02/13]

<sup>21</sup> Marco de Marinis teaches Theatre History and Performing Arts and Performance Semiology as part of the undergraduate programme at the Department of Arts, Music and Performing Arts (DAMS) of

the University of Bologna with which he has been working since its founding. He is member of the editorial board of the journal, *Versus Quaderni di Studi Semiotici*, directed by Umberto Eco and of the scientific board of the International School of Theatre Anthropology, directed by Eugenio Barba. He has written and edited many books that have been translated into major languages. En: <http://www.icraproject.it/index.php/en/2007111324/biografie-e-curriculum/marco-de-marinis.html> [Consulta: 12 / 02/ 13]

<sup>22</sup> Nicola Saravese teaches Theatre and Performing Arts History at the University of Rome Tre. He is a specialist capable of linking historical research directly to contemporary performance. He has studied ancient forms of theatre and the complex dynamics of encounters between western and eastern theatres and has taught at the universities of Kyoto, Montreal, Lecce and Bologna. He has travelled extensively in the East, above all in Japan, where he lived for two years. From 1998 to 1999 he was resident guest scholar of the Getty Research Institute in Los Angeles. His writings on the relationship between Eastern and Western theatre include: *Teatro e spettacolo fra Oriente e Occidente*, Laterza, Roma-Bari, 1992, which was awarded both the Pirandello Prize and the Diego Fabbri Prize; *Paris/Artaud/Bali*, Textus, L'Aquila, 1997; *I teatri romani*, Il Mulino, Bologna, 1996; and, in collaboration with Eugenio Barba, *L'arte segreta dell'attore*, Argo, Lecce, 1996, which has been translated into several languages, including English: *A Dictionary of Theatre Anthropology: The Secret Art of the Performer*, Routledge, 2nd edition, 2005. In February 2002, the second volume on 20th-century theatre in Europe and Asia, *Il teatro eurasiatico*, Laterza, Roma-Bari, was published. He has been a permanent member of the International School of Theatre Anthropology (ISTA) since its foundation in 1980. En: <http://www.icraproject.it/index.php/en/2007111327/biografie-e-curriculum/-nicola-savarese.html> [Consulta: 12 / 02/ 13]

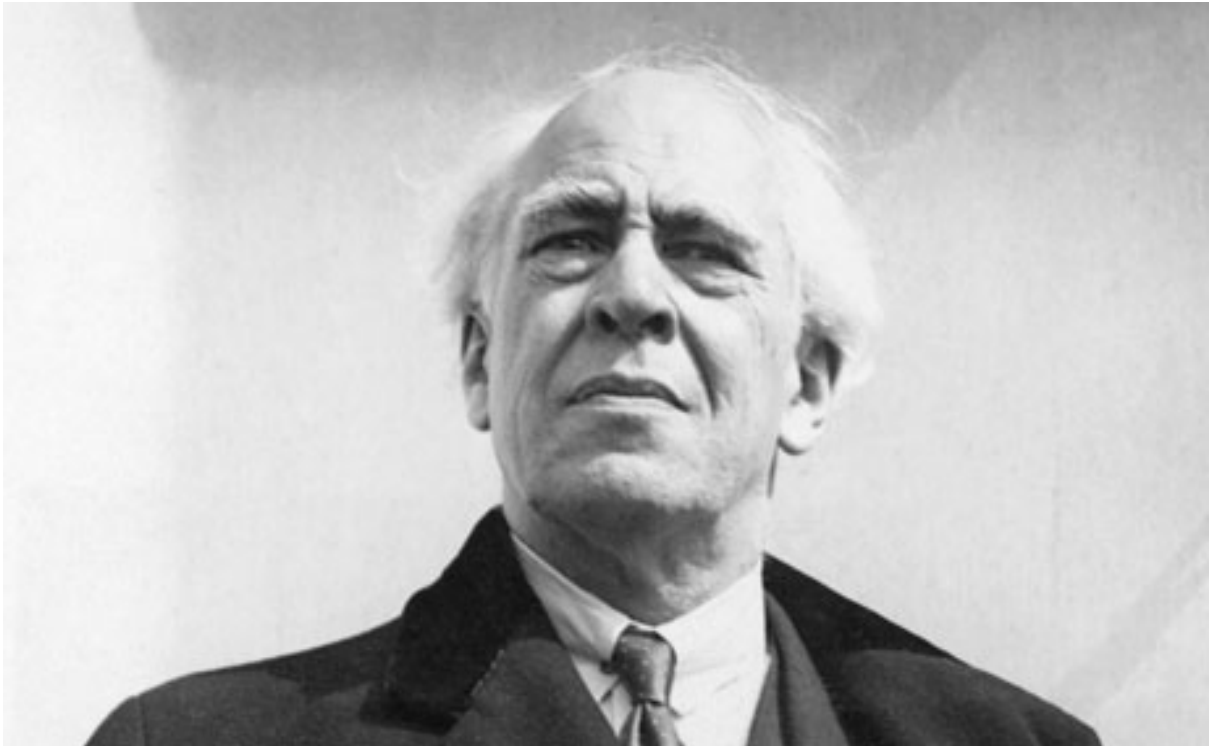
# II

---

---

Corpus de la  
investigación

1



Constantin  
Stanislavski



### *Conceptos claves*

Consciencia corporal, línea interna y externa del movimiento, tensión muscular, flujo de la energía, centro de gravedad, respiración, imaginación, segmentación del cuerpo, articulaciones, puntos de apoyo, marcha escénica, acción física.<sup>1</sup>

---

## **1.1 CONSTANTIN STANISLAVSKI**

Constantin Stanislavski (Rusia 1863- 1938) ha sido considerado reiteradamente como el padre fundador del teatro moderno, título que se fundamenta a través de la experiencia y el conocimiento acumulado en su larga y productiva carrera como actor y director – pedagogo.

El análisis de la obra de Constantin Stanislavski desde el punto de vista del movimiento corporal del actor y su vinculación con el Principio de Alteración del Equilibrio -PAE, se define a partir de la selección de textos que se encuentran recopilados en los libros *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia* y *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*.

Las reflexiones a partir de las cuales el Stanislavski concibe y desarrolla su modelo de actor datan de los años 1906 a 1909, aunque el Maestro venía recopilando información desde 1889.<sup>2</sup> Stanislavski vierte en el sistema su amplia experiencia como actor y luego como director y formador de actores en el Teatro de Arte de Moscú, compañía en la cual junto con un destacado grupo de Maestros como Vladimir Nemirovich Danchenko y alumnos como Vasili Toporkov, pudo llevar a la práctica todo sus conocimientos con los que se daría inicio en la escuela teatral Rusa al proceso de renovación de la técnica actoral que emergía en el contexto de la revolución artística

que sacudió a Europa en las primeras décadas del siglo XX.

El enfoque de las primeras presentaciones creadas según el sistema en el año 1909 se basaba exclusivamente en la acción interior, en la actividad espiritual y en el diseño psicológico del personaje, sin embargo, lentamente esta forma de abordar el trabajo de la puesta en escena de las obras encontraría en 1915 una primera señal de alerta cuando a raíz del fracaso en el papel trágico de *Salieri* en una obra de Pushkin, Stanislavski comenzaría a percibir que la comprensión y el dominio de la técnica exterior era tan necesarios como el manejo de la técnica interior para complementar el trabajo de preparación del actor, tanto con sí mismo como en relación con la creación del personaje.

De hecho para 1920 el Maestro lanza una frase que contrastaría con el estilo al que tenía acostumbrada a la comunidad teatral: “el actor no tiene derecho a entrar en la escena si tiene un cuerpo muerto”(Marinis, 2000: 131). Con esta frase intuimos un primer contacto, que aunque lejano puede llevarnos tras la pista de la relación que se establece entre el PAE y esta tradición teatral: la activación de la consciencia corporal, aspecto fundamental para dotar de vida al cuerpo en el escenario; en la escena se hace necesario que el cuerpo para que denote un estado de vida orgánica recurra a comportamientos extra cotidianos como lo propone Barba en sus estudios que dan origen a la Antropología Teatral, uno de estos comportamientos surge a partir de la alteración consciente del equilibrio.

Hacia la década de 1930, cuando Stanislavski era ya reconocido tanto en Europa como en Estados Unidos, el sistema evolucionaría a un nivel en el cual la base del mismo se orientaba a integrar de forma simultánea el trabajo interior y exterior del artista sobre sí mismo y el trabajo interior y exterior sobre su papel (Stanislavski, 1983:11). Después de 30 años de trabajo de



compilación y redacción de materiales y presionado por la sensación de la cercanía con la muerte, Stanislavski aprueba la publicación del libro *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso*

*creador de la vivencia*, sin embargo aunque tuvo entre sus manos un ejemplar casi listo no alcanzó a ver el resultado final dada su muerte en 1938, ese mismo año el libro saldría a la luz pública a través de dos ediciones.<sup>3</sup> Stanislavski venía trabajando también en otro de los tomos que componen el sistema: *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*, el material de este libro quedó más o menos ordenado puesto que el Maestro pensó incluso en 1930 en unir ambos textos en una sola publicación, desistió de éste plan por el tamaño que tendría el libro pero mantuvo la idea en perspectiva hasta su muerte. La publicación de este libro llegaría en 1948 y su contenido se ordenó teniendo en cuenta los materiales que el Maestro redactó en el periodo de los años 1932 a 1935, los responsables de esta edición se plantearon el objetivo de facilitar al lector la comprensión de las ideas expuestas por Stanislavski las cuales quedaron a veces en forma inconclusa, en borrador, o en fragmentos dispersos.<sup>4</sup>

El tomo relacionado con el trabajo del actor y la vivencia, se enfoca entre otros aspectos, en la activación de los sentimientos del actor en la escena que preparan el terreno propicio para que surja el estado creador y la inspiración artística en el momento de representar el papel. “La vivencia orienta la atención del actor hacia el contenido interior de su creación” (Stanislavski, 1980: 31), se presenta como base del sistema el dominio consciente de la propia naturaleza. En este sentido el Maestro incluye un capítulo dedicado a *la relajación muscular* que desde la óptica del PAE encuentra su fundamento en el trabajo consciente enfocado a la liberación de la tensión muscular superflua, que actúa restando plasticidad y organicidad a los movimientos exteriores del cuerpo del actor.<sup>5</sup>

El tomo relacionado con el proceso de la encarnación, está destinado entre otros aspectos a los temas de la preparación física del actor para dotar a su cuerpo del estado ideal con el cual construir el personaje. En este libro se examinan los elementos de la expresividad exterior sobre el escenario y se resumen los problemas relacionados con la preparación profesional. Dichos elementos en relación con el estudio sobre el PAE, se encuentran agrupados en el capítulo *Desarrollo de la expresión Corporal* que se divide en dos partes, la primera orientada a comprender los aportes de otras disciplinas como la danza, la gimnasia y la acrobacia en relación con el desarrollo de herramientas corporales útiles al manejo técnico y expresivo del cuerpo.

En la segunda parte del capítulo llamada plástica, el Maestro considera que la base de la plasticidad del movimiento es la sensación del flujo ininterrumpido de la energía muscular y detalla la idea de la plasticidad al hablar de las particularidades del modo de andar en la escena. En este planteamiento observamos como la consciencia corporal vuelve a estar presente en el sistema y aunque de forma indirecta involucra al PAE, pues el flujo de la energía muscular necesario para

darle plasticidad al movimiento, emerge de la comprensión del trabajo interior orientado a la relajación de los músculos. En esta parte del capítulo Stanislavski hace una interesante reflexión sobre la marcha escénica, esta acción básica del movimiento es para el Maestro un acto realista que no difiere del modo de andar cotidiano, lo que cambia y se activa en la escena es la consciencia corporal sobre esta acción la cual le otorga al actor un detallado conocimiento de la biomecánica de la marcha.

### *1.1.1 La acción física*

El instrumento creado por Stanislavski para dar unidad y coherencia a la integración de la técnica interna con la externa fue el método de las acciones físicas, el cual sería puesto a punto por el Maestro en los años treinta y cuya ruta metodológica para arribar a la creación del personaje partía de las improvisaciones de los sucesos de la obra a través de las acciones físicas, las cuales ayudarían a encontrar sentimientos y emociones más reales comparadas con la búsqueda de la vida interior del personaje a través la lectura del texto y el trabajo de mesa, como se hacía al principio de la *puesta en marcha del sistema*. *Este nuevo enfoque comenzó a ser aplicado en obras como Otello (1930- 33), El Inspector General (1936- 37) y El Tartufo (1937-38); decía para entonces Stanislavski que se debía desconfiar de las emociones como punto de partida del trabajo y frecuentar más la tarea física, “el actor a través del movimiento corporal debe encontrar la tarea del personaje en la escena, el sentimiento vendrá por sí mismo como resultado de la concentración sobre la acción física en las circunstancias dadas.” (De Marinis, 2000: 111).*<sup>6</sup>

Un aspecto considerado primordial para definir el enfoque con el cual la investigación sobre el Principio de Alteración del Equilibrio se acerca al trabajo de Stanislavski tiene que ver con el dominio consciente de la propia naturaleza, que para el Maestro era la base esencial de su sistema, “ante todo hay que crear consciente y verazmente. Esto prepara mejor el terreno para que surjan el subconsciente y la inspiración” (Stanislavski, 1980: 31). Uno de los *alumnos mas destacados de Stanislavski*, Vasili O. Toporkov concluye en su libro *Stanislavski in Rehearsal* que una de las grandes reflexiones del maestro es que actuar significa en parte transferir al escenario la vida del espíritu humano. Stanislavski se planteaba que para crear la vida del espíritu humano era necesario dotar dicha vida de una fluidez consciente y verdadera sobre el escenario la cual se podría alcanzar con la aplicación del método de las acciones físicas.<sup>7</sup>

Sin embargo es importante aclarar que Stanislavski en la última etapa de su carrera, si bien dio un giro completo a su sistema al plantear la necesidad de comenzar el trabajo de exploración escénica del actor en relación con la creación del personaje a través de la improvisación de

movimientos físicos que dieran cuenta de los sucesos de la obra, no abandonó el trabajo interior, la creación de los sentimientos y la vida psíquica del personaje. Al contrario se mostró en total desacuerdo con la tendencia teatral que se venía imponiendo basada en el trabajo escénico sobre la forma, es decir un enfoque netamente exterior enfocado al diseño de los movimientos físicos de los actores, esta crítica iba dirigida entre otros a su antiguo colaborador Meyerhold.<sup>8</sup>

Sin embargo a pesar de las críticas que el Maestro hizo al uso exclusivo de la técnica exterior, encontramos un comentario que nos permite establecer cómo una aparente contradicción encuentra su lógica en la visión que Stanislavski tuvo de su sistema al final de su vida, es decir del largo recorrido que había transitado para llegar a afirmar que:

“Debido a la carencia o, mejor dicho, a la ausencia del “artista” que estuviera en condiciones de hablar de sentimientos grandes aunque fuera en las antiguas piezas clásicas, y en vista de la carencia de firmes bases que le permitieran transmitir desde el escenario la vida del espíritu humano y que profundizaran en la técnica creadora, los innovadores se precipitaron, igual que nosotros en nuestro tiempo, sobre aquello que era más accesible al ojo y al oído, esto es sobre la parte exterior de nuestra empresa – sobre el cuerpo, la plástica – los movimientos, la voz, la declamación del artista -, con cuya ayuda procuraban crear una forma diferente de interpretación escénica” (Stanislavski, 1954: 380- 381).

Los elementos exteriores de los que habla el Maestro, fueron también analizados por él e incorporados en su sistema como parte fundamental del trabajo integral del actor en relación con su formación como artista y por supuesto con la creación del personaje a través del método de las acciones físicas, por eso aclara que mientras la cultura física acuda en ayuda de los problemas principales de la creación en el arte, esto es: la transmisión en “forma artística”, de la vida del espíritu humano, él saluda con toda el alma, a ella y a todo lo que ha alcanzado el actor en ese momento. “Pero a partir del instante en que esa cultura se convierte en finalidad en el arte; desde el momento en que oprime el sentimiento, la vivencia, él se transforma en adversario acérrimo de todos sus hermosos alcances (Stanislavski, 1954: 387).

La obra de Stanislavski estuvo marcada por la comprensión sobre la importancia que tiene la calidad del movimiento corporal en el trabajo creativo del actor, es decir, cuando éste se convierte en el vehículo que permite integrar plenamente las motivaciones interiores en relación con la recreación exterior de la vida humana, los dos elementos que integran la acción física, con esta premisa plantearemos como el PAE encuentra su lugar en esta tradición teatral.<sup>9</sup>

## 1.2 LÍNEA INTERNA DEL MOVIMIENTO

### 1.2.1 La relajación de los músculos

Mientras existe tensión no se puede hablar de sensaciones sutiles, correctas, ni de una vida espiritual normal del personaje. Por eso, antes de iniciar la creación, hay que poner en orden los músculos para que no paralicen la libertad de acción.(Stanislavski, 2010:134)<sup>10</sup>

Stanislavski afirma que para lograr que un movimiento o pose se convierta en una acción real y con un verdadero objetivo, deben intervenir activamente los siguientes aspectos en su realización: el primero, un grado de tensión necesario que obedece al control consciente del actor sobre su cuerpo, el cual es básico para generar el tono muscular adecuado al desarrollo de la acción; el segundo, la relajación muscular que dispersa la tensión superflua e innecesaria y el tercero, los medios para incitar a dicha relajación que parten de activar la imaginación como elemento que detona el trabajo interior del actor sobre la vivencia.

Pero, ¿a que se refiere el Maestro con el término tensión? ¿cómo ésta se puede transformar de superflua a necesaria? y Cómo el trabajo de creación de imágenes ayuda a concretar los movimientos que definen una acción física, donde la dupla tensión – relajación de los músculos son un elemento esencial de la técnica Stanislavskiana y en la cual el PAE se convierte en principio aliado del actor para liberarse de las tensiones innecesarias.

La tensión muscular es definida por Stanislavski como “energía motriz que ha quedado bloqueada” (Stanislavski 1983:45). Al asociar los conceptos de energía y tensión muscular con el de movimiento corporal es posible establecer una relación que permite comprender la importancia del adecuado manejo que requiere la tensión para el desarrollo expresivo de las acciones físicas.

Como complemento a la definición de tensión muscular dada por Stanislavski, encontramos en las palabras de Raimon Àvila, profesor del Institut del Teatre de Barcelona y autor del libro *Moure i Commoure*, un aporte un aporte adicional para la comprensión del término, dice Àvila (2011:24) “que el movimiento corporal es un “*dao*”, un camino y por eso se debe de evitar la sobrecarga de energía mal distribuida por todas las partes del cuerpo”. Por tanto la tensión muscular conjuga no solo el bloqueo de la energía en un segmento sino la sobrecarga de la misma en dicho segmento, combinación que induce a un aumento innecesario de la tensión, llamada por Stanislavski, tensión superflua.

Para evitar el bloqueo y la sobrecarga de energía causantes de las tensiones musculares, es necesario que el actor aprenda a identificar como fluye la energía a través de cuerpo, dicho flujo actúa desde tres niveles de comportamiento del individuo, la energía en el primero que pertenece al mundo cotidiano, fluye de manera inconsciente como una reacción mecánica que induce al movimiento a través de acciones como la respiración, los latidos del corazón, sentarse, levantarse, desplazarse entre otras muchas, el grado de tensión que circula por el cuerpo es el necesario y no se alcanza a percibir la tensión de forma evidente, aunque ésta de forma natural comienza a acumularse en diversos segmentos musculares.

Sin embargo en el segundo y tercer nivel, el trabajo pre-expresivo y expresivo del intérprete escénico, el flujo de la energía se activa a través de una serie de impulsos que motivados por un estímulo consciente (una imagen o emoción) en el sistema nervioso central son enviados a los músculos, articulaciones y huesos, activando las funciones de soporte, movilidad y expresividad de la estructura física; durante la ejecución de estas funciones la tensión puede pasar de ser necesaria a superflua generando bloqueos musculares que interfieren con el desarrollo de una acción de movimiento físico libre y fluida, una de las razones para que esto se presente es sin lugar a dudas, la falta de atención del actor y la ausencia de la consciencia corporal que puede regular el flujo energético en el cuerpo a voluntad.

Stanislavski destaca como la flacidez muscular, las posturas deficientes o la respiración incorrecta, son aspectos que interfieren con la plasticidad del movimiento y en la aparición de la tensión muscular superflua que responden a una mala utilización del cuerpo. El inadecuado uso del instrumento físico es más evidente en los actores dada la exposición que estos tienen desde el escenario a los ojos del espectador, su trabajo en la escena deja al descubierto como los bloqueos de energía que se manifiestan en tensiones musculares innecesarias atacan diversos segmentos del cuerpo y actúan restando plasticidad, coherencia y vitalidad a la partitura de movimientos creados por el actor,<sup>11</sup> en estos casos las motivaciones interiores no se corresponden con los resultados externos, no se da una comunión total entre lo que el actor siente y procura hacer con lo que realmente su cuerpo está creando.<sup>12</sup> En palabras de Àvila (2011:34) “las tensiones musculares acumuladas interfieren constantemente en el movimiento libre y en la respuesta fluida a los impulsos internos y externos.”

### *1.2.3 Percepción e identificación de las tensiones musculares*

El hábito del permanente control de sí mismo y la lucha contra la tensión deben constituir el estado normal del artista en la escena. (Stanislavski, 2010: 137)

Para comprender la complejidad de las tensiones musculares superfluas y sus efectos en el movimiento y la expresión corporal, es necesario que el actor como gran observador de los comportamientos humanos se observe detalladamente a sí mismo activando las sensaciones cenestésicas o propioceptivas es decir la percepción interior que cada uno tiene de los movimientos de su cuerpo, o parte de éste, a través de la sensibilidad muscular.

El actor debe cultivar el hábito de evaluar constantemente la calidad de los movimientos físicos que realiza, detectar los puntos de tensión, cómo estos irrumpen en distintas zonas del cuerpo y cuáles son las alternativas con las que cuenta para combatir este problema. La observación de movimientos de otras personas o animales puede ser útil también para comprender no solo como afectan las tensiones sino como se puede arribar al movimiento sin la presencia de éstas como lo propone Stanislavski en la voz de Nazvánov, el alumno que narra a través de su diario las enseñanzas del sistema cuando observa los desplazamientos de su gato, cómo realiza cada movimiento de una forma segura y fácil donde la movilidad y libertad de sus músculos crean una plasticidad excepcional que dan como resultado la creación de acciones precisas y contundentes que surgen de una distribución económica de la energía.<sup>13</sup>

Otra alternativa útil para combatir las tensiones musculares superfluas es la activación de la consciencia corporal no solo en el trabajo pre-expresivo sino también en la vida cotidiana, es decir, en las múltiples actividades que día a día desarrolla una persona las cuales desde el sistema de Stanislavski son parte fundamental de la vivencia del actor pues le sirven para nutrir los procesos de la creación externa del personaje.<sup>14</sup>

Una de las estrategias didácticas que el Maestro emplea para la identificación de las tensiones es el siguiente ejercicio:

El ejercicio consiste en yacer de espaldas sobre una superficie plana y dura (por ejemplo, sobre el piso) y reparar en los grupos de músculos que están tensos sin necesidad.

Para tener noción más clara de las sensaciones interiores puede expresar con palabras el sitio de la tensión y decirse a sí mismo: “siento una contracción en el hombro, cuello, omoplato y alrededor de la cintura”.

Hay que relajar las partes señaladas, una tras otra, y descubrir otras.

Tener en cuenta la forma de acostarse de los niños pequeños y los animales (Stanislavski, 1980:154)



*Imagen 2.* Sierra, Sergio (2010) Istropolitana Festival, Bratislava, Eslovaquia.



En relación con el ejercicio anterior, es importante destacar que la posición de cubito dorsal a la que Stanislavski se refiere con yacer de espaldas, es una postura ideal para dar inicio al trabajo de acondicionamiento físico pues permite de una forma relajada que el actor comience el proceso de activación de la consciencia corporal visualizando cada uno de los segmentos de su cuerpo.

#### *1.2.4 Liberación de la tensión muscular*

La percepción e identificación de las tensiones, tiende con la práctica a convertirse en un hábito inconsciente,<sup>15</sup> es decir que no obliga al actor a detener su acción física para ubicar la tensión, pues el cuerpo mismo a través del desarrollo y activación de la consciencia corporal adquiere la capacidad para identificar y reaccionar frente a posibles bloqueos del movimiento por medio de pequeñas modificaciones posturales combinadas con la fase de espiración en la respiración, en las que se relajan los músculos afectados permitiendo que la tensión fluya y no obstaculice el desarrollo de las acciones físicas del actor.<sup>16</sup>

Una vez identificadas las tensiones se debe dar paso a la relajación del segmento muscular afectado por medio de alternativas útiles para combatirlos. Propondremos tres, el no hacer y la respiración que se inspiran en la obra de Raimon Àvila, el tercero es la focalización de la atención en el centro de gravedad y en los puntos de apoyo que sostienen el cuerpo, los cuales se introducen como estrategia para la liberación de la tensión a partir de la comprensión y utilidad que aporta el Principio de Alteración del Equilibrio en el desarrollo del modelo de aplicación de esta investigación: Las Acciones Corporales Dinámicas ACD.

El no hacer induce al cese de actividad del segmento tensionado liberando el flujo energético a través de la relajación, una vez que el músculo no recibe impulsos para activarse, las fibras musculares entran en una fase de pasividad y distensión que permite liberar la energía represada para que ésta continúe su recorrido por el cuerpo. Dice Àvila (2011) que la diferencia entre pensar una acción y hacerla es que hacer la acción comporta inevitablemente la repetición de un hábito perjudicial y no permite por tanto la corrección de un mal uso, mientras que pensar en dejar de hacer la acción y establecer una dirección de movimiento a otra parte del cuerpo, conduce gradualmente hacia un nuevo uso corporal.

Acerca de la respiración se considera que la fase de espiración es el momento indicado para aflojar las tensiones y resulta sumamente útil a la hora de concentrarse para dejar de contraer la musculatura que impide el libre desarrollo del movimiento. “En muchas ocasiones no somos conscientes de nuestras tensiones, y solo después de haber relajado la musculatura gracias a la e

acción de “dejar ir”, simultánea a la espiración, nos damos cuenta como estábamos de tensos y, sobre todo, de cuanta fuerza innecesaria estábamos utilizando.” (Àvila, 201:139)

Estas dos alternativas se unen al aporte que desde el estudio del PAE se propone para combatir las tensiones musculares innecesarias. Se preguntará el lector cómo se aplica dicho aporte, si bien es sabido que la conservación del equilibrio implica de por sí un alto grado de tensión muscular focalizado en el centro de gravedad y los puntos de apoyo que sostienen la estructura corporal. Pues bien, es precisamente ese dejar de hacer de los músculos que no intervienen en la conservación del equilibrio lo que permite enfocar la acción y el pensamiento en los segmentos responsables de la estabilidad, los cuales además de la tensión necesaria para realizar esta actividad concentran la totalidad de la atención del actor para mantenerse erguido en una postura inestable.

Se entiende que en cada posición se necesita la tensión de ciertos músculos. ... Se permitía que estos estuvieran contraídos, pero solo ellos y no los contiguos, que debían permanecer laxos. (Stanislavski, 1980:156)

Con esta frase Stanislavski resume una ley básica para la conservación del equilibrio, los segmentos del cuerpo que están involucrados en sostener el peso de la estructura corporal, es decir, los puntos de apoyo, requieren un grado de tensión suficiente que se debe traducir en una correcta regulación del tono muscular: “nivel de fuerza que el conjunto de nuestros músculos emplea para realizar sus funciones, en este caso servir de soporte al cuerpo” (Vallejo, 2001:49-50). La regulación y focalización de la tensión genera un juego de contrapesos, así como los puntos de apoyo concentran la tensión muscular canalizada a través del centro de gravedad, los demás miembros del cuerpo deben liberar las tensiones innecesarias para que el peso total de la estructura no desborde la capacidad de estabilidad del punto de apoyo sobre el que ésta se encuentra suspendida, activando solo la fuerza del contrapeso con el cual reestablecer el equilibrio en una situación inestable tal como se observará en el trabajo sobre el Mimo Corporal de Decroux. El flujo de la energía viaja a través del cuerpo creando una melodía que realza los acentos en los puntos de apoyo y libera el movimiento en los segmentos adyacentes.

Stanislavski a través del ejemplo de la restauradora de esculturas antiguas en Roma hace una referencia directa a la importancia de activar la consciencia sobre el centro de gravedad y la función que este tiene en la conservación del equilibrio, la viabilidad de transformar la tensión muscular superflua en un elemento aliado para el trabajo del actor al focalizar la atención en el centro de gravedad, crea un bloqueo positivo que fortalece las posturas inestables.<sup>17</sup>

Tórtsov comprendió lo que significa encontrar la posición del centro de gravedad, que condiciona la estabilidad. Vio hasta que punto se puede lograr la movilidad, agilidad y

capacidad de adaptación del propio cuerpo, en el que los músculos realizan solo el trabajo que les indica un sentido bien desarrollado del equilibrio. (Stanislavski, 2010:142)

Una vez el actor toma consciencia sobre su centro de gravedad y ubica la atención del movimiento a partir de este, puede experimentar con la realización de distintos movimientos físicos libres y fluidos, que emplean el grado de tensión muscular necesario para proyectar el cuerpo en diferentes direcciones desde el centro, como lo observaremos en los siguientes capítulos especialmente en Laban, Decroux y Lecoq, de este modo el actor logra expresar con intensidad sus emociones a través de gestos contundentes y conservar el equilibrio de la estructura corporal sobre puntos de apoyo estables, seguros y con la posibilidad de ser alterados sin llegar a perder el equilibrio.<sup>18</sup>

### *1.2.5 La Justificación o el trabajo de creación de imágenes y emociones para liberar la tensión*

Stanislavski propone además de los mecanismos descritos para liberar las tensiones musculares, el uso de la justificación comprendida como la elaboración de una imagen interior, una herramienta con la cual la relajación de la tensión muscular superflua encuentra una vía alterna de resolución y la acción física una correspondencia que dota de vida y organicidad al movimiento externo, superando la forma plástica como objetivo de la creación, se genera lo que Barba denomina como el cuerpo – mente.<sup>19</sup>

La creación de imágenes que justifiquen el movimiento, estrategia que también ha sido propuesta por André Bernard desde la Ideokinesis, encuentra en esta disciplina un aporte adicional que nos permite comprender el rol que juega la mente en la concreción de un movimiento. Según Bernard (2006) la imagen del movimiento es muy específica, si una persona quiere levantarse de la silla y salir del salón, tiene que pensarlo antes de hacerlo. El pensamiento, el deseo, la intención, la percepción y la actitud son consideradas por Bernard formas de imaginación que pueden ser usadas como parte de una imagen específica en la técnica de cambiar los patrones musculares.

Para el actor, el aporte de la Ideokinesis puede ser de suma utilidad para crear la justificación de la imagen que soporta la acción física, tanto si esta proviene de las circunstancias dadas o del sí mágico como aspectos fundamentales del trabajo sobre la vivencia, Stanislavski plantea algunos ejemplos que validan la idea de Bernard, en uno de ellos a partir de la imaginación como, deseo se logra dar vida a la postura de levantar las manos sobre la cabeza y liberar la tensión que puede surgir en este movimiento:

*Imagen 3. Lecoq (1997)*



Supongamos que levanto las manos sobre mi cabeza y me digo: “Si estuviera de pie en esta posición, y sobre mí, en una rama alta, colgara un melocotón, ¿cómo debería actuar y que haría para alcanzarlo?”

Es suficiente creer en esta ficción, para que inmediatamente una pose sin vida se convierta en una acción real, con un verdadero objetivo: alcanzar el melocotón. Basta sentir la verdad del acto, y en seguida la naturaleza misma ofrece su ayuda: la tensión superflua se atenúa, la necesaria se afirma, y todo esto transcurre sin intervención de la técnica consciente. (Stanislavski, 2010:142-43)

El segundo ejemplo propuesto por el Maestro, justifica el movimiento a través de la imaginación como percepción, el ejercicio llamado la gota de mercurio consiste en visualizar una gota de este elemento que recorre todas y cada una de las articulaciones del cuerpo, activando un movimiento orgánico que surge del interior del mismo, donde la imagen del mercurio avanza cuidadosamente por cada segmento corporal y pasa de uno a otro con la atención necesaria y la consciencia activa para no producir un derrame de tan peligrosa sustancia.<sup>20</sup>

La postura y los movimientos que dan vida a la partitura de acciones de una situación escénica son el resultado de las labores imaginarias asumidas por el actor para explorar la vida del personaje a través de la acción física.<sup>21</sup> Además, la relajación consciente de la tensión como lo detallamos a partir del no hacer, la espiración y la focalización de la tensión en el centro de gravedad y los puntos de apoyo, hacen parte de un proceso necesario para el trabajo del actor con sí mismo, de reconocimiento de su cuerpo en el cual el nivel pre-expresivo es el espacio idóneo para la confrontación consciente de las dificultades que genera el poner a punto el cuerpo como herramienta expresiva, la primera sin lugar a dudas la tensión muscular superflua.

### 1.3 LÍNEA EXTERNA DEL MOVIMIENTO

#### 1.3.1 Desarrollo de la Expresión Corporal

La línea continua, ininterrumpida, del movimiento, es en nuestro arte la materia prima con la cual debemos moldear la forma plástica. (Stanislavski, 1983:49)

El diseño curricular elaborado por Stanislavski y su equipo para los estudiantes del Teatro de Arte Moscú, pretendía que a través del concepto de *Cultura Física* se ofreciera a los futuros actores una serie de contenidos y prácticas relacionadas con la preparación del cuerpo para el trabajo escénico.

En este sentido el análisis de los aportes que cada tradición ofrece para la comprensión del PAE en el trabajo corporal del intérprete escénico contemporáneo se basa en reafirmar como a pesar de las diferencias estéticas y de los distintos momentos históricos vividos por cada uno

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio de estos grandes Maestros, todos compartían una base pedagógica común que se orientaba a la inclusión de diversas técnicas corporales para afianzar el desarrollo de la expresividad física de actores, mimos y bailarines, dotándolos de un alto grado de consciencia corporal con el cual desarrollar y potenciar herramientas físicas que sirviesen de soporte para llevar a cabo su tarea escénica desde el enfoque particular de cada Maestro.

A través de la práctica de la gimnasia, la danza, la acrobacia, el esgrima y la lucha entre otras disciplinas de trabajo corporal, se buscaba que el aparato físico de cada alumno fuese más dinámico, flexible, expresivo y sensible (Stanislavski, 1983), convirtiendo al cuerpo en el vehículo capaz de transmitir la fuerza interna, la vida emocional del personaje que se debía fundir con una plasticidad del movimiento que encontraba la forma en un cuerpo adiestrado para asumir cualquier postura motivada por una emoción, pensamiento, percepción o deseo, dando coherencia al concepto de la acción física.

La visión pedagógica de Stanislavski en relación con la interacción entre la técnica interior y la exterior y el trabajo del actor con sí mismo y con el personaje, encontró en la gimnasia, la acrobacia y la danza principalmente, aportes útiles para que el actor comprendiera y activara en su cuerpo los fundamentos técnicos la línea externa del movimiento de los brazos, el tronco y las piernas, fortaleciendo la capacidad expresiva y plástica de estos segmentos con el fin de permitir que el flujo interno del movimiento encontrara una vía de resolución externa a través de un instrumento físico maleable y dispuesto a expresar con fuerza todo su potencial creativo: “sé que la fluidez exterior se funda en la sensación interior del movimiento de la energía.” (Stanislavski, 1983:59)

Estas disciplinas como lo observaremos en el transcurso de la investigación, serán el campo de estudio de Maestros como Laban en la danza, e influirán de forma notoria en la obra de otros como Lecoq y Grotowski, cuyo uso de la acrobacia fundamenta algunos aspectos importantes de sus respectivas metodologías. Acerca de la gimnasia destacaremos como ésta se convirtió en un elemento indispensable de la preparación física del actor en la escuela del *Vieux Colombier*, dirigida por el Maestro Jacques Copeau, si bien su tradición no hace parte del presente estudio como tal en el capítulo sobre Decroux se detallan algunos aspectos formativos esta escuela donde este maestro comenzó su estudios.

Stanislavski comprendió que a través de la gimnasia era posible corregir vicios posturales del cuerpo y malos hábitos de movimiento con los que el actor llegaba al periodo de formación profesional. Con el fin de solucionar estos problemas: malas posturas, la falta de tono muscular,

deficiencias respiratorias, etc. El Maestro enfatizó en un aspecto fundamental que comparte la formación deportiva y la artística: la disciplina, decía que los problemas físicos que se traían de la vida cotidiana solo se lograrían superar por medio de la práctica diaria de ejercicios sistemáticos con los cuales activar el cuerpo, fortaleciendo los músculos y las articulaciones y descubriendo zonas del cuerpo que nunca antes se habían trabajado, con la práctica del ejercicio se lograba la experimentación de nuevas sensaciones, de nuevas posibilidades expresivas, más sutiles que las conocidas hasta entonces.

En relación con la acrobacia Stanislavski destacó su importancia en la medida en que cada ejercicio acrobático obliga al actor a asumir un reto y superarlo, lo cual es de gran utilidad para asumir la creación de un personaje. Según el Maestro, en la acrobacia no cabe la indecisión, se debe actuar sin detenerse a reflexionar, ser decidido y entregarse a las manos del azar. A los actores después de haber desarrollado esa fuerza de voluntad en los movimientos y las acciones corporales, les resultará más fácil trasladarla a la vida interior en los momentos culminantes.<sup>22</sup>

De la danza, Stanislavski destacó como ésta no solo confiere una actitud más erguida al cuerpo, sino que también libera los movimientos, les da más amplitud, una determinación y un fin, lo cual es muy importante, puesto que los ademanes cortos y cohibidos son inapropiados para la escena. La danza también aporta al trabajo corporal del actor la corrección de la postura especialmente de los brazos, las manos y los pies, permitiendo que estos se apoyen ergonómicamente sobre el piso además de prepararlos para una adecuada marcha escénica.



*Imagen 4. Benedetti Jean (1988) Stanislavski a biography.*

Stanislavski hace referencia a otros aportes de la danza para el trabajo físico del actor como el rol que tienen la columna vertebral y los pies para la plasticidad del movimiento corporal, lo cuales los analizaremos a continuación teniendo presente además, la función que desempeñan estos segmentos en el PAE. Stanislavski detalla magistralmente el segmento inferior en términos de posibilidades funcionales, de soporte y movilidad de la estructura física que tienen como finalidad

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio básica la comprensión de los mecanismos que estructuran la marcha escénica ideal.

### *1.3.1.1 La marcha escénica, preparación del instrumento para la acción, estudio anatómico funcional del aparato locomotor*

La energía se mueve por todo el cuerpo incluidas las piernas. Incita a la acción de los músculos, y da el impulso para la marcha que tiene una extraordinaria importancia en la escena. (Stanislavski, 1983:50)

Si bien la marcha escénica en el sistema Stanislavskiano debe tener un propósito, el que creará el actor para desplazarse según las circunstancias dadas de la obra que definen las motivaciones interiores y el comportamiento escénico del personaje, esta acción de movimiento responde a una respuesta anatómica y funcional de las articulaciones inferiores. Stanislavski orienta el trabajo de la marcha escénica en primer lugar a la descripción de las posibilidades de movimiento de cada uno de los segmentos que intervienen en la marcha: “Es preciso ser no solo un actor, sino también un ingeniero y mecánico, para comprender y valorar en toda su extensión el papel y la acción de nuestro aparato locomotor.” (Stanislavski, 1983:52)

### *1.3.2 El aparato locomotor*

La lógica con la cual Stanislavski buscaba que el actor potenciara el desarrollo del cuerpo como instrumento creativo desde el punto de vista de la línea exterior de los movimientos, partía del conocimiento y la comprensión sobre el diseño y el funcionamiento anatómico de la columna y la extremidades inferiores, de este modo el actor estaría en capacidad de combinar conscientemente sus destrezas y limitaciones físicas para abordar el trabajo escénico, activar sus sensores de movimiento creando diversos tipos de posturas y desplazamientos físicos que fuesen lo suficientemente flexibles para adaptarse a las características del movimiento fluido del personaje y al mismo tiempo controlar técnicamente su estructura corporal.

La complejidad que representa la acción de caminar correctamente es descrita por Stanislavski de manera detallada cuando plantea que esta acción se inicia por un impulso energético que viaja por el cuerpo e induce al movimiento al llegar a las piernas activando el desplazamiento.



*Imagen 5.* Kapandji (2011)  
Fisiología articular.

Para dar inicio a la marcha escénica Stanislavski propone aprender a caminar nuevamente, tanto en el escenario como fuera de él y esto implica conocer cada una de las partes que componen el segmento inferior del aparato locomotor. En este sentido se destaca la estrategia pedagógica empleada por Stanislavski para que sus alumnos comprendieran los mecanismos que activan y posibilitan la marcha utilizando el símil del cuerpo como un tren.

Las extremidades inferiores del hombre, desde la pelvis hasta el pie, me recuerdan la buena marcha de un vagón Pulman. Gracias a la gran cantidad de resortes, que absorben y moderan los golpes en todas las direcciones, la parte superior del vagón, donde están sentados los pasajeros apenas se mueve, a pesar de la enorme velocidad y de las sacudidas que recibe todos de todos los lados. Lo mismo debe ocurrir con la marcha o la carrera de una persona. En esos momentos el torso, el tórax, los hombros, el cuello y la cabeza deben permanecer exentos de sacudidas, serenos, enteramente libres en sus movimientos como el pasajero de primera clase en su cómodo vagón. (Stanislavski, 1983:52)

### 1.3.2.1 La columna vertebral

En el recorrido por las distintas tradiciones escénicas propuestas en esta investigación, la columna vertebral tendrá siempre un destacado papel en relación con la conservación y alteración del equilibrio. Una de sus principales características es la de ser el eje integrador de los segmentos superiores e inferiores del aparato locomotor como lo observó Stanislavski en relación a la función de la columna en la marcha escénica y la analogía con el tren.

Las funciones de la columna vertebral en relación con el segmento inferior están enfocadas por un lado a ser el canal conductor y protector de los impulsos nerviosos que son enviados desde el cerebro hasta la pelvis, la cadera y las piernas, generando el impulso para estar de pie y para el desplazamiento. La columna se convierte en la estructura más importante del cuerpo dado que integra los tres grandes segmentos en los que éste se divide, permitiendo la conexión entre cognición, expresividad y movilidad: cabeza, tronco más brazos y piernas.

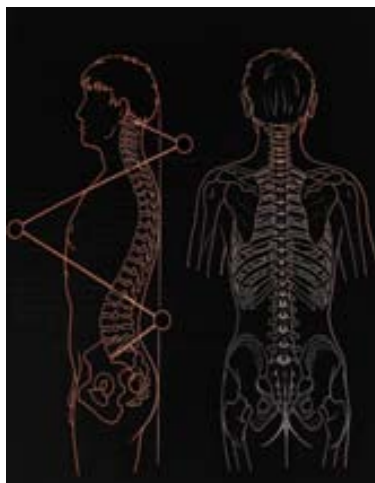


Imagen 6. Kapandji (2011)  
Fisiología articular.

El punto de conexión principal para la transmisión del flujo energético entre la columna y el segmento inferior es el anclaje de ésta con la pelvis que involucra los grupos de vértebras del cóccix y el sacro. Stanislavski destaca como en el ballet, se induce al bailarín a crear un tornillo imaginario que posibilita además de la transferencia del flujo energético hacia las piernas



el desarrollo de los movimientos que se puede inclinar en todas las direcciones, es como un resorte en espiral que debe afirmarse en su base. Si una persona siente que ese tornillo superior de su torso encuentra una le brinda estabilidad en posición aprendan en sus clases de danza a reforzar y fijar correctamente las

Imagen 7. Lugerling (2013)

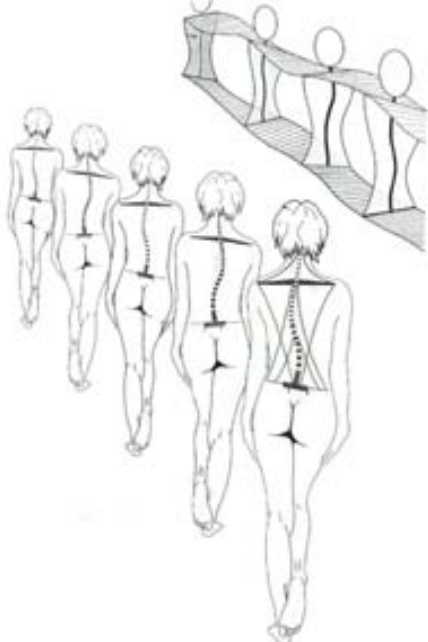


plásticas de la columna la cual direcciones, es como un resorte sólidamente en su base. Si una imaginario es fuerte, la parte base en el centro de gravedad que erguida. “[...]Utilicen todo esto y adquirir los modos de desarrollar, vértebras.”(Stanislavski, 1983:39)

Otra de las características funcionales de la columna a partir de sus posibilidades de movimiento en todas las direcciones, incluyendo un giro parcial sobre su propio eje, la cual se representa con una imagen de resorte en espiral,<sup>23</sup> es la ayuda que presta para estabilizar los segmentos superiores del cuerpo cuando se producen sacudidas y oscilaciones por una o varias acciones que desestabilizan las piernas como puntos de apoyo principales en la postura erguida.

La columna actúa como un gran viga que controla e induce las ondulaciones del tronco y la cabeza. La capacidad de rigidez y flexibilidad de la columna están dadas por su diseño anatómico que visto desde atrás con referencia al plano frontal nos muestra cuatro curvaturas que agrupan las vértebras y les confieren diversas funciones como parte de un todo sectorizado, tales curvaturas son: la sacra, lumbar, dorsal o torácica y cervical.

Imagen 8. Kapandji (2011)  
Fisiología articular.



Cada curvatura está asociada a una zona del tren superior e inferior del cuerpo de importancia vital para las acciones de movimiento, de abajo hacia arriba la curvatura sacra posibilita la unión de la zona baja de la columna con la pelvis y las articulaciones inferiores, la curvaturas lumbar y dorsal agrupan en conjunto la zona más amplia de la espalda y tienen una gran capacidad de ondulación y movilidad hacia dentro, fuera y los lados, y la curvatura cervical, constituye la unión del cuerpo con la cabeza, sus posibilidades de movimiento son igualmente amplias pero requieren mayor cuidado en su ejecución debido a la ausencia de grandes grupos musculares en la zona que protejan a estas vértebras de movimientos bruscos o que impliquen soportar un peso excesivo.

### 1.3.2.2 La cadera, la pelvis y las rodillas

Retomando el análisis figurado de las partes que componen el cuerpo- tren del actor, hallaremos que los resortes sobre los que descansa el vagón corresponden en el cuerpo a la zona de la cadera y la pelvis. Stanislavski detalla que la función de estas se orienta a moderar las sacudidas laterales y el balanceo del torso de derecha a izquierda durante la marcha y en segundo lugar, a lanzar la pierna hacia adelante cada vez que se da un paso (Stanislavski, 1983).<sup>24</sup>

En relación con la alteración del equilibrio, la cadera cumple un papel muy importante a través de las cuatro posibilidades de movimiento que tiene la columna: hacia adelante y hacia atrás, de lado a lado y giros sobre su propio tal eje, haciendo las veces de una plataforma giratoria que ayuda a estabilizar las piernas y a repartir balanceadamente el peso creando leves oscilaciones para compensar el traslado de masa corporal, lo que repercute en positivas alteraciones del equilibrio que inciden en la fluidez y el control del movimiento y en la calidad expresiva de la acción física, tanto si ésta se orienta a una postura o al desplazamiento por el escenario.

La cadera tal y como se aprecia en la imagen de la *línea de la belleza*,<sup>25</sup> cambia de posición constantemente trasladando el peso de una cadera a otra induciendo a una serie de movimientos de las piernas como la flexión de las rodillas o la apertura de la planta del pie, que repercuten en alteración del equilibrio. Algo parecido sucede al comenzar el desplazamiento, pero ya no solo con el movimiento de la cadera de lado a lado sino también de adelante atrás y arriba abajo.<sup>26</sup>

La cadera posibilita también alteraciones del equilibrio complejas dada su ubicación en el cuerpo, no solo es parte activa de los movimientos de las articulaciones inferiores sino también del tronco. La combinación de acciones de movimiento que parten de la cadera y afectan ambos segmentos retan al actor a potenciar

la conciencia sobre los riesgos del movimiento que realiza en cuanto a la estabilidad. Las inclinaciones del torso permiten comprender como este se desplaza del centro de gravedad del cuerpo, alejándose de la línea vertical que simboliza el equilibrio estable en posición erguida, generando en el cuerpo sensaciones intensas relacionadas con la alteración del equilibrio.

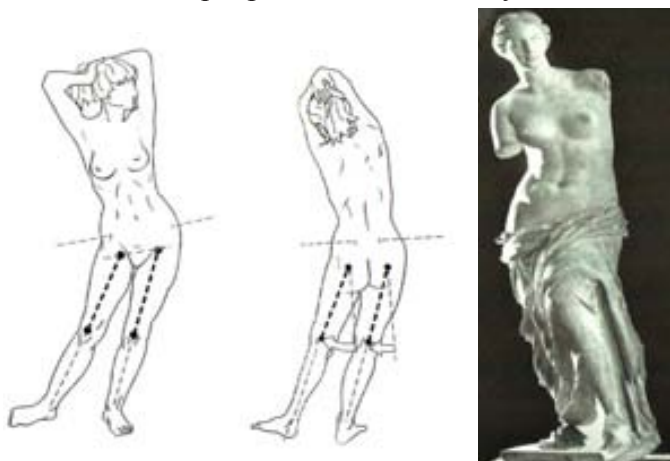


Imagen 9. Kapandji (2011) Fisiología articular. / Barba & Saravese (2010) La Venus de milo.

### 1.3.2.3 Rodillas

Imagen 10. Kapandji (2011) Fisiología articular.



En la observación que Stanislavski hace de las rodillas, destaca que éstas son de suma importancia para el desplazamiento puesto que no se puede caminar con las rodillas rígidas sin flexionarlas. Las capacidades de flexión y extensión de estas articulaciones son vitales para el movimiento no solo en cuanto al desplazamiento sino para al arribo a la postura erguida acercando y alejando el centro del cuerpo del suelo, Según Kapandji (2010) las rodillas cuando están extendidas estabilizan el cuerpo soportando un gran peso sobre ellas que combinado con la función de flexión permiten que mecánicamente la marcha ocurra dado que también orientan al pie en relación con las irregularidades del terreno.

Las rodillas se convierten en las bisagras que unen la cadera y la pelvis con los pies ayudando a mantener la estructura corporal erguida sobre un eje horizontal cuando permanecen extendidas, y a desplazar el centro de gravedad hacia arriba y abajo cuando la función de flexión interviene.

### 1.3.2.4 Tobillos y pies

Los tobillos son articulaciones integradoras del movimiento del pie con la zona de la tibia, el peroné y las rodillas, aunque limitadas sus posibilidades de movimiento son indispensables para la marcha. La flexión y la extensión del tobillo aproximan o alejan el dorso del pie de la pierna, sin la ayuda del tobillo no se podrían dar los pasos ya que estos se construyen por la acción conjunta y flexible de tobillos, pies y dedos de los pies.

Los pies cumplen un papel preponderante tanto para la conservación de la postura erguida como para la acción de caminar, pues son la base de apoyo principal que el cuerpo tiene cuando se yergue, todas las relaciones de traslados del peso corporal entre músculos y articulaciones para estabilizar el cuerpo cuando se pone en pie perderían su eficacia sino tuvieran una base sólida sobre la cual oscilar.

Imagen 11. Kapandji  
(2011) Fisiología articular.



En este sentido, Raimon Àvila recupera y actualiza el concepto de que potencia la activación de la consciencia corporal en relación con los pies y es utilizado por la mayoría de las técnicas conscientes y terapias corporales como el Tai- chi, Qi- gong, Yoga. Àvila (2011:11) habla de la importancia de sentir el contacto de los pies con la tierra en toda su amplitud, profundizando la sensación de ese contacto hacia el interior de la tierra como lo hacen las raíces de los árboles, lo cual incrementa los sentimientos de seguridad, soporte, firmeza e independencia.

En relación con el desplazamiento las posibilidades de movimiento que ofrecen las articulaciones de los pies comprometen permanentemente la conservación del equilibrio, éste se ve alterado por cada paso que se da. El movimiento de los pies en relación con el equilibrio es complejo no solo por las direcciones en las cuales la articulación puede moverse, sino también por la fragmentación de la misma en distintas zonas que desde el talón hasta los dedos acrecientan las posibilidades de crear continuas sucesiones de desequilibrios cuando el movimiento avanza por la planta del pie dando forma a la marcha.

La estabilidad de la postura erguida viene dada por la colaboración de todas las articulaciones que hemos descrito, dicha estabilidad se basa en el constante traslado del peso entre ambas piernas, mecanismo básico para dar inicio a la acción de la marcha y que fundamentara el trabajo corporal del actor Biomecánico de Meyerhold. “En el momento del paso de la carga del cuerpo de una pierna a la otra, lo mismo que en la otra etapa de adelantar el cuerpo, o en el tercer momento del envión y de pasar el peso del cuerpo nuevamente al otro pie, todas las partes motrices de la pierna, actúan de alguna manera, en conjunto” (Stanislavski, 1983:55).

### 1.3.3 El arte de caminar por el escenario. Desarrollo creativo de la acción de marchar

Hoy al volver a mi casa, es probable que los transeúntes me hayan tomado por un borracho o un anormal. Iba aprendiendo a caminar. ¡Qué difícil! Cuánta atención hace falta para observar el movimiento uniforme y rítmico de la energía motriz. (Stanislavski, 1983:58)

Para Stanislavski la marcha escénica es una habilidad que se adquiere con disciplina, decía que el actor debe aprender a caminar nuevamente, tanto en el escenario como fuera de él. La marcha se convierte en una poderosa acción de transición entre los niveles cotidiano

Imagen 12. Kapandji (2011)  
Fisiología articular.



y expresivo, ofreciendo en el preexpresivo múltiples aplicaciones didácticas para el trabajo de formación del actor, Stanislavski detalla algunas cuantas en relación con la importancia de desarrollar la línea exterior del movimiento activando la movilidad de las piernas, en este sentido invita a sus actores a experimentar con diversos tipos de marcha para que descubran la marcha ideal, aquella que según el Maestro representa de forma natural el espíritu de la vida humana.

### 1.3.3.1 Los tres tipos de pasos

Stanislavski propuso a partir de la comprensión sobre el funcionamiento anatómico del aparato locomotor, tres modos de utilización de la planta y los dedos de los pies como puntos de apoyo para caminar por el escenario. Estos modos se resumen en la acción de los sub – segmentos del pie que dan inicio al paso, el primero comienza por el talón, el segundo apoya la planta entera y el tercero, inspirado en el trabajo de la bailarina Isadora Duncan, da inicio al paso desde los dedos. Estas variaciones tienen como objetivo que el actor conscientemente vivencie el recorrido de la transferencia del peso desde el extremo del talón hasta los bordes de los dedos de los pies, activando la percepción sobre el correcto reparto del peso a través de la planta del pie. La zona comprendida entre el talón y los dedos dibuja una especie de trípode o triángulo que devela los puntos principales del apoyo plantar.



Imagen 13.  
Kapandji (2011)  
Fisiología articular.

Cuando el paso comienza desde el talón o los dedos, se generan en el cuerpo una serie de ondulaciones con conforman un continuum fluido de la transferencia progresiva del peso y por supuesto de la alteración del equilibrio en el avance del cuerpo por el espacio, en ambos casos dar un paso es relativamente sencillo y casi imperceptible al ser una acción eminentemente natural como lo describe Barba cuando se refiere a la marcha según lo proponen de las técnicas de actividad y movimiento de Marcel Mauss y como lo veremos más adelante en los capítulos de Decroux y Lecoq con las

referencias al método natural de Georges Hèbert.<sup>27</sup>

Estos pasos, especialmente los que dan inicio por los dedos, se relacionan con la sensación que genera una persona elevándose del suelo tal como la bailarina sobre las puntas de sus pies que tras ese instante de ascenso etéreo, comienza la bajada suave, imperceptible, sin sacudidas, con el traslado consciente del peso en acción de una pierna a la otra esta sensación convertida en movimiento es denominada por el Maestro como “marcha flotante”.

El segundo paso, con la descarga del peso sobre la planta entera, genera otro tipo de desplazamiento, un continuum denso donde el traslado del peso se concentra en la zona entre las rodillas y las caderas y no en los pies que actúan como un bloque rígido cuya única acción de avance o retroceso posible es el arrastre. De este modo el traslado del peso es simultáneo y parejo, se relaciona con lo que Stanislavski denomina la “marcha reptante” o marcha de arrastre, que semeja el andar de un camarero en el que los hombros y la cabeza están libres de sacudidas porque activa el paso controlado deslizando los pies por el suelo para evitar derramar los platos que lleva.

### 1.3.3.2 La marcha perfecta

La suavidad de la marcha solo es buena dentro de ciertos límites. Pasando de cierta medida se vuelve exagerada, vulgar. Una cierta oscilación del cuerpo hacia arriba y hacia abajo hace falta. Los hombros, la cabeza y el torso pueden flotar por el aire, pero no según una línea enteramente recta, sino siguiendo cierta ondulación. (Stanislavski, 1983:55)

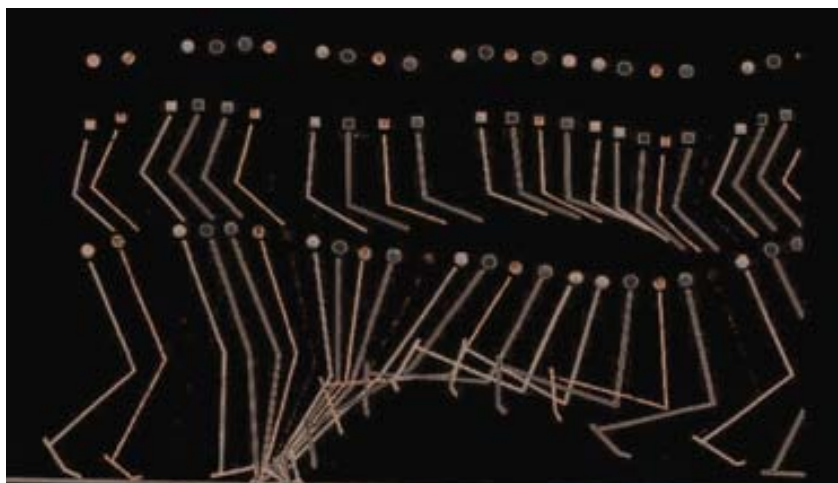


Imagen 14. Kapandji (2011) Fisiología articular.

Finalmente Stanislavski da las pistas de cual podría ser un modo de caminar que se acerque al modelo ideal de desplazamiento corporal sin perder la naturalidad de esta acción, y conservando la activación de la consciencia corporal por medio del control y la fluidez del movimiento y de la estructura. Este modo de marchar agrupa el trabajo

de todas las articulaciones de las extremidades inferiores, el centro de gravedad y la columna

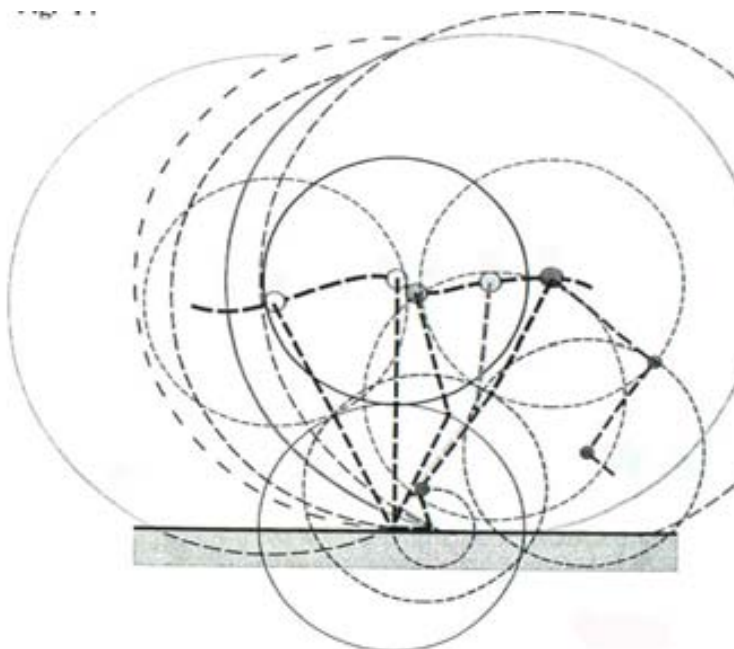
Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio vertebral, para que la energía avance por el cuerpo sin obstáculos.

A partir del conocimiento de los tres tipos de pasos que dan origen a las marchas reptante y flotante, Stanislavski propone una forma natural para desplazarse por el escenario que consiste en avanzar de manera fluida transfiriendo el peso de una pierna a la otra no solo hacia arriba como los bailarines, sino hacia adelante siguiendo una trayectoria.<sup>28</sup> Este modo de caminar, que dota de fluidez la acción mientras el actor recorre los diferentes puntos de llegada y partida a los que su partitura de acciones le conduce, encontrará como lo podremos comprobar en el estudio de Lecoq sobre la marcha y su relación con el concepto de Locomoción Ondulatoria, una definición acorde con la evolución histórica sobre el estudio del movimiento corporal escénico.

La acción conjunta de las articulaciones inferiores y la columna vertebral permiten el avance del cuerpo en dos direcciones, una horizontal y otra vertical, ejes que se complementan para configurar el carácter dinámico del caminar, la combinación perfecta entre la conservación y la alteración del equilibrio postural.

La activación de la consciencia corporal puede generar inicialmente una confusión en la respuesta motriz del cuerpo, como si este no pudiese reaccionar con claridad a los estímulos enviados, sin embargo este sensor, la consciencia corporal escénica, permite una vez reconocida la intención del movimiento apropiarse de la misma y potenciar su expresividad, la transición entre la cotidianidad y el nivel pre-expresivo.<sup>29</sup>

Imagen 15. Kapandji (2011) Fisiología articular.



## 1.4 CONCLUSIÓN

El legado de Stanislavski en relación con el estudio sobre el PAE, es fundamental para comprender un aspecto básico de la formación y el entrenamiento físico del intérprete escénico,

nos referimos a la activación de la consciencia corporal como origen para el desarrollo de las acciones físicas, en las que el Principio de Alteración del Equilibrio subyace permanentemente y en las que encuentra diferentes caminos para potenciarse como principio pre-expresivo, recurrente e imprescindible en el trabajo creativo de todo actor, mimo o bailarín desde el punto de vista corporal.

El PAE en la obra de Stanislavski encuentra su núcleo y su potencia expresiva en las acciones físicas, incrementando en el actor el dominio técnico y el trabajo sobre la forma, los cuales sin una motivación interna, sincera y vivida no trascienden ni impactan a nivel energético en el espectador.

Con la activación de la consciencia corporal, Stanislavski nos acerca a un primer nivel de comprensión del PAE, en el cual el equilibrio es la base principal a partir del cual se crea, conserva y transforma el movimiento del cuerpo humano tanto al estar en posición erguida como al desplazarse.

En Stanislavski subyacen dos líneas pedagógicas que se integran para la comprensión del PAE, en primer lugar la línea de la vivencia en la que el actor trabaja de dentro hacia fuera, experimentado con la relajación y el desbloqueo de las tensiones musculares para dejar fluir la vivencia, la energía se expresa a través del movimiento fluido del cuerpo. El medio de acercamiento a esta línea es la improvisación.

La segunda línea, la de la encarnación, actúa de fuera hacia adentro concentrándose en el control del movimiento que surge de un cuerpo cuyas posibilidades de segmentación a nivel de las articulaciones inferiores se pueden explorar en el escenario por medio de didácticas como la marcha. Los ejercicios estructurados y acumulativos son los que permiten acceder a su comprensión.

La puesta en práctica de los pensamientos y reflexiones de Stanislavski nos introducen en la comprensión del equilibrio como un principio que potencia en el actor tres modos de pensamiento – acción. El primero, la consciencia del ser, es decir de la condición dual y complementaria del hombre, la relación entre el impulso de la energía y el camino interno que recorre por el cuerpo para exteriorizarse en las formas que la estructura física dibuja a en el espacio.

En la relación del cuerpo con el espacio aparece el segundo modo de pensamiento- acción, la consciencia del estar en la escena, el actor es actor –sujeto antes que actor -personaje, su cuerpo arriba al trabajo escénico desde la cotidianidad, generalmente inconsciente en términos de su



Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio cuerpo y del movimiento, para descubrirse en el terreno preexpresivo como un cuerpo consciente de sí que también puede asumir la corporalidad de un personaje e interactuar con el escenario y lo todo lo que habita en él.

El tercer modo de pensamiento - acción, activa la condición dinámica del PAE potenciando el desplazamiento de la estructura corporal por el espacio. El actor recorre el escenario identificando sus capacidades de movimiento para luego usarlas como herramientas con las que el personaje puede encontrar sus modos particulares de expresión en la locomoción.

Estos modos de pensamiento- acción en relación a la presencia del equilibrio en Stanislavski, surgen a partir de la activación de la consciencia corporal en relación con tres aspectos: descubrir y canalizar las tensiones musculares, reconocer y comprender el funcionamiento anatómico del aparato locomotor, y dominar la marcha escénica de forma natural, sin tensiones y plena de vitalidad, vigor y fuerza para proyectar la presencia del actor en el escenario.

La presencia del equilibrio en Stanislavski se encuentra en la base de la comprensión misma del movimiento corporal, no busca un rol protagónico ni tiene como objetivo el desarrollo de destrezas corporales espectaculares, el equilibrio es desde nuestro punto de vista en esta tradición, el despertar de la consciencia corporal que descubre y activa el cuerpo del actor.

NOTAS

<sup>1</sup> La acción auténtica, orgánica y orientada hacia un fin del actor en la escena, la acción entendida como un proceso psicofísico único, se convierte en el centro de toda labor creadora y pedagógica de Stanislavski. Situada antes en un mismo plano con los demás elementos, llega ahora la acción a absorberlos en su totalidad. La atención, la imaginación, el sentido de la verdad, la comunión, el ritmo, el movimiento, el lenguaje, etc., comienzan a aparecer en esa fase final como condiciones necesarias para la realización de la acción, como elementos orgánicamente ligados a ella (Stanislavski, 1980: 26- 27)

<sup>2</sup> cfr (Stanislavski, 1980:16 -17)

<sup>3</sup> cfr (Stanislavski, 1980:23)

<sup>4</sup> cfr (Stanislavski, 1980:28)

<sup>5</sup> cfr (Stanislavski, 1983:20)

<sup>6</sup> Acerca del capítulo sobre la relajación muscular Stanislavski tuvo dudas en cuanto a dejarlo en el libro de la vivencia o trasladarlo al tomo de la encarnación, pues en este estaría todo lo relacionado con la naturaleza física (gesto, voz, movimiento, etc.), sin embargo lo conservó en el segundo tomo, tal como lo conocemos. Consideramos oportuno que haya quedado allí dado que la tensión muscular no solo se presenta como resultado de un bloqueo físico a nivel de los músculos, sino que también se puede presentar por fuertes estados emocionales que toman forma física a través de la tensión y bloquean tanto la respuesta del cuerpo a nivel externo como la fluidez de las emociones y pensamientos durante el proceso creativo del actor consigo mismo y de éste en relación con el personaje.

<sup>7</sup> Al respecto encontramos una visión similar expuesta por María Ósipovna, alumna del maestro quien en su libro *El Último Stanislavski* (Madrid, 1996) destaca lo siguiente:

El estado interno de la persona, sus ideas, deseos, relaciones, han de ser expresados tanto por medio de la palabra como por medio del comportamiento físico. Es imprescindible saber resolver en cada momento el modo en que van a comportarse físicamente las personas en sus circunstancias dadas: no solo si van a caminar, sentarse o permanecer de pie, sino como van a caminar, sentarse o permanecer de pie. (Ósipovna, 1996: 20)

[...] al afirmar que la línea de la vida del cuerpo humano, ocupa un enorme espacio en la creación del personaje y provoca la aparición de la acción interna, de la vivencia, Stanislavski inducía a los actores a que comprendiesen que la unión entre la vida física y la anímica es indisoluble y, en consecuencia, no se pueden separar en el proceso de análisis artístico los comportamientos internos y externos de una persona. (Ósipovna, 1996:21)

<sup>8</sup> María Ósipovna aporta en este aspecto parte de su vivencia como actriz de Stanislavski: La vida física de una persona existe en forma de estados psíquicos, consecuentemente en el escenario el actor no puede limitarse con pensamientos abstractos, lo mismo que no puede existir ni una sola acción física separada de lo psíquico. Stanislavski decía que entre una acción escénica y la causa que la engendra existe una indisoluble unión; la “vida del cuerpo humano” y la “vida del alma humana” forman una completa unidad. Eso era para él el fundamento del trabajo con nuestra psicotécnica. (Ósipovna, 1996:18 - 19)

<sup>9</sup> Aparecieron entre las filas de ésta (el ala izquierda extrema de la juventud teatral) hombres de nuevo temple, dotados de una gran energía, con nuevas exigencias, ideales, ensoñaciones, talento, intolerancia y gran opinión de sí mismos. Mucho de lo viejo fue declarado caduco e innecesario, solo por la razón de ser viejo, mientras que lo nuevo se reconocía como hermoso, solamente en virtud de lo novedoso. (Stanislavski, 1954:376- 377)

<sup>10</sup> Las primeras referencias sobre este aspecto son sistematizadas por Stanislavski en apuntes tomados en distintas sesiones de trabajo en el año 1908. En 1909 el maestro escribe un documento titulado “Programa del artículo: mi sistema” (el término “sistema” aparece por primera vez). En el plan del artículo se indican algunos elementos necesarios para suscitar un verdadero estado de ánimo creador: la relajación y tensión de los músculos, vivencia y memoria afectivas, concentración creadora o círculo de atención, etc. cfr (Stanislavski, 1980:19)

<sup>11</sup> “No podéis tener una idea del mal que resulta de los espasmos musculares y la tensión corporal. .... Cuando la tensión ataca las piernas, el actor camina como un paralítico; si es en las manos, estas se entumescen y quedan como agarrotadas. Las mismas tensiones, con todas sus consecuencias pueden atacar la espina dorsal, el cuello, los hombros. En todos los casos deforman al artista y le impiden actuar. ... todas estas circunstancias pueden reflejarse perniciosamente en la vivencia, en su encarnación exterior y en todo el estado de ánimo del artista”. (Stanislavski, 1980:151)

<sup>12</sup> Muchos de estos defectos pueden ser reparados de manera total o parcial. Pero las personas no siempre utilizan estas posibilidades. ¿Por qué? Ocurre que pasan inadvertidos en la vida corriente; nos habituamos a ellos y los aceptamos como fenómenos normales. Pero cuando subimos al escenario, varias de estas deficiencias externas se vuelven intolerables. En el teatro, el actor es observado por millares de espectadores como si fuera con lentes de aumento. Esto obliga a presentarse con un cuerpo sano, hermoso, de movimientos plásticos y armónicos. (Stanislavski, 1983:34)

<sup>13</sup> cfr (Stanislavski, 2010:148)

<sup>14</sup> [...] Finalmente la relajación de los músculos, o por lo menos el afán de lograrla en los instantes de emoción, se convierte en un fenómeno normal. Este hábito debe cultivarse diariamente, de un modo sistemático, no solo durante la clase y en los ejercicios en sus casas sino también en la vida misma real, fuera de la escena, al acostarse, al levantarse, durante las comidas, los paseos, el trabajo, del descanso, en una palabra en todos los momentos de la existencia. El control muscular debe ser parte del arreglo físico, convertirse en una segunda naturaleza. (Stanislavski, 1980:154)

<sup>15</sup> Este proceso de observación de si mismo se debe convertir en un hábito mecánico, inconsciente. Más aún, hay que transformarlo en una costumbre normal, una necesidad natural y no solo durante los momentos tranquilos del papel sino sobre todo en los instantes de mayor agitación nerviosa. (Stanislavski, 1980:153)

<sup>16</sup> Sin embargo no es fácil yacer de modo que ningún músculo este tenso y que todos los puntos del cuerpo toquen la superficie. No digo que sea difícil notar y determinar tal o cual músculo contraído. Liberarlo del esfuerzo superfluo tampoco requiere una destreza especial. [...] Entretanto se va aprendiendo a diferenciar las sensaciones que antes no se advertían. Esta condición ayuda a encontrar constantemente nuevas tensiones y a descubrir sin cesar otras. - Por un instante logré liberarlo de la contracción en la zona de la espalda y el cuello. No puedo decir por ello que sintiera una renovación física, pero en cambio me resulto claro cuántas son las contracciones musculares superfluas, absolutamente innecesarias y dañinas, a que estamos sometidos y que ni aún sospechamos-. (Stanislavski, 1980:156)

<sup>17</sup> Al hablar de relajación de los músculos y de las tensiones necesarias para mantener una posición, Arkadi Nikoláievich había recordado un episodio de su vida. En Roma, en una casa particular, había tenido la oportunidad de presenciar una sesión de una dama americana que se interesaba por la restauración de esculturas antiguas llegadas hasta nosotros en estado ruinoso: sin brazos, sin piernas, sin cabeza, con el tronco quebrado, del que solo quedaban pedazos. Con los restos intentaba reconstruir la pose de la estatua. Para ello debía estudiar las leyes de conservación del equilibrio del cuerpo humano y con la propia experiencia aprender a determinar la posición del centro de gravedad en cada una de las posturas. Había adquirido una aptitud extraordinaria para fijar instantáneamente el centro de gravedad, y no había manera de hacerla caer. La empujaban, le hacían tropezar, y adoptar poses al parecer imposibles de conservar, pero siempre salía

victoriosa. Más aún, pequeña y delgada como era, de un leve empujón hacia caer a un hombre más bien corpulento, cosa que también había aprendido en el estudio de las leyes de la estabilidad. Adivinaba los lugares vulnerables por los que había que empujar al adversario para lograr sin esfuerzo la pérdida de su equilibrio". (Stanislavski, 1980:157- 158)

<sup>18</sup> La estabilidad corporal viene dada por la superficie de apoyo. Mientras el eje que pasa por el centro de gravedad caiga sobre la base de sustentación, el cuerpo estará en equilibrio estable. Perderá su estabilidad cuando el eje salga de la base de apoyo. Una determinada fuerza hace volcar un cuerpo más fácilmente cuanto menores sean la superficie de apoyo y el peso propio del mismo. La estabilidad aumenta cuanto mas bajo es el centro de gravedad y cuanto mas se agranda la base desplazando los pies. En: [www.mailxmail.com/curso-ejercicio-fisico/estabilidad-centro-gravedad](http://www.mailxmail.com/curso-ejercicio-fisico/estabilidad-centro-gravedad) [Consulta: 02/02/11]

<sup>19</sup> La condición humanan de la que hablaba Stanislavski, sustentada en los procedimientos psicofisiológicos que provienen de nuestra naturaleza puede ser definida como cuerpo- mente orgánico. (Barba ; Saravese, 2010:171)

<sup>20</sup> Es importante aclarar que este ejercicio busca principalmente que el estudiante descubra la sensación interna del movimiento, sin embargo lo introducimos en este momento debido a su pertinencia para comprender como dicha sensación nace de la fluidez de la energía y de la liberación de la tensión muscular superflua Tórtsov indico a la señora Sonova que siguiera con la clase.

-Observen ustedes - comenzó diciéndonos -: tengo en la mano una gota de mercurio. Ahora, con mucho cuidado, la paso al índice de la mano derecha, exactamente en la punta del dedo. Mientras lo decía, hacía el gesto de inyectar el imaginario mercurio en el dedo, dentro de los músculos.

-Ahora hagan ustedes lo mismo y logren que corra la gota por todo el cuerpo – ordenó-. No se apresuren, experimenten todo eso gradualmente. Primero por las articulaciones de los dedos, que éstos se enderecen, y déjenla bajar luego a la palma de la mano, la muñeca, el antebrazo, el codo. Llegó hasta ahí. ¿Ha pasado? ¿La sienten claramente? No se apresuren, sigan percibiéndola. ¡Magnífico! Ahora sin apresurarse, observen como sigue avanzando por el brazo hacia el hombro. Esto esta muy bien, todo el brazo se ha extendido y enderezado, elevándose articulación por articulación. Ahora hagan correr el mercurio en sentido contrario. ¡No, de ningún modo! ¿Por qué dejar que todo el brazo caiga de golpe, como si fuera un pedazo de madera? El mercurio caerá hacia la punta del dedo y se derramará afuera, hacia el piso. ¿Háganlo correr, despacio, despacito! ¡Así! Por ahora no bajen el resto del brazo, porque

perderán el mercurio. ¡Así! Ahora sigamos. ¡Con mucho cuidado! Hagan pasar el mercurio a la muñeca. No de una sola vez, despacio. Síganlo con mucho cuidado....

Luego hicimos rodar hacia arriba y hacia abajo, el mercurio imaginario, hasta los dedos de los pies y las manos, hacia los hombros, los codos, las rodillas, la nariz, el mentón, hasta la misma coronilla, para dejarlo escurrir hacia afuera nuevamente.

Arkadi Nikoláievich les explicará, en seguida, lo que necesitan saber – dijo la señora Sonova. ¡Pero por ahora sigan trabajando con cuidado, con mucho cuidado, sin dejar de repetir los ejercicios! Se necesita tiempo, deben ejercitarse mucho en sus casas, acostumbrarse a las sensaciones y entonces el hábito se afirmará sólidamente; el mercurio imaginario o la energía motriz lo mismo da – dijo con tono tranquilizador la profesora, haciendo ejercicios junto con nosotros, mientras iba corrigiendo la posición de las manos, las piernas, o el tronco de uno a otro alumno. (Stanislavski, 1983:44- 45)

<sup>21</sup> Después de estas pruebas quedó claro para mi que un objetivo vivo y una acción verdadera (reales o imaginarios, pero apropiadamente fundados en las circunstancias dadas, en las que cree sinceramente el artista) hacen trabajar sin impedimentos a la naturaleza. Solo ésta puede dirigir correctamente nuestros músculos, ponerlos en o correcta tensión o relajarlos. (Stanislavski, 2010:145)

<sup>22</sup> La admiración de Stanislavski por el acróbata queda en evidencia a través de las investigaciones de Marco “Del resto, anche di fronte alla performance dell’acrobata (per esempio quello incontrato nel 1912 ai Giardini d’Estate di Mosca), il fondatore del Teatro d’Arte non ammira soltanto o principalmente la maestria fisica, il virtuosismo tecnico in sé, ma anche e soprattutto il fatto che egli se ne serve per eseguire senza errori delle azioni che comportano per lui un rischio reale. Nel suo caso, quindi, la tecnica, la precisione, persino il virtuosismo, perdono ogni carattere di esteriotà, di sterile cabotinage, grazie il fatto di avere una funzione reale e vitale: se sbaglia, questo artista si rompe l’osso del collo, come minimo” (De Marinis, 2000:194).

<sup>23</sup>cfr (Stanislavski, 1983:54)

<sup>24</sup> La función de la cadera es la de orientar el cuerpo en todas las direcciones del espacio, para lo que está dotada de tres ejes y tres sentidos de libertad de movimientos:

- Un eje transversal situado en el plano frontal alrededor del cual se efectúan los movimientos de flexión y extensión. (Son los encargados de los desplazamientos del cuerpo hacia adelante y hacia atrás)

- Un eje antero posterior situado en el plano sagital que pasa por el centro de la articulación, alrededor del cual se efectúan los movimientos de

abducción y aducción. (permiten el desplazamiento de la estructura corporal de un lado a otro)

- Un eje vertical que cuando la cadera está en posición normal, se confunde con el eje longitudinal del miembro inferior. Este eje longitudinal permite los movimientos de rotación externa y rotación interna. (La ejecución de acciones sobre el mismo eje del cuerpo)

Estas características de la cadera están condicionadas por el soporte del peso corporal y por la de la locomoción, propias del miembro inferior. (Kapandji, 1984:10)

<sup>25</sup> El escultor Policleto fue el primero en crear un canon para la representación escultórica del cuerpo, determinó las proporciones exactas y en particular la relación 1 a 7 entre la cabeza y el cuerpo ... desde el Efebo de Policleto hasta la Venus de Milo dicha posición se expresa en el desplazamiento lateral de la cadera, motivada por el apoyo del equilibrio sobre un solo pie, en el desplazamiento lateral de la cabeza motivado por la tensión del tronco ... en el siglo XVIII esta línea dinámica inspiró a William Hogarth lo que llamo La Línea de la Belleza: una línea serpentina inscrita en una pirámide. Combinación de movimiento y reposo, equilibrio y asimetría de danza de oposiciones. (Barba ; Saravese 2009:241)

<sup>26</sup> En la marcha, como dijimos, las caderas suben y bajan. En el momento en que la parte derecha de la cadera se eleva (al impulsar la pierna derecha), el lado izquierdo de la cadera desciende hacia atrás, juntamente con el movimiento de la pierna izquierda. (Stanislavski, 1983:53)

<sup>27</sup> *La marcha:* Habitus del cuerpo erguido mientras camina, respiración, ritmo de la marcha, oscilación de las muñecas, codos, progresión con el tronco hacia delante respecto al cuerpo o por adelantamiento de dos costados del cuerpo alternativamente (a nosotros nos han acostumbrado a avanzar con todo el cuerpo a la vez). Pies hacia fuera, pies hacia dentro. Extensión de la pierna [...] (Barba & Saravese, 2010:331)

<sup>28</sup> Hay que despegarse del suelo no hacia arriba, sino hacia adelante, según una línea horizontal. . (Stanislavski, 1983:56)

<sup>29</sup> Si alguien de fuera hubiera caído en ese momento en nuestra clase, habría pensado que estaba en una sala de paraplégicos. Todos los alumnos se comportaban, absortos con la atención dirigida hacia los músculos, moviendo alternadamente los pies, y como enfrascados en algún problema difícil. Los centros motores estaban totalmente confundidos . lo que antes se hacia de un modo instintivo, mecánico, exigía ahora la intervención de la consciencia que, al parecer, no sabia mucho de anatomía ni del sistema de músculos de la

locomoción. A cada paso tirábamos de la cuerda falsa y producíamos los movimientos inesperados que salen de una marioneta cuando tiene los hilos enredados. (Stanislavski, 1983:56)

2



Vsevolod  
Meyerhold

### *Conceptos claves*

Excitabilidad, reflejo, intención, realización, equilibrio, tratamiento del material, piernas, transferencia del peso, ritmo, centro de gravedad, commanding point, étude.

---

## **2.1 VSEVOLOD MEYERHOLD**

El nombre del Maestro Ruso Vsevolod Meyerhold, (Rusia, 1874- 1940) ha tenido un destacado lugar en la historia teatral del siglo XX por el amplio e importante aporte que hizo al teatro moderno desde una concepción renovada del arte escénico que impactó y modificó la perspectiva de trabajo del actor y el director. Quizás el momento más importante de su trabajo creativo en relación con la investigación sobre el Principio de Alteración del Equilibrio –PAE, se pueda encontrar entre 1921 y 1922 en la creación del taller de la biomecánica teatral que daría lugar a una serie de partituras de ejercicios denominados Études, los cuales son el reflejo de una completa y detallada metodología de la formación física del actor a través del estudio y diseño de la forma y el movimiento corporal.

En esta tradición teatral, el equilibrio es un elemento fundamental cuya presencia se puede identificar con especial detalle a través de la transferencia del peso como una de las bases sobre las cuales se fundamenta la acción del PAE, este elemento técnico se integra y da continuidad al hallazgo descubierto en el análisis del trabajo realizado por Stanislavski sobre la activación de la consciencia corporal, a partir de la cual comienzan a definirse e identificarse elementos y herramientas del cuerpo como el material de trabajo con el que el actor da forma externa al movimiento, permitiendo la materialización del impulso energético en una acción física y / o, en

la respuesta mimética del cuerpo a dicho impulso como lo veremos en este capítulo.

El nacimiento del taller de la biomecánica marcó un punto muy alto en la brillante carrera que este Maestro iniciaría a finales del siglo XIX y que tras un recorrido de más de cuatro décadas legaría al teatro moderno un invaluable cúmulo de experiencia, conocimiento y sobre todo, saber hacer.<sup>1</sup> Meyerhold comenzó su vida profesional en 1889 después de graduarse como el mejor actor de la Academia Filarmónica de Moscú. Según (Hoover, 1974) es en ese año cuando ingresa al Teatro de Arte de Moscú dirigido por Stanislavski y Vladimir Nemirovich- Danchenko permaneciendo allí hasta el año 1902.

En 1905 es invitado por Stanislavski a su estudio particular con la función de realizar las labores de un director experimental y encontrar nuevos caminos que proyectaran en el teatro lo que los simbolistas llamaban “la escena de lo irreal”, sin embargo después de dos propuestas presentadas por Meyerhold, una de las cuales incluía la obra “La muerte de los tintales” de Maeterlinck, Stanislavski no aprobó su estreno. Esta negativa y el posterior retiro de Meyerhold del estudio de Stanislavski conduciría a cada uno de estos Maestros a continuar con el desarrollo y la exploración de dos estilos opuestos en cuanto al trabajo escénico y por supuesto al trabajo del actor. A pesar de la distancia que marcaron entre sí, el reconocimiento del uno por el otro quedaría en evidencia en 1938 cuando Stanislavski poco antes de su muerte, tuvo la convicción de legarle de nuevo a su antiguo alumno la dirección y por ende continuidad creativa de su estudio, labor que quedaría interrumpida por el encarcelamiento y la posterior muerte de Meyerhold en febrero de 1940.<sup>2</sup>

Después de la experiencia como director en el estudio de Stanislavski, Meyerhold se muda en 1906 a San Petersburgo y continua su trabajo allí, durante este periodo nutre su vida profesional con experiencias prácticas tanto en la enseñanza como en la dirección de actores en la compañía creada por la actriz y productora Rusa Vera Komissarzhevskaja, en la cual dirigió obras como Hedda Gabler de Ibsen: 1906- 1907. En los años posteriores el Maestro continuó trabajando como instructor para actores en diferentes escuelas y como director designado de los Teatros Imperiales de San Petersburgo durante una década: 1908- 1918, de forma paralela a este trabajo creó su estudio en 1914, espacio en el que centraremos nuestro interés para comprender la inserción del PAE en esta tradición a través de la concepción y puesta en práctica de la biomecánica.

### *2.1.1 Antecedentes de la biomecánica*

Acerca del inicio de este periodo artístico de Meyerhold, Barba apunta que surgió como



Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio resultado de una vieja obsesión del Maestro por buscar respuestas a las siguientes preguntas: “¿Cómo debe moverse el actor en escena, cómo debe incidir aquel “dibujo de movimientos” que concretan la relación actor espectador a nivel sensorial, antes que a nivel intelectual y emotivo?” (Barba;Saravese, 2010:180). Cabe anotar que para 1914 Meyerhold ya había acumulado una experiencia como instructor teatral de casi una década.

El génesis a partir del cual Meyerhold comenzaría a dar respuesta a sus interrogantes quedó plasmado en un plan de estudios que incluía la relación del cuerpo con el espacio y la creación de movimientos cuyo ritmo se apoyaba en el de la música formando una unidad. “El actor ha aprendido a dominar su cuerpo y a situarle en el espacio. Se ha llenado con el encanto del ritmo escénico y aspira al juego tal como lo practican los niños. [...] El actor – artista se preocupa de vivir según un dibujo dado. Es “diseñador de sí mismo” (Meyerhold, 2008:71-72).<sup>3</sup>

La biomecánica comenzó a gestarse entre 1914 y 1917, cuando Meyerhold ofrece en su estudio una clase de “Técnica del Movimiento Escénico” inspirada en las influencias de la Commedia dell’Arte en la que el uso de la acrobacia,<sup>4</sup> inducía a un exigente trabajo de preparación para dar forma al cuerpo asumiendo riesgos corporales extra-cotidianos, otro aspecto influyente de este género fue la relación entre el cuerpo y el espacio de representación, que permitía crear una especie de coreografía del movimiento físico como motor de la interpretación del actor. La concepción del espacio escénico de la Comedia Dell’Arte y de la arena del Circo, estimularían en Meyerhold el diseño de un escenario limpio y funcional como plataforma de trabajo del actor.<sup>5</sup> Estos aspectos irían evolucionando y se depurarían hasta dar forma al taller de la biomecánica en 1922.



*Imagen 1.* Bochow (2010) Actor Japonés; Meyerhold; Actor de la Comedia Dell’arte. Meyerholds Biomechanik.

La exploración con el ritmo, fundamental en el trabajo de movimiento que el Maestro comenzaba a depurar, encontró puntos de comparación para su experimentación en diferentes tradiciones del cuerpo como el teatro japonés, el circo, la danza moderna que emergía con nombres como los de Loïe Fuller<sup>6</sup> con su atención a los efectos visuales del movimiento, y por supuesto en las investigaciones que venía desarrollando Dalcroze<sup>7</sup> sobre el ritmo, sistema conocido como Eurytmia:

La rítmica, la plástica animada y la danza. El objetivo de nuestros métodos de rítmica es hacer consciente al alumno de sus facultades, y ponerle en posesión de sus ritmos físicos naturales, y después – gracias a los ejercicios de automatización y disociación de los movimientos corporales, en todos los niveles del espacio y del tiempo, así como de armonización de los centros nerviosos, excitación y ordenación de las funciones motrices – crear en su cerebro una libertad absoluta de control y de acción. El objetivo de la gimnasia rítmica es regular los ritmos naturales del cuerpo y, gracias a su automatización crear en el cerebro las imágenes rítmicas definitivas. Emilie Jacques - Dalcroze (1916) (Sánchez, 1999:65-66)

El ritmo en Meyerhold se inspiraría también en el trabajo en las fábricas donde los movimientos de cada obrero hacen parte de una secuencia colectiva que busca la máxima eficiencia productiva con la mayor economía de movimiento del cuerpo, Meyerhold vio en la cadena de montaje industrial el escenario propicio para inducir los movimientos físicos como respuesta a un impulso nervioso, activando la acción como un reflejo mecánico del cuerpo. Además, el Maestro se sintió atraído por el sentido del trabajo colectivo organizado y a través del ritmo encontró la herramienta para trasladar esta visión del trabajo a los actores en la escena.

En el plan de estudios de los años 1916- 1917 se incorpora a la clase de los movimientos escénicos la presencia de la danza, el atletismo ligero y la esgrima, recomienda también la práctica de deportes como el tenis y el lanzamiento de disco. Otros aspectos incluidos en el diseño pedagógico de estas clases se orientaron a la sistematización didáctica del movimiento y las secuencias o partituras de éste, la comprensión del ritmo y el sentido del tiempo, tratando de establecer una línea de interpretación para el actor donde la puerta de acceso fue el movimiento corporal. Si en Stanislavski el trabajo físico del actor comienza en primer lugar a partir de la consciencia del flujo interno del movimiento, en Meyerhold es la forma y el diseño económico del movimiento externo lo que prima, el trabajo sobre las emociones se entiende a través de una práctica y científica percepción de la excitación nerviosa y su respuesta a modo de reflejo de movimiento en el cuerpo.

Destacamos como entre 1918 y 1919 Meyerhold da relevancia en el programa de técnica de los movimientos a un amplio estudio sobre la gimnasia, orientada no tanto al incremento de la fuerza muscular, sino al desarrollo de la elasticidad y la habilidad (acrobacia con bastones y

botellas, trabajo con instrumentos, saltos, gimnasia con compañeros). Dice Picon – Vallin (1996) que en ese año Meyerhold habló por primera vez de la comprensión del trabajo sobre el cuerpo del actor como el “tratamiento del material” para el perfeccionamiento de la elasticidad física.<sup>8</sup>

[...] Saber actuar rápido, impedirse actuar demasiado rápido, saber actuar lentamente, impedirse actuar lentamente, adoptar rápidamente un buen hábito, interrumpir vivamente un hábito malo, forzarse mediante una serie de lentos ejercicios a automatizar los actor útiles y crear así reflejos nuevos, ser capaz de encontrar rápidamente la solución de un problema, saber concentrarse para buscarla lentamente, sopesando los pro y los contras ... he aquí los resultados de esta educación que estudia las relaciones de la velocidad y la lentitud, de la fuerza y la flexibilidad, el movimiento y la detención, de las sonoridades y de los silencios, del trabajo y del reposo, de la sombra y de la luz según las leyes de la alternancia y el equilibrio que son el ritmo” (Sánchez, 1999:66)

Los desarrollos que se venían dando desde la ciencia, la ingeniería y la administración del trabajo influirían además de manera contundente en Meyerhold, la búsqueda de este Maestro se inscribe en el movimiento de las ideas productivistas y pone como esencia de sus cursos la noción de maestría en la puesta en escena y en el juego del actor, es decir la perfección en el tratamiento del cuerpo como máquina expresiva. Si la visión del comportamiento corporal escénico del actor de Stanislavski estuvo enfocada en encontrar la coherencia y la comunicación entre la línea interna y externa del movimiento, la de Meyerhold tuvo como eje central la racionalidad de dicho comportamiento, tomando como referencia la teoría periférica de las emociones de W. James, la reflexología soviética de Pavlov, y la gimnasia industrial de A. Gastiev inspirada en la organización científica del trabajo que promovía Frederick Taylor.<sup>9</sup> Los postulados de estos destacados hombres aumentaron en Meyerhold el rechazo a la estética idealista del teatro, fortaleciendo su visión del actor como un productor de una nueva realidad basada en la acción directa con su material, es decir su cuerpo y la identificación con la técnica.

Según Picon- Vallín , las teorías de W. James e I. Pavlov basadas en el estudio de los mecanismos cerebrales tales como las emociones (excitación) y la respuesta refleja a estos, dan a Meyerhold una base científica experimental para definir a su modelo de actor como un actor - máquina biológica, el hombre biomecánico en el que las estructuras y funciones psicológicas son estudiadas según las leyes de la mecánica. La prioridad del trabajo del actor parte de la comprensión del funcionamiento de su cuerpo como artefacto bio-mecánico, asume que la acción física que da forma al cuerpo en el espacio no es producto de un movimiento físico inconsciente, sin vida, sino que parte tal como lo propuso Stanislavski, de la consciencia sobre el flujo de la energía del actor. Para Meyerhold, el trabajo sobre la energía se desprende de todo tipo de interpretación psicológica - espiritual y se ubica en el plano de la racionalidad asumiendo como válido que:

“Todo acto físico se pone en marcha por un proceso nervioso y toda acción puede tener por respuesta una excitación. El proceso que une la excitación a una respuesta de movimiento es un proceso nervioso, por tanto psicológico, el comportamiento humano es visto como una serie de reflejos naturales y condicionados pues el sistema nervioso responde en todo

momento a las oscilaciones - excitaciones del mundo exterior o de su cuerpo mismo.”  
(Picon-Vallin, 1990:105)

Meyerhold profundiza en la visión del actor cuerpo - máquina haciendo un guiño a la psicología del trabajo y a la gimnasia industrial de A. Gastiev en la cual uno de los aspectos más importantes fue considerar el ritmo como el regulador del gesto del trabajo, como intensificación de la productividad y del sentido colectivo de las labores de los obreros en las cadenas de montaje de las fábricas, tal como evidencia Chaplin en una de sus operas primas “Tiempos Modernos”.



Imagen 2. Stourdzé (2007)  
Tiempos modernos Chaplin.

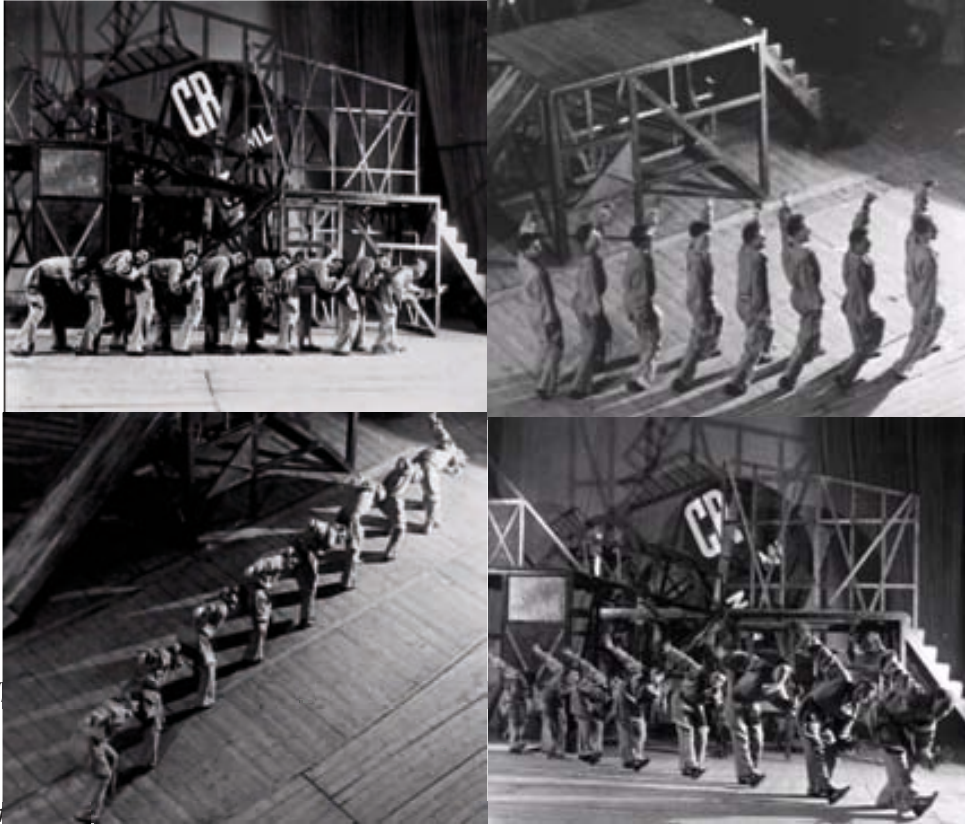


Stanislavski también observó la condición del actor – cuerpo – máquina, en su comparación del funcionamiento de las piernas con el de las ruedas de un tren, dicho símil continúa presente cuando afirma que “es preciso ser no solo un actor, sino también un ingeniero y mecánico, para comprender y valorar en toda su extensión el papel y la acción de nuestro aparato locomotor”(1983:52).

## 2.2 LA BIOMECÁNICA TEATRAL

“Bios” significa vida, “Mecánica” es la rama de la física que estudia el equilibrio y el movimiento de los cuerpos. Aquello que Meyerhold llamó biomecánica son las leyes del cuerpo- en – vida-. (Barba ; Saravese, 2010:181)

Para el curso 1921 - 1922 Meyerhold pone a punto una serie de ejercicios denominados Études que constituyen el resultado de su investigación desde 1913. En junio de 1922 ocho estudiantes presentan por primera vez en público el sistema de la biomecánica, cuyos Études eran parte de la obra “El Magnifico Cornudo” del dramaturgo Belga Fernand Crommelynck. Según Picon – Vallin (1990) la biomecánica vincula el gesto del actor con el gesto más eficaz del hombre del futuro, del acróbata seguro de sí en en todas las posiciones.



Imágenes de un espectáculo de teatro que se inserta en unos tiempos de reposo estrictamente reglamentarios del uso del tiempo del trabajo, identidad del vestuario escénico con el del obrero que no pierde el tiempo en maquillarse o disfrazarse. El actor se ejercita a través de una práctica intensiva del deporte y cultura física: acrobacias, danza, boxeo, esgrima, gimnasia en parejas, danza clásica y popular. [...] (Picon-Vallin, 1990:108)

Constructivismo: La movilidad del escenario multipropósito con andamios flexibles y desmontables fáciles de instalar en cualquier superficie, este “anti arte” industrial condenaba todo lo que fuera meramente descriptivo o decorativo, lo cual fue percibido por Meyerhold como un aliado natural para su repudio al naturalismo y el esteticismo

### 2.2.1 La fórmula $N = A1 + A2$

La condición dual que compone la esencia del ser humano, intelecto *psyjé* y cuerpo *soma* hallan en Meyerhold un planteamiento matemático que hace las veces conector lógico en la comprensión del trabajo escénico de este modelo de actor, la fórmula  $N = A1 + A2$  sintetiza su esencia biomecánica:

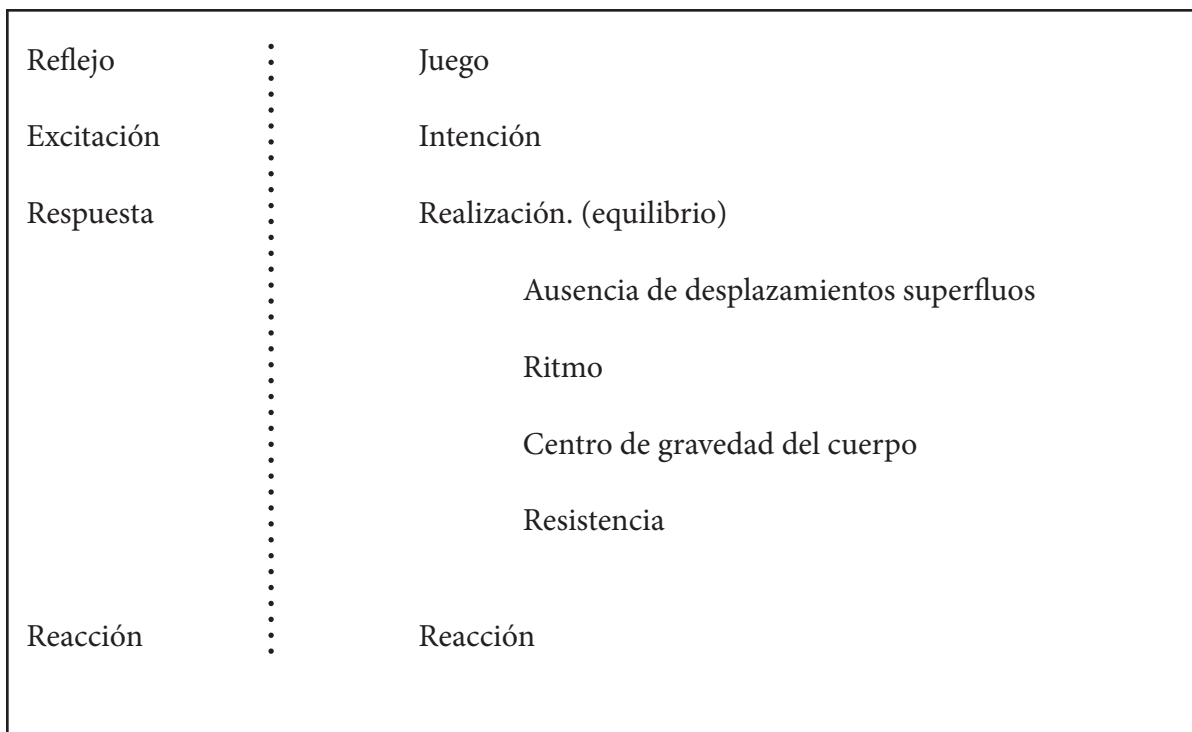
El arte del actor consiste en organizar su propio material, es decir, en la capacidad de utilizar de forma correcta los medios expresivos del propio cuerpo.

El actor comprende en sí mismo tanto a quien organiza como lo que debe ser organizado (es decir, el artista es el material). La fórmula del actor consistirá en la siguiente expresión:  $N = A1 + A2$ , siendo N el actor, A1 el constructor, que formula mentalmente y transmite las ordenes para la realización de la tarea, y A2, el cuerpo del actor, el ejecutor que realiza la idea del constructor (A1). (Meyerhold, 1992:230) <sup>10</sup>

Según esta fórmula la doble función que el actor debe asumir es asignarse una labor creativa y utilizar su cuerpo como instrumento para desarrollarla, encierra una compleja e interesante concepción de este sistema teatral. Un sistema que puede interpretarse a partir dos grandes núcleos de trabajo que se hallan en permanente interacción, la tarea intelectual del actor que percibe y es consciente de la relación con su entorno y consigo mismo, un actor receptivo a los estímulos y motivaciones externas e internas, que encuentran en la intención su punto de partida y en la realización el punto de llegada. Podríamos decir que el A1 pertenece al lado del pensamiento que define la acción generando una intención, y el A2 es la acción hecha movimiento consciente, controlado y depurado por medio de una elaborada técnica da forma a la intención a través del diseño del movimiento del cuerpo en el espacio.<sup>11</sup> Meyerhold diría “no necesito actores que saben moverse pero no saben cómo pensar” (De Marinis, 2000:150).<sup>12</sup>

El actor biomecánico es consciente que el manejo que da a su cuerpo como material de trabajo se apoya en la comprensión de las fases que caracterizan la teoría de los reflejos: excitación, respuesta y reacción, las cuales de cara a la ejecución analítica de la acción escénica de movimiento corporal encuentran la siguiente variación: “cada movimiento esta compuesto por tres momentos: a) intención, b) equilibrio, c) ejecución o realización. (Picon -Vallin, 1996:108).<sup>13</sup> La importancia de esta cambio reside en los mecanismos que se activan en la fase respuesta- equilibrio y que tienen que ver con el “modelo del movimiento perfecto del obrero en el trabajo: economía del movimiento, ritmo, equilibrio y precisión” (Picon-Vallin, 1990:107).<sup>14</sup>

Estas tres fases tienen como objetivo preparar la organización de los elementos del juego escénico y por supuesto el trabajo del actor con su cuerpo, el manejo del material.



### 2.2.2 La intención

Meyerhold describe la intención como “una fase intelectual propuesta por agentes externos como el director, o internos, el mismo actor” (2008:84), en este sentido percibimos una correspondencia con el proceso de activación de la consciencia corporal como paso previo para la realización de una acción física en el sistema de Stanislavski. Dicha correlación permite establecer un lineamiento transversal de base para comprender como el PAE se inserta en el contexto formativo del actor, no solo en la ejecución literal de posturas que alteren el equilibrio, inducidas por didácticas específicas con relación a este principio como los ejercicios comunes de pasos, saltos y marchas, sino también como un principio cuya comprensión es más compleja, el equilibrio obedece a una relación dual entre el pensamiento y la acción.

La referencia que hace Meyerhold acerca de la intención como una fase intelectual propuesta por agentes externos como el director, o internos, el mismo actor, va en consonancia con la definición del impulso nervioso como generador de la acción de movimiento que encuentra en la fase de realización o exteriorización de la intención, “el reflejo mimético: movimientos que se extienden por el cuerpo entero y su desplazamiento en el espacio” (Meyerhold, 2008:84), los cuales en el trabajo del actor biomecánico se presentan como el resultado de un impulso nervioso voluntario es decir, la materialización del pensamiento que toma forma a través del movimiento consciente del cuerpo.

### 2.2.3 La realización

Durante la fase de realización, Meyerhold introduce al trabajo físico del actor la teoría de Taylor acerca del uso racional de los movimientos corporales y la gimnasia industrial de Gastiev, la siguiente cita representa para la presente investigación una muestra contundente de la aplicación de las leyes del equilibrio en el movimiento físico del actor, fue pronunciada por el Maestro en 1922 durante la conferencia “El Actor del Futuro y la Biomecánica”.<sup>15</sup>

Examinando el (tiempo) de un obrero experto, encontramos en sus movimientos: 1) ausencia de desplazamientos superfluos, improductivos; 2) ritmo; 3) determinación del centro justo de gravedad del propio cuerpo; 4) resistencia (Meyerhold, 1992:230).<sup>16</sup>

Meyerhold integra el ritmo a través de los tiempos que el actor emplea para desarrollar su acción, los cuales están condicionados entre otros aspectos por la velocidad a la que progresa el movimiento del colectivo de actores - obreros productores de arte y cómo ésta afecta o condiciona la estabilidad del cuerpo de cada uno, bien sea que trabaje a solas como se puede observar en el Étude *Tiro con Arco* o en parejas como en el Étude *La Bofetada*, ejecutados siempre bajo la primera de las cuatro condiciones enunciadas, la economía y delimitación concreta y efectiva del movimiento.

En este sentido la consciencia sobre el centro de gravedad, tercera condición que define el trabajo del actor biomecánico, le permite controlar su cuerpo independiente del ritmo con el que se desarrolle la acción y de la dirección que éste toma en el espacio.<sup>17</sup> La consciencia corporal en relación con la percepción del centro justo de gravedad permite que el juego dinámico de la transferencia del peso genere una alteración constante del equilibrio que induce a la elaboración de formas y diseños geométricos con el cuerpo.

Finalmente, la resistencia es una condición que resulta del entrenamiento físico del actor, el cual debe desarrollar una férrea disciplina que le brinde al cuerpo un amplio rango de firmeza frente a los esfuerzos físicos a los que se ve abocado en la práctica escénica, este aspecto demuestra la lógica pedagógica con la cual Meyerhold insertó la práctica deportiva, la danza y la acrobacia en su plan de estudios, preparando el cuerpo del actor para resistir los esfuerzos físicos. La capacidad física para responder a la excitación de los reflejos, encuentra en las cuatro condiciones descritas una vía para materializar el estímulo que activa el impulso nervioso.



#### *2.2.4 La reacción*

La fase final del proceso que define la partitura de acciones físicas del actor en Meyerhold es la reacción, que comporta una cierta atenuación del reflejo de voluntad y prepara a una nueva intención (2008:84),<sup>18</sup> es decir que es una fase de transición para dar de nuevo una respuesta física del impulso nervioso.

Hasta el momento, en las dos primeras tradiciones analizadas comienza a emerger un aspecto que podría darnos pistas sobre el complejo accionar del PAE en el trabajo del actor, todo movimiento tiene origen en un impulso nervioso el cual se materializa en una acción física externa, es decir en la realización de dicha intención. Para que el impulso nervioso se concrete en una acción física el actor hace uso de una serie de elementos técnicos depurando los movimientos a los básicos necesarios y así definir el diseño plástico, la forma corpórea que precisa del impulso nervioso se define también a través del tempo que le es otorgado a la acción, el ritmo biomecánico.

Meyerhold no solo define a nivel pedagógico las bases teóricas sobre las cuales los actores deben realizar su trabajo creativo, sino que desarrolla una serie de prácticas que materializan todo su pensamiento definiendo los elementos técnicos que dan soporte a la práctica biomecánica.

### **2.3 LOS ELEMENTOS TÉCNICOS DE LA BIOMECÁNICA**

Para 1922 Meyerhold había logrado consolidar a través de la biomecánica un elaborado sistema de organización del trabajo con y sobre el cuerpo desarrollando la precisión y la capacidad de respuesta a través de la excitación- reflejo.

La didáctica biomecánica incluyó ejercicios tanto de preparación como los Études, en ambos el actor encuentra la posición de su cuerpo y su funcionamiento activando el proceso de la segmentación por medio de posiciones relativas al tronco, la cabeza, los brazos, las piernas, que se activan con acciones simples como la marcha, los saltos, brincos, giros, etc.

La segmentación consciente del cuerpo da prioridad a las piernas como bases sobre las cuales la estructura se yergue y se desplaza, sin embargo el movimiento de este segmento o de cualquiera por pequeño que sea involucra a todo el cuerpo de acuerdo con el primer principio de la biomecánica: “La biomecánica se funda en el principio de que si se mueve la punta de la nariz, se mueve todo el cuerpo. Todo el cuerpo hace parte del movimiento del más pequeño órgano. Se debe

en primer lugar, encontrar la estabilidad del cuerpo, a la mínima tensión todo el cuerpo reacciona” (Meyerhold, 2009:76).<sup>19</sup>

A continuación profundizaremos en la comprensión de algunos elementos técnicos de la biomecánica que vinculan al PAE con esta tradición teatral: la transferencia del peso desde las piernas, el centro de mando o *comandan point* y los ritmos y fases de la acción biomecánica.

### *2.3.1 La transferencia del peso*

La transferencia del peso es la herramienta con la cual el actor- obrero da forma a su trabajo de creación corporal empleando un control mayor de la energía a través de la economía del movimiento, la precisión y el ritmo adecuado de la acción. La excitabilidad de los reflejos reemplaza la línea interna del movimiento dando otra mirada a la relación entre cognición y movimiento físico, un camino alternativo para el desarrollo de la inteligencia cenestésico corporal y del trabajo consciente del actor en la escena.<sup>20</sup>

En la biomecánica, el trabajo corporal tiene como base las posiciones de los pies y las piernas, según Barba (2009) Meyerhold afirmaba reconocer el talento de un actor por los pies, por el dinamismo con que estos se apoyan en el suelo y se desplazan llevando consigo al cuerpo. Evocaba para el actor el caminar vigoroso, funcional y poco elegante del marinero sobre el puente de la nave que se balancea.

Meyerhold decía que cada movimiento de la biomecánica debe reconstruir conscientemente el dinamismo implícito en la reacción automática que mantiene el equilibrio no estáticamente, sino perdiéndolo y recobrándolo con una serie de ajustes sucesivos. Este principio es idéntico al del *fall / recovering* sobre el cual Doris Humphrey erige su método de danza: se comienza a caminar cayendo, la fase sucesiva es sostener el peso que cae. (Barba, 2009:43)

La comparación propuesta por Barba entre la reacción no estática del equilibrio y el principio del *fall- recovering* de Humphrey,<sup>21</sup> introduce otra característica recurrente del PAE, su condición dinámica que lo potencia en acciones tan cotidianas como la marcha y cruza de modo transversal el trabajo de actores y bailarines en el terreno preexpresivo, convirtiéndose en una didáctica específica que desde múltiples miradas aborda el tema del traslado del peso como aspecto básico de la alteración del equilibrio.

El papel de las piernas en situaciones de desequilibrio es vital, permiten la activación de las transferencias del peso de la una a la otra gracias a la cualidad que tienen los pies como sensores para identificar las características de la superficie sobre la cual el cuerpo se encuentra

erguido, ayudando al actor a ser consciente en todo momento del centro de gravedad y de sus desplazamientos. Este primer elemento técnico se convierte en una herramienta que estabiliza el cuerpo durante la ejecución de las partituras de movimientos que dan origen a los Étude de la biomecánica.

Según Picon – Vallin las piernas son el soporte del cuerpo, el medio de desplazamiento, factor del equilibrio y fuente de la fuerza estabilizadora del movimiento y de su energía, en la biomecánica las piernas se asimilan también con dos resortes prestos a funcionar sin interrupción tanto para sostener el cuerpo como para desplazarlo, en algo estaban de acuerdo Stanislavski y Meyerhold, la claridad sobre la función de las piernas en la postura y el desplazamiento, los resortes del actor- tren del primero y los resortes del actor - bio-máquina del segundo.

El trabajo técnico de la transferencia del peso comienza a partir de la claridad del actor sobre la postura de los pies en paralelo, la cual es considerada dentro de la biomecánica como la posición que más estabilidad y seguridad le brinda al actor. “La ubicación del cuerpo en el espacio escénico se determina por la puesta a punto de los pies como fuente inicial de energía, las puntas paralelas la una a la otra.” (Picon-Vallin, 1990:113)

### 2.3.2 Posición natural

La posición natural en la biomecánica es una preparación para la acción del cuerpo en el espacio que se estructura a través de:

*Imagen 4.* Bogdanov (2001) Meyerhold's Theater and Biomechanics.

- Pies en paralelo.
- Palmas de las manos abiertas, dedos mirando al piso y brazos en paralelo con la cintura.
- Piernas estiradas, rodillas ligeramente flexionadas.
- Abdomen contraído, hacia adentro y hacia arriba.
- Respiración natural y fluida.
- Visión fija en un punto al frente, éste permite una mirada periférica o de 180 grados, el actor puede percibir el entorno alrededor suyo.
- Relajación parcial del cuerpo.
- No dejar caer los brazos, estos están son controlados desde el punto de mando. (Bogdanov, 1999:vhs 1)<sup>21</sup>



Una de las primeras tareas pre-expresivas del actor debe ser encontrar su propia posición natural, que en el fondo es un juego consciente, un modo específico de entender su trabajo y su cuerpo y de disponerse a realizar su labor.

En la posición natural la línea central del cuerpo se desplaza un poco hacia adelante al flexionar ligeramente las rodillas generando una posición de alerta- como en la “primal position” de los ejercicios Motions<sup>23</sup> en Grotowski- o como la del tenista o el boxeador en el ámbito deportivo. Es importante para el actor sentir que por medio de la flexión de la rodilla, las piernas están listas para la acción de movimiento: adelante, atrás, a los lados, conservando siempre los pies en paralelo.

La postura de los pies en paralelo permite la transferencia constante del peso de una pierna a la otra, lo que incide en alteraciones dinámicas del equilibrio postural sin arriesgar la estabilidad. La posición natural se distingue de una simple pose porque sugiere un movimiento dinámico que ya está ocurriendo, es una postura activa, el cuerpo en posición siempre está listo para la acción.

Los pies componen la base que sostiene la estructura corporal, ésta tiene múltiples posibilidades de moverse bien sea como un todo, o como un conjunto de segmentos con características de movimientos particulares entre unos y otros que tienden a afectar la estabilidad del cuerpo en posición erguida, tal como lo vimos en el estudio del aparato locomotor en Stanislavski. Estas articulaciones se ven abocadas en el diseño de los movimientos biomecánicos a salir de su posición natural: estar en paralelo, para adoptar posturas de rotación hacia dentro y hacia fuera, sobre el borde interno y externo del pie y sobre la punta o el talón, movimientos que originan el traslado del peso a la pierna contraria, la cual generalmente esta apoyada con firmeza sobre toda la planta del pie en paralelo.

Una vez el actor se encuentra estable sobre la superficie del escenario a partir de la activación de la posición natural con los pies en paralelo, aprende a controlar visualmente todo el espacio que tiene a su alrededor y a su vez concentrarse en detalles del escenario, este primer reconocimiento del espacio es básico para encontrar la orientación en el y definir la dirección del desplazamiento.

Para Gennadi Bogdanov (1999) el control y la orientación en el espacio se relacionan con las preguntas que el actor debe plantearse constantemente sobre la escena: cómo me muevo, en qué dirección voy, hacia adónde me dirijo; estas preguntas guardan una lógica similar en cuanto a la forma en la que el bailarín de Laban se relaciona con el espacio como lo veremos en el siguiente capítulo y los factores de movilidad.

Antes de comenzar el desplazamiento el actor define el lugar a donde va, observa que todo esté bajo estricto control sin que esto signifique que sea un movimiento automático y repetitivo. Una vez se inicia el desplazamiento, el movimiento de los pasos no se detiene, es continuo. Al terminar cada paso los dedos de los pies ayudan a empujar hacia fuera al cuerpo, lo impulsan para avanzar. En el momento de dar el paso, mientras un pie se eleva hacia lo alto y hacia adelante, el otro soporta el peso del cuerpo, el principio dinámico del fall / recovering en acción, la marcha perfecta de Stanislavski, la ondulación inversa en Lecoq.

Para activar la percepción sobre la transferencia del peso, Bogdanov propone en sus talleres una serie de ejercicios de experimentación de los cuales introducimos un par de ellos para ilustrar la metodología de los entrenamientos preparatorios de la biomecánica. Un elemento básico a tener en cuenta en los ejercicios de transferencia de peso, es encontrar siempre la superficie de apoyo desde la postura de los pies en paralelo, el peso repartido sobre las dos piernas que deben estar ligeramente elongadas y el estómago contraído, se busca ante todo preservar la estabilidad del cuerpo a pesar de las ondulaciones que ponen en riesgo la alineación del centro de gravedad con el eje vertical.

Los siguientes ejercicios permiten comprender en la práctica la dimensión de transferir el peso corporal de un punto de apoyo a otro y son parte esencial de los movimientos para crear el Etude: “tiro con arco”.

Ej. 1- “Transferencia de peso del talón a los dedos y regresar, el ejercicio genera la sensación de dar un paso estático, los brazos ayudan, comenzar con dedos derechos y talón izquierdo.”

Ej. 2- “Piernas flexionadas, derecha normal, izquierda mas flexionada con el pie hacia adentro, apoyada sobre el lateral del dedo gordo. Pies en paralelo, transferir el peso de un pie al otro. Se requieren pies fuertes para estos movimientos. Sentir la transferencia del peso y el control del cuerpo.” (Bogdanov 1999:Vhs 1)

### 2.3.3 El centro de control o “commanding point”

Meyerhold, enunciado 43 de la biomecánica: Acuerdo, atención, tenacidad son los elementos de nuestro sistema. Una atención concentrada en el plano físico en primer lugar. La condición sin frenos del cuerpo exento de tensiones (duncanismo), es inadmisibile. Para nosotros todo está organizado, cada paso, cada mínimo movimiento está bajo control. (Picon -Vallin, 1996:111)

Los movimientos biomecánicos se originan en la oscilación de las piernas que constantemente transfieren el peso de una a otra, este movimiento genera una reacción de resorte en el cuerpo que podría llegar a superar los parámetros normales de estabilidad por el impulso con el que el flujo de la energía asciende por la estructura.

En el sistema de trabajo de la biomecánica, todos los músculos y segmentos corporales se deben agrupar en torno al pecho como punto de mando o *Commanding Point* como lo denomina

Bogdanov, el cuerpo agrupado se potencia en una misma dirección- trayectoria- que le permite focalizar y realizar de manera muy precisa la acción corporal sin movimientos abstractos, controlando la ondulación del segmento medio y superior del cuerpo. La activación consciente del punto de mando debe potenciar la sensación de estar listo para la acción que viene impulsada por el trabajo de los pies en paralelo.

Desde el punto de mando o *commanding point*, el actor tiene la posibilidad de crear una línea continua de conexión energética, de impulsos que fluyen en doble vía, se originan en las piernas y ascienden hasta el pecho y de este retornan a las piernas, en ambas direcciones el impulso atraviesa y activa la fuerza del centro de gravedad. Esta conexión otorga precisión en el movimiento de brazos y piernas, y control del equilibrio con un centro de gravedad activo que comunica los segmentos inferior y superior de manera precisa.



*Imagen 5.* Bogdanov (2001). Meyerhold's Theater and Biomechanics. The commanding point.

Cuando el actor activa conscientemente el traslado del peso sobre sus piernas y agrupa los brazos y el tronco en torno al pecho, esta en capacidad de percibir también el piso, las paredes y el techo del escenario a través de su cuerpo, encontrando el sentido de la orientación espacial, un aspecto fundamental para comprender la movilidad individual y grupal de los actores en la biomecánica cuyo desplazamientos marcan trayectorias espaciales que revelan una relación coreográfica entre el ritmo del movimiento y las direcciones de los recorridos por el espacio escénico.<sup>24</sup>

#### *2.3.4 Otkaz, Posyl, Stoika fases de la acción biomecánica*

El ritmo construye las acciones del movimiento. Cada gesto hace parte del diseño del ritmo interior, el actor debe tratar de escuchar la musicalidad que surge en su cuerpo, es una música particular que le ayuda a sentir el movimiento. El escuchar será una tarea importante que obligará al actor a repetir cuantas veces sea necesario cada movimiento para comprender su musicalidad y encontrar el ritmo interno de la acción.

El esfuerzo por estar en el ritmo activa la consciencia corporal, la tarea de escucha debe potenciar en el actor su capacidad para evitar las posiciones cerradas o caídas, es decir acciones realizadas inconscientemente que lo lleven a crear movimientos superfluos o a repetir malos hábitos posturales sobre el escenario, en ambos casos el resultado será la pérdida del ritmo del movimiento corporal que puede generar un desequilibrio sin control desde el punto de vista del PAE.

El trabajo sobre el ritmo, se asocia tanto a la acción individual como colectiva y en ambos casos se correlaciona con los ciclos que dividen una acción biomecánica los cuales están divididos en cuatro el *Otkaz*, el *Posyl*, *Tormos* y *Stoika*.

El *Otkaz* es la acción previa de preparación, que significa literalmente rechazar algo o liberar algo.

El *Otkaz*: rechazo, es un concepto esencial de la biomecánica. Enunciado en 1914 en el estudio de San Petersburgo, es contemporáneamente definido como un elemento de segmentación de la línea principal de la acción. (Separación respecto al movimiento precedente) y como un movimiento en contrasentido que se opone a la dirección del movimiento: Retraerse antes de avanzar, flexionar antes de levantar. El *Otkaz* permite controlar el movimiento complejo y segmentado, refuerza la atención del público pues aumenta la expresividad de la acción mediante la introducción de una especie de impulso preliminar. En 1928 Meyerhold dirá que el actor que se apropia de esta “señal de rechazo” es como aquel que sabe responder en el aire a un llamado o que sabe utilizar el trampolín para saltar. (Picon -Vallin, 1996: 104-105)<sup>25</sup>



Imagen 6. Bogdanov (2001) Meyerhold's Theater and Biomechanics.

La acción principal, se denomina *Posyl* y se caracteriza por avanzar dinámicamente a través del cuerpo y del espacio dibujando la trayectoria del movimiento, según Ruiz (2008) después del *Otkaz*, se ejecuta la acción propiamente dicha llamada *Posyl*, literalmente enviar. El envío del impulso de la energía o de la respuesta refleja del cuerpo a la excitación nerviosa del actor, activa la percepción del trabajo de cada músculo de forma ordenada y económica para mantener el cuerpo estable en la trayectoria, así el espectador observa con claridad el punto de inicio y final de la acción que toma el contraimpulso del *Otkaz* para potenciar la presencia del cuerpo en el escenario, el recorrido y la amplitud del movimiento están siendo controlados conscientemente por el actor.<sup>26</sup>

El Tormos, se presenta al final de la acción cuando el ritmo decrece, Ruiz lo denomina como un freno antagónico del movimiento siguiente, que luego se convierte en un Otkaz que impulsa una nueva acción. Existe una palabra más, Stoika, que daría el cierre total a la secuencia de acciones y ciclos de un étude llevando el cuerpo a adoptar una posición que retiene y fija dinámicamente el final de una secuencia de movimiento, es decir el cuerpo queda detenido pero listo para iniciar una nueva partitura de movimientos: “Este fluir continuo entre otkaz – posyl-tormos – stoika, es la sístole y diástole que mantiene el pulso rítmico de las acciones del actor biomecánico.” (Ruiz, 2008:127)

### 2.3.5 *Leggato y staccato ritmos generales de la acción.*

A medida que el actor de la biomecánica recorre los ciclos que componen su partitura de acciones intercambia el ritmo del movimiento a través del *leggato* y el *staccato*, de la fluidez de la acción y el control sobre la misma, siempre bajo la línea de la definición casi perfecta de dibujar el movimiento en el espacio. “Meyerhold hace trabajar el *legato* y el *Staccato* según la composición de movimientos amplios o mas finos con el fin de habituar al actor a repartir su material en el tiempo y en el espacio simultáneamente.” (Picon-Vallin, 1990:117)

## 2.4 EJERCICIOS DE PREPARACIÓN

Como se podrá observar a lo largo del análisis de cada una de las tradiciones seleccionadas, existen una serie de ejercicios básicos para la formación del intérprete escénico que incluyen didácticas que se repiten de tradición en tradición, en este caso los pasos, saltos y marchas.

Es importante aclarar que si bien estos ejercicios son una base común del entrenamiento de actores, mimos y bailarines, cada Maestro y cada tradición los han adecuado dentro de su metodología a sus objetivos formativos, al modelo de intérprete escénico que cada una de ellos diseñó; se podría afirmar que son ejercicios básicos comunes a partir de los cuales se crean variantes tanto en la concepción como en la realización que los particularizan y diferencian de una tradición a otra.<sup>27</sup>

La selección de ejercicios presentados a continuación hacen parte del taller *Meyerhold's biomechanics and rhythm*, impartido por Gennadi Bogdanov y organizado por The International Workshop Festival – Londres, 1999.



### 2.4.1 *Los pasos*

Dar un paso es una deliberada pérdida del equilibrio. En otras palabras, cuando se lanza un pie hacia delante el cuerpo comienza a caer, para contrarrestar esta caída se busca apoyo en el otro pie completando el paso y ayudándose con el movimiento de los brazos para recuperar la estabilidad. La acción de cortar el espacio con los brazos permite un fácil desplazamiento y contribuye a que el cuerpo adquiera un movimiento dinámico. En la biomecánica los brazos y las piernas trabajan en conjunto creando una unidad corporal que puede controlar los desequilibrios de uno o varios de sus segmentos.

Codificación del movimiento del paso:

- Pasos desde el talón.
- Activación desde el punto de mando.
- Abdomen contraído.
- Palmas de las manos abiertas.
- Los brazos trabajando en paralelo con las caderas.
- Pasos fuertes y suaves, contraste.
- Transferir el peso de una pierna a la otra.
- Rodar con los pies sin correr.
- Ir seguro por la trayectoria escogida. (Bogdanov, 1999:vhs 2)

La acción de rodar con los pies, indica la activación de la consciencia corporal en el traslado del peso a lo largo de la planta del pie, desde el talón hasta los dedos, este rodar imprime dinamismo en el paso.

Ejercicios:

1. Caminar sobre una línea recta, concretar la solidez del movimiento al eliminar una amplia parte de la superficie sobre la que cotidianamente se mantienen los dos pies en paralelo, es decir, acortar el espacio en la base de sustentación y de apoyo del cuerpo- las piernas-, eliminar movimientos superfluos, aumentar velocidad, darle dinamismo al movimiento, pasos suaves que ruedan a lo largo de la planta del pie.
2. Caminar sobre los bordes de los pies creando cruces con las piernas a cada paso. Todo el movimiento debe reflejar el ritmo interior de una acción justa y productiva.
3. Movimiento inducido de un pie en desequilibrio, dibujar el trayecto del paso del pie en el aire. El movimiento debe ser extremadamente fluido a la vez que fuerte sobre la pierna

de apoyo.

4. Transferencia del peso de una pierna a la otra siguiendo una trayectoria diagonal. (Bogdanov, 1999:vhs 2)

#### 2.4.2 *Los saltos*

Los saltos son ejercicios sencillos y contundentes en relación con la alteración del equilibrio, en una fase inicial es importante para el actor sentir en las piernas los efectos que produce la ejecución de los saltos en relación con las transferencias del peso y las piernas como puntos de apoyo. En la biomecánica los saltos son ejercicios de preparación para acciones más complejas como saltar al pecho de un compañero, acción que se desarrolla en el Étude del mismo nombre.

Ejercicios:

1. Saltar
2. Saltos en marcha. Los brazos ayudan a llevar el cuerpo hacia arriba.
3. Saltos muy suaves y delicados desde los tobillos.
  - a. Saltos hacia atrás.
  - b. Saltos a los lados.
  - c. Saltos con giro, un movimiento exacto, es más fácil hacerlos si al caer se flexionan las rodillas y las caderas al máximo.
  - d. Saltos con cambios de pierna en el aire.
  - e. Saltos con golpe de pies, intentar no caer. (Bogdanov, 1999:vhs 2)

#### 2.4.3 *La marcha*

En la marcha biomecánica el actor debe hacerse visible como un todo que fluye controladamente. La fluidez parte de la consciencia del paso que articulado uno tras otro genera el ritmo del movimiento, es el ritmo coordinado entre las piernas trasladando el peso del cuerpo de un lugar a otro.

En los siguientes ejercicios se aprecia una concepción de la marcha como acción que involucra no solo las piernas como puntos de apoyo principal sino también las manos, cambiando la percepción del andar erguido como única posibilidad para desplazarse, realizarlos es integrar el juego y la danza, un ritmo en construcción, un diseño preciso y controlado del movimiento, donde el traslado del peso esta cambiando constantemente de puntos articulares de apoyo.

1. Caminar como cangrejo desde la postura de la tabla, encontrar el ritmo de manos y pies, cuerpo estirado.
2. Caminar como un gorila. No olvidar el punto de mando, distribuir el peso en los cuatro puntos de apoyo. Repetir corriendo. Repetir yendo hacia atrás. Repetir en círculos sin olvidar la exactitud del punto al que se va.
3. Caminar en postura de puente hacia atrás. Estómago alto. Luego ir hacia adelante.
4. Creación de ritmos con los pies: punta talón - punta talón. Se debe transferir el peso de todo el cuerpo a la pierna que da el paso. No correr, mantener el ritmo y – un –dos. Este ejercicio crea una base de marcha biomecánica y de alteración del equilibrio.
5. Correr en diferentes direcciones por el espacio, no olvidar escoger siempre la trayectoria, cambiar la trayectoria constantemente. (Bogdanov, 1999:vhs 2)

## 2.5 LOS ÉTUDES

Beatrice Picon – Vallin describe los Étude como una suerte de abc de la práctica de los diferentes espacios donde el actor debe, desde las organizaciones geométricas varias, en línea abierta, en círculo cerrado, en un cuadro lleno, organizar las reacciones de su propio cuerpo, reaccionar al otro (compañero, pareja), estar de acuerdo con el grupo y tener en cuenta al espectador.

Los Études pertenecen a un grupo de ejercicios mas complejos que abarcan 22 títulos de la Gimnasia Escénica.<sup>28</sup> La temática de estas partituras proviene de situaciones tradicionales del Comedia Dell’arte, del circo como la bofetada o el salto sobre la espalda, otros del teatro Oriental como el tiro con arco, de situaciones de la vida como los funerales y otros que básicamente se basan en ejercicios gimnásticos. Todos los Étude tienen un carácter lúdico y teatral fuertemente acentuado, desarrollando las acciones a través del hacer más que del ser o el estar.

A modo de comprensión general de los elementos técnicos que involucran al PAE con los Étude, como el traslado del peso, hemos seleccionado un registro visual que acompaña la descripción de algunas de las acciones que componen las partituras del dátilo, el tiro con arco y la bofetada.

### 2.5.1 *El dátilo*

El dátilo es la partitura rítmica y corporal que el actor activa para comenzar la presentación

de los Étude, cada uno de ellos comienza y finaliza con la ejecución de un Dáctilo. Es una secuencia de movimiento que agencia el estado de concentración para dar inicio a cada ejercicio.

Esta secuencia de acciones permite mostrar las características del ritmo con el que el actor va a trabajar las posiciones y desplazamientos del étude. El Dáctilo es también la señal para el compañero cuando se hace un étude en parejas, este ejercicio mostrará el ritmo uniforme que juntos deben tener. La acción principal del dáctilo es el golpe repetido de dos palmadas, pero para llegar a esta acción se tiene que preparar el cuerpo, dándole una dirección:

- Se empieza erguido, con los pies paralelos manteniendo una separación igual a la de las caderas y con el peso igualmente distribuido en ambas piernas.
- Se traslada el peso hacia adelante.
- A continuación se flexionan las rodillas, originando el impulso.
- Este impulso se transmite por toda la columna vertebral y por los brazos que, en consecuencia, se levantan.
- Cuando, siguiendo el impulso que ahora va a favor de la gravedad, éstos se dirigen hacia el suelo se dan dos palmadas enérgicas: la primera más lenta y amplia, y la segunda más rápida y reducida. Para esta segunda palmada, se vuelve a tomar impulso tal y como se había hecho previamente pero de forma menos expansiva.
- El ejercicio finaliza en la misma posición del inicio.

(Ruiz, 2008:128)

### 2.5.2 El tiro con arco

Principales acciones que componen esta partitura según Picon-Vallin.

1. Parada.
2. Detención: El término ruso designará la posición del cuerpo del gimnasta que se prepara antes de comenzar un ejercicio.

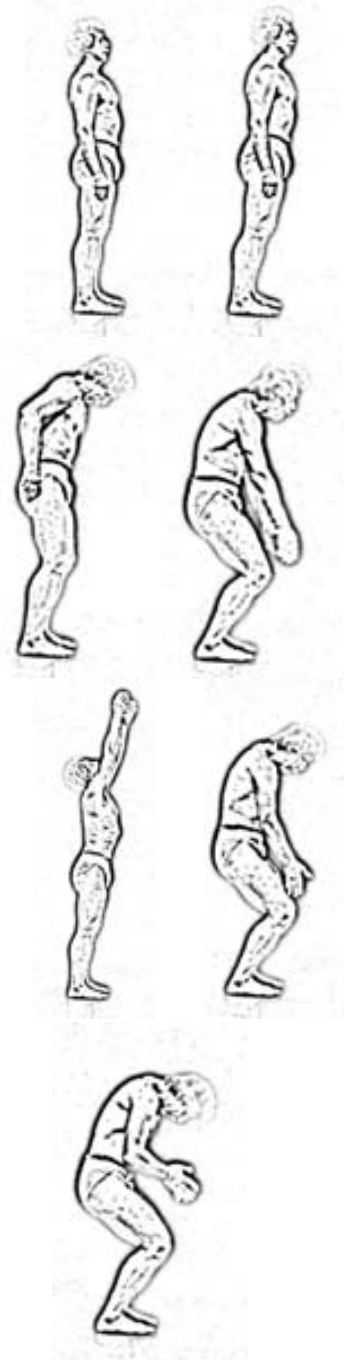


Imagen 7.  
Bogdanov (2001)  
Meyerhold's Theater  
and Biomechanics.

3. Dáctilo: Golpear con las palmas de las manos reproduciendo el ritmo del dáctilo.
4. Media vuelta del tronco.
5. Gesto- indicación del punto donde se encuentra el arco.
6. Bajar.
7. Tomar el arco.
8. Enderezarse.
9. Levantar el arco.
10. Puesta a punto del tronco.
11. Control.
12. Movimiento inverso (Otkaz: rechazo) a la extracción de la flecha.
13. Desplazamiento – impulso de la mano.
14. Extracción de la flecha.
15. Cambio de la mano en el aire.
16. Puesta en posición de la flecha.
17. Control de la cuerda.
18. “*Otkas*” antes de la caída de la espalda.
19. Caída de la espalda.
20. Traslado de los pies.
21. Control de la cuerda.
22. Mirar.
23. T: Conjunción de la mano.
24. I: Salto en el aire (con los pies unidos).
25. R: Peso sobre la pierna izquierda.
26. O: Golpe del pie izquierdo, la mano se separan.
27. Exclamación.
28. Final
29. Salida (Picon -Vallin, 1996:104- 105).

Las siguientes imágenes pertenecen a Nikolai Kustov, alumno de Meyerhold y maestro de Bogdanov y reproducen algunas de las acciones descritas, en las que se detecta como el equilibrio entra en una danza de contrapesos, de caídas e impulsos que llevan el cuerpo de atrás a adelante y viceversa, de arriba hacia abajo y nuevo arriba.



*Imagen 8*  
Bochow  
(2010)



### 2.5.3 La bofetada

Por último presentamos una breve secuencia de imágenes de un Étude en parejas, la bofetada, en el que el PAE encuentra una dinámica de acción en el cuerpo de cada actor que se potencia por la secuencia de acciones y reacciones que conforman esta partitura creando fuertes oscilaciones del centro de gravedad y del tronco, que obligan al actor a controlar se peso desde la posición activa de las piernas como en la postura de los boxeadores.

Algunas de las acciones que integran la bofetada son:

1. Rechazo total del actor que golpea (inclinación en adelante de quien recibe)
2. Golpe (sin contacto) e inclinación hacia atrás de quien recibe el golpe.
3. Pequeño rechazo golpe y cobro del golpe.
4. Desplazamiento de los alumnos para un golpe llevado con la otra mano (Picon -Vallin, 1996:106).



*Imagen 9. Bogdanov (2001) Meyerhold's Theater and Biomechanics.*

## 2.6 CONCLUSIÓN

El PAE actúa en la técnica corporal de Meyerhold a través de la activación de la consciencia corporal en relación con la economía y distribución adecuada del gasto energético, aspectos que se materializan en el control y la transferencia del peso en las piernas.

En Meyerhold, el PAE fortalece su accionar desde su estado opuesto: la conservación del equilibrio, el actor debe en todo momento ser consciente de las transferencias precisas que hace de su peso, la posición de las piernas en paralelo, la agrupación del cuerpo como una sola unidad y del centro de gravedad activo como base de la estabilidad y del equilibrio, a pesar de las constantes transformaciones posturales a las que se ve abocado en su proceso de creación.

Si en Stanislavski, el equilibrio surge como un aspecto general del movimiento corporal, en Meyerhold comienza a materializar su accionar por medio de la transferencia del peso como herramienta con la cual el actor- obrero da forma a su trabajo corporal, empleando el mayor control de la energía por medio de la economía del movimiento, la precisión, el ritmo adecuado de la acción, y la conservación del equilibrio.

Desde el punto de vista de la comprensión integral del PAE, la respuesta del cuerpo no es solo física, el intelecto genera y controla el desarrollo de los movimientos, una función sistemática entre la mente que ordena y el cuerpo que ejecuta. El conector de estas dos condiciones en el ser humano es el impulso nervioso que en Meyerhold actúa como intermediario entre la excitación provocada por un estímulo externo, el cual activa una reacción motriz del cuerpo que refleja el nivel de excitación producido por el estímulo.

Además de la economía y seguridad en el traslado del peso, el aprender a controlar el impulso nervioso convertido en movimiento es otro de los aportes que extraemos de la obra Meyerhold para la estructuración de la acción transversal del PAE en el contexto de las tradiciones analizadas: cuando el actor biomecánico en una de sus acciones cae no lo hace por una pérdida como tal del equilibrio, éste se transforma en un descenso controlado y sincronizado con los puntos de apoyo que reciben al cuerpo como las manos, transformando la postura erguida en una postura estable entre los planos horizontal y diagonal.



## NOTAS

<sup>1</sup> Para conocer detalladamente la cronología artística de Meyerhold se recomienda consultar:

- Picon – Vallin Beatrice. (1990) Meyerhold. Paris: Centre National de la Recherche Scientifique.
- Hoover, Morjoire L. (1974) Meyerhold, the art of conscious theater. Massachusetts: University of Massachusetts Press.
- (Leach, Vsevolod Meyerhold, 1989) Leach, Robert. (1989) Vsevolod Meyerhold. Appendix 1 Chronology. Cambridge: Cambridge University Press.

<sup>2</sup> [...] Meyerhold both began and ended with Stanislavski, and he often expressed gratitude to his teacher –more heartfelt at some times than at others. Sometimes the difference between their theories of acting seems merely academic; at others they seem at opposite poles from one another. In the earliest twenties one might assume that the two directors would have offered diametrically opposed solutions to the problems of communicating experience on stage ...But according with Boris Zachava, who trained in both systems, Stanislavsky too was teaching his pupils not to act their feelings; rather, he never wearied of repeating to them, “act physically and be sure: the feeling will come of itself” and further, “The life of the human body is the way to the life of the human psyche.” Also contrary to expectation, Zakhava concludes that Meyerhold was not against feeling on stage; indeed, accomplished actor that Meyerhold was, he himself in demonstrating his system invariable made feeling credible” (Hoover, 1974:75).

<sup>3</sup> La selección que presentamos solo incluye los aspectos del movimiento corporal, los cuales son la base para nuestra investigación. Las clases 1 y 2 estaban enfocadas a la recitación musical del drama y los procedimientos en la Commedia Dell’Arte.

<sup>4</sup> The Commedia Dell’Arte featured in the magazine’s title was the subject of the second course, given by Solovev, codirector with Meyerhold of the studio. Solovev’s lectures on the Commedia Dell’Arte treated the movements and gestures proper to the principal masks or stock characters of the commedia, the “parade” or the introduction of characters to the audience such ready-made situations as “the night scene”, “the city” and “the duel” with their geometric blocking, and finally the ploys of slapstick and acrobatics, they so-called antics proper to the theater. As practice material for the course, “interludes” were used – Clowning or acrobatic entertainment customary between acts of medieval play or Commedia” (Hoover, 1974:79).

Para 1922 la puesta en escena de la tragicomedia Magnanimous Cuckold reveló al público la técnica de la biomecánica teatral. Meyerhold diría que esta obra no era más que una comedia dell’arte soviética (Picon-Vallin, 1990).

<sup>5</sup> When Jaques- Dalcroze invented his system of eurhythmics he was concerned primarily with the musical aspect, but the question of rhythm has proved vital for everybody. If we cannot handle a saw, if we are clumsy with a knife and fork, if we walk badly on stage, we can learn from Dalcroze. Every craftsman - the blacksmith, the foundry –worker, the actor – must have a rhythm, must be familiar with the laws of balance. An actor ignorant of the laws of balance is less than apprentice (Braun, 1991:200).

<sup>6</sup> Cfr: Loïe Fuller La Luz y la Danza en (Sánchez, 1999: 47-54).

<sup>7</sup> Meyerhold en el enunciado 18 sobre la biomecánica aporta en relación con el planteamiento de la fórmula  $N = A1 + A2$  lo siguiente: Cualquier forma de arte consiste en la organización de un material. Para organizar su material el actor debe tener un bagaje amplísimo de medios técnicos. La dificultad y la especificidad del arte del actor residen en que éste es al mismo tiempo material y organizador del material. El arte del actor es materia delicada, en cualquier momento el actor es también compositor (Picon -Vallin, 1996:109).

<sup>8</sup> Ampliación del diseño curricular de las clases de movimiento escénico. Cfr. (Picon- Vallin, 1996:123-126) ; (Hoover, 1974, Apéndice 3).

<sup>9</sup> Meyerhold connected his newly revised method with a science as well. Ivan Petrovich Pavlov, whose summary of research in reflexology, Twenty years of experimentation, had just appeared that year, provided the new scientific vocabulary. “Reflex sensitivity” was Meyerhold’s new designation for the actor’s gift, meaning quickness at reaction which could be trained to the point of a “conditioned reflex”. William James was the authority for an empirical psychology of reflexes, and another American, Frederick Winslow Taylor, the source of an efficiency system for rationalizing movements. But those modern saints of science and industry who were used to justify biomechanics merely corroborated the principles of theater art which Meyerhold had already enunciated.

Meyerhold concluded the 1922 curriculum for his workshop with a signed definition which might as well have figured in a studio announcement but its new pseudo- scientific vocabulary: “The Biomechanics of Vs attempts to establish laws of movement for actors in stage space; by experimentation it devises set exercises for training and works out methods of the actor’s art based on exact calculation and regulation of the actor’s conduct on stage.”

About the Taylorization of Theater: “Once one knows with geometric clarity all the positions of biomechanics ... then these motions are applied to certain types of roles by assimilating the roles characterized by these motions ... Usually this takes place by trial and error and is three

– fourths unconscious ... the task of theater education is the systematization of such labor”.

“The actor of the future” Meyerhold’s lecture of 12 June 1922, as reported in *Ermitazh*, a theater bulletin of which he was an editor, connected biomechanical training with constructivism, the industry – oriented movement in contemporary art: “Constructivism challenged the artist to become an engineer. Art must have a basis in scientific knowledge, for all artistic creativity should be conscious. The art or the actors consist in organizing his material that is properly utilizing his body with all its means of expression” (Articles, 2: 487). Clearly, then, Meyerhold taught both before and after the Revolution a theater art centered in “the actor and the movements in which he has been trained”; but after 1921 this characteristic method became “biomechanics” and a “science” of movements” (Hoover, 1974:100- 102).

<sup>10</sup> Cfr. (Picon-Vallin, 1990:107) ; (Picon -Vallin, 1996: 92) ; (Hoover, 1974:102- 103) ; (Braun, 1991:198) ; (Leach, 2010:28-29); (Ruiz, 2008:123).

<sup>11</sup> Meyerhold en el enunciado 18 sobre la biomecánica aporta en relación con el planteamiento de la formula  $N = A1 + A2$  lo siguiente: Cualquier forma de arte consiste en al organización de un material. Para organizar su material el actor debe tener un bagaje amplísimo de medios técnicos. La dificultad y la especificidad del arte del actor residen en que éste es al mismo tiempo material y organizador del material. El arte del actor es materia delicada, en cualquier momento el actor es también compositor (Picon -Vallin, 1996:109).

<sup>12</sup> Cfr. (Picon-Vallin, 1990:107)

<sup>13</sup> Cfr. (Flores , 2008)

<sup>14</sup> Dice Barba que los movimientos basados en estos principios se distinguen por su cualidad de danza: “Un obrero experto al trabajar nos recordará invariablemente a un bailarín” (Barba & Saravese, 2010:80).

<sup>15</sup> Braun en su texto “Meyerhold on Theatre” introduce una referencia que detalla la fecha y lugar donde tuvo lugar esta conferencia: “The Actor of the Future and Biomechanics”, a report of Meyerhold’s lecture in the Little Hall of the Moscow Conservatorie, 12 June 1922; in *Ermitazh*, Moscow, 1922. N6, pp 10-11 (Braun, 1991:200).

<sup>16</sup> Cfr. (Barba,Saravese, 2010:180) ; (Braun, 1991:197-198) ; (Braun, 1991: 197- 198).

<sup>17</sup> La importancia de esta condición, la percepción constata del centro de gravedad es resaltada por Meyerhold una vez mas cuando dice: “el actor deber ser físicamente próspero, es decir debe tener una buena apariencia, resistencia corporal, sentir en todo momento el centro de gravedad propio del cuerpo” (Meyerhold, 1992:231). Cfr

(Braun, 1991:199)

<sup>18</sup> Cfr. (Braun, 1991:201)

<sup>19</sup> La importancia de este enunciado va mas allá de lectura literal acerca de como un movimiento de una parte del cuerpo afecta la unidad, el actor no esta solo en la escena y sus movimientos tienen efectos sobre los movimientos de los demás compañeros y en las relaciones con los objetos que se encuentran en el escenario:

“Participación de todo el cuerpo al mínimo gesto, tras el cuerpo el objeto, el cuerpo y el espacio, el cuerpo y el compañero, tras el cuerpo y el tiempo el movimiento y la palabra” (Picon -Vallin, 1996:93). Cfr .(Picon -Vallin, 1996:107)

<sup>20</sup> Descripción del traslado del peso y su utilidad en Stanislavski: “el movimiento, lo mismo que en los brazos, esta dividido en los distintos momentos del pasaje de la energía por los pliegues y articulaciones (estiramiento de la pierna, avance del cuerpo, impulso, traslado del pie, atenuación del choque, etc.) (Stanislavski, 1983:58)

<sup>21</sup> Humphrey was an avid and talented student of dance from an early age. In 1917, after graduating from high school and teaching dance in Chicago for four years, she joined the Denishawn dance school and company in Los Angeles. She soon became a leading soloist in the company, and by 1920 she was experimenting in choreography. Her first major work, to Edward MacDowell’s Sonata Tragica, was presented in 1925. The piece possessed such strong choreographic rhythms that Humphrey’s mentor, Ruth St. Denis, later presented it as the first American modern dance performed without music. After a two-year tour of Asia, Humphrey and another Denishawn dancer, Charles Weidman, directed the Denishawn House in New York City until 1928, when they left to form the Humphrey-Weidman school and company, which was active until 1944; Sybil Shearer, Katherine Litz, and José Limón were among the more famous members of their company.

Humphrey wanted to create dances that reflected her individuality and were appropriate to contemporary America. To develop a personal technique she spent many hours in front of a mirror and came to believe that all movement fell within the “arc between two deaths,” or the range between motionless balance and falling imbalance incapable of recovery. She understood that every movement a dancer makes away from the centre of gravity has to be followed by a compensating readjustment to restore balance and prevent uncontrolled falling; the more extreme and exciting the controlled fall attempted by the dancer, the more vigorous must be the recovery. As Mary Wigman had utilized space as the ever-present antagonist, so Humphrey made dramatic use of gravity, displaying the human desire for security (balance) in conflict with the urge for progress and adventure (imbalance). Another of her innovative theories held that movement is not always the consequence of emotional

impulse but can itself create meaning. Recuperado de <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/276354/Doris-Humphrey>

<sup>22</sup> Gennadi Nikolaevich Bogdanov graduated as an actor from Russian University of Theatre Arts (GITIS) in 1972. In the same year he joined the company of the Theatre of the Satire of Moscow where he worked as an actor for 20 years. At the same theatre he became the student of Master Nikolai Kustov (actor and instructor of theatrical biomechanics, that worked with Meyerhold till 1938). Inherited the tradition of the Theatrical Biomechanics of Meyerhold, used as a basis of his work in the theatre, Master Bogdanov decide to dedicate his artistic life to theatrical biomechanics. That is why he starts to work at the Russian University of Theatre Arts first as a professor and then as a founder and director of International School of Theatrical Biomechanics.

Starting from 1990 Master Bogdanov makes known theatrical biomechanics all over the world through the demonstrations, conferences and workshops. [...] Since 1991 collaborates with the Mime Centrum of Berlin and with the Drama School Ernst Busch. Since 1996 collaborates with ISTA (International School of Theatrical Anthropology) directed by Eugenio Barba, with “Jerzy Grotowski and Thomas Richards Workcentre” of Wroclaw and Pontedera.

As a director he worked in Italy, USA, Germany, France, England and Russia.

In Italy he started teaching Theatrical Biomechanics of Meyerhold since 1991 working among others with Academy of Dramatic Art “Silvio d’Amico”, the Teatro Tascabile of Bergamo, CUT of Perugia and Milan, the “La Sapienza” University of Rome, the University of Siena\Arezzo and the Experimental School of the Actor of Pordenone.

Since 2004 he is founder and pedagogy director of the International Centre of Theatrical Biomechanics of Perugia. Disponible en: [http://www.microteatro.it/microteatro.it/Gennadi\\_Bogdanov\\_en.html](http://www.microteatro.it/microteatro.it/Gennadi_Bogdanov_en.html) [Consulta: 03/ 02/ 13] (Bogdanov, Micro Teatro, 2013)

<sup>23</sup> Cfr. (Sais, 2009,:60) ; (Sierra, 2011:39-40).

<sup>24</sup> Los enunciados 7 y 8 sobre la biomecánica planteados por Meyerhold se relacionan con el aspecto espacial y la relación grupal, en los cuales el actor debe ser consciente no solo de su cuerpo y la forma como este se encuentra en la superficie, base de sustentación y proyección de su esfera de movimiento, sino también de las personas y objetos con los que comparte el escenario:

7- Durante un ejercicio de grupo cada uno debe conocer su puesto, encontrándolo en el reparto de toda la compañía y al espacio dentro de cuyos límites trabaja. La precisión de la orientación, el rigor del cálculo, la justeza y rapidez en el golpe de ojo, todo esto debe ser llevado al máximo grado. ... Esta misma facultad de adaptación, la corrección del golpe de ojo, pertenecen, aunque inconscientemente, a los habitantes de esta gran ciudad.

8- Los requisitos de base de la biomecánica son la

coordinación entre el espacio y la escena, la capacidad de encontrar el propio centro en medio de un grupo en movimiento, la capacidad de adaptarse, del calculo y la justeza a golpe de ojo (Picon -Vallin, 1996:108).

<sup>25</sup> Cfr. (Picon – vallin, 1990: 113); (Picon- vallin, 1996: 94); (Barba;Saravese, 2010:237)

<sup>26</sup> The Basic law of Biomechanics is very simple: the whole body takes part in each of our movements. The rest is elaboration, exercises, études. (Gladkov, 1997:96)

<sup>27</sup> Los ejercicios y los estudios biomecánicos tienen como finalidad formar al actor, al organizador a controlar su material. Es decir ayudar al actor a tomar conciencia de su cuerpo en el espacio escénico: en primer lugar a encontrar y a trasladar su centro de gravedad porque el arte del actor en movimiento exige un sentido del equilibrio idéntico al del fonambulista. Es a partir de este equilibrio continuamente perturbado y recuperado que el actor se organiza sobre el escenario, sólido, estable y elástico sobre las piernas, al mismo tiempo puntos de apoyo y muelles. Los ejercicios desarrollan de cierto modo en el actor la facultad de escuchar interiormente todo lo que es externo. (Picon -Vallin, 1996:92-93)

<sup>28</sup> Lista completa de los études :

1. Tiro con arco.
2. Salto sobre la espalda de un compañero y transporte de la carga.
3. Caer, atrapar y lanzar una piedra.
4. Golpe de puñal.
5. La bofetada.
6. Dar la vuelta con la pierna inclinada y de rodillas de un compañero.
7. Juego de los bastones.
8. Lanzar un balón al aire.
9. Lanzar una piedra.
10. Saltar sobre el pecho del compañero.
11. Juego con puñal corto.
12. La cuadrícula.
13. La cuerda.
14. Los caballos.
15. El patinador.
16. Tropezar.
17. El puente.
18. La sierra.
19. La falta.
20. Funerales.
21. El payaso.
22. Salto del cordero (Picon-Vallin, 1990:111).



3

Rudolf  
Laban

### *Conceptos claves*

Bailarín, kinesfera, cruz tridimensional, flujo del movimiento, segmentación, centro de gravedad, centro de levedad, acción corporal, esfuerzo, factores de esfuerzo corporal, factores de movilidad, dirección, tiempo, densidad.

---

## **3.1 RUDOLF LABAN**

Abordamos en este capítulo el análisis de la obra de Rudolf Laban (Imperio Astro- Húngaro 1879 – 1958) que nos introduce en el conocimiento de un artista escénico diferente para continuar explorando los nexos entre el PAE y las tradiciones seleccionadas. Nos alejamos temporalmente del trabajo del actor para enfocarnos en el trabajo del bailarín como centro de exploración con el fin de comprender la relación que se establece entre el trabajo técnico y creativo de Laban y el PAE, cuya aplicabilidad en el campo de la pedagogía trasciende el arte la de danza y permea el del teatro y el mimo.

Los aportes de Laban a la danza moderna se fundamentan en la concepción de la forma espacial, su trabajo presenta una tendencia a experimentar con la trayectorias y recorridos del cuerpo orientados a los planos vertical, horizontal y diagonal, empleando direcciones rectas o curvas del movimiento en un cuerpo segmentado que tiene como referencia el centro de gravedad para ubicarse. Los conceptos de fluidez, tiempo y densidad complementan la relación del bailarín con la experimentación espacial donde el término de esfuerzo es la referencia para convertir el impulso energético en una acción de movimiento.

A nivel cronológico en el marco de la presente la investigación, Rudolf Laban es el tercero de un grupo de maestros que nacieron en el siglo XIX como Stanislavski, Meyerhold, Copeau y Decroux, cuyas visiones del mundo del teatro y la danza fueron fundamentales para el giro que estas disciplinas artísticas tomaron a comienzos del siglo XX, estos artistas fueron los precursores de la renovación del arte escénico, la pioneros de un nuevo siglo y de una nueva era en el arte, la moderna, donde la pedagogía de las artes escénicas encontró en la creación de las primeras escuelas un centro para la profesionalización e investigación del trabajo del actor que influyeron de forma notoria en la generación que los relevaría, Lecoq, Grotowski y por supuesto Eugenio Barba.

Lluís Masgrau analiza de forma detallada y profunda este fenómeno del siglo XX y nos presenta los siguientes aspectos de útil comprensión para el estudio de este grupo de tradiciones escénicas:

La actividad profesional de los reformadores suele ir ligada a la creación de un modelo teatral específico, es decir un teatro o centro de trabajo cuya organización, espíritu y actividad difiere notablemente del modelo teatral común de la época. Estos modelos específicos a veces toman la forma de pequeños planetas teatrales donde se armonizan distintas actividades a partir de una lógica pedagógica, económica, técnica y estética propia (este sería el caso del Teatro de Artes de Stanislavski, del GOSTIM de Meyerhold, el Vieux Colombier de Copeau, el Berliner de Brecht o el Odin Teatret); otras veces se articulan en forma de pequeñas escuelas independientes (Reduta de Osterwa, el famoso sótano azul que Decroux instaló en su casa de Boulogne- Villancourt, la escuela que Craig organizó en la Arena Goldoni de Florencia), centros especiales de trabajo (el Work Center de Grotowski en Pontedera), teatros – escuela (l'Atelier de Dullin), comunidades teatrales (el living Theatre, los copiaus) o teatros –laboratorio (el de Grotowski en Wroclaw). El rostro que adquieren los distintos centros teatrales de los reformadores puede variar mucho, pero su espíritu responden al modelo común de un teatro –constructor de valores” (Masgrau, 1992- 1994:11-12).

Tal y como venía sucediendo en el teatro, una revolución artística sacudía el mundo de la danza en Europa y América, nombres como los de Fokine,<sup>1</sup> Dalcroze, Waslaw Nijinsky y los Ballets Rusos, Loïe Fuller, Isadora Duncan, Ruth St-Denis y su esposo Ted Shaw y por supuesto Martha Graham, además de otros grandes pioneros que a través del desarrollo de la danza moderna establecieron un camino a través del cual hacer adaptaciones y actualizaciones relevantes del lenguaje clásico de la danza, creando un nuevo significado de este arte cuyo epicentro fue el cuerpo del bailarín en movimiento.



Fokine. Cela & Sánchez (2000) Painters in the Theater of the European Avant Garde

I.Duncan. recuperado de <http://telegraf.com.ua/zhizn/zhurnal/850709>

Nijinsky. Cela & Sánchez, (2000) Painters in the Theater of the European Avant Garde

Graham. recuperado de <http://www.campdancefestival.co.uk/latest-news>

Según Robinson (1997) uno de los grandes aportes de la danza moderna en sus orígenes tuvo que ver con la orientación de ésta a un tipo de movimiento suelto y fluido que de cierto modo rehabilitaba el cuerpo después de haber estado preso dentro del corsé de la danza clásica por varios siglos. Esta sensación de libertad invadiría la concepción de nuevas formas de la danza, las cuales compartían aspectos comunes como el culto por la naturaleza, la condena de una vida urbana y mecanizada – algo que observamos como una fuerte oposición con la concepción del modelo de actor biomecánico en Meyerhold-, la búsqueda de la armonía y una especie de primitiva simplicidad que inducía a cierto modelo del ideal griego en cuanto a la visión del cuerpo y sus movimientos.

Otro fenómeno que indujo a esta nueva noción del movimiento corporal para la danza, fue sin duda el florecimiento de las primeras escuelas de gimnasia orientadas al desarrollo de los deportes y en cierta medida hacia el desarrollo espiritual que comenzaban a surgir por toda Europa, desde el instituto para el desarrollo armónico del hombre de Gurdjieff, el cual estuvo localizado por un tiempo en Barbizón, Francia, pasando por los doctores Mensendieck y Bode en Alemania con sus sistemas gimnásticos, hasta el método natural de Francés Georges Hébert.

Laban, junto con Isadora Duncan y Dalcroze, es considerado como uno de los padres de la danza moderna cuya influencia impactó a toda Europa durante las primeras décadas del siglo XX. En el caso particular de Laban, la profundidad de su investigación y su fructífero aporte continúan formando parte de las bases de la enseñanza y la practica contemporánea de la danza. Robinson

plantea una interesante reflexión en torno al aporte de este gran maestro cuando se pregunta: ¿No fue él uno de los primeros en hacer uso de la triada tiempo, espacio y energía, que los bailarines de hoy evocan como asunto de su arte, como una referencia irrevocable? (1997:35).

La consideración histórica acerca de la condición de Laban como uno de los fundadores de la danza moderna,<sup>2</sup> se consolida a través de la visión de Marco De Marinis, quien afirma que la danza libre de Laban, la cual ve la luz con los experimentos realizados por el maestro en sus escuelas en Munich y Ascona desde 1910, debe ser considerada como una gran influencia cuya resonancia va mucho más allá del ámbito de la danza. Es una forma de expresión corporal que obedece a unas leyes dinámicas y a una semiótica propia. Laban introduce en la concepción de la danza los ritmos del cuerpo: latidos cardiacos, respiración, flujos de energía, y cambia las motivaciones exteriores por impulsos interiores, por esta razón, Laban reclama de su modelo de bailarín “un perfecto conocimiento de sí mismo, del propio cuerpo y de sus leyes y la educación de la mente para conducir la energía del movimiento en el espacio” (De Marinis, 2000:149). Encontramos en esta concepción una similitud con Stanislavski y Meyerhold al considerar el impulso nervioso como origen de todo movimiento, se configura un mapa que une el flujo de la energía, la respuesta cinética a los estímulos y el esfuerzo corporal en la construcción del significado transversal del movimiento en relación del PAE en relación con el movimiento.

Laban trabajó como artista independiente la mayor parte de su vida. Entre 1910 y hasta finales de 1937 su actividad es imparable, desde cursos, aperturas de escuelas en diferentes ciudades alemanas, direcciones de teatros, desarrollo de un sistema de notación para la danza, escrituras de libros, giras por diferentes países de Europa, e incluso la dirección de la ceremonia de apertura de los Juegos Olímpicos de Berlín 1936, la cual sería censurada por el régimen Nazi, dan cuenta del impacto que el trabajo de este Maestro tuvo en el desarrollo de la danza moderna durante casi tres décadas antes de partir al exilio en Francia y posteriormente en Gran Bretaña.

Durante la segunda parte de su carrera, desarrollada principalmente en Devon y Manchester, Gran Bretaña, su actividad continuó siendo esencialmente pedagógica y de reflexión en torno al movimiento, es en el periodo final de su vida cuando se publican sus trabajos mas importantes. De esta época nos quedan títulos como Esfuerzo -1947, Danza Educativa Moderna -1948, el Dominio del Movimiento -1950 y la versión póstuma de Coreutica, 1966.<sup>3</sup>

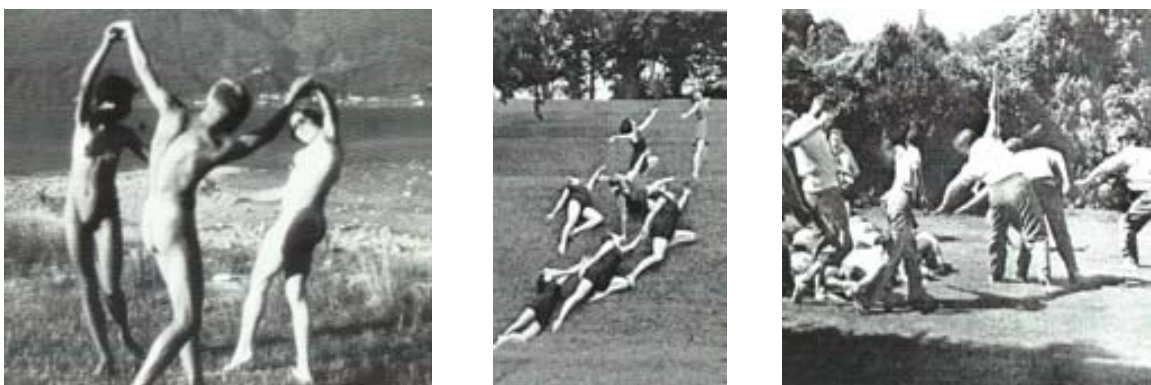
Según Hodgson (2001), Laban nunca fue formalmente entrenado como un bailarín. Mucha de su propia danza fue intuitiva, modificada y desarrollada por sus observaciones, entendimiento y experiencias prácticas. Parecía que se entrenara a sí mismo cuando entrenaba a los demás. A los



14 años, al presenciar en Bratislava su ciudad natal, una representación teatral sobre la historia de la ciudad, comenzó a identificar en las danzas festivas y en las marchas escénicas el ritmo como elemento asociado a un esfuerzo y a la recuperación.

Después de la muerte de su padre, quien se opuso radicalmente a que Laban se dedicara a la danza y la edad de 28 años, comenzó seriamente a dar forma y dirección a sus primeras experiencias, impresiones, sentimientos y observaciones acerca del movimiento y como usar esta comprensión y la activación de la consciencia corporal para definir a lo largo de una longeva carrera su concepción pedagógica y metodológica de la enseñanza de la danza libre.

Al tiempo que exploraba el conocimiento en áreas como el vestuario y el diseño teatral desarrolló un sistema de notación más preciso con el que pudo grabar no solo los pasos o el patrón de movimiento sino el posicionamiento del cuerpo y la dinámica del movimiento en el espacio. En los inicios de su carrera a principios de siglo visitó todo tipo de espectáculos y artistas, entre ellos los cabaret parisinos que le reforzó su sentimiento de mover a la danza fuera de una pretensión teatral y buscar su desarrollo en espacios abiertos en la naturaleza, una concepción saludable y libre del movimiento. El concepto del redescubrimiento del cuerpo adquiere otra connotación, esa de la libertad holística en armonía con diversos entornos.<sup>4</sup>



*Imagen 2.* Hodgson (2001) / Preston - Dunlop (2008)

Lisa Ullmann su fiel alumna en el exilio Británico y editora de una de las fuentes bibliográficas mas importantes de este capítulo, el libro *Choreutics (Coreutica)* declaró en una entrevista, la cual es retomada por Hodgson, que Laban nunca fue a ningún lado sin dejar de observar el movimiento, en sus caminatas por el campo detallaba a los animales, los árboles, las nubes, y por supuesto observaba con mayor atención las acciones de la personas: en el campo, en los trenes, en las estaciones de bus, en los cafés, en las clases, siempre estaba pensando acerca del

movimiento y llevando al papel sus notas a través de observaciones y símbolos.<sup>5</sup> El pensamiento del Laban se inclinaba por lo enteramente visual: “hacia diagramas, bocetos, pinturas, notas cortas más que coherentes y fluidas frases una tras otra. Sus observaciones artísticas lo inclinaron hacia la búsqueda de un lenguaje tridimensional y expresivo del movimiento”. (Hodgson, 2001:28)

### 3.2 INFLUENCIAS

#### 3.2.1 Las danzas Derviches

El encuentro de Laban con las danzas Derviches tuvo lugar en su primer viaje a Oriente en 1896. Los movimientos circulares que se ejecutan en estas



Imagen 3. Derviches giróvagos. r. de <http://cofrades.pasionensevilla.tv/profiles/blogs/los-derviches-girovagos-de>.

danzas ejemplifican un vínculo común con la cosmovisión de antiguas culturas alrededor de esta figura geométrica y de la vida como un espiral que se recorre cuantas veces sea necesario para purificarse y trascender.<sup>6</sup> La “Choreosofía” o estudio de los círculos serán esenciales para el desarrollo de los conceptos de kinesfera y Coreutica en la técnica de Laban.

Los bailarines Derviches comienzan sus movimientos giratorios lenta y estáticamente, manteniendo sus brazos al aire con una mano hacia arriba que simboliza la recepción de la gracia divina y señalando hacia abajo con la otra el paso de la gracia divina hacia los otros. Los giros comienzan por el cuerpo del bailarín que rota sobre su propio eje, en un momento de la danza, son los cuerpos de todos los bailarines los que giran formando un gran círculo que representa la órbita de los planetas. A través de esta oración con el cuerpo, ellos alcanzan el éxtasis y experimentan un vínculo con el infinito para el cual no existen palabras.

Laban tuvo la creencia a partir de observar esta práctica, que la danza podría ser una actividad expandida para cualquiera, vinculando el espacio individual con el espacio colectivo y con el infinito. El ritmo



Imagen 4. Laban (2006) El Dominio del Movimiento.

del movimiento escénico adquiere otra connotación, se convierte a su vez en el ritmo cósmico, donde el cuerpo es el instrumento que agencia la conexión entre una dimensión superior y quienes participan del espectáculo como ceremonia, en este caso los bailarines Derviches. Grotowski como lo veremos en su capítulo, planteará una visión similar de la concepción del cuerpo como canal energético, de enlace entre el hombre y el universo, será parte de su evolución en la concepción del trabajo del actor, que se asumirá entonces como Performer.

Para Laban, los círculos que crean los Derviches con sus danzas, representan un vínculo religioso, místico y científico con antiguas culturas como la de los griegos, que motivaron en este Maestro una convicción del “extraordinario papel que los círculos representan en la armonía de la vida, incluso en la existencia entera sobreviviendo a muchos cambios de mentalidad, modos y sentimientos que han abundado en la historia”. (Laban, 2011:8)

### *3.2.2 Platón y la definición del universo*

El ideal griego que inspiró el trabajo de muchos de los pioneros de la danza moderna, impactó en la mente Laban de una manera profunda a través de las palabras dichas por Platón, la definición de universo influiría claramente en la conceptualización y el desarrollo teórico-práctico del sistema de relaciones espaciales que establece el bailarín Labaniano en el escenario.

“El creador del universo es un artista que determinó hacer una imagen móvil de la eternidad. Su plan incluía un complejo sistema de formas las cuales estaban subordinadas y relacionadas. Platón identificó la forma como el primero de los tres factores del universo. El segundo factor parece una copia del primero pero en constante movimiento y es comprendido por el significado de la sensación, finalmente el tercer factor que compone el universo es el espacio, el cual provee de una posición a cualquier cosa que este en él” (Platón, 1872).<sup>7</sup>

El primer factor, la forma, toma en la danza el cuerpo del bailarín, el segundo factor se relaciona con las posturas y los desplazamientos que éste realiza expresivamente por el escenario activando sensaciones como las de deslizarse o retorcerse, el tercer factor parte de la comprensión del espacio, el tiempo y la densidad como variables que definen la presencia que cualquier objeto sobre una superficie, en nuestro caso la del bailarín en la escena.

Además, y como representante de una generación en la cual el valor científico tomaba fuerza como elemento de validez de cualquier actividad profesional, Laban se interesó por hallar una referencia que garantizara la solidez técnica de su metodología: durante toda su vida se dedicó al estudio sistemático de las relaciones entre la energía, el tiempo y el espacio como una

triada dinámica que fundamenta el movimiento libre del bailarín, acudió al estudio de las figuras geométricas tridimensionales como el icosaedro, que daría origen al concepto la kinesfera así como a la Coreutica, el estudio de las formas espaciales del movimiento.<sup>8</sup>

A Laban se le atribuye el concepto de Coreología, que surge de la unión entre las palabras griegas *Choros* que significa círculo y *Logos* que responde al razonamiento, Valerie Preston - Dunlop (2008), expone de un modo muy acertado el significado práctico de este término que se puede comprender como la lógica de la danza y el estudio de las leyes escondidas en el movimiento que lo hacen expresivo y funcional más que arbitrario y sin sentido. La armonía que se observa en las danzas Derviches por ejemplo, dan cuenta de este modo de comprensión del movimiento y su práctica atemporal permite la actualización de una definición tan antigua como esta.

### 3.2.3 Delsarte y Dalcroze

Otro postulado que influyó en el trabajo de Laban fue el planteamiento hecho por Delsarte según el cual todas las artes y las ciencias tenían unas bases trinitarias. Delsarte dividió el cuerpo en tres zonas: cabeza, torso y miembros, afirmaba que en la cabeza estaban los significados que ejercían el control del movimiento, el tronco era el centro y los miembros eran las partes libres y móviles de la existencia humana. El principio fundamental de la expresión del movimiento estaba dado por la fuerza y el control del centro, con la libertad de las extremidades.

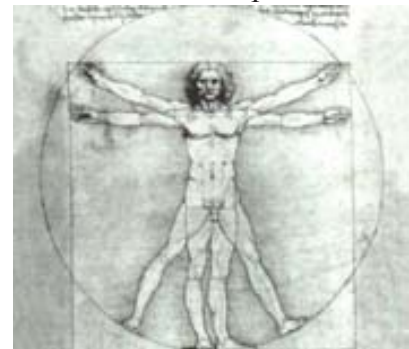


Imagen 5. Barba & Saravese (2010) Proporciones Davinci.

Esta concepción del cuerpo segmentado será retomada por Laban cuando divide la estructura física del bailarín en centro de gravedad, centro de levedad y cara, aportando nuevas posibilidades de movimiento del cuerpo en el espacio a través de la relación de estos segmentos con la Kinesfera.

Otro de los postulados que influyeron en Laban, fue la comprensión del movimiento llamado por Delsarte “gesto” (Hodgson, 2001, p. 64), como un asunto basado en la división de la existencia humana en el intelecto, los sentimientos y el físico que son canalizados por la triple división de las leyes naturales del tiempo, el movimiento y el espacio que creemos, pudieron inspirar entre otras cosas, el concepto de esfuerzo y la herramienta didáctica “8 Acciones de esfuerzo”.

Desalrte analizó gestos y expresiones del cuerpo y dividió su movimiento en tres categorías denominadas: excéntrico, concéntrico y normal, las cuales toman como punto de referencia el centro del cuerpo. Esta concepción es una de las bases en Laban para el desarrollo de los movimientos en la kinesfera y en los postulados de eclosión y el viaje del movimiento en Lecoq. Para Delsarte cada movimiento incorpora tensiones, relajaciones, equilibrio y forma, elementos comunes ya vistos en Stanislavski y Meyerhold.

Finalmente Laban descubre en el trabajo sobre el ritmo que venía desarrollando Dalcroze, una similitud con su definición acerca de los elementos que componen el trabajo del bailarín en la danza moderna. La concepción del movimiento que Dalcroze introduce en la danza presenta elementos analíticos que nunca habían sido aplicados en esta disciplina, estos elementos incluían casi todo lo que fuese apropiado para comprender y dominar el tiempo y la energía, convirtiéndose en cualidades del movimiento según el lenguaje de la danza: “Pulsaciones, ímpetus, acentos, tensión y relajación, disociaciones, periodicidad, estructura, en resumen, ritmo” (Robinson, 1997:32).

### 3.3 LA KINESFERA

Laban en sus (2011),<sup>9</sup> y Danza (1978) expone la Kinesfera o Esfera término con el cual recorrido por su integración del PAE bailarín libre.

La pertinencia en la investigación es fundamental, interprete escénico herramienta con el movimiento en relaciones espaciales.

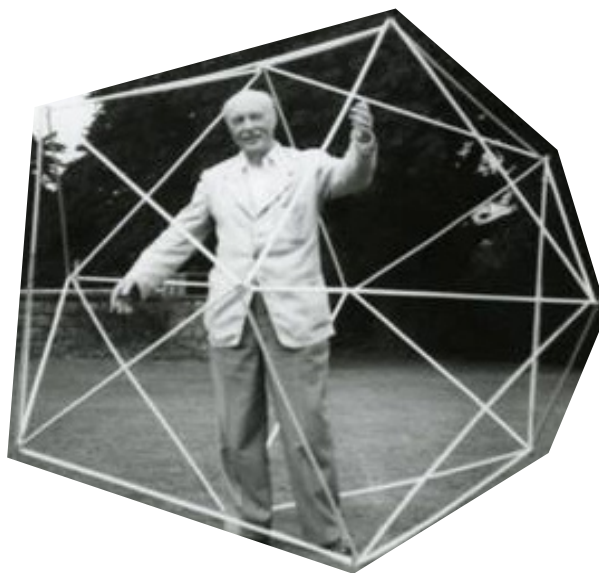


Imagen 6. r. de <http://pavlovspartner.com/wp-content/uploads/2013/11/Laban-Movement-Analyses1.png>

textos Coreutica Educativa Moderna concepción de la del Movimiento, damos inicio el obra desde la en la técnica del

de este concepto acerca del PAE pues le permite al acercarse a una la cual explorar términos de las

Sea que el cuerpo se mueva o este detenido, lo rodea el espacio. Alrededor del cuerpo esta la “esfera de movimiento” o “kinesfera”, cuya circunferencia puede alcanzarse con las extremidades extendidas normalmente, sin cambiar la postura, es decir, el lugar de apoyo. Cuando un hombre da varios pasos hacia adelante, lleva también hacia adelante su esfera de movimiento en el espacio general, según la distancia de sus pasos (Laban, 1978:90).<sup>10</sup>

El concepto de La kinesfera tiene una importancia primordial pues le permite al bailarín ser consciente de las posibilidades de movimiento de su cuerpo en relación con el espacio que lo rodea, es decir que puede elegir dentro de un amplio número de posibilidades la dirección a la cual orientar su cuerpo, recordando siempre que todas las direcciones tienen como origen el centro de gravedad de sí mismo. Laban enfatiza que la postura esta siempre debajo del punto de equilibrio del cuerpo, nunca al lado o enfrente, o detrás.

El Maestro afirma que los elementos básicos de orientación en el espacio son las tres dimensiones: longitud, anchura / amplitud y profundidad, cada una de ellas con dos direcciones opuestas. Estas tres dimensiones nos son otras que los planos del movimiento en la anatomía y tal como en esta ciencia las direcciones se orientan así: en el plano longitudinal el movimiento recorre el cuerpo de arriba abajo o viceversa, en el plano transversal lo recorre de izquierda a derecha o derecha a izquierda y en el plano anteroposterior o de profundidad, de adelante atrás y de atrás adelante. Laban (2011) declara que el centro de gravedad del cuerpo erguido es aproximadamente el punto de división entre las dos direcciones de cada dimensión o plano, convirtiéndose así mismo en el centro de la kinesfera de cada persona.

El desarrollo del concepto de kinesfera y de las acciones que el bailarín puede realizar quedan definidos en esquemas como la cruz tridimensional que desde su centro, donde se produce la

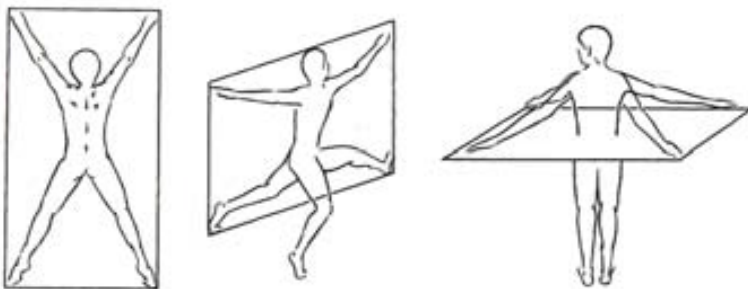
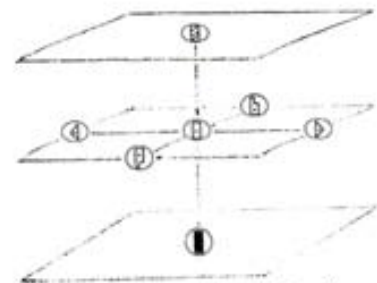


Imagen 7.L aban Rudolf (2011) Choreutics.

intersección de las tres dimensiones irradia el movimiento a los bordes imaginarios de un cubo dentro de la kinesfera, este movimiento se amplía a cuatro diagonales que conectan las esquinas de un tetraedro atravesando siempre el centro de gravedad del bailarín, creando unas tensiones que tiran del cuerpo en cuatro direcciones opuestas y proyectan su presencia en el espacio alejándolo del centro de



## gravedad hacia los bordes de la Kinesfera

A las direcciones espaciales básicas de movimiento del cuerpo en la kinesfera, arriba, abajo, adelante, atrás y a los lados, se le suman cuatro diagonales que en conjunto con la altura, la profundidad y la amplitud crean un forma tridimensional que es de fácil visualización y comprensión.

En las diagonales se pueden observar las primeras y más elementales posibilidades de alteración del equilibrio realizando combinaciones entre las variables dirección peso y tiempo

*Imagen 8.* Laban Rudolf (2011) Choreutics.



que serán retomadas más adelante como elementos de esfuerzo y los movimientos segmentados del cuerpo. Las direcciones básicas dan origen a una multiplicidad de otras direcciones dentro de la kinesfera las cuales son exploradas por el bailarín creando formas complejas del movimiento, donde el centro de gravedad esta siendo constantemente alterado (Doerr, 2008). A la organización del espacio dentro de la Kinesfera: posiciones, formas, direcciones, trayectorias, niveles, etc se le denomina Coreutica.<sup>11</sup>

El cuerpo se encuentra en su estado de acción más inestable cuando, el centro de gravedad se propulsa hacia adelante o cae en dirección diagonal, y queda fuera de la línea normal con su punto de apoyo. El cuerpo se encuentra en su estado de acción más estable cuando el centro de gravedad está en línea vertical por encima de su punto de apoyo (Laban, 2006:117).



*Imagen 9.* Preston - Dunlop (2008)

Una vez que el bailarín ha explorado con las posibilidades de movimiento de la esfera imaginaria, puede comenzar a desarrollar sus partituras de acciones corporales con desplazamientos. Laban afirma que “todo movimiento tiene lugar al trasladar el cuerpo o partes de éste de una posición a otra” (1978:89). En este sentido la activación de la consciencia corporal le permite al bailarín describir el punto exacto en el que comienza un movimiento y el punto al que llega, para

Laban la unión de esos dos puntos es la “trayectoria” por la que se desplaza el movimiento.

El concepto de Kinesfera, se convierte en una importante herramienta que orienta al bailarín y al intérprete escénico en relación con la ubicación de su cuerpo en el espacio, lo que le permite además percibir las repercusiones de los movimientos que desplazan su centro de gravedad de la línea vertical alterando el equilibrio, bien sea por el efecto de un paso amplio en cualquier dirección posible, por levantar del suelo una de las piernas, o por los movimientos del tronco y los brazos rozando los límites de la esfera cuando la intensidad de la acción de movimiento es elevada.

### 3.3.1 De la cruz tridimensional al Icosaedro

El acercamiento masivo a esta técnica ha derivado en la compresión de la kinesfera como un cubo, de hecho muchas personas se refieren a ella de este modo, y si bien no es una interpretación errada si dista de la concepción final que Laban tuvo de este concepto.

Después de muchos ensayos y errores, Laban decidió que el icosaedro era la figura con la cual el hombre podría expresar mejor las relaciones espaciales y la tensiones que todas las partes del cuerpo pueden proyectar. Viendo el cuerpo en la kinesfera Laban sintió que le estaba

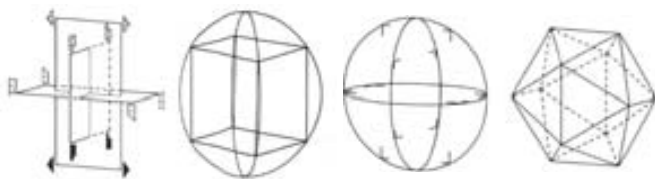


Imagen 10.. Laban Rudolf (2011) Choreutics.

apuntando a vincular la anatomía humana con dos opuestos, la estructura celular y el cosmos entero (Hodgson, 2001), una visión holística e integral que iría definiendo el concepto del bailarín libre.

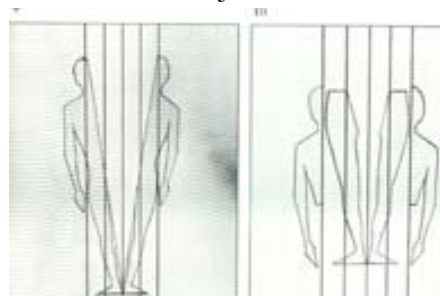
## 3.4 LOS SEGMENTOS CORPORALES

Los movimientos del cuerpo pueden ser divididos, de un modo general en pasos, gestos de los brazos y las manos, y expresiones de la cara. Los pasos comprenden saltos, carreras y giros. Los gestos de las extremidades superiores comprenden movimientos de cavar, recoger, esparcir y diseminar. Las expresiones de la cara están conectadas con movimientos de la cabeza que sirven para dirigir los ojos, las orejas, la boca y la nariz, hacia objetos de los cuales se esperan impresiones sensoriales. La columna vertebral, los brazos y las piernas se articulan, es decir, se subdividen por medio de articulaciones. La articulación de la columna es más compleja que la de los brazos y las piernas (Laban, 2006:39).

Según Hodgson (2001), Laban observó que en la división anatómica vertical y horizontal del esqueleto el cuerpo encuentra la estabilidad estructural. Las tres dimensiones de altura,



amplitud y profundidad compuestas por pilares y arcos óseo articulares se reflejan con claridad en la postura formal erguida. Laban encontró en el cuerpo una estructura simétrica donde cabeza y tronco se ubican en el centro y las extremidades, que son por pares y se ubican a los lados permitiendo que el cuerpo se ponga de pie en equilibrio esforzándose por conservar la postura desde el centro.



*Imagen 11.* Hodgson (2001)  
Mastering movement: the life and  
work of Rudolf Laban.

Ya en el capítulo cinco de la *Coreutica*, el Maestro afirmaba que cada movimiento principal está compuesto por un sinnúmero de movimientos menores a lo largo de su camino: las piernas toman los pasos, los brazos recogen y esparcen.<sup>13</sup> Los principales segmentos corporales en Laban son definidos como centro de gravedad y centro de levedad, responsables de la estabilidad y movilidad de la estructura corporal y de la expresividad del ser humano respectivamente; manifiesta a su vez la división del cuerpo en dos planos verticales, el izquierdo y el derecho. La cara es el tercer segmento corporal propuesto en este sistema, pero dado que su relación con el equilibrio no es preponderante, a excepción de la función de la mirada como apoyo para la conservación del equilibrio cuando define un punto fijo de atención, tema que será abordado en el capítulo sobre Lecoq, hemos decidido no incluir este segmento corporal como parte del análisis del presente capítulo.

Sin embargo, la consideración de la cabeza en general como articulación vinculada al tronco será tenida en cuenta como parte del centro de levedad en relación con la alteración del equilibrio.<sup>14</sup>

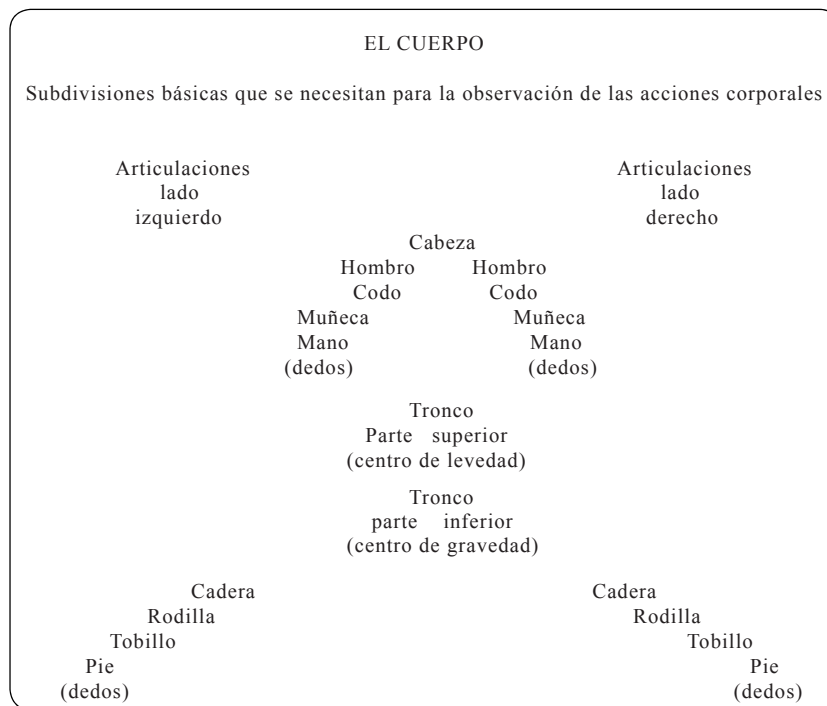
Con el estudio de los segmentos escogidos se dará continuidad al conocimiento de la estructura corporal como objeto de acción del PAE, si bien en la obra de Stanislavski y Meyerhold cada uno presenta su visión sobre el centro de gravedad, del papel de las extremidades inferiores en relación con la conservación del equilibrio, las transferencias del peso, el ritmo y la calidad del desplazamiento escénico, Laban propone además, la interacción del centro de gravedad con el segmento corporal medio llamado centro de levedad, el cual combina y enriquece las posibilidades de movimiento desde el punto de vista expresivo y de la alteración del equilibrio.

Bajo este esquema de cuerpo segmentado, la columna actúa como un gran centro de conexión entre las extremidades inferiores y superiores, por medio de ésta se integran las capacidades de movilidad del centro de gravedad y las piernas con las variaciones posturales que son influenciadas desde el centro de levedad: el tronco, los hombros, los brazos y la cabeza que

determinan la expresividad.<sup>15</sup>

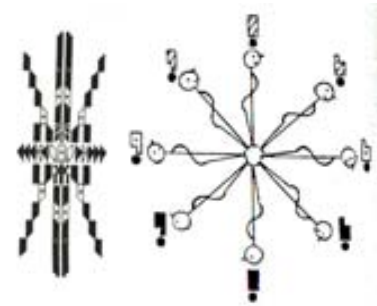
Laban subraya la necesidad de activar la consciencia corporal en torno a la elongación y flexibilidad de la columna vertebral, el método es sencillo, mantener la cabeza arriba, la mirada al frente, los hombros abajo, y usar solo el esfuerzo necesario, de este modo el cuerpo permanecerá alineado y la columna podrá ayudar a conservar el equilibrio y mantener la postura erguida. “Al mantener una pared abdominal sólida y fuerte, además de unos glúteos con un grado de tensión activa se podrá combatir el empuje gravitacional y estar receptivo a la acción y a la interacción” (Hodgson, 2001:180).

*Imagen 12.*  
Laban (2006).  
El dominio del  
movimiento.



### 3.4.1 El centro de gravedad

Dado que todos nuestros movimientos, y en especial, la postura con que llevamos el cuerpo, están influenciados por la ley de la gravedad, en relación con este punto, podemos hacer referencia también al centro de gravedad. En el cuerpo humano está situado en la región de la pelvis y en la postura normal se encuentra por encima del punto de apoyo (pies) (Laban, 2006:99-100).



*Imagen 13.* Hodgson (2001)  
/ Hutchinson (1996)

Dice Laban que las acciones de alteración del equilibrio ocurren cuando el centro de gravedad está a punto de cambiar su relación normal en sentido vertical con el punto de apoyo. Se pueden distinguir dos maneras principales de perder el equilibrio, una cuando el centro de gravedad se mueve hacia una dirección en el espacio, mientras que permanece inmóvil la parte del cuerpo que actúa como punto de apoyo; o cuando se quita el punto de apoyo sin que cambie el centro de gravedad en otra dirección en el espacio.

Las posibilidades de alteración del equilibrio vistas desde estas dos opciones inducen a pensar que si bien en el primer caso la alteración del equilibrio viene dada por la acción directa del centro de gravedad como se verá más adelante, en el segundo el desequilibrio se relaciona con los movimientos de las piernas en actividades físicas tales como dar pasos, girar y saltar, que obligan a modificar el contacto con el suelo de uno o ambos pies y al mismo tiempo mantener alineado el centro de gravedad con la línea vertical conservando la estabilidad del cuerpo.

Las piernas y los brazos se relacionan principalmente con actividades de movilidad y expresión, además de la locomoción las piernas ayudan a mantener el equilibrio, transfiriendo el peso, saltando y girando, los gestos con los brazos y las manos indican barridos, cortes que penetran en el espacio y abren paso al resto del cuerpo, las manos y los dedos manipulan, sostienen, lanzan, tocan, etc. (Hodgson, 2001).

### 3.4.2 El centro de levedad

La postura erguida del ser humano da natural prominencia a las acciones del pecho, y en relación con ese punto desarrollamos una conciencia especial del esternón, al que podemos referirnos como "centro de levedad". (Laban, 2006:100)

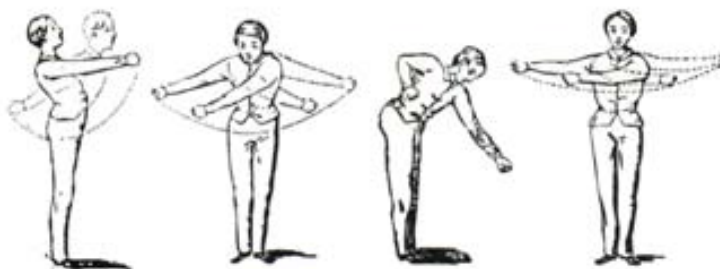


Imagen 14. Baraba & Saravese (2010)

Los movimientos que el cuerpo puede realizar impulsados desde el centro de levedad, tienen que ver con acciones básicas como cavar, recoger, esparcir y diseminar, la realización de estas acciones, los llamados gestos expresivos generan también alteraciones del equilibrio pues comprometen la participación de la columna vertebral, el tronco, los brazos, y la cabeza con diferentes movimientos de desplazamiento espacial, estas acciones modifican la posición del centro de gravedad y exigen la participación activa de las piernas como puntos de apoyo para controlar la estabilidad del cuerpo.

Laban define que las acciones del tronco tienen dos objetivos que se complementan, la postura y la movilidad, observando este segmento desde el PAE encontramos que hay un tercer objetivo especialmente en relación con la movilidad, los brazos cortan el espacio y actúan a modo de hélices que van trasladando el cuerpo en apoyo con las piernas de un lugar a otro, el movimiento natural de la marcha indica como se rompe el espacio en una relación dinámica entre el movimiento de los brazos y de las piernas.

Relación entre columna y tronco:

En cada caso, las acciones del tronco dependen de cual parte de la columna participe, ya sea de una manera sucesiva o simultánea, de cómo se distribuya la energía empleada, con que velocidad se ejecuten y si se llevan a cabo con fluidez o con sacudidas, o interrumpidamente (Laban, 2006:97-98).

El tronco, tal como se explicó en el análisis sobre la movilidad de la columna en el capítulo de Stanislavski, comparte con esta articulación las mismas tres características de movimiento:

- Sobre su propio eje, llamada por Laban “Radial”, moviéndose en ángulo de las articulaciones de la cadera.
- Del centro hacia adelante y hacia atrás, o “Pinza que ondea uno o los dos extremos del tronco”
- Del centro hacia los lados, o “Combada” (Laban, 2006:99).

El énfasis hecho por Laban en relación con la importancia de la flexibilidad de la columna, la fuerza del abdomen y el ritmo y expansión del pecho y los pulmones, se traduce en una triple combinación que impactara en el movimiento expresivo de los brazos otorgando el tono muscular necesario para potenciar la presencia escénica del bailarín.

Desde el punto de vista de Laban, la concepción de las acciones de movimiento corporal se desarrollan en la práctica a través de un trabajo de observación y entrenamiento que le permiten al bailarín comprender como los segmentos corporales definen la mecánica del movimiento y como los factores de movilidad: fluidez, tiempo, peso y espacio, condicionan la respuesta del cuerpo e inducen a que el impulso energético se transforme en una actitud o tipo de esfuerzo con el que se da forma a la acción corporal.

### 3.5 EL ESFUERZO

Las explicaciones racionalistas de los movimientos del cuerpo humano insisten en el hecho de que esta sujeto a las leyes del movimiento inanimado. El *peso* del cuerpo sigue la ley de la gravedad. El esqueleto del cuerpo puede compararse con un sistema de palancas

por el cual se alcanzan las distancias y las direcciones en el espacio. Estas palancas se ponen en funcionamiento por medio de nervios y músculos que suministran la fuerza que se necesita para sobrellevar el peso de las partes del cuerpo que se mueven. El flujo del movimiento se controla por los centros nerviosos que reaccionan a estímulos externos e internos. Los movimientos consumen cierto grado de tiempo, que puede ser medido con exactitud. La fuerza impulsora del movimiento es la energía que desarrolla un proceso de combustión dentro del cuerpo. El combustible que se consume en el proceso es el alimento. No hay duda alguna acerca del carácter puramente físico de la producción de energía, y su transformación en movimiento (Laban, 2006:40).

Según De Marinis (2000), Laban representa junto a Stanislavski, Meyerhold, Decroux y Grotowski un selecto grupo de maestros que fundamentaron gran parte de su trabajo de investigación artística en bases científicas, dando mayor valor a ese proceso de redescubrimiento del cuerpo como centro de la creación del Arte Escénico Moderno.

Laban introduce el concepto de esfuerzo al relacionar la excitación nerviosa como la base del movimiento a partir de la cual se genera la energía interna para mover el cuerpo voluntaria o involuntariamente.<sup>16</sup> Esta comprensión del movimiento establece una conexión lógica con algunos de los enunciados ya vistos en los capítulos anteriores que transmiten la sensación de afinidad y de un pensamiento común que cruza de forma transversal el arte escénico moderno, tomando atenta nota de la interpretación que cada uno de los Maestros hace de los impulsos nerviosos como génesis de la acción física o corporal.

Evidentemente la resolución conceptual y práctica de lo que acontece con el impulso nervioso es diferente en cada uno de ellos, para Stanislavski este impulso es el elemento que da origen a la acción física, el cual es el resultado de la activación de la consciencia corporal respecto a la ubicación del flujo energético, la liberación de los bloqueos del mismo, y la equilibrada relación entre la línea interna y externa del movimiento. En Meyerhold el impulso activa los reflejos miméticos que dan forma a un movimiento depurado y económico en el cuerpo de un actor consciente del ritmo y de su centro de gravedad.

El flujo de la energía adquiere en Laban otra connotación, la del esfuerzo o impulso para moverse, este elemento es el que define el término Acción Corporal el cual encuentra en Stanislavski y su Acción Física un correlato similar para la comprensión del movimiento del interprete escénico. En Laban y en general en la danza moderna, muchas de las acciones corporales connotan más que una acción, una sensación que excita los nervios produciendo esfuerzos que se traducen en movimientos integrados con el espacio, la sensación induce al encuentro de una actitud corporal en relación con el tiempo, el peso y el espacio.<sup>17</sup>

El libro sobre el esfuerzo fue publicado en 1947 y pone en contexto la importancia de éste término cuyo planteamiento viene dado a través de una interesante visión del trabajo creativo de Laban aplicado a la industria durante su exilio en Gran Bretaña.

En el primer capítulo, economía del esfuerzo humano, Laban observa la relación entre hombre y máquina detallando las actitudes naturales de cada persona con respecto a ciertas tareas, la selección de personas para las actividades demandadas y el entrenamiento en el uso más efectivo del cuerpo (Hodgson, 2001). Estas observaciones trasladadas a la danza serán útiles para comprender en su metodología que a pesar de la libertad con la que el bailarín asume la relación con su cuerpo y el espacio, él debe tener en cuenta la eficiencia justificada en el uso apropiado los factores de movimiento: la fuerza, cuanta usar; el espacio, en que dirección usar la fuerza; el tiempo, cuanto tiempo debe tomar hacer una tarea; y la fluidez, tanto si libera o restringe el movimiento.

La conservación del equilibrio en el bailarín se ve condicionada por los esfuerzos que este hace en relación con el factor de movimiento, los esfuerzos se traducen en actitudes que definen el rango de fluctuación o respuesta del esfuerzo en relación con cada factor para el desarrollo de la acción corporal. La forma para exteriorizar dichas actitudes es identificada como el elemento de esfuerzo el cual oscila entre el rango de dos extremos opuestos. El bailarín tiene la posibilidad de elegir la actitud con la cual se relaciona con los factores de movimiento, el impulso nervioso es transformado en un esfuerzo corporal que puede ir “desde el rango de la resistencia, la contracción o la pelea en un extremo a la complacencia, la tolerancia, la aceptación o entrega en el extremo opuesto” (Laban, 2006, p. 46).<sup>18</sup>

Las preguntas que se presentan a continuación nos generan una reflexión con la que afirmamos que el equilibrio estable de bailarín tiende a ser un estado transitorio y menor en comparación con las constantes y evidentes alteraciones posturales a las que se ve abocado por la relación factor de movimiento- esfuerzo- actitud- elemento de fluctuación del movimiento:

¿Qué parte del cuerpo se mueve?

¿En qué dirección o direcciones del espacio se ejerce el movimiento?

¿A qué velocidad progresa el movimiento?

¿Qué grado de energía muscular se emplea en el movimiento? (Laban, 2006:46).

Esfuerzo	——	Actitud Permitir (consentir)	.....	Actitud luchar (no aprobar)
Espacio	——	Indirecto	.....	Directo
Peso	——	Ligero	.....	Fuerte
Tiempo	——	Sostenido/constante/lento	.....	Repentino/intermitente/rápido
Fluidez	——	Libre	.....	Controlada

Esfuerzo	Cualidad
<p><b>Espacio</b> ¿De qué manera puedo aproximarme al espacio?</p>	<p><b>Atención</b> Pensando, orientando, específica o generalmente.</p>
<p><b>Peso</b> ¿Cómo es mi impacto?</p>	<p><b>Intención</b> Acertando, creando un impacto fuerte o ligero. Sintiendo mi propio peso, por mí mismo.</p>
<p><b>Tiempo</b> ¿Cuándo necesito completar el acto?</p>	<p><b>Decisión</b> Urgencia o no urgencia, corriendo o dilatando.</p>
<p><b>Fluidez</b> ¿Cómo debo ir desplazándome?</p>	<p><b>Progresión</b> Sintiéndome vivo. Cómo consigo comenzar y continuar con el desplazamiento.</p>

Cuando se da inicio a una acción corporal ésta tiene implícita en primer lugar el impulso de la energía que activa el flujo movimiento, el cual puede oscilar en rangos extremos, de ir con total libertad a estar controlado, suave como para permitir el avance del movimiento o lo bastante fuerte como para detenerlo.

La acción tiene también una duración determinada, durante la cual se transfiere el peso, fuerte o ligero (más tenso- más relajado) de un segmento corporal a otro o, trasladando el peso de todo el cuerpo entre dos puntos espaciales es decir la trayectoria para lo que es necesario definir una dirección, directa o curva, y una velocidad, constante o intermitente, que le permita al bailarín alcanzar el destino final o punto de llegada.

Cada factor de movilidad, esfuerzo, actitud y elemento de fluctuación del movimiento que se presentan a continuación se interrelacionan entre ellos desde el nivel básico, sin embargo, en el movimiento corporal la variedad de acciones que se pueden establecer a partir de estas relaciones básicas conllevan a cruces variados entre factores, esfuerzos, actitudes y elementos de fluctuación

que potencian la imagen de movimiento creada por el bailarín. En el ejercicio “8 acciones de esfuerzo” se puede observar la pluralidad y riqueza de movimientos que otorga al desarrollo de acciones corporales bajo la comprensión de esta metodología.

### 3.5.1 La fluidez

La fluidez es el elemento de esfuerzo iniciador de la acción. Aunque no es necesariamente dominante y puede no aparecer identificada como controlada o libre, esta es de una continuidad neutral como cambio continuo y subyace sobre todos los otros elementos de esfuerzo (Bartenieff, 2002:55).

El esfuerzo corporal que se encuentra presente en toda acción de movimiento es la fluidez la cual interactúa y acompaña los rangos opuestos de cada tipo de esfuerzo y factor, es decir que el flujo del movimiento esta condicionado por la acción de los demás elementos de esfuerzo en relación con los factores de movilidad.

A continuación y tomando como referencia el texto de Bartenieff, presentamos una serie de tablas que complementan las expuestas por Laban, las cuales han sido intervenidas en la investigación para resaltar la división entre la actitud general frente a un factor de movimiento y la respuesta dada con los esfuerzos corporales que tienen diversos grados de fluctuación en relación con dicha actitud.

<b>Factor de movilidad Fluidez</b> <sup>19</sup>	
Este fluir constituye precisamente la continuación normal del movimiento como el fluir de un arroyo, y puede ser controlado en cierto modo. Si este fluir de las acciones corporales se detiene completamente, se obtiene una posición. Si el fluir se interrumpe en forma intermitente, se produce un movimiento a sacudidas, con cierta clase de temblor.	
<b>Esfuerzo corporal</b>	
Libre	Controlado (Obligatorio)
<b>Actitud</b>	
Fluyendo fácilmente Fluyendo /liberando el movimiento Abandonado	Controlando la fluidez. Fluyendo / Conteniendo el movimiento Manteniendo atrás/ moderando atrás



### 3.5.2 El espacio

<b>Factor de movilidad Espacio</b> <sup>20</sup>			
<i>Direcciones</i> Adelante, izquierda adelante, derecha adelante, izquierda derecha, izquierda atrás, derecha atrás, atrás.	<i>Niveles</i> Alto, mediano, profundo.	<i>Extensiones</i> Cerca, normal, lejos. Pequeña, normal, grande corto, largo.	<i>Vía</i> Derecha, angular, curva.
Directo	<b>Esfuerzo corporal</b>		Indirecto
<b>Actitud</b>			
Apuntando en o hacia, Precisando / localizando.		Englobando/rodeando el centro. Flexibilizando.	

Los esfuerzos corporales desde el punto de vista del espacio a pesar de ser concretos, es decir que los rangos opuestos van de lo directo a lo indirecto, tienden a tornarse complejos en su comprensión y acción dada las variaciones que presenta el espacio como factor de movilidad, el cual no solo esta compuesto por direcciones, sino también por niveles, extensiones y vías que si bien enriquecen las posibilidades de exploración en términos del movimiento, obligan al bailarín a reconocer las múltiples posibilidades de acercamiento a este factor y a escoger la actitud más adecuada de acuerdo al resultado esperado.<sup>21</sup>

Esa clase de marcha se desliza por el suelo, no se eleva de modo abrupto, verticalmente, sino que se mueve siguiendo una línea horizontal, siempre hacia adelante, despegándose imperceptiblemente de la tierra, como un aeroplano en el primer minuto del ascenso, y tan suavemente como este, sin sacudidas abajo ni arriba. Este movimiento de avance horizontal produce una línea ligeramente curvada, ondulante. Los saltos hacia arriba y las caídas en un movimiento vertical, producen al andar una línea curva, en zigzag, angular (Stanislavski, 1983:56).

### 3.5.3 El tiempo

Cualquier traslación del cuerpo o de sus partes a otra en el espacio lleva su tiempo. Por lo tanto, además de su forma, cada movimiento se caracteriza por la longitud o extensión del tiempo que requiere. Podemos establecer la relación del tiempo que toma un movimiento respecto del tiempo que lleva otro que le precede o sucede. Llamamos a esta relación el ritmo temporal del movimiento.

[...]El movimiento comienza al dejarse un punto en el espacio, y continua por uno o varios más hasta que se llega al punto terminal. Cada tramo entre los puntos exige cierto lapso o periodo. Cuando el movimiento se detiene, concluye el trayecto a través del tiempo y el espacio.

[...]Todo movimiento se caracteriza por dos factores: la forma creada por tramos espaciales y los ritmos creados por los lapsos ejecutados ambos por partes del cuerpo o algunas de sus partes (Laban, 1978:96-97).

<u>Factor de movilidad Tiempo</u>	
Rápida, normal, lenta	
Esfuerzo corporal	
Repentino	Sostenido
Actitud	
Urgente Precipitado	Pausado Tomándose tiempo

El tiempo como elemento de esfuerzo presenta dos tipos opuestos de esfuerzo para abordar la relación con el factor del mismo nombre, estos pueden ser repentinos que se asocian a velocidades rápidas, y sostenidos relacionadas con velocidades lentas. Lo repentino es sinónimo de actitudes urgentes y precipitados, lo sostenido de pausado y de tomarse un tiempo para realizar la acción.

### 3.5.4 El peso

<u>Factor de movilidad Peso</u>	
Fuerte, normal y débil.	
Esfuerzo corporal	
Fuerte	Ligero
Actitud	
Impactando Vigoroso/ enérgico Poderoso / potente	Usando un fino toque / Toque superficial Relajado Delicado

Al hablar del esfuerzo en relación con el peso en acciones que conllevan al desequilibrio, se debe tener en cuenta la fluctuación intermedia entre lo liviano y lo pesado con el fin de estabilizar la estructura corporal sobre los puntos de apoyo y a su vez permitir que el resto del cuerpo se

encuentre libre en el espacio, es decir que pueda desplazar su eje de gravedad de la línea central y generar un desequilibrio postural.

Fuerza es la capacidad de vencer una resistencia exterior o afrontarla mediante un esfuerzo muscular. [...] Para que un cuerpo se detenga o se ponga en movimiento hace falta una fuerza determinada. [...] Una fuerza viene dada por el producto de su masa por la aceleración que transmite. [...] Es decir, cuando corremos o saltamos necesitamos fuerza, también cuando nos detenemos, cuando cambiamos de dirección, incluso para disputar un balón necesitamos la fuerza (Casado, Cobo, & Díaz del Cueto, 1989:30).

La relación consciente entre actitudes, elementos de esfuerzo y factores de movilidad es de suma utilidad para los modelos de artistas escénicos que en las bases técnicas y creativas de su trabajo corporal incorporan el PAE como principio fundamental de su expresividad, pues le otorga un amplio rango de posibilidades para explorar el movimiento del cuerpo en el espacio y potenciar los estados de desequilibrio como vía para experimentar el dinamismo de las acciones corporales.

En el bailarín, la activación de la consciencia corporal de cara a la alteración del equilibrio le permite definir el rango de fluctuación más apropiado de cada uno de los elementos de esfuerzo cuando se enfrenta a los factores de movilidad.

A partir de la observación del tiempo y el espacio como factores que caracterizan el movimiento, sin desconocer por supuesto la importancia de la densidad, se puede afirmar que estos son los agentes básicos que se encuentran en toda acción de alteración del equilibrio. La conjugación de estos factores permiten la creación de un juego dinámico que potencia la alteración del equilibrio o por el contrario, detiene dicha alteración llevando el cuerpo a posiciones y recorridos estables. Vale la pena resaltar que en cualquier acción de desplazamiento espacial, la condición del equilibrio alterado está presente, solo que ésta, como en el caso de los factores de movilidad y los elementos de esfuerzo puede fluctuar entre rangos extremos de muy leve cuando se dan pasos, a muy fuerte, cuando se invierte la posición del cuerpo dejando como puntos de apoyo principales a las manos o la cabeza.

### **3.6 ACCIONES CORPORALES SIMPLES**

#### *3.6.1 Del centro de gravedad*

La ejecución de estas acciones, dar pasos, saltar y girar, las cuales desde la óptica de Laban pertenecen a la categoría de las acciones corporales simples, es decir que contienen ideas típicas del movimiento (Laban, 2006:45), están condicionadas por los factores de movilidad peso, espacio, tiempo y flujo, los cuales por sus características de fluctuación que oscilan entre rangos

extremos afectan la estabilidad corporal. Estas sencillas acciones de movimiento se convierten en herramientas de gran utilidad para comprender como los factores de movilidad cualifican la acción del PAE en el desarrollo de las acciones corporales del interprete escénico.

### *3.6.2 Los pasos: el traslado del peso y las direcciones*

Con los pasos, se detecta una característica básica de la alteración del equilibrio que será un punto común en el trabajo corporal de todas las tradiciones, el traslado del peso de un punto de apoyo a otro, es decir de una pierna a otra, condición que en la marcha es una constante dinámica que define los desplazamientos.

A través de la ejecución de los siguientes ejercicios diseñados por Laban es factible activar la consciencia corporal sobre las repercusiones que para la conservación de la estabilidad tiene la acción simple de trasladar el peso.

- Estire la pierna derecha dando un paso, luego hágalo con la pierna izquierda, y luego nuevamente con la derecha y la izquierda.
- Comenzando con el peso en ambas piernas realice los siguientes pasos:  
Hacia adelante con el pie izquierdo.  
Hacia adelante con el pie derecho.  
Ahora mantenga el peso sobre el derecho (es decir, la acción del movimiento de la pierna derecha es pausada) y de el paso hacia dónde está ese pie, con el izquierdo, de forma que el peso descansa finalmente sobre las dos piernas de nuevo.
- Pararse en la pierna derecha, mantener la pierna izquierda hacia el lado izquierdo, sin apoyar en el suelo, y efectúe el paso siguiente:  
Con la pierna izquierda hacia el lado izquierdo.  
Con la pierna derecha, juntándosele.  
(Observe la transferencia completa de peso)  
Con la pierna izquierda hacia el lado izquierdo.  
Repita este patrón de paso hacia la derecha sin movimiento de transición (Laban, 2006:51-53).

### *3.6.3 Los saltos: la densidad del cuerpo y el tiempo de la acción.*

Los saltos inducen a alteraciones del equilibrio postural de forma considerable puesto que al separar los pies del suelo el centro de gravedad pierde la conexión con la tierra y en el momento de tomar contacto de nuevo, las piernas activan su función de puntos de apoyo firmes que soportan el peso de la estructura que ondula en el aire. Durante la ondulación que se presenta al iniciar el salto como al terminarlo, generalmente el centro de gravedad se desplaza de la línea vertical para poder impulsar el cuerpo tanto en la vertical como en la horizontal, por esto es obligatorio que las piernas integren los movimientos flexibles de la rodilla a modo de impulso para iniciar la acción y como amortiguación en el momento de la finalización de la misma con el fin de evitar la caída por los movimientos inestables del centro de gravedad: tronco y brazos que ayudan durante el salto a empujar el cuerpo para un mayor avance espacial.

1. Experimente con saltos y podrá descubrir que existen cinco posibilidades básicas:

De dos pies para caer en dos pies.

De dos pies para caer en un pie.

De un pie para caer en el mismo pie.

De un pie para caer en el otro pie.

De un pie para caer en los dos pies.

2. Explore diferentes formas de saltar con los dos pies, en relación con:

Niveles de la posición parada inicial.

Posición abierta o cerrada, es decir, pies juntos, o con una distancia entre ellos.

Grados de energía.

Velocidad de la acción (Laban, 2006:88-89).

Nótese con especial atención en el segundo ejercicio la indicación de realizar saltos ampliando o cerrando la base de sustentación, es decir el área que cubren los pies como puntos de apoyo al regresar del salto, tales posturas de los pies que en la danza clásica responden a un codificado sistema de movimiento, nos ilustra de cara a la comprensión del PAE, como la modificación del área que conforma la base de sustentación del cuerpo puede inducir a importantes alteraciones del equilibrio al crear posiciones abiertas y cerradas de los pies.<sup>22</sup>

Una característica adicional de los saltos en relación con la alteración del equilibrio, se puede observar en los aterrizajes de los gimnastas después de saltar, cuando estos para controlar las ondulaciones de la columna vertebral producidas por el impulso con el que caen, reaccionan dando un paso adelante o atrás, ampliando la base de sustentación y por ende asegurando la estabilidad del cuerpo.

### *3.6.4 Los giros, el factor espacial y el tiempo en la acción*

Los giros alteran el equilibrio corporal al romper la dirección de avance adelante, atrás, a los lados que se da en los pasos y los saltos obligando al cuerpo a dar vueltas sobre su propio eje, esta característica crea alteraciones del equilibrio que exigen un especial control del peso sobre el punto de apoyo en el que reposa el cuerpo al regresar del giro.

En este sentido la acción de girar, a pesar de ser considerada por Laban como una acción simple, representa de cara al estudio del PAE un acto complejo pues este no solo se ve afectado por el traslado del peso, sino también por la dirección que toma el cuerpo en el espacio cuando el giro se genera en un salto, una especie de espiral que se eleva del piso produciendo un avance espacial hacia adelante, atrás y los lados, o permaneciendo sobre su misma posición pero viéndose afectado por otro de los factores de movilidad como el tiempo, es decir la velocidad del giro y de la detención, a mayor velocidad más difícil será detener el cuerpo sin desplazar el centro de gravedad de la línea vertical, muchas veces como se mencionó con los saltos, es necesario dar un paso, trasladando el peso de un punto de apoyo a otro, para controlar la estabilidad del cuerpo y evitar la caída.

Algunos de los ejercicios que pueden ayudar a comprender la relación entre los giros y la alteración del equilibrio son los siguientes:

1. Dirección de los giros. El cambio de frente, o giro, hacia una nueva dirección puede efectuarse de dos maneras:
  - a. A la derecha, es decir, con el hombro derecho yendo hacia atrás.
  - b. A la izquierda, es decir, con el hombro izquierdo yendo hacia atrás.
  
2. Haga girar su pierna izquierda rápidamente de la izquierda, por delante, a la derecha, y deje que su cuerpo gire hasta donde lo lleve el ímpetu del movimiento de la pierna.
  
3. Dirección de los giros. Los giros pueden también realizarse entre pasos y pueden causarse diferentes cualidades expresivas al situarlos de la siguiente manera:
  - a. Hacer el giro antes de un paso.
  - b. Hacer el giro cuando se transfiere el peso.
  - c. Hacer el giro después de un paso (Laban, 2006:84-86).

En los giros, el factor tiempo invierte su rango de acción en relación con la alteración del equilibrio, a mayor velocidad del giro mayor inestabilidad, ésta se encuentra condicionada por la dirección flexible que caracteriza el giro para avanzar de un punto a otro en el espacio, aunque pueda ir en línea recta el cuerpo estará ondulando sobre su propio eje. Los cambios de enfoque del punto fijo al cual el bailarín lleva su mirada, también pueden propiciar la alteración del equilibrio si el bailarín pierde la perspectiva de hacia dónde se dirige con la acción.

### **3.7 LAS 8 ACCIONES DE ESFUERZO**

El ejercicio “Ocho acciones de esfuerzo” diseñado por Laban, se convierte en un secuencia de aplicación con un amplio rango para la comprensión del movimiento corporal a partir de los esfuerzos, las actitudes y los factores de movilidad espaciales, temporales y de densidad, la triada propuesta por Delsarte como lo observamos al principio de este capítulo, la triple división de las leyes del tiempo, el movimiento y el espacio, encuentra una metodología para concretarse en la acción del interprete escénico, dado que la utilidad de este ejercicio trasciende la técnica del bailarín y permea la del actor y el mimo.

Laban en su libro sobre la Coreutica comenzó a introducir aspectos relacionados con la combinación de los elementos básicos dinámicos: velocidad, fuerza y dirección los cuales conducen al reconocimiento de las ocho acciones básicas, posteriormente en Modern Educational Dance encontramos el que puede ser el objetivo pedagógico de este ejercicio: “Cada uno de las ocho acciones de esfuerzo es considerada un giro o vuelta, que tiene el propósito general de dar al profesor algunas apreciaciones prácticas de las leyes fundamentales de los esfuerzos coordinados. De nuevo, la importancia de esas acciones es acentuada en el desarrollo de la armonía y el equilibrio de cada individuo” (Hodgson, 2001:150).<sup>23</sup>

Este Maestro traslada al entrenamiento del bailarín sus observaciones de comportamiento cotidiano, dice que las personas continuamente hacen elecciones cuando se encuentran en movimiento, consciente o inconscientemente, determinan que combinaciones elemento de esfuerzo serán las que mejor sirven a los propósitos de sus intentos o a modificar sus comportamientos. “Pase lo que pase, en toda acción, donde aparecen las combinaciones de esfuerzo, todo el sistema biológico y psicológico es involucrado, esto puede darse tanto en una acción de trabajo o una acción de danza o hablando con gestos en una discusión” (Laban, 1978).

La combinaciones de tres elementos de esfuerzo, espacio, peso y tiempo, producen impulsos internos de acción, los cuales Laban identificó como las ocho acciones básicas de esfuerzo: golpear (puño), flotar y sus modificaciones: planear, cortar (rebanar), limpiar, retorcer, coletazo o parpadeo, y presionar.

### 8 ACCIONES DE ESFUERZO

Acciones de esfuerzo	Dirección	Tiempo	Peso
Puñetazo	Directo	Rápido	Pesado
Aplastar	Directo	Sostenido	Pesado
Limpiarse	Directo	Rápido	Ligero
Planear (deslizarse)	Directo	Sostenido	Ligero
Cortar/rebanar	Indirecto	Rápido	Pesado
Escurrir, retorcer	Indirecto	Sostenido	Pesado
Parpadear	Indirecto	Rápido	Ligero
Flotar	Indirecto	Sostenido	Ligero

### Movimientos derivados de las acciones básicas

Acción básica	Derivados
Arremeter	Empujar, dar puñetazos, dar picotazos.
Acuclillar	Atizar, arrojar, dar latigazos.
Golpear	Dar una palmada, tocar ligeramente, sacudir.
Dar latigazos ligeros	Lanzar, batir, dar un tirón.
Presionar	Aplastar, cortar, exprimir.
Retorcer	Tirar, arrancar, estirar.
Deslizar	Alisar, untar, manchar.
Flotar	Esparcir, agitar, frotar. (Laban, 2006:132)



<p><b>Acción básica de lucha</b></p> <p>Arremeter Arremete Arremeter</p>	<p><b>Factor de esfuerzo que modifica la acción</b></p> <p>Peso Tiempo Espacio</p>	<p><b>Acción resultante</b></p> <p>Golpe ligero Aplastar, presionar Dar latigazos, hendir</p>
<p><b>Acción básica de complacencia</b></p> <p>Flotar Flotar Flotar</p>	<p><b>Factor de esfuerzo que modifica la acción</b></p> <p>Peso Tiempo Espacio</p>	<p><b>Acción resultante</b></p> <p>Retorcer, atornillar Revolotear, dar latigazos suaves Deslizar, resbalar</p>

### 3.8 CONCLUSIÓN

Laban desde la óptica del PAE incentiva en el bailarín la exploración corporal a partir de tres condiciones básicas del movimiento, la activación de la consciencia corporal, el control y la transferencia del peso, y la exploración de la relaciones del cuerpo con el espacio que tienden a alterar constantemente el equilibrio. La acción directa del PAE en el trabajo del bailarín se presente a medida que aleja su centro de gravedad de la línea vertical en la postura erguida y del control o liberación voluntarios del flujo del movimiento: el esfuerzo.

La alteración y conservación del equilibrio del bailarín se define en primer lugar por la concepción del espacio en el que el centro del gravedad del interprete es el centro de la esfera en la que puede moverse y expresarse dentro de los límites de la estabilidad, cuanto más se dirija a su centro mayor estabilidad encontrará, cuanto más se desplaza hacia los bordes su esfera el desequilibrio se incrementará.

Las alteraciones vienen dadas por los movimientos excesivos hacia los bordes de dicha esfera y por la grado del esfuerzo que el bailarín emplee en sus movimientos. El esfuerzo en su punto medio simboliza una estabilidad firme y segura, una vez el esfuerzo comienza a oscilar hacia un extremo de los factores de movilidad: tiempo, peso y dirección, la presencia del PAE aumenta y obliga al bailarín a modificar la tendencia hacia que la que conduce el flujo del movimiento, con

el fin de recuperar la estabilidad

Los factores de movimiento temporales, espaciales y de densidad condicionan la postura y el desplazamiento del interprete escénico y por ende su relación con el escenario desde el punto de vista de las la alteración del equilibrio y de las acciones corporales.

## NOTAS

<sup>1</sup> Relación entre la danza moderna y la obra de Meyerhold: “It is interesting that Meyerhold’s association with dance occurred in the time of Fokine, who helped liberate ballet from strictly classical forms. Meyerhold would later observe that he himself differed from Alexander Tairov in that his own biomechanics did not consist of prettified ballet movements but include angular, folk, and expressive movements, the basis of so-called modern dance (Hoover, 1974:60).”

<sup>2</sup> “Su teoría y práctica de la danza en Europa establecieron su reputación como líder, padre y fundador de la Escuela Central Europea de Danza Moderna” (Hodgson, 2001:5).

<sup>3</sup> Para conocer detalladamente la biografía de Laban se recomienda consultar “Laban and Extraordinary Life” (Preston - Dunlop, 2008) o a modo de pequeña cronología (Hodgson, 2001:xv- xix)

<sup>4</sup> Fue en Niza 1900- 1910 donde pudo involucrarse con una comunidad de artistas experimentales y hacer sus primeros experimentos serios de danza. Según Mary Wigman, alumna suya en la escuela de verano de Azcona, 1913, la esencia de su trabajo podría ser definida en una sola palabra: movimiento. Cfr (Hodgson, 2001:22).

<sup>5</sup> El siguiente es un ejemplo de las observaciones de Laban: “Una calle con mucha gente en una gran ciudad puede sugerir por su actividad una colmena, o un hormiguero, siempre y cuando no se distingan las peculiaridades de esfuerzo de cada individuo. No es imposible que en un hormiguero podamos ver hormigas individuales con características especiales de esfuerzo, unas más móviles y enérgicas que otras. Sin embargo, en una calle llena de gente, se pueden distinguir con más facilidad aquellos individuos que sean más móviles y enérgicos que otros, así también como aquellos que por su marcha, gesto y porte, se parezcan por sus manifestaciones de esfuerzo a cientos de animales distintos” Cfr (Laban, 2006:26).

<sup>6</sup> Al parecer, al hablar de voluntad de poder, Nietzsche empieza a introducir su concepción de temporalidad y es aquí donde rompe por primera vez la concepción tradicional de temporalidad lineal, cuando Nietzsche ha hablado de voluntad de poder, ha hablado también de eterno retorno de lo mismo y es aquí donde el tiempo se vuelve un círculo. En: <http://aquileana.wordpress.com/2008/05/27/sobre-frederich-nietzsche-los-extasis-del-eterno-retorno/> Fecha de consulta [28 / 09 / 13]

<sup>7</sup> Cfr. (Hodgson, 2001:58)

<sup>8</sup> La teoría de Labaniana del movimiento toma su nombre de la reunión de sus tres componentes inseparables: tiempo de energía – espacio –; entre las asinaturas que

se imparten en su Instituto en la década de 1920, estuvo la eucinetica, la teoría de la expresión y la coreografía, que es la teoría del espacio y, más concretamente, de la armonía del espacio creado por la danza. Laban distingue entre espacio general, infinito y la kinesfera, es decir, explica el investigador Vera Maletic “espacio que rodea el cuerpo y su alcance” también conocido como el espacio de la dinamosfera en cual toma lugar nuestras acciones dinámicas (De Marinis, 2000:41).

<sup>9</sup> Este libro es de vital importancia para comprender la obra de Laban, salió a la luz pública en 1926 con el nombre de Coreografía, fue actualizado y reeditado por Lisa Ulman en una edición póstuma en Inglés en 1966: *Choreutics*. En el Laban habla acerca de los principios de la orientación en el espacio y términos como kinesfera, postura, dirección, dimensión, diámetro, ángulos y niveles son detallados a profundidad. Se da una interesante discusión de la postura en la kinesfera y el trazo de las direcciones que se irradian desde ésta.

<sup>10</sup> Cfr (Laban, 2011:10)

<sup>11</sup> *Choreutics, the organization of the space within the Kinesphere: positions, forms, directions, trajectories, levels, etc. It forms a logical relationship with the motor phenomena which give rise to those skilful shapes and flights that he calls scales, designated according to the particular volumen of the Kinesfera (cube, dodecahedron, icosahedron, etc.” (Robinson, 1997:36)*

<sup>12</sup> Figurines hechos por Laban para mostrar el movimiento de los cuerpos en el espacio (coreutica). Presentados en 1927 durante la exhibición teatral de Magdeburg, Alemania.

<sup>13</sup> El cuerpo es nuestro instrumento de expresión a través del movimiento. El cuerpo actúa como una orquesta en la que cada sección está relacionada con las demás, y forma parte del todo. Sus distintas partes pueden combinarse en acciones concertadas, o cualquiera de las partes puede realizar un solo, mientras las demás hacen una pausa. También es posible que una o varias partes conduzcan la batuta, mientras las demás actúan de acompañantes. [...] Cada acción de una parte particular del cuerpo tiene que estar comprometida en relación al todo que siempre se verá afectado por la acción, ya sea por una participación armoniosa, o por una contraposición deliberada, o por simplemente hacer una pausa (Laban, 2006:64-65).

<sup>14</sup> “El tronco es la parte del cuerpo que incluye tanto el juego de la pelvis como el del hombro, y que se mueve desde las articulaciones de la cadera. Sus acciones están definidas por los movimientos de la columna que muestran una gran versatilidad. Por ahora, vamos a considerar la cabeza como parte del tronco” (Laban, 2006).

<sup>15</sup> La función de la columna vertebral es encadenar el movimiento, desde un extremo al otro, además de

transmitir el peso en la posición vertical. Tanto vértebras como discos aumentan el grosor de arriba abajo hasta las lumbares, lo que hace que tanto el peso como la energía se asienten en la base más gruesa y la transmisión se realice de manera más fluida desde esa base, que además corresponde ya a la pelvis.

La configuración anatómica y espacial de la columna, se basa en la ondulación formada por cuatro curvaturas suaves, que transcurren como un eje vertical. En la medida en la que estas ondulaciones se deformen, haciéndose más pronunciadas, - lo que ocurre naturalmente en según el sentido de las curvaturas -, la concavidad lumbar y cervical se harán más cóncavas, mientras las convexidades dorsal y sacra, mas convexas, desviando la columna del eje de gravedad, aumentando su desequilibrio y su deficiencia para la transmisión del peso y el movimiento (Vallejo, 2001:62).

<sup>16</sup> Definición de esfuerzo según los patrones de movimiento: Pattern 22, Human Effort. In contemporary movement study, the active exercise of any power of faculty, whether physical or mental, is called effort. This active power, however, need not be extremely vigorous or laborious ... an effort can take calm or almost strainless form ... especially when he performed with acceptance or enjoyment. Cfr (Hodgson, 2001:184)

<sup>17</sup> Cada acción corporal puede ser comprendida como una de varias combinaciones de las subdivisiones del cuerpo, tiempo, espacio, y energía muscular. [...] Los bailarines de todos los tiempos y latitudes han pensado, y siguen pensando en términos de movimiento, especialmente en las indicaciones de espacio, tiempo y energía. Cfr (Laban, El Dominio del Movimiento, 2006:92) El término acción es visto como un movimiento corporal expresado a través de los factores de movimiento de peso, espacio, tiempo y fluidez que se emplean para un propósito funcional con una medida de consciencia propia. Cfr (Hodgson, 2001:156-158).

<sup>18</sup> En el texto de Bartenieff se encuentra una cita que complementa este postulado de Laban:  
The effort elements, Space, Weight, Time and Flow, are those inner attitudes toward the motion factors of space, weight, time and flow. The quality of the attitudes is identified as Effort elements within the ranges of two extremes: spreading out, expanding, indulging, going with, or condensing, fighting, resisting, struggling against. They communicate the quality of movement - how it is performed. They are usually perceived in combinations and sequences that express dominant characteristics of the mover and that vary for specific intents (Bartenieff, 2002:51).

<sup>19</sup> Bartenieff estructura una serie de ejemplos de acciones cotidianas que pueden aportar claridad sobre esta compleja relación de los elementos de esfuerzo corporal y los factores de movilidad, los cuales condicionan y

están presentes en toda acción de movimiento corporal, algunos de ellos son: “Free flow can be observed in the swinging of a heavy object before flinging it away. It is also the dominant element in a child’s relaxed whirling in delight. Bound flow can be observed in a gesture of cautious refusal or in the tightening or one’s chest in a state of fear.

[...] Free finger painting is an expression of free flow, while careful tracing of a drawing is an expression of a bound flow. Walking in the wind in a windy day, one has only to use free flow to get along with ease, without collapsing. Walking against the wind will be aided by bound flow along with elements of weight and time effort” (Bartenieff, 2002:55).

<sup>20</sup> La transferencia de la esfera de movimiento de un sitio a otro, mediante cualquier número deseado de movimientos, puede efectuarse en línea recta o por trayectorias curvas. También se puede saltar y, de ese modo, transferir la esfera de movimiento de un sitio a otro. Después de cada salto se logra una nueva postura o se alcanza un nuevo lugar (Laban, 1978:96-98).

<sup>21</sup> Hodgson en el análisis que hace de las publicaciones de Laban, referencia en el capítulo 8 de la Coreutica las formas que el cuerpo puede adoptar en el espacio y la implicaciones que estas tienen para la conservación o pérdida del equilibrio: “The shapes made in moving are built up from the four elements of straight, curved, twisted and rounded (which are also the basic lines from which most scripts are drawn). Movement is a means of putting us in touch with universals and enabling us to gain and sustain balance”. (Hodgson, 2001:139)

<sup>22</sup> Cuando el peso lo llevan ambas piernas se hace comúnmente una distinción entre las posiciones abierta y cerrada, siendo esta última cuando las piernas están juntas, y la primera cuando están separadas.

En cada categoría se pueden observar varias formas que se basan en las diferentes relaciones de las piernas con el espacio. Como también el hecho de que las piernas rotan en cierto grado.

Se supone que el lector conoce las cinco posiciones básicas de los pies que en el estilo del ballet clásico se ejecutan con la extrema rotación hacia afuera de las piernas, mientras que en la danza contemporánea y en muchos tipos de danzas nacionales, esa rotación hacia afuera resulta menos pronunciada.

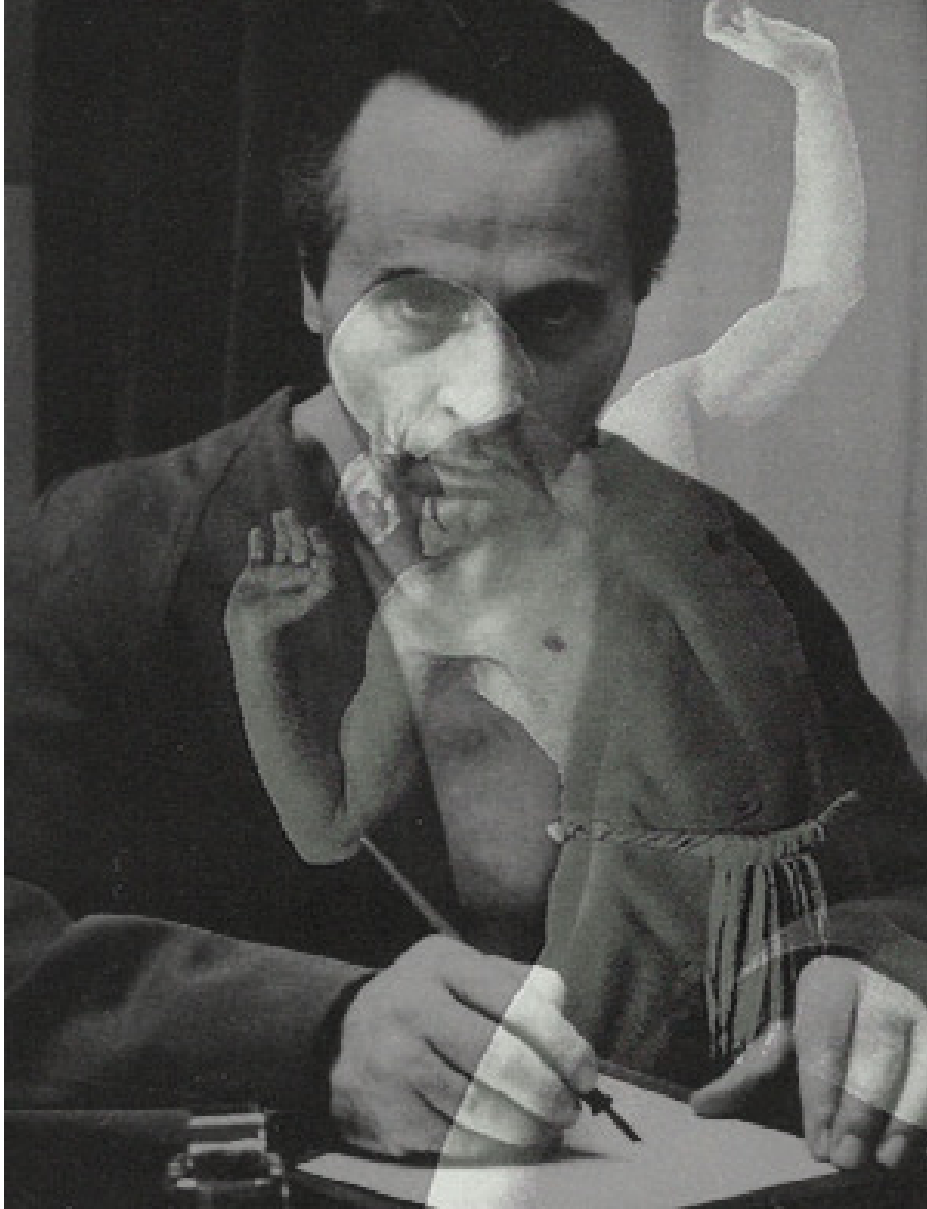
La primera, la tercera y la quinta son posiciones cerradas. Cada una da una creciente sensación y apariencia de las piernas como si estuvieran entretreídas en una sola. Esto se debe a que de una posición de talón a talón, se obtiene una posición de talón a punta, cruzando una pierna en frente de la otra.

La segunda y la cuarta, en cambio, son posiciones abiertas, una remarcando la simetría izquierda y derecha del cuerpo, y la otra con su postura adelante – atrás, representa una posición en actitud mas alerta a partir de la cual puede comenzar la locomoción.

En una posición abierta, el centro de gravedad se encuentra por encima de un punto en el suelo, entre las dos piernas. Si se levanta una de las dos piernas el centro de gravedad se desplaza por encima de la otra pierna (Laban, 2006:110).

<sup>23</sup> Para mayor información sobre las Ocho Acciones de Esfuerzo se recomienda consultar:

“Ocho Acciones de Esfuerzo” (Laban, 1978:64 -79),  
“The Eight Basic Efforts” (Newlove;Dalby, 2004:129-140) y “Chapter 10 Exploratory Exercises for Each of the Eight Basic Effort Actions” (Newlove, 1993:78- 85).



4

Étienne  
Decroux

*Conceptos claves*

Desequilibrio, segmentación, tronco, inclinación, escalas, diagonal, reducción de la base, contrapeso, tirar de, empujar, ritmo, inmovilidad dinámica, slow motion.

---

#### 4.1 ÉTIENNE DECROUX

Las palabras de Étienne Decroux, (Francia, 1898 – 1991) ratifican el acontecimiento poético que crean las acciones de movimiento del mimo corporal, su discurso transmite constantemente imágenes verbales que generan la sensación del cuerpo en acción trasladando el peso y activando los contrapesos de sus piernas, partiendo del centro corporal hacia la diagonal para dar preferencia a las acciones del tronco, buscando siempre el desequilibrio como fundamento de la práctica del mimo corporal.

Las descripciones sobre el arte del movimiento corporal, que en tradiciones como la de Meyerhold se inspiran en modos de pensamiento de un orden científico y racional, adquieren en Decroux un elevado sentido de la estética que demuestran la capacidad crítica y reflexiva de este creador, su estilo combativo y reaccionario impregnó sus creaciones artísticas en las cuales siempre hubo una mirada profunda y objetiva a aspectos tan variados de la condición humana como los modos de caminar: *Les Marches de Personage sur place*, los oficios de el *carpintero* y la *lavandera*, o de nuevo una de las constantes del siglo XX, la influencia que las máquinas en el hombre moderno, como se puede apreciar en la *fábrica*.<sup>1</sup>

La técnica del mimo corporal y las producciones creadas por Decroux, remiten constantemente a “ver” el cuerpo en movimiento: la imágenes que se conservan de algunas de sus

piezas, resaltan el impulso orgánico de las acciones físicas y corporales, entendiendo su arte no solo como la creación autónoma del mimo sino también como un arte integrador entre la danza y el teatro, porque el mimo en su accionar también danza y actúa.

Decroux logra despertar en el cuerpo sus capacidades de expresión por medio de asociaciones que remiten a pensar en la acción, una idea que se fortalece como fundamento transversal del análisis de las tradiciones seleccionadas la imperiosa necesidad de otorgarle al movimiento un carácter dinámico y consciente, que a través de principios como el Alteración del Equilibrio demuestran como el pensar en la acción comporta riesgos para el actor, el mimo y el bailarín, que obligan a la transformación del movimiento, alterando o controlando el equilibrio del cuerpo, su principal herramientas para conservarse estable y erguido.

En Decroux encontramos el nodo central de la investigación por El PAE, si bien en las tradiciones anteriores se han ido planteando aspectos que configuran y dan forma a este principio pre-expresivo en el trabajo del interprete escénico como la activación de la consciencia corporal con respecto a el centro de gravedad, el traslado del peso en las piernas, las piernas como soporte de la estabilidad, los planos tridimensionales del cuerpo, las posibilidades de estar y desplazarse por el espacio, el centro y la lateralidad o periferia del cuerpo, es con el trabajo de Decroux donde todos estos elementos se reúnen para potenciar la fuerza escénica del principio de Alteración del Equilibrio, “la tradición del mimo moderno se funda sobre el *déséquilibre* para dilatar la presencia escénica” (Barba, 2009:39).

#### 4.1.1 Influencias

En relación con los capítulos anteriores de Meyerhold y Laban en los cuales las influencias que sirvieron a estos Maestros para definir y desarrollar sus propios lenguajes creativos fueron amplias y diversas, en Decroux las relaciones en este sentido se acortan, limitándose él mismo a exaltar la figura de su padre a través de una mirada retrospectiva hecha a principios de los años cincuenta, durante una gira por Israel donde escribe su autobiografía. La estrecha relación con su padre, un obrero de construcción, se cimentó de modo particular a través de sólidas bases que marcaron a Decroux como la moralidad, la poesía, el panteísmo, y con la visita a espectáculos de circo y music hall, también su padre lo acercó a la escultura y a los deportes, como lo recuerda el Maestro cuando presencié en 1908 el espectáculo del Boxeador Georges Carpentier:

L’Habilitat preval damunt la força, l’home prim fa la seva entrada.  
La lluita recul devant de la boxa.  
Els ovals s’enfronten als quadrats.  
Joves del gènere estudiant pugen al ring.



Llavors és quan s'alça un campió, que, tot i ser fill d'una família de miners, és el model complet de l'estudiant esportiu. Té quinze anys.  
És Georges Carpentier.  
Vigor i gràcia; força i elegància; fulgor i pensament; gust pel risc i un somriure.  
[...] Costa molt imaginar que va ser la imatge motriu del nostre mim corporal (secció tragedia).  
(Decroux, 2008:52)

Posteriormente, durante su juventud, las influencias que lo marcarían tampoco fueron dadas por agentes externos, sino por su propia experiencia laboral, en este aspecto Laban y Decroux guardan una similitud en el comienzo de sus carreras que se basa en el agudo sentido de la observación y en la capacidad para trasladar dicha observación a la creación escénica, tanto del bailarín como del mimo corporal.

Decroux trabajó de forma intermitente hasta los veintisiete años en la construcción como su padre, sin embargo adquirió también experiencia como pintor, plomero, peón, techador, carnicero, trabajador portuario, reparador de vagones, lavador de platos e incluso enfermero. A pesar de la rudeza de muchos de estos trabajos, Decroux comenzó a percibir en ellos detalles del movimiento que le llamaban la atención y que sus compañeros eran incapaces de percibir. "These things, seen an even handled, have passed, little by little, to back of my head, made their way down the back of my arms and arrived at the ends of my fingers where they changed my fingerprints." (Leabhart;Chamberlain, 2008:49)

Consideramos sin embargo que la mayor influencia que Decroux tuvo para desarrollar su modelo de mimo corporal vino dada de la mano de Jacques Copeau y la Escuela del Vieux Colombier. Esta tradición que inaugura el teatro moderno en Francia nos lleva a proponer un acercamiento más depurado en su análisis, no solo por ser la base desde la cual Decroux se acercó al trabajo escénico, sino por el hecho de ser una tradición que esta al nivel de todas las que integran la presente investigación, la cual debido a la extensión general del presente trabajo, no ha sido analizada a profundidad en relación con el PAE.

Sin embargo queremos hacer en este segmento del capítulo de Decroux, un pequeño reconocimiento a los aportes hechos por Jacques Copeau al teatro moderno y al trabajo del actor.

4.1.1.1 Jacques Copeau y la escuela del Vieux Colombier



Imagen 1. Kusler (1979) Fourberies Scapin; La mort joyeuse.

Hacia finales del siglo diecinueve la danza, el teatro y el mimo se hallaban anclados en unas rígidas tradiciones que clamaban por una renovación, la danza estaba reducida a un musical donde los bailarines posaban como estatuas que dependían de unas extremidades pesadas y unos torsos ahogados en la rigidez de los corsés; el teatro por su parte, se había convertido en una exaltación de la personalidad de las grandes estrellas rodeadas de una corte de actores de mediano talento para los espectáculos de representación; y el mimo se encontraba en un aventura pasional con las manos y el rostro como segmentos expresivos totalitarios, cubriendo el resto del cuerpo con almidonadas prendas.



Imagen 2. Leabhart (1997)

En medio de este panorama cuya decadencia era para algunos ya insoportable en la escena francesa nace un Maestro que iría en contra de lo establecido: Jacques Copeau (1879 – 1949), quine hizo parte primordial del grupo de reformadores que se oponían al continuismo del arte realista que imperaba en Europa, así como a la posición dominante de los grandes teatros que arrastraban consigo una burocracia que terminaba por acartonar aún más el trabajo escénico.

Copeau funda en 1913 el Teatro del Vieux Colombier, del cual surgiría la escuela del mismo nombre y cuyos lineamientos pedagógicos dieron las bases concretas al proyecto de renovación de la escena francesa, la cual sin duda impactó en el desarrollo de la pedagogía teatral moderna tal como lo venían haciendo a su manera Stanislvski y Meyerhold, además de Laban en la danza. Copeau planteaba la necesidad de la creación de la escuela ante la imposibilidad de encontrar en los conservatorios franceses de la época, una pedagogía para la formación del actor que reuniera sus ideales de renovación.

Sus esfuerzos por innovar en el teatro, iban en consonancia con lo que ya venían planteando algunos de los renovadores del arte escénico moderno como Gordon Craig, Adolfo Appia y Jacques Dalcroze.<sup>2</sup> Copeau fue influenciado por el nuevo concepto de espacio teatral que Gordon Craig había descubierto, haciendo del escenario vacío algo tangible. Appia y Dalcroze también influenciaron a Copeau, Appia desde uso que venía dando a cubos, escaleras y luces en la búsqueda de una transformación poética del escenario y Dalcroze por el desarrollo de una nueva forma de entrenamiento basado en la espontaneidad y el ritmo del cuerpo, buscando establecer una conexión entre el movimiento físico y sonoro.

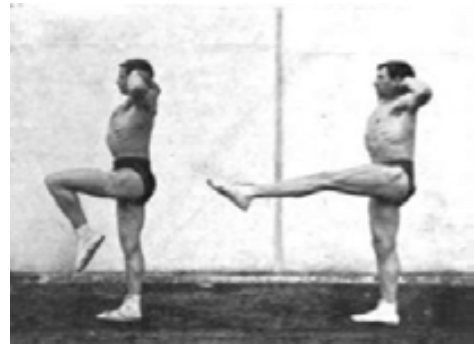
Los aportes dados por Copeau al teatro, modificarán sustancialmente la relación del actor con el escenario y la visión del nuevo trabajo escénico que le correspondía. De su obra destacaremos tres aspectos sobre los que Copeau erigió su tradición con respecto a nuestro interés particular sobre el trabajo corporal del actor y el PAE: un renovado concepto sobre la iluminación escénica, la concepción de un escenario libre de objetos innecesarios para el desarrollo de las tareas físicas del actor y la necesidad de una educación integral para su formación en la cual el entrenamiento corporal se constituyó en uno de sus pilares fundamentales.<sup>3</sup>

Copeau buscaba un retorno del teatro a los más simples y básicos elementos que podrían purificar este arte y devolverle al actor su lugar, fortalecerlo y permitirle impactar con su trabajo a un gran número de espectadores afectándolos perceptiva y energéticamente a diferentes niveles. Basado en la simplicidad del círculo del teatro griego que prescindía del proscenio y en la cercanía que tenían los intérpretes con los espectadores en las pistas de circo, Copeau daba al actor la responsabilidad total sobre lo que ocurría en el espacio de representación, el Maestro clamaba por un escenario desnudo y esta petición se convirtió en realidad con la creación del primer teatro moderno que miraba hacia las tradiciones del pasado.

Los encargados de la construcción del Teatro del Vieux Colombier eliminaron el proscenio y los anticuados sistemas de iluminación, para 1919 Copeau en compañía del actor, director y

escenógrafo francés Louis Jouvet, <sup>4</sup> diseñaron algunos de los primeros reflectores y sistemas de luces de techo que podían proyectar la luz por encima del actor. Estos cambios comenzarían a modificar las reglas de juego entre los actores y los espectadores, el actor comenzaba a ser visto sin más elementos de escenografía que su propio cuerpo iluminado por un potente rayo de luz.

Una vez la compañía reanuda la creación de producciones teatrales tras el fin de la Primera Guerra Mundial, el viejo anhelo del Maestro de abrir una escuela de formación de actores comienza a tomar forma, la visión de Copeau sobre el trabajo del actor y del entrenamiento físico se fue transformando y depurando con el paso del tiempo, de la influencia de Dalcroze en 1915 se pasó a una oposición severa a este sistema por considerar que su práctica conducía a idolatrar en exceso el cuerpo, para 1920 cuando la escuela comenzó a funcionar a modo de prueba antes de oficializarse su apertura en 1921, el sistema de entrenamiento físico se inspiraba cada vez



más en el método de la “Gimnasia Natural” del exteniente Francés George Hébert, diseñado básicamente para desarrollar la fuerza y la elasticidad para el deporte más que para su implementación en actividades dramáticas. <sup>5</sup>

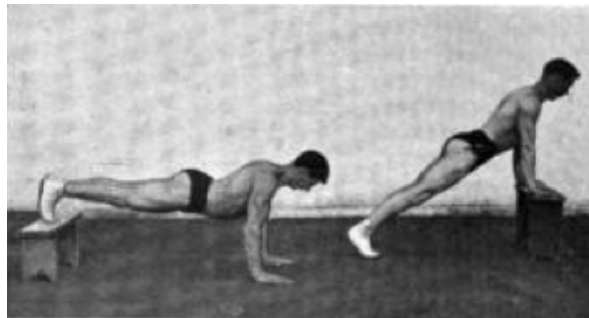


Imagen 3. Hébert (1912) Methode naturelle.

Gracias al monitor del área corporal, Jean Dorcy, la gimnasia natural gradualmente se adaptó convirtiéndose en el método que los estudiantes necesitaban. Según Leabhart (1997) Dorcy busco mejorar los ejercicios y el nivel de compromiso y respuesta de los estudiantes fortaleciendo la práctica de actividades como las marchas, saltos sobre obstáculos, equilibrio en barras, además del entrenamiento al aire libre que se realizaba una vez por semana el cual se convirtió en una rutina mucho más variada y exigente que incluía carreras, competencias de salto

Imagen 4. Barba & Saravese (2010). Entrenamiento Vieux Colombier.



alto, empujar y lanzar balones medicinales, ejercicios de resistencia militar e incluso trabajo sobre el trapecio.<sup>6</sup> Los resultados de este sistema de entrenamiento rápidamente demostraron su eficacia al mejorar la agilidad, flexibilidad y equilibrio de los estudiantes, generando una tonicidad libre de tensión y presta a reaccionar cuando se le necesitase.

Se aprecia la constante búsqueda para encontrar nuevas perspectivas en el trabajo corporal del actor de esta escuela, las cuales se fueron configurando de modo transversal para la época por medio de características comunes a las demás tradiciones analizadas hasta ahora en esta investigación. Copeau y los instructores del Vieux Colombier, encontraron también en las acciones básicas de movimiento como las marchas y los saltos, una ruta metodológica con la cual acercar al actor a la consciencia del movimiento corporal y a partir de esta generar sus particulares y complejas búsquedas creativas definidas a través de la estructuración de los sistemas y métodos que caracterizan a cada una de las tradiciones que integran el presente estudio.

La formación del actor en la escuela del Vieux Colombier estaba programada para un periodo de tres años en los cuales los estudiantes recibirían cursos y talleres de formación como artistas teatrales: actores, directores, diseñadores, etc, repartidos a lo largo de nueve áreas.<sup>7</sup> En relación con el entrenamiento y la expresión corporal, encontramos que el énfasis estuvo dado en un área dedicada a la “cultura física: higiene y entrenamiento físico, ejercicios al aire libre, flexibilidad, respiración, resistencia, estabilidad, - y otra enfocada en - acrobacias, juegos de fuerza y habilidad” (Kusler Leigh, 1979:35).<sup>8</sup>

Además de las asignaturas sobre el entrenamiento físico, es importante destacar el área de “expresión dramática” que incluía el trabajo con máscaras, juegos físicos, fisonomía y mímica. los estudiantes se referían a esta como clase de “mascaras” pues era lo único que vestían. La idea era cubrir el rostro para darle al resto del cuerpo la posibilidad de comunicar lo que generalmente era expresado con la cara. A partir de esta acción básica, conocida en el contexto pedagógico teatral como el trabajo sobre la máscara neutra, el cual fue potenciado por Lecoq,<sup>9</sup> Decroux toma contacto con un primer elemento que le permitirá enfocar su trabajo hacia la concepción y desarrollo del mimo corporal.

Para 1924, los estudiantes de la escuela del Vieux Colombier presentaron una obra de fin de curso, la cual impactó profundamente en el joven Étienne Decroux, quien era alumno de primer año y asistía como espectador. La obra estaba compuesta por acciones mímicas y sonidos, todo lo demás quedaba excluido: la palabras, el maquillaje, el vestuario, los efectos de luces y los objetos escenográficos. El desarrollo de la acción era cuidado al detalle por los actores que lograban

condensar varias horas en pocos segundos y recrear diversos lugares en uno solo. “Simultáneamente, ante nuestros ojos pasaron una campo de batalla, el mar, la ciudad, los personajes se movían de un espacio a otro con total credibilidad” (Decroux, 1985:4-5).

El impacto de lo visto aquella noche por Decroux fue un reflejo de lo que significó para él su paso por la escuela del Vieux Colombier y cómo las enseñanzas recibidas en este lugar serían utilizadas y potenciadas en su trabajo posterior. Según Thomas Leabhart y Franc Chamberlain (2008), Decroux se nutrió del purismo de Copeau en relación con el concepto del espacio vacío y fue un paso más allá, el Mimo Corporal trabajaría casi desnudo en un escenario desnudo, obligándose a diseñar una gramática perfecta para sus acciones de movimiento.

*Imagen 5. Leabhart & Chamberlain (2008)*



La gramática corporal que Decroux comenzó a visionar se inspiraba también en la posiciones de los pies en la danza clásica, un recurso técnico para cimentar una base de soporte que oscila entre la estabilidad y la inestabilidad y cuyo mecanismo de control se basa en la acción de los contrapesos.

“Decroux considered that Corporeal Mime’s rooted, promethean lower centre of gravity and imitation of work movements clearly distinguished it from dance. (True, Laban, Graham and others advocated a lower centre of gravity, but Decroux did so explicitly because work movements – counterweights – required it. These work movements give Corporeal Mime a preponderance of “Bound Flow” and gravitas, more common in drama and less so in dance, which even in its heaviest manifestations is more air-bone than Corporeal Mime” (Leabhart;Chamberlain, 2008:8-9).

Al trabajo con los pies le añadirá las ricas posibilidades expresivas del tronco articulando el movimiento de éste en tres dimensiones, traslación, rotación e inclinación por escalas curvas y rectas, orientándolo en el espacio con preferencia a la diagonal. El trabajo sobre el tiempo y el ritmo partirá de otros elementos vistos en el trabajo de los estudiantes del Vieux Colombier, el slow – motion, la inmovilidad prolongada y los movimientos explosivos seguidos de una petrificación repentina. Estas características fundamentales en la técnica del mimo corporal potenciarán su trabajo en relación a la Alteración del Equilibrio otorgándole a este principio una presencia preponderante en esta tradición y por tanto el sistema de trabajo corporal que dentro del análisis transversal de las seis tradiciones tenidas estudiadas, es el que contiene en sí todas las características generales y particulares que del estudio sobre el PAE han ido surgiendo.

#### 4.1.2 Decroux 1925- 1945: etapa de desarrollo y consolidación del mimo corporal

Después del cierre inesperado de la escuela y el Teatro del Vieux Colombier en 1924 poco tiempo después de la famosa presentación del fin de curso, Copeau se retira a Borgoña con algunos de sus actores y alumnos entre ellos Decroux, su intención es formar allí una nueva compañía y darle continuidad a su proyecto en un ambiente en el cual recuperar fuerzas y tomar nuevos impulsos después de una década intensa de trabajo y crecimiento profesional como actor, director y pedagogo.

Decroux decide rápidamente dejar a Copeau y regresa a París en 1925 donde se une por un tiempo a los actores Gaston Baty y Louis Jouvet, con quienes habían trabajado en el Teatro del Vieux Colombier, posteriormente en 1926 se une al grupo de teatro l'Atelier que dirigía Charles Dullin,<sup>10</sup> alumno de Copeau, Decroux permanecería allí durante ocho años consecutivos consolidando el desarrollo inicial del mimo corporal a la vez que comenzaba también su proceso pedagógico enseñando a jóvenes las bases técnicas del arte que estaba creando, para 1930 diseñó una de las primeras estructuras escénicas sobre la cual el mimo corporal comenzaría su andadura: la *vie primitive*.

Con la experiencia de trabajo adquirida en la compañía de Dullin y la influencia de algunos aspectos técnicos utilizados allí, Decroux continuó dando forma a los fundamentos técnicos que darían soporte a la gramática corporal que estaba diseñando, entre estos aspectos destacamos el trabajo consciente con el peso que empuja hacia adelante sobre una pierna cuando el tronco cae desde la línea vertical con tal fuerza como si quisiera cortar el tobillo, lo cual creemos que motivó en Decroux la exploración del movimiento inclinado con escalas del tronco como lo veremos más adelante.

Esta evidente búsqueda por el desequilibrio activa a su vez la acción de los contrapesos ubicados en la planta del pie, por momentos talón por momentos dedos de los pies, para tratar de mantener la estructura medianamente estable en una perspectiva espacial que lleva al cuerpo a la diagonal, dirección percibida por Decroux como un riesgo en sí misma (Leabhart, 1997:38).

En 1931 Decroux conoce al destacado actor Jean Louis Barrault,<sup>11</sup> quien también trabajaba en la compañía de Dullin y con quien crearía los primeros espectáculos del mimo corporal.<sup>12</sup> Después de dos años de trabajo Decroux y Barrault presentaban ante un escéptico Dullin la obra *Combat Antique*, quien quedó tan sorprendido con lo visto que llegó a sentir que con esta obra ambos

habían alcanzado la perfección técnica de los actores japoneses.<sup>13</sup> Sin embargo, dado el radical carácter de Decroux esta relación profesional solo duro dos años, tras los cuales cada uno continuó con su trabajo, Barrault en el cine y el teatro como un gran actor y Decroux, quien también tuvo una larga y fructífera carrera en el cine, el teatro y la radio pero cuya real pasión estaba enfocada al desarrollo de la técnica del mimo corporal.

Para 1938, Decroux presentaría dos obras que nos parece importante destacar. *La Machine*, un estudio del trabajo realizado por los hombres y las máquinas y que responde como hemos visto en otros maestros de la primera mitad del siglo XX, a una fascinación por los cambios radicales que estaba trayendo a la sociedad la incorporación de las máquinas en la vida cotidiana y por ende en la transformación del comportamiento del hombre moderno. *Les Marches de Personage sur place*, es la otra obra en la cual Decroux incorpora un trabajo de observación sobre los modos de caminar de las personas, sus variaciones y particularidades que determinan el “personaje” que cada individuo representa en la sociedad y que denotan un interés por la comprensión del movimiento corporal del ser humano como base de creación del mimo corporal.

#### 4.1.3 Nacimiento del Mimo Corporal

El 27 de junio de 1945 tuvo lugar uno de los eventos de mimo más importantes de la historia, el objetivo era mostrar las conexiones entre las doctrinas de Craig a Copeau, de Copeau a Decroux y de Decroux a Barrault, evocando a lo largo de la noche el trabajo de Appia. Frente a más de mil personas Decroux y Barrault, los cuales se reunían de nuevo, más la actriz Eliane Guyon y algunos estudiantes, dieron un espectáculo que incluyó en relación con nuestro objeto de investigación, las siguiente piezas:

- *Une Étude du “contrepois”* representado por alumnos de la escuela que ya tenía Decroux y que mostraba el estudio y el interés de éste por el uso de los contrapesos, esta obra consistía en un detallado análisis sobre lo que “hace” el cuerpo cuando empuja, tira o desplaza objetos que varían de peso.

- *Le Menuisier* y *La Lassive*, las cuales eran evocaciones a través de la simplificación y amplificación del trabajo hecho por una persona, en la primera obra acciones asociadas a la carpintería: aserrar, planear, martillar; en la segunda acciones que remiten al trabajo de una lavandera: lavar, enjuagar, estregar, tender, secar y remendar.<sup>14</sup>

Estas dos piezas son el reflejo de un trabajo corporal que desarrolla la consciencia de conservar la estabilidad del cuerpo apoyándose en la piernas como puntos de apoyo principales,



Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio con el objetivo de liberar el tronco y los brazos y que estos puedan ser usados como centros expresivos que dotan de significado y utilidad una acción de movimiento.<sup>15</sup> Cabe anotar también, que guardada las proporciones estas acciones, simples en apariencia, guardan estrecha relación con los gestos expresivos de Laban como vimos en su análisis.

La última pieza representada aquella noche fue *Combat antique*, doce años después de haberla creado Decroux y Barrault mostraron al mundo el génesis de este arte. Sin lugar a dudas el broche de oro de tan productiva noche lo puso el invitado de honor Gordon Craig, quien al terminar el espectáculo comentó: “Nosotros hemos presenciado la creación de un alfabeto, el ABC del mimo”(Leabhart; Chamberlain, 2008:25).

Es importante resaltar que al año siguiente, 1946, Decroux creó con sus estudiantes una trilogía de piezas de las cuales una de ellas ha sido representada a través de los años por diferentes mimos y que nos muestra apartes del inmenso talento creativo de Decroux, la presencia constante de los elementos técnicos que caracterizan el mimo corporal con el desequilibrio como el más destacado, esta pieza se titula *La Fabrica (L’Usine)*.<sup>16</sup>



Imagen 6. Decroux (2008). Étienne Bertrand Weill (1946) in *The Factory*.

Con el paso del tiempo la obra de Decroux continuó consolidándose a través de la experimentación y creación continua, quizás sin el reconocimiento que merecía, a pesar de una estancia de cinco años en Estados Unidos donde pudo mostrar su trabajo y de giras anteriores por gran parte de Europa. Eugenio Barba lo ha llamado el “Maestro Escondido” y destaca de él lo siguiente:

“In the theatre of our century, he stands out as a model who preserved his own rasion d’être and tenacity, his unwavering commitment, whit no need or inclination for alibis or compromises. He built a little island of freedom on his small house, and in the tiny room inside where he met with his pupils, but that did not persuade him to go in a different direction. His knowledge of the actor’s pre-expressive level, how to build up presence, and how to articulate the transformation of energy, is unequalled in Western theatre history” (Leabhart;Chamberlain, 2008: 34).

Al regreso de Estados Unidos en 1962, Decroux continuó trabajando desde la intimidad de su casa con pequeños grupos de estudiantes, creando una singular escuela en la cual se formaron un variado número de mimos de diferentes nacionalidades. Es de resaltar el nombre de algunos de ellos que tuvieron contacto con Decroux entre finales de los años sesenta y principios de los ochenta, los cuales han continuado su trabajo y desarrollan en la actualidad una destacada actividad pedagógica y artística preservando el valor del mimo corporal, entre los más importantes citamos a Thomas Leabhart, quien ha sido el guía de consulta de este capítulo por sus rigurosos estudios sobre la obra de Decroux e Yves Lebreton, a quien referenciaremos en el análisis de la técnica del Mimo Corporal.

El desarrollo de la técnica del Mimo Corporal fue un proceso que abarcó un extenso lapso de tiempo desde 1925 y hasta su muerte en 1991, lo que comenzó para Decroux como un proceso de re-concepción del cuerpo humano y de sus posibilidades expresivas, se convirtió en el diseño de un lenguaje de movimiento corporal codificado sin precedentes en el Teatro Occidental, Decroux consolidó un arte único que dentro de la presente investigación ocupa el lugar del desequilibrio por antonomasia, siempre estando en el extremo, *walking on the edge*.<sup>17</sup>

Podríamos afirmar que el equilibrio inestable es el fin del trabajo corporal del mimo, para llegar a este nivel de dominio técnico, de una gramática corporal exquisita, es necesario articular en el trabajo de entrenamiento una serie de elementos que componen la relación del mimo con su cuerpo y la interacción de éste con el espacio y el tiempo.

## 4.2 LA TÉCNICA DEL MIMO CORPORAL

Representem la massa del cos amb un cub.  
Alcem-lo per una banda, inclinem-lo cap a la dreta, una mica, mes, molt.  
Tot el seu pes, segons sembla, recau sobre l'angle. Provem de fer que s'agunti així, i tot sol. El problema es clar.  
El nostre mim ho ha de fer, això.  
No s'ho podria estalviar? No és potser un luxe?  
- No, perquè ha d'acabar la frase i és aquí on s'acaba. La ment ho necessita. I si la ment ho exigeix, és perquè és possible.  
[...]Des que ens abstenim de caminar, tot moviment porta a l'equilibri inestable. Perquè:  
1. La base del cos es redueix.  
2. Els músculs i els membres, que habitualment ens reequilibren fàcilment, estan ocupats en una altra cosa.  
3. La noció de verticalitat soviet es veu alterada (Decroux, 2008:111-112).

Abordar el análisis de la técnica del mimo corporal de Decroux es encontrarse con su texto guía: *Paraules sobre el mim*, (Barcelona, 2008) el cual se convierte en un placer sonoro que invita

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio al cuerpo a desequilibrarse y a buscar en la segmentación del tronco la vía para crear la gramática de los movimientos que dan vida al trabajo del mimo corporal.

Este asunto no tiene nada de fácil, su complejidad es tal que dice Decroux que el mimo crea sus acciones a partir de la dificultad del movimiento del tronco, de la incomodidad que genera controlar el desequilibrio constante del cuerpo como resultado de las trayectorias que éste traza en el espacio, con una marcada preferencia por la diagonal, y del débil apoyo de la masa corporal en una base de sustentación reducida. Ésta detallada y exigente técnica obliga a un esfuerzo monumental por parte del mimo para crear y transmitir la organicidad del movimiento con el cuerpo, reduciendo notablemente el papel de los brazos y el rostro como segmentos expresivos por naturaleza.<sup>18</sup>

El trabajo de Decroux es un trabajo sobre el control del cuerpo en desequilibrio y en este sentido el PAE encuentra en esta tradición todo el despliegue de elementos técnicos que incitan a la creación constante de acciones corporales que arriesgan la estabilidad de la estructura física.

En las tradiciones anteriores el papel del equilibrio en el trabajo del actor y el bailarín comenzó a desarrollarse de forma progresiva, si bien en Stanislavski no fue un aspecto trascendental del training del actor, nos legó un gran aporte para comprender que las acciones físicas, incluidas por supuesto aquellas en las que el equilibrio postural se altera, son realmente válidas para el actor si el movimiento surge a partir de la activación de la consciencia corporal.

En Meyerhold el trabajo consciente sobre el diseño de los movimientos le permitió al actor biomecánico controlar su cuerpo en situaciones inestables activando fundamentalmente el traslado del peso de una pierna a la otra y teniendo presente en todo momento la ubicación del centro de gravedad.

Laban diseña la técnica del bailarín a partir del centro de gravedad y de las diferentes direcciones en la cuales puede proyectar el movimiento, definiendo la Kinesfera como base de su trabajo, el equilibrio al interior de esta esfera transita entre el control cuando los movimientos no alejan en demasía el tronco o las piernas del centro de gravedad y la inestabilidad cuando el cuerpo se proyecta en direcciones que rozan el borde periférico de la esfera.

Decroux, para impedir que la alteración constante del equilibrio termine por precipitar el cuerpo del mimo corporal al suelo, recurre a una elaborada gramática de movimientos físicos que son el reflejo del detallado estudio y la disciplina con la que este Maestro fue creando y depurando la técnica a lo largo de su longeva carrera.<sup>19</sup>

#### 4.2.1 Segmentación corporal y uso del tronco

El tronco, propuesto por Decroux como el segmento preferente para el desarrollo de los movimientos corporales del mimo corporal abarca una gran porción del cuerpo incluyendo los brazos y las piernas hasta las rodillas, sin embargo el Maestro focaliza la acción de dichos movimientos en la parte superior y media del cuerpo: cabeza, cuello, pecho, cintura y pelvis. Estos sub-segmentos del tronco poseen unas características de movilidad que le permiten al mimo corporal seleccionar cual de ellos lidera el movimiento o integrarlos en acciones conjuntas que encadenan una tras otra las articulaciones que los unen.

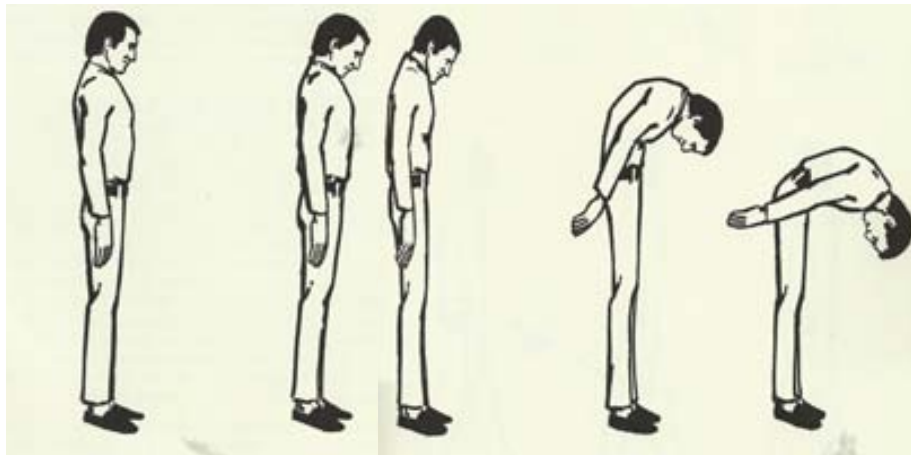


Imagen 7. Shepard (1972)

En el diseño de la técnica del mimo corporal, Decroux define al tronco como un segmento de gran importancia para potenciar la expresividad de las acciones corporales dadas las características de los movimientos que se pueden realizar desde esta zona del cuerpo.

El tronco del actor a semejanza del tronco del árbol, es un bloque sin cajones. El tronco del estatuario es una Federación en la que cada Estado es susceptible de realizar movimientos autónomos, limitados, pero sensibles: rotación, traslación, inclinación. Esos estados tienen por nombre pecho, cintura, hombros, cadera. Algunos tienen comunas llamadas vértebras (Decroux, 2000:224).



Imagen 8. Lebreton (1971)

Los movimientos autónomos y limitados que describe Decroux en relación con el tronco: rotación, traslación e inclinación por escalas, surgen a partir impulsos nerviosos que sin embargo se ven limitados en cuanto a la proyección exterior del tronco por la premisa de restringir la libertad de movimiento de los brazos, que en otras tradiciones como la del bailarín de Laban apoyan y potencian el desarrollo de los gestos expresivos del tronco. En Decroux los brazos son accesorios del movimiento que nace y se desarrolla en el tronco y pesar de las limitaciones de este segmento, la técnica le exige al Mímo Corporal experimentar con las posibilidades del movimiento del pecho para potenciar su expresividad al máximo posible.<sup>20</sup>

Decroux prioriza la acción del tronco sobre los brazos y el rostro porque considera que estos segmentos facilitan el trabajo corporal escénico y no obligan al mímo corporal a exigirse a sí mismo en el diseño riguroso de una partitura de movimientos que desde el tronco superen la hegemonía expresiva de estos dos segmentos. De la cara dice repetidas veces en relación con el trabajo del tronco o las piernas: *No veig que el rostre tingui unes condicions de treball tan severes* (Decroux, 2008:105-142).<sup>21</sup> Sobre ambos segmentos expresa que si bien el múscul facial i el braç poden continuar o aturar-se cal sense esforç ni risc; [...] la massa del cos no pot fer el mateix si no és amb esforç i risc (Decroux, 2008:116).

Las condiciones del esfuerzo y el riesgo son muy importantes desde el punto de vista del PAE, pues en toda acción en la que el equilibrio se ve alterado ambas están presentes. En primer lugar, conservar el equilibrio en una situación de inestabilidad requiere de un gran esfuerzo físico que activa la consciencia sobre el movimiento de la estructura completa, de la acción de cada una de sus partes y de la relación con la dirección, el peso y el tiempo, como lo vimos en Laban. En segundo lugar, el equilibrio inestable siempre acarrea el riesgo de la caída que debe ser contrarrestada con mecanismos de control como los contrapesos que se activan en las piernas.

A continuación presentamos como ese riesgo comienza a ser latente en el trabajo del mímo corporal cuando da inicio a la acción de movimiento desde el tronco.

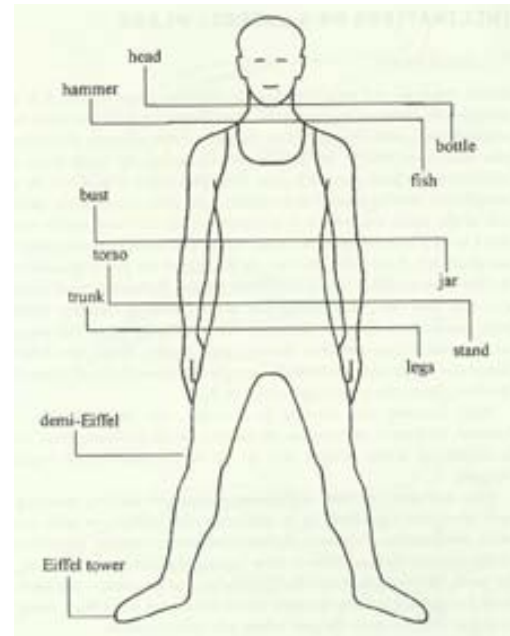
#### 4.2.2 *Inclinaciones y escalas del cuerpo*

Las distintas posibilidades de movimientos del tronco dadas las múltiples posibilidades de movilidad que posee, inspiraron al Maestro a nombrarlo como el cuerpo teclado,<sup>22</sup> concepto que consideró como su gran innovación de cara al trabajo del intérprete escénico. Esta analogía fue útil para que sus estudiantes comprendieran que es posible aislar cada uno de los sub-segmentos

que integran el tronco y experimentar con sus posibilidades del movimiento tal como se puede hacer con cada una de las teclas de un piano, sin embargo, a diferencia de las teclas que pueden funcionar por separado, los segmentos que conforman el tronco están unidos por las articulaciones y las vértebras, por tanto Decroux diseñó una forma particular de darle vida a ese cuerpo teclado a través del uso de las inclinaciones por escalas del tronco.

*Imagen 9. Leabhart (2007)*

Las escalas se pueden definir como conjuntos de segmentos corporales que se van encadenando en la realización de la acción de movimiento: inclinaciones de la cabeza, martillo (Cabeza más cuello) busto (Cabeza más cuello más pecho), torso (Cabeza más cuello más pecho más cintura), tronco (Cabeza más cuello más pecho más cintura más pelvis) (Leabhart, 1997:58). A partir de esta secuencia se puede comprender como el trabajo del mimo corporal se torna cada vez más complejo porque a medida que estos segmentos se entrelazan, la proyección de todo el cuerpo avanza hacia la inclinación y a la evidente pérdida de estabilidad por el empuje del tronco hacia adelante, los lados o atrás. Podríamos afirmar que el uso de las escalas establece un puente entre los elementos que configuran el movimiento del mimo corporal y los que lo proyectan en una o varias direcciones sobre el escenario.



Durante el proceso de segmentación del tronco y el uso de escalas como acción de proyección espacial, no podríamos olvidar el importante papel que cumple la columna vertebral, su función se puede dividir en tres tipos de movimientos que potencian la inclinación por escalas, “los movimientos de la barra fija, los movimientos de cadena y los llamados movimientos de acordeón” (Leabhart, 2007:19). Los de barra fija indican el movimiento de la columna en líneas rectas, los de cadena indican el movimiento de la columna en líneas curvas tales como movimientos segmentados, ondulatorios, compensatorios, etc., los movimientos de tipo acordeón se refieren a aquellos en los que la columna colapsa alternadamente sobre sí misma y se expande lejos del centro como los fuelles de un acordeón.

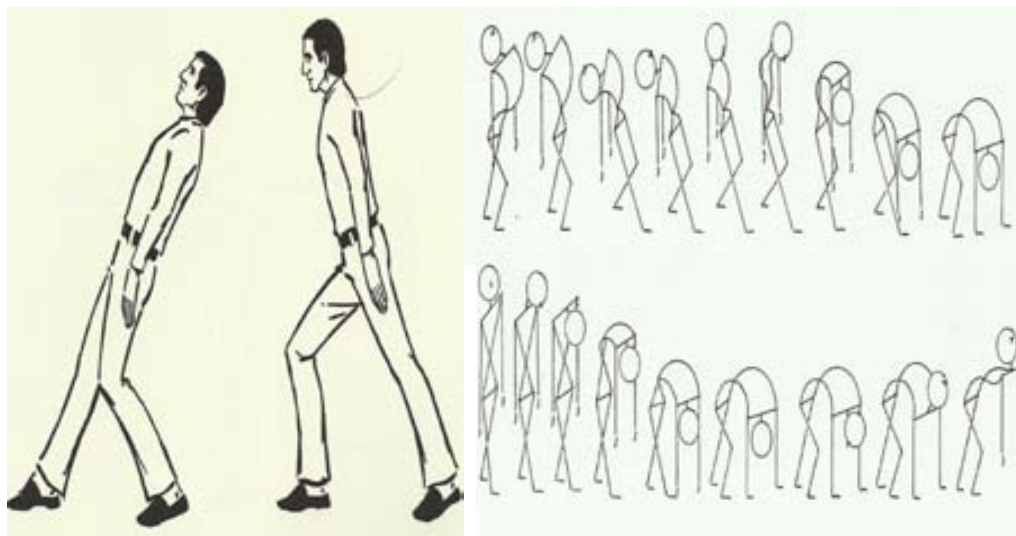


Imagen 10. Shephard (1972) Barra fija./Avital (1985) Cadena (arriba); Acordeón (abajo)

A partir de las posibilidades de movimiento de la columna, las inclinaciones por escalas del tronco se pueden agrupar en dos categorías, la primera proyecta el cuerpo inclinado en línea recta y la segunda aprovecha la inclinación para realizar un movimiento curvo.

Escalas en línea recta:

“Imaginem ara el cos dret i com cristal.litzat, que evoca alguna Torre Eiffel a escala humana.

Si el cos en aquesta actitud s’inclina i després es queda inclinat, és clar que cap membre no pot acudir al reequilibri sense desertar, perquè hauria de sortir d’aquest bloc rectilini.

Pel que fa als músculs, és clar que en cap cas no poden participar en aquest reequilibri, perquè els acapara la funció de mantenir en aquest bloc allò que demana sortir-ne.

I llavors el cos està tan desarmat que músculs insospitats, adormits des que vam néixer, es desperten per assaltar aquest desequilibri com ho fan els glòbuls blancs quan detecten nous microbis” (Decroux, 2008:113- 114)



Imagen 11. Lebreton (1971) Escalas rectas.

Escalas curvas:

Inclinar el cap enrere; després, com un insecte anellat, fer el mateix amb el coll, després amb el pit, després amb la cintura, després amb la pelvis, després amb la ciuxa. La gran corba obtinguda així fa baixar la totalitat fins a l’aterratge dels genolls. Paralyzat així (o mobilitzat) com una corda tesada fins als límits d’una ruptura, és clar que cap dels membres i dels músculs que habitualment asumiesen el reequilibri no està disponible per a aquesta finalitat. (Decroux, 2008: 113)



Imagen 12. Lebreton (1971) Escalas curvas.

La activación de los músculos internos a los que se refiere Decroux permiten vislumbrar la utilidad que para la formación y el entrenamiento técnico de un interprete escénico tiene el uso consciente de la alteración del equilibrio.

La acción de este principio compromete el cuerpo a nivel externo e interno generando una activación integral del movimiento que vincula la consciencia corporal, la proyección en el espacio, el manejo del peso con referencia al centro de gravedad, la posición de enraizamiento de los pies como fuerza en oposición a la cabeza que tira del cuerpo hacia arriba, elementos que en conjunto han ido configurando un sentido y una significación de la razón de ser del estudio sobre el PAE, la observación de la acción multiforme y a la vez homogénea de un principio recurrente y universal que en la tradición de Decroux es explorado y llevado al máximo de su expansión.

A continuación abordaremos un aspecto que contribuye a potenciar la alteración del equilibrio postural del mimo corporal, como hemos visto hasta ahora las posibilidades de segmentación del tronco y sus variables de movimiento vienen dadas por la acción principal de la columna como la articulación más flexible de las que integran el segmento, sus posibilidades de movimiento hacia adelante, atrás y los lados y sobre sí misma como lo describieron Stanislavski y Laban, inducen a desplazamientos del centro de gravedad que se tornan cada vez más complejos debido a la incorporación de la inclinación del tronco en escalas rectas o curvas.

Estas inclinaciones obedecen a una de las premisas que tuvo Decroux acerca del trabajo del mimo corporal en relación con el factor espacial, orientando sus acciones preferentemente en la línea diagonal, el cuerpo se dirige hacia el borde de su kinesfera si retomamos nuestra visita a la tradición de Laban.

#### *4.2.3 Las inclinaciones hacia la diagonal*

Las direcciones espaciales a las cuales el mimo corporal orienta su trabajo en el escenario fueron llamadas por Decroux como las calles del espacio,<sup>23</sup> la calle predilecta para potenciar la expresividad del movimiento corporal del mimo es la diagonal, las acciones resultantes de la segmentación del tronco dadas sus posibilidades de rotación, traslación e inclinación y el diseño escalonado de estos movimientos rectos o curvos, buscan en la diagonal el límite de la estabilidad para potenciar la exigencia técnica de este arte. La diagonal obliga al mimo corporal a realizar un trabajo incomodo pero productivo en términos de la calidad del resultado.

“No tenim el dret d’ocupar ni de recórrer l’espai per qualsevol banda.  
En aquest espai, cal fixar imaginàriament unes línies considerades ideals.



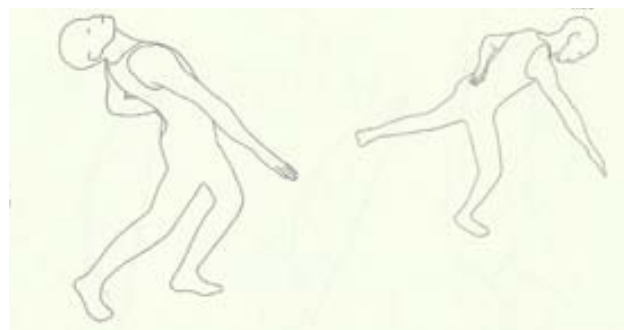
S'impone la cifra 3: la vertical, l'horizontal i, entre les dues, al bell mig, la diagonal.  
S'endevina l'extensió del principi: aquestes tres línies es troben a baix, a la dreta, a l'esquerra, etc.” (Decroux, 2008:118).

Así como el tronco es el segmento corporal de uso preferente para el mimo corporal, la diagonal es la dirección de proyección espacial en el que encuentra las mayores posibilidades de creación, el mimo debe ocupar y recorrer el plano diagonal es decir mantener su posición y darle movimiento con o sin desplazamiento pero siempre apuntando a la diagonal, ya sea con el cuerpo en su totalidad o por la segmentación de éste.



*Imagen 13.* Lebreton (1971) Diagonal derecha escala recta./ Barba; Saravese.

La búsqueda de la diagonal, desde las posibilidades de movimiento del cuerpo en los planos frontal y sagital, adelante – atrás y a los lados respectivamente, aporta al trabajo del mimo corporal un derroche de dinamismo que en términos de la alteración del equilibrio lo precipitan al borde, al punto límite entre la caída y una precaria conservación de la estabilidad de su estructura corporal. Las piernas, como veremos mas adelante, actúan a modo de contrapesos alternando entre sí las posiciones de flexión y extensión para controlar el cuerpo y conservar la línea diagonal en la que éste esta siendo proyectado mientras el tronco, como el teclado musical, acciona cada una de sus partes para componer una acción que navega en el territorio del desequilibrio



*Imagen 14.* Leabhart (2007) Diagonal atrás y adelante

En el plano diagonal el mimo encuentra la dificultad de tener que actuar con su cuerpo como si estuviera erguido sobre el plano vertical, en medio de esta situación debe hallar el modo de sobrepasar la dificultad y transformarla en una destreza que potencie la calidad de sus acciones.

Adoptar una postura en diagonal es buscar el punto medio que rompe con la comodidad de los dos extremos, el vertical y el horizontal, y es en esta mediana inestable donde el mimo corporal tiene que encontrar su equilibrio controlando las oscilaciones del cuerpo dado que la fuerza de la gravedad tira de éste hacia el suelo. En la diagonal el mimo corporal para mantener su equilibrio a pesar de la evidente alteración debe intentar conservar, en palabras de Decroux, la plomada lo más cerca de la línea central del cuerpo: “*Donat- me el sentit de la verticalitat, em permetia reequilibrar-me abans que el desequilibri es torni excessiu*” (Decroux, 2008:114).<sup>2</sup>

#### 4.2.4 La reducción de la base

En el mimo corporal, todos sus movimientos llevan a la alteración del equilibrio porque las acciones segmentadas del tronco que se apoyan en rotaciones, traslaciones e inclinaciones por escalas en la diagonal cambian la noción de la verticalidad, y la base de sustentación sobre la cual se apoya el cuerpo se reduce ahondando aún más en el desequilibrio, Decroux expone que si se representa la masa del cuerpo con un cubo y se alza por un lado inclinándolo, todo el peso recae sobre un ángulo y por tanto la capacidad para conservar la estabilidad se ve altamente comprometida dada la reducción de la base que soporta el peso del cubo.

Imagen 15. Lebreton (1971) Reducción de la base/Barba; Saravese (2010)



La reducción de la base es un elemento técnico que afecta directamente la estabilidad de la estructura corporal del mimo, eliminando progresivamente los puntos de apoyo sobre los cuales se sostiene el tronco, finalmente el único soporte disponible para soportar el peso del cuerpo es la punta del pie. Dice Decroux (2008) que si se quiere inclinar la totalidad del cuerpo sin deformarlo se debe reducir la base y esto se logra con la inclinación de las piernas, generalmente despegando una de ellas del suelo y dejando que el peso se apoye solo

We like the vertical because that relaxes us: we can rest more in vertical position than we can inclining to the side. We like horizontal because that relaxes us. We also like the diagonal because it is in the middle and because each thing-it's logical - has two extremes and a middle. And the *middle* that's is the thing. There are thus the audience's demands, driven by the geometric spirit which wants the balance we find in all the arts. All the arts have the principle of balance first” (Leabhart; Chamberlain, 2008:132).

en la otra, también al alzarse de puntas y al doblar las piernas al máximo los talones se levantan, reduciendo en todos los casos la base de sustentación que se concentra en la punta del pie.

#### 4.2.5 Los contrapesos

Tant si el peu està pla com quan tot s'inclina i traslladem el tronc, com si està de mitja punta, sembla que té moltes coses a fer (Decroux, 2008:112).

Cuando el mimo corporal hace uso de los elementos técnicos que dispone, crea acciones que generan riesgos potenciales en relación con la pérdida del equilibrio postural, los cuales se dan por el alejamiento del tronco de la línea media del cuerpo y por la reducción de la base de sustentación de este sobre el suelo.



Imagen 16. Lebreton (1971) /Leabhart (2007)  
Contrapesos

Para contrarrestar estas acciones deliberadas de alteración del equilibrio que ponen en riesgo la estabilidad del mimo corporal, él activa la función de control del cuerpo desde las piernas por medio de la capacidad

de flexión- extensión de las rodillas, el modo de sustentación de la planta del pie como un trípode con tres puntos básicos de apoyo, y los traslados del peso corporal entre una pierna y la otra que compensen la inestabilidad que se genera desde el tronco, este modo de manejar el peso para reequilibrar el cuerpo es denominado por Decroux como el contrapeso.<sup>25</sup>

El pie soporta el peso del cuerpo en la diagonal, la pierna se flexiona y se estira desde la rodilla para compensar la ondulación del tronco, la base de sustentación se amplía momentáneamente para detener la fuerza que precipita el cuerpo al vacío e impulsarlo hacia otra dirección, de nuevo en diagonal y con la amplitud de la base disminuyendo, la base del pie se afirma sobre la superficie.

El mimo utiliza los contrapesos como una herramienta con la que puede contrarrestar las ondulaciones del tronco y el efecto que pueden tener sobre los pies como bases de sustentación que reciben y controlan la descarga del peso, la acción del contrapeso viene dada por un impulso nervioso que activa la tensión muscular en toda la planta del pie generando la sensación de enraizamiento, activando la planta del pie entera o segmentada en el talón o los dedos de los

pies que retienen la estructura realizando un gran esfuerzo para evitar el riesgo de caída. El profesor francés en Artes Escénicas Yves Lorelle define el contrapeso como “una compensación muscular que permite al cuerpo reencontrar su equilibrio cuando los miembros se desplazan” (Ruiz, 2008:251).

La función primaria de los contrapesos es conservar la estabilidad del cuerpo que se ve comprometida por la proyección en la diagonal y por las acciones que surgen del tronco. El uso de las piernas como contrapesos se enfoca en retener el cuerpo ante una caída inminente regulando la tensión producida cuando el tronco se precipita hacia adelante, atrás o los lados.

La comprensión y uso de los contrapesos como elemento técnico del trabajo del mimo corporal son la base para la creación de dos acciones básicas, *empujar* y *tirar* de las cuales encontrarán en el siguiente capítulo un reflejo de su eficacia para el trabajo corporal escénico, Lecoq integrará esta dos acciones en el concepto de Rosa de los Esfuerzos.

When a counterweight is correct from the point of view of the balance and the degree of inclination, you don't have to have an unattractive contraction. It's something remarkable, and it's a good thing, since we all know that we shouldn't show unattractive effort on the stage. Imagine that we are pushing a wagon. Our front leg is bent; our back leg is straight. In reality, our front leg could have its foot lifted off the ground because it's not supporting our body-weight, it's the back leg that straightens, well rooted in the ground in order to push the wagon. In mime, the opposite phenomenon occurs. This front leg that is bent isn't free, it holds up our body, and the back leg that is straight doesn't do anything. The situation is reversed. In our art, the leg that in reality is free is busy, while the other one, which should be working, is free. It's the opposite. We can say that in mime there is what I call “muscular drama” (Leabhart; Chamberlain, 2008: 144).

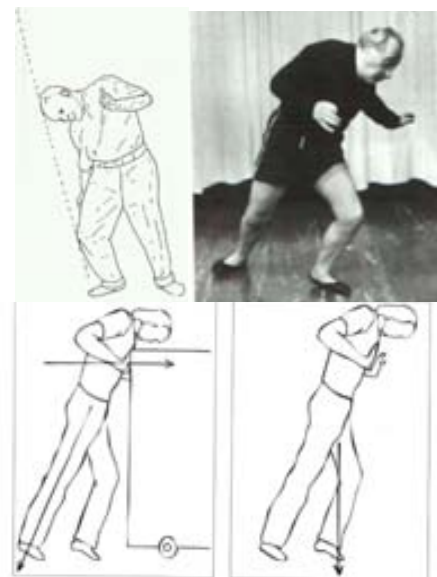


Imagen 17. (Ruffini, R & Leabhart(1996)/Barba; Saravese (2010)

La utilización correcta de los contrapesos además de ayudar a conservar el equilibrio desde acciones básicas como el caminar hasta posturas de alta inestabilidad como las diagonales, permiten que el impulso energético que da vida al movimiento fluya de un punto de apoyo al otro dibujando en el espacio acciones armónicas y limpias que dan cuenta de una composición de movimientos perfectamente sincronizados y codificados, una característica de la gramática corporal del mimo.

### *El ritmo en las acciones del mimo corporal*

Todo se mueve a nuestro alrededor. No tenemos nada que nos detenga, nosotros nos detenemos. Nuestra inmovilidad nos permite pasar de un acto a otro, por así decirlo es la causa. No hacer nada es una acción.

[...]Explotamos: movimiento brusco.

Hecho esto nos detenemos petrificados de angustia.

[...]Además, en ese movimiento brusco, el mimo tiene amplios movimientos lentos que evocan el arranque de la locomotora. Es el fundido. Entonces parece una estatua de sueño que gira frente a nosotros, de la misma manera que gira alrededor de si misma.” (Decroux, 2000:115 - 117).

El ritmo de la acción corporal está determinado por la duración y la intensidad de la misma, su prolongación temporal o su cese inmediato, el cuerpo del mimo corporal al proyectarse y recorrer una trayectoria espacial, independiente a la distancia del recorrido, tiende a perder estabilidad no solo por las velocidades variables del desplazamiento, rápidas o lentas, sino también por acciones súbitas como frenar bruscamente. Decroux fue consciente de estas afectaciones de la velocidad sobre el cuerpo y desarrolló varios elementos técnicos en relación con el ritmo del movimiento del mimo corporal como la inmovilidad dinámica, el *slow motion* y los movimientos explosivos, los cuales había visto por primera vez al inicio de su carrera en la escuela del Vieux Colombier.<sup>26</sup>

#### *4.2.6 La inmovilidad dinámica*

La velocidad en los movimientos del mimo se asocia a los ritmos que tienen las acciones de desplazamiento sobre su propio eje de gravedad, arriesgando la estabilidad de la estructura corporal, más que a la velocidad temporal que se toma para realizar un desplazamiento por el escenario. La inmovilidad en el mimo corporal representa solo la apariencia de un cuerpo en calma, las posturas estáticas se transforman en posturas de quietud dinámica pues incorporan sutiles alteraciones del equilibrio que generan una imagen en apariencia de un cuerpo en quietud pero en su interior surge un movimiento milimétrico y constante.<sup>27</sup>

El ritmo en la acción del Mimo Corporal, desde la óptica del PAE, lo determina la frecuencia con la que éste realiza los ajustes posturales para evitar la caída ante un elevado alejamiento del tronco de la línea vertical del cuerpo. El ajuste de los puntos de apoyo crea una especie de danza que se exterioriza en la acción de repartir el peso equitativamente permitiendo el accionar de los contrapesos que fluctúan de los talones a los dedos de los pies, del borde interno al borde externo del pie.

#### 4.2.7 *El Slow motion*

Cuando el mimo corporal realiza una acción bajo la premisa del *slow motion* se puede observar detalladamente la trayectoria a través de la cual el movimiento recorre su cuerpo. Por medio de este elemento que opera como un microscopio es posible identificar las adecuaciones posturales que el cuerpo realiza para contrarrestar la inestabilidad y continuar desarrollando la acción.

El *slow motion* complejiza las acciones de alteración del equilibrio no solo por el ritmo pausado que define la trayectoria del movimiento, sino también porque sobre este ritmo se pueden incorporar cambios en la dirección a la que el tronco o una de sus articulaciones se proyecta, lo que genera una percepción de movimiento dinámico por parte del espectador y que agrega al trabajo físico del mimo un esfuerzo mayor para conservar la estabilidad.

If I walk in a circle with equal slowness for a long time, the audience is going to get bored because it's going to see where I'm headed; it's already going to have understood. But if I make a fraction of the circle and then I head off in the other direction, and then in another slow motion but with changes in the line of direction- then we would have the advantages of slowness without the disadvantages. Furthermore, slow motion doesn't have to last a long time. We can imagine alternating between fast and slow – motion movements” (Leabhart; Chamberlain, 2008:140).

#### 4.2.8 *El movimiento explosivo*

En contraposición a los elementos de inmovilidad dinámica y el *slow motion*, Decroux juega con el movimiento explosivo que se encadena a la acción para generar en ésta el ritmo que la mantiene activa y dinámica, se rompe súbitamente con la línea temporal que impera y se genera un cambio que afecta a toda la estructura corporal, el tronco segmentado se reacomoda y se modifica la dirección y la proyección del cuerpo en el espacio. Con cada movimiento explosivo se modifica la imagen corporal previa generando contrastes dinámicos el ritmo de la acción corporal del mimo.

“Mime is an art of movement. So what must we do? Should we move or not? It's like with slow motion, a solution must be found. On the one hand, we will have immobility or stillness. Next we'll have an explosion, which will give us an immobility before and immobility after. The advantage of the explosive movement will be that we won't see the moving from one spot to another. One can't imagine that someone can go from one spot to another without making movements that constantly modify the previous bodily position. And if he is transported without a jolt, keeping his form, one can say that it's “transported immobility” (Leabhart; Chamberlain, 2008:141).

Es importante destacar como Decroux utilizó los elementos que caracterizan la temporalidad de las acciones del mimo corporal a modo de oposiciones para potenciar la imagen visual. De la

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio

inmovilidad dinámica al movimiento explosivo, la acción del mimo corporal encuentra en el *slow motion* el rango medio del ritmo para potenciar su acción, es un ir y venir que fluctúa entre dos extremos como los esfuerzos de Laban.

Ejercicios:

A continuación introducimos algunos ejercicios que hacen parte de una recopilación hecha por Thomas Leabhart en su libro sobre Étienne Decroux (2007), los cuales presentan en su estructura una mayor afinidad entre los dos tipos de escalas y la alteración del equilibrio.

1. La escala lateral recta.

Inclinar la cabeza y regresar.

Inclinar el martillo (cabeza más cuello en línea recta), después regresar.

Inclinar el busto (cabeza más cuello más pecho en línea recta), después regresar.

Inclinar el torso (cabeza más cuello más pecho más cintura en una línea recta), después regresar.

Inclinar el tronco hacia el mismo ángulo en el que se esta proyectado la segmentación corporal (cabeza más cuello más pecho más cintura más pelvis, en una línea recta moviéndose alrededor de un punto absolutamente fijo que se encuentra en el lado de la pelvis hacia el cual el cuerpo se inclina), se necesita que el pie contrario a la inclinación este en punta, después regresar.

Inclinar el tronco hacia el ángulo opuesto (el mismo movimiento anterior solo que se varía el punto fijo alrededor del cual se mueve el cuerpo, es decir el lado opuesto de la pelvis en la dirección a la cual se inclina el cuerpo), flexionar la pierna que se orienta en la dirección de la inclinación del tronco, después regresar.

Inclinar el tronco desde un ángulo central (moverse alrededor de un punto relativamente fijo ubicado mas o menos a una pulgada por debajo del ombligo, elevándose sobre el punto de la línea central y después inclinarse.) Elevar ambos pies en puntas, después regresar.

Inclinar la torre Eiffel (el cuerpo entero se inclina en línea recta desde el punto fijo del pie); Apoyar el peso corporal solo en el pie que hace de punto fijo después regresar” (Leabhart, 2007:116-117).

Esta secuencia de ejercicios genera una alteración progresiva del equilibrio a partir del desplazamiento del tronco alejándose de la línea vertical del equilibrio estable, del centro del cuerpo, se comienza con el uso de la segmentación del tronco y su división por escalas, luego las inclinaciones del segmento completo se alternan con la ubicación del punto fijo que hace de

eje para la inclinación, lo cual obliga a modificar la relación de los pies como puntos de apoyo, estirándose o flexionándose en relación con el eje del cual parte la inclinación.

Finalmente se produce una alteración compleja en la que el peso corporal recae sobre un solo punto de apoyo, uno de los dos pies, mientras el otro se levanta del suelo para seguir la línea recta en diagonal que viene marcada desde la cabeza. Esta última acción requiere de un exigente control del equilibrio que hace consciente en el mimo la redistribución del peso y la tensión corporal para evitar una caída o salida abrupta de la posición que esta diseñando.

## 2. La escala lateral curva.

En lugar de dar forma una figura que se inclina en línea recta como con en el ejercicio anterior, podríamos formar una línea curva o en cadena: cabeza (este es el primer movimiento de la escala recta y de la escala en cadena); cabeza más cuello (curvándose más que re-estableciéndose en la oblicua), y continuar curvando los segmentos definidos como pecho y cintura hasta que el cuerpo entero sea comprometido a seguir este movimiento de inclinación en curva a la diagonal, llevando el peso a una de las piernas, la que esta en el lado de la inclinación (Leabhart, 2007:123).

Este ejercicio es una variante del anterior, el esquema del movimiento corporal cambia en relación con la figura que el cuerpo proyecta en el espacio, se abandona la segmentación en línea recta y se adopta la segmentación curva o en cadena, la cual en relación con la alteración del equilibrio genera un movimiento más fluido que requiere un control igual al de la escala recta porque en ambas inclinaciones el peso que arrastra el tronco y sus segmentos afectan la estabilidad y comprometen la continuidad de la postura erguida.

## 4.3 CONCLUSIÓN

La técnica del mimo corporal integra características comunes que cualifican la acción del equilibrio en el cuerpo del artista escénico, consciencia corporal, control y traslado del peso, las relaciones del cuerpo con el espacio, y la fluidez y control del flujo del movimiento. Además de estas características observamos que en las acciones físicas diseñadas por Decroux, aparece una cuarta que consideramos es el elemento central del PAE, el desequilibrio como acción premeditada y voluntaria.

El PAE en la tradición de Decroux encuentra y potencia su definición, todas las acciones del mimo corporal arriesgan la estabilidad de su cuerpo, el desequilibrio se torna complejo y aumenta



a medida que el mimo integra en su técnica elementos de riesgo para conservar la estabilidad. Su trabajo comienza con la segmentación del cuerpo en relación con el movimiento que en Decroux se enfoca al tronco y a las articulaciones que lo integran: la cabeza, el cuello, el pecho, la cintura, la pelvis y los muslos, las cuales se caracterizan por poseer movimientos aislados e independientes y a la vez enlazarse en una secuencia que en algunos casos de forma escalonada, arrastra en cadena las articulaciones hacia adelante, atrás o a los lados precipitando constantemente el cuerpo al desequilibrio.

Una vez ha segmentado los movimientos del tronco, el mimo continúa ejecutando su gramática expresiva a través del PAE escogiendo como plano de acción la diagonal y reduciendo la base de sustentación. La única herramienta que dispone para preservarse lo más estable posible son los contrapesos, que son activados para conservar la estructura erguida a pesar de un área cada vez más reducida de contacto entre el cuerpo y la superficie de representación.

## NOTAS

<sup>1</sup> Cronología de obras creadas por Decroux y recopiladas en el prefacio escrito por Corinne Soum y que hace parte de la Edición en Español de Palabras sobre el mimo:

1931: La vida primitiva. La vida medieval. Creación de Limpieza (o lavandería), Caminata de personajes en su lugar.

1935: La máquina.

1937: Carpintero, pieza clave de su obra y de la cual inicio bosquejos en 1931.

1942: El paso de los hombres por la tierra. Cirugía Plástica. Última conquista.

1945: Antiguo Combate. El Luchador, El Burócrata, Admiración, adoración y veneración (materiales para una obra bíblica, Algunos transeúntes.

1946: La fábrica, Los árboles, Espíritu maligno, El coche atascado, Ballet de las máquinas de sueños, El amor destronado por la amistad, conflicto diplomático.

1947: Escalones y contrapeso, transeúntes vistos desde mi ventana.

1848: Deportes, Estatua.

1950: Soldaditos, su obra más larga y sin duda, una de sus preferidas.

1950- 1958: El torero, Intersección matutina, El profeta, El poeta derrotado, La bella dama, Psicoanálisis, Toma de contacto, Andar de viejos, Corazón Ardiente, Fuente de agua fría, El ojo negro te mira, El alquimista, El peso encima del hombre, El sobre, Campo de concentración, El sillón del ausente, Noche, El aprendiz de escultor, Meditación.

1959- 1962. Obras realizadas en Estados Unidos. Decroux fue invitado como profesor en el Actors Studio y por varias universidades, en particular la Universidad de Waco, Texas, y la Universidad de Nueva York: Los gansters, Sueño de Amor, El hielo se quema, Protectorado, Escena del parque, Mesas de anfitriones, Conferencia, Saludo final.

1962: Obras creadas a partir de esta fecha en la sede de Boulogne - Billancourt: La ciudad, El tacto, La goze (Muselina), La mujer encadenada, Galería de pinturas básica, Dios los conduce, Ellos miran otra cosa, La declaración, La oración, Las figuras bellas, El sombrero, El profeta, El sillón del ausente, Dos enamorados en el parque St Cloud.

En: (Decroux, 2000:20-27)

<sup>2</sup> Gordon Craig (1872- 1966): Actor, director de escena y escenógrafo británico, renovador del concepto del espacio escénico. Consideraba al actor como un elemento plástico mas con capacidad de movimiento. Puso en escena textos de Henry Ibsen y Shakespeare, entre ellos Hamlet en colaboración con Stanislavski (1911). Escribió El arte del teatro (1907) (Borja, 2008:100).

- Adolphe Appia (1862- 1928): Teórico, escenógrafo y director de escena suizo. A partir de las concepciones de Richard Wagner, Appia asentó la figura del director de escena como el mayor responsable de la unidad de todos

los elementos del espectáculo teatral. Sus ideas relativas a la música, la luz y el espacio escénico marcaron el desarrollo del teatro moderno. En: (Borja, 2008:121)

- Émile Jaques – Dalcroze (1865- 1950) Dalcroze’s system of eurhythmics enjoyed great vogue in the period between the two world wars. His philosophy was that all actors should learn rhythmic dancing to improve their coordination and to help synchronise bodily movements with speech. He believed that every gesture and facial expression should serve to articulate an “inner voice” and much of his work focused on the emotions aroused by musical rhythms. In: (Murray, 2003:165)

<sup>3</sup> Borja Ruiz propone que los aportes dados por Copeau al teatro moderno se pueden agrupar en tres áreas: el cuerpo como eje de la expresión dramática, el teatro como arte para ser realizado y vivido en comunidad y el redescubrimiento de un teatro popular. Cfr (Ruiz, 2008:238-239)

<sup>4</sup> Louis Jouvet (1887- 1951) An actor and director who had collaborated with Copeau at Le Vieux Colombier, Jouvet became an influential figure in French theatre between the wars. Although much of his work was text-based, he was sceptical that naturalism could never be an effective vehicle for theatre. Jouvet was particularly renowned for bringing Molière, Giradoux, and Genet to the stage (Murray, 2003:165).

<sup>5</sup> “Las clases de movimiento en el Vieux Colombier estuvieron basadas en el método rítmico de Jacques Dalcroze pero incorporando también las ideas del método natural del movimiento de Georges Herbert” (Lecoq, 2006, p. 39).

<sup>6</sup> Crf (Hodge, 2010:44)

<sup>7</sup> The first year is particularly concerned with the acquisition of fundamental concepts; the second with a common general and vocational cultural development; the third concentrates on specific abilities and individual excellence; performance work is undertaken for the first time (Hodge, 2010:60).

<sup>8</sup> Para mas información sobre la estructura pedagógica de la escuela del Vieux Colombier se recomienda consultar: (Rudlin, 1986:42-45).

<sup>9</sup> Cfr (Lecoq, 2009:60-63).

<sup>10</sup> Charles Dullin (1885- 1949). Actor y Director Francés. Formado en el Vieux Colombier de Jacques Copeau, fundó en el 1922 el Théâtre de l’Atelier, donde desarrollo su propia concepción teatral. Abogaba por un tipo de formación actoral que reflejaba al mismo tiempo su interés por Stanislavski y por las concepciones de Copeau (Ruiz, 2008:214).

<sup>11</sup> Jean Louis Barrault (1910- 1994) As a young man

he worked with Antonin Artaud, and between 1931 and 1933 trained and researched into nature of mime with Étienne Decroux. In 1946 he created the compagnie Renaud – Barrault with his actress wife, Madeleine Renaud. Barrault was resident director at many of Paris' leading theatres, including the Odeón and the Théâtre du Rond Point. His most famous performance was as the mime artist Dubureau in Marcel Carné's film *Les Enfants du Paradis* in 1945. Myra Felner suggest that Barrault's theory was "a unique combination of the mysticism of Artaud, the techniques of Decroux and Dullin's concept of sincerity" (Murray, 2003:161-162).

<sup>12</sup> Sobre esta relación, Thomas Leabhart hace una descripción muy interesante: Decroux se sentaba y escribía mientras Barrault improvisaba, Decroux era el analítico, quien racionalmente creaba los códigos y Barrault el intuitivo, creativo y místico. (Leabhart, 1997:41)

<sup>13</sup> Cfr <http://www.youtube.com/watch?v=fMN0ABK7yUY&feature=related>

<sup>14</sup> Cfr: <http://www.youtube.com/watch?v=rLfj864upUA>

<sup>15</sup> Estas dos piezas también fueron enseñadas por Decroux a Thomas Leabhart, su experiencia denota la rigurosidad del trabajo de Decroux la búsqueda por una perfección técnica en la gramática del mimo corporal:

"I worked with Decroux almost every day from 1968 until 1972 to learn *Le Menuisier* and *La Lassive*. The rehearsals were difficult and consisted of trying to reproduce exact and usually uncomfortable positions succeeding each other rapidly. Each second of approximately seven minutes required to perform each piece was exactly choreographed in terms of line, dynamic quality, facial expression, breath and weight, and not a single gesture or placement of head, hands or feet was arbitrary. Everything was the result of choice, and the choice was usually made in relation to the physical reality of the action being depicted" (Leabhart, 1997:50).

<sup>16</sup> Cfr: <http://www.youtube.com/watch?v=preoY7QDouk>

<sup>17</sup> As twentieth-century scientists sought the smaller particles of matter – cells and atoms – Decroux found the smallest articulations of the human keyboard. While the aesthetics might owe something to the ancient Noh, the mechanics were cubistically cutting edge..." (Leabhart; Chamberlain, 2008: 3)

<sup>18</sup> El dolor físic és el preu parcial de la victòria. Quan es produeixi la victòria, el dolor, convertit en passat, serà el testimoni absent del respecte que el mim due al seu espectador (Decroux, 2008: 116).

<sup>19</sup> "Technique allows one to experience personality. It is an obligation, a language and it says to us: "you have to

do like this and not like that". Technique give us orders. It eliminates mediocre performers, uses average talent and exalts genius" (Leabhart; Chamberlain, 2008:131).

<sup>20</sup> Barba (2009) compara el trabajo de Decroux con el de los actores bailarines de la India puesto que en ambas tradiciones consideraban al tronco como el centro del movimiento del cuerpo, los brazos y las piernas actúan como accesorios que pertenecen realmente al cuerpo solo si el impulso para que estos se muevan se originaban en el tronco.

<sup>21</sup> Esta frase es una de las constantes referencias que Decroux hace del papel del rostro en el trabajo del movimiento corporal del mimo que aparece en el tema: *Primacía del cos sobre el rostre i els braços*. Capítulo 4: *Mim i Mim*, (Decroux, 2008).

<sup>22</sup> [...] The human body is like a keyboard, a keyboard that we can play, one key at a time or even several at once. I think that I contributed to this idea of a keyboard: to make one part of the body move without another...

This is certainly what my contribution to mime will have been. Inspired by the world of the *Ecole du Vieux Colombier*, my path lit by the example of classical ballet and other arts, I arrived, through the mask, at *Corporeal Mime*, the idea that the body is a keyboard.

It was one of my students who said to me, "the day that you said "The head without the neck", in the side inclinations, you had a found your entire system," I couldn't have found this definition. But I think it's true. That's the advantage of having chest, the chest without waist, the waist without the pelvis, the pelvis without the legs, etc ... My innovation is to consider the human body as a keyboard. Obviously, this is an analogy, because we know very well that the human body can't function exactly like a keyboard. We can always, on a keyboard, isolate one note from another, whereas we can't isolate the chest from the head. If the chest moves, that's means the head is doing something. But, nevertheless, the spirit of it is there. Nothing should be done with the body without it being intentional and calculated. Let the actor behave in regards to his body like the pianist in regards to a keyboard (Leabhart; Chamberlain, 2008:71-72).

<sup>23</sup> "Són els carrers de l'espai. Cadascun pot ser ocupat o recorregut. Ocupat com ho és la beina per l'espasa recta i immòbil. Recorregut com ho és el cable pel tròlei" (Decroux, 2008:118).

<sup>24</sup> El que faig amb el cap quan tinc el cos vertical, ho he de continuar fent mentre el cos se m'inclina i quan es queda inclinat.

Però el meu cap ja no troba el seu amo; o més exactament, se'n troba dos. En té dos des de sempre:

Por una banda: la plomada; Per un altra; la línia mediana del meu cos.

Però li faltava l'ocasió de sebar-ho perquè els seus amos hi estaven d'acord. Estaven d'acord en això:

Que la línia mediana del meu cos era conforme a la plomada.

El meu cap també era feliç de lluirar-se als virtuosismos de les superposicions de dibuxios:

Rotació a la dreta, amunt: inclinació a la dreta, amunt: inclinació enrere, amunt: inclinació a l'esquerra fins al mig, amunt: traslació endavant. Estava orgullós de poder fer de tornada aquest mateix camí a la inversa.

Però vet aquí que el meu cos s'inclina como un pal d'escombria i vet aquí que s'instala en la seva inclinació extrema.

Llavors és quan el meu cap té l'estranya impressió de moure's en relació amb dos verticals.

Ja no sap si la dreta de referència és la de la plomada o la del cos que, inclinat, s'ha de quedar dret com un bastó (Decroux, 2008:114-115).

La asociación que Decroux establece con la línea media del cuerpo y la plomada aluden a una concepción del equilibrio estable que se genera en lo que Blandine Calais-Germain denomina la posición anatómica. En esta postura donde el cuerpo se encuentra erguido, lo pies juntos y paralelos y los brazos a lo largo de la estructura, se genera la conjunción de los planos de movimiento del cuerpo humano, el sagital que divide el cuerpo en mitad derecho y mitad izquierdo, el frontal que lo divide en mitad anterior y mitad posterior y el transversal que lo divide en superior e inferior. En la posición anatómica tiene lugar el acople perfecto entre la plomada, el tronco, y la línea media del cuerpo que esta determinada por la convergencia de los tres planos citados (Calais-Germain, 1991:7-10).

<sup>25</sup> “Vieg la massa del cos. La veis estesa, o asseguda, o dreta en equilibri sòlid. La veig en moviment, el del treball, aixecant de baix a dalt i pitjant de dalt a baix la matèria treballable.

La veis fins i tot inclinada, fins i tot inclinada al màxim. Però empeyent al que pesa i que, per tant, la reté.

Veig una cosa meillor, pren impuls per desplaçar aquest pes i, per tant, amb la perspectiva de caure; però vieg que sense deshonor envia amb fermesa una cama cap endavant per aturar la caiguda.” (Decroux, 2008:117)

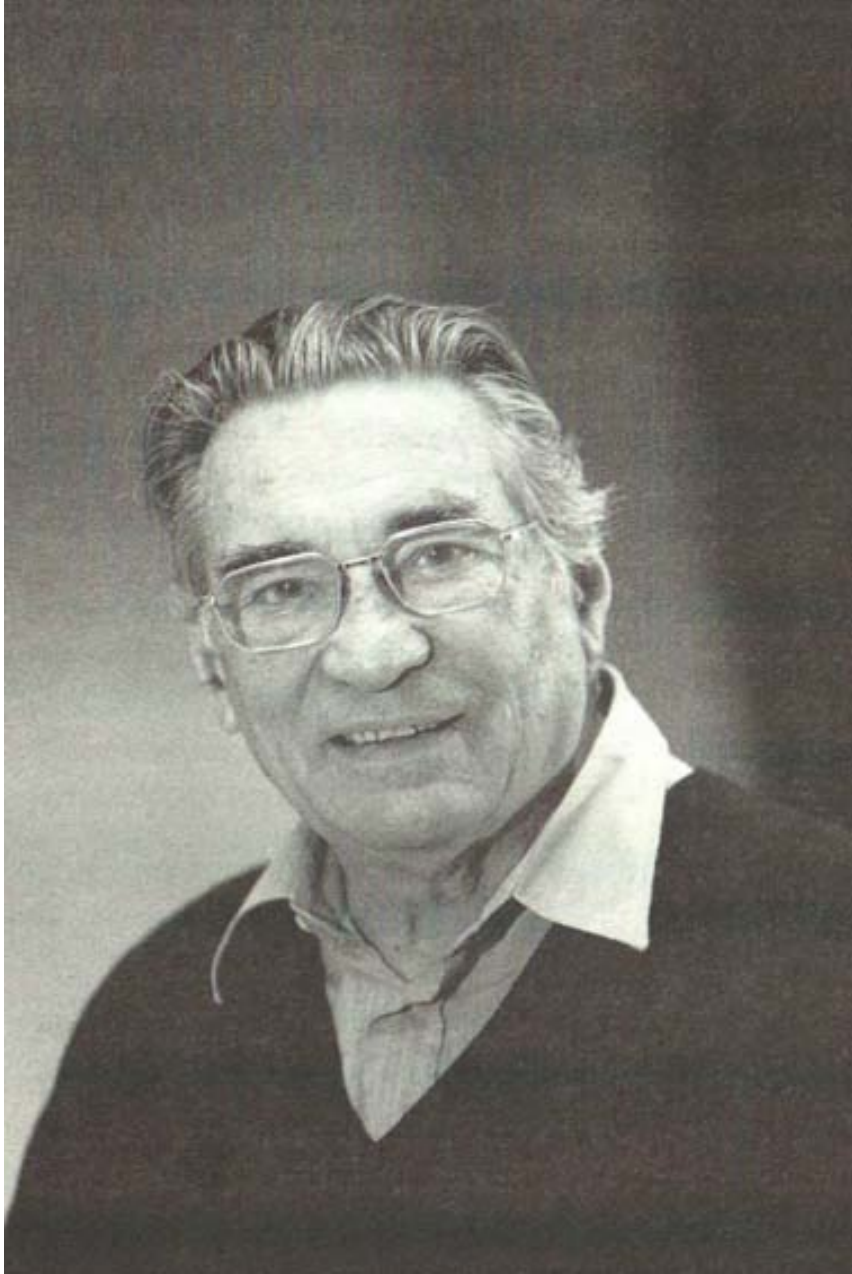
<sup>26</sup> “I had never seen movements in slow motion before. I had never seen prolonged immobility or explosive movements followed by a sudden petrification. This contribution to mime- these changes in the quality of the dynamics, this skill in moving one's body- that was tremendous. They taught us to appreciate immobility” (Leabhart; Chamberlain, 2008:69).

<sup>27</sup> “El actor debe cambiar su estatua dentro de su esfera transparente de vidrio tanto como el cielo cambia de forma y de color.

No nos damos cuenta cuando cambia el cielo. Solo vemos que cambia. Al parecer, de pronto, las nubes se mueven dejando sus intervalos. Sin embargo, poco a poco el bello dibujo se transforma en otro dibujo igualmente bello.

[...] ¿Esta el pecho inclinado hacia la izquierda? –

progresivamente se pone en vertical y poco a poco se inclina hacia la derecha. Evidentemente, eso provoca cambios de actitudes en la cabeza, en la cintura, en la gravedad del todo sobre las piernas, ya que así lo exige la armonía” (Decroux, 2000:104-105).



5

Jacques  
Lecoq

*Conceptos claves*

Viaje, recorrido, movimiento, ley, juego, centro, periferia, acrobacia dramática, ondulación, ondulación inversa, eclosión, oposición, alternancia, ampliación, reducción, equilibrio, respiración, desequilibrio, proyección, tirar de, empujar, rosa de los esfuerzos, marchar.

---

## 5.1 JACQUES LECOQ

En un mundo donde todo se mueve, Jacques Lecoq es un punto fijo que nos ha hecho comprender a todos que el movimiento es en sí mismo el punto fijo y que el equilibrio del movimiento es el desequilibrio recuperado sin cesar ...  
Un antiguo alumno  
Serge Cellier  
París, 31 de marzo 1999

La investigación por el PAE después de transitar en los dos últimos capítulos por los territorios del bailarín y el mimo corporal encuentra de nuevo una tradición cuyo lenguaje es el del actor. El presente capítulo intenta descubrir y estructurar la relación existente entre el Principio de Alteración del Equilibrio y los conceptos técnicos en relación con el trabajo corporal que fundamentan el modelo de actor propuesto por Jacques Lecoq (Francia 1921- 1999), un Maestro que nació el mismo año en que lo hacía la biomecánica y cuya muerte acompaña el final del siglo y del milenio.

Nos inspiramos para este capítulo en el *Journey*, término conceptualizado por Lecoq como el sentido perpetuo del movimiento (Murray, 2003). Nuestro viaje particular comandado por el PAE, nos lleva a adentrarnos en la concepción del “movimiento” a través del análisis en primer lugar de la estructura pedagógica y curricular de su escuela donde identificamos que la interacción del Principio de Alteración del Equilibrio tiene su epicentro principal en “la parte técnica basada

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio en el análisis de los movimientos que sigue a las temáticas de improvisación” (Lecoq, 2009:32).

Como parte del estudio de esta técnica haremos énfasis en la comprensión de los elementos que la componen: la preparación corporal, la acrobacia dramática y la técnica de los movimientos la cual nos introduce en el estudio de tres movimientos básicos del ser humano: la ondulación, ondulación inversa y la eclosión. Como cierre a esta parte nos acercaremos al análisis de los “tratamientos” de los ejercicios que derivan de estos movimientos, los tratamientos son un conjunto de variaciones destinadas a explorar diferentes posibilidades del movimiento.

Continuaremos nuestro recorrido con el estudio de la formulación y aplicación de las leyes del movimiento que Lecoq nos presenta y en las cuales el PAE haya su lugar, permitiéndonos relacionar entre otros aspectos estas leyes con las primeras hipótesis de la Antropología Teatral en las que el equilibrio fue designado como Ley que con el paso del tiempo y la profundización que Eugenio Barba continuó realizando en su investigación, evoluciono a la categoría de Principio Pre-expresivo de Alteración del Equilibrio.

Abordaremos el concepto de “Rosa de los esfuerzos” que potencia la relación del cuerpo con el espacio a partir de dos acciones básicas, *tirar de y empujar*; además, este concepto consolida una premisa de gran importancia para la comprensión del papel del Principio de Alteración del Equilibrio –PAE- en la corporalidad del actor, la cual ya ha le hemos visto en las tradiciones anteriores de Laban y Decroux principalmente, la exploración de las direcciones espaciales en las que el cuerpo se proyecta a través de las acciones de movimiento de sus segmentos.

Finalmente nuestro viaje por esta tradición finaliza con un acercamiento a la marcha como acción básica de movimiento, base para el desarrollo de las técnicas cotidianas y pre-expresivas desde el punto de vista del equilibrio y que Lecoq analiza de manera magistral, dando un cierre a la observación que comenzara Stanislvski.

### 5.1.1 Influencias

“Como nosotros fuimos atletas nuestro lenguaje gestual estuvo basado fundamentalmente en los deportes que practicábamos. Yo era un nadador ... deporte, movimiento y teatro estaban estrechamente relacionados.” (Murray 2003:10)

Segun Marco de Marinis (1993), Lecoq antes arribar al teatro ya se había dedicado al estudio del cuerpo humano y su cualidades de movimiento desde la educación física, disciplina en la cual conoció y utilizó el Método Natural de Georges Hébert, el cual habia ya empleado como base del del entrenamiento de actores en la escuela del Vieux Colombier, donde reemplazó

la influencia que venía ejerciendo en este aspecto las técnicas de Dalcroze.

Lecoq fue un hombre que vivió durante su juventud el impacto de la segunda guerra mundial, una circunstancia histórica que puede haber marcado su visión del mundo y de los intereses hacia los cuales dirigiría su vida. Se involucró activamente con la práctica del deporte como participante, profesor y entrenador de fisioterapia deportiva, antes de unirse a la *Association Travail et Culture* TEC como actor.

El TEC orientaba sus acciones a dos causas, la primera durante la Guerra, como movimiento de resistencia, la segunda, la ayuda social, psicológica y económica de Francia en la postguerra. (Hodge, 2010). En el TEC Lecoq realizó sus primeras aproximaciones formales al entrenamiento teatral y comenzó a explorar las improvisaciones mímicas con sus compañeros.

Posteriormente es invitado a unirse a la compañía *les comediens de Grenoble*, dirigida por el yerno de Copeau, Jean Dasté. En este lugar, Lecoq encuentra un primer vínculo cercano con la antigua tradición del Vieux Colombier con la que reafirmará en la importancia del entrenamiento físico basado en el Método Natural. Así mismo es en este período cuando el Maestro comienza la exploración de la máscaras a través del estudio de la Comedia dell'Arte.

En 1948, Lecoq es invitado a Italia para dictar en la Universidad de Padua cursos enfocados al desarrollo de destrezas corporales. Allí conoce al escultor Amleto Sartori y crean un equipo que a través de sus investigaciones y comprobaciones en la práctica de la enseñanza, desarrollan el concepto de la Máscara Neutra, uno de los signos más contundentes y reconocibles de la tradición liderada por Lecoq.

Lecoq permanece en la Italia durante ocho años en los cuales aparte de los cursos en la Universidad, hizo parte desde 1951 del Piccolo Teatro de Milán, donde tuvo la oportunidad de continuar su exploración con las máscaras y la Comedia dell'Arte, el trabajo de mimo clásico, los coros griegos y las acrobacias de los comediantes de la era Romana, llevando a cabo la dirección y creación de coreografías en más de sesenta producciones. (Murray, 2003)

## **5.2 ÉCOLE INTERNATIONALE DE THÉÂTRE JACQUES LECOQ**

“El movimiento, expresado por medio del cuerpo humano, es nuestra guía permanente en este viaje de la vida al teatro” (Lecoq, 2009:34)



El concepto de viaje en Lecoq se enfoca hacia un sentido perpetuo del movimiento más que a la búsqueda de un destino o punto de llegada, aunque también se puede interpretar de este modo cuando postula conceptos como la Ondulación y la Eclosión. Lecoq comprende desde muy joven, a través de la gimnasia y la practica de ejercicios en las barras paralelas y la barra fija, el significado del movimiento como un evento continuo que atraviesa y define la corporalidad del ser humano.

Los descubrimientos iniciales de Lecoq sobre el arte del movimiento tendrían en el teatro su laboratorio de investigación, en la pedagogía la formulación de conceptos y postulados referentes al valor del movimiento en el trabajo del actor, y en sus didácticas los instrumentos para constatar experimentalmente sus pensamientos e ideas:

“Es enseñando como puedo continuar mi indagación sobre el conocimiento del movimiento. Es enseñando cuando mejor comprendo cómo “eso se mueve”. ¡Es enseñando como he descubierto que el cuerpo sabe cosas que la cabeza no sabe todavía! Esta búsqueda me apasiona y, todavía hoy día deseo compartirla” (Lecoq, 2009:26).

La experiencia acumulada por Lecoq a través de su *viaje* particular encuentra en la creación de la École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq<sup>1</sup> el lugar propicio para continuar con el desarrollo de su metodología y aplicar la experiencia adquirida en los años precedentes. El surgimiento esta escuela, aún en activo, tuvo lugar en París el 5 de diciembre de 1956, Lecoq comenzó su andadura con la enseñanza de la máscara neutra y la expresión corporal, la comedia del arte, el coro y la tragedia griega, la pantomima blanca, la figuración mimada, las máscaras expresivas, la música y como base, la acrobacia dramática y el mimo de acción, dice Lecoq que en ese período “íbamos del silencio a la palabra, a través de lo que iba a constituir el gran tema de la escuela: El Viaje” (Lecoq, 2009:27).

### 5.2.1 Estructura pedagógica

La formación en la escuela se estructura en dos cursos de un año de duración cada uno. Dados los lineamientos de la investigación sobre el PAE, nos centraremos en el estudio del primer curso y específicamente en los aspectos relacionados con la comprensión de la técnica corporal



Imagen 1. r. de [http://www.ecole-jacqueslecoq.com/fr/1-ecole\\_fr-000001.html](http://www.ecole-jacqueslecoq.com/fr/1-ecole_fr-000001.html). Trabajo de primer año.

basada en el análisis de los movimientos. Consideramos pertinente incluir además una breve perspectiva del enfoque pedagógico en cuanto al trabajo de improvisación que se inspira en la observación de las dinámicas de la naturaleza, y se apoya en la técnica corporal para potenciar el proceso creativo en la escena.

Marco De Marinis nos ofrece una interesante visión sobre la estructura pedagógica del primer año, haciendo referencia a una característica del trabajo de Lecoq en cuanto a la improvisación. Según De Marinis (1993), esta escuela de carácter evolutivo - progresista recorre a lo largo de los años sesenta un camino de experimentación que reconoce en primer lugar la movilidad de todo cuanto existe en la naturaleza como principio de reconocimiento del cuerpo, lo cual inspira a Lecoq a cubrir la cara con una máscara, de forma similar a Decroux cuando viste el rostro del Mimo Corporal, para potenciar la expresividad del actor a través de todo su cuerpo y no solo en la expresión facial y la palabra. La Máscara Neutra es quizás uno de los aspectos mas conocidos de la Pedagogía de Lecoq.<sup>2</sup>

“Al principio de la enseñanza buscamos la actuación psicológica silenciosa, después, a partir de un *estado neutro*, un estado de calma y curiosidad, comienza el verdadero viaje pedagógico, encaminado hacia el descubrimiento de las dinámicas de la naturaleza. Elementos, materias, animales, colores, luces, sonidos y palabras son reconocidos por el *cuerpo mimador* y sirven a la interpretación de los personajes” (Lecoq, 2009:32)



Imagen 2. Lecoq J (2009)/r. de [www.ecole-jacqueslecoq.com/fr/documentations\\_fr-000005.html](http://www.ecole-jacqueslecoq.com/fr/documentations_fr-000005.html)/Lallias J (2006) Les deux voyages.

Acerca del descubrimiento de las dinámicas de la naturaleza, conviene detenernos un poco en el concepto de movimiento y la influencia que tienen para el trabajo del actor de esta escuela.

Los estudiantes como parte de la formación del primer año analizan las dinámicas de la naturaleza, la observación de los elementos tierra, fuego, aire, agua, el comportamiento de materiales rígidos como la madera y el plomo, flexibles como la goma y el caucho, las reacciones a la manipulación del papel y el vidrio, el efecto de la lluvia al caer, la manipulación de sustancias como el aceite, y por último la observación de los animales cuyo estudio conduce hacia el análisis de los movimientos del hombre.

Como apoyo y complemento pedagógico y didáctico al trabajo de improvisación, Lecoq desarrolla en paralelo la técnica del análisis de los movimientos que tiene como objetivo convertir las sensaciones e imágenes motivadoras generadas en la observación de los elementos naturales, en acciones corporales concretas que permitan la unión entre la exploración libre del movimiento y el ajuste técnico del mismo. Este proceso de integración entre improvisación y técnica corporal es denominado por Lecoq como el *método de las transferencias*, el cual tiene como fin que el actor desarrolle un nivel de transposición teatral fuera de la actuación realista.<sup>3</sup>

Lecoq afirma que la técnica de análisis de los movimientos acompaña la improvisación y la creación personal de los alumnos a lo largo de todo su recorrido, esta “*técnica de los movimientos* agrupa tres aspectos distintos: por una parte, la *preparación corporal*; por otra, la *acrobacia dramática*; y, por último, el *análisis de los movimientos*, que se transforma, en el segundo curso, en *técnicas aplicadas* a los diferentes territorios dramáticos” (2009:103).<sup>4</sup>

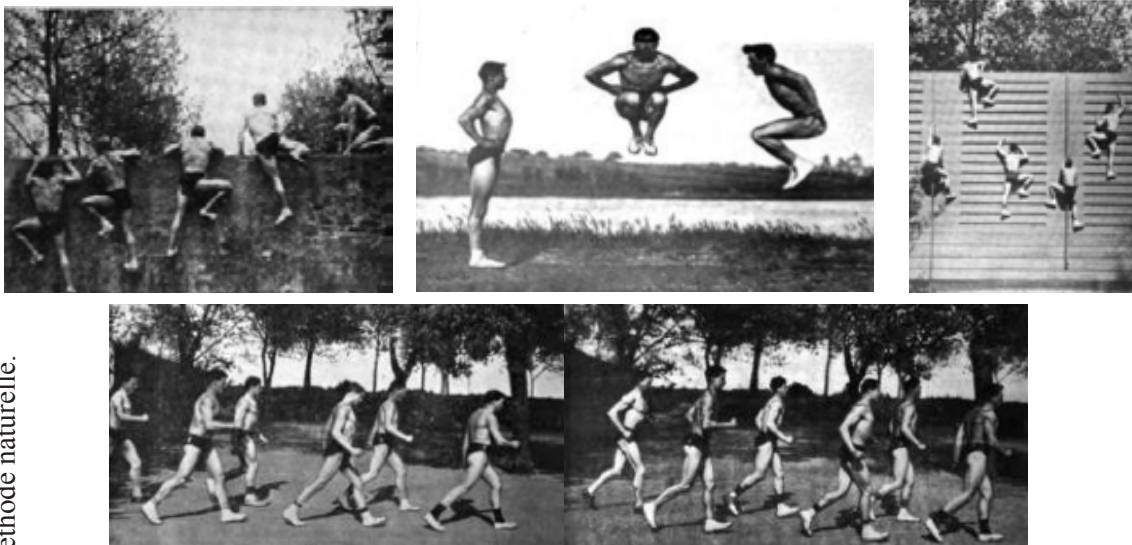
### 5.2.2 La preparación corporal

La preparación corporal como primer aspecto de la técnica de análisis de los movimientos, se convierte en una importante base para que el actor descubra el sentido del viaje y el recorrido del movimiento y lo lleve al límite, de este modo desarrolla conscientemente y de forma progresiva las destrezas físicas necesarias para conservar la estabilidad corporal en medio de acciones y/o situaciones que lo precipitan a la inestabilidad, a la búsqueda de un equilibrio precario.

En la formulación de este primer aspecto encontramos una similitud entre Lecoq y algunas de las tradiciones ya analizadas desde la perspectiva del PAE. Dice Lecoq que la preparación corporal “debe ayudar a cada uno a alcanzar la plenitud del movimiento justo sin que el cuerpo

haga más de la cuenta, sin que contamine aquello que debe transmitir” (2009:104). La didáctica que este Maestro utiliza para llevar a la práctica el concepto de economía de movimiento, base compartida con Meyerhold, se orienta a ejercicios básicos como balanceos de brazos, en cuyo recorrido el movimiento viaja hasta los bordes de la kinesfera Labaniana y flexiones hacia adelante o laterales del tronco, acción similar en cuanto a la forma del movimiento y sus efectos en la inestabilidad que generan las inclinaciones por escalas de Decroux.<sup>5</sup>

Imagen 3. Hébert (1912)  
Methode naturelle.



Estos ejercicios pertenecen a la base común del entrenamiento del actor, el bailarín y el mimo y en el caso particular de Lecoq también el deportista, sin embargo desde la óptica de nuestra investigación, el objetivo con el cual se utilizan difiere en cada disciplina de aplicación, desde su uso en el deporte como base técnica que busca el movimiento virtuoso del gimnasta y del acróbata, pasando por su incorporación en el entrenamiento de la danza moderna como herramientas que fundamentan el dominio técnico y creativo del bailarín, el mimo corporal incorpora estos ejercicios de base como estrategia para ir al desequilibrio, y el actor desde diferentes modelos como el de Stanislavski y Meyerhold quienes hicieron referencia al gasto económico de la energía del actor sin renunciar a un entrenamiento de base que le permitiera al actor estar en capacidad de responder adecuadamente a su trabajo.

### 5.2.3 La Acrobacia dramática

... “El dominio técnico de todos estos movimientos acrobáticos, caídas y saltos, malabarismos y luchas, tiene un único objetivo: dar al actor una mayor libertad de actuación” (Lecoq, 2009:110).

El segundo aspecto que conforma la técnica de análisis de los movimientos, esta relacionado

con el desarrollo de destrezas corporales complejas que alteran considerablemente el equilibrio y transforman la postura del actor, llevándolo a desplazarse por medio de volteretas y cabriolas que se tornan cada vez más exigentes hasta llegar a los saltos mortales. Para Lecoq lo importante de estos ejercicios es que el actor se libere tanto como sea posible del centro de gravedad. El trabajo acrobático involucra el desarrollo de habilidades del cuerpo como “la flexibilidad, la fuerza, el dominio del equilibrio sobre las manos, la cabeza, el hombro, y la ingravidez con los saltos” (Lecoq, 2009:109).

El fin de la acrobacia en Lecoq es llegar al límite de la expresión dramática: “Arlequín se echa a reír hasta llegar a dar una voltereta” (2009:109), es decir que la acrobacia dota de herramientas técnicas de movimiento al actor para que potencie sus improvisaciones, y le sea útil para el segundo año de la escuela cuando aborda el trabajo de los géneros dramáticos: melodrama, comedia del arte, bufones, clown y tragedia.<sup>6</sup>

Los ejercicios básicos de la gimnasia dramática como la acrobacia con los saltos mortales preparan al actor para entrar en el terreno del riesgo, donde también el PAE encuentra una razón de ser y estar en el trabajo corporal del actor. La metodología de Lecoq de añadir dificultades al ejercicio de base lleva al alumno a descubrir sus posibilidades de movimiento y sus barreras corporales y a desarrollar las destrezas físicas necesarias para superar dichas barreras generando en el actor la consciencia sobre su cuerpo como principal herramienta expresiva que tiene en la escena.

El enfoque pedagógico de Lecoq con respecto al cuidado del cuerpo, encuentra un ejemplo directo en la incorporación de la acrobacia dramática, que hace uso de *apoyos* que siendo reales se amplifican y justifican creativamente para evitar correr riesgos que pongan en peligro el cuerpo del actor y a su vez sirven para enriquecer la acción física dotándola de significado dramático:

“Se añaden por último los objetos: la silla que vuela, la mesa sobre la que se rueda, etc. Igualmente se trabajan los *apoyos*, es decir, el acompañamiento y la seguridad del movimiento acrobático para evitar la caída del actor. En un salto mortal, una mano colocada en la parte baja de la espalda puede ayudar a realizar el movimiento sin correr riesgos. Estos apoyos son a su vez dramatizados: “Me agacho para recoger un objeto, el otro personaje rueda sobre mi espalda, me levanto para ver lo que pasa, y al incorporarme, le ayudo a realizar su salto” (Lecoq, 2009:110)

#### 5.2.4 Análisis de los movimientos

Encontramos en el último de los tres aspectos que conforman la técnica de análisis de los movimientos, la influencia en Lecoq del método natural de Georges Hébert, , cuyas acciones: *tirar*

*de, empujar, trepar, andar, correr, saltar, levantar, llevar, atacar, defender, nadar* (Lecoq, 2009:111), le fueron útiles al Maestro para incorporar en la formación técnica de su escuela ejercicios basados entre otros en las acciones de tirar de y empujar, las cuales desde el punto de vista del equilibrio inducen a la activación del control corporal en situaciones de inestabilidad que surgen por las inclinaciones del tronco adelante, atrás y a los lados como lo observamos en el trabajo del mimo corporal de Decroux.<sup>7</sup>

Lecoq incorpora también en el último aspecto de la técnica de análisis de los movimientos el estudio de los tres movimientos naturales de la vida: *la ondulación, la ondulación inversa y la eclosión*.

*La ondulación* es un momento crucial de alteración del equilibrio en relación con la marcha y los desplazamientos. Dice Lecoq que este es el primer movimiento del cuerpo humano y que toda ondulación parte de un punto de apoyo para llegar a un punto de aplicación. La ondulación toma forma a través del apoyo de los pies sobre el suelo y transmite progresivamente el esfuerzo a todas las partes del cuerpo hasta el punto de aplicación. Esta ondulación se encuentra en la pelvis del hombre cuando anda, la pelvis arrastra al resto del cuerpo en una doble ondulación natural: “una lateral, como en los tiburones, otra vertical, como la de los delfines. La ondulación es el motor de todos los esfuerzos físicos del cuerpo humano: “empujar / tirar de” y “empujarse / tirarse de sí mismo”(2009:113).

La ondulación es un movimiento que cualifica la importancia del equilibrio en el movimiento pues involucra los pies, la base de sustentación como origen de la ondulación y el centro de gravedad como segmento de paso en el recorrido de dicho movimiento por el cuerpo. Los movimientos ondulatorios ponen a prueba la estabilidad y el control corporal en una secuencia de acciones como las de tirar de y/o empujar, que constantemente desplazan y alejan la estructura del centro

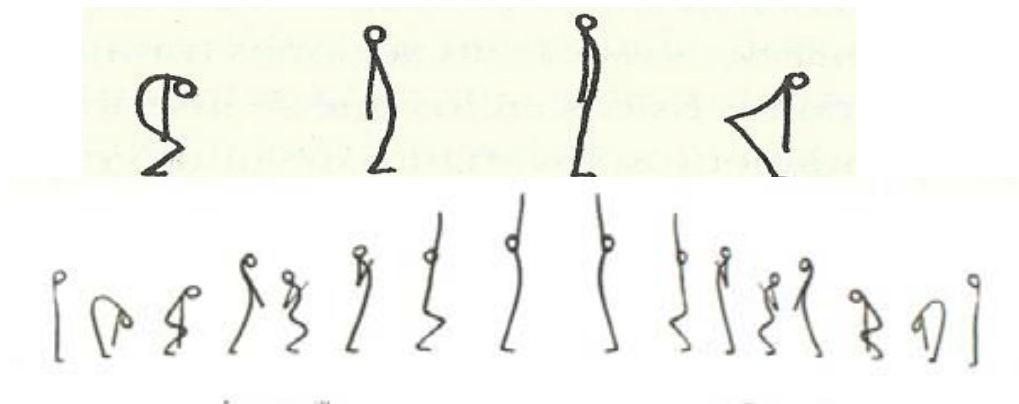


Imagen 4. Lecoq (2009) Ondulación; Levantarse

de gravedad no solo hacia arriba y hacia abajo sino también hacia los lados, adelante y atrás, proyectando diferentes formas geométricas como los movimientos curvos convexos y cóncavos con los que Lecoq ilustra este movimiento:

La *ondulación inversa* es el segundo movimiento natural propuesto por Lecoq, el cual también compromete el equilibrio incluso aún más que en la ondulación básica pues en este caso el movimiento tiene un origen inverso que define la cabeza como segmento desde donde surge el impulso de movimiento que a su vez está dado por un estímulo externo que atrae la atención e incita el desplazamiento. La estabilidad del cuerpo debe potenciarse para evitar la caída mientras se desplaza sin perder de vista el punto de atención que guía al cuerpo con relación al espacio.

“Un pájaro se encuentra frente a mí, y yo lo miro en la lejanía. Se eleva en vertical por encima de mi cabeza, mi mirada lo sigue, va a posarse, y me aparto. Se ha posado, lo miro en el suelo. Luego alza el vuelo hacia el horizonte” (Lecoq, 2009:113-114).

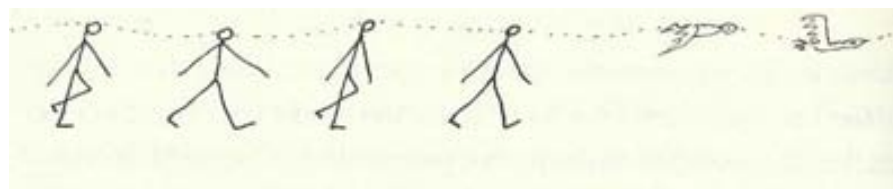


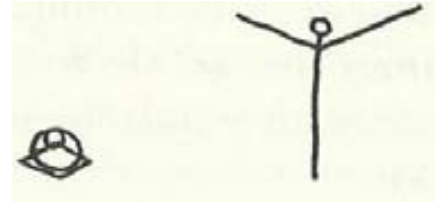
Imagen 5. Lecoq (2009) Locomoción ondulatoria.

La *eclosión* es un movimiento que nace desde el centro del cuerpo a partir de una postura encogida sobre el suelo acercando lo más posible las extremidades inferiores, superiores y la cabeza al tronco como si fuese a rodar sobre sí mismo, a partir de allí, el impulso del movimiento expande el cuerpo en el espacio abriéndolo simultáneamente en direcciones espaciales opuestas, el viaje del movimiento va del centro a la periferia que marcan los dedos de los pies y las manos y la cabeza, creando lo que Lecoq denomina, la “cruz alta”, de pie, piernas y brazos separados, en extensión, los brazos por encima de la horizontal” (Lecoq, 2009:115).<sup>8</sup>

En la *eclosión* el desequilibrio actúa con mayor fuerza debido a la transformación de la postura, obligando al cuerpo a recurrir al control muscular para evitar la pérdida de estabilidad en medio de una súbita incorporación desde el piso, acción que se torna todavía más compleja debido a la indicación según la cual todas las partes del cuerpo deben llegar simultáneamente a la posición de extensión. La fase opuesta a la *eclosión* es la *implosión*, cuando el cuerpo cae sobre su propio eje, pero a diferencia de un edificio que se desploma estrepitosamente sobre sí mismo, en el cuerpo sus partes descienden a voluntad del impulso consciente, hablando en términos del actor en la escena. “La *eclosión* es una sensación global que hay que descubrir, y que puede ser realizada en los dos sentidos: en expansión y en concentración” (Lecoq, 2009, p. 115).



Imagen 6. Lecoq (2009) Pasar la barrera; Eclósion



Estos tres movimientos, ondulación, ondulación inversa y eclósion, activan en el actor la consciencia sobre los segmentos de movimiento del cuerpo, - pies, pelvis, tronco y cabeza- y su interacción dinámica con el desarrollo de la acciones físicas en las que el equilibrio se ve constantemente comprometido.

La eclósion presenta una variable cuándo el cuerpo se define a partir de la sumatoria colectiva del grupo y el centro y la periferia los determina el espacio escénico que habitan.

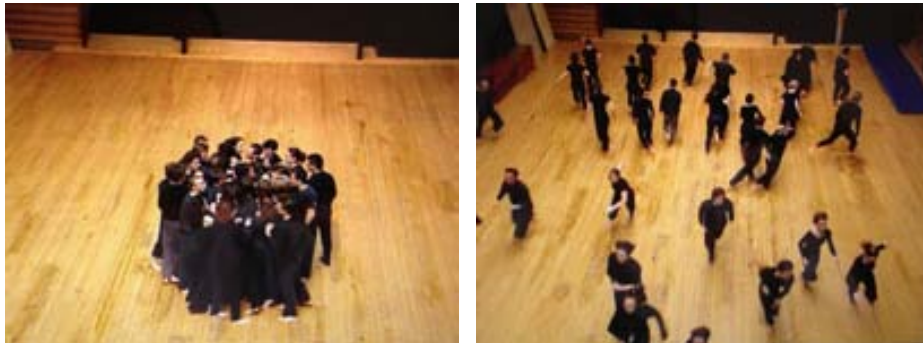


Imagen 7. Lallias J (2006) Les deux voyages

El acercamiento a los tres movimientos básicos se complementa con lo que Lecoq denomina *tratamientos* de los ejercicios, que son un conjunto de variaciones destinadas a explorar diferentes posibilidades del movimiento. Los tratamientos son de tres tipos y en todos el equilibrio se ve comprometido: la ampliación y reducción, el equilibrio y la respiración y el desequilibrio y la progresión.

La ampliación y la reducción buscan extender al máximo el movimiento para llevarlo al límite sin perder el equilibrio, retornando luego en un movimiento que lleve el cuerpo a su centro y lo conserve allí en la inmovilidad aparente. Este tratamiento recuerda el concepto de Laban



Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio sobre los rangos opuestos por los que el esfuerzo fluye, en este caso, los rangos tienen que ver directamente con el factor espacial donde el cuerpo viaja a extremos alterando su equilibrio en el espacio con direcciones que lo empujan hacia adelante, hacia atrás, a los lados y a las diagonales, luego el cuerpo retorna a la estabilidad, como en la eclosión la estructura se aleja y se acerca de su centro, viaja y retorna hacia y desde la periferia que bordea su kinesfera.

El equilibrio y la respiración integran el segundo tratamiento que busca encontrar los límites extremos de todo movimiento y se relacionan con la ampliación y la reducción pero desde el punto de vista de las situaciones dramáticas, por ejemplo “comenzar a reír con una leve sonrisa hasta intentar morir de risa, antes de volver a una línea intermedia” (Lecoq, 2009:116).

El tercer tratamiento desequilibrio /progresión, incluye por supuesto llevar el cuerpo más allá de sus límites estables, lo que genera el inicio de la caída, situación ante la cual el actor de Lecoq activa la locomoción y se desplaza recuperando una estabilidad transitoria como la que otorga la acción básica de marchar que permite que el movimiento progrese en la trayectoria.

Como lo hemos mencionado la técnica del análisis de los movimientos en Lecoq está siempre orientada al apoyo recíproco con la improvisación, con el objetivo de que los movimientos no se queden solo como una demostración técnica del virtuosismo del actor.

### **5.3 LAS LEYES DEL MOVIMIENTO**

“No tenemos grandes sobresaltos, somos un poco como el mar: los movimientos de las olas, en la superficie, son más visibles que los de debajo, pero también en el fondo hay movimiento” (2009:31)

El sentido del movimiento en Lecoq tiene una estrecha relación con la observación de todo cuando esta a nuestro alrededor y de su forma de moverse a pesar de que algunos objetos parezcan inmóviles; el cuerpo del actor hace parte también de ese alrededor y se nutre de la técnica del análisis de los movimientos para expresarse libremente en la improvisación con su cuerpo en el espacio escénico. Desde esta perspectiva, el actor debe hacer consciencia simultáneamente que tal como algunos de esos objetos “inmóviles” su cuerpo puede dar la impresión de estar quieto cuando se detiene por ejemplo, sin embargo al interior el ritmo continúa fluyendo sin cesar de una forma casi imperceptible, pero aún así se mueve.

Tal como vimos en Laban y la influencia que el concepto universal del círculo tuvo para la definición la kinesfera, en Lecoq las leyes del movimiento parten de lo general y macro para ir configurando su base de acción en el centro de gravedad del actor como el núcleo de su equilibrio.

Desde el punto de vista de la investigación sobre PAE, las dos primeras leyes del movimiento propuestas por Lecoq,<sup>9</sup> *no hay acción sin reacción* y *el movimiento es continuo, avanza sin cesar*, son fundamentales para comprender la acción del equilibrio en el cuerpo humano. En la primera Ley Cuando se realiza una *acción* que altera la estabilidad postural, se presenta como consecuencia una *reacción* que activa los impulsos nerviosos enviando una señal de alerta a los puntos de apoyo y a los músculos, huesos y articulaciones que se ven implicados en la tarea de impedir el desplome del cuerpo, ya sea modificando la postura o, en el caso inevitable de caer, colocando la mayor cantidad de puntos de apoyo en el suelo, generalmente las rodillas, los brazos y las manos.

El PAE en la segunda ley, *el movimiento es continuo, avanza sin cesar*, actúa como potenciador del movimiento tal y como se puede observar en la marcha, donde las ondulaciones producidas desde los pies a cada paso dado, generan una relación continua y dinámica entre los estados de equilibrio y el desequilibrio de la estructura corporal, aspecto que da forma a la tercera ley, *el movimiento proviene siempre de un desequilibrio a la búsqueda del equilibrio*, la marcha como acción básica y cotidiana y como herramienta pre-expresiva resume en la práctica el enunciado de esta ley.

Caminar es una acción que pertenece a las técnicas cotidianas como herramienta de locomoción para la movilidad y el desplazamiento, la cual en el nivel pre-expresivo adquiere la categoría de ejercicio de base para el entrenamiento del actor al permitirle alterar el equilibrio a través de la integración durante la marcha de desplazamientos del tronco y la columna hacia adelante, atrás y a los lados, de los pasos sobre los bordes externos o internos del pie, sobre las puntas o los talones, con las piernas flexionadas o totalmente rígidas, etc.

Lecoq sustenta que el cuerpo humano es alienado por las leyes de la gravedad que tiran de él hacia abajo y le dan el peso, pero “la vida empuja hacia arriba, luchando contra estas leyes” (2006:86), es el Principio de Oposición en acción.<sup>10</sup> Una vez que el cuerpo está en movimiento hacia arriba y hacia adelante, teniendo presente la acción de marchar y de la ondulación natural, se encuentra en permanente riesgo de caída debido a una serie sucesiva de desequilibrios, que obligan al cuerpo a agarrarse a sí mismo en cada paso, siendo este el modo en el cual el hombre camina.

La acción de marchar permite corroborar la validez de la cuarta Ley del Movimiento expuesta por Lecoq, *el equilibrio mismo está en movimiento*. Es importante precisar como lo hemos visto en la concepción de las posibilidades de movimiento de los segmentos medio y superior en Decroux y Laban, como el tronco, los brazos y la cabeza adquieren diversos grados de movilidad que los hace oscilar sobre el propio eje de gravedad del cuerpo, tales movimientos están generando

constantes tensiones que alteran sustancialmente el equilibrio y obligan a continuas readecuaciones de la postura desde los segmentos inferiores de movimiento, cadera, rodillas, tobillos y pies, por tanto a pesar del aparente equilibrio estable en la postura erguida por ejemplo, este no es un estado de quietud y pasividad sino de movilidad en la inmovilidad o inmovilidad dinámica.

La quinta ley, *no hay movimiento sin punto fijo*, nos remite a una de las estrategias más conocidas para conservar la estabilidad en medio del desequilibrio basándose en la concentración de la visión en un punto fijo en el espacio, que generalmente se ubica en frente del campo visual o en una diagonal hacia el suelo.

“Movement is characterised by a displacement in relation to stillness. There is no movement without a fixed point. Everything that moves is recognised according to a chosen element referring to the immobile” (Lecoq, 2006:80)

La ubicación de la vista en este punto fijo permite que el cuerpo encuentre un apoyo para estabilizar el cuerpo contrarrestando el movimiento de desequilibrio al que se encuentra sometido. Sin embargo el punto de apoyo que toma contacto con la superficie, puede invertirse de pies a manos o cabeza, los cuales también se convierten también en ese punto fijo que ancla el cuerpo al suelo con el difícil trabajo de compensar las inclinaciones, oscilaciones y ondulaciones que lo empujan a la caída regulando el peso sobre el punto de apoyo y activando tensiones necesarias de los segmentos que ondean al aire.

Finalmente la sexta y séptima ley, *el movimiento pone en evidencia el punto fijo, y el punto fijo también esta en movimiento* remiten a la actividad del entramado de micro acciones que actúan en el punto de apoyo que sirve de base a la estabilidad del cuerpo. Si se observa con detalle se puede percibir como la superficie táctil de la base de sustentación, generalmente los pies, se reacomoda permanentemente sobre el suelo para evitar que el cuerpo caiga por un exceso de rigidez de dicha base.

Si retomamos las observaciones de Lecoq acerca de que todo cuanto acontece a nuestro alrededor se mueve y según la segunda ley ese movimiento avanza sin cesar, podríamos afirmar que con estas últimas leyes Lecoq nos lleva de nuevo al sentido de lo macro en el movimiento, nuestro punto fijo de referencia que son nuestras coordenadas geográficas, a pesar de verlas inamovibles también están en movimiento, lo han estado y lo estarán.

“**Jacques Lecoq** – No podemos identificar un movimiento sin un punto fijo. Si muevo un brazo es en relación a un punto fijo, que es el cuerpo, y si ando es a partir de un punto fijo que es la Tierra ... Es necesaria la idea de algo que no se mueve, para poder mostrar que otra cosa se mueve. No hay verdad en lo absoluto. Las estrellas están fijas en la noche para

guiar nuestros pasos y, sin embargo, en el cielo se mueven ... ¡Felizmente, está la estrella polar! (Salvatierra Capdevila, 1999:384).<sup>11</sup>

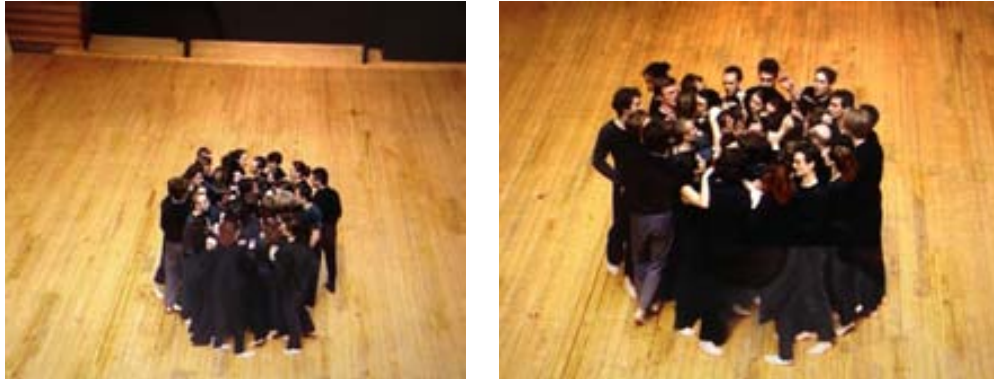


Imagen 8. Lallias J (2006) Les deux voyages.

### 5.3.1 Principios preexpresivos y Leyes del movimiento

“Lo importante es reconocer las leyes del movimiento a partir del cuerpo humano en acción: *equilibrio, desequilibrio, oposición, alternancia, compensación, acción, reacción*” (Lecoq, 2009:41).

La Antropología Teatral en sus primeras hipótesis nombra a los principios preexpresivos como el de Equilibrio y el de Oposición como Leyes preexpresivas, por tanto, Equilibrio y Oposición comparten en Barba y Lecoq una base de acción similar que transforma y potencia el comportamiento escénico del actor .

El mètode d'investigació de les ciències naturals ha triat un camp on la repetició de certs fenòmens permet de dilucidar algunes constanst o “lleis”. [...] La primera “lleï” és la de l'alteració de l'equilibri. [...] La segona constant o “lleï”: la llei de l'oposició. [...] Aquestes “lleis” expliquen com, a través dels processos biològics, l'actor pot aconseguir una altra potencialitat de les seves energies. La seva aplicació desemboca en un reforçament de la presència material, física, a un estadi “pre-expressiu”, força abans que intervingui la intenció de l'actor d'expressar una reacció personal. (Barba, 1983:80 -84)

Lecoq presenta al PAE y su función operativa en términos de una ley que tiene su contraparte en el desequilibrio, relación dinámica que define el movimiento corporal, especialmente en términos de movilidad entre segmentos del cuerpo y de estos con el espacio para estar y desplazarse.

Los principios pre- expresivos como el Equilibrio y la Oposición, impregnan de dinamismo y organicidad las acciones físicas y corporales del interprete escénico, desde la marcha perfecta de Stanislvaski, pasando por el Tiro con Arco de Meyerhold, las ocho acciones de esfuerzo de Laban, las acciones de tirar y empujar del mimo en Decroux y del actor de Lecoq, y por supuesto en las posturas invertidas de Grotowski, donde se aprecia el comienzo del fin de ese gran período

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio de renovación del arte moderno visto desde el movimiento físico del actor, que en nuestra última tradición dará paso al trabajo del Performer.<sup>12</sup>

Lecoq (2009) no solo hace referencia y se apropia de los principios preexpresivos para definir los elementos que componen las leyes del movimiento, sino que además categoriza la preponderancia del equilibrio como el gran principio- ley que incorpora a los demás en términos de operatividad para fortalecer la presencia escénica y el nivel de la energía del actor.

Estos principios pueden completarse con las resultantes del juego permanente entre equilibrio y desequilibrio de las fuerzas, que son las *oposiciones* (para mantenerse de pie el hombre se opone a la gravedad), las *alternancias* (el día se alterna con la noche, como la risa con el llanto...), las *compensaciones* (llevar una maleta en el brazo izquierdo obliga a compensar el peso levantando el brazo opuesto ...). Estos conceptos pueden parecer abstractos, sin embargo son muy concretos sobre un escenario e importantes en mi pedagogía.” (Lecoq, 1997:136).

En la descripción que Lecoq hace de acciones como lanzar o saltar, resalta como estas se desarrollan aplicando una negación del movimiento que comienza por llevar el cuerpo en la dirección contraria a la que se dirige el impulso de la acción, para saltar primero el cuerpo va hacia abajo para ser disparado hacia arriba en la vertical, esta visión del movimiento comparte una base común que guarda estrecha relación con el concepto biomecánico del *Otkaz* y permite comprender la lógica de las acciones físicas y corporales, por medio de la acción los Principios -Leyes.<sup>13</sup>



Imagen 9. Hébert (1912) Methode naturelle.

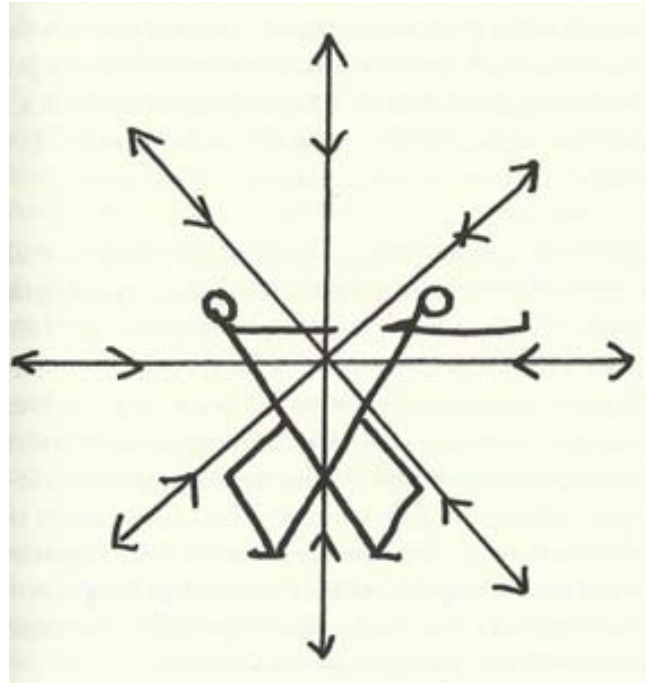
En la relación entre Principios Preexpresivos y Leyes del movimiento encontramos una última e interesante interacción y recurrencia del Principio –Ley de Oposición en Lecoq a través del ejercicio del equilibrio sobre la plataforma, presenta una similitud con la forma en la que el se altera la posición del centro de gravedad del bailarín en la kinesfera que se ve comprometido en su estabilidad por las direcciones en las que se proyecta el cuerpo, a pesar del trabajo de las diagonales que lo cruzan, cuyas fuerzan en tensión y oposición permiten conservar el equilibrio sobre una superficie inestable.

“Para comprender el juego de los movimientos en relación al punto fijo, podemos referirnos al ejercicio del equilibrio sobre la plataforma, inventado en la escuela para inscribir en el espacio las relaciones entre el coro y el héroe. El comediante se sitúa en el centro de una plataforma rectangular para mantenerla en equilibrio, imaginando que esta plataforma se sostiene sobre un eje. Podríamos suponer que con trazar las dos diagonales es suficiente y que el centro del equilibrio es el punto preciso, por lo tanto fijo, de la intersección. Constatamos que no: el punto fijo es un pequeño territorio vivo y móvil en el que el actor puede desplazarse sin crear un desequilibrio, más o menos grande en su presencia.” (Salvatierra Capdevila, 1999:385)

### 5.3.2 La rosa de los esfuerzos

“Empujo a alguien para que avance ... él se niega  
Me adelanto a él y le tiro de la mano ... él resiste  
Tiro con mas fuerte ... él tira de mí en sentido opuesto  
Tiro todavía más fuerte ... él cede  
Viene hacia mí ... me sobrepasa  
Me arrastra ... yo resisto  
Lo suelto ... se escapa” (Lecoq, 2009:124)

Imagen 10. Lecoq (2009) . La rosa de los esfuerzos



“Empujar y tirar de”. ¡Nunca hacemos otra cosa! Estas acciones se declinan en “me empujan y tiran de mí”, “empujarse y tirar de sí mismo” (2009:123). El concepto de “rosa de los esfuerzos” en Lecoq se define a partir de estas dos acciones que se extrapolan de los movimientos cotidianos del movimiento y de sistemas de entrenamiento como el caso de Hébert, y su método natural, como herramienta que le ayuda al actor, al mimo y al bailarín a relacionarse con el afuera y el otro en el espacio y con sí mismo con su cuerpo como espacio dentro del espacio escénico, siendo una acción recurrente también en el trabajo del mimo corporal de Decroux cuando crea la ilusión de tirar y empujar un objeto imaginario como si fuese real .

La rosa de los esfuerzos como la kinesferea de Laban o las inclinaciones laterales curvas y rectas de Decroux, involucra el movimiento del tronco y la columna hacia adelante , atrás, los lados y las diagonales generando la proyección del cuerpo en tres direcciones principales: vertical, horizontal y diagonal.

La acción del remero (sentado o de pie), así como la del aserrador son horizontales. Son un ir y venir entre *empujar y tirar de*. Tocar las campanas, trepar, levantar, llevar, lanzar el disco como los antiguos griegos son acciones verticales. Por último, los movimientos diagonales se dan en el leñador, o en el barquero que hace avanzar su barca con una pértiga (Lecoq, 2009:124).

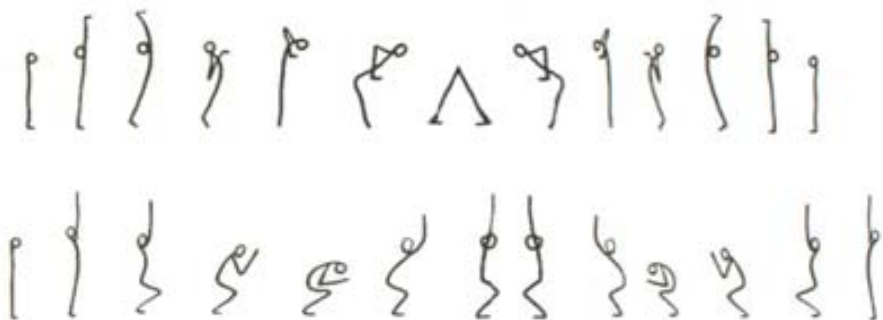


Imagen 11. Lecoq (2009) . Tregar ; Levantar/ Murray (2003). El remero.

En las imágenes anteriores además de ilustrar las direcciones espaciales bajo la concepción de la Rosa de los Esfuerzos, se puede observar como todos los movimientos que en ella se desarrollan tienen en común un desplazamiento del cuerpo sobre el centro de gravedad que lo aleja de la línea central y lo lleva a una pérdida considerable del equilibrio, generando ondulaciones y eclosiones dinámicas. Movimientos como los del remero y otros son parte de la base de ejercicios que Lecoq disponía para que cada alumno presentara el ejercicio individual al final del primer año de escuela, llamado los 20 movimientos.<sup>14</sup>

Lecoq al detallar las posibilidades de movimiento corporal que surgen a partir de la rosa de los esfuerzos, nos remite de forma indirecta a importantes herramientas pedagógicas y didácticas para la comprensión de la acción del equilibrio en el cuerpo a través de la segmentación, que han sido propuestas por Laban y Decroux en sus conceptos de kinesfera y en la masa del cuerpo representada como un cubo respectivamente.<sup>15</sup>

Es importante destacar como a través de la comprensión transversal de estos conceptos se otorga al cuerpo una amplia libertad de movimiento para que sobre su propio eje el actor, el mimo y el bailarín, puedan crear diferentes acciones que potencien la relación dual del equilibrio -desequilibrio recurriendo a las flexiones, extensiones y traslaciones de diversos segmentos del cuerpo.

### 5.3.3 La marcha en Lecoq

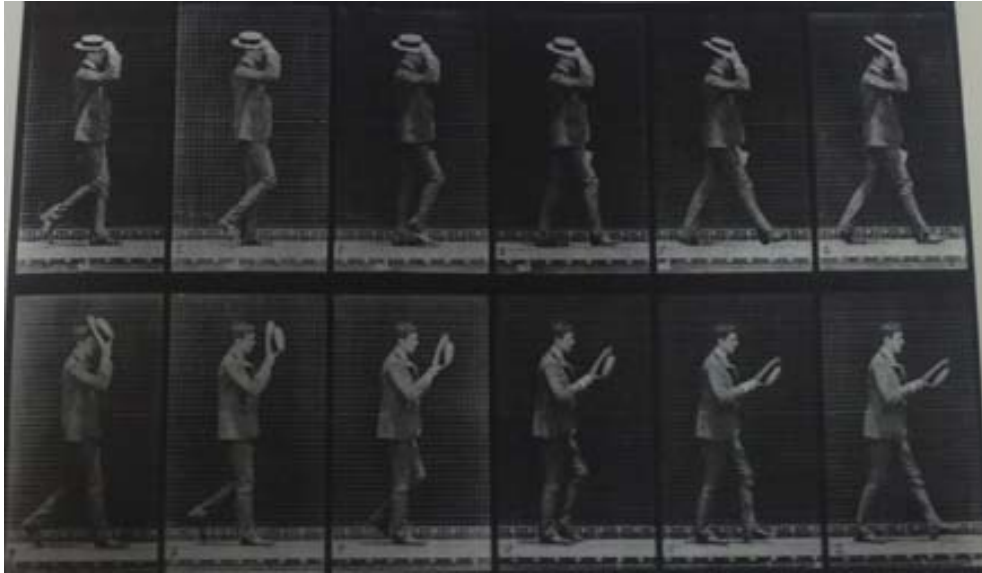


Imagen 12. Lecoq, Barrault, & Mnouchkine (1987)

La relación dual del equilibrio/desequilibrio aparecerá desde las más sencillas observaciones que Lecoq hace sentado en una terraza de un café viendo la gente pasar con sus modos particulares de caminar, la acción cotidiana de la marcha.<sup>16</sup> A través de esta observación Lecoq reflexiona acerca del caminar como una acción que dada la singularidad de cada persona es difícil que llegue a ser un acto perfecto, homogéneo, neutral y económico en términos del esfuerzo físico.

Marchar es una acción ontogénica que hace parte del desarrollo evolutivo de la especie, por lo cual se asume como una acción natural y se le presta poca atención a su complejidad técnica. En la presente investigación, a medida que cada tradición fundamenta sus ejercicios básicos en dicha acción, la marcha cobra una importancia real para comprender la importancia del Principio del Equilibrio en el trabajo corporal del intérprete escénico.

A partir de sus observaciones Lecoq propone la división de la acción de marchar en cinco fases simples que nos permitirán comprender mejor las características de este movimiento para potenciar la calidad de los desplazamientos del actor por el escenario:

“For a better understanding of what characterises a gait, we have to study the mechanics of walking and define the movement that goes to make up a mechanical walk.

This walk can be deconstructed into five simple phases, themselves subdivided into several sequences, mainly the contraction (absorbing shock) and the extension (pushing forward).

1. Double point of contact: both legs are stretched, the forward foot rests on the heel and



- the rear foot on the front of the foot.
2. Flexing of both legs absorbing the shock of the step.
3. Thrust backwards and upward movement of the body.
4. Movement of the back leg which detaches itself from the ground.
5. Pendulum swing forward of the front leg.

The invisible line of the head through space traces an undulation that marks out the alternation between the phases of rest and effort, like the path of a bird in flight. All animal locomotion traces an undulating path through space, or through the body itself, and these undulations can be traced back to the movements of a fish and to sideways and frontal crawling” (Lecoq, 2006:11-12)

En la marcha, los movimientos ondulatorios generan en el cuerpo esa relación dual entre el equilibrio y el desequilibrio, llevándonos constantemente con cada paso hacia arriba y hacia abajo, adelante y a los lados, incluso hacia atrás, e involucrando no solo los pies sino toda la estructura corporal especialmente las caderas, la columna y los brazos.

“The hips move in several ways: they move from front to back and back to front in a rocking movement. They move from right to left and from left to right in a rising and falling movement. Finally, they move from side to side, according to the leg that supports them. Each step brings combines and brings into play all three movements.

The spinal column absorbs the shock of each step so that the head does not receive it. Flexibly, it bends, stretches and leans. The arms compensate for the movement of the legs with the left arm moving in the opposite direction from the right leg, and vice-versa. This swing of the arm starts at the shoulder.

The walking gait offers alternatively a single point of contact, followed by a double contact with the ground; running, on the other hand, uses for each sequence only one point of contact and a movement of the body through the air. Walking remains attached to the ground. Through a successive series of overbalancing movements, which put us at risk of falling, and for which we compensate each time, we progress forward. We are bound by our skeleton and by our human physical mechanics to the laws of gravity.” (Lecoq 2006:12- 13)

La completa y detallada descripción que Lecoq hace del acto de caminar, en el cual interviene todo el cuerpo a través de un entramado de micro acciones, nos revelan que el equilibrio corporal se fundamenta en la acción sucesiva de poner en riesgo de caída el cuerpo para luego reencontrar su estabilidad, esta función dual del equilibrio será una constante en el trabajo pre-expresivo de Lecoq en relación la composición y definición del movimiento corporal del actor, como lo hemos visto en el estudio de las ondulaciones y las leyes del movimiento.

## 5.4 CONCLUSIÓN

El PAE en la tradición de Lecoq ocupa un lugar destacado, no solo en la realización de acciones físicas en las que interviene, como las que se ejecutan en la acrobacia dramática sino también en la conceptualización de las Leyes del Movimiento que se convierten en contundentes

verdades para comprender que el PAE es un aspecto fundamental en el desarrollo del movimiento corporal del ser humano.

Dicha comprensión no solo se aplica en el terreno de los ejercicios acrobáticos, la definición del término *el viaje del movimiento* recupera y actualiza en términos poéticos la visión de Stanislavski, Meyerhold y Laban acerca del flujo de la energía, el impulso nervioso y el esfuerzo corporal, respectivamente.

La activación de la consciencia corporal sobre el viaje del movimiento, se convierte en el estímulo para reconocer paso a paso la mecánica del cuerpo en desequilibrio, los ajustes y modificaciones a los que se ve abocada la estructura corporal para conservar la estabilidad en posición erguida.

En este viaje del movimiento, el recorrido ocupa lugares del cuerpo que lo llevan de lo estable a lo inestable retomando como ejemplo de base para la comprensión de la acción directa del PAE, la acción de marchar. Después de experimentar el movimiento en su recorrido en acciones simples, el actor pasa a un segundo nivel, el de llevar dicho movimiento al límite y es en este límite donde también se pone a prueba el equilibrio, la capacidad de conservación de la estabilidad en situaciones potencialmente inestables obligan al actor a la máxima concentración y a la dilatación de su energía de manera sustancial.

La premisa del recorrido consciente del movimiento por el cuerpo nos permite identificar como la conservación del equilibrio postural se ve comprometida a cada instante, así sea con un pequeño movimiento el actor sentirá que el dinamismo de la acción que realiza hace parte de un gran viaje del movimiento, en el cual el cuerpo como herramienta tiene la capacidad de modificar su presencia en el escenario: a cada paso se transforma la postura creando una nueva, cada paso ayuda a alterar y a conservar el equilibrio, en una relación donde la fluidez y control se alternan de forma dinámica.

## NOTAS

<sup>1</sup> Para más información sobre la Escuela se recomienda visitar su página web:

<http://www.ecole-jacqueslecoq.com/>

<sup>2</sup> Destacamos la Máscara Neutra como uno de los grandes aportes de Lecoq, sin embargo no profundizaremos en ello dado que no es un aspecto primordial para la comprensión de las relaciones existentes entre el PAE y esta tradición escénica.

<sup>3</sup> Para el acercamiento del actor al *método de las transferencias*, el actor puede utilizar dos enfoques, el primero, humanizar el elemento o animal, darle un comportamiento, hacerle tomar palabra, ponerle en relación con otros "... Hacer hablar el fuego es poner en evidencia la angustia y la cólera." [...] La segunda posibilidad consiste en invertir el fenómeno, partir del personaje humano que deja aparecer progresivamente en ciertos momentos de la actuación los elementos o los animales que, en el fondo, lo constituyen. "Un hombre que busca entre sus papeles hará surgir el ratón que dormita en él" (Lecoq, 2009:72-73).

<sup>4</sup> La Preparación corporal como aspecto base del eje de análisis de los movimientos, esta integrado además por la preparación vocal, tema que consideramos de gran importancia dentro de la pedagogía de Lecoq que considera que sería absurdo separar la voz del cuerpo (2009:104), sin embargo en relación con nuestro objeto de estudio, el PAE, la voz no es un aspecto prioritario y cuya mención y desarrollo en el texto principal podría confundir al lector.

<sup>5</sup> En los encuentros sostenidos entre Carmina Salvatierra y Monika Pagneux, profesora de la escuela de Jacques Lecoq entre 1963 y 1981, con motivo de la elaboración de la tesis doctoral de la primera, Pagneux comenta acerca de los ejercicios creados para el análisis de los movimientos lo siguiente:

Los primeros ejercicios están destinados a despertar la columna vertebral, sentir los ejes del cuerpo. Las preguntas más frecuentes son: ¿Qué diferencias hay entre el antes y el después de hacer el movimiento? ¿Qué ha cambiado? ¿Siempre se hace de la misma manera? De esta forma, poco a poco, iniciando la clase echado en el suelo y, por tanto, sin tener que oponer resistencia a la gravedad, en el estado más relajado posible, se pasa a la posición sentada en el suelo hasta llegar a ponerse de pie. [...] Estos simples movimientos que van de estar estirado en el suelo a la posición erguida, constituyen todo un viaje. Un viaje desde el "eje" y el "espiral". Hay muchas formas de ponerse de pie, pero el movimiento de la espiral constituye uno de los más ricos, por lo que Pagneux lo descompone en diferentes secuencias, de manera que el proceso hasta completar la totalidad de la espiral- la gran espiral – puede durar muchas clases.

[...] Cada ejercicio lleva a considerar la relación que

existe entre todas las partes del cuerpo y a darse cuenta de que cada parte tira de la otra. Cuando se estira un brazo hacia delante horizontalmente en el suelo, el propio brazo dibuja una espiral o realiza una rotación en su trayectoria; el brazo tira del hombro; el hombro de los omoplatos, implicando la cabeza y toda la columna, el tronco gira, a su vez, implicando las caderas, la pelvis; la rodilla se flexiona; el movimiento, llevado hasta el final, levanta la pierna contraria al brazo hasta el equilibrio. El esqueleto es una estructura de fuerzas en el espacio que actúa en direcciones contrarias y complementarias que se ajustan a hacer el movimiento más fácil, más económico y preciso. "Elargir, harmoniser, aller jusqu'au bout, c'est lié à une sensation. C'est emouvant". (alargar, armonizar, ir hasta el final (del movimiento), esta ligado a una sensación). El cuerpo aprende a ajustarse para realizar el movimiento de la manera más simple y precisa. La toma de conciencia y el descubrimiento acontecen cuando el cuerpo se sorprende haciendo algo que no esperaba, a veces es un mínimo cambio, pues los ajustes se hacen de manera inconsciente a través del sistema nervioso más que por la intervención de la fuerza de voluntad (Salvatierra, 2006:336- 337).

<sup>6</sup> Hay en particular una acrobacia "bufonesca" especialmente interesante, hecha de caídas al suelo a veces violentas, de pirámides catastróficas que se vienen abajo, y cuya ejecución es posible gracias a los trajes, con mucho relleno, de ciertos bufones (Lecoq, 2009:109-110).

<sup>7</sup> El siguiente ejercicio de Murray nos ayudará a comprender el papel del equilibrio en las acciones de tirar y empujar, este ejercicio incentiva la percepción del trabajo con el equilibrio en parejas, una característica no habitual en tradiciones anteriores, excepto en algunos *études* de la Biomecánica de Meyerhold como el "salto en el pecho" (leap on the chest):

"Exercise 4.3

- Work in pairs, one standing in front of the other. The person behind firmly grasps the hips – the pelvis- of the one in front. The person in front leans forward with his entire body, keeping heels on the ground. The person behind must prevent the one being held from falling on the floor, so he pulls the hips backwards. Thus, by the pulling in opposite directions you try to find a dynamic balance between yourselves.

- *First development* ...: sustaining the same dynamic balance, the person in front now tries to walk forward while his partner endeavours to pull him back. Both must use their entire strength either to push forward from the pelvis (into walking), or to pull the other back. What was a dynamic balance between you turns into a dramatic *off balance* since one person will almost certainly be stronger than the other. Thus either the person who is trying to walk cannot do so and is pulled backwards by the stronger partner, or the one behind is pulled forward

by the one in front – despite his intentions-  
- *Second development* ... : when the partner behind gets tired, he lets go so the one in front is free to walk off. The link between the two is broken. The person in front should continue walking for a while to register the feeling invoked after having struggled to break free from the one behind.” (Murray, 2003:135- 136)

<sup>8</sup> Cfr (Àvila, 2011:157-161)

<sup>9</sup> Leyes generales del movimiento:

- 1.No hay acción sin reacción.
- 2.El movimiento es continuo, avanza sin cesar.
- 3.El movimiento proviene siempre de un desequilibrio a la búsqueda del equilibrio.
- 4.El equilibrio mismo esta en movimiento.
- 5.No hay movimiento sin punto fijo.
- 6.El movimiento pone en evidencia el punto fijo.
- 7.El punto fijo también esta en movimiento. (Lecoq, 1997:135-136)

<sup>10</sup> La oposición interpretada por Lecoq: Leonardo da Vinci, in his *treatise on painting*, gives us pertinent observations on movement: When a man lifts a weight with one arm, he naturally throws out the opposite arm; and if that is not enough to form an equipoise, he will add as much of his own weight, by bending his body as will enable him to resist such an accidental load. We see also, that a man ready to fall sideways and backwards at the same time, always throws out the arm on the opposite side.(2) (Da Vinci, L. (trans. John Francis Rigaud) (1835), *A Treatise on Painting*, London: J.B. Nichols and son, p. 35” (Lecoq, 2006:83-84).

<sup>11</sup> Esta es la respuesta a la pregunta hecha por Christophe Merlant a Lecoq - ¿Usted dice que es necesario un punto fijo para crearlo, pero que al mismo tiempo este punto no está nunca absolutamente fijo? Texto que en su versión original hace parte del artículo “Las lecciones del movimiento” publicadas por la revista francesa *Cassandre* (No 23, mayo- julio de 1998) y cuya selección en castellano aparece en el artículo “Jacques Lecoq: la pasión por el movimiento” (Ver bibliografía) escrito por la actriz y profesora Catalana Carmina Salvatierra, el cual hace parte de su tesis doctoral quien también fue alumna de Lecoq.

<sup>12</sup> Actores y Bailarines utilizan en lugares y épocas distintas, y a pesar de las muchas formas estilísticas propias de cada tradición, algunos principios similares. Hallar esos principios – que – retornan es la primera etapa de la Antropología Teatral (Barba, 2009:15).

<sup>13</sup> “In the larges displacement of an object or of oneself (Throwing, jumping) one creates, prior to the actual action gesture, a gesture in the opposite direction that serves to define its direction, to find its point of purchase, to concentrate the propelling force. This is the effort preparation, its momentum.

The high jumpers pushes into the ground before projecting into the air (flexión, extension). One swign back on a chair before moving forward to get up (retreat, advance). The discus thrower prepares the twist a twist in the opposite direction”. (Lecoq, 2006:85-86)

<sup>14</sup> Los veinte movimientos es el nombre del ejercicio que se presenta individualmente ante toda la clase al final del primer año. No es un examen, pero es un momento importante para el alumno donde muestra la asimilación que ha hecho del proceso para continuar durante el segundo año. Lecoq escoge veinte movimientos de entre los que se han aprendido y analizado durante el curso para que el alumno, encadenándolos como prefiera, haga una pequeña puesta en escena. Su duración es diez a quince minutos.

- 1.Ondulación: de la columna vertebral con acento en la cabeza, el plexo, las caderas y las rodillas.
- 2.Ondulación inversa.
- 3.Eclósión.
- 4.Movimiento de las mazas: con mazas ficticias.
- 5.Equilibrio: sobre las dos manos en vertical.
- 6.Voltereta.
- 7.Rueda.
- 8.Salida de la cadera.
- 9.Contra- torsión: con las piernas abiertas flexionadas, trasladar el peso de una pierna a otra como en un *travelling*, implicando la torsión y la contratorsión de la cabeza, el torso y la pelvis.
- 10.Punto fijo.
- 11.Manipulación de un bastón ficticio.
- 12.Frase de articulación: secuencia de movimientos que simula coger y tirar de un bastón.
- 13.Gran espadilla: movimiento de barquero de la china.
14. Muro: movimiento simulando el salto de un muro.
- 15.Braza: movimiento de nadar a braza sobre una pierna flexionada y el cuerpo horizontal, mirada al horizonte.
- 16.Torniquete: giro de 360° sobre sí mismo en equilibrio sobre una pierna: a derecha e izquierda alternativamente.
- 17.Disco antiguo: movimiento de lanzamiento de disco antiguo.
- 18.Levantamiento de pesas: levantamiento de pesas ficticio.
- 19.Patinaje: movimiento del patinador.
- 20.Barquero con espadilla o pértiga: remar de forma lateral con una pértiga. Secuencia de treinta y dos movimiento (Salvatierra, 2006:358-359).

<sup>15</sup> *Concepción de la segmentación en Lecoq:*

“For the movements of the human body, the geometric analytic system presents itself thus: the body standing, divided into several parts according to ist anatomy: feet, legs, thighs, pelvis, bust, chest, shoulders, arms, forearms, hands, neck, head, and the toes and fingers.

Each part of the body is isolated from the other parts and animated in the directions suggested by the first space of a cube; the mechanics are reduced next to

oblique directions from the horizontal and vertical. All movements are not possible from his geometric choice that fixes precise attitudes at 90, 45 and 30 degree angles. Often a body part refuses to do backward what it does forwards. The body is not geometric object equal on all sides: one cannot bend the knee the other way.

The system continues with a sequence that takes in all of the attitudes without remarking them, with global, curved movements. The cube prepares the ground for the sphere that brings with it twists, circumductions, and rotations; these bring about other movements when they are combined with flexions, extensions, translations in front, behind, and to the side.

One can apply all these movements and combinations to a particular part of the body that “assumes autonomy” in relation to a fixed point: the play of the neck – head a top fixed shoulders, the play of the breast- chest a top fixed pelvis, etc (Lecoq, 2006:78-80).

<sup>16</sup> “Seated at a café, let us to observe the “street in motion”.

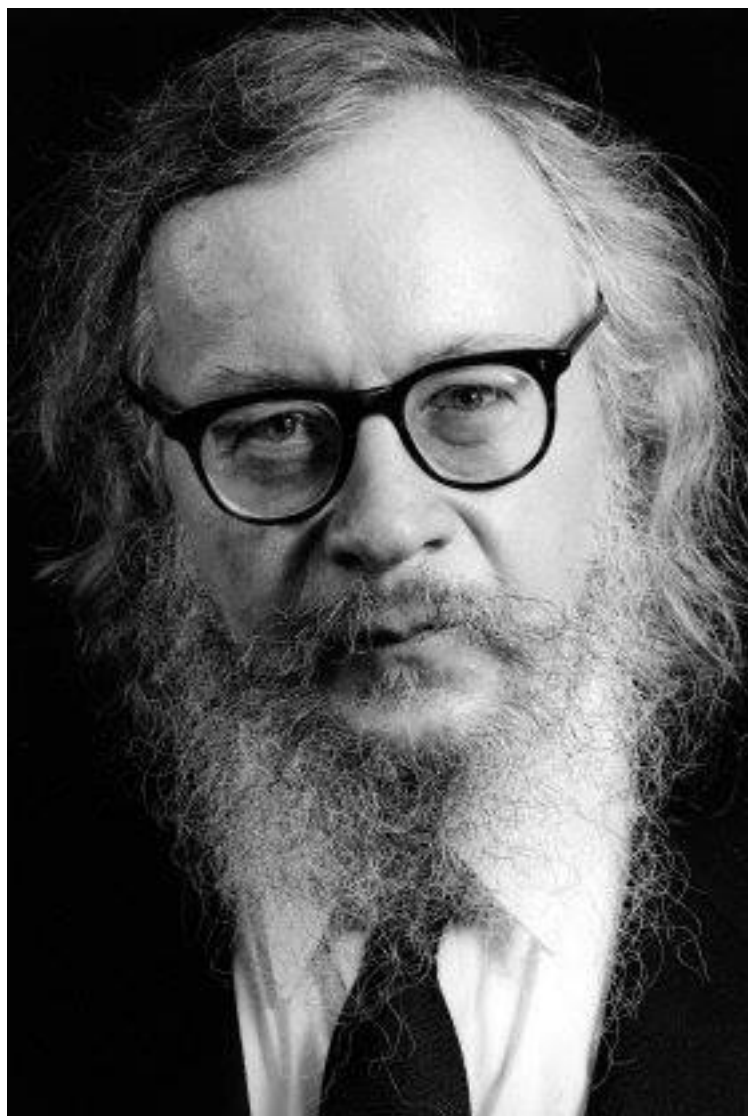
Our first impressions are:

Silhouettes, physical bearing, costumes. Then we notice states or situations: People in a hurry, people on holiday, people waiting.

Such general impressions become gradually more accurate if we concentrate our look on a single person.

Who can this elderly person be? Does he live close by, or is it the first time he has walked down this street? What’s his job? My imagination takes off. How does he walk? His feet come down rather flatly on the ground as if he were tired; his head and neck seem very stiff. He swings one arm more freely than the other as if he were holding something back. His steps give a jerky movement to his silhouette as if he were accentuating his wish to move forward.

This walk becomes a gait which is gradually defined beneath our gaze and which may perhaps reveal to us who he is, what he does, what he feels. It will summon up a trade, a post or a business. (Lecoq 2006: 10-11)



6

Jerzy  
Grotowski

### *Conceptos claves*

Actor santo, vía negativa, principio de alteración del equilibrio, principio de oposición, principio de eliminación, pulsación, movimiento, ritmo, disciplina, precisión, organicidad, destrezas corporales, acrobacia, riesgos, ejercicios físicos, ejercicios plásticos, detalles, elementos, resistencias, bloqueos, dinamismo, motions, performer.

---

## 6.1 JERZY GROTOWSKI

La indagación acerca de la presencia del PAE en el trabajo creativo de Jerzy Grotowski, (Polonia 1933- 1999) nos acerca al conocimiento de la obra de este gran Maestro, con quien damos cierre al estudio que recorre algunas de las tradiciones del Teatro Moderno Europeo, en busca de las relaciones que éstas establecieron con el Principio de Alteración del Equilibrio.

La obra de Grotowski nos ofrece un vasto legado que comienza en 1957 y cesa con su muerte en 1999, en estos cuarenta y dos años de carrera el Maestro avanza por diferentes estadios creativos agrupados en cinco grandes etapas que se constituyen en especies de escalones evolutivos de la visión y realización artística, creativa y humana, de uno de los hombres más revolucionarios que emergieron en el contexto del Teatro Moderno.

Para el presente capítulo abordaremos el análisis de la primera etapa de la obra de Grotowski, denominada el Teatro de las Producciones (1957- 1968)<sup>1</sup> en la cual surge y se potencia el reconocido concepto del Teatro Pobre y el Training del Teatro Laboratorio, manifiesto de presentación ética, estética y artística del Maestro en el contexto de los años sesenta y guía de estudio de las generaciones posteriores, que hemos encontrado en Grotowski un referente excepcional que nos anima a continuar explorando en el terreno de la creación desde el trabajo del actor.

Durante la etapa del Teatro de las Producciones, el PAE es parte fundamental en la composición de la relación viva entre actor y espectador construida a partir de la corporalidad del primero en su búsqueda por superar los límites y derribar los bloqueos mentales y corporales empleando como una herramienta eficaz la acrobacia orgánica, con la cual arribamos al punto culminante del trabajo del actor y el equilibrio en tanto técnica exterior del movimiento, pues es a partir de este tipo de acrobacias donde el cuerpo del actor es incentivado a superar riesgos tales como alcanzar la inversión total: la base de sustentación abandona los pies para encontrar en la cabeza el punto de apoyo principal en la exploración de las posibilidades del movimiento.

La tradición teatral liderada por Jerzy Grotowski desde el punto de vista histórico en el contexto del Teatro Moderno Europeo, es el sistema de trabajo del actor que retomó y recreó a otro nivel, quizás el de su tiempo, muchos de los aportes dados por sistemas y métodos anteriores como los de Stanislavski y Meyerhold, sin dejar de lado la influencia del Teatro y la Danza Clásica Oriental.

Grotowski y sus actores del Laboratorio Teatral, adoptaron un método de investigación del comportamiento escénico que partiese de la incorporación de una variedad de técnicas que basadas en el desarrollo de las destrezas corporales permitiera que el entrenamiento llegara a un nivel más profundo en términos del compromiso real para el actor, en el sentido de obtener de éste un compromiso profundo y auténtico que le permitiera sobrepasar la atención sobre los aspectos técnicos de su trabajo y vencer las resistencias, bloqueos y dificultades personales, para dejarse llevar por una expresión física libre de condicionamientos mentales; en suma cómo hacer del uso de las técnicas un aliado para el trabajo de liberación creativa del actor y no un fin o condicionante de las capacidades expresivas.



*Imagen 1.* Cieslak recuperado de [twotadjerzy.blogspot.com/2008/10/controvski-over-grotowski.html/](http://twotadjerzy.blogspot.com/2008/10/controvski-over-grotowski.html/) Cieslak r. de [twotadjerzy.blogspot.com/2008/10/controvski-over-grotowski.html/](http://twotadjerzy.blogspot.com/2008/10/controvski-over-grotowski.html/) Cieslak r. de [gustavothomastheatre.blogspot.com/2010\\_12\\_01\\_archive.html](http://gustavothomastheatre.blogspot.com/2010_12_01_archive.html)





### *6.1.1.1 Antecedentes e influencias en el desarrollo del training*

De cara al amplio grupo de influencias que Grotowski pudo tener es importante destacar que su pretensión no buscaba imitar ningún método ni adoptar literalmente los aportes de otras tradiciones, recibió los estímulos de estos maestros y los adecuó a su tiempo, al Teatro Laboratorio y crear allí un modelo de actor que indudablemente sobrepasó al de tradiciones anteriores y revolucionó la manera de comprender y realizar la labor escénica.

“El método que estamos desarrollando no es una combinación de técnicas obtenidas de distintas fuentes (aunque en ocasiones adaptemos algunos elementos para nuestros usos). No queremos enseñarle al actor un conjunto preestablecido de técnicas o proporcionarle formulas para que salga de apuros. El nuestro no intenta ser un método deductivo de técnicas coleccionadas: todo se concentra en un esfuerzo por lograr la “madurez” del actor que se expresa a través de una tensión elevada al extremo, de una desnudez total, de una exposición absoluta de su propia intimidad ...” (Grotowski, 2009: 2)

El desarrollo de esta tradición teatral instaura en Europa y en el mundo occidental una nueva y renovada concepción del entrenamiento del actor, tomando como punto de partida la herencia de métodos anteriores tales como “los ejercicios rítmicos de Dullin, las investigaciones de Delsarte sobre las reacciones de extroversión e introversión, el trabajo de Stanislavski sobre las acciones físicas, el entrenamiento biomecánico de Meyerhold” (Grotowski, 1992-1993:2).

El Maestro también se inspiró en aspectos relevantes del aprendizaje técnico en diversas tradiciones del Teatro y la Danza Clásica Oriental, cuyos aportes se articularon con fuerza al servicio de la corporalidad del actor europeo como se aprecia en el training, el resultado de un proceso de transculturización bastante particular y exitoso.<sup>2</sup>

Al respecto Jennifer Kumiega (1987) afirma que Grotowski prestó atención especial al entrenamiento del actor y a la investigación de las leyes que gobiernan su oficio, además de indagar y ensayar para los espectáculos que estaban montando, los actores del Teatro Laboratorio debían ejercitarse durante dos o tres horas al día, intentando descubrir las leyes objetivas que definen la expresión de un individuo.

### *6.1.1.2 Stanislavski: la tensión y la relajación*

Stanislavski estaba siempre en camino. Hizo las preguntas fundamentales en el campo de la profesión. Si se trata de las respuestas entre nosotros descubro más bien diferencias. (Grotowski, 1993:18)

Grotowski se identificó con Stanislavski por aspectos como la autoreforma permanente que sometía constantemente a discusión el trabajo en la prolongación de una búsqueda misma

de la verdad, así como el esfuerzo hecho por el Maestro Ruso en pensar no solo sobre las bases de lo práctico y concreto: “¿Cómo tocar lo que no es tangible? Quiso encontrar las vías concretas hacía lo que es secreto y misterioso. No los medios – contra esto luchaba, los llamaba “clichés.” (Grotowski, 1992-1993:11- 12).

La auto reforma y la búsqueda de vías hacia eso desconocido en el trabajo del actor, fueron dos de las más importantes características del trabajo de Grotowski especialmente a medida que su carrera arribaba a otros escenarios diferentes al teatro como representación, y es por esta razón que en textos posteriores a “Hacia un Teatro Pobre”, como la edición especial de la revista Máscara,<sup>3</sup> se encuentran algunas de estas correcciones al trabajo de entrenamiento desarrollado durante la etapa del Teatro de las Producciones, específicamente en el enfoque de algunos de los ejercicios plásticos y físicos.

El respeto que Grotowski profesó por Stanislavski tuvo además otros elementos comunes que serían actualizados y potenciados en su trabajo.

Fui entrenado en los métodos de Stanislavski; su estudio persistente, su renovación sistemática de los métodos de observación y su relación dialéctica con sus primeros trabajos, lo convirtieron en mi ideal personal. Stanislavski planteó las preguntas metodológicas claves. Nuestras soluciones sin embargo difieren profundamente de las suyas; a veces llegamos a conclusiones contrarias (Grotowski, 2009:1-2).<sup>4</sup>

Grotowski reconoce a Stanislavski como el pionero en la instauración de un training constante y riguroso para el actor, el Maestro Ruso atacó la falta de un entrenamiento diario, estaba convencido que el actor debería practicar diferentes tipos de gimnasia, hacer esgrima, hacer un poco de acrobacia.

Según Grotowski, Stanislavski afirmaba que “quien vacila en la carrera hacia una difícil evolución, una evolución acrobática que contiene un cierto riesgo, ha vacilado también en el momento precedente al punto culminante de papel” (Grotowski, 1992-1993:28).<sup>5</sup> La acrobacia en Grotowski no busca un fin espectacular en sí mismo, es la puerta de entrada a una dimensión más profunda del trabajo corporal del actor, de un redescubrimiento real por parte de éste de sus temores y bloqueos y la necesidad vital y creativa de superarlos asumiendo riesgos acrobáticos que sirven como medio para adquirir la confianza y potenciar la creatividad del actor en la escena, buscando ir siempre más allá, fiel a un impulso íntimo y verdadero.

Grotowski también subraya cómo las metodologías de investigación en el teatro ya eran tenidas en cuenta por Stanislavski cuando formuló la necesidad del trabajo de laboratorio y de

los ensayos en cuanto a procesos creativos sin espectadores, en los que el entrenamiento debería componerse de ejercicios de distintos tipos, relativamente diversos, ligados únicamente por un fin común.

El Maestro Polaco no solo resaltó aspectos generales de la obra de Stanislavski que marcaron sus inicios, ya fuesen por la formación recibida o por la identificación con algunos criterios acerca del trabajo del actor, sino que además profundizó en un aspecto que de cara a la presente investigación sobre el PAE es relevante: la reinterpretación del significado de la tensión y la relajación muscular que Stanislavski había desarrollado con sus alumnos del Teatro de Arte de Moscú.

Grotowski observó que el uso de los conceptos sobre la tensión y la relajación de los músculos habían sido mal interpretados por muchos seguidores de Stanislavski, quien planteaba que la tensión usualmente tiene un punto focal en el cuerpo, que es diferente para cada individuo y que tiene la característica de “contaminar” el cuerpo entero. “ El exceso de tensión puede ser liberado por el actor a través de descubrir y trabajar desde este punto focal, y así lograr el ideal “felino” de relajación con la posibilidad inmediata de movilización.” (Kumiega, 1985: 110).

La mención de Kumiega sobre el ideal felino remite al ejercicio que Stanislavski pone en boca de Nazvánov, la observación de los movimientos de un gato y su capacidad para distribuir la tensión hacia donde realmente es necesaria, liberando y relajando el resto del cuerpo.<sup>6</sup> Este ejercicio retomado en el training del Teatro Laboratorio tiene un objetivo específico para Grotowski: “el gato esta relajado pero no hasta el abandono. Esta relajado con toda la posibilidad de efectuar un movimiento eficaz y fulmineo, o sea que en realidad esta movilizado muscularmente, pero hasta el punto en que le es indispensable y no más” (Grotowski, 1992-1993: 30).

Para Grotowski el enfoque dado por Stanislavski a la tensión y relajación muscular, no significaba caer en el uso indiscriminado de la relajación como remedio para solucionar los problemas encontrados en el entrenamiento del actor:

“Hay excesos de tensión que es necesario liquidar. Por otra parte hay exceso de relajamiento que es únicamente el síntoma de una disposición a la actuación histérica, o asténica, o simplemente un síntoma del nerviosismo, que bloquean la expresión.” (Grotowski, 1992-1993: 30).<sup>7</sup>



*Imagen 2.* Barba & Saravese (2010) Antoni Jaholkowski actor del Teatro Laboratorio, ejercicio del estiramiento del gato

En el desarrollo del training del Teatro Laboratorio es posible encontrar cómo el proceso de fluctuación entre los estados de tensión y relajación muscular es aplicado de manera coherente al pensamiento de Stanislavski, incluso se logra un mayor dinamismo, mucho más elaborado en términos del movimiento corporal; esto se puede apreciar con claridad en las estructuras que surgen a partir la práctica de los ejercicios físicos y plásticos que determinan las bases del training y en los cuales se alterna de manera sistemática la tensión y relajación de los diversos segmentos corporales, configurando una suerte de danzas orgánicas de alto valor expresivo y de un compromiso consciente y verdadero del actor con la acción y en la acción.

El trabajo del actor a partir de la conservación y alteración del equilibrio obliga a que éste no se relaje totalmente y conduzca su tensión hacia una acción fructífera, que potencia la postura e imagen corporal; se puede afirmar que el PAE es un moderador activo entre los estados de tensión y relajación.

#### *6.1.1.3 Meyerhold*

La influencia de Meyerhold en la concepción del training de Grotowski es expuesta por Ludwik Flaszen,<sup>8</sup> cofundador y coproductor del Teatro Laboratorio, cuando recuerda como para ellos Meyerhold fue importante en su trabajo no tanto por la formulación de sus ejercicios como por su conceptualización sobre la acción de la biomecánica detrás de cada gesto del actor, de la postura completa de su cuerpo.

Este aspecto es de vital importancia en la creación de cada uno de los ejercicios del training, cada gesto, cada acción de movimiento corporal involucra el cuerpo en su totalidad y exige del actor la disciplina y el rigor para estar presente en la acción y llevarla a su máximo desarrollo, ese que implica ir más allá del bloqueo inicial y de la resistencia mental que impide la expresión del cuerpo como una entidad autónoma y creativa.

En la concepción del movimiento del cuerpo como centro de la acción escénica, Meyerhold ya en 1914 había visionado y propuesto en parte lo que Grotowski potenciaría bajo el concepto del Teatro Pobre. Para Meyerhold la práctica biomecánica se basaba en el movimiento como el más poderoso significado de creación teatral en la escena, si se quitase el texto, el vestuario, la escenografía y se dejara solo al actor con sus movimientos los cuales había entrenado y preparado, el teatro podría continuar y ser válido ya que el actor tendría que comunicar sus pensamientos y emociones a los espectadores por medio de la expresión física: “but his reduction of theater to its essential nucleus with the axiom “strip the theater” prepared the way for the “poor theater” of Jerzy

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio  
Grotowski half a century later” (Hoover, 1974:84).

#### *6.1.1.4 El Teatro Clásico Oriental*

Para Barba, compañero directo del viaje de Grotowski, las visiones compartidas a través de diálogos y charlas nos revelan que aparte de las principales influencias destacadas en común por algunos investigadores y por el mismo Maestro, existieron otras tradiciones que dan muestra del amplio espectro de fuentes del conocimiento artístico con las cuales Grotowski nutrió su saber.

Sobre los aportes del Teatro Clásico Oriental en la concepción del training, es posible afirmar que Grotowski se interesó por conocer las bases que fundamentan el Teatro Hindú, las técnicas de entrenamiento de la Opera China, además de las técnicas de las artes marciales y el yoga como lo recoge Richard Schechner en *The Grotowski Sourcebook*:

In this work, too, Grotowski found sources in his journeys to Asia. The training itself, however, was in no way mystical. Like yoga or martial arts, the techniques were precise, exact, disciplined, and learnable. The results were indescribable; and would vary from person to person, event to event, moment to moment (Schechner;Woldford, 1997:27).

En relación con Oriente es importante recordar que Grotowski tuvo a través de su madre un acercamiento a la filosofía y la mitología Hindú en la cual Shiva es también el Dios del Teatro, el danzarín cósmico que mientras danza crea todo lo que existe. La danza de Shiva de la que habla Grotowski no es una metáfora, es una visión personal de la existencia que a nivel de la técnica actoral, se traduce como organicidad: pulsación y ritmo.

Esta reverencia a Shiva queda explícita en la intervención que Grotowski hace ante el círculo de amigos del Teatr 13 Rzedów en septiembre de 1960 durante los ensayos de la obra *Shankuntala*: “Hay una cita de la mitología en la que Shiva dice: soy sin nombre, sin forma, sin acción. Soy pulsación, movimiento y ritmo (shiva- gita). La esencia del teatro que estamos buscando es “pulsación, movimiento, ritmo” (Barba, 2000:64).

En el PAE, la “pulsación, el movimiento y el ritmo” concatenan el constante fluir entre los estados de conservación y alteración del equilibrio; las transferencias de peso y las variaciones posturales que modifican constantemente la percepción sobre el equilibrio corporal surgen de esas pulsaciones internas que impulsan el movimiento y que le imprimen un ritmo particular a la acción física.

Además, hubo en Grotowski un interés y hasta cierto grado una identificación con los

elementos técnicos y las bases que guiaban el Teatro Clásico Oriental, entre otros los referentes a la disciplina y a la precisión necesarios para la incorporación de las técnicas de entrenamiento y la posterior liberación corporal de la marcación racional de muchas de estas técnicas a través de la organicidad. La precisión sería el elemento de orden y la organicidad el elemento potenciador en la configuración de los ejercicios del training del Teatro Laboratorio.

## 6.2 CONCEPTOS BÁSICOS PARA UN ACTOR GROTOWSKIANO

### 6.2.1 “Hacia un Teatro Pobre”

“El teatro puede existir sin maquillaje, sin vestuarios especiales, sin escenografía, sin un espacio separado para la representación (escenario), sin efectos de iluminación y sonido, etc. No puede existir jamás sin la relación actor – espectador, en la que se establece la comunión perceptual, directa y viva” (Grotowski, 2009:4).

La cita anterior resume a grandes rasgos el significado del término Teatro Pobre, el juego sonoro más conocido de ésta tradición teatral que renovó y revolucionó el Teatro Moderno Europeo y Occidental en los años 60. Según Barba, Grotowski hizo del concepto Teatro Pobre, “un grito de guerra de un teatro ideal, que él y sus actores encarnaron de forma ejemplar. La disciplina artesanal, el rigor de la composición, la artificialidad y la sagacidad técnica eran condiciones necesarias para desencadenar en el actor un proceso de profundidad que desembocaba en un “acto total” (2000:33).

El periodo inicial de la etapa del Teatro de las Producciones entre 1957 y 1969, da como resultado la estructuración de un training diseñado para un nuevo modelo de actor, aquel que debía romper con las estructuras de “profesionalización” desarrolladas por la mayor parte de tradiciones del teatro moderno que surgieron a partir de Stanislavski, las cuales si bien habían logrado su cometido, no alcanzaban los ideales del modelo de actor al cual en ese momento aspiraba Grotowski .

Acerca de la importancia del período del Teatro de las Producciones en la obra de Jerzy Grotowski, vale la pena destacar algunas partes del discurso de Eugenio Barba, pues como lo recoge en su libro “Tierra de Cenizas y Diamantes”, la relación entre estos dos grandes maestros del teatro fue profunda, duradera y sobretodo, fructífera en cuanto a los renovadores aportes hechos a la concepción de la escena moderna, sus ideas y proyectos creativos han abierto e inspirado el camino de muchos artistas contemporáneos alrededor del mundo:

“La transformación de este teatro de provincia (Teatr 13 Rzedów) en un conjunto cuya

intransigencia artística será la semilla de una profunda regeneración de nuestro arte es uno de los episodios más emblemáticos de nuestro siglo. El redescubrimiento y la práctica del training, las innovaciones del espacio escénico, la relación actor- espectador, la reestructuración dramática del texto, el sentido y el valor del teatro en nuestra sociedad, todas estas reflexiones y soluciones prácticas inspirarán a la nueva generación, sobre todo a esta mutación teatral protagonizada por grupos que surgirán al final de los años sesenta fuera del teatro institucional.

La conversión del Teatr 13 Rzedów en el Teatr - Laboratorium es el ejemplo de un teatro que empieza como una vanguardia artístico- literaria y termina encarnando un proceso creativo que es una toma de posición artística, política y espiritual. Un terremoto teatral que duró 10 años” (Barba, 2000: 34-35).



Imagen 3.  
Barba ; D'urso (1990)

La herencia dejada por Grotowski a las generaciones posteriores es de incalculable valor, no solo por los aportes prácticos como el training, ya de por sí toda una vía práctica de conocimiento, sino también por el sustento conceptual acerca del modelo de actor que construyó a lo largo de su carrera.

### 6.2.2 La técnica 1 y 2

Para Jerzy Grotowski, su modelo de actor se gestaba en la comprensión y adopción por parte de éste de dos niveles técnicos que debía incorporar en su trabajo, el primero o técnica 1, tenía que ver con los métodos de entrenamiento físico que surgieron a partir del trabajo de Stanislavski y que según Barba, testigo y coautor de esta concepción, a pesar de la complejidad de algunas de estas técnicas, el actor las podía abordar por medio del entrenamiento en su que hacer teatral.

El segundo nivel o la técnica 2, era aquella que instaba al actor a liberar su energía espiritual, sobrepasando la forma externa de las técnicas tanto del movimiento corporal como de

la interpretación, “era un camino práctico que dirigía el yo hacia sí mismo, donde integraba todas las fuerzas psíquicas individuales, y superando la subjetividad permitía acceder a las regiones conocidas por los chamanes, por los yoguis, por los místicos.” (Barba, 2000:64- 65)

El compendio de la técnica 1 logra dar avances sustanciales frente a técnicas de entrenamiento de métodos anteriores gracias a la renovada visión con la que Grotowski desarrolló su lenguaje particular, del cual decía que era necesario subrayar que no se trataba de una estética, una técnica o un sistema, sino de algo abierto, en movimiento: un proceso (Barba, 2000:120 – 121). El PAE encuentra su lugar por naturaleza en los procesos, en los espacios de ensayo y repetición, en el despertar de la conciencia corporal que avanza en paralelo con el desarrollo de las destrezas físicas y mentales para la realización de acciones físicas que alternan diversos grados de complejidad en su realización.

La técnica 2 incluye por supuesto la técnica 1 pero su fin no solo tiene como meta el espacio de representación ni el trabajo virtuoso del actor, esta técnica busca profundizar e ir más allá en el desarrollo de propuestas creativas que deben afectar y transformar energéticamente al actor para que éste pueda arribar a un estado donde es el cuerpo y no la mente ni los códigos establecidos por las diversas técnicas de preparación física, el que encuentre y potencie un acto creativo superior, profundo y luminoso en el sentido del derroche de la energía, el actor - hombre – cuerpo se transforma en el instrumento canalizador e integrador entre un nivel superior y universal y el mundo cotidiano. La consolidación de la técnica 2 encuentra en ejercicios como los Motions el pleno desarrollo de su potencial, una búsqueda profunda, detallada a nivel técnico y consciente en su ejecución, que desde el trabajo del Teatro Laboratorio comenzó a ser explorada.

### 6.2.3 Principio de eliminación

“En términos de técnica formal, no trabajamos con una proliferación de signos, o por acumulación (como en los ensayos formales del teatro oriental). Más bien sustraemos, tratando de *destilar* los signos eliminando de ellos elementos de conducta “natural” que oscurecen el impulso puro.” (Grotowski, 2009: 3)

En estas palabras del Maestro encontramos el objetivo del principio de eliminación, en el cual el actor proyecta su trabajo a través de la reducción de elementos que adornan la labor escénica, y que generalmente le impiden confrontarse a sí mismo en relación con los impedimentos personales que aparecen en los procesos creativos, tanto corporales como mentales. Grotowski además reafirma la necesidad de superar la rigidez de las técnicas que encierran al actor en condicionamientos psicofísicos que tienden a un fin espectacular, hacia el afuera, hacia la búsqueda del virtuosismo que aleja energéticamente al espectador, dado que la técnica se convierte en un



elemento que marca la distancia entre lo que el actor hace y el espectador contempla, pero donde la conexión viva, real y profunda de la energía del actor no contagia al espectador como partícipe activo del hecho escénico.

El principio de eliminación planteado por Grotowski, continúa siendo un referente para el trabajo del actor y el bailarín, como lo podemos apreciar en el texto de Raimon Àvila “*Moure i conmourre*” a quien ya hemos citado en el capítulo sobre Stanislavski, en el “dejar de hacer” encontramos el reflejo de la influencia que el Maestro Polaco ha tenido en el desarrollo de nuevas concepciones del movimiento corporal en las generaciones posteriores:

“Grotowski como Alexander, considera que se trata tanto de aprender cosas nuevas como de liberarse de los viejos hábitos, en su caso centrarse en la liberación de bloqueos psicofísicos. En “Hacia un teatro pobre” decía: “Cada actor ha de localizar que bloquea sus asociaciones íntimas y causa su falta de decisión, el caos de su expresión y su falta de disciplina, que le impide experimentar el sentimiento de su propia libertad, cuales obstáculos privan su organismo de ser totalmente libre y poderoso porque nada le resulta mas allá de sus capacidades. En otras palabras como eliminar los obstáculos” (Grotowski 1984: 90). Para convertirse en actor, tiene por tanto que eliminar del proceso de creación las resistencias y los obstáculos causados por el propio organismo, tanto en el aspecto psíquico como en el físico.” (Àvila 2011:53)

#### 6.2.4 *Vía negativa*

Por vía negativa se entiende que el principio de eliminación opera en el trabajo del actor destruyendo bloqueos físicos y psíquicos, evitando coleccionar técnicas diversas que solo elevan al actor a la categoría de virtuoso. Para Grotowski asumir el entrenamiento de este modo se debe producir “el paso del impulso interior a la reacción externa, de tal modo que el impulso se convierte en reacción externa. El impulso y la acción son concurrentes: el cuerpo se desvanece, se quema, y el espectador solo contempla una serie de impulsos visibles” (Grotowski, 2009:2)

La presencia de estos impulsos visibles como vimos antes se correlacionan con el movimiento y el ritmo, que son los que permiten que el cuerpo del actor desarrolle, entre otras destrezas, la capacidad de alterar el equilibrio mediante una serie de acciones físicas que desde los impulsos llevan el cuerpo a estados en los que se ve comprometida su estabilidad. Estas acciones dan como resultado que el actor en desequilibrio constante proyecte un nivel de compromiso tan alto con la labor que hace, que los bloqueos y limitaciones son sobrepasados y su presencia emerge de una manera que atrapa la atención del espectador estableciendo con él una relación profunda que sobrepasa las frías cualidades de las técnicas gimnásticas y acrobáticas.

El término vía negativa, cuyo origen se encuentra en el Budismo, es implementado por Grotowski en la metodología de trabajo con el actor, debido en gran parte a la identificación que el maestro tiene con muchos de los conceptos fundamentales de esta milenaria religión:

“En *Hacia un Teatro Pobre* Grotowski aplicó esta visión al actor: “El estado mental necesario es una disposición pasiva para realizar un papel activo, estado en el que *no se quiere hacer algo*, sino más bien en el que uno *se resigna a no hacerlo*”. Esta concepción viene influenciada por la profunda sabiduría del budismo y en especial con la doctrina del *Sunyata, el vacío*” (Barba, 2000:57).<sup>9</sup>

En la etapa del Teatro de las Producciones podemos establecer dos momentos en relación con el training como base para la concepción del trabajo del actor, la primera durante los años 1959-1962, en la cual Grotowski buscaba una técnica positiva, es decir un método de entrenamiento capaz de darle objetivamente al actor una habilidad creativa, enraizada en su imaginación y en sus asociaciones personales.

En la segunda a partir desde 1962, el grupo conservó algunos aspectos técnicos en los ejercicios pero con un objetivo diferente. “El actor debe descubrir las resistencias y los obstáculos que le impiden llegar a una tarea creativa. Los ejercicios son un medio para sobrepasar los impedimentos personales. El actor no debe preguntarse ya: ¿cómo debo hacer esto?, sino saber lo que no tiene que hacer, lo que lo obstaculiza. [...] Esto es lo que significa la expresión vía negativa: un proceso de eliminación.” (Grotowski, 2009:77)

### 6.2.5 Precisión y organicidad

Los conceptos de precisión y organicidad han sido abordados por Barba desde la Antropología Teatral y su análisis nos permite comprender como estos operan en Grotowski. En el capítulo Organicidad del Diccionario de Antropología Teatral, el reconocido teatrologo Marco de Marinis plantea que la organicidad verdadera del actor en la escena es aquella que viene después y que está más allá de la precisión (la técnica). Por lo tanto esta hecha de libertad afectiva, porque se sustenta en el control voluntario de la acción. (Barba; Saravese, 2010:259) Dicho control es un principio que opera en la práctica del training, donde la precisión es la base para el desarrollo de la acción, la cual como veremos a continuación surge de un impulso vivo en el cuerpo que se libera orgánicamente en el escenario.

Grotowski afirma que entre la organicidad y la precisión no hay dualismo, es la unidad del hombre. (Grotowski, 1993:23) El actor Grotowskiano, tiene la ardua misión de integrar la precisión técnica de los movimientos con una organicidad que se potencia a partir del dominio de la forma

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio plástica del ejercicio y que va más allá, ya no es el actor que se muestra con su cuerpo, sino el actor que vive el impulso orgánico en su cuerpo y esa vivencia es la que el espectador percibe como el acto luminoso y profundo que impacta realmente en su percepción del hecho escénico.

#### *6.2.6 El impulso, cuerpo- vida, cuerpo-memoria*

En el mismo capítulo Barba afirma que “el efecto de organicidad es la capacidad de hacer percibir al espectador un cuerpo- en vida. El objetivo principal de un actor no es ser orgánico, sino crear la percepción de organicidad a los ojos y en los sentidos del espectador.” (Barba;Saravese, 2010:249) Si bien estamos de acuerdo en que la afirmación hecha por Barba es válida para los modelos de intérpretes escénicos analizados hasta ahora, no lo es para el actor Grotowskiano puesto que la percepción de organicidad en él es más profunda dada la búsqueda a la que se ve incentivado que sacude sus cimientos creativos y emotivos.

#### *6.2.7 Actor Santo*

El “Actor Santo” es el último concepto que incorporamos para nuestro estudio en la comprensión del modelo de actor propuesto por Grotowski, aquel que puede abordar el training apoyándose en la técnica 1 pero con el objetivo de encontrar en ese entrenamiento el acceso a la técnica 2.

El “actor santo” se apropia del principio de eliminación para la creación de acciones de movimiento corporal en la escena. Afirma Pere Sais que para Grotowski la sinceridad extrema del actor delante del espectador es un acto de transgresión que lo aproxima a la santidad: “L’actor sant entra en un procés d’autopenetració a través del cual es provoca a si mateix en públic un acte de profanació, de sacrilegi cap la seva propia màscara quotidiana: no exhibeix el seu cos sinó que l’anulla, el crema i l’allibera de les resistències psíquiques oferint-lo en sacrifici. Amb aquest sacrifici, aquesta redempció, l’actor esdevé sant” (Sais, 2009, p13).<sup>10</sup>

El actor santo como afirma Sais, quema sus impulsos que surgen del cuerpo vida en la escena, dada la intensidad y verdad que hay su acto creativo, muere en cada instante liberándose de sus condicionamientos y fluyendo conscientemente con su energía.

El uso de esta energía fortalece lo que para Barba significa la presencia escénica, “una cualidad discreta que emana del alma, que irradia y se impone. Cuando es consciente de esta presencia, el actor osa exteriorizar lo que siente y además lo hará de una manera apropiada porque

no tiene necesidad de forzarse: se le sigue, se le escucha” (Barba;Saravese, 2010:255)



Imagen 4. Grotowski (2009)

### 6.3 EL TRAINING DEL TEATRO LABORATORIO

La técnica del “actor santificado” es una *técnica inductiva*, (es decir una técnica de eliminación), mientras que la técnica del “actor cortesano” es una *técnica deductiva* (es decir, una acumulación de habilidades)” (Grotowski, 2009: 18)

La estructura del Training del Teatro Laboratorio se dividió en tres categorías básicas:

- Los ejercicios plásticos.
- Los ejercicios corporales.
- Los ejercicios vocales

En el presente estudio solo profundizaremos en las dos primeras categorías dado que la tercera a pesar de su importancia, no aporta elementos de análisis en el contexto de la presente investigación.

Los actores del Laboratorio Teatral adoptaron las bases de ejercicios de otros sistemas que nos permiten comprender como se fue forjando la historia del trabajo corporal del actor en el siglo XX. Se puede afirmar que de cara a la búsqueda del PAE en las técnicas pre expresivas del actor, el mimo y el bailarín, existe una especie de “ABC” que se fue configurando por la suma de ejercicios y sus variantes y que fueron agrupados en categorías comunes como marchas, saltos, giros y acrobacias. Este “ABC” que podría servir como una guía de carácter histórico general,

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio recoge en cada tradición variantes a los ejercicios que los particularizan y definen de acuerdo a las necesidades que el trabajo creativo en cada uno de los modelos escénicos analizados lo requería.

Los ejercicios comunes o de base, adquieren en Grotowski otra dimensión, si bien en la forma conservan cierta similitud con ejercicios de los métodos o sistemas anteriores a él, en la concepción y la práctica buscan crear un modelo de actor que fuese capaz de ir mas allá de sus límites, que encontrara el camino para trascender de la técnica 1 a la técnica 2.<sup>11</sup>

Los ejercicios en sus dos categorías físicos o plásticos, persiguen el aniquilamiento de las resistencias, de los bloqueos y de los estereotipos individuales y profesionales. Grotowski propuso que estos debían ser ejercicios- obstáculo, en los cuales es necesario descubrir y superar los bloqueos para encontrar el propio camino. “Cuando sentíamos que las fuentes no actuaban en nosotros (o: sobre nosotros), que las resistencias se bloqueaban , se cerraban, que “el proceso creativo procedía” pero era estéril, entonces volvíamos a los ejercicios. Y encontrábamos las causas. No las soluciones, sino las causas.” (Grotowski, 1992- 1993:22) <sup>12</sup>

### *6.3.1 Los ejercicios físicos*

En los ejercicios físicos el PAE encuentra un escenario perfecto para potenciar su acción como Principio, puesto que estos pertenecen “al terreno del reto que para aquel que los efectúa deberían ser casi imposibles.” (Grotowski 1992- 1993:36) Estos ejercicios tienen una estructura que se divide en seis niveles:

1. Calentamiento.
2. Ejercicios para aflojar los músculos y la columna vertebral.
3. Ejercicios de arriba hacia abajo.
4. Vuelo
5. Saltos y volteretas.
6. Ejercicios de pies. <sup>13</sup>

De algunos niveles seleccionaremos una serie de ejercicios que consideramos son los más indicados para resaltar la acción del PAE en el trabajo físico del actor en esta tradición.

### *6.3.2 Ejercicios para aflojar los músculos y la columna vertebral*

(...) Durante los ejercicios se investiga el centro de gravedad del cuerpo, el mecanismo para la contracción o relajación de los músculos, la función de la espina en los diversos

movimientos violentos, analizando cualquier desarrollo complicado para relacionarlo con cada ligamento y músculo.” (Grotowski, 2009:80)

Este grupo de ejercicios guardan una estrecha relación con el trabajo que Stanislavski desarrolló sobre la relajación de los músculos. En primer lugar encontramos el ejercicio del Gato, con el cual Stanislavski dio algunas claves sobre el correcto manejo de la tensión a partir de la observación de los movimientos de un gato y la dosificación precisa de la energía. <sup>14</sup>

### 6.3.3 El gato

Este ejercicio desde el enfoque de Grotowski cobra una gran importancia para comprender la acción del PAE en el trabajo del actor, con aspectos como la función de centro del movimiento que adquiere la columna por cuyas acciones se generan transferencias del peso por los distintos puntos de apoyo, y como a través de estas transferencias se va creando una danza de alteración del equilibrio que puede llegar a un nivel de alta intensidad como observa en el trabajo de Ryszard Cieslak. <sup>15</sup>



*Imagen 5. Cieslak (1972)*

En la secuencia de Cieslak la inestabilidad corporal es la constante, es un “gato inquieto” lleno de energía que conduce cada uno de sus movimientos a estados de desequilibrio, los puntos de apoyo se alternan, el peso fluye de un segmento corporal a otro de forma dinámica, sobrepasando el enunciado de despertarse y estirar.

El principal objetivo de este ejercicio, como el de la mayor parte de los otros, es lograr que la columna vertebral se vuelva más elástica. El gato es una poderosa herramienta para activar la columna y revitalizarla a través del movimiento consciente que fortalece las vertebrae del segmento corporal más importante para el movimiento, la columna.

“El gato”: Este ejercicio se basa en la observación de un gato cuando se despierta y se estira. [...] El “gato” se despierta y acerca las manos hacia el techo con los codos hacia arriba, a fin de que las palmas de las manos formen la base de apoyo. Se levantan las

caderas mientras que las piernas “caminan” hacia las manos sobre la punta de los pies. Luego, hay que levantarse y estirar la pierna derecha hacia un lado y al mismo tiempo se levanta y se estira la cabeza. Se vuelve a poner la pierna izquierda en el suelo, apoyándose en las puntas de los dedos de los pies. Repetir los mismos movimientos con la pierna derecha, y siempre con la cabeza hacia arriba. Estirar la espina y colocar primero el centro de gravedad en el centro de la espina y luego más arriba, hacia la base del cuello. Darse la vuelta y caer sobre la espalda en relajación completa.” (Grotowski, 2009:79 - 80)

#### 6.3.4 El puente

9. Empezar en posición erguida, inclinar el cuerpo hacia atrás para formar un “puente” hasta que las manos toquen el suelo por atrás
11. Empezar de rodillas, inclinar el cuerpo hacia atrás y formar un “puente” hasta que la cabeza toque el piso, (Grotowski, 2009:80)

Estos ejercicios introducen un tipo de alteración del equilibrio postural que requiere un actor con un buen nivel de aprestamiento físico, pues al llevar la cabeza y la columna hacia atrás se crea una fuerte inestabilidad por la ondulación de la columna que desplaza el centro de gravedad, dicha inestabilidad debe ser contrarrestada con la activación de las piernas como punto de apoyo y especialmente de los músculos abdominales y dorsales que controlan el descenso de manera progresiva.



Imagen 6. Cieslak (1972)

#### 6.3.5 Ejercicios de arriba hacia abajo

La tercera categoría de los ejercicios físicos es llamada “Los ejercicios de arriba hacia abajo” los cuales presentan en su estructura alteraciones fundamentales del equilibrio tales como la parada sobre la cabeza.

Según Cieslak, para comenzar con este ejercicio se debe dibujar sobre el piso un triángulo cuya función es ser la base de sustentación, las piernas se apoyan sobre los codos. A partir de esta

posición el actor genera el impulso para elevar las piernas al aire, el equilibrio se controla desde la base de columna, es decir desde el sacro y el cóccix que actúan como el tornillo imaginario del bailarín descrito por Stanislavski, el cual une el tronco a las piernas permitiendo la transferencia del flujo energético o impulso del movimiento necesario para invertir la postura, llevando las piernas desde el suelo hasta una vertical con los dedos de los pies ocupando el lugar del cráneo cuando estamos de pie.

El actor debe activar una contracción abdominal y de los glúteos para fortalecer el centro de gravedad, el flujo energético actúa con fuerza en la base desde las palmas de las manos, las muñecas, los antebrazos, hombros, cuello y cabeza creando una base de sustentación, estable y segura que combate el riesgo implícito de caída con un poderoso empuje hacia arriba en la vertical.

Nota: Estos ejercicios son más bien posiciones de acrobacia y de acuerdo con las reglas del Hatha Yoga se ejecutan de manera muy lenta. Uno de los objetivos principales durante su ejecución es el estudio de los cambios que se efectúan en el organismo; principalmente el estudio de la respiración, el ritmo del corazón, las leyes del equilibrio y la relación que existe entre la posición y el movimiento.

1. Pararse sobre la cabeza usando la frente y ambas manos como apoyo.

(Grotowski, 2009: 81) <sup>16</sup>

Imagen 7. Cieslak (1972)



### 6.3.6 Variación 1 de la postura de cabeza

El ejercicio se torna aún más complejo en términos de la alteración del equilibrio cuando avanza hacia la postura invertida que apoya el cuerpo sobre un hombro, la cara de medio lado y el brazo totalmente estirado. *keep your balance* es la frase constante de Cieslak.

2. Sostenerse sobre la cabeza con el hombro (izquierdo o derecho), la mejilla y el brazo.

a. Sostenerse sobre la cabeza con los antebrazos.” (Grotowski, 2009:81)



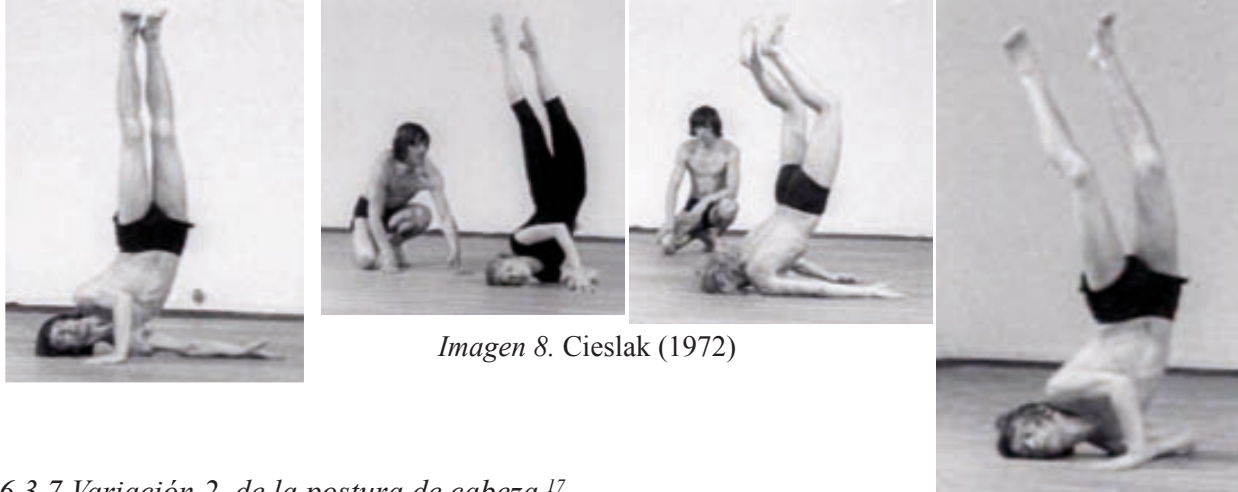


Imagen 8. Cieslak (1972)

### 6.3.7 Variación 2 de la postura de cabeza<sup>17</sup>

Una referencia directa sobre la evolución del training y las variaciones que esta evolución presentan en relación al con el PAE se encuentra en esta postura de parada llamada sostenerse sobre los codos: “posición en que la cabeza se apoya en ambos codos en lugar de las palmas de las manos. Las manos se juntan en la parte posterior de la cabeza. Este ejercicio ayuda al sentido del equilibrio.” (Grotowski, 2009: 130)

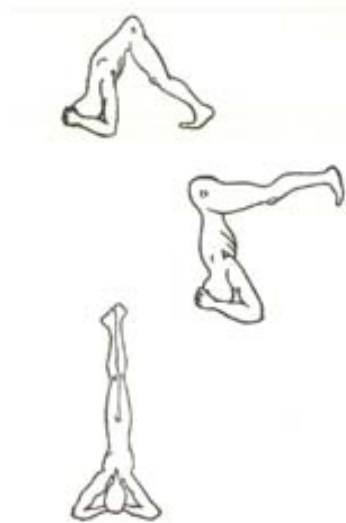


Imagen 9. Grotowski (2009)

Los ejercicios de parada sobre la cabeza y sus variantes presentan una relación directa entre la conservación del equilibrio en situaciones de estabilidad precaria y la confianza del actor en sí mismo como elemento fundamental para realizar cada uno de estos, confianza en las posibilidades del cuerpo no en la concepción mental de auto confianza:

Se puede decir que existen ciertos problemas que se pueden analizar desde el punto de vista de la técnica, pero su solución nunca es *técnica*. Tomemos por ejemplo el problema del equilibrio en las posiciones de Hatha – Yoga. Se prueba, se cae. Sin engaño se prueba de nuevo. Se vuelve claro que es la naturaleza misma quien dicta este ciclo de evoluciones. Se cae de nuevo. ¿Por qué se perdió el equilibrio? Porque empezó a actuar algo externo, algo de parte de nuestros pensamientos, del control calculado, tal vez una especie de miedo. “perdí la confianza y me caí. No obedecí al proceso. Mi caída es el síntoma”. No se pierde el equilibrio si realmente nos conduce la naturaleza. “Apenas comienzo a intervenir sin necesidad, caigo inmediatamente.” En este ejemplo el equilibrio es el síntoma de la confianza que se vuelve a hallar en los ejercicios. (Grotowski 1992- 1993:36)

Otro aspecto importante durante el desarrollo de los “ejercicios de arriba hacia abajo” con respecto a la alteración del equilibrio es el relacionado con caer, no se intenta evitar la caída, por el contrario, esta hace parte de la organicidad de la misma postura que tiene un inicio, una “cima” en la cual evidentemente se controla el cuerpo en posición invertida, con el equilibrio llevado a una de las máximas expresiones de la inestabilidad, y para finalizar se deshace la postura, bien sea con una caída controlada o con la implementación de una variante de la postura. La práctica de estos ejercicios empieza a generar transformaciones dinámicas del equilibrio, integrando el fin de una al comienzo de otra.

En el caer encontramos un elemento técnico que nos revela la segmentación de la espalda como un amplio punto de apoyo, Cieslak recomienda a sus pupilos marcar una “x” con la espalda al caer, así protegen la columna del impacto y a su vez activan el omóplato derecho y la zona lumbar izquierda o viceversa, para que actúen como puntos de apoyo que reparten el peso del cuerpo de forma balanceada.

### 6.3.8 Saltos y Volteretas

Este nivel los ejercicios físicos activan el dinamismo en las acciones de movimiento corporal alterando constantemente del equilibrio postural, como dice Barba, estamos ante el equilibrio en acción. Tanto en las volteretas como en las series del brinco del tigre, encontramos un alto nivel de exigencia corporal que obligan al actor a prepararse para arribar a este tipo de prácticas corporales, se entra en el terreno de la acrobacia y ésta exige cuerpos decididos para estar en acción, una acción de movimiento que es totalmente viva y orgánica, que desprende vigor y adrenalina.

2. Volteretas hacia atrás.

3. El brinco del “tigre” (hacia delante como ejecutando un clavado). Con o sin carrera preparatoria, se estiran los brazos, y se brinca sobre un obstáculo; ejecutar luego una voltereta cayendo sobre un hombro, ponerse de pie con el mismo movimiento.

a. brinco del “tigre” alto.

b. brinco del “tigre” largo.

4. Brinco del “tigre”, seguido inmediatamente de una voltereta hacia atrás.

(Grotowski, 2009:82)





Imagen 10. Grotowski (2009)

En la práctica de los ejercicios físicos nunca se repite una secuencia, se transforma cada vez que se hace, se activan elementos del ejercicio que permanecían ocultos, como por ejemplo descubrir nuevos puntos de apoyo para que la postura a la que invita a llegar al ejercicio conserve el estado de organicidad propio de la primera vez que se ejecuta.

Los encadenamientos fluidos que se generan entre el arribar a las posturas sobre la cabeza y el caer o transformar la posición, son de una alta complejidad técnica que sin embargo en su práctica es el impulso orgánico del cuerpo el que realmente permite que estos ejercicios transformen la corporalidad del actor en una que hace de la precisión el núcleo de su organicidad.

### 6.3.9 Los Ejercicios Plásticos

Los ejercicios plásticos de cara al estudio del equilibrio se integran a las indicaciones de las técnicas corporales de marchar, saltar, girar, invertir y realizar acrobacias, las oposiciones en el movimiento de los segmentos corporales, y a la creación de asociaciones con elementos como animales y plantas así como con situaciones que indudablemente repercuten en la calidad plástica del ejercicio. En estos ejercicios, el equilibrio más que ser conservado en una situación de estabilidad precaria, es obligado a devenir alteración –conservación, una fluctuación que mantiene la precisión técnica y ahonda por medio de algunas asociaciones y posturas en el significado del movimiento dinámico, del cual el PAE es parte fundamental.

Al comienzo cuando – bajo la influencia de Delsarte – nos ocupábamos de los así llamados *ejercicios plásticos*, buscábamos de que manera diferenciar las reacciones que parten de nosotros hacia los demás de las reacciones que llegan a nosotros de los demás: extravertis-introvertis. No dio grandes resultados. En definitiva, después de aplicar diversos y bien conocidos sistemas de ejercicios plásticos: de Delsarte, de Dalcroze y otros, paso a paso comenzamos a descubrir los así llamados ejercicios plásticos en cuanto conjuncio-oppositorum entre la estructura y la espontaneidad. Aquí en los movimientos del cuerpo, son fijados los detalles que podemos llamar formas. El primer punto consiste en fijar cierta cantidad de detalles y en hacerlos precisos. El siguiente – es encontrar los impulsos personales, que pueden encarnarse en los detalles y – encarnándose – transformarlos. Transformar pero no hasta la destrucción. (Máscara, 11- 12: 33)

Como en los físicos, los plásticos también se estructuran en dos niveles, los ejercicios

elementales y los ejercicios de composición. <sup>18</sup>

### 1. Los ejercicios elementales:

1. Caminar rítmicamente con los brazos estirados a los lados. Rotar los brazos y los hombros empujando los codos hacia atrás lo más que se pueda. Rotar las manos en la dirección opuesta a los hombros y los brazos. El cuerpo entero debe reforzar estos movimientos y mientras se rotan los hombros deben levantarse para esconderse el cuello. Imaginar que se es un delfín. Aumentar gradualmente el ritmo de las rotaciones, dejar que el cuerpo aumente su peso caminando sobre la punta de los dedos. (Grotowski, 2009:84)



*Imagen 11. Cieslak (1972)*

2. Movimientos rotatorios opuestos. Posición erguida con los pies separados. Hacer cuatro torsiones de cuello hacia la derecha y luego con el tronco hacia la izquierda, con la espina hacia la derecha, con las caderas hacia la izquierda, con la pierna izquierda hacia la derecha, con el muslo hacia la izquierda, con el tobillo hacia la derecha, con el brazo derecho haciendo círculos hacia la izquierda y el antebrazo hacia la derecha y la mano hacia la izquierda. El cuerpo entero se deja envolver por este movimiento pero el impulso viene de la base de la espina. (Grotowski, 2009:84)



*Imagen 12. Cieslak (1972)*

La ejecución de estos ejercicios inducen a la activación de la columna vertebral y a través de esta, a una danza del desequilibrio que aumenta progresivamente de acuerdo a la intensidad que va tomando cada ejercicio, la temperatura del actor asciende y el movimiento cobra vida

transitando entre la segmentación y el cuerpo como un todo expresivo, respetando la precisión de la cual se surge el acto creativo.

## 2. Ejercicios de composición:

1. Imagen animal. No consiste este ejercicio en la imitación realista y literal de un animal de cuatro patas. Uno no “actúa” como animal sino que ataca al propio subconsciente creado una figura animal cuyas características particulares expresan un aspecto de la condición humana. Se debe comenzar por una asociación. ¿Qué animales asociamos con la piedad, con la astucia, con la sabiduría? La asociación no debe ser ni banal ni estereotipada. [...] Es muy importante determinar el centro vital del animal (el hocico en el perro, la espina dorsal en el gato, el vientre en la vaca, etcétera.) (Grotowski, 2009:86-87)



*Imagen 13. Cieslak (1972)*

Desde la base de apoyo principal, lo pies, se intenta preservar la estabilidad de toda la estructura que sin embargo se ve afectada por las ondulaciones de los demás segmentos corporales que responden a los estímulos generados desde la condición del animal. Se hace uso de la fluidez como factor de movilidad y expresividad. El tronco, los brazos y la cabeza por momentos se expanden en el espacio creando amplios gestos que indican el vigor y la fuerza de la vida, en otros se contraen cerrando la amplitud de estos gestos. Se crea una serie de movimientos que constantemente modifican la relación del cuerpo con su centro de gravedad, el juego entre la alteración y la conservación del equilibrio es constante y fluido, como la vida misma.

En los ejercicios plásticos se activa la memoria corporal de acciones realizadas en el pasado las cuales están vinculadas a situaciones específicas o particulares. El cuerpo no tiene memoria, es memoria. Se integran la reacción del cuerpo a la imagen de elementos como el agua, la arena y el sol que generan reacciones en el movimiento.

## 6.4 MOTIONS

1969 marca el fin de la etapa del Teatro de las Producciones, Grotowski se enfoca en la investigación por el trabajo del actor más allá de la representación. Comenzará en la obra de

Grotowski el llamado periodo del Parateatro que se desarrolla hasta 1978, un periodo complejo en el que el Maestro se dedica a trabajar sobre aspectos más humanos, experiencias de descubrimiento del hombre total no solo del hombre actor.

Desde 1976 a 1982 durante la etapa del Teatro de las Fuentes, Grotowski ahonda en la comprensión de aspectos como el yo real y el retorno al origen, formulando preguntas como ¿Quién soy yo? Y ¿cómo conquistar la conciencia? En la búsqueda por dar respuesta a estos interrogantes se crean secuencias de exploración con el cuerpo, ejercicios renovados que darán vida a Motions.<sup>19</sup>

Entre 1983 y 1986, en Irvine California, se crea el *Objective Drama*, un espacio que permite a Grotowski en compañía de una serie de colaboradores relacionados con el teatro, la danza y los cantos tradicionales de diversas partes del mundo, encontrar un lugar común para desarrollar prácticas creativas de carácter performativo.<sup>20</sup> En estos espacios de investigación es donde Motions se va a consolidar como estructura:

Motions, heretat del Teatre de les Fonts en una versió primària, va ser sistematitzat durant el Drama Objectiu. És una estructura de “meditació en acció” formada per estiraments i posicions del cos dividits en tres cicles que s’orienten als quatre punts cardinals i al nadir-zenit. Té com a objectiu treballar sobre la “circulació de l’atenció”, l’awareness. (Sais, 2009:57)

En el training del Teatro Laboratorio se encuentra el germen de una investigación por la dimensión orgánica del cuerpo y su proyección en la técnica artística. Motions recoge como otros ejercicios de Grotowski esta transformación, en la cual la organicidad de un movimiento que parte de un impulso interior, potencia la ejecución de una técnica de entrenamiento altamente exigente para el actor – intérprete - performer, donde la destreza corporal es básica, el desequilibrio, la oposición de fuerzas físicas y mentales, la búsqueda de equivalencias para compensar estas oposiciones y el control y fluidez de la energía, revelan en Motions una evolución constante en el pensamiento y la visión artística de Grotowski.

#### 6.4.1 La práctica

Para Thomas Richards, a quien Grotowski consideró su “colaborador esencial” en las investigaciones desarrolladas en el Periodo de “*el Arte como Vehículo*”, posterior al *Objective Drama*, define Motions como:

[...] una serie de estiramientos / posiciones del cuerpo. Su estructura es bastante simple, y en su primer nivel superficial se puede enseñar de forma muy rápida.... “Motions” es

un ejercicio engañoso. Superficialmente parece muy sencillo pero no lo es. Para abordar verdaderamente cualquiera de sus componentes, por ejemplo la “posición primaria”, cada uno de los que hemos practicado “Motions” hemos invertido años de trabajo sistemático.” [...] “Motions” se compone de una serie de estiramientos. Los estiramientos son simples (se pueden trazar similitudes con el Hatha Yoga, pero es algo diferente). Hay tres ciclos de estiramientos / posiciones. Cada ciclo es un estiramiento / posición específico que se ejecuta cuatro veces, cada una de ellas en dirección a cada uno de los cuatro puntos cardinales; el giro de una dirección a la otra se hace estando en el mismo punto. Como separación de cada ciclo hay un estiramiento llamado Nadir / cenit, un estiramiento rápido hacia abajo seguido de otro rápido hacia arriba. (Richards, 2005: 90-94).<sup>21</sup>

Motions comienza desde una posición básica o “Primal Position”, desde la cual busca silenciar la mente y permitir que el cuerpo fluya en el mirar y el escuchar, y en el estirar. La Primal Position es una postura del cuerpo en estado de alerta, un cuerpo que está presente en el aquí y el ahora, orgánico y vital, totalmente perceptivo a su ritmo interno en vínculo con el ritmo externo.

Las primeras hipótesis que dan origen a la Antropología Teatral postulan que muchos de los principios que definen las prácticas artísticas como la danza y el teatro comparten una base común independiente las variaciones que se produzcan en su realización, así en la primal position el estado de alerta del cazador es el lugar común que permite encontrar similitudes en esta postura, independiente del contexto geográfico y cultural. Ésta es una posición que para Grotowski, tiene relación con elementos ancestrales que han estado presentes en la evolución humana.

[...] ¿Por qué un cazador africano del Kalahari, un cazador francés de Saintonge, un cazador bengalí o un cazador Huichol de México adoptan todos, mientras cazan, una cierta posición del cuerpo en la cual la columna vertebral está un poco inclinada, las rodillas un poco flexionadas, posición sostenida en la base del cuerpo por el complejo sacro pélvico? ¿Y por qué esta posición solamente puede generar un solo tipo de movimiento rítmico? ¿Y cuál es la utilidad de esta manera de caminar? Hay un nivel de análisis muy simple, muy fácil: si el peso del cuerpo está sobre una pierna, en el momento de desplazarse la otra pierna no hará ruido; además, se desplazarán de manera continua muy lenta. Así, los animales no puede descubrirlos. Pero esto no es lo esencial. Lo esencial es que existe cierta posición primaria del cuerpo humano. Es una posición tan antigua que tal vez era aquella no solamente del Homo Sapiens sino también del Homo Erectus y que concierne de alguna manera a la aparición de la especie humana (Richards, 2005:93)



*Inagen14. Sierra & Sais (2009)*

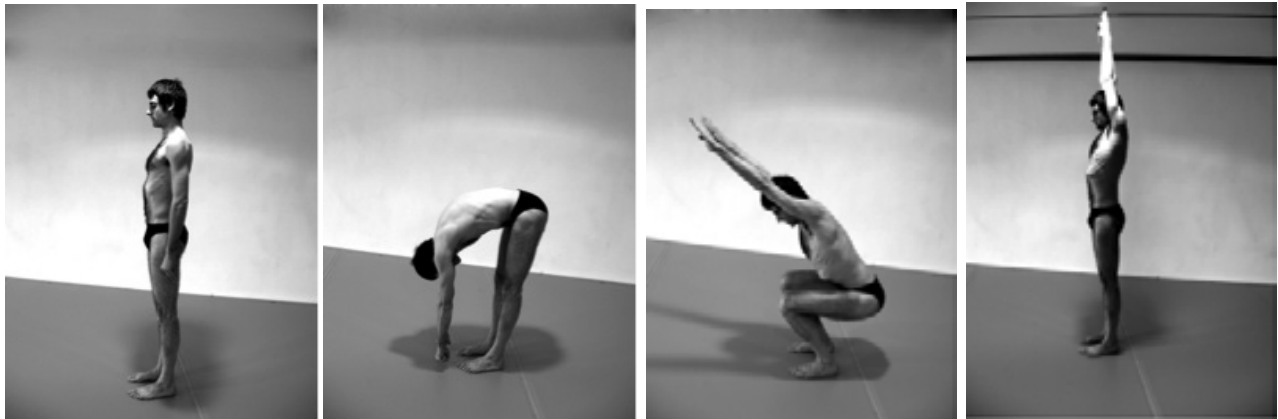
Las posturas Motions siempre están en continua transformación, la energía del cuerpo se moviliza permanentemente no solo en grandes movimientos perceptibles a la vista, sino especialmente en aquellos que potencian una elongación muscular intensa al interior del cuerpo, en este sentido la dirección y la precisión con las que se inicia y termina el ejercicio son fundamentales

para la práctica, con la característica de presentar variaciones en el trayecto que exigen mucho más del cuerpo del practicante. Estas sutiles variaciones implican la presencia del PAE en las posturas y a su vez un trabajo consciente sobre las fuerzas en oposición que se requieren para que la postura sea ejecutada con precisión y dominio del equilibrio precario.

En la ejecución de las posturas de Motions se activa la consciencia sobre el control y la transferencia del peso y de la elongación progresiva de la columna vertebral desde su base, lo que permite que la mirada se expanda y se visualice el espacio de forma integral, es posible controlar no solo el cuerpo sino la mente, la que hace dudar y caer literalmente a quien practica la postura; se potencia además una fortaleza del cuerpo - mente en relación con la visión del mundo, de sus posibilidades y de cómo afrontar los obstáculos, de dominio de la técnica pero también dominio de las emociones, un control válido para el cuerpo cotidiano y necesario para el cuerpo orgánico, que debe distribuir los usos de su energía y ser consciente de los momentos en los que la puede irradiar, momentos para sobrepasar la técnica y dejar fluir la conexión de lo orgánico con la conciencia.

#### *6.4.2 Estructura de Motions a partir de la posición primaria.*

Nadir- Zenit. Transición de la postura.



*Imagen 15. Sierra & Sais (2009)*





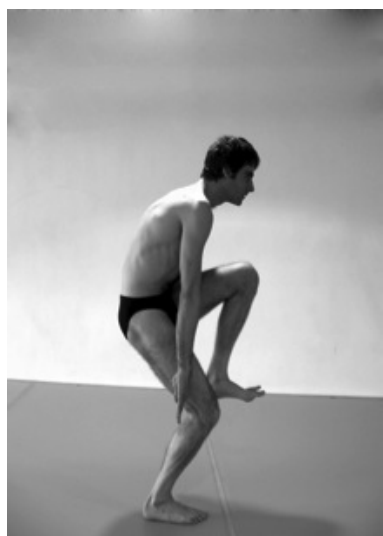
Primer ciclo



*Imagen 16. Sierra & Sais (2009)*



Segundo ciclo



*Imagen 17. Sierra & Sais (2009)*

Tercer ciclo

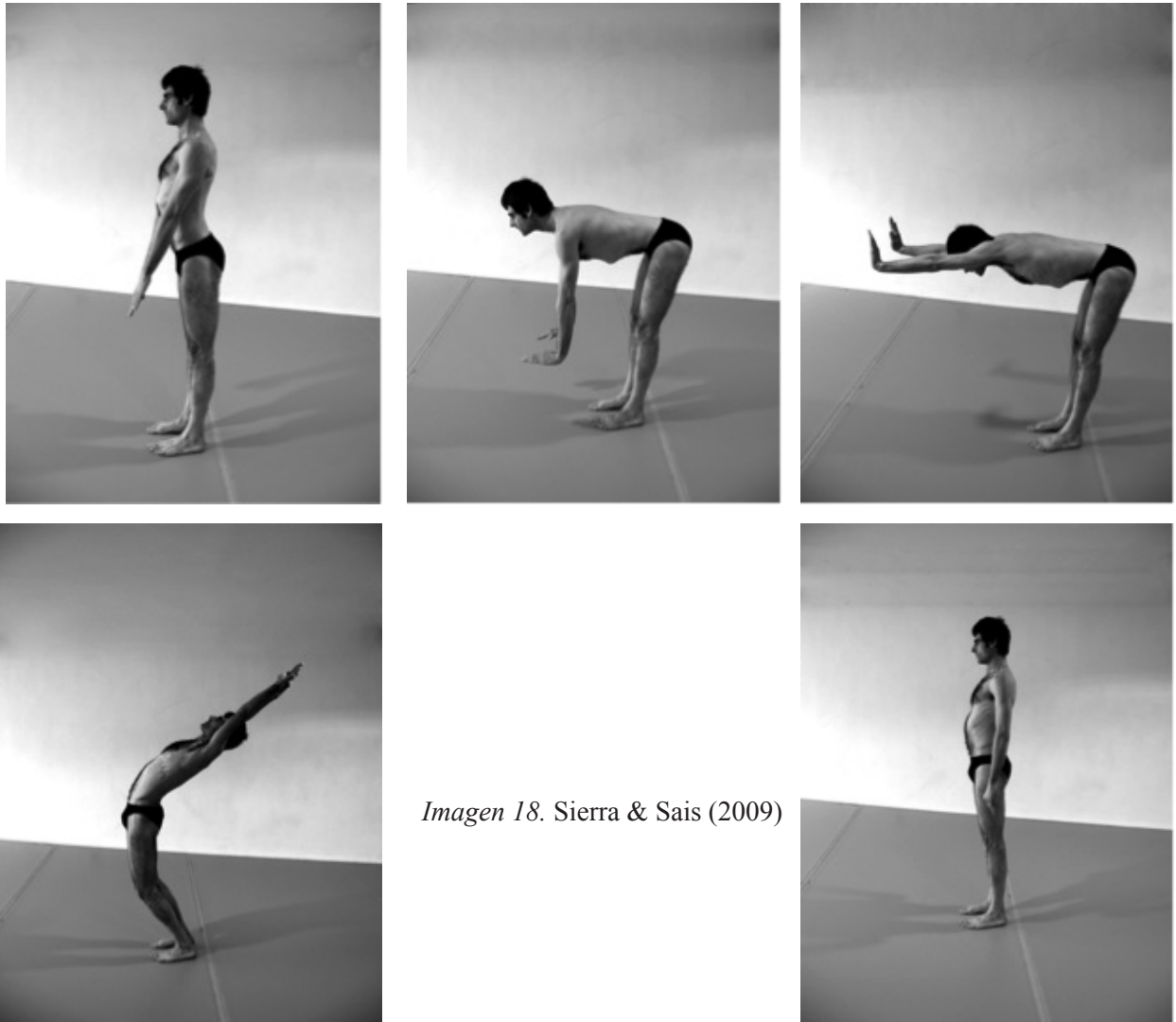


Imagen 18. Sierra & Sais (2009)

## 6.5 LA ACROBACIA ORGÁNICA

En la obra de Grotowski es posible detectar como la alteración del equilibrio hace parte no solo del desarrollo técnico del entrenamiento sino que es también un estado al que el actor llega para precipitarse en la búsqueda de algo desconocido, o por lo menos, “dormido”, es un camino que Grotowski crea para permitirle al actor romper con la hegemonía de la mente y potenciar el accionar creativo del cuerpo, en este sentido el trabajo del actor con su equilibrio es en si un canal para despertar la “acrobacia orgánica” de la que habla Grotowski,

“Gradualmente llegamos a lo que se podría llamar “acrobacia orgánica” dictada por ciertas regiones del cuerpo- memoria, por ciertas intuiciones del cuerpo- vida. Eso nace de cada

uno a su manera y es recibido por los demás a su manera. Como entre niños que buscan el camino hacia la libertad, hacia la alegría de liberarse de los límites del espacio y la gravitación. No a través del cálculo. Sin embargo no fingíamos ser niños, pues no lo somos. No obstante se pueden hallar fuentes análogas o, tal vez idénticas; y sin dirigirnos al niño en nosotros, buscar esta “acrobacia orgánica” (que no es acrobacia), individual, que se refiere a necesidades luminosas y vivas; se puede, si aún no hemos comenzado a morir parte por parte, renegando del reto de nuestra propia naturaleza ...” (Grotowski, 1992-1993:37)

En 1997, como estudiante de Teatro tuve la oportunidad de vivir en mi cuerpo y con mi cuerpo la libertad del movimiento creativo al que se llega con la acrobacia orgánica. El vínculo con Grotowski surge en la realización de un taller organizado por la Universidad de Antioquia, (Medellín- Colombia) y liderado por Jairo Cuesta y Jean Slowiak, colaboradores de Grotowski y quienes continúan desarrollando su trabajo en el New World Performance Laboratory. <sup>22</sup>

La conexión con la acrobacia orgánica en mi experiencia particular se dio con la práctica de Motions y del Watching, el primero como ejercicio de precisión y concreción técnica del movimiento y el segundo como liberador del cuerpo- vida que habita en cada uno de nosotros, una experiencia que hasta la fecha ha sido irrepetible.

Jairo Cuesta lideró en 1985 el grupo de Irvine California que se dedicó por muchísimas horas a la exploración del movimiento hasta que emergió una estructura que ellos llamaron Watching.

“El ejercicio comienza como un juego de seguir al líder, sin embargo la estructura funciona dando libertad a los participantes de seguir su propio torrente de fluidez mientras ejecutan los aspectos técnicos con precisión. Watching se orienta como un ejercicio basado en la conjunción de los opuestos, en este caso los opuestos son la precisión y la organicidad. Pero Watching también examina en los participantes la calidad de su atención. El primer objetivo es ver, como su nombre lo indica. Tu no puedes ir a dormir. Despierta y mira. Pero mira activamente, a través del movimiento.

El lugar ideal para hacer Watching es un espacio abierto o un salón vacío con espacio suficiente para lograr cumplir con las tareas requeridas. Dependiendo del tamaño del espacio el número de participantes puede ir de tres a veinte.

Watching esta estructurado en diez sesiones. Cada sesión tiene su propia duración y dinamismo. Solo cuando el líder reconoce que todo el grupo ha completado la tarea de cada sesión, pueden pasar a la siguiente.” (Slowiak;Cuesta, 2007: 100) <sup>23</sup>

A la par con la práctica diaria de Motions y Watching, Jairo Cuesta y Jean Slowiak introdujeron otros ejercicios como los vocales y uno que nos daría la posibilidad de comprender en el terreno del movimiento, aquello a lo que Grotowski llamó Acrobacia Orgánica.

“Secuencia de ejercicios físicos (training)

Cada participante debe seleccionar nueve ejercicios que lo reten desde varias debilidades o bloqueos. El participante puede dividir sus bloqueos o debilidades en flexibilidad, fuerza, equilibrio, plástica (la habilidad de mantener la forma) y el vigor o la vitalidad. Los ejercicios pueden venir de cualquier fuente. Tal y como Grotowski trabajó con el Hatha

Yoga y varios sistemas de ejercicios plásticos, nosotros hemos desarrollado secuencias de entrenamiento basadas en ejercicios de las artes marciales, el Tai Chi, e incluso de rutinas de abdominales y de escaladas.

Una vez cada participante ha seleccionado, memorizado y refinado sus ejercicios particulares, podrá transformar cada ejercicio y hacerlo personal y dinámico. Esto se puede hacer fijando primero los ejercicios en una cadena para luego hacerlos de forma fluida e ininterrumpida. Debe estar seguro que cada repetición esta hecha con un propósito. Nada debería ser mecánico. Improvisar con el espacio y con el orden de los ejercicios, por ejemplo cada ejercicio podría ser ejecutado en una parte diferente del espacio. El pasaje de un ejercicio a otro debería ser dinámico con el fin de ir creando una secuencia completa y fluida.

[...]Este ejercicio es una estructura precisa que reta la naturaleza del actor. Determina que no hacer. Elimina cualquier cosa que se adquiere en el camino: pesadez, fatiga, movimientos coreográficos, trampas, repetición sin sentido, formas bellas, gestos, movimientos atléticos. El actor en este ejercicio sabe siempre que esta haciendo y en que esta trabajando. (Slowiak;Cuesta, 2007:110- 111)

En este ejercicio el cuerpo despierta de su letargo y se encuentra ante la verdad absoluta de que puede hacer mucho más que lo que sus debilidades o temores le impiden. Esa es la acrobacia orgánica.

## 6.5 CONCLUSIÓN

Para Grotowski la actuación es un vehículo. ¿cómo decirlo? El teatro no es un escape, un refugio. Una forma de vida para descubrir la vida. Peter Brook. (Grotowski, 2009:XVI)

Decía Grotowski que su interés no estaba ni el teatro físico, ni el teatro de palabras – ni el teatro, sino la existencia viva en su revelarse. (Grotowski, 1992-1993:25). Este Maestro en toda la extensión del termino lo logró. Arribar a esta etapa de la investigación es arribar también al momento de la pregunta crucial con relación al PAE, en que condición este se relaciona con la tradición liderada por Grotowski que pone fin al periodo del Teatro Moderno y abre las puertas del Postmoderno.

La alteración del equilibrio en Grotowski a primera vista se ubica en la espectacularidad y sofisticación técnica las posturas acrobáticas y de inversión que desde el punto de vista del PAE, se convierten en el escalón más elevado a nivel de la complejidad técnica en el abordaje de este principio en cada tradición. Basta recordar que en Stanislavski identificamos la activación de la consciencia corporal como el aspecto básico de apropiación del trabajo con el equilibrio, a medida que hemos recorrido el grupo de tradiciones seleccionadas se han identificado aspectos particulares que diferencian la acción del PAE en cada tradición tales como el traslado del peso, las direcciones espaciales, el desequilibrio y el recorrido del movimiento en el cuerpo, a pesar de que en todas las acciones donde el PAE esta presente estas características demarcan la acción del principio.

En el trabajo desarrollado por Grotowski y el grupo de actores del Teatro Laboratorio, la inversión física de la postura y los ejercicios acrobáticos son el resultado final de un trabajo que el espectador percibe donde la autodisciplina, la precisión y la organicidad de las acciones físicas expresa las más profundas convicciones y necesidades creativas del actor, el trabajo sobre el equilibrio en esta tradición va mucho más allá de la percepción de una postura o un ejercicio, éstos son la puerta de entrada a una práctica compleja que requiere aceptar los bloqueos y dejar que el cuerpo como entidad viva se libere poco a poco de sus ataduras y restricciones tanto físicas como mentales para que encuentre realmente su potencial expresivo y creativo.

Una vez que el actor logra superar esta primera consideración sobre el trabajo con el PAE, aparece una segunda relación del principio con la tradición, es la de Motions, Watching y otras prácticas que desestructuran el significado de acción en el trabajo del actor, el equilibrio como parte de las acciones físicas transmuta a un acto de sinceridad, de búsqueda personal, ya no es solo el actor frente a su profesión sino el actor como hombre consciente y en evolución frente al mundo, ese que siempre altera constantemente el equilibrio de las cosas como lo hizo Grotowski.

NOTAS

<sup>1</sup> Cfr. “El Període dels espectacles”, (Sais, 2009:9-24). Y “Part 1: Theatre of Productions, 1957-69” (Schechner & Woldford, 1997:23- 206).

<sup>2</sup> We have preliminary material from the already elaborated systems of the art of acting, such as methods of Stanislavsky, Meyerhold, Dullin, and the particular training methods in the classical Chinese and Japanese theatres or the Indian dance drama of India. There are also the researches of the great European mime artist (e.g. Marceau) (Kumiega, 1987:117).

<sup>3</sup> Grotowski Jerzy / Diversos Autores. Grotowski, número especial de homenaje. Revista Máscara, número 11- 12 (Octubre 1992- Enero 1993)

<sup>4</sup> La tradición de Stanislavski es quizás la tradición teatral occidental que más influyó en la obra Maestro Polaco, él mismo la describe en un encuentro con artistas y directores en la Brooklyn Academic en Nueva York el 22 de febrero de 1969:

“When I became a student at theatre school in the acting department all of my theatrical knowledge was founded on Stanislavsky’s principles. As an actor I was obsessed with Stanislavsky: I was a fanatic. I thought that this was the key opening all doors to creativity. I wanted to understand him better than anyone else. I worked hard to learn everything I could about what he said or what was said about him. This progressed – according to psycho-analytic rules – from a period of imitation to one of rebellion, or a striving for independence. In order to play that same role in the profession for others as he played for me ...” (Kumiega, 1987: 109- 110)

También encontramos una respuesta similar en:

“Stanislavski estaba siempre en camino. Hizo las preguntas fundamentales en el campo de la profesión. Si se trata de las respuestas entre nosotros descubrí mas bien diferencias. (Grotowski, 1993:18)

<sup>5</sup> “According to Grotowski, Stanislavsky’s primary legacy – his “great service” to the profession – was the establishment of the Western actor’s obligation to daily work and training in addition to performance (Kumiega, 1987:110).

Con toda su vida en el arte, Stanislavski dio el ejemplo que es necesario estar preparados para el trabajo, precisamente él formuló la necesidad del trabajo de laboratorio y de los ensayos en cuanto procesos creativos sin espectadores. También la obligación del entrenamiento para el actor. (Grotowski, 1993: 21)

<sup>6</sup> Cfr : El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de las vivencias. Capítulo VI: La *relajación de los músculos*. (Stanislavski, 1983: 81-83).

<sup>7</sup> Cfr: “one cannot be totally relaxed as is taught in many theatre schools, for he who is totally relaxed is nothing

more than a wet rag. Living is not being contracted, nor is it being relaxed: it is a process. Grotowski.” En: “hacia un teatro pobre” pag. 179 versión francesa de 1975” (Kumiega, 1985:110)

<sup>8</sup> Ludwik Flaszynski was a co-founder and co-producer of Grotowski’s Teatr Laboratorium during the entire period of its existence (1959- 1984), director of this theatre in the 1980s, and was Grotowski’s long term partner in a creative dialogue. He is a critic and writer but also a practitioner, who has led paratheatrical actions and acting workshops in many countries. He has published *Cyrograf*, a collection of essays and short prose on the situation of the individual within totalitarian systems (first edition, 1971) and a volume of essays on theatre entitled *Teatr skazany na magię* (1983). This contains texts related to his collaboration with Grotowski and his contributions in performing the creative doctrine or Teatr laboratorium. Since 1984, following the theatre’s dissolution, Flaszynski has been living in Paris. He was a member of the Honorary Committee of the Grotowski Year 2009. (Flaszynski, 2010)

<sup>9</sup> “El Sunyata, el Vacío, no es la nada; es la no-dualidad donde el objeto no difiere del sujeto. El yo y la creencia del yo son una causa de error y dolor. El método para huir del error y el dolor es el eliminar el yo. Esta es la Perfecta Sabiduría, la iluminación que se obtiene por vía negativa, negando las categorías y los fenómenos del mundo hasta negarse a sí mismo y llegar al Vacío.

El sunyata es la conjunción del sí y del no, del existir y el no existir, es el momento en que reconocimiento y alienación, afirmación y rechazo se funden. En la tradición budista el Sunyata es la negación absoluta de este mundo mediante una técnica de sabiduría basada, no sobre el pensamiento racional, sino sobre la experiencia. Es una práctica que está exactamente entre el afirmar y el refutar, entre el actuar y la renuncia a la acción. Mientras se quiera conseguir la Iluminación, no se la alcanza, porque al desear algo existe dualidad: un Yo que tiende al fin deseado y No- yo al cual se tiende. La auténtica se obtiene solo cuando ya no se quiere conseguir algo. (Barba, 2000: 57)

<sup>10</sup> “La técnica del “actor santificado” es una técnica inductiva, (es decir una técnica de eliminación), mientras que la técnica del “actor cortesano” es una técnica deductiva (es decir, una acumulación de habilidades)” (Grotowski, 2009: 18)

<sup>11</sup> “Los ejercicios son ahora un pretexto para trabajar en una nueva forma de entrenamiento. El actor debe descubrir las resistencias y los obstáculos que le impiden llegar a una tarea creativa. Los ejercicios son un medio para superar los impedimentos personales. El actor no debe preguntarse ya: ¿cómo debo hacer esto? Sino saber lo que no tiene que hacer, lo que lo obstaculiza. Tiene que adaptarse personalmente a los ejercicios para hallar una solución que elimine los obstáculos que en cada actor

son distintos.” (Grotowski, 2009: 77)

<sup>12</sup> Eugenio Barba también plantea la necesidad de que los ejercicios del training obliguen al actor a superar las dificultades y avanzar en el trabajo con el cuerpo: “En el training el actor debe reaccionar con todo el cuerpo: no debe fijarse sobre el ejercicio en sí, sino encontrar la resistencia o estar listo para encontrarla. Es esta la mecánica que sostiene la relación: obrar y reaccionar con determinadas acciones precisas, crear obstáculos con los cuales el actor debe enfrentarse continuamente, totalmente, sin dejarse ir. Cfr (Barba ; Saravese, 1990:338)

<sup>13</sup> Cfr (Grotowski, 2009:78-83)

<sup>14</sup> Acerca de la influencia de Stanislavski en este ejercicio en particular, Grotowski añade:

“Las investigaciones de Stanislavski era precisas y dirigidas hacia el punto donde comienza el mal. Daba el ejemplo del gato. El gato está relajado, pero no hasta el abandono. Esta relajado con toda la posibilidad de efectuar un movimiento eficaz y fulmineo, o sea que en realidad esta movilizado muscularmente, pero hasta el punto en que le es indispensable y no más. Entonces, Stanislavski proponía a los actores de sentarse en una silla y , sucesivamente, relajar todos los músculos, que no sean necesarios para mantener esta posición. No cambiar de posición y no caer. Decía: “es exactamente lo que hacen en la vida, pero cuando están en escena están mucho mas tensos, por tanto lo primero es eliminar el exceso de tensión y luego encontrar el punto en donde comienza la tensión artificial”. Entonces los actores de los teatros europeos o americanos, por la reputación que goza el nombre de Stanislavski, oyeron hablar del problema del relajamiento.” (Mascara, 11- 12:30)

<sup>15</sup> Cfr (Cieslak, 1972) Este video realizado por el Odin Teatret Film, muestra la evolución del training de Grotowski en una situación pedagógica en la cual Ryzard Cieslak, el actor principal del Teatro Laboratorio, trabaja con dos actores del Odin Teatret los ejercicios físicos y plásticos. Según Jean Slowiak y Jairo Cuesta quienes fueron colaboradores de Grotowski en sus últimas etapas, afirman que Cieslak es considerado por muchos como el mejor actor de su generación (2007: 74) y en los registros que se conservan de su trabajo queda en evidencia el porque, se puede afirmar que Cieslak ha sido el hombre que encarno el ideal de actor- performer que Grotowski visionó al comienzo de su carrera.

<sup>16</sup> También en los llamados ejercicios físicos hemos pasado una larga evolución a través de la selección y la eliminación natural. En efecto algunos de los ejercicios los basamos en el hatha yoga. Estos fueron transformados y su ritmo conductor invertido (dinamismo en lugar de estatismo).(máscara, 11-12:35)

<sup>17</sup> En el capítulo “El entrenamiento del actor (1966)” paginas 127- 133 de “Hacia un Teatro Pobre”, aquí

se describe como algunos de estos ejercicios físicos se fueron transformando, especialmente desde el punto de vista técnico y de conciencia del control corporal en posturas inestables.

<sup>18</sup> Cfr: (Grotowski, 2009:83-89)

<sup>19</sup> Altres àmbits de recerca en el Teatre de les Fonts se centren en “la circulació de l’atenció” i “el corrent entrevist quan s’està en moviment”. És a partir d’aquí que es gestaran els esbossos preliminars d’importantes estructures de treball – que després veurem concretar –se en el Drama Objective- como Watching, desenvolupada a partir de The Vigil de Jacek Zmyslowski, i Motions, un precís exercici que encara avui forma part de l’entrenament del Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards. (Sais, 2009:43)

<sup>20</sup> Cabe subrayar que las técnicas que interesan a Grotowski son las relacionadas con la acción. De un lado “Dramáticas” o “performativas”, en el sentido de técnicas relacionadas con el organismo en acción, (la organicidad), y de otro lado, “ecológicas” vinculadas a las fuerzas vitales, en relación viva con el entorno” (Caixach, 2008: 46)

<sup>21</sup> En la investigación sobre Motions hemos encontrado una visión complementaria a la de Thomas Richards en la voz de I Wayan Lendra, que nos parece pertinente añadir en este estudio.

[...] The Motions is a body – stretching exercises as well as training for mental endurance. The primary purpose of this exercise is to train the body to be sensitive and the mind to be alert. The Motions, executed in standing position, is a complex exercise, meditative in quality, slowly performed and physically strenuous. It was usually practiced outdoors on the hillside, in silence, and during transitional times, especially at sunset and the sunrise. The exercise always begins facing the sun. The original duration of the Motions was about one hour and a half, but later it was reduced to forty five minutes. It is normally done in a group, in a diamond – shaped formation, in which four leaders stand at the four corners of the diamond. The participants find their places inside the diamond shape with appropriate distances from each other. They should be able to see the leaders at the four directions, just as the Balinese novice can clearly see the teacher and the follow the action.

The exercises relates to seven directions: east, west, north, south, zenith, nadir, and center. There are the major movements, each of which is repeated at the four directions. There is also very slow turning which is used to reach the four cardinal points. The slow turning, executed in place, may take from one to two minutes depending on which direction is being reached. (Schechner ;Woldford, 1997: 324- 235)

<sup>22</sup> Se recomienda visitar el enlace para conocer mas acerca de estos dos Maestros contemporáneos y de su búsqueda

artística: <http://nwplab.tripod.com/id2.html>

<sup>23</sup> La estructura de las diez sesiones que conforman

Watching es:

1. control del espacio.
2. La telaraña.
3. Correr.
4. Nébula
5. Danza del silencio II.
6. Pulsaciones II.
7. Luna creciente II.
8. Conexión – desconexión.
9. El espiral.
10. Control del espacio II. (Slowiak;Cuesta, 2007:101-107)





# Fundamentos



transversales

7

*Conceptos claves*

Equilibrio dinámico, cuerpo, instrumento, segmentación, desplazamiento, acción escénica, acción corporal dinámica.

---

## 7.1 PRESENTACIÓN

Una vez terminado el recorrido por las tradiciones del arte escénico a partir de las cuales se define el presente estudio sobre el PAE, es necesario realizar un alto en el camino para observar de nuevo en la distancia a los seis Maestros seleccionados y sus visiones particulares que dieron origen a expresiones singulares del trabajo corporal escénico en el contexto del Teatro Moderno Europeo.

Esta mirada retrospectiva se presenta como un cambio en la metodología de la investigación, la cual avanza del análisis monográfico de cada técnica y de cada tradición al ejercicio de reflexión que busca dar una mirada transversal y comparativa que permite la comprensión global del significado del PAE en el trabajo de actores, mimos corporales y bailarines.

Los primeros Maestros, Stanislavski, Meyerhold y Laban, postulan desde nuestro estudio algunas características de base que constituyen y definen el PAE a través de las acciones físicas del actor y el bailarín quienes integran la fluidez y el control del cuerpo en el espacio y sus direcciones, y la alteración y la conservación del equilibrio desde las transferencias activas del peso, reflejando un estado activo de la consciencia corporal.

En los Maestros de la segunda generación las características se amplían al desequilibrio como medio de la acción expresiva del mimo corporal en Decroux, al recorrido lúdico del movimiento en Lecoq y a la superación del riesgo en la acción acrobática de Grotowski. Estas características a pesar de tener bases similares generaron modelos performativos y logros estéticos distintos.

Alrededor de la experiencia de identificación de esos rasgos particulares de las relaciones entre el Principio y sus formas de aplicación, observamos que existen otros elementos de análisis

que nos remiten a la organización del movimiento escénico como fundamentos de la actuación performativa entendida como un lenguaje artístico que se sustenta en la expresión del cuerpo.

Dichos elementos de orden transversal se orientan a la comprensión de las características dinámicas del PAE que interactúan con el comportamiento pre- expresivo y expresivo del intérprete escénico, al valor instrumental del cuerpo capaz de segmentarse y desplazarse espacialmente, y finalmente al concepto de la acción escénica como resultado consciente de la precisión técnica y la organicidad.

## **7.2 CONSIDERACIONES DINÁMICAS DEL PAE**

El Principio de Alteración del Equilibrio- PAE es también un fundamento pedagógico que enseña al intérprete escénico a construir un equilibrio dinámico por oposición al equilibrio estático, es decir aquel que se asienta sobre el eje simétrico y requiere el mínimo esfuerzo.

El equilibrio dinámico, es una estrategia pedagógica común de los Maestros que buscan la alteración del equilibrio estático dilatando las tensiones que se generan con la acción del desequilibrio y obligan por tanto al intérprete escénico a reequilibrarse. El actor, el mimo corporal y el bailarín trabajan sobre la dilatación enraizándose en el equilibrio dinámico antes que buscar el equilibrio extremo, pues a través de esta dilatación se irradia una mayor cantidad de energía producto del trabajo activo y consciente del intérprete sobre su instrumento.

El trabajo del cuerpo en el intérprete escénico desde la perspectiva del PAE, se presenta como un interesante camino serpenteante e inestable a través del cual se pueden descubrir una serie de elementos y variables que determinan una línea de aproximación al concepto de movimiento corporal. El equilibrio representa el punto de encuentro entre la precisión y la organicidad de la acción física. El equilibrio actúa en la forma interna y externa del movimiento, sobre uno o varios segmentos del cuerpo y en sus desplazamientos que obligan a una respuesta integral de la estructura física.

La presencia del PAE en las tradiciones de Stanislavski, Laban, Meyerhold, Decroux, Lecoq y Grotowski, demuestran que este principio es un elemento de base en el trabajo corporal del actor, mimo corporal y bailarín, el cual aparte de potenciar su presencia escénica - resultado de la dilatación de la energía provocada por las tensiones que se crean en el cuerpo al intentar conservar la estabilidad en una situación de equilibrio precario -, provee al intérprete escénico de una serie de herramientas prácticas para comprender el sentido dinámico del movimiento.

Estas herramientas se han ido configurando de manera progresiva al observar desde cada tradición ejercicios tan dispares como los propuestos por Stanislavski para desarrollar la consciencia corporal, pasando por los ejercicios de la biomecánica de Meyerhold, las acciones de esfuerzo de Laban, los ejercicios de tirar de y empujar del mimo corporal de Decroux y del actor mimador de Lecoq, hasta llegar a los ejercicios físicos de Grotowski y sus posturas de inversión sobre la cabeza.

A continuación presentamos una serie de consideraciones que dan cuenta del carácter dinámico y recurrente del PAE:

1. Stanislavski y la base del equilibrio como unidad consciente entre el flujo interno del movimiento y la forma externa tridimensional que dinamiza el proceso creador del actor con sí mismo y con el personaje.
2. Meyerhold y el equilibrio como estado que fluctúa entre lo estable e inestable por medio de las transferencias del peso, la herramienta con la cual el actor- obrero da forma a su trabajo de creación corporal empleando el mayor control de la energía a través de la economía del movimiento, la precisión y el ritmo adecuado de la acción, conservando siempre el equilibrio.<sup>1</sup>
3. Se destaca en relación con Meyerhold el empleo consciente de la fuerza muscular que emana de las relaciones geométricas de los ejercicios preparatorios y de los étude de la biomecánica y le otorgan al equilibrio postural una herramienta de control para afrontar posturas complejas de alteración del equilibrio.
4. La relajación muscular se define como un estado alterno entre tensión y relajación que actúa influyendo proporcionalmente entre la condición estable e inestable del PAE. Esta concepción ocupó un lugar fundamental en la propuesta artística y pedagógica de Stanislavski, Laban y Grotowski, como elemento de base en la formación de actores y bailarines.<sup>2</sup>
5. La relación directa del PAE con la fluidez y las variables de espacio, peso y tiempo. La fluidez como origen del esfuerzo en la técnica de Laban atraviesa la acción corporal generando en el movimiento del cuerpo una fluctuación entre lo controlado y pensado, lo libre y orgánico que condicionan la estabilidad y la alteración del equilibrio en un juego dinámico del movimiento.
6. El papel activo del centro de gravedad durante el recorrido del movimiento en Lecoq, este centro se ubica por momentos en el punto medio del cuerpo conservando

la simetría con el eje vertical, en otros momentos se aleja peligrosamente en términos del desequilibrio hacia la periferia corporal, activando el juego dinámico de la compensación de fuerzas, tensiones y relajaciones.

7. El equilibrio se puede percibir a partir del juego de relaciones geométricas de las posturas que el cuerpo adopta en el desarrollo de diversos ejercicios, los ángulos, las curvas, las rectas y demás posibilidades del diseño corporal geométrico potencian la activación de la consciencia corporal acerca del control y la fluidez del movimiento, esta consideración se basa en el trabajo de Meyerhold, Laban y Decroux principalmente.

8. El diseño geométrico de posturas corporales basadas en el uso de ángulos y diagonales que tienden a alterar el equilibrio de forma controlada como se observa en las tradiciones de Decroux y Meyerhold, se orienta a una forma que denominamos Movimiento Técnico Dinámico.

9. El diseño geométrico de posturas corporales basado en el uso de curvas y ondulaciones que tienden a alterar el equilibrio de forma libre como se observa en las tradiciones de Lecoq y Grotowski y que denominamos Movimiento Natural Dinámico.

10. El trabajo con el equilibrio implica un riesgo corporal permanente el cual puede ser resuelto de diversas maneras, llevándolo al límite sin caer al modificar la postura como lo hace el mimo corporal de Decroux, integrando el juego a modo de estrategia que incluye la caída como una forma de resolución cómica o dramática en Lecoq y activando la conservación del equilibrio como sucede con la tradición de Grotowski que induce a una transformación de la postura invertida con una caída controlada que sirve de enlace a una nueva posición inestable del cuerpo conservando la dilatación de la inestabilidad, obligando a un mayor compromiso de parte del intérprete escénico.

11. El equilibrio dinámico conlleva a la dilatación de la energía en el tiempo y en el espacio a través de la combinación entre una tensión elevada al extremo y una relajación del cuerpo que fluye en el movimiento ligero permitiendo la recuperación del esfuerzo psicofísico.

## 7.3 EL VALOR INSTRUMENTAL DEL CUERPO

### 7.3.1 *Los Maestros como transformadores del cuerpo en un instrumento artístico*

“Todo diseño de acciones, dice el principio áureo, debe ser subdivisible (para el actor, no a los ojos del espectador) en subconjuntos más pequeños. Estos no deben ser simples trozos (si una acción esta hecha a trozos es, literalmente, destrozada). Cada subconjunto es también un diseño de movimientos, con su inicio, su culminación y su final. El inicio y el final tienen que ser precisos y fundirse mediante saltos de energía en una partitura que se experimenta como un desarrollo orgánico.” (Barba 2009: 174)

El cuerpo del actor, el mimo corporal y el bailarín europeo del siglo XX, fue un escenario vivo sobre el cual se trazaron múltiples diseños de movimiento y del desarrollo de sus posibilidades, se indagó por una locomoción expresiva que fuese más allá de la representación acartonada y realista que precedió al trabajo del intérprete escénico antes de 1900. El cuerpo fue puesto y descompuesto para motivar una interpretación orgánica, consciente y totalmente dinámica.

En todas las tradiciones seleccionadas el cuerpo es la base y origen del trabajo del intérprete, es el génesis de la naturaleza misma en el espacio escénico.<sup>3</sup> Este estudio ha tenido como objeto de análisis al cuerpo y a la acción de PAE en él, un cuerpo que acciona sus partes tanto mecánica como conscientemente alterando su equilibrio al instalarse en la escena, por momentos el movimiento recorre la geografía corporal como un territorio fragmentado que tiene sus lógicas particulares de expresión, en otros, es la acción conjunta de las partes de la estructura corpórea las que incitan a que ésta recorra el escenario.

Los seis Maestros escogidos contaron con el cuerpo como el instrumento de trabajo vivo y moldeable en un espacio común, el escenario, epicentro de formación y práctica creativa en el cual preguntarse por los mecanismos que le permiten al sujeto levantarse, mantenerse en pie y desplazarse, tres momentos iniciales de la transición entre los hábitos cotidianos y la técnica a incorporar, sobre los cuales el PAE actúa como un mecanismo por medio del cual el cuerpo fluctúa permanentemente entre lo estable y lo inestable activando la percepción consciente sobre sí mismo.

### 7.3.2 *La segmentación, el cuerpo como instrumento para actuar*

Un aspecto común en el abordaje del cuerpo en la escena es su instalación en el espacio de representación, donde juega el doble rol de sujeto intérprete escénico y objeto instrumento de creación. Cuando el sujeto se instala conscientemente comienza a descubrir que su cuerpo objeto

es el primer espacio para recorrer en la escena y la herramienta para tal fin es la segmentación. En dicho espacio cuerpo objeto el movimiento por segmentación recorre la estructura sin mayores desplazamientos espaciales debido a que estos están ocurriendo sobre su propio eje por la acción de sus partes.

El concepto de kinesfera en Laban es una útil herramienta con la cual analizar a los diferentes modelos de intérprete escénico cuando los observamos desde la acción segmentada de sus partes. La kinesfera delimita el área de proyección de didácticas transversales como las transferencias de peso que dan forma a las acciones que componen los étude biomecánicos, las acciones que desarrollan los gestos expresivos de Laban, el empujar y el tirar de Decroux y Lecoq, similares en la forma más no en su concepción, y las posturas invertidas de Grotowski.<sup>4</sup>

En el concepto de la rosa de los esfuerzos de Lecoq hayamos un complemento pedagógico de gran utilidad en relación con la kinesfera para delimitar el área de acción del cuerpo cuando este no se desplaza más allá de las posibilidades de apertura y elongación de sus miembros, especialmente las piernas y los brazos.

Las acciones que se pueden realizar en estos espacios invisibles que demarcan círculos cúbicos obligan a segmentar la estructura para que cada parte de forma a sus propias posibilidades de movimiento, acciones como recoger, esparcir, empujar, tirar, eclosionar, implotar, abrir y cerrar, y por supuesto la marcha como lo veremos más adelante, inducen a la repartición activa de las fuerzas del cuerpo en la cabeza, el tronco, los brazos y las piernas, los cuales se unen por la acción de la columna, el segmento a través del cual viaja la energía y se irradia en la totalidad del cuerpo.

Los movimientos de cada una de estas partes configuran una imagen total construida a partir de la focalización de la acción de un segmento dado. Las piernas fortalecen el control sobre el cuerpo mientras el pecho y los brazos potencian el gesto expresivo que da forma a las intenciones del actor, el mimo corporal y el bailarín.

Desde la perspectiva de esta concepción del cuerpo como instrumento segmentado el Maestro más destacado es sin lugar a dudas Decroux, quien se enfoca en la acción del tronco y las articulaciones que lo integran: la cabeza, el cuello, el pecho, la cintura, la pelvis y los muslos, las cuales se caracterizan por poseer movimientos aislados e independientes y a la vez enlazarse en una secuencia que en algunos casos de forma escalonada, arrastra en cadena las articulaciones hacia adelante, atrás o a los lados, precipitando constantemente el cuerpo al desequilibrio.

Para compensar las alteraciones en la estabilidad postural que generan estas arriesgadas acciones, el mimo corporal activa las piernas como segmento que utiliza los contrapesos para controlar los movimientos que desde el tronco alejan peligrosamente el centro de gravedad de la línea vertical, el eje simétrico del equilibrio estable.<sup>5</sup>

Cuando se induce esta focalización en un segmento dado, el movimiento se transforma y la acción cobra un matiz diferente que la hace atractiva para el espectador, ya la acción no se hace con el cuerpo buscando dibujar la forma externa del movimiento, la acción se desarrolla en el cuerpo que comprende la respuesta simultánea y orgánica de sus partes, las cuales pueden reaccionar al unísono o de forma independiente a los impulsos del movimiento.

Se considera esencial que el intérprete escénico active su consciencia en relación con las posibilidades de fraccionar el movimiento en los diferentes segmentos del cuerpo y para lograrlo, encontramos en Lecoq un gran aporte a este propósito, se trata de *descubrir el recorrido* del flujo del movimiento para identificar paso a paso la mecánica funcional del cuerpo y sus reacciones cuando dicho flujo atraviesa un segmento determinado.

Desde el punto de vista del PAE una vez se reconoce el flujo del movimiento que recorre el cuerpo de arriba abajo, del centro a la periferia, en circunvalaciones y diagonales, éste debe ser llevado a sus límites en la kinesfera puesto que es allí donde se pone a prueba el Principio y donde se desarrolla la capacidad de conservación de la estabilidad en situaciones potencialmente inestables que obligan al actor, mimo corporal, bailarín, a concentrarse en la acción conjunta de los segmentos que integran su cuerpo y en la dilatación y expansión del flujo del movimiento a través de la totalidad de su ser.<sup>6</sup>

Cada uno de los Maestros que hemos analizado incluyó en su trabajo el análisis de los segmentos corporales como centros motores del movimiento: el aparato locomotor en Stanislavski, las piernas y el pecho en Meyerhold, el centro de gravedad en Laban, el tronco en Decroux, el centro de gravedad en Lecoq y la columna y cabeza en Grotowski. La priorización del movimiento a partir de estos segmentos potenció la expresividad del cuerpo actuando sobre los desplazamientos tanto sobre su propia base como en la trayectoria del espacio escénico, siempre acompañados de forma silenciosa y activa en cada acción por el PAE.

Stanislavski define las piernas como el segmento predilecto, el cual, si es activado conscientemente por el actor, con un conocimiento previo de las posibilidades de movimiento que tienen las extremidades inferiores, estará en capacidad de desplazar la estructura completa por el



Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio escenario, transmitiendo desde la marcha escénica una completa comprensión de las características funcionales de cada articulación y como éstas sirven de apoyo para potenciar la expresión física del actor.

En Laban encontramos que el centro de gravedad y las piernas definen el segmento que permite la movilidad espacial del bailarín, además este Maestro desarrolla una metodología de trabajo sobre el cuerpo en la que el segmento medio, denominado centro de levedad adquiere gran importancia, pues es allí donde el bailarín fortalece los movimientos expresivos que incluyen la columna, el pecho, los brazos y contagian por efecto al rostro y la cabeza.

Esta combinación de segmentos en movimiento de cara a la acción de la alteración del equilibrio es compleja e interesante, rica en matices que surgen de las relaciones entre segmentos que se oponen y complementan unos a otros, cuando un segmento precipita el cuerpo hacia el desequilibrio otro lo contrarresta, generalmente los movimientos del centro de levedad tienden a ser fluidos lo que incita a la amplitud de los gestos ante los cuales las piernas actúan como sólidos pilares que sostienen el cuerpo, controlando el desequilibrio generado por la expansión del movimiento del tronco.

Meyerhold por su parte, si bien incluye los segmentos inferiores y superiores define la acción de estos últimos como un complemento a la función de las piernas que basadas en la transferencia del peso entre una y otra tienen la importante misión de controlar el cuerpo y sus ondulaciones, con el fin de evitar que en medio de situaciones inestables provocadas por el movimiento total de la estructura, ésta pierda el control y caiga. El pecho actúa como centro para agrupar los músculos del tronco y los brazos cuando el actor biomecánico se enfrenta al recorrido por las trayectorias marcadas en el escenario.

Lecoq asume el trabajo de la segmentación a partir del centro de gravedad como el núcleo desde y por el cual el movimiento cruza y recorre el cuerpo, acciones típicas en esta tradición como la del barquero que empuja su canoa con un remo imaginario, demuestran que en el viaje del movimiento que este Maestro propone todos los segmentos se ven comprometidos, no destaca ninguno pues todos hacen parte de la melodía con la que se construye la acción, los segmentos forman un canon que permiten que el cuerpo dibuje en el espacio una forma tridimensional con un significado claro, la precisión técnica en este caso parte de un centro de gravedad activo que impulsa el recorrido del movimiento hasta los bordes del cuerpo manteniendo erguida la estructura.

Grotowski como última tradición de este grupo, recoge a su manera la interpretación del

cuerpo segmentado priorizando desde la óptica de nuestro estudio sobre el PAE el uso intensivo de la cabeza, cara, cuello y hombros como puntos de apoyo en las exigentes posturas invertidas, las cuales requieren la utilización constante de la columna vertebral para reequilibrarse, ya lo dice Ryszard Cieslak en el video del Odín Teatret sobre el training del Teatro Laboratorio, *keep balance*, haciendo referencia a la activación consciente de la columna desde la pelvis hasta las cervicales a modo de pilar que sustenta el cuerpo invertido, el papel de la columna fluctúa entre la tensión y la liberación de la energía buscando transformaciones activas de las posturas invertidas evitando las caídas imprevistas a través de la dilatación del movimiento controlado.<sup>7</sup>

### 7.3.3 El desplazamiento del cuerpo en el espacio

Marco De Marinis afirma que si algo tuvo en común el siglo XX para el trabajo corporal del actor, el mimo corporal y el bailarín, fue lo que él define como la dramaturgia del espacio que surge de la base de un cuerpo en movimiento, en acción sobre el escenario.<sup>8</sup>

Una vez el intérprete se instala en el escenario y se reconoce como cuerpo espacio para ser recorrido por la acción de la segmentación, se da paso a un segundo nivel de acción de los segmentos del cuerpo, este viene dado a través de la más sencilla de las acciones cotidianas, la marcha, que encuentra en la pre-expresividad el lugar para potenciar sus posibilidades expresivas.

La marcha es una acción vehicular común en todas las tradiciones que permite demostrar la recurrencia del PAE. Este acto de movilidad ha sido explorado de diversas maneras por actores, mimos y bailarines que encuentran en el caminar la transición entre las actividades cotidianas y el desarrollo de los elementos técnicos que de acuerdo a cada tradición determinan un comportamiento pre-expresivo particular.

Basta recordar como para Stanislavski la marcha escénica fue la principal herramienta para adentrarse en el conocimiento anatómico y funcional de la columna, la cadera y la pelvis, las rodillas, los tobillos y los pies, y su importancia para mantener el cuerpo erguido con la posibilidad de desplazarse libremente por el espacio, tal como lo hace un vagón de tren sobre sus ruedas. La marcha en Stanislavski es un aspecto primordial de la técnica del actor llegando incluso a proponer una marcha ideal que se sustenta en la condición natural cotidiana y en la percepción consciente del actor sobre esta acción.

En Meyerhold la marcha refleja la preocupación por la forma y diseño geométrico del movimiento, creando trayectorias para recorrer la escena con un estilo particular, mecánico y

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio controlado en términos del traslado del peso y vivo y activo en relación con el comportamiento real del actor.

Laban incorpora el espacio como factor de movimiento al cual el bailarín responde con diversos rangos de esfuerzos, por tanto sus marchas van de lo libre a lo controlado, de lo curvo e indefinido a lo recto y concreto, de la lentitud a la prisa, buscando concatenar el esfuerzo con la acción corporal en un fluir continuo del movimiento.

Decroux visto desde la geometría móvil de la que habla Marco de Marinis, reconoce en la marcha la acción básica para que el mimo corporal recorra las calles del espacio, que no son otras que un diseño analítico en cuanto a las formas diagonales, circulares, rectangulares o triangulares de los desplazamientos por la escena.

Lecoq es uno de los Maestros que más profundiza en el análisis de la marcha desde la cotidianidad para luego ser aplicada en el contexto pre-expresivo del movimiento, basta recordar cuando describe como se sentaba en un café a observar a las personas caminar para luego incorporar esas observaciones en su proceso pedagógico que define los cuatro territorios dramáticos que han de ser recorridos por el actor.<sup>9</sup>

Para Grotowski la marcha tuvo una concepción de acción física que surgió en los ejercicios plásticos buscando una respuesta orgánica del caminar rítmico que se asociaba con imágenes generadoras de animales, plantas y tipos de desplazamientos sobre distintas superficies como la arena del desierto y del mar. Luego esta acción transmutaría a una acción performática en los ejercicios del Watching, se camina en busca de otra percepción, una marcha que dispone al cuerpo a ser el canal energético que sirve de unión entre la cotidianidad del mundo real y una dimensión superior de orden espiritual y ancestral.

La marcha como acción básica del movimiento genera la conciencia en el intérprete escénico sobre aspectos como la transferencia del peso, la ubicación del centro de gravedad, las características de movilidad de las articulaciones inferiores y la relación permanente entre el equilibrio estable y el desequilibrio que se activan con paso dado.

En todas las tradiciones analizadas la acción básica del PAE se genera en la marcha a través de dos características principales, en primer lugar marchar es un acto de transición entre la cotidianidad y lo extra-cotidiano que da entrada al nivel pre-expresivo en el trabajo del intérprete escénico. En segundo lugar, marchar induce a la activación de los dos estados que caracterizan el

equilibrio postural, la alteración seguida de una recuperación del equilibrio, pues con cada paso que da la estructura corporal compromete su estabilidad al levantar uno de los pies del suelo, recuperándola momentáneamente al apoyarlo de nuevo sobre la superficie.

## 7.4 LA ACCIÓN

Los Maestros que han hecho parte de este estudio y sus tradiciones se insertan en un periodo de la historia del Teatro y del Arte Escénico representado por el re-descubrimiento del cuerpo y la conquista de la acción. Según De Marinis, “el objetivo es crear un actor – intérprete escénico que es, al mismo tiempo, el maestro de la acción física (Stanislavski), o como Grotowski lo llama, “hombre de acción” (De Marinis, 2000: 12-13). Ambos enfoques sobre la acción responden al comienzo y final de un momento único de riqueza creativa a partir del uso del cuerpo en la escena que agrupó a un amplio número de artistas, los cuales tuvieron en común la pregunta por el cuerpo como centro de la acción escénica y eje integrador de otras áreas como el diseño escenográfico, la iluminación y el vestuario, que destacaron por su apoyo al desarrollo técnico y expresivo de la corporalidad de actores, mimos y bailarines.

### 7.4.1 La acción física, una acción escénica consciente

La acción auténtica, orgánica y orientada hacia un fin del actor en la escena, la acción entendida como un proceso psicofísico único, se convierte en el centro de toda labor creadora y pedagógica de Stanislavski. Situada antes en un mismo plano con los demás elementos, llega ahora la acción a absorberlos en su totalidad. La atención, la imaginación, el sentido de la verdad, la comunión, el ritmo, el movimiento, el lenguaje, etc., comienzan a aparecer en esa fase final como condiciones necesarias para la realización de la acción como elementos orgánicamente ligados a ella. (Stanislavski, 1980: 26- 27)<sup>10</sup>

El concepto de acción física en Stanislavski se sitúa en el origen del redescubrimiento del cuerpo desde la óptica del trabajo integral del actor, el mimo corporal y el bailarín en la escena, en este recorrido investigativo a lo largo de las tradiciones la concepción de la acción física como una acción escénica consciente e integral ha estado presente de forma paralela para demostrar como las variaciones de cada Maestro en relación con la acción encuentran un correlato en la definición de Stanislavski.

La potencia que encierra el concepto de acción física ha sido interpretado muchas veces de forma radical en cuanto al trabajo del actor con su personaje, sin embargo es verdad también que el significado de base de una acción física habita en primer lugar en el momento real, único, voluntario y consciente que integra la percepción del flujo de la energía con la forma tridimensional que el cuerpo adopta en el espacio.

Una acción física estimula el trabajo verdadero y comprometido del intérprete escénico en primer lugar consigo mismo y por ende con su labor creativa en la escena, la cual se evidencia en la fuerza de su accionar independiente si el modelo es un actor realista o biomecánico, un bailarín libre o un mimo corporal, un actor - mimador o un actor- performer.<sup>11</sup>

La acción física tiene en todos los Maestros una lógica similar que integra el dominio de la técnica a través del aprendizaje con la ejecución y realización de un acto vital y espontáneo en términos de la energía como potencia. Los Maestros construyeron un lenguaje artístico de la actuación, de la danza y del mimo corporal que se fundamenta en aprender a crear acciones performativas en la escena, en cómo construir un acción escénica.

La acción escénica parte de la acción física de Stanislavski y busca que el actor piense a través de la acción, del movimiento, es un tipo de labor que incentiva el desarrollo de la inteligencia cenestésico corporal del intérprete escénico. La acción escénica actúa de manera integral, transversal y simultánea en diferentes niveles de la consciencia: el técnico, el racional, el emocional, el sensorial, el creativo, el espiritual, soportado bajo la premisa constante e ineludible de la precisión y la organicidad en el movimiento.

Los primeros Maestros se interesan desde el trabajo del actor o el bailarín por comprender el funcionamiento del cerebro en relación con el movimiento como base para potenciar el desarrollo consciente de la acción, en la cual una vez comprendidos estos mecanismos e incorporados en la bases técnicas de la formación, dieran paso a la acción en términos de creación consciente, donde la base técnica sirve de soporte para el desarrollo de la organicidad.

El origen de toda acción de movimiento físico parte del cerebro que activa las neuronas para que envíen los impulsos nerviosos a diferentes partes del cuerpo dando formas tridimensionales al movimiento. La explicación a esta compleja función del cerebro encuentra interpretaciones prácticas en las tradiciones de la primera generación de reformadores.

A pesar de las diferencias estilísticas que separan a Stanislavski de Meyerhold y Laban, el trabajo los tres Maestros de principios de siglo se puede analizar desde un aspecto común, la relación entre pensamiento y acción. Estos Maestros comparten una condición similar al considerar el impulso nervioso como origen de todo movimiento, el cual se configura en cada uno de ellos bajo los términos de flujo de la energía, la respuesta cinética a los estímulos y el esfuerzo corporal.

En Stanislavski el impulso nervioso esta asociado al flujo de la energía que da origen a la

línea interna del movimiento sin la cual la línea externa que dibuja la forma tridimensional estaría vacía, sin vida en términos expresivos, es decir que la acción física es el resultado de la integración de ambas líneas que potencian el movimiento real y consciente del actor en la escena.

En Meyerhold, los impulsos nerviosos sirven de integradores entre los estímulos mentales o físicos con las respuestas motoras del cuerpo, los reflejos. La acción física da paso a la acción biomecánica donde el cuerpo es tratado como el material en cuanto a la forma y el diseño y es puesto a punto por el pensamiento del actor – obrero del arte que se agencia en el movimiento más que en la reflexión de orden intelectual.

Decía Meyerhold que no necesitaba actores que sabían moverse pero no sabían cómo pensar, y el pensar esta dado por la claridad en cuanto a la acción del impulso nervioso como intermediario entre la excitación provocada por un estímulo externo o interno, y las reacciones motrices del cuerpo que reflejan de forma tridimensional el nivel de excitación producido por el estímulo.

Laban propone a su bailarín libre relacionarse con su material a través de los impulsos nerviosos como grados de esfuerzos que responden a la integración de las variables peso, tiempo y espacio, las cuales configuran la acción corporal que fluye entre el control técnico y la libertad expresiva y consciente del movimiento. Laban reclama de su modelo de bailarín “un perfecto conocimiento de sí mismo, del propio cuerpo y de sus leyes y la educación de la mente para conducir la energía del movimiento en el espacio.” (De Marinis, 2000: 149). Esta mente actúa en términos de experimentación constante con las cualidades del movimiento, la imaginación y las sensaciones inducen al pensamiento en la acción del cuerpo.

En cuanto a Decroux, el accionar del mimo corporal se sustenta en una depurada gramática del movimiento, altamente codificada que lo induce constantemente a construir en el desequilibrio como estado consciente en su accionar.

Vistiendo pantalones cortos, el mimo se preparara para salir a escena, en los bolsillos de sus pantalones guarda dos pequeños cubos, en el derecho lleva un poco de miel, la técnica, en el izquierdo un poco de azúcar, la inspiración. Al finalizar su recorrido por el escenario aún le queda un poco de miel pero nada de azúcar.  
(Leabhart;Chamberlain 2008: 131)

Lo que el mimo corporal guarda en cada bolsillo se enmarca en la rigurosidad y la disciplina tanto para conservar y potenciar el dominio de su partitura técnica de movimientos, como en la interiorización y creación con el cuerpo de metáforas que remiten a un cuerpo vivo, un cuerpo hombre, un cuerpo mosca, un cuerpo cubo inclinado, a un cuerpo que recorre las calles del espacio.

La poética del movimiento se expone con todo su esplendor en este tipo de acción escénica.

La acción escénica en Lecoq transmite desde un sentido profundo lo que el Maestro denomina, el fondo poético común:

[...] Se trata de una dimensión abstracta, hecha de espacios, de luces, de colores, de materias, de sonidos, que se encuentran en cada uno de nosotros. Estos elementos se acumulan en nosotros a partir de nuestras diversas experiencias, de nuestras sensaciones, de todo lo que hemos mirado, escuchado, tocado, saboreado. Todo eso queda en nuestro cuerpo y constituye el fondo común a partir del cual van a surgir los impulsos, los deseos de creación. (Lecoq, 2009: 74-75)

Lecoq integra en esta visión poética de la acción un elemento que avanza de forma paralela a esa experiencia personal y es la concepción lúdica del movimiento, buscando siempre que el impulso interno encuentre una resolución externa cálida y orgánica que genera una percepción del movimiento natural del actor, el cual es cercano al espectador y por tanto su acción poética es a su vez pedagógica pues acerca el trabajo pre- expresivo del actor a las acciones cotidianas del espectador.

El fondo común que integra la vivencias y la observación se sustenta en el ajuste técnico del cuerpo que surge de la comprensión de las leyes del movimiento que dotan al actor mimador de un alto grado de consciencia sobre el correcto uso del cuerpo como herramienta que potencia la creatividad.

Finalmente en Grotowski encontramos como la acción escénica actúa a partir del cuerpo vida y el cuerpo memoria superando la dualidad mente cuerpo y potenciando el valor del cuerpo como vehículo de creación, el impulso es pensamiento a través de las acciones del cuerpo.

La precisión es el elemento de orden y la organicidad el elemento potenciador en la configuración de la acción escénica y performativa. La comprensión de la técnica 1 y de la técnica 2 ratifican el desarrollo y la profundización en la concepción de la acción escénica como una acción física, mental y espiritual que recoge en sí el fin mismo del trabajo del actor.

## 7.5 CONCLUSIÓN

La alteración del equilibrio es el principio rector que define las Acciones Corporales Dinámicas- ACD, aquellas que se instauran en el cuerpo generando un impulso consciente que

induce a instalar, segmentar y desplazar la estructura, potenciando el desarrollo de su capacidad expresiva y creativa.

La búsqueda de la acción corporal dinámica- ACD parte de la interpretación y experimentación con la acción escénica cuya herramienta de comprobación es la dilatación del equilibrio, otorgando el dinamismo al movimiento del actor - pedagogo.

Las definición de estos fundamentos transversales --el equilibrio dinámico, el cuerpo como instrumento y la acción escénica--, introducen a modo de reflexión, la propuesta metodológica de las Acciones Corporales Dinámicas - ACD, propuesta metodológica para la enseñanza del movimiento físico a intérpretes escénicos en formación inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio.



## NOTAS

<sup>1</sup> Al analizar con minucia los ejercicios biomecánicos, se descubre que cada uno de ellos no se desarrollaba en línea recta, sino a través de una serie de transiciones de una postura a otra, con un continuo desplazamiento del centro de gravedad, con un cambio de una a otra perspectiva. Es como si el actor corporalizara *las leyes del movimiento*, no para aprender una habilidad sino para tejer una telaraña dinámica donde tema y acción no coinciden todo el tiempo. Esta oscilación llena de contrastes del centro de gravedad da al diseño de los movimientos una cualidad semejante a la de la danza. (Barba ; Saravese, 2010: 180-181)

<sup>2</sup> El estudio de las acciones humanas y de los esfuerzos que subyacen a ellas proviene del estudio de la relación entre el esfuerzo y la relajación, y del rol que estos dos importantes aspectos de la actividad desempeñan en la eficiencia, en la economía de energía y en el flujo de movimiento. Muy a menudo se asocia la relajación solo con el reposo; es decir, con la cesación del movimiento después del agotamiento. La danza moderna ha señalado desde sus albores la importancia del movimiento de balanceo, en el que una fase relativamente relajada se combina con otra relativamente tensa. Los esfuerzos para conseguir ligereza y flotabilidad se realizan en un intercambio rítmico con los esfuerzos de fuerza y peso. Sin embargo, pronto se descubrió que el ritmo temporal de un movimiento y la figura de su trayectoria en el espacio son tan importantes para la proporción correcta entre el ejercicio y la relajación como lo son entre los grados cambiantes de la fuerza de ese mismo movimiento.

Tan pronto como se entendió que la relajación puede ser activa y consistir en movimiento se hizo evidente que entraña como cualquier otro movimiento, esfuerzo. La antítesis entre esfuerzo y relajación ha perdido así su significado distintivo. (Laban, 1978: 59-60)

<sup>3</sup> [...] Tale azzeramento porta la riserca teatrale a incontrarsi, e a instaurare rapporti fecondi di reciproco scambio, con ambiti limitrofi ma tradizionalmente separati come quelli della danza e del mimo, ambiti nei quali, negli stessi anni, è in atto un azzeramento analogo. Penso all'avvento della danza moderna, penso all'invenzione del mimo corporeo. Che cosa trovano, o meglio ritrovano, i pioneri della danza moderna (da Isadora Duncan a Rudolf Laban e a Jacques – Dalcroze, senza dimenticare Delsarte), al di là delle convenzioni ormai sclerotizzate del balletto accademico? Che cosa trova, o meglio

ritrova, Decroux al di là degli stereotipi gestuali della pantomima tradizionale? Precisamente l'azione fisica, il corpo in movimento in uno spazio..” (De Marinis, 2000: 38-39)

<sup>4</sup> Lecoq regarded Decroux's system as “severe” and – by implication- unconnected to “life”, overly formal and no which “locked shut” the creative potential of the actor. Nonetheless, a close reading of each man's analysis of movement reveals areas of similarity and overlap. Both analyzed, for example, stillness and silence, affirmed the importance of the fixed point, explored the principles of equilibrium, and identified pulling and pushing as the two essential human actions. The difference, however, is that, while Decroux this detailed analysis of movement was to lead ultimately to an ambitious and codified system – the deep structure upon which mime as an autonomous art form would be based – for Lecoq the quest was to uncover those dynamics motors of movement and gesture which would enable the student to harness the rhythms and spirit of “life” to the task of acting. For lecoq, detailed technical work on movement was a useful discipline for the student, but ultimately only the means to a more important dramatic end. (Murray, 2003: 85)

<sup>5</sup> En un passadís d'un tren en marxa, sovint ens divertim mantenint-nos en equilibri sense agafar-nos a la barra.

Llavors, disposem desl genolls, de la coxo-femoral. Així, per requilibrar-nos, dobleguem les cames, les estirem, inclinem el tronc endavant, o la pelvis, etc. Tots els nostres músculs estan disponibles: es contrauen quan els ho demanen, es relaxen, s'estiren. Això són avantatges que perdem quan executem una figura de continuació.

Tant si el peu està pla com quan tot s'inclina i trasllem el tronc, com si està de mitja punta, sembla que té moltes coses a fer.

Quan l'esforç està repartit per tot el cos, és estrany que sigui dolorós.

Però que el peu tot sol retingui la columna, això ja no és una contribució, és un impost.

El peu és el proletariat de l'estètica.

(Decroux, 2008: 112- 113)

<sup>6</sup> En una tercera fase nos concentramos especialmente en dos momentos importantes del movimiento para descubrir la dinámica dramática: por una parte, el momento del inicio, en extensión, justo antes de que el tronco se encuentre arrastrado en la caída; por otra parte, el momento que marca el final del movimiento, a la vuelta del tronco y de los brazos a la vertical, cuando el cuerpo se encuentra de nuevo en extensión y el movimiento va a morir, imperceptiblemente, en la inmovilidad. Estos dos

momentos, que siguen y preceden a la actitud de extensión, son portadores de un intenso estado dramático. La suspensión que precede al inicio se inscribe en la dinámica del riesgo, de la caída, y conlleva un sentimiento de angustia que se evidencia claramente. Por el contrario, la suspensión del retorno es la del aterrizaje, la del regreso a la calma, la del acercamiento progresivo a la inmovilidad y a la serenidad. (Lecoq, 2003: 105)

<sup>7</sup> cfr: <https://www.youtube.com/watch?v=C1lrAHA45Pc>.

<sup>8</sup> Forse con l'unica eccezione rilevante di Craig (ammesso che sia davvero tale), il quale sogna-com'è noto – di uno spettacolo cinetico – visivo senza interpreti in carne ed ossa, la sperimentazioni Novecentesche su quella che sto chiamando la drammaturgia dell spazio individuano, di solito, proprio nell'attore il collaboratore principale, il soggetto creativo centrale dell'opera teatrale. Ma si tratta di un attore ricondotto alla sua dimensione basica, potremmo dire etimologi: un corpo in movimento, in azione in uno spazio. (De Marinis, 2000: 38)

<sup>9</sup> Seated a café, let us to observe the “street in motion”. Our first impressions are:  
Silhouettes  
Physical bearing  
Costumes

Then we notice states or situations:  
People in a hurry  
People on holiday  
People waiting

Such general impressions become gradually more accurate if we concentrate our look on a single person.

Who can this elderly person be? Does he live close by, or is it the first time he has walked down this street? What's his job? My imagination takes off. How does he walk? His feet come down rather flatly on the ground as if he were tired; his head and neck seem very stiff. He swings one arm more freely than the other as if he were holding something back. His steps give a jerky movement to his silhouette as if he were accentuating his wish to move forward.

This walk becomes a gait which is gradually defined beneath our gaze and which may perhaps reveal to us who he is, what he does, what he feels. It will summon up a trade, a post or a business.

But who do we take as our norm when we establish these differences? Where is the “someone” who

would carry his head neither too high nor too low, whose steps would not be jerky, whose feet would touch the ground neither flatly nor on the heel. This “person who walks correctly” is an idea that we carry within us, the idea of perfect gait, one is economical and neutral. In other words it does not exist in reality and each one of us walks with different “faults” which go to make us an individual, different from all others. This is fortunate, for a world in which everyone had an ideal way of walking would probably be unlivable and would be like a universe peopled by perfectly programmed robots. (Lecoq, 2006: 9-11)

<sup>10</sup> Nota del prologo del libro “el trabajo del actor sobre si mismo en el proceso creador de las vivencias”, escrito por G. Kristi.

<sup>11</sup> La Acción física comprendida como una acción voluntaria consciente propuesta por Stanislavski, fue un concepto que impactó el arte en general y del cual muchos otros maestros contemporáneos a él se sirvieron:

“Approfondiamo per un momento questa nozione di azione volontaria- consciente de cui parlano molti altri maestri, da Steiner a Mosche Feldenkrais, e che in teatro è stata chiamata, più spesso, azione fisica o reale. E facciamo ancora una volta con le formulazioni cui Ruffini perviene sviluppando alcune dense riflessioni del poeta surrealista René Daumal, il quale agli inizi degli anni trenta a Parigi entrò a far parte del primo gruppo gurdjeiffiano: Volontà è un'astrazione, Non c'è volontà, ci sono azioni volontarie. Cioè coscienti, depurate da ogni residuo di automatismo” (De Marinis, 2000: 189).

# Conclusiones

---

---

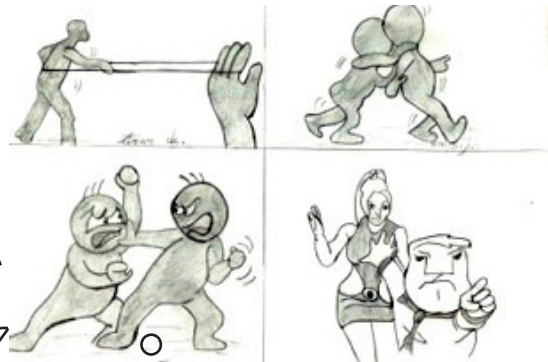
**III**



# Acciones Corporales Dinámicas

# 8

propuesta  
metodológica



## 8.1 PRESENTACIÓN

Acción = movimiento escénico consciente que  
 Corporal = integra el cuerpo, la mente y el espíritu del actor en un  
 Dinámica = constante flujo de la energía creativa a través del dominio  
 del equilibrio dinámico.<sup>1</sup>

El modelo ACD, cuya fundamentación teórica se sustenta en el cuerpo de la tesis pretende desarrollar una propuesta pedagógica que contribuya a la formación actoral por medio de la resolución de tareas escénicas creativas, a través de la alteración dinámica del equilibrio como vehículo que conduce a la comprensión del fenómeno del movimiento, evento continuo que manifiesta el flujo de la vida en las caídas y recuperaciones del cuerpo, en la liberación y el control de sus partes, en los recorridos por el escenario.

Las acciones corporales dinámicas ACD, fundamentan una metodología que a continuación expondré sobre la enseñanza de la expresión corporal basada en la actualización del Principio de Alteración del Equilibrio - PAE. Su aplicación incentiva el desarrollo de las habilidades de movimiento físico en los niveles pre- expresivos y expresivos de actores en formación.

El modelo ACD se inspira en valores y en fundamentos pedagógicos como la alteración del equilibrio y la construcción de un equilibrio dinámico que subyacen en las didácticas de los Maestros analizados, vinculando en su concepción las condiciones dinámicas del equilibrio, la segmentación corporal, el desplazamiento espacial y la acción escénica, características que definen el trabajo corporal escénico en el contexto del Arte Moderno y que han sido constatadas en el capítulo siete. Las ACD buscan que estos hallazgos transversales se empleen a modo de estrategias pedagógicas y didácticas para la comprensión del movimiento y la expresión corporal del actor.

Las ACD dan nombre a una propuesta metodológica que se enfoca en el desarrollo de un aspecto del training, la construcción del equilibrio dinámico a través de la creación de acciones escénicas que surgen de la comprensión y exploración del PAE como estrategia pedagógica que encuentra a su vez en las ACD, el instrumento creativo para llegar a dominar el equilibrio dinámico, aquel que busca más que el desequilibrio extremo la dilatación de éste en el tiempo y en el espacio.

El PAE como estrategia y motor de exploración del movimiento de las ACD, induce a la creación en el escenario de partituras corporales que les permiten a los estudiantes actores experimentar conscientemente con las características básicas de la expresión del cuerpo en relación con la armonía y la oposición de las variables peso, tiempo y espacio, que cualifican el equilibrio postural.

Una acción corporal dinámica ACD, se caracteriza por establecer la relación permanente con un elemento que detone la alteración del equilibrio: el cuerpo desplazándose sobre su eje de gravedad alejándose de la línea vertical, el cuerpo en relación con la dirección espacial en la que se proyecta y con la que recorre el espacio, el cuerpo desplazándose a una velocidad constante o variable.

¿Que sucede con la estabilidad de nuestra estructura física cuando las acciones corporales dinámicas nos precipitan a trasladar el peso de un punto de apoyo a otro, a avanzar, retroceder, girar, saltar, correr, detener, e invertir la postura en los ejercicios?

El trabajo con el PAE desde la perspectiva de las ACD, incentiva la búsqueda de estrategias lúdicas que toman el cuerpo como una totalidad de partes con posibilidades particulares de movimientos segmentados y con la facultad de desplazarse en el espacio. El cuerpo del estudiante - actor es invitado a crear una acción corporal dinámica en cuyo diseño se refuerza la concepción del equilibrio como un principio recurrente, transcultural y atemporal.

El PAE, además de ser uno de los principios pre-expresivos propuestos por Barba como potenciador de la presencia escénica, se convierte en el mecanismo conector de las acciones de movimiento que se encuentran en las tradiciones analizadas. En el estudio de estas acciones se puede comprender como los intérpretes escénicos en sus procesos formativos, creativos y de investigación en el área de la expresión corporal, alcanzaron competencias y desarrollaron destrezas y actitudes frente al movimiento que rompieron con la cotidianidad a partir de la consciencia activa sobre el cuerpo al abandonar el equilibrio estático para construir un equilibrio dinámico.

Las ACD se inspiran en las experiencias de trabajo realizadas en las escuelas de formación profesional y estudios - laboratorio que emergieron casi en paralelo con el origen mismo de la mayor parte de estas tradiciones, estos lugares nutrieron el saber hacer del intérprete escénico a partir de experimentaciones creativas con el cuerpo como centro de exploración.

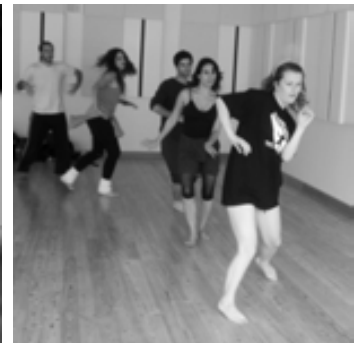
Las ACD, motivadas por estas referencias históricas encuentran su lugar en el Programa de

Licenciatura de Artes Escénicas con Énfasis en Teatro de la Universidad de Caldas, el cual como escuela y espacio de encuentro para la formación de actores pedagogos permite que la propuesta del modelo que presentamos, incentive la práctica y la reflexión sobre el movimiento corporal escénico.

En el marco del Programa de Licenciatura, las ACD han sido diseñadas en la cotidianidad del trabajo docente que encuentra en el aula de clase el epicentro de la acción del nivel pre-expresivo, plano experimental del modelo donde los estudiantes se preparan como actores para el nivel expresivo o de representación y la experimentación se funde con la creación.

## 8.2 ORIGEN DEL MODELO, LOS WORKSHOPS

Una característica que define el modelo ACD, es su potencial de aplicabilidad en tanto se reconoce el equilibrio como el núcleo del movimiento del cuerpo con el cual nos instalamos en el espacio y nos desplazamos por él.



Durante la investigación la figura de taller o *workshop* fue el comienzo para la confrontación en la práctica de las ideas que han dado origen al modelo ACD. Entre los años 2010 y 2011 se realizaron 6 encuentros divididos en dos talleres ofrecidos por el investigador en las universidades de Caldas y Antioquia en Colombia, y cuatro sesiones de trabajo bajo la figura del *workshop* durante la participación en festivales de teatro universitario en Bielorrusia, Bélgica y



Eslovaquia, en los cuales además de representantes de estos países también asistieron a los talleres personas de Israel, Grecia, Francia, Rusia, España y Canadá.

El contexto en el cual se desarrollaron estos encuentros, permitió realizar un acercamiento experimental con los primeros hallazgos que surgían de la investigación teórica de las tradiciones. La metodología empleada durante estos talleres, da cuenta de los avances de la investigación en relación con el estudio de las tradiciones lideradas por Stanislavski, Meyerhold y Laban, uniendo en torno al trabajo de experimentación con el movimiento la comprensión de elementos que comenzaban a dar una interpretación posible de la estructura que conforma el PAE, la activación de la consciencia corporal, el traslado del peso y la búsqueda de puntos de apoyo, la ubicación del cuerpo en el espacio y el uso de las direcciones espaciales.



*Imagen 1. a-c (B/N) Sierra (2010) Istropolitana Festival- Eslovaquia.  
d. Sierra (2010), Taller abierto Universidad de Caldas.  
e. Sierra (2011) Koufar Festival – Bielorrusia  
f. Sierra (2011) Ritu Festival – Bélgica*

### 8.3 DESARROLLO Y APLICACIÓN DEL MODELO

La segunda etapa que integra la puesta en práctica y desarrollo del modelo ACD, comienza en febrero de 2013 y continua hasta el presente en la Universidad de Caldas (Manizales - Colombia). En esta etapa hemos tomado como eje de acción los tres primeros cursos del núcleo de Cuerpo del Programa de Licenciatura en Artes Escénicas con énfasis en Teatro, denominados Dinámica del Cuerpo, Cuerpo y Espacio y Técnicas de Combate Escénico.

#### 8.3.1 Programa de Licenciatura en Artes Escénicas con Énfasis en Teatro <sup>2</sup>

El Programa de Licenciatura en Artes Escénicas con énfasis en Teatro, fue creado en el año 2001 adscrito al también naciente Departamento de Artes Escénicas de la Facultad de Artes y Humanidades. Los primeros egresados recibieron su título en el año 2006 y desde entonces este joven programa académico ha continuado entregando el título de Licenciado en Artes Escénicas con énfasis en Teatro a un grupo de alumnos que para el año 2013 sumaban ciento treinta y cuatro



egresados, los cuales, en su mayoría, se insertan en el mercado laboral a través de la enseñanza del teatro en escuelas y colegios públicos y privados en diferentes lugares de Colombia.

### *8.3.1.1 Objetivo General de la formación*

La Licenciatura en Artes Escénicas con Énfasis en Teatro de la Universidad de Caldas busca formar profesionales en el campo de las artes escénicas que estén capacitados para el desarrollo de los lenguajes escénicos y la materialización de su creatividad en proyectos teatrales en los diferentes ámbitos educativos, artísticos y culturales.

### *8.3.1.2 Fundamentación teórica, práctica y metodológica del programa*

Los procesos de enseñanza y aprendizaje de los saberes artísticos se caracterizan por tener un alto porcentaje de actividad prácticas y vivenciales, ya que finalmente, lo que se desarrolla en artes son habilidades, y estas competencias solo se alcanzan a través de la práctica y el entrenamiento constante. En tal sentido, el programa de Licenciatura en Artes Escénicas con Énfasis en Teatro fundamenta sus procesos formativos en los quehaceres vivenciales del lenguaje teatral con un importante espacio para la reflexión teórica. El estudiante aprende a hacer haciendo.

Los principios metodológicos se encaminan a la integración de la práctica de la disciplina teatral por medio de procesos creativos, fortaleciendo la formación de actores a través del entrenamiento del cuerpo, la voz y la puesta en escena de las técnicas de actuación derivadas de diferentes estéticas teatrales.

### *8.3.1.3 Fundamentación teórica, práctica y metodológica de la evaluación del aprendizaje*

Por su gran componente práctico, la evaluación se asume desde la óptica procesual, teniendo en cuenta el seguimiento individual en el aula de clase, y a los niveles de aprendizaje alcanzados.

A su vez se valora los pre-saberes del individuo, en tanto que a partir de ellos se realiza una evaluación diagnóstica y se tienen en cuenta las diferencias individuales para verificar los desempeños alcanzados.

Además el carácter teórico-práctico de la Licenciatura permite elaborar una serie de estrategias metodológicas-evaluativas que evidencian los avances del proceso formativo y permiten al tiempo auto evaluar constantemente el currículo.

### 8.3.1.4 Perfil profesional

El egresado de la Licenciatura en Artes Escénicas con énfasis en teatro se reconocerá como:

- Un docente de artes escénicas en el sector educativo formal y no formal.
- Generador de propuestas de investigación y creación teatral, desde aspectos como la actuación, dirección, expresión corporal, escritura, escenotecnias, historia, pedagogía y factores socioculturales que afecten las artes escénicas.
- Realizador de propuestas escénicas innovadoras.

### 8.3.1.5 Trayecto curricular general de la licenciatura

La estructura curricular del programa de Licenciatura en Artes Escénicas con énfasis en Teatro, ha sido diseñada a partir de cuatro componentes de formación: formación general, formación en arte, formación profesional y de profundización.

Es importante mencionar que dado el título de Licenciado con el que egresa el estudiante de este programa, el componente de formación profesional que incluye los núcleos de pedagogía, didáctica, práctica e investigación, es orientado desde el Departamento de Estudios Educativos de la misma Universidad, con la finalidad de brindar a los estudiante las herramientas teórico-prácticas pertinentes para llevar la enseñanza del teatro al contexto escolar.

El componente de formación en arte, a cargo del Departamento de Artes Escénicas, es el que define el objeto de estudio del programa de Licenciatura en Artes Escénicas con énfasis en Teatro. Este componente esta integrado por los núcleos de actuación, cuerpo, voz, historia, escritura, plástica teatral, dirección e intensificación.

### 8.3.1.6 Trayecto curricular del Núcleo de Cuerpo

	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°
ACTUACIÓN	Fundamentos de Actuación (3)	Métodos de la Actuación (1)	El personaje dramático (2)	Montaje I (4)	Montaje II (4)	Montaje III (4)				
CUERPO	Dinámica del cuerpo (3)	Cuerpo y espacio (3)	Técnicas de combate escénico (2)	Técnicas de danza (3)	Danza histórica y de salón (3)	Fundamentos de coreografía (3)				
VOZ	Foniatría (2)	Relajación y cultura del aparato vocal (2)	Vocalización y articulación (2)	Resonancia y proyección (2)	Interpretación y musicalidad (3)	Voz para montaje (2)				
HISTORIA	Historia del Arte (2)	Historia del Teatro Nacional y Iberoamericano (4)	Teatro Clásico (2)	Historia del Teatro europeo (2)	Historia del Teatro Contemporáneo (2)					
ESCRITURA				Introducción a la Dramaturgia (2)	Dramaturgia (2)					
PLÁSTICA TEATRAL		Diseño I (3)	Diseño II (3)							
DIRECCIÓN				Dirección I (2)	Dirección II (2)	Dirección III (2)				
INTENSIFICACIÓN							Intensificación I (4)	Intensificación II (4)	Intensificación III (4)	Intensificación IV (4)

Imagen 2. Universidad de Caldas. Trayecto curricular disciplinar. recuperado de <http://www.uccaldas.edu.co/aspirantes/pregrados.php?k=16>

La experiencia durante los últimos tres semestres académicos demuestra que la llegada de las ACD a los cursos de Dinámica del Cuerpo, Cuerpo y espacio, y Técnicas de Combate Escénico han contribuido a fortalecer su definición, y a profundizar en el conocimiento del movimiento y la expresión corporal del actor potenciando el desarrollo de habilidades creativas en los estudiantes.

Es importante destacar que el modelo de actor que este programa de Licenciatura forma es el de un actor pedagogo el cual desde el punto de vista de los cursos mencionados y de la totalidad del núcleo de cuerpo, debe comprender el significado del movimiento corporal escénico y poder aplicarlo en el aula escolar acercando a niños y adolescentes al trabajo físico del actor en la escena como una herramienta que potencia el desarrollo de las habilidades motrices, creativas, expresivas, de comunicación y de relación grupal.

### *8.3.2 Objetivos General de las ACD*

Potenciar el aprendizaje y construcción del equilibrio dinámico como uno de los fundamentos de la acción escénica o performativa incentivando el desarrollo de la expresividad corporal del interprete escénico.

### *8.3.3 Valores de las ACD*

Disciplina, exigencia, concentración, constancia, esfuerzo, paciencia, decisión, innovación, curiosidad, pasión, respeto, amor, gratitud, humildad, libertad creativa, trabajo en equipo.

## **8.4 FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS GENERALES DEL MODELO ACD**

### *8.4.1 La acción cotidiana y la acción escénica*

Las ACD tienen como base operativa el reconocimiento e identificación de acciones cotidianas viables de ser transformadas en acciones escénicas, a partir de la búsqueda consciente de los centros motores del movimiento que inciten a un cambio del centro de gravedad del cuerpo y por tanto a la alteración del equilibrio.

El objetivo pedagógico con la acción es ir de lo simple a lo complejo, de lo mecánico a lo consciente, de lo pequeño a lo grande en términos de calidad del movimiento. Se parte del equilibrio estático de la acción cotidiana para arribar al equilibrio dinámico de la acción escénica.

#### *8.4.2 El Principio de Alteración del Equilibrio*

El PAE debe estar presente como elemento transversal en la ejecución de la acción, su efecto dinámico es una de las bases de la transformación creativa de la tarea cotidiana en escénica. El PAE es un principio que por su condición de llevar el cuerpo a experiencias límites obliga a tomar consciencia de la doble condición del movimiento entre la fluidez y el control, lo que le permite al estudiante jugar con el desequilibrio y atreverse a realizar acciones que precipitan el cuerpo a riesgos físicos distanciándolo de movimientos rutinarios y vacíos que poco expresan y significan en la escena.

#### *8.4.3 El ritmo y la musicalidad*

El ritmo en las ACD se definen a partir de la identificación y percepción del flujo interno del movimiento, el biorritmo del actor y de su relación con el biorritmo de los compañeros. La escucha corporal se activa con la sensación consciente del biorritmo individual y grupal.

El trabajo con el ritmo en las ACD se apoya en segundo lugar en la música externa que acompaña y estimula el desarrollo de la acción, este apoyo técnico es útil para darle dinamismo a las ACD pues las variaciones rítmicas que se encuentran en la música motivan a los estudiantes a transformar el valor y el significado de las acciones que están creando.

#### *8.4.4 La fundamentación científica y técnica del movimiento*

El modelo ACD se apoya en los estudios anatómicos en relación con la comprensión de los planos y ejes del movimiento y del diseño óseo- articular de los segmentos corporales, con el fin de comprender el funcionamiento mecánico de la estructura física y hacer un correcto uso de sus posibilidades expresivas en tanto el cuerpo es el instrumento de trabajo del estudiante - actor.

#### *8.4.5 La fundamentación holística del movimiento*

##### *8.4.5.1 La observación*

La combinación entre una detallada comprensión del funcionamiento del aparato corporal y la necesidad de brindar al estudiante- actor caminos que potencien su espíritu creativo, llevan a las ACD a incentivar procesos de observación del movimiento del universo como un todo complejo cuyo acercamiento va de lo general a lo particular y viceversa.

Esta visión holística del trabajo corporal es un elemento común de identificación con la práctica artística de Laban y Lecoq, la visión de estos Maestros da cuenta de un saber hacer pedagógico que a través de las observaciones del movimiento de las cosas y del mundo comprendieron el movimiento del cuerpo, profundizando en su estudio para darle una significación válida y útil desde el arte escénico.

#### 8.4.5.2 La experimentación

Una vez el estudiante -actor ha integrado en su formación el conocimiento anatómico de base sobre su cuerpo y ha comprendido la necesidad de la observación como fundamento que potenciará la creatividad, debe incorporar en su trabajo la experimentación con el movimiento. El aula como escenario será el laboratorio donde a modo de ensayo y error, el estudiante materializará el proceso de observación con la experimentación de acciones y partituras que transformen su corporalidad cotidiana en escénica.

La experimentación se debe abordar desde la improvisación silente, con el uso de la máscara neutra en algunos momentos a modo de estrategia que le permita al estudiante comprender el valor de la expresión no verbal, la cual se sustenta en el uso del cuerpo como entidad plena de significación y utilidad para la construcción de partituras de movimiento.



Imagen 3. Sierra (2014) Combate escénico

#### 8.4.5.3 La imaginación

De forma paralela al trabajo experimental y como potenciador del proceso de observación, las ACD incentivan el desarrollo de la imaginación. La fundamentación de las ACD se encuentra en la práctica de acciones cotidianas, las cuales en un primer nivel generan imágenes que conducen a una actividad real despertando en el estudiante la sensación del movimiento y la activación de la

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio conciencia corporal.

La imaginación del estudiante deberá ser estimulada en la transición de la acción cotidiana a la escénica llevando su cuerpo al punto de desequilibrio dinámico y retornándolo cada tanto a la base estable, las generación de imágenes en las ACD le permiten al actor interactuar con sí mismo y con sus compañeros, posibilitando el desarrollo de estrategias lúdicas de escenificación que sobrepasen cada vez más el nivel cotidiano de la acción.

#### *8.4.6 La fundamentación práctica del movimiento*

##### *8.4.6.1 El entrenamiento*

Las rutinas de trabajo corporal durante las clases son para las ACD estrategias de formación que llevan al estudiante a comprender la importancia del entrenamiento físico, no solo como dinámica que potencia el desarrollo de habilidades y destrezas en relación con la elasticidad, el ritmo, la fuerza, el tono muscular, etc., sino y más importante aún, con la conciencia de mantener el cuerpo sano y en forma de cara al trabajo escénico a partir de la rigurosidad, la disciplina, el esfuerzo, la concentración, el trabajo individual y colectivo y la repetición orgánica como constantes inalienables del proceso formativo del intérprete escénico.

El entrenamiento como fundamento pedagógico de las ACD, se orienta a la búsqueda de ejercicios con los cuales componer secuencias de activación física que rompan con el acostumbramiento al que puede llegar el estudiante por la reiteración sistemática en la práctica de los ejercicios. El entrenamiento busca incentivar la respuesta viva y efectiva del cuerpo ante diversas situaciones escénicas, dotando a los participantes de herramientas físicas apropiadas y de esquemas ágiles de pensamiento con los cuales dar respuesta de la mejor manera a su trabajo corporal.

### **8.5 DINÁMICAS TRANSVERSALES DEL MODELO ACD**

Las dinámicas que llevan a la práctica los fundamentos pedagógicos del Modelo ACD se estructuran a través de dos momentos o núcleos en cada sesión de trabajo práctico: el entrenamiento, compuesto por la activación y el estiramiento, y el trabajo corporal escénico en el que se desarrollan los ejercicios basados en las acciones corporales dinámicas ACD.

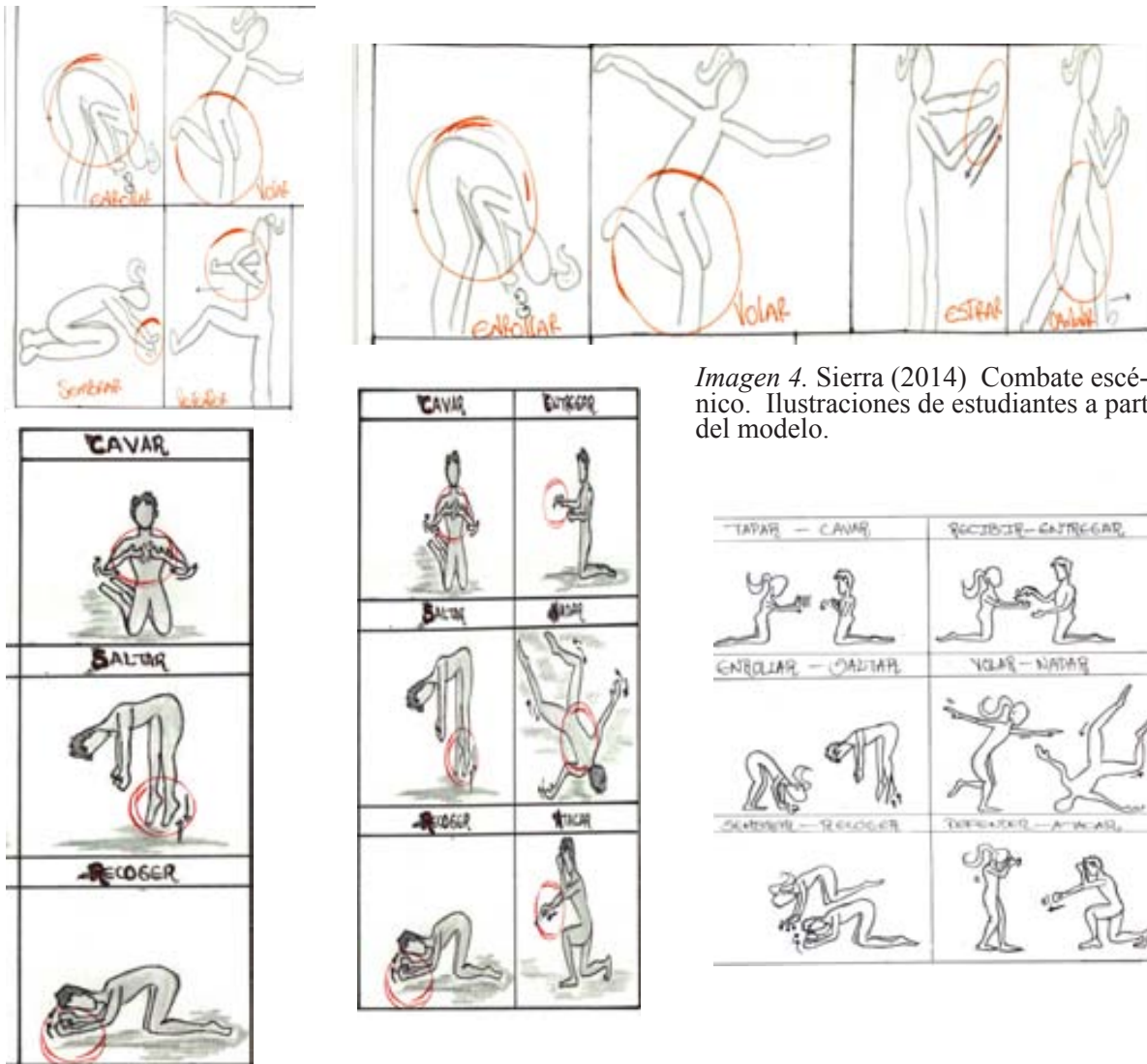


Imagen 4. Sierra (2014) Combate escénico. Ilustraciones de estudiantes a partir del modelo.

### 8.5.1 El entrenamiento

#### 8.5.1.1 La activación

La activación como didáctica inicial del entrenamiento parte del reconocimiento del cuerpo empleando elementos dinamizadores que incentiven la relación del estudiante con sí mismo, con el espacio de trabajo y con el grupo de compañeros.

Los juegos de relación y contacto físico buscan la transición entre el afuera y el aula de clase como espacio donde la temperatura del cuerpo comienza a elevarse y la estructura tiende a ser más maleable. En el modelo ACD la activación se desarrolla en tres niveles:

#### 8.5.1.1.1 *Activación en posición*

El momento inicial de la activación busca que el estudiante realice un reconocimiento total de su cuerpo a través del recorrido por las articulaciones desde la cabeza hasta los pies.

##### Dinámica:

El grupo se distribuye en el espacio formando una kinesfera grupal que integre las kinesferas individuales. Buscando la posición de equilibrio erguido más estable se realizan los siguientes movimientos.

##### Cabeza y cuello:

Marcación de la cruz superior: inclinación del mentón al pecho, cabeza hacia atrás (mantener la boca abierta para relajar tensión al vertebras cervicales), giro a la derecha, giro a la izquierda, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación total de la cabeza marcando un círculo por derecha e izquierda.

##### Hombros:

Levantar y dejar caer los hombros (nivel alto, medio y bajo), rotaciones adelante y atrás.

##### Brazos:

Estiramientos cruzados del brazo sobre el pecho, estiramiento del brazo con flexión del codo por detrás de la cabeza, rotaciones completas de brazos simulando el movimiento de una hélice, combinar direcciones de los brazos, derecho por delante, izquierdo por detrás, izquierdo por delante, derecho por detrás.

##### Muñecas:

Estiramiento del dorso y de la palma de la mano, rotaciones circulares hacia adentro y hacia fuera de la muñeca.

##### Pecho:

Marcación de la cruz media. Movimiento del pecho adelante, centro y atrás, movimiento del pecho a derecha, centro e izquierda, rotaciones en círculo del pecho por derecha e izquierda.

##### Cadera y Pelvis:

Marcación de la cruz inferior. Movimiento de la pelvis adelante, centro y atrás, movimiento de la pelvis a derecha, centro e izquierda, rotaciones en círculo de la pelvis y la cadera por derecha e izquierda.



Rodillas:

Movimiento de flexión y extensión, aducción y abducción. Rotación circular suave con rodilla al aire hacia adentro y hacia fuera.

Tobillos:

Movimiento de flexión y extensión. Rotación circular suave con tobillo al aire hacia adentro y hacia fuera.

Pies:

Traslado del peso de los dedos al talón y del talón a los dedos, del borde interno al externo y del externo al interno.

#### *8.5.1.1.2 Activación con desplazamiento*

En el segundo momento de la activación, se integran a la clase ejercicios de tipo gimnástico útiles en la preparación del cuerpo de cara al desarrollo de didácticas específicas en cuanto al movimiento corporal escénico. Los ejercicios cotidianos, de práctica común en diversas disciplinas físicas, se integran en las ACD desde una concepción lúdica de relación del estudiante con su cuerpo y con el de sus compañeros.

La marcha como didáctica inicial se convierte en una estrategia de activación simple y puesta punto del cuerpo, otorgando la temperatura necesaria a la estructura con el fin de que ésta sea lo suficientemente moldeable para desarrollar ejercicios de mayor complejidad.

En el modelo ACD la marcha se define como una acción integral a partir del parar, reacomodar, observar, reaccionar, correr, frenar, caer, levantarse, permitiendo la exploración con los niveles espaciales alto, medio, bajo y con los ritmos rápido, normal y lento. A esta dinámica de base se le integran saltos, giros, caídas, rollos adelante y atrás, planchas, etc.

En esta fase de la activación, se busca que el cuerpo fluya a través de secuencias que activen la percepción del movimiento con cada desplazamiento y con cada acción, el esfuerzo y la intensidad se incrementarán paulatinamente con el fin de alcanzar un nivel energético óptimo para arribar al estiramiento.

Ejemplo Activación con desplazamiento:

Marchar normal

Marchar lento

Marchar rápido

Salto completo con flexión de rodillas

Marchar rápido

Giro completo por derecha sin desplazamiento. Repetir por izquierda

Caminar lento en el nivel bajo

Saltar y caer con rollo hacia atrás

Marchar rápido

Posición de plancha

Caminar normal en el nivel alto

Caminar normal en nivel medio

#### *8.5.1.1.3 Activaciones lúdicas*

Para el final de la activación se propone la integración de juegos tradicionales infantiles que estimulen la realización de acciones básicas de movimiento. Generar el contacto físico entre los integrantes homogeniza la temperatura individual que debe continuar elevándose a través de la conexión del grupo donde todos a modo de partes definen la totalidad.

Ejemplo: Juego de “ La lleva”

Este es un juego típico de los niños en Colombia. Se escoge un voluntario que debe perseguir a sus compañeros hasta alcanzar a uno de ellos y tocarlo en cualquier parte de su cuerpo, una vez lo ha tocado éste se convierte en quien persigue a los demás. Se busca que todos los participantes asuman el rol de persecutor al menos una vez durante el juego.

Las variantes con las que se puede dinamizar esta actividad van desde la elección de un segmento corporal para tocar: cabeza, rodillas, manos, cara, hasta ir paralizando con el toque a los participantes. Más que establecer un ganador como en el juego tradicional se busca una activación de la consciencia del espacio y del movimiento individual y grupal, los reflejos se potencian para no tropezar con los compañeros a medida que la intensidad de la persecución aumenta.

#### *8.5.1.2 El estiramiento*

Objetivo

Activar la concentración en el movimiento e incrementar el fortalecimiento y la flexibilidad muscular, condiciones del flujo interno del movimiento en relación con los estados de tensión y la relajación física, aspecto básico para la definición de una acción corporal dinámica.



*Imagen 5.*  
Sierra (2013)  
Dinámica del cuerpo

En esta segunda etapa de la clase, las herramientas didácticas se orientan al diseño de una rutina de estiramiento que toma las posturas del guerrero del Hatha Yoga para construir una partitura técnica de movimientos que permiten mejorar la fuerza, la resistencia, el equilibrio, la flexibilidad y la concentración. Algunas de las posturas nos recuerdan como la práctica de esta disciplina inspiro a Stanislavski con ejercicios como el del gato, y a Grotowski con el gato avanzado y la parada de cabeza.

Cada práctica de esta rutina tiene como particularidad la exploración de una o varias variantes de cada postura, así como la incorporación de nuevas posturas con el fin de evitar el acostumbramiento que conlleva a la repetición mecánica.

Algunas de las posturas que se practican en cada sesión son, el saludo al sol, la pinza invertida, el péndulo, la silla, el gato, el perro que mira hacia abajo, planchas, Chaturanga, cobra, embrión pose del niño, diamante, diamante extendido, guerrero uno, dos y tres, el camello, la rana, parada de cabeza con triángulo abierto y triángulo cerrado, parada de manos, la vela, el arado uno, dos y tres, puente medio y completo, pinza media y completa, el pez, el cadáver o savasana.



Imagen 6. Sierra (2013)  
Cuerpo y espacio.



## 8.5.2 El trabajo corporal escénico

Imagen 7. Sierra (2013) Dinámica del cuerpo

### 8.5.2.1 Postura cero

El espacio de transición entre la activación y el estiramiento del cuerpo para abordar el trabajo creativo, se establece a partir de la postura neutra o cero que consiste en estar erguido respetando las curvaturas naturales de la estructura corporal sin crear tensión ni resistencias, con el peso repartido de forma equitativa sobre las plantas de los pies, los brazos en paralelo a los costados, la mirada al frente buscando un punto fijo conector de la concentración, permitiendo que la respiración sea el elemento dinamizador y motor orgánico del movimiento.



### 8.5.2.2 Ejercicios

Presentamos a continuación una serie de cinco ejercicios que dan cuenta de la comprensión y aplicación del modelo ACD en el contexto del trabajo corporal escénico. En la práctica específica de la Licenciatura en Artes Escénicas dichos ejercicios evolucionan, se complejizan y enriquecen a medida que el estudiante avanza en su proceso formativo, demostrando que la comprensión del movimiento es un proceso transversal que impacta la vivencia creativa y del aprendizaje del estudiante a lo largo de los cursos de Dinámica del Cuerpo, Cuerpo y Espacio y Técnicas de Combate Escénico.

#### 8.5.2.2.1 La ruleta de situaciones

Objetivo: sorprender al cuerpo con acciones que integran movimientos segmentados y totales del cuerpo tanto en posición como en desplazamientos.

Con esta dinámica las ACD proponen que una vez el estudiante ha activado su cuerpo en la transición del espacio cotidiano al de la clase con los ejercicios de base en la activación y el estiramiento, puede comenzar a realizar acciones corporales dinámicas donde el desplazamiento

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio constante por el escenario activa el ritmo para acercarse a la resolución de situaciones imaginarias que plantean una acción escénica de movimiento.

El ritmo en este ejercicio es un componente fundamental, debe estimular a los estudiantes en la activación de su propio ritmo, y en la interacción con el ritmo grupal.

El ejercicio puede variar y durar en tanto la imaginación del líder lo desee, se trata de incitar la reacción del cuerpo en la mayor cantidad de situaciones posibles, las cuales activando la imaginación generan la resolución de acciones cotidianas con un alto valor expresivo.

### Ejemplos

#### El tren

El sujeto llega a la estación con una maleta, se instala en el centro y observa la estación.

Camina hacia la plataforma de espera.

Se detiene. Llega el tren. Lo aborda.

Camina por el pasillo buscando el camarote, lo encuentra.

Entra al camarote, lo observa. Deja la maleta. sale

Camina por el pasillo en dirección al coche bar.

El tren toma una curva a gran velocidad, el sujeto pierde el equilibrio.

Se tropieza con un camarero.

Cae al piso, rueda por el pasillo.

Se incorpora, se reequilibra.

Llega al coche bar.

Respira, pide un trago, lo bebe.

#### Al trabajo

El sujeto camina por la ciudad en dirección al trabajo.

Se detiene en el cruce de una avenida, la observa y la cruza.

Esquiva a un grupo de niños que juegan en la acera.

Camina, observa el edificio del costado derecho.

Se detiene, compra el periódico.

Avanza, se encuentra con un amigo (a), saludo afectuoso.



Imagen 8. Sierra (2013)  
Dinámica del cuerpo

Observa el reloj, se da cuenta que lleva un retraso de 10 minutos.

Corre por la calle.

Entra al edificio, toma el ascensor, arriba a la oficina.

Respira.

#### 8.5.2.2.2 Competencias de lanzamiento con pelota imaginaria

Objetivo: Activar los centros motores de movimiento y el uso de diversos puntos de apoyo a partir de la combinación de las variables tiempo, peso y dirección.

### Descripción

Inspirado en el ejercicio de las 8 acciones de esfuerzo de Laban, las competencias de lanzamiento de objeto imaginario dividen el grupo en dos equipos que conforman dos líneas, una enfrente de la otra, conservando una distancia de dos a tres metros tanto hacia las paredes del aula como hacia el centro de la misma.

El tipo de pelota imaginaria que se emplea variará de acuerdo a la indicación del tipo de lanzamiento que el equipo reciba. Cada integrante del equipo debe lanzar la pelota al contrincante que tiene en frente, este la recibirá y la lanzará de nuevo. El juego tiene una duración de un minuto por secuencia dividida en dos tipos de lanzamiento, el inicial y el opuesto.

Las combinaciones de lanzamiento tienen un gran número de variantes que deben ser exploradas, acompañando el ejercicio con música que ambiente el juego.

Ejemplo:

Variable principal de lanzamiento	Equipo 1	Equipo 2
Dirección	Recto y lento	Curvo y rápido
	Curvo y rápido	Recto y lento
Velocidad	Lento y pesado	Rápido y liviano
	Rápido y liviano	Lento y pesado
Densidad	Pesado y recto	Curvo y liviano
	Curvo y liviano	Pesado y recto

#### 8.5.2.2.3 Las acciones cotidianas con el cuerpo y en el cuerpo

Objetivo: desarrollar una partitura cotidiana de movimiento a partir de la integración de una serie de acciones básicas que narren una pequeña historia, la cual deberá transformarse en una partitura expresiva modificando la cotidiana por la selección de un segmento corporal que lidere el movimiento.







Imagen 9. Sierra (2014)  
Dinámica del cuerpo

## Descripción

Dividir el grupo en parejas o tríos. Seleccionar un grupo de acciones básicas de movimiento. Crear dos partituras, una cotidiana y otra expresiva que describan una pequeña historia a partir de las acciones elegidas.

### Fase 1 acciones con el cuerpo

En esta fase el trabajo se enfoca al reconocimiento de los segmentos corporales que intervienen en la realización de la acción desde la cotidianidad, los cuales se integran en el cuerpo como una totalidad con la que el estudiante dibuja la forma de la acción, comprende el movimiento biomecánico y percibe la acción externa del movimiento.

### Fase 2 acciones en el cuerpo

En esta fase la acción se realiza a partir de la definición de un segmento en el cuerpo que lidera el movimiento y transforma la plasticidad de la acción, sin importar que tanta coherencia guarda con la imagen de la acción cotidiana motivadora, reelaborando el significado de la partitura en un nivel extra cotidiano, en el cual la forma externa es el resultado del flujo interno del movimiento, recreando una acción donde la organicidad adquiere la potencia que supera la fase inicial externa.

#### 8.5.2.2.4 *Instalarse y desplazarse*

Este ejercicio es el resultado final del curso Cuerpo y Espacio semestre II de 2013, el cual se concibió como un ejercicio de reflexión, cooperación e integración de conocimientos con la Profesora del núcleo de Cuerpo del Programa de Licenciatura en Artes Escénicas de la Universidad de Caldas, Paula Andrea Leguizamón, Artista Plástica de la Universidad de Caldas y Bailarina del Instituto Incolballet de la ciudad de Cali.

Objetivo: estimular el desarrollo creativo de los conceptos de instalación y desplazamiento a partir de la definición de un tema de interés común que motive la puesta en escena de una partitura de movimiento corporal.

#### Descripción.

Dividir el grupo en dos equipos. Seleccionar un espacio diferente al salón de clase para la intervención que responda a las necesidades de la temática motivadora. Se debe justificar la elección del espacio y la temática para instalarse y desplazarse.

Tanto para la instalación como para el desplazamiento cada equipo debe estructurar una serie de acciones de movimiento que rompan con la cotidianidad del espacio intervenido y permitan la comprensión de la temática seleccionada para la intervención.

La partitura física de los ejercicios surge de la combinación de un entrenamiento basado en la ejercicios de preparación como las secuencias descritas del Hatha Yoga con ejercicios pre gimnásticos de base como rollos, paradas de manos y cabeza, equilibrios en parejas.

Ejemplo 1:

Temática: un viaje en el tiempo





Imagen 10. Sierra (2014) Cuerpo y espacio.

Ejempl 02

Temática: la fábrica de juguetes



Imagen 11. Sierra (2014) Cuerpo y espacio.



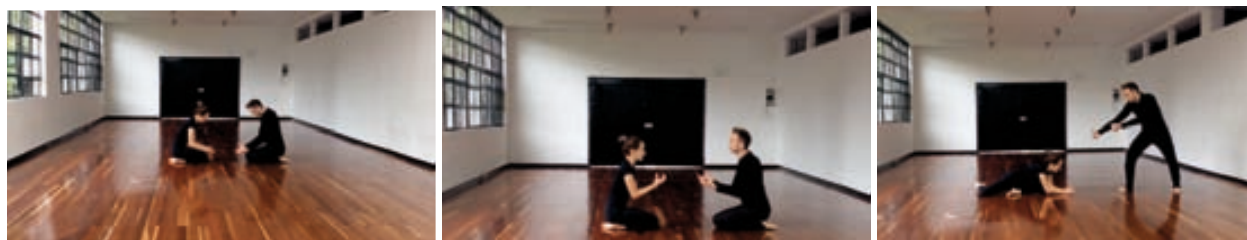
#### 8.5.2.2.5 El combate

Objetivo. desarrollar creativamente propuestas de combates escénicos donde se observe el conflicto que detona una confrontación y la estrategias de resolución a dicho conflicto.

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio

Descripción.

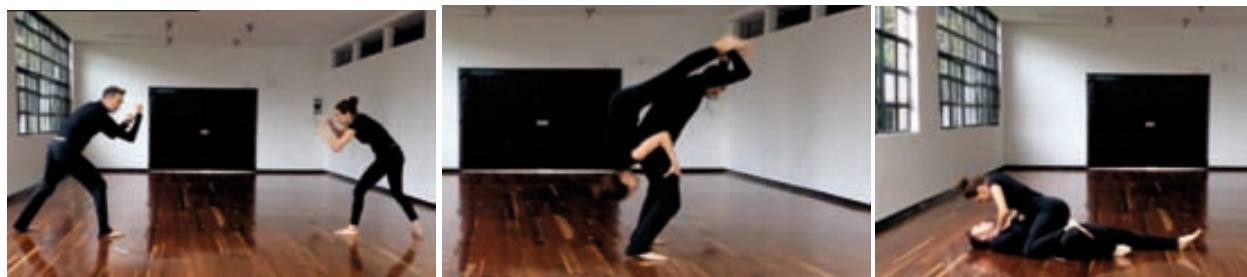
Se dividen a los integrantes del grupo en parejas, cada pareja propone una serie mínima



de diez acciones opuestas que deben generar el conflicto y permitir el cierre del ejercicio. Tener

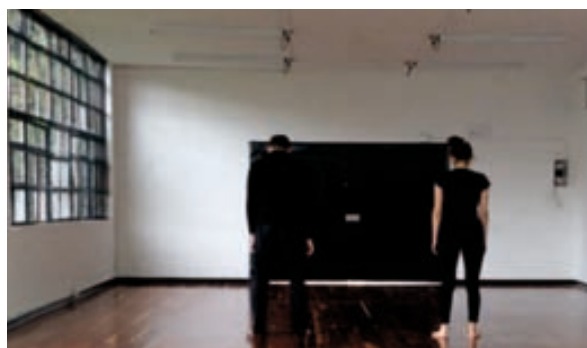


en cuenta además de las diez acciones seleccionas las siguientes que dan forma a un combate:



empujar, tirar de, atacar, defender, caer y levantar, estas seis acciones deben ser ejecutadas con el apoyo en las herramientas técnicas de las patadas y lo puños del karate y el boxeo.

*Imagen 12.* Sierra (2014)  
Combate escénico.



## 8.6 LA ASIGNATURA ACCIONES CORPORALES DINÁMICAS - ACD

Las Acciones Corporales Dinámicas -ACD, son un modelo que representa una propuesta metodológica que incentiva el desarrollo de líneas de investigación alrededor del trabajo cinético del actor como intérprete escénico en el contexto de un teatro pedagógico que tendrá como espacio de creación no solo el escenario sino también el aula de clase.

Con este último apartado de las conclusiones, que representa a su vez el punto de llegada de la investigación y de sus futuros desarrollos, damos cierre al proceso elaboración de la tesis dejando abiertas las posibilidades de exploración pedagógico creativas de las Acciones Corporales Dinámicas al interior del Programa de Licenciatura en Artes Escénicas con énfasis en Teatro de la Universidad de Caldas.

A continuación presentamos el resumen del modelo curricular de las asignaturas ACD I, II y III, el cual está diseñado de acuerdo a los lineamientos generales de la universidad de Caldas en relación con los procesos académicos y la política curricular institucional, para ser ofertado en los tres niveles iniciales del núcleo del cuerpo, dichos cursos servirán de guía en el desarrollo de los procesos de creación corporal por parte de los estudiantes y docentes basados en la comprensión de los procesos de enseñanza – aprendizaje sobre el cuerpo como herramienta pedagógico- didáctica que incentiva la creatividad en el contexto escolar.

Las ACD integran el potencial y la riqueza expresiva del cuerpo a través propuestas creativas y formativas que conducen a la investigación de los fenómenos artísticos y a su necesaria reflexión.

Los tres cursos Acciones Corporales Dinámicas I, II y III, se definen a partir de un modelo que le permite al estudiante superar los objetivos académicos por medio de la transversalización de aspectos del movimiento que se sustentan en los conceptos pedagógicos y las didácticas presentados anteriormente en este mismo capítulo.

Estos programas resumidos de las ACD como cursos académicos se rigen como la mayoría de los que oferta la Universidad, por una programación semestral que tienen una duración estimada de dieciséis semanas de clase con una intensidad de 96 horas a razón de seis por semana en el caso de las asignaturas prácticas del núcleo de cuerpo donde se insertará la asignatura. La duración de cada curso contempla una temporalidad que permite al estudiante vivenciar un proceso en el cual logre superar parámetros de base en la comprensión y realización del fenómeno del movimiento

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio corporal en la escena.

La concepción del movimiento corporal escénico como fin mismo de la asignatura permite que al ser ofertada en el primer ciclo del núcleo de cuerpo del Programa de Licenciatura en Arte Escénicas con énfasis en Teatro, el estudiante se acerque a la práctica del movimiento desde la perspectiva del trabajo del actor pero tiene en cuenta también al del mimo corporal y el bailarín, lo que le permitirá acceder de forma natural al segundo ciclo del núcleo cuya enfoque se orienta a la comprensión y práctica de la danza que se estructuran en tres asignaturas, técnicas de danza, danza histórica y de salón y fundamentos de coreografía.

### *8.6.1 Acciones Corporales Dinámicas- ACD I*

El primer curso de la asignatura, Acciones Corporales Dinámicas- ACD I, se presenta como una herramienta de exploración del trabajo corporal del actor tanto en la fundamentación anatómico – funcional de la estructura física, como en el entrenamiento y la exploración de los movimientos. Una vez el estudiante reconoce su cuerpo como herramienta creativa, accede a una fase donde es incentivado a experimentar con el movimiento a partir de la alteración consciente y dinámica del equilibrio, transformando la cotidianidad de las acciones con las que ha dado inicio a su trabajo.

El enfoque operativo del curso ACD I a partir de la recreación de las acciones cotidianas y su transformación creativa motivadas por la interacción con el PAE parte de la fundamentación expuesta en esta tesis y propone aplicarla a través de una serie de ejercicios diseñados expresamente para el efecto como algunos de los presentados anteriormente en este capítulo.

El acercamiento al conocimiento y a la transformación creativa de estas acciones, permiten la comprensión global de los elementos que estructuran el PAE desde el punto de vista de las ACD, además de la activación de la consciencia corporal, el traslado del peso y las relaciones espaciales, se estimula las relaciones con el desequilibrio, el movimiento lúdico y la acrobacia.

En el curso ACD I, la acción cotidiana se transforma en la acción escénica donde el estudiante se reconoce como actor en la escena, comprende la relación entre su cuerpo y el espacio de representación e integra nuevas experiencias con respecto a la movilidad del cuerpo en sí mismo y en el aula - escenario, el espacio para recorrer y crear.

En este primer curso el estudiante descubre que el movimiento además de percibirse en

el afuera, en la forma que adopta en el cuerpo y en los desplazamientos que realiza por espacio, habita en primer lugar en su interior donde comienza el viaje, el recorrido. El despertar de la consciencia corporal y de la sensación del flujo energético que se transforma en un impulso que da vida a la acción es el elemento de base, la génesis del proceso de investigación por el PAE y de la metodología ACD.

### *Objetivos*

1. Comprender el uso de la energía en términos del control y dosificación.
2. Comprender la acción de las leyes del movimiento corporal según Lecoq.
3. Integrar los principios de la Ideokinesis a la práctica del movimiento corporal.
4. Comprender el concepto de inteligencia cenestésico corporal.
5. Comprender el concepto de la acción física como generador del concepto de acción corporal escénica.
6. Comprender el fenómeno de la activación de la consciencia corporal como base del trabajo físico del actor.
7. Conocer el diseño anatómico del cuerpo.
8. Comprender el funcionamiento biomecánico del cuerpo y sus segmentos.
9. Comprender el funcionamiento del cuerpo en el espacio a partir de la identificación de los planos y ejes del movimiento.
10. Desarrollar la expresividad del centro de gravedad, la columna vertebral y el aparato locomotor como segmentos básicos para el movimiento corporal en la escena.

#### *8.6.2 Acciones Corporales Dinámicas ACD II*

El segundo curso que propone la asignatura, Acciones Corporales Dinámicas – ACD II avanza en la exploración del movimiento motivado a partir de la consciencia activa sobre el cuerpo y las búsquedas de relaciones con el espacio tanto para instalarse como para desplazarse.

En la instalación del cuerpo en el espacio se incentiva la comprensión en el estudiante de las posibilidades de movimiento del cuerpo, de los desplazamientos sobre su propio eje por medio de la segmentación articular. Las acciones escénicas que surgen de esta búsqueda toman como referente de creación el trabajo de Laban en la kinesfera adaptándola a una experimentación sobre la alteración dinámica del equilibrio cuando el actor se encuentra dentro de ella, es decir en su círculo esencial como intérprete en la escena, llevando al límite las posibilidades de expandirse y contraerse sin desplazarse.

Una vez se han explorado las diferentes posibilidades de instalación del cuerpo en el espacio, se propone la realización de desplazamientos extra cotidianos por el escenario. La definición y marcación de las trayectorias a recorrer se inspiran en la obra de Meyerhold, en el trabajo de Lecoq sobre la marcha y en los aportes de la gimnasia y la acrobacia desde el ámbito deportivo.

La introducción de algunas bases técnicas de movimientos acrobáticos y pre gimnásticos ayudan al estudiante a descubrir otros modos de recorrer el espacio y liberarse de bloqueos físicos y mentales que impiden el desarrollo de su corporalidad.

La acción escénica es el punto de conexión entre el cuerpo y el espacio. El espacio puede ser comprendido como el escenario o superficie donde el actor realiza su labor escénica, pero a su vez el cuerpo es también un espacio macro con amplias posibilidades de segmentación. La interacción entre el cuerpo como espacio total o segmentado con el espacio escénico potencia y amplía las posibilidades creativas del estudiante actor.

### *Objetivos*

1. Comprender los conceptos de instalación y desplazamiento del cuerpo en el espacio.
2. Potenciar las posibilidades de uso de los diferentes segmentos del cuerpo como espacios propios para la experimentación del movimiento.
3. Integrar en el proceso formativo el concepto de kinesfera como espacio personal para dar inicio a la exploración individual del movimiento.
4. Identificar el recorrido del movimiento en el cuerpo, excéntrico y concéntrico, centro y periferia.
5. Comprender el concepto de kinesfera grupal y aplicarlo en el desarrollo de ejercicios colectivos de movimiento.
6. Desarrollar propuestas de movimiento basada en diseños geométricos que integren el cuerpo en el espacio.
7. Desarrollar propuestas de movimiento basadas en la construcción de formas abstractas que generen riqueza visual y plástica al movimiento.
8. Identificar los niveles espaciales alto, medio y bajo y explorar diferentes posibilidades de desplazamiento en dichos niveles
9. Integrar y comprender las características de los factores de movimiento espaciales, rítmicos y de densidad.
10. Comprender las técnicas básicas de ejercicios acrobáticos en el suelo como aproximación al trabajo gimnástico.



### 8.6.3 Acciones Corporales Dinámicas ACD III

En el tercer y último curso de la asignatura, Acciones Corporales Dinámicas ACD III, se espera que el estudiante haya adquirido las competencias básicas acerca de la activación de la consciencia del movimiento del cuerpo y de las posibilidades de relación con el espacio, con el fin de abordar los terrenos de la improvisación corporal a partir de la búsqueda y resolución de conflictos que detonen combates escénicos.

Los conflictos actúan como generadores de partituras de movimiento que retoman algunas acciones básicas vistas en el curso I como atacar y defender, tirar de y empujar, caer y levantar. Este grupo de acciones cotidianas se complementan con nociones técnicas de las artes marciales y el boxeo recordando algunos ejercicios de la biomecánica de Meyerhold en la fundamentación artística e introducidos desde la fundamentación técnica de los deportes de combate. Esta técnica se orienta a la comprensión del movimiento en términos de caídas, llaves, patadas y brazadas (puños), las cuales afianzan en el estudiante el dominio de destrezas técnicas para potenciar su accionar creativo.

Los estudiantes realizan combates en parejas y grupos con diferentes grados de complejidad técnica y bajo la elección de un género dramático, comedia y/o tragedia, como motivadores de la acción.

#### *Objetivos*

1. Integrar en el proceso formativo el conocimiento básico de técnicas deportivas orientadas al combate como el boxeo y las artes marciales.
2. Comprender el concepto de guerrero y su aplicación en la creación escénica desde el trabajo del actor.
3. Comprender las posiciones de base de los deportes de combate tales como patadas, puños, llaves y caídas.
4. Asimilar los conceptos de eficiencia, control, consciencia, fuerza, flexibilidad y respuesta motriz ágil como herramientas básicas de los deportes de combate.
5. Desarrollar partituras de movimiento en cuya estructura se identifique claramente un conflicto dramático proponiendo alternativas creativas para su resolución desde la expresión corporal y la comprensión del rol de protagonista y antagonista en la construcción de una situación escénica.
6. Comprender y potenciar la condición coreográfica del combate escénico.

7. Profundizar en el conocimiento del cuerpo en relación con el centro corporal como base de la estabilidad y la respiración como base del esfuerzo muscular en el contexto del combate escénico.

#### *8.6.4 Contenidos generales de la asignatura Acciones Corporales Dinámicas ACD I, II y III*

1. Fundamentación básica anatómica y funcional del cuerpo.

1.1 Sistema Óseo.

1.2 Sistema Muscular.

1.3 Sistema Articular.

1.4 Sistema respiratorio.

1.5 Planos y ejes del movimiento.

1.6 Segmentos corporales.

1.6.1 La columna vertebral.

1.6.2 El centro de gravedad.

1.6.3 El centro de levedad.

1.6.4 La Cabeza y el rostro.

1.7 Aparato locomotor.

1.8 El impulso nervioso y el movimiento.

1.9 Biomecánica del movimiento.

1.10 El esfuerzo muscular y el esfuerzo articular.

2. El entrenamiento.

2.1 La activación.

2.2 La activación en posición y con desplazamiento.

2.3 Juegos de atención, acción y reacción.

2.4 El calentamiento muscular y articular.

2.5 El estiramiento, secuencias básicas, intermedias y avanzadas en la práctica del Hatha Yoga.

2.5.1 El saludo al sol.

2.5.2 Posturas de piso.

2.5.3 Posturas de pie.

2.5.4 Posturas de flexión hacia delante.

2.5.5 Posturas de flexión hacia atrás.

2.5.6 Posturas de equilibrio sobre brazos.

2.5.7 Posturas de inversión.

- 2.5.8 Contra posturas.
- 2.5.9 Posturas de torsión.
- 2.5.10 Posturas de apertura de cadera.
- 2.5.11 Posturas de descanso.
- 2.6 El psoas, el arnés natural del cuerpo.
- 2.7 Ejercicios pre gimnásticos y acrobáticos:
  - 2.7.1 Superación del temor.
  - 2.7.2 Los riesgos corporales.
  - 2.7.3 Rollo adelante.
  - 2.7.4 Rollo adelante piernas separadas.
  - 2.7.5 Rollo atrás.
  - 2.7.6 Rollo atrás piernas separadas.
  - 2.7.7 Zambullidas.
  - 2.7.8 Posiciones invertidas.
  - 2.7.9 Parada de manos.
  - 2.7.10 Parada de cabeza.
  - 2.7.11 Rondada.
- 2.8 Técnicas de combate:
  - 2.8.1 Principios de boxeo y Artes Marciales.
  - 2.8.2 Posiciones de defensa.
  - 2.8.3 Posiciones de ataque.
  - 2.8.4 Golpe de puño.
  - 2.8.5 Golpe de patada.
  - 2.8.6 Caídas.
  - 2.8.7 Agarres y lanzamientos.
- 3. La Consciencia Corporal.
  - 3.1 Comportamiento cotidiano vs comportamiento pre- expresivo.
  - 3.2 La disposición corporal.
  - 3.3 El Yo- aquí- ahora.
  - 3.4 Postura cero.
  - 3.5 La energía y la temperatura corporal.
  - 3.6 La atención y la mirada, el punto fijo.
  - 3.7 La escucha, sonidos internos del cuerpo.
  - 3.8 Flujo energético y el impulso del movimiento.

- 3.9 Tensión y relajación.
  - 3.10 La respiración.
    - 3.10.1 La respiración y a liberación de tensión negativa.
    - 3.10.2 La respiración y el movimiento.
  - 3.11 El ritmo interior.
  - 3.12 Propiocepción y exterocepción.
  - 3.13 La economía del movimiento.
  - 3.14 Las cualidades básicas del movimiento: Fluidez y control.
  - 3.15 La flexibilidad, la fuerza y la resistencia corporal.
  - 3.16 Reconocimiento de la postura erguida, eje simétrico y verticalidad.
  - 3.17 Identificación del peso corporal y del efecto de la gravedad sobre el cuerpo.
  - 3.18 Alteración básica del equilibrio, equilibrio estático y equilibrio dinámico.
  - 3.19 Puntos de apoyo y base de sustentación
  - 3.20 Fuerzas en oposición.
  - 3.21 La máscara neutra.
  - 3.22 El diseño geométrico del movimiento.
  - 3.23 La presencia escénica.
4. El espacio escénico.
- 4.1 Reconocimiento espacial.
  - 4.2 Espacios cotidianos, espacios pre-expresivos, espacios expresivos.
  - 4.3 Espacio personal y espacio colectivo.
  - 4.5 Equilibrio espacial, el sujeto y el grupo.
  - 4.6 La kinesfera individual.
  - 4.7 El aula como kinesfera grupal.
  - 4.8 Niveles y direcciones espaciales.
  - 4.9 La trayectoria espacial. (Recorridos circulares, rectos, ondulados, en diagonal, hacia delante, hacia atrás, laterales).
  - 4.10 El desplazamiento individual y grupal.
  - 4. 11 El desplazamiento, la ondulación natural y la ondulación inversa.
  - 4.12 La marcha escénica.
  - 4.13 Eclosión e implosión del cuerpo en la kinesfera.
  - 4.19 El uso de la energía en el tiempo y en el espacio.
  - 4.20 Ritmo individual y colectivo en el estar y en el desplazar.

## 5. La acción escénica.

- 5.1 Acción.
- 5.2 Acción cotidiana.
- 5.3 Acción pre-expresiva.
- 5.4 Acción escénica.
- 5.5 Imágenes generadoras.
- 5.6 Sensaciones generadoras.
- 5.7 Situaciones generadoras.
- 5.8 Acción individual, intención.
- 5.9 Centro motor de la acción, la segmentación.
- 5.10 Ritmo de la acción, normal, rápida y lenta, el *slow motion*.
- 5.11 Fases de la acción según la biomecánica, la intención, la realización y la reacción.
- 5.12 Acción grupal: simultaneas, opuestas, en espejo, en secuencias y en canon.
- 5.13 La acción del guerrero.
- 5.14 La acción de combate.
- 5.15 El conflicto y las fuerzas en pugna.
- 5.16 El combate en parejas.
- 5.17 El combate grupal.
- 5.18 El combate cuerpo a cuerpo.
- 5.19 El combate ficcional sin contacto.
- 5.20 El protagonista y el antagonista, base del combate.
- 5.21 Uso de elementos de utilería, vestuario y maquillaje para el combate.
- 5.22 Coreografías de combate, individuales, por parejas y en grupos.

## 6. La reflexión pedagógica.

- 6.1 El diario de campo, la bitácora.
- 6.2 El pensamiento y cognición sobre el movimiento corporal.
- 6.3 El lenguaje técnico del movimiento corporal escénico.
- 6.4 La observación y el análisis del trabajo corporal escénico.

## NOTAS

<sup>1</sup> El término corporal en el contexto de las ACD se inspira en la lógica de Stanislavski sobre la acción física y su significado integral como acción psicofísica, donde lo corporal es el elemento que define el punto de partida con el que se da inicio a la construcción de la acción el cual a su vez es el punto de llegada del trabajo del actor, este tipo de acción agrupa en su elaboración los aspectos físicos, psíquicos y emocionales a partir de los cuales el actor desarrolla su labor escénica en términos de la organicidad y el sentido de la verdad.

<sup>2</sup> La información sobre el programa se encuentra disponible en <http://universidadcaldas.files.wordpress.com/2014/05/presentacion-a-pares-artes-escenicas.pdf> y hace parte del informe de autoevaluación con fines de acreditación de alta calidad, sistema nacional de Colombia de verificación de la calidad y pertinencia de los programas académicos de educación superior.

# Bibliografía

---

**IV**

## 1. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

### A. Contextualización escénica

AAVV. (2004). *The Performer Studies Reader*. Edited by Bial Henry. Londres y New York: Routledge.

AAVV. (1985) *Kabuki, Eighteen Traditional Dramas*. San Francisco: Chronicle Books

Aslan, O. (1974) *El trabajo del actor en el siglo XX*. Barcelona: Gustavo Gili

Blas, F. D. (2009). *El teatro como espacio*. Barcelona; Editorial Fundación Caja de Arquitectos.

Carlson, M. (1993). *Theories of the theatre*. Ithaca New York: Cornell University Press.

Cela, A., & Sánchez, M. (2000). *Painters in the Theater of the European Avant Garde*. Madrid: Museo Nacional de Arte Reina Sofia ; Aldeasa.

Copeau, J. (2002) *Hay que rehacerlo todo, escritos sobre teatro*. Madrid: Publicaciones de la asociación de directores de escena de España.

Cruciani, F. (1995) *Lo Spazio del Teatro*. Roma: Laterza

Daniel, N. (2008) *The Circus: 1870- 1950*. Colonia: Taschen.

Delaplace, J. M. (2005) *Georges Hébert Sculpteur De Corps*. Paris: Vuibert.

De Marinis, M. (2000). *In cerca dell'attore : un bilancio del Novecento teatrale*. Roma: Bulzoni.

De Marinis, M. (1997) *Comprender el Teatro, lineamientos de una nueva Teatralogía*. Buenos Aires: Editorial Galerna.

De Marinis, M. (1998) *Entendre el Teatro, perfils d'una nova Teatralogía*. Barcelona: Institut del Teatre.

De Marinis, M. (1988) *El Nuevo Teatro: 1947- 1970*. Barcelona: Paidós.

De Marinis, M. (1997) *Drammaturgia dell'attore*. Porreta Terme, Bolonia: I quaderni del batello ebbro.

De Mile, A. (1991) *Martha, the life and work of Martha Graham*. New York: Random House

Essays on François Delsarte. (2004- 2005) *Mime Journal*. Claremont, California: Pomona College Theatre Departament



Fàbrega, J. (2010) *La intepretació en la dansa: una proposta pedagògica per crear vida escènica a través del moviment*. (Tesis inédita de doctorado) Universitat Autònoma de Barcelona.

Fo, D. (1997) *Manual mínimo del Actor*. Hondarribia: Hiru

Franco, M. (1995) *Dancing Modernism, perfomign politics*. Indiana: Indiana University Press.

Febvre, M. (1995) *Danse Contemporaine et Théâtralité*. Paris: Chiron

Garre, S., & Itzar, P. (2009). *Cuerpos en Escena*. Madrid: Editorial Fundamentos.

Gordon, E. G. (2011) *Escritos sobre Teatro*. Edición y traducción de Manuel F. Vieites, Presentación de Juan Antonio Hormigón. Madrid: Publicaciones de la Asociación de Directores de Escena de España.

Hodge, A. (2010). *Actor Training* (2nd Edition ed.). Abingdon & New York: Routledge

Jacquez- Dalcroze, E. (1965) *Le Rythme, la musique et l'éducation*. Lausanne: Foetish Frères

Kusler Leigh, B. (1979). Jacques Copeau's School for Actors, commemorating the centennial of the birth of Jacques Copeau. (T. Leabhart, Ed.) *Mime Journal*.

Lizarraga, I. (2014) *análisis comparativo de la gramática corporal del Mimo de Ettiene Decroux y el análisis del movimiento de Rudolf Laban*. (Tesis de doctorado, Universitat Autònoma de Barcelona). Recuperado de [http://ddd.uab.cat/pub/tesis/2013/hdl\\_10803\\_129324/ilg1de1.pdf](http://ddd.uab.cat/pub/tesis/2013/hdl_10803_129324/ilg1de1.pdf)

Leabhart, T. (1996) *Theatre & Sport. Mime Journal*. Claremont, California: Pomona College Theatre Departament

Lo Iacono, C. ( 2007) *Il danzatore attore: da Noverre a Pina Baush*. Roma: Dino Audino

Lugering, M. (2013). *The expressive actor : integrated voice, movement and acting training*. London ; New York : Routledge.

Lynn, J. R. (2001) *Dance masters interviews whit legends of dance*. London & New York: Routledge.

Karina, L & Kant, M. (2003) *Hitler's dancers German modern dance and the third Reich*. New York: Berghahn Books

Marinetti, F. T. (2008) *Expresiones Sintéticas del Futurismo*. Barcelona: DVD

Moseley, N. (2005) *Acting and reacting: tools for the modern actor*. London & New York: Routledge.

- Motos, T. (1999) *Creatividad Dramática*. Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela.
- Murray, S & Keefe J. (2007) *Physical Theatres, a critical introduction*. London & New York: Routledge.
- Nikolais, A., & Louis, M. (2005). *The Nikolais/Louis dance technique : a philosophy and method of modern dance*. New York: Routledge Francis & Taylor Group.
- Platón. (1872). *Obras Completas Tomo 6*. Madrid: Medina y Navarro Editores.
- Porte, A. (1992) *Françoise Delsarte; une antologie*. Paris: IPMC
- Robinson, J. (1997). *Modern dance in France : an adventure 1920-1970*. (C. Dale, Trans.) Amsterdam: Harwood Academic.
- Roose- Evans, J. (1984) *Experimental Theater, from Stanislavski to Peter Brook*. London & New York: Routledge.
- Rudlin, J. (1986). *Jacques Copeau*. Cambridge [Cambridgeshire] , New York: Cambridge University Press.
- Ruffini, F. (2010) *L'Attore che vola: boxe, acrobacia, scienza della scena*. Roma: bulzoni.
- Ruffini, F. (1981) *La Scuola degli attore*. Firenze: La Casa Usher.
- Ruiz, B. (2008). *El arte del actor en el siglo XX : un recorrido teórico y práctico por las vanguardias*. Bilbao: Artez Blai.
- Sanchez, J. A. (1994) *Dramaturgias de la Imagen*. Cuenca: Servicio de Publicaciones de la Universidad Castilla- La Mancha.
- Sanchez, J. A. (1999) *La Escena Moderna: manifiestos y textos sobre el teatro de la época de vanguardias*. Madrid: Akal.
- Saravese, N. (1992) *Teatro e spettacolo tra oriente e occidente*. Roma: Laterza
- Shaw, T. (1946) *Dance we must*. London: D Dobson.
- Stodelle, E. (1979) *The dance technique of Doris Humphrey and its creative potential*. London: Dance Works.
- Stodelle, E. (1984) *Deep Song, the dance story of Martha Graham*. New York: Schirmer.

- Stourdzé, S. (2007). *Chaplin en Imatges*. Barcelona: Fundació “la Caixa”.
- Trasto, B & Zayas de Lima, P. (2006). *Lenguajes escénicos*. Buenos Aires: Prometeo Libros.
- Vigarelo, G. (2005). *Corregir el cuerpo, historia de un poder pedagógico*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Von Kleist, H. (1988) *Sobre el Teatro de Marionetas y otros ensayos de arte y filosofía*. Madrid: Ediciones Hiperión S.L.
- Watson, I. (2001) *Performer Training, developments across culture*. Ámsterdam: OPA.

## 2. BIBLIOGRAFÍA. OBJETO DE ESTUDIO

### A. El Equilibrio y el Movimiento

- Allard, P. (1999) *La biomécanique*. Paris: Presses Universitaires de France
- Àvila, R. (2011). *Moure i commoure: consciència corporal per a actors, músics i ballarins*. Barcelona: Institut del Teatre.
- Bernard, A. (1997). Ideokinesis & creative body alignment. *Contact quarterly* , summer / Fall, 23- 38.
- Bernard, A., Steinmüller, W., & Striker, U. (2006). *Ideokinesis : a creative approach to human movement and body alignment*. Berkeley : North Atlantic Books.
- Berthoz, A. (1997) *Le sens du mouvement*. Paris: Editions Odile Jacob.
- Brennan, R. (1991) *El manual de la técnica Alexander*. Barcelona: Paidotribo
- Calais- Blandine, G & Bertrand, R (2011) *Pilates sin riesgo: ocho riesgos del Pilates y como evitarlos*. Barcelona: La liebre de marzo
- Calais- German, B. (2007) *Anatomía para el movimiento I y II*. Barcelona: Los libros de la libre de Marzo.
- Dennis, A. (2002) *The Articulate Body, the physical training of the actor*. London: NHB
- Feldenraise, M. (1980) *Autoconciencia para el movimiento*. Buenos Aires: Editorial Paidos.
- Gadner, H. (2011) *Inteligencias Múltiples*. Barcelona: Editorial Paidos.

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio

Jenkins, N. & Brandon L. (2010) *Anatomía y Yoga para la salud y la postura*. Badalona: Paidotribo.

Kapandji, A. I. (2010). *Fisiología Articular : esquemas comentados de mecánica humana* (6a Edición ed.). Madrid: Médica Panamericana.

Kiernan J. A. (2006) *BARR El Sistema nervioso humano: un punto de vista anatómico*. México: Mcgraw- Hill Interamericana.

Le Breton, D.(2008) *Antropología del Cuerpo y la Modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Llinas, R. R. (2002) *El cerebro y el mito del yo, el papel de las neuronas en el pensamiento y el comportamiento humanos*. Bogotá: Editorial Norma.

Long, R. (2008) *Los músculos clave en el Hatha Yoga*. Barcelona: Editorial Acanto.

Maisonneuve, J. & Bruchon, S. (1984) *Modelos del cuerpo y psicología estética*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Pera, C. (2006) *Pensar desde el cuerpo, ensayo sobre la corporeidad humana*. Madrid: editorial Tricastela.

Rodríguez, J. (2007) *Chi- kung*. Madrid: Editorial LIBSA.

Shaw, T. (1963) *Every Little Movement, a book about Delsarte*. Brooklin: Dance Horizons.

Spalteholz, W. (1987). *Atlas de Anatomía Humana I, huesos, ligamentos y articulaciones*. Barcelona: Editorial Labor S.A.

Tood, M. E. (1937) *The thinking body, a study of the balancing forces of dynamic man*. Brooklin: Dance Horizons.

Tribastone, F. (1991) *Compendio de gimnasia correctiva*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Vallejo, J. B. (2001). *Cuerpo en armonía : leyes naturales del movimiento*. Barcelona: INDE.

### *B. La Antropología teatral y Eugenio Barba*

Barba, E. (2009). *La Canoa de Papel, tratado de Antropología Teatral*. Buenos Aires: Catálogos.

Barba, E. (1995) *The Paper Canoe: a guide to theatre anthropology*. London & New York: Routledge.

Barba, E. (1997) *Teatro: soledad oficio y revuelta*. A cargo de Lluís Masgrau. Buenos Aires:

Catálogos.

Barba, E. (2010) *Quemar la casa*. Bilbao: Artesblai.

Barba, E. (2002) *Arar el cielo: diálogos latinoamericanos*; al cuidado de Lluís Masgrau. La Habana: Fondo Editorial Casa de las Américas.

Barba, E. (2000) *La tierra de cenizas y diamantes*. Traducción de Lluís Masgrau. Barcelona: Ediciones Octaedro.

Barba, E., & Saravese, N. (2010). *El Arte Secreto del Actor : Diccionario de Antropología Teatral* (4a Edición). Holstebro ; Lima: ISTA, International School of Theatre Anthropology ; Editorial San Marcos E.I.R.L.

Barba, E. ; Saravese, N. (1988). *Anatomía del Actor, Diccionario de Antropología Teatral*. México: SEP INBA/ Editorial Universidad Veracruzana / Grupo editorial Gaceta. Colección Escenología .

Barba, E.; D'urso, T. (1990) *Viaggi con L'Odin- Voyages with Odin*. Bergamo Italia. Editorial Alfeo.

Barba, E.; Taviani, F. (1979) *The Floating Islands*. Holstebro Dinamarca. S.M.D

Barba, E.; Taviani, F. (1983) *Les Illes Flotants*. Traducción de Monserrat Ingla. Barcelona: Publicacions de L'Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona.

AAVV. (2002) *Negotiating Cultures. Eugenio Barba and the Intercultural Debate*, Watson, Ian editor. Manchester: University Press (texts by E. Barba, M. Bovin, I.N. Catra and R. Jenkins, F. Chamberlain, T. D'Urso, R. Jenkins, I. Nagel Rasmussen, M. Rubio, N. Savarese, M. Shevtsova, N. Stewart, F. Taviani and I. Watson).

AAVV. (1992). *Università del Teatro Eurasiano in viaggio con l'Odin Teatret: la costruzione della forma*. Padova: Teatrocontinuo; Internacional School of Theatre Anthropology. □

AAVV. (1975) *Il libro dell'Odin*. A cargo de Ferdinando Taviani. Milan: Feltrinelli Editore.

Masgrau, L. (1992- 1994). *La Creacion del valor : Fundamentos técnicos del Odin Teatret*. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Barcelona, Barcelona.

Turner, J. (2004) *Eugenio Barba*. London and New York: Routledge.

Watson, I. (2000) *Hacia un Tercer Teatro*. Traducción Susana Epstein. Ciudad Real – España: ÑAQUE Editora.

Watson, I. (1993) *Towards a third theatre: Eugenio Barba and the Odin Teatret*. London & New York: Routledge.

### 3. BIBLIOGRAFÍA TRADICIONES ESCÉNICAS

#### A. Stanislavski

##### Referencias directas

Stanislavski, C. (1954). *Mi Vida en el Arte*. Buenos Aires: Ediciones Diaspora.

Stanislavski, C. (1983). *El Trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*. Buenos Aires: Editorial Quetzal.

Stanislavski, C. (1980) *El trabajo del actor sobre si mismo en el proceso creador de la vivencia*. Buenos Aires: Editorial Quetzal.

Stanislavski, C. (2010) *El trabajo del actor sobre si mismo en el proceso creador de la vivencia*. Barcelona: Alba Editorial.

##### Referencias de segundo grado

Toporkov, V. (1961). *Stanislavski Dirige*. Buenos Aires: Compañía General Fabril Editora.

Toporkov, V. (1998). *Stanislavski in rehearsal : the final years*. New York : Routledge.

##### Referencias de tercer grado

Benedetti, J. (1988) *Stanislavski*. London: Methuen.

Merlin, B. (2003) *Konstantin Stanislavsky*. London & New York: Routledge.

Ósipovna K., M. (1996). *El Último Stanislavsky : análisis activo de la obra y el papel*. Madrid: Editorial Fundamentos.

##### Referencias audiovisuales de internet

“Stanislavsky and the Russian Theatre” en <https://www.youtube.com/watch?v=eheDFPvUhjs>  
[consulta: 06/ 02/ 2012]

#### B. Meyerhold

##### Referencias directas

Meyerhold, V. (2009). *L'attore Biomeccanico* (4 Edition ed.). (F. Malcovati, Ed.) Milan: Ubulibri.

Meyerhold, V. (1992). *Meyerhold : textos teóricos* (2nd Edition ed.). (J. A. Hormigón, Ed.) Madrid: Asociación de Directores de Escena de España.

Meyerhold, V. (2008). *Teoría Teatral* (8 Edition ed.). Madrid: Editorial Fundamentos.

#### Referencias de segundo grado

Bogdanov, G. (Director). (1999). *Meyerhold's biomechanics and rhythm* [DVD]. Exeter U.K.

Bogdanov, G. (Director). (2001). *Meyerhold's Theater and Biomechanics* [DVD]. Germany.

#### Referencias de tercer grado

Bochow, J. (2010). *Meyerholds Biomechanik*. Berlin: Alexander Verlag.

Braun, E. (1991). *Meyerhold on theatre*. (E. Braun, Ed., & E. Braun, Trans.) London: Methuen Drama.

Flores, I. (2008). Del movimiento a la palabra: Meyerhold. *Revista Colombiana de las Artes Escénicas* , 2, 15- 22.

Gladkov, A. (1997). *Meyerhold speaks Meyerhold rehearses*. France: Harwood Academic Publishers.

Hoover, M. L. (1974). *Meyerhold : the art of conscious theater*. Amherst : University of Massachusetts Press.

Leach, R. (1989). *Vsevolod Meyerhold*. Cambridge: Cambridge University Press.

Leach, R. (2010). Meyerhold and Biomechanics. In A. Hodge, & A. Hodge (Ed.), *Actor training* (2nd Edition ed.). London ; New York: Routledge.

Picon -Vallin, B. (1996). Il lavoro dell'attore in meyerchol'd studi i materiali. *Revista Teatro e Storia* , 18, 85- 141.

Picon-Vallin, B. (1990). *Meyerhold* . Paris: Centre National de la Recherche Scientifique.

#### Referencias audiovisuales de internet

Meyerhold's Theater and Biomechanics, en <https://www.youtube.com/watch?v=dUUgaQqgBS0>

Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el Principio de Alteración del Equilibrio  
consulta [02/ 09/ 2011]

Meyerhold's Biomechanics, en [https://www.youtube.com/watch?v=eq8\\_90id2o](https://www.youtube.com/watch?v=eq8_90id2o)  
[consulta: 02 /09/ 2011]

Meyerhold Etude Assessment, en <https://www.youtube.com/watch?v=AQ4T3D5Lss> [02/ 09/  
2011]

### C. Laban

#### Referencias directas

Laban, R. (2011). *Choreutics* (2en Edition ed.). (L. Ullmann, Ed.) Alton, Hampshire, U.K.: Dance Books Publication.

Laban, R. (2006). *El Dominio del Movimiento* (2a Edición. ed.). Madrid: Editorial Fundamentos.

Laban, R. (1978). *Danza Educativa Moderna*. (L. Ullmann, Ed.) Buenos Aires: Editorial Paidós.

#### Referencias de segundo grado

Bartenieff, I. (2002). *Body movement : coping with the environment*. London & New York: Routledge.

Hutchinson Ann. (1996). *Labanotation, or, Kinetography laban : the system of analyzing and recording movement* (3r Edition revised ed.). London: Dance Book Ltd.

Preston - Dunlop, V. (2008). *Rudolf Laban an extraordinary life* (2nd Edition ed.). Alton, Hampshire, UK: Dance Book Ltd.

Preston-Dunlop, V. (Director). (1992). *Laban dance works 1923-1928 [Enregistrement de vídeo] : re-creation from his Kammertanzbuehne repertoire* [Motion Picture].

#### Referencias de tercer grado

Doerr, E. (2008). *Rudolf Laban : the dancer of the crystal*. Lanham , USA: Scarecrow Press.

Hodgson, J. (2001). *Mastering movement: the life and work of Rudolf Laban*. London: Methuen.

Newlove, J. (1993). *Laban for actors and dancers : putting Laban's movement theory into practice : a step-by-step guide*. New York ; Londonondon: Routledge ; Nick Hern Books.



Newlove, J., & Dalby, J. (2004). *Laban for all*. London & New York: Nick Hern Books ; Routledge.

Winearls, J. (1978). *Modern dance : the Jooss-Leeder method* (2nd Edition ed.). London: Adam & Charles Black.

#### Referencias audiovisuales de internet

“Danse Serpentine” interpretada por Loie Fuller, (1896), en <https://www.youtube.com/watch?v=flrnFrDXjlk> [consulta: 18/ 05/ 2013]

Ballet triádico, (1970), en <https://www.youtube.com/watch?v=dCzpvNQ3ucc> [consulta: 03/ 12/ 2010]

“LabanPhysicalTheatrePracticeforSharing”, en <https://www.youtube.com/watch?v=FO4u21Lja48> [consulta: 14/ 03/ 2014]

#### D. Decroux

##### Referencias directas

Decroux, É. (1985). Words on Mime. (M. Piper, Trans.) *Mime Journal*.

Decroux, É. (2000). *Palabras sobre el mimo*. México: Ediciones El Milagro : Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.

Decroux, É. (2008). *Paraules sobre el mim*. Barcelona: Institut del Teatre.

Decroux, É. (2000- 2001) *Mime Journal*, número 19. Claremont, California: Pomona College Theatre Departament

##### Referencias de segundo grado

Leabhart, T. (2007). *Etienne Decroux*. London: Routledge.

Leabhart, T. (1997). *Modern and post-modern mime*. New York: St. Martin’s Press.

Leabhart, T., & Chamberlain, F. (2008). *The Decroux Sourcebook*. New York ; Abingdon (UK): Routledge.

Lebreton, Y. (Director). (1971). *Corporeal Mime, demonstrations by Yves Lebreton* [Motion Picture]. Dimanarca ; Holstebro.

### Referencias de tercer grado

Avital, S. (1985). *Mime and beyond : the silent outcry*. Prescott Valley, Arizona: Prescott Valley, Arizona : Hohm Press.

Ruffini, F., Rudlin, J., & Leabhart, T. (1996). Theatre and Sport. *Mime Journal*.

Shepard, R. (1972). *Mime, the technique of silence : an illustrated workbook*. London: Vision Press.

### Referencias audiovisuales de internet

“La marche sur place” interpretado por Étienne Decroux, en <https://www.youtube.com/watch?v=fMNOABK7yUY> [consulta: 21/ 04/ 2011]

“L’usine” interpretado por Étienne Decroux, (1961), en <https://www.youtube.com/watch?v=preoY7QDouk> [consulta: 21 / 04/ 2011]

“La Grammaire – designation” 1/6 interpretado por Étienne Decroux, en <https://www.youtube.com/watch?v=8b2Q8LVqVfy&NR=1> [Consulta: 25/ 04/ 2011]

“Corporeal Mime 1” interpretado por Yves Lebreton, (1970), en <https://www.youtube.com/watch?v=5ovSwkUVevE> [consulta: 29/ 04 / 2011]

“Corporeal Mime 1” interpretado por Yves Lebreton, (1970), en <https://www.youtube.com/watch?v=1yrsgp7Gio8> [consulta: 29/ 04 / 2011]

“Exil” interpretado por Yves Lebreton, (1996), en <https://www.youtube.com/watch?v=kLm1hMLsFLQ> [Consulta: 29/ 04/ 2011]

“La lavandière” interpretado por Thomas Leabhart, en <https://www.youtube.com/watch?v=S-UXn9NIYXs> [consulta: 30/ 04 /2011]

“Resonance” interpretado por Corinne Soum y Steven Watson, (1999), en <https://www.youtube.com/watch?v=DCbOT5Y0FVA> [consulta:19/ 11/ 2011]

“Whasherwoman” Interpretado por Jiro Aoki, en <https://www.youtube.com/watch?v=rLfj864upUA> [consulta: 03/ 01/ 2014]

*E. Lecoq*

Referencias directas

Lecoq, J. (2009). *El Cuerpo poético : una pedagogía de la creación teatral* (4 Edición ed.). Barcelona: Alba Editorial.

Lecoq, J. (1997). *Le Corps poétique : un enseignement de la création théâtral*. Arles, France: Actes Sud-Papiers.

Lecoq, J. (2009). *The Moving Body*. London: Methuen Drama.

Lecoq, J. (2006). *Theatre of movement and gesture*. London ; New York : Routledge.

Lecoq, J., Barrault, J.-L., & Mnouchkine, A. (1987). *Le théâtre du geste : mimes et acteurs*. París: Bordas.

Lecoq, J., Lallias, J. -C., Noël, R. J., Carasso, J.-G. (Writers), Carasso, J.-G., & Lallias, J.-C. (Directors). (2006). *Les Deux Voyages de Jacques Lecoq* [Motion Picture].

AAVV. (1987) *Le théâtre du geste, mimes et acteurs*. Bajo la dirección de Jacques Lecoq. París: Editorial Bordas.

Referencias de segundo grado

Salvatierra Capdevila, C. (1999). Jacques Lecoq: La Pasión por el movimiento. *Revista de l'Associació d'Investigació Teatral* , 18-19-20, 373-392.

Salvatierra, C. (2006). *La Escuela de Jacques Lecoq: una pedagogía para la creación dramática*. (Tesis inédita de doctorado) Universidad de Barcelona, Barcelona.

Murray, S. D. (2003). *Jacques Lecoq*. London ; New York: Routledge.

Referencias audiovisuales de internet

LEM rehearsal, en [https://www.youtube.com/watch?v=0aSe1fZIRdk&feature=bf\\_prev&list=PL283AAAC2A1E089D0&lf=results\\_main](https://www.youtube.com/watch?v=0aSe1fZIRdk&feature=bf_prev&list=PL283AAAC2A1E089D0&lf=results_main) [consulta: 12/ 02/ 2012]

“École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq, Paris 2012”, en <https://www.youtube.com/watch?v=yREnV09xKyQ> [consulta: 12/ 02/ 2012]

*F. Grotowski*

### Referencias directas

Grotowski, J. (2009). *Hacia un Teatro Pobre* (2a edición ed.). Madrid: Siglo XXI de España editores.

Grotowski, J. (1992-1993). Grotowski número especial de homenaje. *Revista Máscara*, 11- 12.

Grotowski, J. (1993, enero). Respuesta a Stanislavski. (E. Ceballos, Ed.) *MASCARA*, 18- 26.

### Referencias de segundo grado

Flaszen, L. (2010). *Grotowski & company*. Polonia: ICARUS Publishing Enterprise.

Richards, T. (2005). *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas*. Barcelona: Alba Editorial.

Slowiak, J., & Cuesta, J. (2007). *Jerzy Grotowski*. New York: Routledge.

Wethal, T. (Director). (1972). “*Training at the teatr laboratorium*” in *Wroclaw: plastical and physical training* [Motion Picture].

### Referencias de tercer grado

Caixach, A. (2008). *L'Art com a vehicle [Manuscrit] : la dimensió sagrada de les arts performatives*. Barcelona: Universidad de Barcelona.

Fediuk, E. (2011) *Jerzy Grotowski: miradas desde Latinoamérica*, Veracruz: Universidad Veracruzana.

Kumiega, J. (1987). *The theatre of Grotowski*. London : Methuen.

Sais, P. (2009). *Grotowski del teatre a l'art com a vehicle*. Barcelona: Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona.eatre de la Diputació de Barcelona.

Sierra, S. (2011). Motions, una práctica Grotowskiana que altera el equilibrio del actor. *Revista Colombiana de las Artes Escénicas*, 32-47.

Schechner, R., & Woldford, L. (1997). *The Grotowski sourcebook*. London ; New York: Routledge.

Wangh, S. (2000). *An Acrobat of the Heart, a physical approach to acting inspired by the work of*

*Jerzy Grotowski*. New York: Vintage Original.

#### Referencias audiovisuales de internet

“Théâtre de Grotowski – documentaire”, en <https://www.youtube.com/watch?v=d89PG9utW3A> [Consulta: 15/ 10/ 2012]

“Doc. Jerzy Grotowski” 1/4, en <https://www.youtube.com/watch?v=TCB-oHnHly4> [Consulta: 15/ 10/ 2012]

“Jerzy Grotowski at Odin Teatret”, (1971), en [https://www.youtube.com/watch?v=14pdy9U13\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=14pdy9U13_Q) [Consulta: 16/ 10/ 2012]

“Ryszard Cieslak on the Corporals” 1/3, en <https://www.youtube.com/watch?v=TI-p3KmpfDM> [consulta: 16/ 10/ 2012]

“Ryszard Cieslak on the Plastiques” 1/3, en <https://www.youtube.com/watch?v=1VCyGPm1VJM> [consulta: 16/ 10/ 2012]

“Training at Grotowski’s “Laboratorium” in Wroclaw in 1972”, en <https://www.youtube.com/watch?v=dRyLLTvs00c> [consulta: 17/ 10/ 2012]

#### 4. ENLACES DE REFERENCIA GENERAL

Universitat Autònoma de Barcelona <http://www.uab.cat>

Institut del Teatre <http://www.institutdelteatre.org>

Universidad de Caldas <http://www.ucaldas.edu.co>

MAE Centre de Documentació de i Museu de les Arts Escèniques, Institut del Teatre de Barcelona. <http://www.cdmae.cat/>

Centro del Mimo de Berlín. <http://www.mimecentrum.de>

Institut Nacional d’Educació Física de Catalunya. <http://www.inefc.cat/inefc>

Escenología Teatro. <https://www.youtube.com/user/EscenologiaTeatro/videos>