

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Artes

Carrera de Artes Escénicas

Sintetizar la noción de entrenamiento personal, desde los conceptos de Jerzy Grotowski y Eugenio Barba, para generar un laboratorio donde el entrenamiento sea el principal objeto de estudio

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Artes Escénicas: Danza - Teatro

Autor:

Hernán Esteban Patiño Patiño

Director:

Diego Alfonso Carrasco Espinoza

ORCID: 0000-0002-1168-2428

Cuenca, Ecuador

2023-02-27

Resumen

El presente trabajo de graduación ha tenido por objetivo Sintetizar la noción de entrenamiento, desde los conceptos de Jerzy Grotowski y Eugenio Barba, para generar un laboratorio donde el entrenamiento sea el principal objeto de estudio. Tomando en cuenta que el trabajo del intérprete no puede nacer, si no tiene claras las herramientas del entrenamiento. Esta investigación conduce a analizar el entrenamiento del actor de una manera más profunda, partiendo desde la necesidad de entender los ejercicios como una herramienta que se puede adaptar al cuerpo del interprete-creador, sin perder los objetivos sensoriales para los que están hechos y a su vez generar una muestra escénica que tenga como punto de partida los elementos resultantes de un entrenamiento comprendido y aplicado de manera personal a la situación corporal del interprete; así como el mismo puede experimentarse para ser desmenuzado y transformado para que mute en herramientas claras pero conectadas entre sí, generando en el intérprete un cuerpo-mente listo para que comprenda, integre y registre estos resultados en sí mismo como en su trabajo escénico.

Palabras clave: entrenamiento, cuerpo, corporalidad, composición, organicidad

Abstract

The aim of this graduation work has been to synthesize the notion of training, from the concepts of Jerzy Grotowski and Eugenio Barba, in order to generate a laboratory where training is the main object of study. Taking into consideration that the interpreter's work cannot be born if he/she does not have clear training tools. This research leads to analyze the actor's training in a deeper way, starting from the need to understand the exercises as a tool that can be adapted to the interpreter-creator's body, without losing the sensory objectives for which they are made and in turn generate a scenic performance that has as a starting point the elements resulting from a training understood and applied in a personal way to the interpreter's body situation; The same way it can be experimented to be crumbled and transformed to mutate into clear but connected tools, generating in the performer a body-mind ready to understand, integrate and register these results in himself/herself and in his/her scenic work.

Keywords: training, body, corporality, composition, organicity

Índice

Introducción.....	7
Capítulo 1: CUERPO Y ENTRENAMIENTO ACTORAL	9
1.1. Reflexiones Sobre el Cuerpo Como Eje Principal del Entrenamiento.....	9
1.2. <i>Entrenamiento del actor</i>	12
1.2.1. Los Ejercicios físicos de Jerzy Grotowski y algunos más.	13
Capítulo 2: Entrenamiento Personal	21
2.1. La formación de un entrenamiento personal.	21
2.1.1. <i>Entrelazando Ejercicios:</i>	21
2.1.2. Secuencias, Principios y Bios	24
Capítulo 3: Construcción de la Muestra Escénica.....	28
3.1. Construcción de la Dramaturgia	28
3.1.1. <i>Dramaturgia</i>	28
3.1.2. Estaciones Emocionales y la palabra inmediata.	32
3.1.3. <i>Precisión y Organicidad.</i>	35
3.1.4. <i>Imitar y el trabajo con la mirada.</i>	37
3.1.5. <i>Texto y Voz.</i>	39
3.1.6. <i>Imagen.</i>	41
3.1.7. <i>Tiempo y Ritmo.</i>	43
3.1.8. <i>Presentación de la muestra.</i>	44

Conclusiones.....	50
Referencias	53

Índice de figuras

Figura 1 <i>Caminata lenta</i>	14
Figura 2 <i>Posición de gato</i>	15
Figura 3 <i>Sensación de empuje</i>	16
Figura 4 <i>Secuencia aeróbica</i>	16
Figura 5 <i>Geisha</i>	18
Figura 6 <i>Trabajo de tensión</i>	19
Figura 7 <i>Bailando los impulsos</i>	20
Figura 8 <i>Entrenamiento fluido</i>	24
Figura 9 <i>Extracto de secuencia</i>	25
Figura 10 <i>Tensión, oposición, omisión</i>	26
Figura 11 <i>Primer mapa escénico</i>	30
Figura 12 <i>Trabajo sobre la silla</i>	31
Figura 13 <i>Segundo mapa escénico</i>	32
Figura 14 <i>Desesperación</i>	34
Figura 15 <i>Frio</i>	35
Figura 16 <i>Fragmentó del beso</i>	38
Figura 17 <i>Pinturas</i>	43
Figura 18 <i>Mapa final 1</i>	46
Figura 19 <i>Mapa fina 2</i>	48

Dedicatoria

Con gran amor a mi madre **Piedad Patiño**, quien fue, es y siempre será la mano que sostiene todas mis locas ideas. Gracias por dejarme ser.

Introducción

El estudiante escénico tiene la obligación de aprender de los diferentes materiales que pueda adquirir para generar su forma de trabajo personal, esto le ayudara a encontrar que camino debe tomar para así fortalecer tanto su conocimiento de sí mismo, y sus fortalezas tanto físicas como mentales.

Una manera de encontrar el objetivo de estudio de esta investigación fue indagar el tema que nos llamaba la atención en todo este tiempo de trabajo en la universidad. Dicho tema fue el entrenamiento del interprete-creador. Ya que el mismo produjo al principio de la carrera conflicto, con nuestras dificultades físicas, como falta de flexibilidad y nuestra incorrecta postura, por tal razón el esfuerzo que hacíamos siempre se direccionaba en hacer bien un ejercicio, causando que el trabajo sea frustrante y producía una noción errónea de lo que se quería lograr.

Pero reconocimos que teníamos otras habilidades que nos ayudarían a realizar el ejercicio, y esa habilidad, era la resistencia y la tensión. Gracias a esto podíamos practicar el ejercicio una y otra vez; nuestra falta de flexibilidad se compensaba con la resistencia, dando paso al sentir el objetivo del ejercicio al ejecutarlo de manera correcta varias veces. Se puede mencionar que logramos mejorar la postura, convertir nuestro movimiento de pesado a fluido y, sobre todo poder activar la columna vertebral y la cadera, lugares donde se genera el movimiento.

Tomando en cuenta que al pensar que hay ciertas corporalidades, que no “podemos” trabajar dichos ejercicios, queremos demostrar que, gracias a un entrenamiento encaminado a nuestra propia corporalidad, se podrán obtener los resultados de dichos ejercicios y al mismo tiempo comprender de manera practica y orgánica principios importantes para el trabajo en escena, como, el principio de la danza de oposiciones, el principio de omisión, el Bios escénico.

Por tal razón nos disponemos a investigar el entrenamiento personal del interprete-creador y su incorporación en una muestra escénica, exponiendo de manera sistemática como se transitó en la búsqueda de un entrenamiento que le ayude al intérprete desde sus propias corporalidades al generar un procedimiento de creación para la escena. Dentro de este marco estudiaremos en entrenamiento del actor, lo indagaremos de tal forma que desarrollaremos nuestro entrenamiento personal, tomaremos los resultados obtenidos del mismo para entrelazarlos, formando secuencias de movimiento para luego, trabajarlos en una trayectoria en el espacio creando una dramaturgia escénica que este regida por la organicidad y el dinamismo. De esta manera, tomando como base los materiales obtenidos del entrenamiento,

trabajaremos una muestra escénica, libre de algún tipo de narración, que solo transite por los estados de la forma y la precisión que el intérprete está generando.

Capítulo 1: CUERPO Y ENTRENAMIENTO ACTORAL

1.1. Reflexiones Sobre el Cuerpo Como Eje Principal del Entrenamiento

Podemos decir, que el cuerpo no es más que un instrumento que reacciona a nuestras acciones cotidianas, a la ley del mínimo esfuerzo, donde una persona natural espera usar su mínimo esfuerzo esperando alcanzar su máximo potencial, esa es una manera general de ver el cuerpo y sus acciones cotidianas, pero si pensamos en el cuerpo ficticio, nos referimos a aquel que usa acciones extracotidianas que nacen de estímulos externos a los que reacciona con acciones físicas, es buscar en el máximo esfuerzo todo nuestro potencial, Barba (2009) nos aclara sobre esto que “Las técnicas extracotidianas del cuerpo consisten en procedimientos físicos que se basan en la realidad que se conoce, pero según una lógica que no es inmediatamente reconocible”. (Barba & Savarese , 2009 , pág. 33)

Debe señalarse que el trabajo sobre el cuerpo y el desarrollo de estos estímulos es fundamental para nuestra investigación, pero no podemos hablar sobre estos sin entender que es una acción. Barba (2009) dice sobre la acción que:

(...) es “la acción perceptible más pequeña”, y se reconoce por el hecho de que, incluso realizando movimientos microscópicos (por ejemplo, una ligera extensión de la mano), cambia la tonicidad de todo el cuerpo. Una acción verdadera produce un cambio de las tensiones en todo tu cuerpo, y, por tanto, un cambio en la percepción del espectador. (pág. 78)

Dicho de otro modo, la acción va más allá de lo que podemos entender como movimiento o gesto, es una forma de entender que la acción puede nacer desde la columna vertebral, el hombro no mueve el codo, ni el codo mueve la mano, es el torso donde ese origina lo que Barba denomina como el impulso dinámico.

De este modo, el cuerpo y la acción que buscamos para la escena, están ligados entre sí, uno no puede existir sin el otro, y a su vez nos lleva a un entendimiento más profundo del trabajo extracotidiano del interprete-creador, porque buscamos de donde nace dicha acción, y una de las maneras de encontrar y accionar esos lugares los encontramos en los ejercicios que se aplicarían en un entrenamiento actoral

Barba (2009) nos dice:

Los ejercicios son pequeños laberintos que el cuerpo-mente del actor puede recorrer a discreción, para incorporar un modo de pensar paradójico distanciándose de la

propia manera de actuar cotidiana y desplazándose al campo de la acción extraordinaria en la escena. (Barba & Savarese , 2009 , pág. 79)

En definitiva, Barba explica que el entrenamiento son todos estos ejercicios, investigados y probados, que ayudan a distanciar el movimiento cotidiano, para convertirlo en movimiento y acciones extra cotidianas y generar un cuerpo-mente que esté listo para lo que se deba generar en la escena, ya sea para crear la realidad de un personaje, un cuerpo que siente o uno que baila.

Es necesario recalcar, que hay varias escuelas actorales que generan un entrenamiento que va de acuerdo con su manera de ver la escena, por ejemplo tenemos la escuela de los ¿Por qué? de Stanislavski o William Layton que buscaban explorar desde el interior la verdad de dichos seres que se quieren representar en un escenario, pero en este caso nos centraremos en las escuelas que encontraron su verdad en el camino del entrenamiento, en la búsqueda del ¿Cómo?, un trabajo que trata de encontrar desde el exterior el interior, tomando en cuenta que Stanislavski en su última etapa de investigación comenzó a buscar en las acciones físicas una verdad para la escena.

Grotowski (1992) comenta sobre el entrenamiento del actor “(...) Buscaba yo una técnica positiva o, en otras palabras, un cierto método de entrenamiento capaz de darle objetivamente al actor una habilidad creativa, enraizada en su imaginación y en sus acciones personales”. (pág. 94) esto quiere decir que, aunque se piense en acciones o en movimiento como un lugar exterior, no puede existir sin un lugar interior, dando paso a la fusión extraordinaria entre ámbito físico y mental, ampliando de manera infinita sus posibilidades de creación. El intérprete al dejarse llevar tanto por su pensamiento y su cuerpo, está preparado para dibujar en el espacio escénico. Barba recalca en su libro el Arte Secreto del Actor que “Así como no existe una acción vocal que no sea al mismo tiempo física, tampoco hay una física que no sea también mental” (Barba & Savarese , 2009 , pág. 54)

De esta manera y como se menciona anteriormente el cuerpo es el eje para comenzar a entrenar, pero el cuerpo personal del interprete, el de su infancia, su juventud, el de sus desencintes, el de sus padres, abuelos y ese es la base que se tiene que transformar en un cuerpo ficticio. En el escenario siempre dejara de ser uno mismo, solo el accionar de un dedo puede marcar la diferencia, pero para llegar a ese lugar del ¿Cómo mover el dedo?, hay que recordar entrenarlo, y eso ayudara a que el ámbito físico y la mente esté listo para que se perciba a sí mismo en otro nivel, tanto físico como energético.

Transformar es la palabra clave de esta reflexión, no es dejar de ser, sino ser algo más de lo que somos, es darle un empujón para que la energía que se percibe de nosotros, como personas únicas e independientes, pueda cambiar en el escenario, y transformarla en la energía que se necesita para el ser que se va a expresar en la escena. Por tal razón la importancia del entrenamiento, para que el intérprete, indague, improvise, sienta y cree su propia verdad, nunca será la misma que vive en el cotidiano.

Grotowski (1992) nos dice:

El actor debe descubrir las resistencias y los obstáculos que le impiden llegar a una tarea creativa. Los ejercicios son un medio de 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. (pág. 94)

Al leer esta cita de Grotowski se puede tomar como ejemplo la obra de Rober Wilson “Einstein on the beach”, la obra dura cuatro horas, cada escena un aproximado de media hora, se podría hablar sobre su increíble estética o, la banda sonora que en una opinión personal es bellísima, pero hablaremos de sus intérpretes y su magistral trabajo. Es un claro ejemplo de lo que se está hablando y de lo que Grotowski dice, no es el cómo lo hago en ese momento, sino como lo tengo que hacer para generar la energía, el cuerpo y hasta la estética necesaria para vivir en la escena y fusionarme en la misma para ser parte de todo eso. Para eso está el entrenamiento que cada interprete forma al cabo de mucho tiempo de encuentro consigo mismo. En “Einstein on the beach” podemos ver a los intérpretes crear movimientos repetitivos para percibirlos como una interpretación o como una danza, podemos elegir qué sentir, qué mirar. Estos intérpretes, que viven y mueren en 4 horas de función, rompen todos sus obstáculos y hasta de sus propios convencionalismos sobre lo que debe durar una obra; dando un ejemplo preciso sobre como un intérprete bien preparado, entrena e investiga su movimiento, genera sus acciones y su propia energía para la obra. El mismo puede verse envuelto en estéticas muy similares, pero podemos resaltar a cada uno, como un ser único, real y vivo hasta en una simple pero maravillosa ficción.

Este lugar tan imponente de creación, es el resultado de un intérprete que ha establecido una segunda “naturaleza” en sí mismo, una que está preparada para la escena, la misma que viene de esta fusión casi imperceptible de nuestro cuerpo físico y nuestra menté, Stanislavsky denominaba esta conexión como cuerpo-mente y Barba (2009) menciona en su libro que “La

organicidad del cuerpo-mente se revela en un cuerpo que no produce un vacío, ni se sustrae, a la acción necesaria, ni reacciona de manera auto contradictoria y contraproducente” (Barba & Savarese , 2009 , pág. 166).

Tiene razón lo que dice Stanislavski. El cuerpo-mente orgánico es “la más simple, normal, condición humana”. Y en verdad es desconcertante cómo “desaparece sin dejar huellas apenas el actor pisa el escenario” ... Apenas está en escena el cuerpo tiende a volverse redundante, informal e incoherente: produce un vacío, se rehúsa a reaccionar, se contradice. Pierde la organicidad que poseía antes de entrar en escena, y que volverá a poseer tan pronto salga. Para recrear la organicidad, la “voz de la vida humana, de la realidad”, nos pide “trabajo, estudio y técnica” (pág. 165)

Para concluir, podemos decir que una vez que hemos comprendido este lugar del cuerpo, la acción, y lo importante de los ejercicios en el entrenamiento del actor, para que pueda generar esta segunda “naturaleza”, este cuerpo-mente que trabaja desde el extracotidiano, importante para la escena, es necesario experimentarlo todo en la práctica dentro de lo que denominaremos como laboratorio escénico.

El laboratorio escénico no es más que un espacio de practica y experimentación sobre los conceptos que hemos estado reflexionando, pero como eje principal de estudio se aplicara el entendimiento y la práctica del entrenamiento en nuestro cuerpo, de esta manera se quiere alcanzar el desarrollo de una muestra escénica que vaya de acuerdo a los principios antropológicos que propone Eugenio Barba y el entrenamiento que detalla Grotowski en su libro “Hacia un teatro pobre”

1.2. Entrenamiento del actor

Comenzaremos entendiendo que el entrenamiento del actor no es un simple calentamiento, es el conjunto de varias herramientas necesarias que preparan al interprete-creador para que pueda existir en la escena. Dichas herramientas pueden combinarse con varios elementos y accesorios para crear una dramaturgia y a su vez dar vida a la escena.

En este laboratorio los ejercicios que plantearemos a continuación para generar el entrenamiento actoral se trabajan desde el principio de la omisión o el principio de la simplificación, para generar un cuerpo ficticio. De esta manera lo que se busca obtener son resultados específicos al momento de comenzar a construir la muestra, ya que dicho principio según Barba (2009) “(...) permite descubrir una calidad de energía que hace que el cuerpo entero del actor esté teatralmente vivo incluso en la inmovilidad” (pág. 27), este principio lo exploraremos más detalladamente cuando comencemos a crear secuencias.

Por consiguiente, la primera etapa en la investigación es indagar varios ejercicios físicos, que nos ayuden entender nuestro cuerpo personal, para luego sintetizar los resultados y así generar un entrenamiento personal, que vaya de acuerdo con nuestra forma personal de movernos y nos sirva para trabajar en la escena.

Es necesario aclarar, que el laboratorio de investigación del entrenamiento actoral, comienza su trabajo desde dos perspectivas; la primera nace desde nuestro encuentro con el workshop de Jerzy Grotowski and Thomas Richard, que se dictó en la ciudad de Cuenca y en otras localidades donde tuvimos el placer de también ser parte, aquí se pudo experimentar de primera mano varios de los ejercicios que Grotowski que plantea en su libro, dándonos una figura clara sobre el cómo se ejecutan.

Por tal razón varios de los ejercicios planteados en esta investigación vienen de nuestro experimentar previo con los estudiantes de Grotowski y Richard, y otros de la cátedra de laboratorio escénico. Vale la pena resaltar que la conceptualización y comparación de los resultados viene de la mano de Eugenio Barba, ya que nos hemos dado cuenta, qué muchas de sus prácticas tienen similitud con los resultados que nosotros hemos ido obteniendo en la investigación.

1.2.1. Los Ejercicios físicos de Jerzy Grotowski y algunos más. Cuando se empieza con el trabajo de laboratorio, una de las bases para una buena investigación es entender que los ejercicios son solo un pie para la formación de partituras que pueden crear una escena; a continuación, se explicara brevemente de donde, como y para que de los ejercicios que se investigaron en el laboratorio.

Al mismo tiempo, toda esta información que está a continuación se registró mediante fotografías y un diario de trabajo, que es una manera eficiente que tiene el intérprete-creador para registrar su trabajo de investigación que está basado sobre su propio cuerpo.

1.2.1.1. Caminar Rítmicamente.

Explicación: Al moverse por el espacio de diferentes maneras y velocidades ayudara a enriquecer el conocimiento de la movilidad del interprete en cualquier tipo de espacio, lo hacemos al ir rápido o muy lento, ir en puntillas, con rodillas inclinadas, o manos y piernas rígidas como si una fuerza invisible jalara las extremidades, o y sentir un hilo invisible que sale de la coronilla al universo.

Apropiación: Al integrar este trabajo a nuestro movimiento propio, pudimos encontrarnos con sensaciones que vienen desde la planta de los pies a nuestra coronilla. En el movimiento

lento, pudimos sentir toda la planta de los pies aferrándose al suelo, así como todos los dedos de los pies aferrándose al piso. Esto también ayudo a comenzar a sentir la columna vertebral, como la misma se estiraba. Esto fue de gran ayuda en el trabajo, porque podíamos movernos por el espacio generando tensión al ir lento, sintiendo cada parte de nuestro cuerpo, doblando las rodillas, apretando cada pie en el suelo, inclinando el torso levemente hacia adelante, concentrado la energía en la columna para luego explotar y cambiar la velocidad. Además, es un pequeño comienzo para que podamos entender el ritmo.

En este principio del entrenamiento, estamos comprendiendo como controlar, nuestra manera de accionar en el espacio con esta premisa, creando desde ya pequeñas secuencias que conecten de manera fluida un movimiento lento con uno más rápido.

Figura 1

Caminata lenta



Nota: Esta fotografía retrata la caminata lenta, y como nuestra planta de un pie y los dedos del otro se aferran al piso.

1.2.1.2. “El Gato”.

Explicación: El secreto de este ejercicio además de entender la posición, es trabajar íntegramente con la imaginación, lo primero es ir a plancha, abrir ligeramente las piernas y los brazos con los codos en dirección del cielo, la imagen a emular es la de un gato al despertarse y estirarse, ayuda a reafirmar la noción de movimiento, cuando se imagina que el gato sostiene desde coronilla una bola de cristal que sube y baja por su columna vertebral, la bola no es más que la sensación que producimos en nuestro cuerpo al tratar de empujar nuestra columna hacia arriba o hacia abajo sin perder la postura. Por lo tanto, el animal se estira hacia arriba, abajo y los lados tratando de que la bola imaginaria no caiga.

Es importante entender que siempre se debe tener las puntas de los pies activadas y las palmas de las manos abiertas siempre adheridas al piso y separadas de tu pecho como listo para hacer una flexión, pero el pecho nunca tocara el piso, solo la nariz pasara rozando en piso, y te elevaras como cobra sin las rodillas toquen el piso, no se puede olvidar que siempre se jugara con la bola de cristal.

Apropiación: De hecho, este ejercicio está diseñado para soltar las extremidades, es como hacer yoga, pero desde la visión del juego, además de que pudimos sentir es como se activa la columna vertebral y las caderas que son el eje central para el movimiento, al dominar este ejercicio desde nuestras propias capacidades, pudimos sentirnos erguidos, con cierta soltura en las extremidades y con una cierta sensación en la columna vertebral como en la cadera, eso significa que el cuerpo está activándose así como la mente que ha estado en constante trabajo imaginativo. Es importante enfatizar que el primer ejercicio preparó nuestra columna para seguir con este, ayudando a que las sensaciones fueran más claras.

Podemos también decir que este ejercicio al igual que el anterior nos ayudó a sentir un enfoque de energía en la columna, ya que, al sentir nuestros manos y pies en constante tención al soportar nuestro cuerpo, al volver a una posición vertical podíamos sentir, una fuerte sensación en la columna que nos ayudaba a controlar las extremidades que se encontraban relajadas pero activas, y nuestro caminar por el espacio se volvió más preciso, nuestra mirada más directa.

Figura 2

Posición de gato



Figura 3*Sensación de empuje*

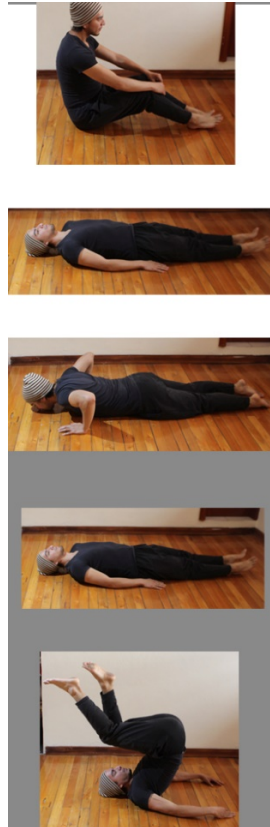
Nota: En esta fotografía podemos notar, como realizamos el estiramiento de la columna hacia atrás desde nuestra propia corporalidad, y el agarre que nuestra mano tiene en el piso, para ayudándonos a trabajar enteramente la columna.

1.2.1.3. Ejercicios de Arriba Hacia Abajo.

Explicación: Los ejercicios de arriba hacia abajo y viceversa están ligueramente conectados con los acrobáticos, pero al recordar que existen cuerpos que no tienen la flexibilidad necesaria para el trabajo acrobático bien ejecutado, se los puede variar para que los ejecuten de manera correcta y puedan registrar en su cuerpo las sensaciones requerida, por ejemplo cuando se realiza este tipo de ejercicios, se comienza con saltos, entendiendo como caer sin lastimar las rodillas, luego el sentarse y pararse de inmediato seguido con el acostarse y levantarse, para luego girar en el piso, bajar en plancha, dar voltereta hacia a tras y adelante, y hacerlo una y otra vez para generar un estado que supere el cansancio y a su vez crear un cuerpo despierto y listo para la acción.

Apropiación: Sentimos un cuerpo activado, tanto física como mentalmente, ahora intentaremos llevar a nuestro cuerpo al límite del esfuerzo. Nos hemos dado cuenta que en esta etapa del ejercicio le damos una importancia especial a la respiración, calmar la respiración nos ayuda a aumentar la resistencia, ya activada nuestra cadera, al saltar podemos sentir como nos suspendemos en el aire para caer sin dañar nuestras rodillas, al igual que dar una pirueta hacia atrás o adelante sentimos como activamos nuestra columna para no hacernos daño.

Figura 4*Secuencia aeróbica*



Nota: En esta fotografía podemos ver como desde nuestra corporalidad nos apropiamos de una secuencia aeróbica. Los ejercicios que se usan son, sentarse, acostarse, boca abajo y pirueta hacia atrás.

1.2.1.4. "La Geisha".

Explicación: Este es un ejercicio muy interesante, converge la imaginación y el movimiento al realizar la acción. No es más que imaginar que la parte de abajo del cuerpo (cadera, piernas, pies) está sujeto al vestido y zapatos de una Geisha, eso quiere decir que se debe caminar como lo haría uno de estos personajes, lento y con pasitos muy pequeños, eso hace que el avanzar sea lento pero preciso, y la parte de arriba (torso, brazos, cabeza) no emula al personaje sino que se lo deja libre que se mueva en distintas direcciones, el secreto para que este ejercicio funcione, es dejar que el movimiento de abajo, deje fluir el movimiento de arriba. Eso quiere decir que la mente del interprete está enfocada en emular solo la parte bajo y la parte de arriba reacciona al impulso que produce moverse de esa forma.

Apropiación: De este modo, comenzamos a trabajar con los impulsos, dejando que un movimiento se conecte con otro y cree un tercer movimiento completamente diferente, muchas veces parecerán imperceptibles. Es interesante darse cuenta como la columna al tenerla presente, ayuda a que las extremidades superiores (brazos), tengan una mayor

movilidad, se amplía el movimiento, mientras en la parte inferior (piernas) contenemos el movimiento, lo disminuimos. Este ejercicio nos ayudó a ampliar la mirada, a sentir la tensión, y nos dio una sensación de dirección clara, al crear trayectos verticales.

Figura**5***Geisha*

Nota: Piernas movimiento mínimo, torso movimiento fluido y abierto.

1.2.1.5. El Trabajo Sobre las Tensiones.

Explicación: Cuando se desea tensar el cuerpo no hay una manera incorrecta, tensar en rigidez es estirarlo hasta que el cuerpo se endurezca como una piedra, que no se mueva y nadie lo moverá, al realizar este ejercicio se busca además de soltarlo, entender como también el corte del movimiento es un movimiento, es decir que el estirar el cuerpo estamos produciendo un movimiento en quietud, en silencio, con un objetivo.

Cuando se realiza este ejercicio no se puede olvidar que se puede tensionar una parte del cuerpo o, dos partes al mismo tiempo, y de esta manera se comienza a desfragmentar nuestro cuerpo, y entender cada parte de nuestro cuerpo como una unidad o una herramienta útil para la composición.

Apropiación: desde una opinión personal, mi cuerpo siempre se tensa, al ser un cuerpo poco flexible y querer que haga cosas que se le dificultan, hace que se tense, pero antes de aprender este ejercicio, la tensión se alojaba en el cuello. Después de entender que la tensión también en una herramienta de trabajo, pude comenzar a llevar la tensión a otros lugares y así potencializar mi presencia escénica. Este ejercicio también lo hago en momentos de dificultad, cuando siento que mi cuerpo está tensionado demasiado y dicha tensión se quiere alojar en mi cuello.

Figura 6*Trabajo de tensión*

Nota: Podemos observar cómo se aplica la tensión, alcanzando la rigidez en un brazo y en una pierna.

1.2.1.6. La Voz.

Explicación: El trabajo de la voz es muy importante para un intérprete-creador.

En el entrenamiento, lo que se busca es potencializar la propia voz del intérprete de diferentes maneras: activando los resonadores, modulando la voz en altos y bajos, etc. Pero también es importante tomar en cuenta que la voz se debe entrenar junto con el movimiento después de un breve calentamiento.

Una vez que se calienta la voz, se debe tomar en cuenta que el cuerpo debe estar también activado para que sea más simple nuestro control de la voz sin dejar de controlar nuestro movimiento, el comenzar a decir frases, gritar letras, hasta cantar mientras el intérprete se mueve, es una manera práctica de entrenar. La finalidad es que el intérprete debe estar preparado para decir un texto, para cantar una canción o solo para improvisar.

Como dato adicional si se trabaja con varios compañeros intérpretes en un entrenamiento de voz, se puede utilizar solo el canto, la mirada y una caminata, los participantes se integrarán mejor al cantar juntos y crearán vínculos que son necesarios cuando se trabaja entre varios intérpretes.

Apropiación: La voz es uno de nuestras principales herramientas de trabajo. Al tener una voz fuerte, es fácil usarla para gritar, o para callar, pero lo importante de nuestro trabajo con la voz es que nos produce sensaciones, por ejemplo, cuando gritamos y vinculamos esta voz con la columna podemos sentir que queremos volar, pero cuando vinculamos el grito con caer, podemos sentir un vacío en el estómago, estas sensaciones son diferentes cada vez, y nos enriquecen cuando queremos producir acciones en el espacio. Además, trabajamos

también con el ritmo de una canción que nos sepamos de memoria, en nuestro caso nuestra voz no está hecha para el canto, pero trabajamos con canciones infantiles fáciles para trabajar nuestra entonación.

1.2.1.7. La Danza de los Impulsos.

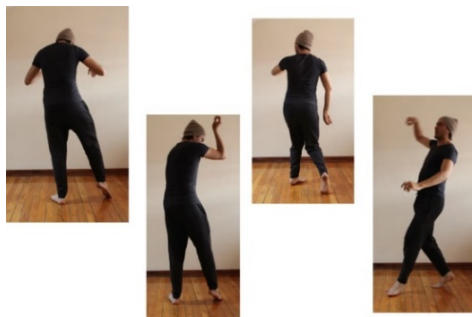
Explicación: Finalizaremos con el último ejercicio, que es la danza de los impulsos. Cuando se habla de impulsos corporales podemos decir que es la fuerza que lleva un cuerpo en movimiento o en crecimiento. Cuando entrenamos lo que se intenta es sentir cada impulso por separado, y jugar con ellos. Por ejemplo, un movimiento que nace del pie, y luego hace que se mueva la pierna este impulso lo llevo a mi brazo, y luego este hace que se mueva mi cadera, y comenzamos a danzar, un movimiento hace que nazca otro, una manera practica de que sea más fácil sentir estos impulsos, es volver a jugar con una bola imaginaria que rebota de impulso en impulso.

Cuando se trabaja en un gimnasio con pesas, se puede pensar que al subir y bajar una pesa es suficiente para generar el musculo, así que, se cree erróneamente que el solo dar varias repeticiones a una cierta velocidad es lo único que se necesita, pero, el entrenador no dejara que se haga algo así, porque no se está trabajando apropiadamente el músculo, el movimiento de alzar una pesa debe ser controlado, así como bajas debes sentir como subir, y para eso hay que hacerlo con cierta lentitud generando la activación del musculo. Es igual con la danza de los impulsos, no es solo moverse creyendo que el cuerpo se mueve por que sí, sino, es tener un movimiento controlado. Además, es saber dónde está el movimiento y que genera en el cuerpo y como el mismo se puede trasladar a otro lugar y así sucesivamente.

Apropiación: Nuestro cuerpo al ser poco flexible tiene una manera peculiar de moverse, algunas veces podemos decir que extra contenemos el movimiento. En la danza de los impulso, contenemos pero soltamos en otro lugar, por ejemplo, el pecho se contrae pero le brazo se abre, el brazo de contraer pero la pierna se abre y así sucesivamente en un estado de trabajo improvisado pero controlado, la sensación que traemos desde el gato ayuda a que el impulso recorra nuestro cuerpo como otra bola de cristal o como varias que viajan por nuestro cuerpo conectándolo un aparte con otra, conteniendo y liberando en todas la velocidades que deseemos experimentar.

Figura 7

Bailando los impulsos



Nota: Trabajamos los impulsos con una bola imaginaria que la trasladamos a diferentes lugares del cuerpo, los impulsos que se activan gracias a esto provocan en nosotros una especie de baile como podemos observar.

Para terminar, es importante mencionar que todos los ejercicios que se han explicado se ayudan entre sí para tener mejores resultados, desde el comienzo se entrena la imaginación, las extremidades, la columna, cada parte del cuerpo busca ser activada para luego terminar “danzando” con este ser que ya salió de toda cotidianidad un cuerpo listo para seguir con la acción. Hay que hacer notar que nos hemos apropiado de todos estos ejercicios para poder desarrollar nuestro entrenamiento personal que simplemente viene de la indagación de cada ejercicio por separado de un entrenamiento actoral.

Capítulo 2: Entrenamiento Personal

2.1. La formación de un entrenamiento personal.

2.1.1. Entrelazando Ejercicios:

Al ser un intérprete-creador se tiene que tomar en cuenta que siempre se debe tener claro los principios con los que trabajamos, estos principios pueden ser una combinación de varias teorías, filosofías y ejercicios, listos para ayudar en el trabajo escénico sea propio o en colaboración. Principios que siempre están en constante cambio, pero con bases sólidas.

Anteriormente se pudo indagar en una escala de ejercicios que hacen posible el entrenamiento, en esta oportunidad se buscara dar a entender como los mismos en conjunción pueden ayudar a generar una base sólida para el trabajo personal de un interpreté-creador. Hay que hacer notar que la explicación que se dará a continuación es solo un guía de como generar dicho entrenamiento, ya que cada entrenamiento personal es único, así como cada persona que lo indague.

Barba (2009) nos dice:

Una etapa decisiva de nuestra experiencia fue cuando dije a cada uno de los actores: “Sigán su propio camino, no hay ningún método, cada actor debe crear el suyo propio”. ¿Y qué fue lo que ocurrió? Que el trabajo de cada uno se hizo más fatigoso, sin puntos de apoyo, pero a la vez más personal (...) por más que sabían que no es el entrenamiento lo que da seguridad, pero si el modo de hacer coherentes sus propias intenciones (...) (pág. 340)

Es interesante saber que no existe una fórmula para trabajar sobre el entrenamiento personal, pero si es un compromiso de cada uno trabajar sobre lo que conozca de manera que el mismo nos ayude a refinar nuestras intenciones, acciones, emociones dentro de lo que estemos componiendo, como se ha mencionado anteriormente el uso correcto de estas herramientas ayudara a cualquier interprete a indagar en su propia creatividad, imaginación y lo dejaran listo para enfrentarse a la escena.

Cuando nos referimos a entrelazar, queremos decir que ataremos los ejercicios entre sí, pero no los mezclaremos para crear una sola pasta. Al atarlos tenemos la ventaja de poder desatarlos y luego volver a atar otro en su lugar, una y otra vez, en un control absoluto de la situación.

Cuando comenzamos a formar nuestro entrenamiento personal lo primero que pensamos fue que cada ejercicio debe llevarnos a otro de manera fluida, sin cortes. Eso quiere decir que al indagar cada ejercicio por separado estábamos listo para generar un entrenamiento personal, que me lleve automáticamente por todos estos ejercicios una y otra vez, sin un orden en específico. Nuestro cuerpo-mente estaba listo para indagar por todos estos lugares, teníamos los ejercicios estudiados era solo momento de dejar que fluyan.

Así comenzó nuestro entrenamiento personal, primero seleccionamos nuestros ejercicios, luego los entrelazábamos, algunas veces era imperceptible solo se daba, otras veces conteníamos la acción y seleccionábamos que iba a pasar, para completar secuencia fluidas que ayudaran activar nuestro cuerpo ficticio. Por ejemplo, ya no era necesario hacer el gato completo solo sosteníamos la sensación de la bola de cristal de “el gato” en nuestra columna, para que la estirará, luego la bola se trasformara en dos y danzábamos en los impulsos, para volver a las velocidades, lento, transformándonos en la geisha, sintiendo cada parte de nuestro cuerpo para ir a posición, soltábamos nuestros brazos, pero tensionábamos fuertemente las piernas, luego solo un brazo o solo un dedo, el cuerpo automáticamente comienza a crear secuencias.

Al ponerse a trabajar con estos u otros ejercicios lo que se busca es entenderlos y refinarlos, no es el ejercicio en si lo que proporciona un estado es el encuentro con los detalles del mismo. Eso quiere decir que el entender como mover un hombro, apoyar una mano, apuntar un dedo es el resultado de un entrenamiento exitoso.

Barba (2009) escribió, “Todo adiestramiento físico tiende a reforzar ciertos patrones o esquemas de acción que capacitan para actuar sin pensar sobre cómo hacer. Es como si fuese el propio cuerpo, la mano, el pie la esquina dorsal los que pensarán...” (Barba & Savarese , 2009 , pág. 89)

No cabe duda que es importante entender los ejercicios, pero más que eso es poder, sentirlos, estudiarlos, combinarlos, apropiarnos de ellos, y en algún momento detallarlos para que exista facilidad de expresarlos, pero no se debe olvidar que cada ejercicio tiene un comienzo y un final, la acción está dirigida a mandar todas las energías a una dirección, la misma que se descargara al concluir el ejercicio de manera precisa, por eso es imposible olvidar que, aunque los ejercicios tengan una fusión, cada uno tiene que transitar de manera precisa y orgánica. Es saber dónde termina el uno y comienza el otro sin pausas ni cortes, solo un fluir entre energías.

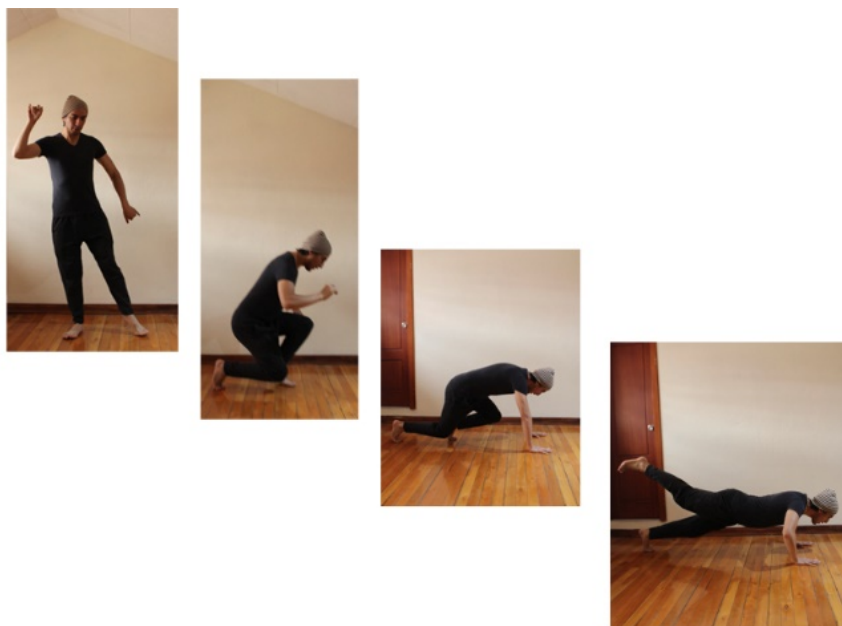
Barba (2009) dice:

Solo así se construye una serie de ejercicios que pueden aprenderse a repetirse como al principio se repiten los vocablos de una lengua. Al principio se repetirán en modo mecánico, como al aprender los vocablos de una lengua extranjera. Luego serán absorbidos, empezarán a “presentarse solos”; entonces el actor podrá escoger. (pág. 90)

Se debe trabajar en la indagación de esta fusión de ejercicios, que activara el cuerpo, creando una secuencia y una vez alcanzada la meta comenzamos a indagar a indagar como camina la geisha, para sentir los impulsos, que se transforma en tensiones y en voz, la voz se desprende, se la prepara de poco a poco y se vuelve parte del recorrido, el mismo se vuelve una danza de impulsos, tensiones, voz y gatos, pero una danza controlada, cada movimiento, cada tensión, nos está otorgando una sensación o, varias, las que el cuerpo registrará, refinará y nos entregara nuevo material; recordemos las palabras de Grotowski (1992) que dice “solo los ejercicios que “investigan” hacen participar al organismo total del actor para movilizar sus recursos escondidos. Los ejercicios que sólo intentan “repetir las cosas” son mediocres”. (pág. 98)

Figura 8

Entrenamiento fluido



Nota: En la imagen podemos observar cómo encadenamos un ejercicio con otro. La danza de los impulsos nos lleva a el gato.

2.1.2. Secuencias, Principios y Bios. En este momento de la investigación queríamos saber a hasta donde nos llevaría nuestro entrenamiento, en los días posteriores, se encontró que el entrelazado siempre podía cambiar, dependía si ese día usábamos música y también de la clase de música, o si lo hacíamos en silencio. Ningún día se parecía al anterior, pero podíamos observar que en nuestro diario y en nuestro cuerpo que era rico en cambios, siempre descubríamos secuencias nuevas, conectándose unas con otras, así que lo que se decidió fue comenzar a registrar secuencias y repetirlas en todos los ensayos.

Esta partitura de movimientos, comenzaron a surgir de acuerdo a las sensaciones que provocaban:

- La danza de los impulsos, se convirtió en una verdadera danza, lo que producía era esa sensación de baile relajante, la mismas se conectaba con otras secuencias en distintos lugares.
- El gato se trasformo en nuestro lugar de tensión y descanso, cuando caíamos, nos sosteníamos en esa posición, a veces solo con la mitad del cuerpo, o con solo tres extremidades, pero la bola de cristal ese posicionaba en nuestra frente, siempre apuntado hacia adelanté, precisando nuestra mirada en un punto fijo, nos ayudaba a dar una pausa si queríamos levantarnos o fluir por el piso, así que entrelazamos este ejercicio con el acostarse en el piso.

- La geisha era un movimiento que podíamos experimentar de tantas maneras que decidimos conectarlo con la tensión del cuerpo en velocidad 1 (la más lenta). Cuando salíamos del piso trabajábamos en niveles con velocidades (de la 1 a la 5), pero cuando llegábamos la velocidad 1 esa era la pauta para entrelazarnos con el ejercicio de la geisha.

- La voz siempre se trabajaba improvisadamente, dejábamos que saliera cuando la sensación cambiara, pero, tratábamos que las sensaciones se replicaran, así que, en resumen, trabajábamos con la danza de los impulsos, que nos llevaba a caer en forma de gato, para ir por el piso, levantarnos, caminar en distintas velocidades y niveles para llegar a la geisha y luego volver a la danza. En todos esos momentos improvisábamos con la voz, como un susurro, una palabra, un grito, una melodía.

Lavan (1984) nos dice:

En realidad, muy rara vez se produce un esfuerzo aislado sin ninguna conexión o relación con otras acciones que lo preceden o siguen. Casi toda la operación de trabajo o gesto expresivo acusa la siguiente estructura: preparación – uno o varios esfuerzos principales -terminación. (pág. 79)

Figura 9

Extracto de secuencia



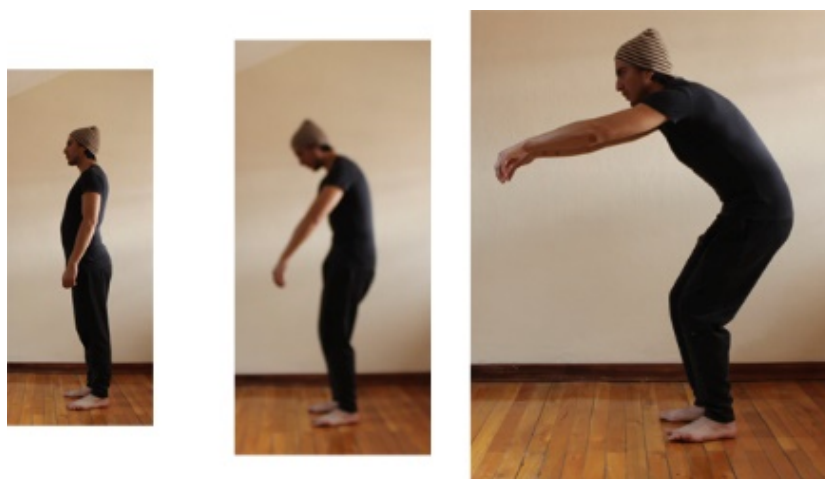
Nota: En el centro de esta imagen se observa el momento justo donde pasamos de la caminata lenta a la geisha.

No cabe duda que al ingresar en este trabajo, y entender la dinámica de los ejercicios, para prepararnos para transitar por las secuencias, estos varios “esfuerzos” a los que se refiere Lavan, en nuestro entrenamiento nos encaminan a dos principios fundamentales que son la danza de las oposiciones y el principio de omisión y simplificación. Estos dos principios en nuestro entrenamiento nacen gracias a las tensiones.

Barba nos habla sobre la danza de las oposiciones y se refiere al movimiento que debe iniciarse en la dirección opuesta a aquella a la cual se dirige, pero cuando usamos la tensión, entendemos este principio de una manera más interna. Por dar un ejemplo, al generar esta oposición de direcciones, en nuestro torso, pensamos en la opción del gato, y tensamos la columna, que a su vez tensa todo el torso, y la empujamos hacia atrás con la sensación de ir hacia adelante, eso hace que nuestros brazos que están relajados vayan hacia adelante y nuestras piernas se doblen generando en nuestra planta de los pies una pisada profunda para aferrarse al piso, generando en nosotros un entender del movimiento. Pero también no podemos negar que encontramos este principio en varios de nuestros ejercicios previos al entrenamiento personal, siempre nos topamos en esta constante oposición, gracias a eso podemos entender el movimiento, de manera controlada y precisa, ayudado también por la tensión, que a su vez nos ayuda a hallar de donde viene el movimiento y como conectarlo con otro y así generar una secuencia fluida.

Figura 10

Tensión, oposición, omisión



Nota: podemos observar 3 momentos, la preparación, la tensión y la oposición, cuando jalamos la columna hacia a tras y los brazos hacia delante. Al permanecer en esa posición

también estamos activando el principio de omisión al estar conteniendo toda nuestra energía en la columna.

Barba igual nos dice que del principio de oposición nace el principio de omisión y este principio es el que resuena con nuestra manera de componer una partitura de acciones para comenzar a indagar en una dramaturgia. Raúl Kreig en sus reflexiones sobre teatralidad nos resume que el principio de “Simplificación significa la omisión de algunos elementos para destacar otros. Así el trabajo del actor es el resultado de una síntesis, de una cuidadosa selección”. (Kreig, s.f.)

En nuestra experiencia personal, podemos decir que el trabajo de generar un movimiento fluido a veces solo nace del inconsciente, nuestra conexión cuerpo-mente hace esto posible, pero hay momentos que nuestra forma particular de movernos nos causa quiebres en el movimiento, hemos aprendido gracias a este principio, a sentir la fuerza de la acción, pero retenerla. Puede ser por unos segundos como por un momento largo, dándonos el tiempo para sentir, lo que estamos haciendo y seleccionar nuestro próximo movimiento, en ese momento es donde nuestro bios resalta.

El bios se refiere a la presencia del interprete en la escena, aun incluso en la inmovilidad, es el encuentro con nuestra segunda naturaleza alejada del cotidiano, que nace desde conocer y trabajar nuestra forma particular de movernos. Lo importante es que nació, cuando comenzamos a apropiarnos de nuestro entrenamiento, y de los principios que rodean el trabajo del actor antropológico.

Por eso es tan importante conocer nuestra manera de trabajar sobre el entrenamiento corporal y cómo el mismo, desde el primer momento de trabajo, produce estos principios necesarios para entrelazar nuestras acciones con la creación de un entrenamiento personal o una dramaturgia escénica. Va más allá de un sentir, es un estudio de todo nuestro cuerpo ficticio.

Así fue como nuestro entrelazado comenzó a tomar sentido, ritmo, forma, vida para la indagación, el material que se decidió usar era el que sentíamos que se ataba con fluides, que nos producía varias sensaciones, de esta manera comenzamos a crear material útil para usarlo dentro de una dramaturgia. Ya teníamos las acciones que se estaban ordenando, el siguiente paso era potencializar dichas acciones, para situarlas en la construcción de una muestra escénica.

Capítulo 3: Construcción de la Muestra Escénica

3.1. Construcción de la Dramaturgia

Cuando comenzó el trabajo de laboratorio, el principal objetivo era profundizar sobre nuestro trabajo como intérpretes-creadores en el entrenamiento personal. En otras palabras, que herramientas tengo para crear e interpretar, y que es lo que deseo mirar y que sea mirado cuando trabajamos desde lo que consideramos entrenamiento, para generar una muestra que no esté regida por un texto o una historia, sino solo por el deseo de transitar por las acciones y el entretejido que se está formando, dejándonos afectar tanto sensorial, como emocionalmente, de nuestro trabajo con el cuerpo que viene desde el entrenamiento personal.

Tomando en cuenta, estas bases para la investigación, era el momento de llevarlo al siguiente nivel. Por tal razón se comenzó a trabajar sobre nuevos parámetros, premisas y el entendimiento de resultados que van naciendo de la experimentación, que los dividiremos en:

- **Dramaturgia escénica**
- **Trayectos emocionales**
- **Precisión y organicidad**
- **Imitar y el trabajo de la mirada**
- **Texto y voz**
- **Imagen**
- **Duración y ritmo**
- **Diario y presentación de la muestra**

Estas premisas tenían que ser vinculadas con la primera fase de la investigación, o sea los resultados que adquiriéramos del entrenamiento personal, así que también las llamaremos fases de la investigación, ya que cada una de ellas llevada o complementaba otra y así comenzábamos a conjugar un método de composición que juntaba los resultados del entrenamiento con nuevos elementos, entendimientos de cómo funciona la escena y accesorios que ayudarían a potencializar las acciones que a su vez ayudarían a crear una muestra escénica.

3.1.1. Dramaturgia

En este paso lo que se tenía que pensar era en cómo crear una escena a partir de elementos que habíamos indagado, cabe aclarar que por el momento los elementos como escenografía, vestuario, etc.... no se los miraba como necesarios, lo que se esperaba es que naciera una

necesidad en la escena de usar alguno de estos elementos para enriquecer el material que se levante de la indagación en la composición de dicha muestra.

Barba nos indica que “Llamamos dramaturgia a una sucesión de acontecimientos basados en una técnica que apunta a proporcionar a cada acción una peripecia, un cambio de dirección y tensión” (Barba, *Ovejas Muertas*, 2018).

Así que, pensamos en comenzar con la unión de las secuencias que nacieron del entrenamiento personal, para crear una dramaturgia que nazca del interprete-creador, de sus acciones afirmadas y entrenadas, entendiendo el ritmo, la precisión, la organicidad, sin la necesidad de imponer una interpretación o narración sino intentando transitar por esta nueva naturalidad que surgió de nuestro entendimiento personal. Esta construcción dramática se encontraría entre lo que Barba sugiere como “visible” y lo “invisible”.

Barba nos explica

Entre el diseño exterior y lo mental, incluyendo en este último concepto las imágenes personales del actor y las motivaciones utilizadas para ejecutar la acción. Es un trabajo del actor sobre sí mismo, desentendido de la relación con los otros compañeros y el público. En este nivel el actor opera sobre su propia energía realizando las partituras de movimientos entre dos polos: forma vs precisión. (Barba, *Ovejas Muertas*, 2018)

Es por ello que comenzamos pensando en cómo entrelazar nuestras acciones en una trayectoria dentro de un espacio escénico, esto implicó crear un recorrido que viaje en el espacio del punto A al B. Nuestro trabajo fue pensar cómo llegar de un punto al otro, indagar en los caminos espaciales que me formo para llegar al final de mi trayectoria, en este caso se pensó un camino que combinaba líneas rectas, horizontales y perpendiculares, pensando de igual forma que en cada vértice podríamos generar una estación para concentrar ciertas acciones que no dependían de traslado para tomar forma o una explosión de energía.

Así pues, se comenzó con el trabajo, la primera premisa nació del mismo intérprete: era pasar por el trayecto haciendo el entrenamiento, entrelazando las secuencias, aplicando las velocidades, ampliando la voz, etc. Claramente ya llegamos con una secuencia registrada, pero era el momento de detallarla, limpiarla, refinarla, crear momentos de tensión, donde el cuerpo fuera el protagonista. Para tener una mayor claridad del registro, construimos un mapa escénico y lo dividimos en 22 estaciones o trayectos pequeñas, que conjugados creaban el trayecto escénico.

Figura 11

Primer mapa escénico



Nota: Los dos mapas forman una sola trayectoria, se lo dividió en 2 para tener mayor claridad de como debíamos transitar. Una línea o vértice representa una estación, donde creamos partituras, facilitándonos el trabajo para la repetición de las secuencias.

Comenzamos a descubrir cosas interesantes, como, por ejemplo, que la tensión se convirtió en un lugar de quietud, de descanso, y de alerta, donde la voz podía ser suave, pero directa; también la geisha se convirtió en una estación, específicamente en la estación número 8, para ampliar la voz, para el encuentro con nuevos impulsos, dando paso a la explosión de movimiento, de energía. Entre todo esto al final de cada clase, se pudo divisar, mientras se hacía un registro detallado, que existían estaciones donde el movimiento era para jugar, como la 3, 5, 6, 9, 10, 11, donde volvíamos siempre, la 1, 17, otros donde existía quietud, donde se podía “descansar” la 17, 18, 19, 21, 22, y otros donde simplemente explotaba el movimiento y estos son la 4, 2, 8, 12, otros donde practicábamos la repetición, 7, 15, esto por resumir algunos de las sensaciones alcanzadas.

Era necesario en este momento volver al registro con el que estábamos trabajando todo este tiempo, para comenzar a repetir el mismo trayecto una y otra vez, pero, decidiendo al final de

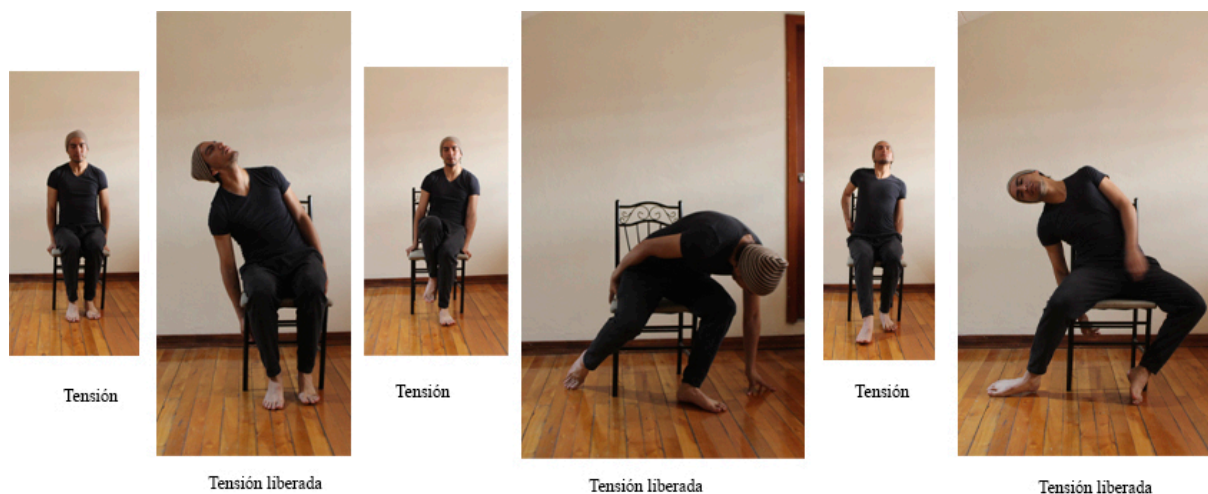
la clase mantener las estaciones con la mismas acción para que se genere y se repita dicho estímulo, porque en este momento ya no se puede hablar solo de la acción, ya que la misma se está convirtiendo en una serie de estímulos, ya que se están provocando varios factores que desencadenaran un cambio tanto físico como sensorial.

Al mismo tiempo se comienza a dar una coherencia al transitar, de esta manera se ayuda a que las acciones sean más fluidas, tratando de que no existan cortes, ni rudeza al pasar de una estación a otra. En este momento de la investigación el intérprete creador es un caparazón; este caparazón está rodando por este trayecto, se detiene, explota, vuelve a rodar, registrando cada sensación. (Mosquera) nos dice "(...) el cuerpo (...) está en constante reconfiguración de las percepciones que tiene de sí mismo, y de cómo atraviesa, de cómo viaja como cuerpo sensible en el tiempo y en el espacio" (Mosquera, pág. 5)

Una vez que teníamos un recorrido establecido y numerado decidimos enriquecer dos estaciones con accesorios, la 1 y la 3, estos son una silla y un banco, esto ayudaría a que nuestro trabajo comenzara a tener cierto sentido dramático, para ilustrar esto podemos decir que en la estación 1, donde colocamos la silla, comenzamos con una tensión en todo el cuerpo que nos ponía rígidos y después la soltábamos para caer y así sucesivamente, pero cuando pusimos una silla, y repetimos el mismo ejercicio el cuerpo toma otras sensaciones y otro significado por decirlo así, no era solo un cuerpo tensionado, sino era un ser que no quería salir de su silla, se tensionaba tanto para aferrarse a la silla, pero cuando dejaba la tensión la silla lo botaba, esta tensión comenzó a pasar más rápido, hasta convertir a este ser en un cuerpo adormilado y salir de la silla terminaría por despertarlo.

Figura 12

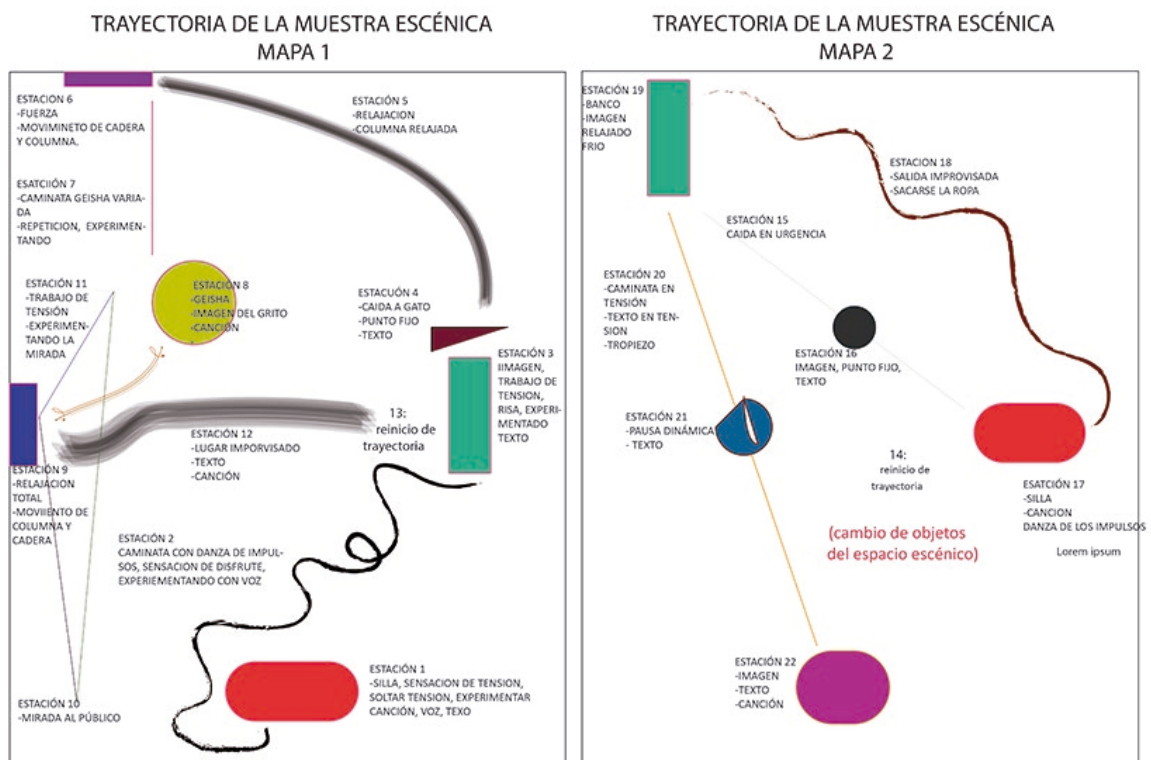
Trabajo sobre la silla



Hemos llegado a un momento donde tenemos ya una partitura de acciones, que ya la podemos comenzar a llamar dramaturgia, y a su vez queremos enriquecerla, darle un sentido para nosotros. En nuestro caso lo que deseábamos era solo transitar por el espacio, pero con el hecho de poner las sillas comenzábamos a crear una forma con ciertos significados, pero también comenzamos a encontrarnos con la precisión y la organicidad

Figura 13

Segundo mapa escénico



Nota: Este es el segundo mapa que se hizo una vez que se trabajó con las herramientas del entrenamiento personal, en las diferentes estaciones comenzamos a registrar secuencias, acciones, necesarias para construir la muestra escénica.

3.1.2. Estaciones Emocionales y la palabra inmediata.

Barba (2009) dice:

El objetivo de la dramaturgia del actor es la capacidad de estimular relaciones afectivas. Existe una concepción ingenua, según la cual, la “emoción” es una fuerza que se apodera de una persona y la subyuga. En realidad, la emoción es un conjunto de relaciones a un estímulo. (pág. 80)

Es importante anotar que el trayecto que se trabaja en este laboratorio, justamente nos está ayudando a encontrar estas impresiones de estímulos externos que producen una sensación, nos indica Barba (2009) que:

Lo que el actor debe reconstruir es la complejidad de la emoción, no el resultado como sentimiento”, por tal razón no se debe desechar las sensaciones corporales, al contrario, debemos trabajarlas de tal forma que nos ayuden construir una emoción controlada. Ya no se piensa en provocar un sentimiento, ahora generamos sensaciones que muchas de las veces nacen del propio inconsciente del interprete. (pág. 80)

Y (Noriega, 2018) nos aclara que: La sensación representa uno de los primeros pasos hacia el desarrollo de la emoción. Cuanto más automatizada y arraigada esté en nuestra forma de pensar, generará un hilo de pensamiento que desarrollará una emoción asociada, lo que llevará a una reacción posterior. Las sensaciones nuevas, por lo general, suelen estar separadas de un esquema mental adaptado a ese estímulo, lo que hará que nuestra percepción trate de buscar la manera de darle forma en nuestro mundo interior.

Dicho en otras palabras, al salir de nuestra cotidianidad, para generar nuevos estímulos por medio del entrenamiento actoral, el cuerpo-mente estará siempre trabajando para darle un lugar a la nueva naturaleza, así que es imposible negar que es posible generar un estímulo controlado, a su vez una sensación controlada y por último una estructura de emoción controlada que nace desde el exterior.

En el laboratorio fehacientemente podemos encontrar un sin número de sensaciones gracias a los estímulos, pero cuando refinamos el trabajo, nos damos el tiempo de mirarnos internamente y extremadamente, eso ayuda a generar vínculos con las sensaciones, y eso a su vez ayudara a orientar mejor el trabajo del interprete, por ejemplo, en una coreografía, un movimiento debe encaminar a otro sin el mínimo esfuerzo, eso hará que el movimiento del baile se vea fluido, es lo mismo con la trayectoria, solo que no solo encaminamos los movimientos sino entrelazamos la sensaciones, por esta razón le damos vida a la acción.

Vale la pena describir ciertos estímulos en la partitura de acciones y que clase de sensaciones provocaron en el intérprete, para que en cierto momento se originara una “emoción”. Para empezar, se puede decir que los estímulos no solo provenían de las acciones que vienen del entrenamiento, también de varios elementos que decidamos vincular a la escena, también se encontraban en el suelo, en las parades.

Cuando transitábamos experimentado con nuestras herramientas, en algún momento inconscientemente, por la mezcla de diferentes estímulos, creara una acción nueva, a veces muy sutil y otras más fuerte, el trabajo del mismo era poder registrar ese momento exacto donde se originaba esa nueva sensación, para poder precisarla y detallarla, lo llamaremos solo sensación, porque en el laboratorio fue imposible generar una nueva acción sin que este genere alguna sensación. Así pues, esta nueva sensación, se originó en el estación 8, de la geisha, nuestro accionar era con rudeza provocando cierta ira al realizarlo, pero también hubo un momento donde las yemas de los dedos tocaron el cabello del interprete, eso produjo que su voz se proyectará como una melodía, el sentir las yemas de los dedos en la cabeza combinado con la melodía solo produjo algo que se puede considerar como desesperación, pasamos de un lugar calmado a uno caótico en cuestión de segundos; teniendo en cuenta esta sensación, y al registrarla como desesperación, fue solo cuestión de llegar a ese lugar y evocarla siempre de la misma manera, se podía observar que muchas de las veces contenía la misma fuerza pero otras se volvía más descontrolada, pero la intención siempre fue la misma porque manteníamos el control.

Figura 14

Desesperación



Cuando comenzamos a utilizar la palabra inmediata, que trata de hablar sin parar la primera palabra que se te venga a la mente, te trabas o paras pierdes y debes comenzar otra vez, es, en mi opinión un ejercicio que necesita de varios estímulos para poder sostenerse, pero al mismo tiempo es un estimulante en la composición, ya que es ese lugar improvisado que nunca sabrás a donde te podrá llevar

El trabajo con este elemento de improvisación, lo pudimos sentir de manera exacta, en la estación 16, nos habíamos quitado la ropa, estábamos experimentando, y cuando la piel toco

la pared fría, ese estímulo generó la sensación más lógica, es como si el cuerpo-mente simplemente lo supiera, dejando salir la palabra con una intención fuerte y real; gracias a ese estímulo se pudo sostener este ejercicio de tal manera que se volvió parte de la composición. No podemos negar que se formó una emoción y en las siguientes fases que miraremos a continuación, no solo ganamos precisión, organicidad, ritmo, sino también emoción.

Figura 15

Frio



Nota: Lo que podemos observar en esta imagen es la sensación inmediata de frío que tenemos al tocar la pared, y como el cuerpo reacciona a la misma.

Se hable de emociones o de sensaciones, todo nace desde la desconstrucción para volver a construir, como lo vimos en el entrenamiento personal, desde ahí cargamos ya emociones que estamos tratando en potencializar con los elementos, accesorios y enfocándose en los detalles, una mirada, un movimiento estomacal, cosas que son perceptibles para el intérprete-creador, pero casi imperceptible para el que ve, eso siempre marcará la diferencia entre una interpretación mecánica y una fluida.

3.1.3. Precisión y Organicidad. Como vimos anteriormente cuando comenzamos a trabajar sobre el entrenamiento personal, ya habíamos encontrado cierta precisión, sobre todo cuando se comenzó a entrelazar los ejercicios a combatirlos en secuencias, en unas partituras de acciones, sin ningún significado especial, pero con la importante misión de ayudarnos a entender de dónde y para donde va el impulso, para registrar cada acción, cada sensación, y generar esa organicidad necesaria que usaremos en la escena.

Sierra, S. (2015) en su análisis sobre Grotowski menciona:

En el capítulo “Organicidad” del Diccionario de Antropología Teatral, el reconocido teatrólogo 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, está hecha de libertad afectiva, porque se sustenta en el control voluntario de la acción (Barba y Saravese, 2010, p. 259). Dicho control es un principio que opera en la práctica del training de los actores del Teatro Laboratorio, donde la precisión es la base para el desarrollo de la acción, la cual como se verá a continuación surge de un impulso en el cuerpo-vida que se libera orgánicamente en el escenario. Sierra, S. (2015). Grotowski, consideraciones sobre el trabajo del actor y el performer. Revista Colombiana de las Artes Escénicas, 9, 59-60.

Si pensamos en precisión, podemos decir que la acción se ejecuta de principio a fin de una manera correcta y controlada, como se vio anteriormente, al trabajar sobre el entrenamiento, se consiguió entender que entre más fiel era la ejecución del ejercicio en el entrenamiento, se obtendría mejores resultados al momento de desmenuzarlo o transformarlo. Por tal razón cada acción nueva era fácil de detallarla para entender de donde viene y hacia dónde va, utilizando no solo la comprensión del ejercicio principal de donde puede nacer un nuevo movimiento, sino utilizando también las herramientas que otro ejercicio nos dejaba, tal como, las distintas velocidades o tención en el movimiento, ayudando a ampliar el registro del mismo, gracias a estos entenderes, el movimiento se volvía más orgánico.

Sierra, S. (2015) en su análisis sobre Grotowski menciona:

Grotowski (1993) afirma “Que entre la organicidad y la precisión no hay dualismo, es la unidad del hombre (p. 23). El actor (...) 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 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”. Sierra, S. (2015). Grotowski, consideraciones sobre el trabajo del actor y el performer. Revista Colombiana de las Artes Escénicas, 9, 60.

Barba (2009) de igual manera menciona que:

La eficacia depende del efecto de organicidad que el actor produce en el espectador. Esta consecuencia es la capacidad de hacer percibir al espectador un cuerpo-en-vida. El objetivo principal del actor no es ser orgánico, sino crear la precepción de la organicidad los ojos y en los sentidos del espectador. (pág. 243)

Se puede decir, que el momento donde comenzamos a percibir esta organicidad, esta precisión, fue cuando las acciones se sentían parte natural de cómo nos estábamos moviendo por las diferentes estaciones. Por el momento teníamos una secuencia de acciones, en una trayectoria, en las que se habían vinculado dos sillas, el mejor ejemplo aunque volvamos a repetirlo es las sillas, la tensión no cambio, al contrario, en ese momento pudimos tomar ese movimiento refinarlo, perfeccionarlo, detallarlo, porque sabíamos cómo hacerlo, ya que era parte de nosotros y eso así como te apropias de la precisión, porque al final, a la mirada del espectador, no se verá esa acción en la silla improvisada o falsa, se verá como si siempre hubiera sido así, como si siempre hubiera pertenecido a ese lugar.

3.1.4. Imitar y el trabajo con la mirada. Una vez que hemos desarrollado una dramaturgia personal en el espacio, nuestra investigación nos lleva a juntar nuevos elementos para enriquecer nuestra muestra escénica. En esta fase, se comenzó a indagar sobre la mirada; se puede decir sin dudar, que la mirada interna se ha trabajado en todo este tiempo, para aclarar, cuando nos referimos a mirada interna es esa reflexión que se hace al finalizar un entrenamiento dirigido a la investigación, es ese registro mental de los estímulos, movimientos, etc., de un intérprete.

Anteriormente en el entrenamiento personal, pudimos notar como la mirada se trabajaba desde el punto fijo, en todas las estaciones era necesario activar este elemento para encontrarnos con la concentración o para desarrollar un mejor equilibrio, sobre todo cuando comenzamos con el desarrollo de partitura, en este momento trabajamos con la mirada no solo como una herramienta que ayuda a controlar nuestras acciones, sino para trabajar con lo que tenemos en nuestro entorno. Por lo general a un estudiante escénico se le recomienda además de leer, mirar teatro, películas, todo lo que tiene que ver con el arte en general, no solo para ampliar su cultura, sino que, todo ese material visual, puede ayudarlo a crear, no solo escenográficamente o históricamente, sino también enriquecer sus estímulos, sensaciones, su coherencia, su lógica al componer. Tomando en cuenta esto y para enriquecer la muestra, era necesario tomar un elemento para trabajarlo sobre nuestra partitura y así como las sillas serviría para enriquecer nuestras estaciones.

De tal manera nos apropiamos de una película de danza de Meg Stuart llamada "Somewhere in Between", la idea general era verla y tomar de esa película, una o varias escenas, que

hayan gustado o impactado al interprete, para intentar imitarlas no necesariamente a la perfección.

Sin duda podemos observar que la idea no es trabajar mecánicamente, al elegir una escena que nos imponemos a usar, sino trabajamos sobre lo que la escena nos trasmitió, tanto sensorial o emocionalmente, y por tal razón inconscientemente estamos ya dándole cierto significado al traerlo a nuestra composición, enriqueciendo de esta manera nuestro recorrido de estímulos que ya no van solo ligadas al cuerpo sino a nuestros recuerdos.

En la práctica experimentamos, trabajamos estas escenas del video como momentos escénicos, dejando que fluyan. Se tiene la premisa y un recorrido, es momento de crear nuevos estímulos donde estas escenas fluyan, en este caso, se tomaron los cantos, un beso y un dedo en la nariz, e inconscientemente, pero sin dejar de tener el control, el canto se volvió parte de las estaciones 1, 8, 20 y 22 donde el cuerpo se encontraba en un estado de movimiento calmado, y teníamos una constante indagación de la voz. En la estación 3, el beso por otro lado se trasformo en un beso de dos, retratamos el momento del video como un lugar donde las tenciones se trasformaban en un beso relajado, de disfrute, pero queríamos volver a la atención al meter un dedo en nuestra nariz, esto provoco en el intérprete la tensión y una riza que se articulaba desde el estómago, haciendo de la estación tres un lugar donde varias acciones se conjugaban para desembocar en una riza.

Figura 16

Fragmentó del beso



Notablemente podemos ver lugares que pueden ser muy comunes dentro de nuestro cuerpo-cotidiano, el dedo en la nariz puede incomodar y aquí resulto en tención, el beso se vuelve relajado. Inconscientemente trabajamos con lo que tenemos, con lo que sabemos, le

enseñamos a nuestro cuerpo al vivir el momento tal y como se está retratando, sin mentiras o invenciones, simplemente es este transitar de estímulos que nacen para ser estudiados, aprendidos, y los mismos fluyen cuando lo requiera la escena.

Pero obviamente, no podemos olvidar que el trabajo de la mirada ayudo a crear en nosotros una nueva partitura, una nueva dramaturgia, una nueva emoción, así como la misma nos orienta a usarla como una herramienta para la precisión, el punto fijo, la mirada que responde a la acción, nos lleva a cada vez a una organicidad en el trabajo de nuestra investigación sobre la creación de la muestra.

Esta mirada que respondía, igualmente nos pedía que interactuemos con lo que estaba fuera de nuestro mapa, o sea el público. Teníamos una necesidad de comenzar a interactuar también con él, no podíamos verlo solo como un punto fijo sino también como una herramienta para enriquecer nuestra partitura escénica, la mirada nos ayudó a mirarlo directo y el texto a hablarle para que sea parte de nuestro recorrido.

3.1.5. Texto y Voz. Así pues, se comienza a observar cómo pasamos ya por varias fases para la formación de nuestra muestra, estas herramientas escénicas son importantes tanto registrarlas en nuestro diario, así como registrarlas en nosotros mismo a través de los ensayos. Muchas de estas herramientas están mutando y algunas están naciendo, pero en esta fase se quiere dar una importancia en enriquecer nuestra voz, anteriormente vimos como el video nos dio un canto que se agregó en varias estaciones, comenzamos a tener una voz, pero esta voz debe mutar en texto para enriquecer nuestra muestra, además la trayectoria, las acciones lo pedían, en este momento cuando registrábamos nuestro trabajo sentíamos que faltaba esa voz. La idea es, entonces, tomar un párrafo cualquiera, preferible de alguna obra ya escrita, en este caso, tomamos el texto de la obra, La gaviota de Antón Chéjov que dice:

¡Soy una solitaria! ¡Solo una vez, cada cien años, abro la boca para hablar! ¡Mi voz resuena tristemente en el vacío y nadie me oye!... ¡Tampoco vosotras, pobres lucecitas, me oís!... ¡El putrefacto pantano os hace nacer en la madrugada, y vagáis hasta el amanecer sin pensamiento, sin voluntad y sin percibir el pulso de la vida!... ¡El padre de la escoria eterna..., el diablo, temiendo que renazca en vosotras la vida..., os troca a cada instante en átomos, y os mudáis sin cesar!... ¡Solo en toda la eternidad permanece inmutable..., inalterable un espíritu! ¡Como un prisionero arrojado a un profundo y vacío pozo!... ¡Y yo no sé dónde estoy, ni lo que me espera!... ¡Lo único que no me ha sido revelado es que, en la lucha cruel y encarnizada con el diablo...,

he de vencer y que, tras esto, materia y espíritu se fundirán en maravillosa armonía, comenzando el reinado de la libertad para el universo!... ¡Esto, sin embargo, no acaecerá hasta que, poco a poco, al cabo de una hilera de millares de años, la Luna, el claro Sirius y la Tierra se tornen en polvo!... ¡Entre tanto, todo será horror, horror!... (Chejov, 2003)

Una vez aprendido de memoria el texto, lo que se pretende es que fluya en el recorrido, sin la necesidad de que sea corrido, se puede empezar así, pero la idea, como lo ha sido en todo este laboratorio, es que se experimente con él texto, de tal manera que si en algún lugar se volviera inentendible no importaría, ya que en esta etapa el cuerpo-mente ya debe asimilar el texto como parte de la nueva naturaleza, al mismo tiempo enriquece los estímulos, da cierto significado a lo que se hace, organiza mejor las ideas y estaciones. Por lo general se encontrarán palabras clave, que el intérprete evocara inconsciente o sensorialmente, para darles una intención y buscara el ¿Cómo decirlas? en su recorrido.

Al apropiarnos del texto en nuestra muestra, podemos decir que las sensaciones que ganamos se duplicaron, las emociones que estábamos reconociendo se acentuaron. El texto llegó para vincularse con nuestras acciones y nuestras acciones al texto, podemos experimentar el texto con la voz, llevando una misma palabra por toda la partitura de acciones, romperla y que quede solo una sílaba, pero en este momento ya hemos ganado el control de nuestro trabajo, y podemos decidir si queremos que nos afecte dicha palabra a un nivel interno o solo que transite por ese lugar. Podemos afirmar que en casi todas las estaciones usamos texto. Así pues, se enriquece nuestro trabajo hacia una mirada externa, del espectador, dándole algún significado a lo que estábamos haciendo.

El trabajo de la voz, no solo tuvo el reto de investigar el texto, sino también el cantar, un reto que debíamos afrontar ya que no somos buenos cantando. En el video de "Somewhere in Between" tomamos una escena donde dos personajes cantaban en alemán, al no saber el idioma, solo intentábamos reproducir la tonada con palabras inentendibles, fue un trabajo muy interesante, pero llegó el momento de transmutar dicho "canto" a una canción que pudiéramos entender y en español, con el objetivo de experimentar las sensaciones que provocaría ese cambio. Pero hay que aclarar que no tenemos voz para cantar, así que, siguiendo el concepto de trabajar desde nuestras propias habilidades, elegimos dos canciones que nos sabíamos de memoria y una que debíamos aprender.

La primera fue Kikiribu, una canción infantil que usamos en la estación 1, luego la Cucaracha en la estación 17 y una del grupo Los de Adentro "una canción" que decidimos usar en la

estación 8 y 22, lo que hicimos con estos nuevos elementos fue exactamente lo mismo, lo ingresamos en varias estaciones, desfragmentando, tratando de copiar la tonada, desde nuestra propia voz, lo que se logró con eso fue lo mismo que con el texto, nosotros teníamos el control de dejar que nos afecte o no, y así también tuvimos la oportunidad de crear nuestra propia “tonada “en la estación 12, donde pudimos jugar con la voz, el texto, la tonada, y el cuerpo. Entender eso, fue un logro del ejercicio de la voz.

Es importante mencionar, que en esta fase ya se está transitando un segundo nivel dramático como lo dice Barba:

El actor trabaja su relación con «lo otro que está en escena». Este plano de relaciones abarca la objetividad escénica y la textualidad (texto, hechos particulares de los personajes, historia en su totalidad) Es la relación que el actor entabla con otras realidades (objetos y sujetos) exteriores a su organismo psicofísico. El actor deberá realizar operaciones de transformación sobre estos objetos y sujetos, los que a su vez crearán tensiones y transformaciones en el propio actor. (Barba, Ovejas Muertas , 2018)

Todo este tiempo nuestro trabajo ha sido enteramente, personal, la única relación que tenemos es con los objetos y elementos antes mencionado, que según Barba el objeto y los elementos son un “compañero” ese algo o alguien que nos ayuda a reaccionar, nosotros siempre nos referimos a estos elementos como potenciadores de acciones, sensaciones y emociones. Un elemento importante pero que todavía no está presente es la relación que se comienza a tener con un público que todavía no está, es una relación que formamos como lo dijo Barba en otra realidad, en una que sabemos que nos encontraremos con otros ojos, otras miradas, otras relaciones, pero le hablamos, sabemos que esta, que es un potenciador más, nos preparamos para relacionarlo con nosotros, una buena manera de hacerlo es a través del texto, así que se decidió que en las estaciones 9, 10, 11, 22, se le hablara directamente al público y para volverlo parte de lo que hacemos.

En definitiva, nos queda en claro que al comenzar con una investigación para indagar en una dramaturgia personal nos ha llevado a sentir la necesidad de vincular estos elementos de forma orgánica, repitiéndolos e indagándolos para que formen parte de la nueva realidad que estamos formando.

3.1.6. Imagen. Se puede ver diferentes estaciones, donde fluye tanto la voz como el texto, y claro está un cuerpo que “danza” en el espacio, fluyendo, mutando y creando. En este punto de la investigación lo que se intentara es cada vez más refinar los lugares encontrados,

tratar de no seguir encontrando material sin antes tener claro el que se tiene, es el momento justo para mirar más de cerca el detalle, lo que conecta un movimiento con otro, es momento de registrar el exacto momento donde se sintió que algo pasaba ahí y fluyo como parte de un todo. Pero mientras se hace ese registro no podemos detener el trabajo, además de encontrar esos lugares que nos llevaron a sentir algo para refinarlos, decidimos tomar la noción de la imitación, pero ahora de pinturas expresionistas, por ejemplo, “El beso” de Gustav Klimt, estación 19 “Naked Man with Rat” de Lucían Freud, estación 22 “Desnudo acostado” de Amedeo Modigliani, estación 16 “El grito” de Edvard Munch, estación 8, y algunas más, pero estas son principalmente las que se escogieron para dichas estaciones.

La premisa era que cada imagen sin repetir, imitada por nuestro cuerpo, debía estar colocada en diferentes estaciones de nuestra trayectoria. Es muy interesante como esta premisa evoca en su totalidad el ¿cómo?: ¿Cómo se evoca ese cuerpo de la pintura? ¿Cómo se puede colocarla en ese lugar sin perder los estímulos ya adquiridos? ¿Cómo darle una intención?, obviamente, se escogieron esas pinturas en particular, porque evocan algo en el intérprete-creador, estamos trabajando con nuevos estímulos, que se introducirán en el recorrido para seguir potencializando la composición que cada vez va encontrando más sentido y coherencia.

Podemos decir también que el trabajo sobre la imagen que se plantea, viene de las ideas de la metodología en danza Ideokinesis de Mabel Elsworth Todd, que buscaba ayudar a sus bailarines a integrar en cuerpo y la mente como uno solo, pero también plantea lo siguiente.

“Para mejorar el patrón muscular y corregir la ejecución de un movimiento, se propone la utilización de imágenes, pensamientos, ideas y sensaciones que ayuden al sistema nervioso a enviar el mensaje adecuado. La Ideokinesis como metodología se contrapone, en este aspecto, a los métodos de trabajo que se concentran en el pensamiento sobre un músculo específico en lugar de focalizarse en el movimiento (por poner un ejemplo poco sutil, es pensar en extender la rodilla en lugar de proponerse contraer el vasto interno). Después de todo, indica Bernard, “el sistema nervioso entiende de movimiento, de alineación”, no de músculos.”

Nos encontramos con una herramienta que permitiera no solo enriquecer la muestra, sino ayudara a ejercer precisión en las estaciones donde decidamos parar que la emoción, texto, sensación, fluya de manera controlada pero eficiente, las imágenes no las construimos tal y como son, para explicarlo mejor diremos, que cuando paramos en una estación en nuestra trayectoria, lo hacemos porque una acción requiere ser contenida y expresada sin el mayor

desplazamiento, así fue que en la estación 19, donde se había colocado el banco, teníamos una danza de impulsos muy pequeña, cuando decidimos que la imagen de “El beso” transitara por ese lugar, la danza siguió existiendo pero encaminada a la creación de la imagen, una vez más con esto podemos darnos cuenta que esta herramienta está potencializando una acción ya antes aprendida, refinada, y le estamos ayudando al cuerpo a activarse en otros lugares que la danza no estaba activando, porque movemos la acción de manera diferente; enriqueciendo no solo de un cierto sentido la escena sino de una nueva presencia que invita a seguir mirando a un espectador externo.

Figura

17

Pinturas



3.1.7. Tiempo y Ritmo. La preocupación que surgía en esta investigación, mientras trabajábamos sobre la construcción, es no estar seguros si la misma se está volviendo monótona, lineal o mecánica. Pero sorprendentemente la muestra ya hablaba con el intérprete desde su sentir, mostrando que el trabajar en ciertos ejercicios en el entrenamiento ya estábamos agregando parámetros de ritmo a nuestra muestra inconscientemente.

Lavan (1987) nos enseña que el “El tiempo-ritmo de una serie de movimientos consiste en una combinación de duraciones iguales o diferentes de unidades de tiempo” (pág. 74). Eso quiere decir que, así como tenemos un tiempo total para completar nuestro recorrido, también tenemos uno o varios tiempos dentro del recorrido, donde la acción vive, a este tiempo lo podemos llamar ritmo.

Carbell en su reflexión sobre el trabajo de Laban, nos aclara sobre el tiempo y nos dice que “El tiempo es el organizador de nuestro cuerpo y de su danza diaria y constante” (Cardell, 2008). Por lo tanto, como resultado de la organización de nuestro trayecto tenemos un punto de inicio a uno final, donde sabemos que terminamos. Dándonos la duración de nuestra muestra escénica, pero claro, en este caso específico organizamos nuestro material para que durara solo 30 minutos.

El trabajo de organización, obviamente vino de la experimentación con las herramientas con las que hemos venido trabajando, transitamos el espacio, combinando los materiales, de tal forma que cumplirán con la premisa de tiempo, a este transitar por las combinaciones podemos encontramos con el ritmo. Laban nos aclara que “Los tiempos de ritmo son independientes del tempo de toda la secuencia de movimientos. El mismo ritmo puede ser ejecutado en diferentes tempos sin cambiar la duración proporcional de cada unidad de tiempo. (Laban, El dominio del movimiento , 1987, pág. 75)

Para entender mejor esto diremos que tomamos nuestra trayectoria y la fragmentamos los 22 pequeños momentos donde vive y se genera la acción o varias acciones, que a su vez generan un cierto contenido dramático. En algunos de estos nos movilizáremos y en otros solo permanecemos hasta terminar la acción o acciones, en cada uno de estos momentos podemos ejercer uno, dos o varios ritmos diferentes hasta terminar de transitar por ese lugar.

Laban (1984) nos aclara diciendo que “La conciencia del ritmo del ejercicio se robustece merced a una serie de acciones de trabajo independiente o diferentes que se encuentran intercaladas con las cualidades de transición adecuadas” (pág. 40). En nuestro caso espacial al estar trabajando sobre el principio de omisión, la cualidad con la que más trabajamos es la tensión, eso origina en nosotros, un silencio o una pausa dinámica, dinámica porque su fin es ayudarnos a fluir a la siguiente acción, con presión y organicidad, es ese momento podemos decir que nos encontramos con el ritmo.

En consecuencia, podemos decir que, en nuestra forma particular de fluir, que viene desde nuestro entrenamiento personal, nos hemos encontrado con las articulaciones donde un movimiento fluye, se repite, varía, es dinámico y pausado a la vez, permitiendo al interprete-creador que “dance” en su entrelazado de movimientos y acciones; en ese justo lugar, cuando se conecta uno con otro generando transición, partitura, secuencia, es donde podemos encontrar el ritmo, investigarlo, trabajarlo, experimentarlo y controlarlo.

3.1.8. Presentación de la muestra. Teniendo ya todas las fases anteriores, establecidas y desarrolladas en un espacio escénico se puede comenzar a pensar en la

presentación de la muestra en un escenario. Por consiguiente, nos topamos también con el tercer momento dramatúrgico que menciona Barba que es el encuentro entre el actor y el público. Barba nos habla sobre este momento diciendo:

El tercer nivel es el de la totalidad, es el tejido que revela patrones, matices, colores, dibujos; es la mina de la cual cada espectador va a extraer los significados. Es el nivel en el cual hay una elaboración precisa por parte del bailarín/actor para crear imágenes, asociaciones en el espectador, para dirigir su atención hacia perspectivas inusuales o inesperadas. (Barba, Ovejas Muertas , 2018)

Era el momento de prepararnos para hacer reaccionar al espectador, inducirlo a pensar, a vincularse con la obra, nuestro objetivo no es narrar algo, es entrar en este lugar donde percibe el movimiento, este lugar cenestésico, donde esperamos que el espectador pueda sentir cada una de estas sensaciones que se han producido en el cuerpo, tanto viscerales como articuladas. Dejando al espectador su propia forma de interpretar lo que está viendo.

Pero para llegar a eso, debíamos completar la muestra con ciertos elementos que necesarios para la presentación. Primero pensamos que lo óptimo sería que el espectador mirara la muestra desde la platea, pero de un espacio escénico pequeño, no de un teatro grande. Con el objetivo que el espectador pudiera divisar de cercar el trabajo del interprete-creador, y si era posible vincularse con él.

El vestuario fue otro elemento que se pensó que debía ser neutro, camiseta y pantalón negro, con el objetivo de no contar una historia, o de retratar una escena en particular, se quería dejar al espectador que vinculara esa forma de vestir con lo que sea que creyera que está viendo. Al igual las luces simplemente potencializaran ciertas estaciones, donde se podía divisar como el cuerpo mutaba y se transformaba.

Una vez vinculado todo esto con la muestra se planteó darle un nombre, pero comenzamos a notar que la muestra podía tener muchas interpretaciones y muchos nombres, y no se tratada de una obra como tal, era eso, una muestra del trabajo sobre el entrenamiento y que podíamos generar con dichos resultados. Pero al final se optó por un nombre que potencializara el trabajo del interprete, en este caso entramos un poco en el estado sentimental y la llamamos "ANDRES", en honor a un viejo sentimiento personal.

Se puede pensar que en este momento la muestra debería contener un contexto, una historia, y más aún si estamos usando como nombre de la muestra algo que genera en nosotros un sentimiento internó, pero lo que tratamos de generar fue un objetivo, y ese es, dejar que el

espectador sintiera lo que quisiera sentir, mire lo que quiera ver, que se vinculara de manera sensorial con lo que esté pasando en la escena. Ellos decidirán si “ANDRES” es una persona, una cosa, Dios, etc.

La puesta en escena se pensó en tres momentos, el primero sería para mostrar un resumen del entrenamiento, por ejercicio, para que este momento sea claro, se pensó en hacer un entrenamiento dirigido, que vaya de ejercicio por ejercicio, con una duración de 1 minuto y medio por cada uno, son 7 ejercicios, con un total de 10 y medio minutos, para mostrar cada uno de ellos y el segundo momento, se muestra las secuencias de los ejercicios combinadas en el entrenamiento personal del actor que duraría 5 minutos, finalmente la muestra como tal, con el objetivo de que se visibilice la importancia de como llegamos de nuestro entrenamiento, a la escena usando todos estos elementos como parte de nuestra composición, como lo hemos visto anteriormente.

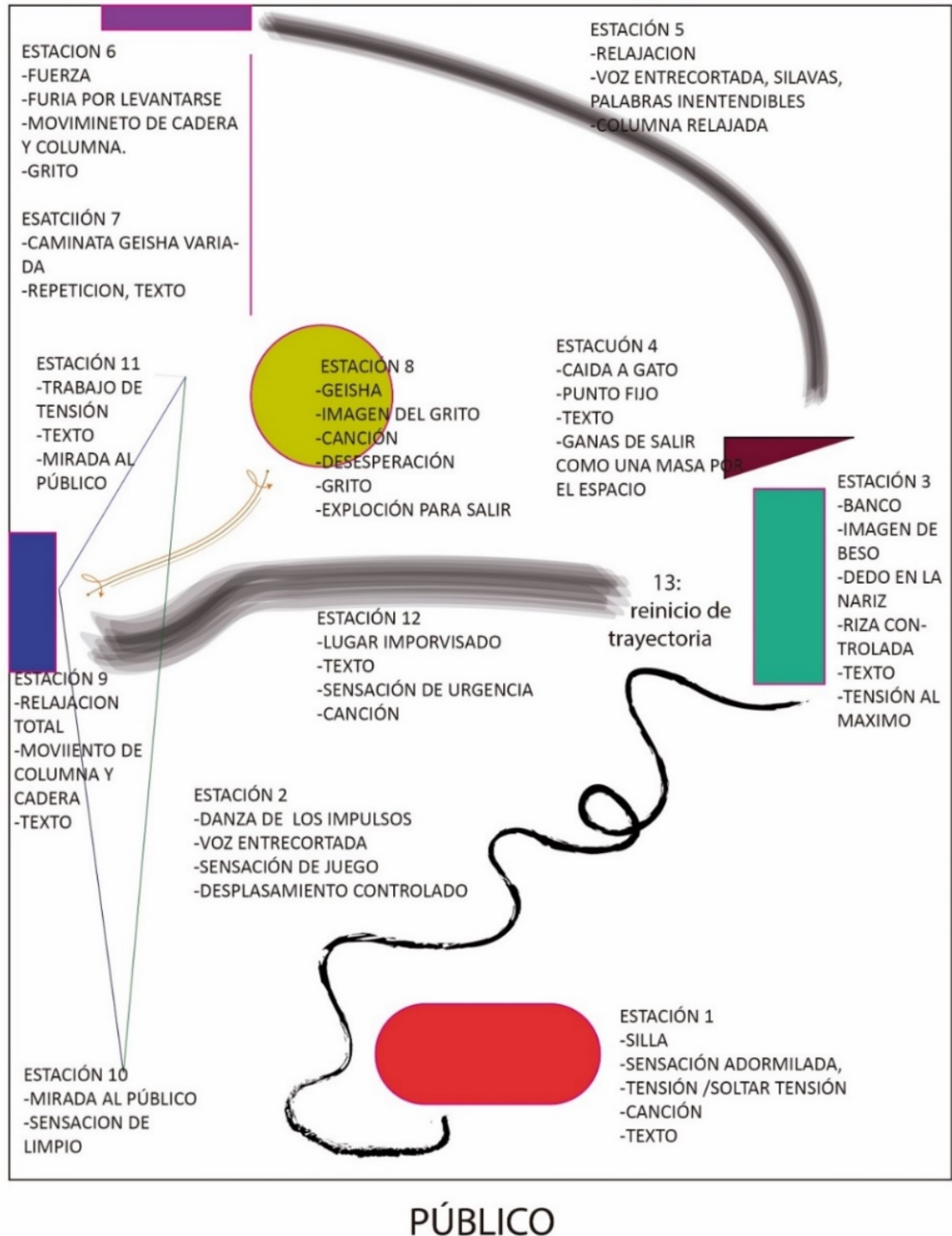
Estamos listos para presentar esta muestra, pero antes es impórtate dar una mención al trabajo que hemos realizado con el diario, sin él y como hemos visto en las imágenes anteriores, no podríamos a ver decidido como usar mucho de los elementos anteriores, en este momento y como hemos visto y veremos a continuación con el registro de imágenes, se pudo construir un mapa espacial, que especificara, donde se generaban sensaciones, que a su vez generaban sensaciones que necesitábamos replicar en el espacio donde estamos ensayando como en cualquier otro. Este registro fue fundamental para detallar en esta tesis los lugares donde se suscitaba un proceso escénico corporal y a su vez necesario para exponer de manera clara donde se generaban dichos procesos.

Detallaremos nuestro trabajo en un mapa de la escena, donde explicaríamos, por colores y explicaciones, las intenciones, emociones y sensaciones que producía cada momento en nuestra trayectoria, una manera eficaz de estudiar nuestro trabajo y analizarlo. Esto claramente ayudo a entender que podríamos vincular cualquier elemento externo de luz y vestuario sin que interfiriera con lo que hacíamos, porque nosotros teníamos un estudio controlado de la muestra, gracias al trabajo constante de ensayos, y análisis de la misma.

Figura 18

Mapa final 1

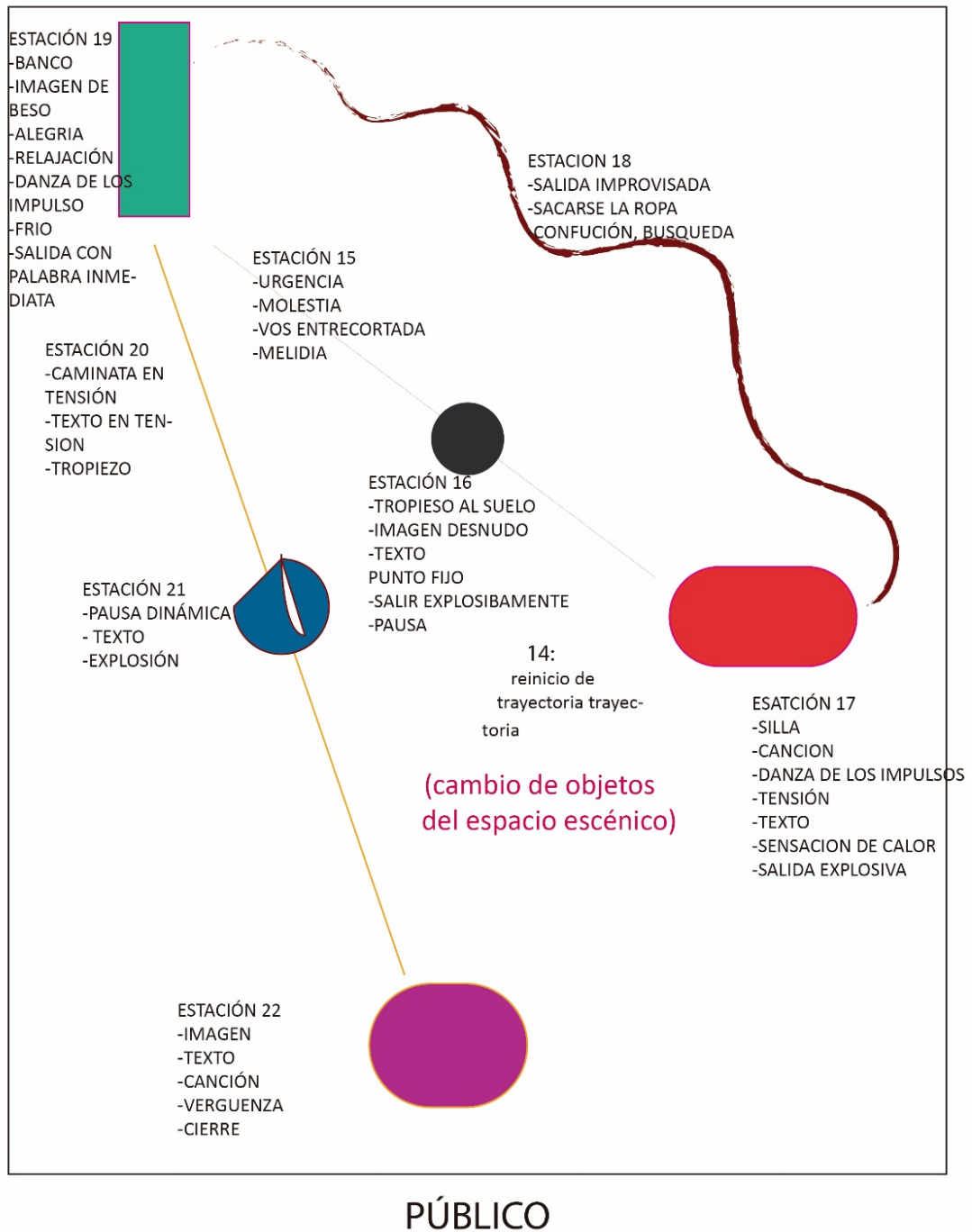
TRAYECTORIA DE LA MUESTRA ESCÉNICA MAPA 1



Nota: Este primer mapa puntualiza de manera sintetizada lo que sucede en cada estación, antes de cambiar los objetos de lugar.

Figura 19
 Mapa fina 2

TRAYECTORIA DE LA MUESTRA ESCÉNICA
 MAPA 2



Nota: Al igual que la anterior imagen, este detalla las estaciones que surgieron con el cambio de escena, y donde se da el cierre de la muestra.

En síntesis, esta descripción detallada de fases se centró en el trabajo enteramente del cuerpo del intérprete, se ha podido observar cómo cada lugar del entrenamiento personal se puede desmenuzar y transformarse, hasta que se perciba como una acción que produce un estímulo o una emoción, de movimiento fluido y no como una acción enteramente mecánica. Dando como resultado una muestra que te hable sobre lo que necesita para ser presentada, proporcionándole al intérprete-creador una organicidad sobre las decisiones que debe tomar al llevar su muestra a un espacio con público.

Conclusiones

Lo expuesto a lo largo de este trabajo permite arribar las siguientes conclusiones:

1. La palabra que definiría el resultado principal de nuestro trabajo es registro, tanto sensorial como escrito. Cuando nos referimos a un registro sensorial, queremos decir que hemos logrado formar una red física de acciones y reacciones que se quedan grabadas en nosotros, creando una segunda piel, que guarda en sus venas impulsos, sensaciones, emociones, detalles que están preparadas para ayudarnos en nuestro trabajo sobre la escena.

El entrenamiento es tan importante para nuestro trabajo personal, porque genera en nosotros un registro de las herramientas que ayudan a formar un cuerpo ficticio listo para entrar en la escena. Gracias a esto podemos tocar un espacio escénico y confiar que lo llenaremos de nuestra presencia y creatividad.

Pero también tenemos que entender que el entrenamiento no es algo que se pueda dejar, la mente es frágil, el cuerpo igual, y podemos asegurar que muchas de las sensaciones que ganamos en nuestro trabajo personal nos seguirán por siempre, porque el cuerpo-mente recuerda, pero también cambia, y en este momento tenemos la responsabilidad de seguir investigando sobre nosotros mismos, para no perder el camino que hemos logrado al entender este tipo de entrenamiento. Somos un cofre, un cajón, un armario que guardara para siempre las herramientas del conocimiento sobre lo que somos tanto interna como externamente.

2. Es importante recalcar que nuestro cuerpo al ser poco flexible, nos hacía pensar que no podíamos conseguir los resultados necesarios para generar una presencia escénica o una acción precisa en el espacio, qué necesitábamos un cuerpo virtuoso como un bailarín de valet para alcanzar dichos objetivos en la escena. Pero se ha podido comprobar, que, aunque el arte teatral tiene una gama de ejercicios útiles para activar el cuerpo del intérprete, el mismo tiene la ventaja de poder discernir cuales son los que específicamente le ayudan a activar sus zonas corporales, necesarias para transformarlo en el espacio escénico, sin importar sus ventajas o “desventajas” físicas, para así desarrollar un trabajo escénico personal que vaya de acuerdo a su lógica corporal.

3. Una vez que hemos asimilado nuestro entrenamiento personal, hemos descubierto que tenemos la ventaja de experimentar con él, para generar materiales nuevos que se puedan usar como punto de partida para crear una muestra, un personaje, una escena, etc. Así entendimos que al entrelazar estos materiales de manera controlada nos ayuda a

expresarnos en el espacio escénico, de una manera precisa y orgánica, en una trayectoria fluida.

La muestra es un punto de referencia para nuestro trabajo como intérpretes, es una manera de mostrar cómo trabajamos, cómo nos movemos, como aplicamos los principios escénicos en un escenario, para cuando tengamos que trabajar al lado de un director que tiene una idea magnífica de una obra, podamos sugerir este trabajo, como un punto de partida y el solo tendría que añadir sus conceptos e ideas para generar una nueva obra, con un intérprete que entiende de ritmo, de precisión, de organicidad, del ¿Cómo?, darles intención a las nuevas propuestas. En definitiva, un intérprete listo para trabajar en la escena.

4. Hemos descubierto también que, como intérpretes, podemos crear nuestras propias herramientas, de registro, aprendizaje y de enseñanza, y en este caso la experimentación nos ha llevado a nombrar lugares para poder tener una exploración eficiente de nuestros logros escénicos. En esta investigación en particular se ha notado que, era necesario mapear en un diario de trabajo, nuestra experimentación escénica, ayudarnos a sistematizar los resultados para evocarlos en el espacio escénico.

Gracias a que comenzamos a mapear nuestro trabajo, surgió la necesidad de describir la sensación que activa la acción en un momento determinado y la detalla, a ese momento lo nombramos EUREKA.

La palabra Eureka, es un término que utilizó Arquímedes al descubrir que el volumen de agua que asciende es igual al volumen del cuerpo sumergido. Este hallazgo lo habría realizado mientras se encontraba sumergido en la bañera y tal fue su alegría que salió corriendo a las calles de Siracusa desnudo gritando ¡Eureka! (¡Lo he descubierto!).

Se puede relacionar con lo que sucede en el laboratorio, al descubrir el lugar exacto donde chocan dos impulsos y generan un nuevo movimiento, como una acción sostenida y controlada, que podemos comenzar a detallar para que la evocación de la misma sea más fácil, sin perder la fuerza del ejercicio. Este detalle puede ser, por ejemplo, el roce de nuestros dedos con nuestro cabello, y esa acción puede ser el principio de un momento escénico, a ese roce lo llamamos Eureka.

De esta manera el trabajo de investigación comenzó a tomar más sentido, y más precisión. Claramente no se buscaba un Eureka, se dejaba que fluya como la palabra, eso hizo pensar por un momento que el cuerpo estaba separado por la mente, y que el cuerpo estaba trabajando por sí solo, pero como se ha estudiado anteriormente, fue el lugar que se

necesitaba entender para evocar el cuerpo-mente, sin el reflexionar de esta palabra, seguramente se hubiera dificultado llegar a este punto de entendiendo. Hemos descubierto que usar palabras como Eureka nos ayudó a darle una identidad propia al trabajo.

Para terminar, podemos decir que se abre la puerta a nuevas preguntas relacionadas a los alcances de un entrenamiento personal. Entre ellas están:

¿Cómo podría generar un taller para instruir a los futuros intérpretes, de cómo trabajar sobre sus propias capacidades físicas al desarrollar su entrenamiento personal? Teniendo en cuenta que nosotros pasamos por ciertas dificultades físicas y gracias a nuestro estudio podemos desenvolvernos en la escena

¿Cómo sería generar este trabajo desde la perspectiva de un director y no como un intérprete creador?

¿Cómo se podría implementar la alternativa del Eureka como sistema de registro sensorial de sus detalles para que su escena este enriquecida de detalles, los mismos que potencializaran su trabajo escénico? Tomando en cuenta que nosotros lo usamos y nos funciona en nuestro registro escrito como sensorial.

Referencias

- Barba , E., & Savarese , N. (2009). El arte secreto del actor. Mexico : Pórtico de la ciudad de México .
- Barba, E. (30 de 01 de 2018). *Ovejas Muertas* . Obtenido de Ovejas Muertas : <https://ovejasmuertas.wordpress.com/2018/01/30/eugenio-barba-apuntes-sobre-dramaturgia/#:~:text=Llamamos%20dramaturgia%20a%20una%20sucesi%C3%B3n,cambio%20de%20direcci%C3%B3n%20y%20tensi%C3%B3n.>
- Cardell, S. (30 de 07 de 2008). *Danza Ballet*. Obtenido de Danza Ballet : <https://www.danzaballet.com/rudolf-laban/>
- Chejov, A. (2003). *Biblioteca virtual universal* . Obtenido de Biblioteca virtual universal : chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglcfindmkaj/https://biblioteca.org.ar/libros/89791.pdf
- Chevallier, J.-F. (2011). Fenomenología del presentar. *Literatura: teoría, historia, crítica* • Vol. 13, n.º 1, 49-83.
- Grotowski, J. (1992). Hacia un teatro pobre. Mexico: Siglo xxi editores, s.a. de c.v.
- Kandel, E. R. (2013). *La era del inconciente* . España: PAIDOS.
- Kreig, R. (s.f.). *ROTOSCOPIO* . Obtenido de <https://rotoscopio.wordpress.com/el-modelo-de-eugenio-barba/>
- Laban, R. (1984). *Danza educativa moderna*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
- Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento* . Madrid: Fundamentos .
- Moleón, J. (s.f.). Juan Carlos Gené: Ética, Misterio y Teatro .
- Mosquera, E. O. (s.f.). La danza como posible horizonte del pensar.
- Noriega, I. C. (10 de julio de 2018). *Iñigo Cansado*. Obtenido de Iñigo Cansado : <https://www.psicologia-cansado.es/>
- RODRIGUEZ., S. I. (17 de Noviembre de 2011). *Teorías de al Actuación* . Obtenido de http://tactuacion.blogspot.com/2011/11/eugenio-barba_8600.html