

**AMPARO URIETA LAGO**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**Doctorado en Artes Escénicas**

**HACIA UN ENTRENAMIENTO DEL ACTOR**

**DIRECTOR: JAUME MASCARÓ PONS**

**DEPARTAMENTO DE FILOLOGÍA CATALANA**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BARCELONA**

**AÑO 2010**

**PALABRAS CLAVE: Autopercepción. Esquema Corporal, Conciencia de Movimiento.**

## **RESUMEN**

Esta investigación esta basada en la intención de crear una guía de entrenamiento para el actor, que busca asumir un compromiso con su cuerpo, como instrumento para la creación escénica.

El trabajo del actor actriz está irremediamente vinculado a su cuerpo, todo lo humano se enmarca en un cuerpo vivido, en el espacio y en el tiempo, no es algo neutral. Sabemos que cada actor- actriz, tiene una noción de su esquema corporal, entendiendo por esquema corporal, la representación en imágenes de los diferentes segmentos corporales que conforman nuestro cuerpo y la percepción de éste esquema corporal, estará en función de su capacidad de auto-percepción.

**PARAULES CLAU: Autopercepció. Esquema Corporal. Conciència de moviment.**

## **RESUM**

Aquesta investigació esta basada en la intenció de crear una guia d'entrenament per a l'actor, que busca assumir un compromís amb el seu cos, com a instrument per a la creació escènica.

El treball de l'actor actriu està irremeiament vinculat al seu cos, tot l'humà s'emmarca en un cos viscut, en l'espai i en el temps, no és alguna cosa neutral.. Sabem que cada actor- actriu, té una noció del seu esquema corporal, entenent per esquema corporal, la representació en imatges dels diferents segments corporals que conformen el nostre cos i la percepció d'aquest esquema corporal, estarà en funció de la seva capacitat d'auto-percepció.

# Índice

## **1. Introducción.**

### **1.1. Motivación y objetivos del trabajo**

### **1.2. Metodología**

## **2. Fundamentos teóricos y desarrollo conceptual**

### **2.1. Definición y contextualización de conceptos**

### **2.2. Referencias y fuentes**

## **3. Desarrollo práctico**

## **4. Conclusiones**

## **5. Bibliografía**

## **6. Anexos**

## 1. Introducción.

Creo que las primeras veces que recuerdo sentir la necesidad de preparar mi cuerpo para poder ser en mi movimiento mas viva, o quizás, genuina era, al finalizar cada clase de danza clásica, acababa la clase y me faltaba algo, algo que yo no había dado, ofrecido ni expresado y sabía que era algo importante, entonces, me quedaba sola en el estudio y me ponía a hacer figuras extrañas, sin aparente finalidad, pero a la vez, sabía que buscaba algo que ahora llamaría dar organicidad a mi cuerpo, al movimiento, (entiendo por organicidad según las bases de Stanislavski, que también sirvieron a Grotowski: vivir los impulsos según las leyes naturales a un nivel primario, evitando clichés) y también aprender a estar más presente, hice un puente hacia el teatro y en esa búsqueda encontré y me formé en técnicas diversas y algunas de ellas, sí me acercaron a esta presencia y organicidad, pero de manera intermitente; y no lo achaco a una deficiencia de las técnicas, sino a lo que previamente necesitaba mi cuerpo-mente para practicarlas y realizarlas.

En el recorrido experiencial he ido observando, en el alumnado, en los actores y actrices con los que he trabajado, una necesidad, de saber como llegar a una escucha, una presencia, una receptividad, algunos la poseen, otros les es relativamente fácil llegar a través de las técnicas, pero otros necesitan un trabajo previo, para acceder a las técnicas y los estilos con una preparación idónea. Por esto desde la investigación se hace una propuesta de crear una guía, un entrenamiento, que puede facilitar el acceder a estos ejes de una manera simple pero comprometida, una fluidez en el trabajo con el otro, una apertura que además posibilitará la creación de equipo, que para nosotros es, la esencia del teatro, junto con el puente que se creará después con el espectador. ¿Cómo se puede ayudar al cuerpo a acceder a un estado receptivo a la acción-reacción, a la apertura, a una autoescucha previa, para modular mi cuerpo eficazmente hacia lo que voy a hacer?

Esta guía abierta de entrenamiento podría describirse como una “hermenéutica” del actor, en el que se descifra a sí mismo, buscando los lugares de resonancia del personaje, arquetipo o atmósfera, que se esta creando, dentro de él, partiendo de que, determinados elementos básicos de la individualidad creativa del actor, pueden ser entrenados como preparación a su trabajo.

## **1.1. Motivación y objetivos del trabajo**

La motivación para abordar este proyecto parte de mi experiencia con alumnado de arte dramático, música, cantantes líricos y actores profesionales que parten o llegan con una idea al aula o a la sala de ensayos de que las técnicas son algo externo a ellos y no algo de lo que partir desde uno. Lamentablemente muchos no consiguen superar la actitud de que “lo que hay que aprender, esta fuera de mí”, y eso hace que se active la fantasía de encontrar una técnica que los convertirá, en buenos actores, cantantes...

En este camino hemos observado que muchas veces queda dañada la conciencia y el anhelo que muchos de ellos “arrastran” de lo que podrían aportar como creadores. Dejando en el olvido que la primera motivación que les impulsó a acercarse a lo artístico, fue, posiblemente, la necesidad de realizarse creativamente, y después, dominar externamente todas las técnicas que le interesen y le aporten a su oficio.

### **Objetivos:**

Un cuerpo afinado es aquel, que esta preparado para aportar a la creación algo de lo propio y genuino. Es un cuerpo que su presencia, esta viva para la escena y atrapa la atención del espectador en el momento que entra en escena.

El entrenamiento no enseña a ser actor, ni tampoco a interpretar, la base del entrenamiento ha de poner a prueba las propias intenciones del que lo ejecuta, y superar las distancias entre intención y realización, en el que se ha de dar también un proceso de autodefinición y que cada uno ha de encontrar el sentido de porqué entrena a través de su compromiso y su auto-disciplina.

Lo que específicamente nos interesa es trabajar no tanto a partir de técnicas, sino desde una escucha, un contacto y una conciencia de auto-percepción, que permitirá, ir a favor del cuerpo-mente como un trampolín hacia la improvisación, trabajar un estilo, los ensayos, o cualquier otra vía de creación escénica. Y de ahí la posibilidad de crear una guía de investigación abierta, para el actor que busca asumir un compromiso con su cuerpo, como instrumento para la creación escénica.

Una guía abierta que establezca un protocolo de entrenamiento del que partir, hacia la búsqueda de un conocimiento de las necesidades de cada uno y de cada día, en el momento, desde como esta mi cuerpo aquí y ahora, a que hago con ello.

El trabajo del actor actriz está irremediabilmente vinculado a su cuerpo, todo lo humano se enmarca en un cuerpo vivido, en el espacio y en el tiempo, no es algo neutral. La idea de percibir el espacio, el tiempo y el cuerpo, recibe influencias sociales, religiosas, económicas, políticas, filosóficas, artísticas, que a mi parecer repercuten de manera profunda, en la forma de estar y sentir.

Sabemos que cada actor- actriz, tiene una noción de su esquema corporal, entendiendo por esquema corporal, la representación en imágenes de los diferentes segmentos corporales que conforman nuestro cuerpo y la percepción de éste esquema corporal, estará en función de su capacidad de auto-percepción, de conciencia y contacto con el otro, pues sentir la espacialidad ligada al cuerpo y sentir el cuerpo ligado al espacio son determinantes de la creatividad.

En entrenamiento a desarrollar, el actor, aunque partirá de una guía que parte del cuerpo en el suelo y del eje de autopercepción, tendrá el objetivo de que su cuerpo encuentre y siga su propio tempo-ritmo. Esto a su vez permitirá que cada actriz- actor encuentre su propia técnica interna individual y no dependerá de un sistema fijo para la creación. Sabemos que para crear algo genuino el actor debe aportar algo de él mismo, y para ello consideramos que es necesaria una mayor conciencia. Esta toma de conciencia respecto a uno mismo, pasa por una serie de ejes en el entrenamiento que proponemos, y nuestra aportación, es el trabajo de este primer eje como un entrenamiento de la

percepción, autopercepción y, exponerlo precisamente, en este orden concreto, pues hemos dedicado parte de la investigación a fundamentar, por qué el orden específico que proponemos es el adecuado, para conservar y mantener la autoescucha que se inicia con el trabajo del primer eje.

En los ejercicios que se realizan en cada eje, el tempo, el ritmo, el volumen en el espacio, serán susceptibles de modularse en base a las necesidades del actor, a medida que éste se conozca y aumente su capacidad de autoescucha, pero el paso por los ejes el modo en que se hace cada paso, que lo determinará también el orden, lo consideramos fundamental para adquirir esa receptividad y presencia, tan valiosas para la creación.

## 1.2. Metodología

Para fundamentar el recorrido que hemos hecho en este trabajo de investigación, hemos dividido el estudio en tres apartados: por un lado el trabajo de campo con alumnado en la formación escénica y cómo recibe e integra las propuestas de entrenamiento propuestas en este trabajo. Por otro, el laboratorio de investigación, en el que hemos profundizando en las premisas y las bases que exponemos en el *desarrollo práctico*, y que se complementa con material videográfico adjunto en el anexo el otro apartado es el material de lectura que se ha utilizado para investigar y fundamentar nuestra propuesta, hemos estudiado los conceptos de esquema corporal y las consecuencias del **paso a la bipedestación** con P.Vayer, Gerda Alexander y en revistas especializadas de psicología y psicoterapia, los conceptos de autopercepción con J, Cambronero y como la vía vestibular ejerce un profundo control sobre las contracciones articulares y musculares ya que siendo el órgano del equilibrio, se ocupa de ajustar el tono muscular y el control de la horizontalidad y la verticalidad, que nos permite movernos y orientarnos espacialmente, hemos recopilado material bibliográfico sobre los segmentos corporales a partir investigadores psicólogos, psiquiatras y neuro-psiquiatras como W. Reich, Federico Navarro y María Montero Ríos.

Nos hemos centrado en el estudio de creadores que han ayudado al actor a través de el entrenamiento a adquirir la presencia escénica y la comunicación con el otro, compañeros

y espectador, nos hemos detenido en Grotowski, E. Barba, P. Brook, M. Chejov y Y. Oída, para finalizar con T. Suzuki, sin olvidar a Artaud que en nuestro orden, es, después de Stanislavski, nuestro punto de partida en el orden metodológico, por su influencia en el proceso de investigación; en este sentido, hemos seguido con Grotowski, P. Brook, E. Barba, Y. Oída para terminar con T. Suzuki por orden de influencia en la investigación. En el material de lectura un libro que ha contenido y enmarcado de manera directa este trabajo es *El teatro sagrado. El ritual y la vanguardia*, de Christopher Innes, al englobar de manera precisa y sintética la trayectoria de varios de éstos creadores y su influencia sobre la escena.

## **2. Fundamentos teóricos y desarrollo conceptual**

La idea general de este proyecto es plantear una serie de premisas, desde donde puedan partir una futura línea de investigación y actuación, que amplíe el significado de entrenamiento actoral, partiendo de un entrenamiento de la percepción, autopercepción.

En concreto esta guía de entrenamiento abierta, se propone como un marco de reflexión, esta reflexión parte de la exploración desde la propia práctica experiencial pedagógica en talleres, en escuelas en colaboración con la Fundación Yehudy Menuhin, en formación actoral y escena lírica, y en las puestas en escena realizadas, que toman como propuesta el condicionamiento de la percepción como base para la expresión y comunicación humanas.

La autopercepción del cuerpo constituye una imagen y la manera que uno siente y actúa respecto a su propio cuerpo. Incluye la percepción de cada una de las partes del cuerpo y de su totalidad en estado de reposo y en movimiento, la experiencia subjetiva de las cogniciones sentimientos y valoraciones que realizamos de él y de la disponibilidad conductual, que nos proporciona en su relación con el mundo.

Y es desde el concepto de autopercepción que nos apoyamos para investigar en



las teorías de P. Vayer, sobre el *esquema corporal* y las de *tono muscular* y la actuación indirecta sobre éste, de Gerda Alexander, que de una manera mas intuitiva por un lado y desde el estudio e investigación, práctica de técnicas de trance, meditación, danzas étnicas, resistencias psíquicas y corporales, realizó Grotowski y desde la antropología teatral desarrolló Eugenio Barba.

Artaud y *El teatro y su doble* ha servido para apoyarnos como plataforma que parte de que el actor ha de trabajar con y desde sus sentidos. Y precisamente desde la conciencia de mi respiración, mi tono muscular, de mis sensaciones propioceptivas, partiremos hacia el entrenamiento del segundo eje, *conciencia de movimiento*, en el que hemos coincidido con Grotowski en sus bases de trabajo sobre el eje pelvis-sacro, así como Barba, desde un ajuste idóneo en el tono muscular del tronco o hará para realizar la acción, o Yoshi Oída desde ese mismo lugar, que en la cultura del cuerpo japonesa, es llamado el ki.

Y transitando después, hacia el contacto con el otro, desde la esencia, el contacto con lo propio, para ir hacia el otro, compartir con el otro, encontrarse, una vez mas hemos coincidido, con los postulados de Grotowski en su *vía negativa*, Barba, el *actor total* o Brook, con su concepto del *actor transparente*.

Y proyectar este estado de conciencia psicocorporal, irradiarlo como lo apoyan las teorías de Mijail Chejov, sobre la *irradiación y la presencia* junto con la *facilidad, la belleza, forma e integridad*, entendidos dichos conceptos desde los postulados de Chéjov. Sumando a esto, los patrones de movimiento que tejen la relación íntima de la planta del pie con el escenario, según las bases del entrenamiento de T. Suzuki.

## **2.1. Definición y contextualización de conceptos**

### **1-Conciencia de auto-percepción**

Para comenzar nos gustaría contextualizar el sentido de percepción y auto percepción. Ambas son dos ideas obviamente amplias y complejas, sobre las que las ciencias de la salud y el arte han desarrollado múltiples aportaciones.

No es nuestra intención, ni el objetivo de este trabajo el profundizar en los aspectos más neurológicos ni psicológicos del tema. Pero sí nos interesa referirnos a estos aspectos en la medida en que ayudan al actor y a la actriz a sentirse y tomar conciencia de sus sensaciones.

Este proceso de darse cuenta funciona a diversos niveles o planos. Aquí nos referimos a un momento inicial centrado en la **toma de conciencia**, en el darse cuenta, que permitirá posteriormente **la posibilidad de disminuir interferencias y depurar con una actitud de escucha interna, sin entrar en la acción, localizar las resistencias y los bloqueos musculares, a través de la atención en la respiración, tenida en cuenta como una reacción fisiológica ligada a los caracteres específicos de cada uno**, de hecho es una de las pocas respuestas neurovegetativas que pueden ser controladas por el sistema consciente y voluntario.

Para ampliar lo que pretendemos decir, proponemos la definición que a partir de las conclusiones de W Reich, hace J. Rodríguez Cambroneró<sup>1</sup> sobre percepción y autopercepción:

“La característica esencial de todo lo vivo es el movimiento, un movimiento de pulsación que implica expansión y contracción y que encontramos en cualquier animal o planta manifestado a través de sus diferentes funciones (...) así el sistema reacciona de esta forma a las excitaciones de sus funciones, maduración, desplazamiento, alegría, tristeza, dando lugar a las diferentes emociones. Aparecen y se forman a partir de aquí la percepción y la autopercepción, la primera como una función de todo lo vivo, y la segunda, ya más ligada a la conciencia y por lo tanto más exclusiva de lo humano.”<sup>2</sup>

Y son también estos procesos de percepción y autopercepción los que darán lugar a la propia noción de esquema corporal, las diferentes imágenes del mundo, los juicios sobre las cosas, ect., los que darán lugar en definitiva a la conciencia (...) es decir a la percepción de uno mismo situado en unas coordenadas espacio temporales.”<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Rodríguez Cambroneró Juillia, Psicóloga, miembro de la ESTER y psicoterapeuta infantil. Rodríguez Cambroneró J.,

<sup>2</sup> Oida, Y, El actor invisible. Editorial Alba, Barcelona, 2010, p., 137

<sup>3</sup> Oida, Y, El actor invisible. Editorial Alba, Barcelona, 2010, p., 137

Nos parece importante incidir sobre la noción de esquema corporal: “La noción de esquema corporal se construye con todas las percepciones conscientes de la dimensión, la postura, los movimientos y la superficie corporal asequibles a los sentidos. El registro de contenido o interioridad incluiría la percepción de las sensaciones propioceptivas, cenestésicas, habitualmente preconscientes, que incluyen las series de hambre-saciedad, tensión-distensión y dolor no dolor. Este registro del significado coincide con la noción de cuerpo exógeno e incluye el conjunto de representaciones inconscientes que constituyen la singularidad del deseo.

Por otro lado sabemos de estudios de investigación que han confirmado como la percepción de uno mismo, influirá en la capacidad de establecer comunicación y vínculos con el exterior y en la calidad de los mismos: “(...) confirmando la repercusión que el resultado de la autopercepción tiene en el proceso conductual, en el comportamiento, estaremos justificando la experiencia motriz, como recurso metodológico (...) que pretenda influir en el desarrollo de los esquemas de expresión y de conducta”.<sup>3</sup>

No obstante, para el desarrollo de este eje es necesario utilizar indicadores que pueden poner de manifiesto las situaciones de tensión y los límites de cada persona, en relación a los desajustes del tono muscular, a sus bloqueos y tensiones.

Para continuar nos parece importante pasar ahora a contextualizar estos conceptos. Siguiendo a los trabajos de Gesell<sup>4</sup> sobre el tono muscular y los aspectos retomados por la Eutonía de Gerda Alexander.<sup>5</sup> Nos referimos a tonicidad muscular en cuanto tensión basal de soporte de la musculatura estriada en relajación, que incide la postura y está regulada por los factores fisiológicos y emocionales. El tono garantiza la postura, la gestualidad así como modula los matices de la expresividad.

Los psicofisiólogos definen el tono como “la actividad de un músculo en reposo aparente. Esta definición señala que el músculo está siempre en actividad, aun cuando ello no se traduzca ni en desplazamientos ni en gestos. “En este caso no se trata de lo que conocemos como actividad motriz sino de una función tónica que tiene la propiedad de regular la actividad permanente del músculo, que condiciona nuestra postura y hace

---

<sup>4</sup> Gesell A psicólogo pediatra infantil

<sup>5</sup> Alexander Gerda. La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo. Paidós. Técnicas y lenguajes corporales. Barcelona. 1983. pag. 28

que la musculatura del cuerpo esté preparada para responder prontamente a las múltiples demandas de la vida”<sup>6</sup>.

Gerda Alexander tiene la firme convicción de que las fuerzas creativas y las inconfundibles características de la personalidad no se liberan suprimiendo la conciencia, como predicaban los orientales, sino ampliándola. No pretende hacer desaparecer las tensiones, sino como su propio nombre indica ir hacia una armonía de las tensiones, al equilibrio de las distintas tensiones que coexisten en el cuerpo, a un equilibrio del tono general.

En el eje de conciencia de autopercepción uno de los objetivos, es que el actor integre información sobre sus pautas de organización neuromotriz y a partir de esta información investigue sobre sus pautas de movimiento más eficaces.

## 2-Conciencia de movimiento

El movimiento cotidiano tiene una parte importante regulada por el sistema involuntario, por ello para el entrenamiento del actor proponemos devolver una mayor conciencia de la acción. En este sentido P. Vayer define conciencia como “un conjunto de estructuras que permiten al organismo establecer relaciones con su medio. Este organismo opera una selección de la información disponible y ésta es la que nos explica la naturaleza de las relaciones que existen entre la estructura de la conciencia y la de la organización corporal.”<sup>7</sup>

La aportación del movimiento consciente en el entrenamiento del actor que proponemos, la asociamos y referimos a un estado, en el que la acción parte de aquellas informaciones, que se han incorporado a la percepción en la fase anterior de toma de conciencia. Lo que ahora proponemos es iniciar el movimiento no como una reacción o respuesta a un estímulo exterior, sino desde un impulso interno, expresarlo y personalizarlo canalizándolo hacia el exterior. “Siguiendo a Head y Schilder, que insisten en la temporalidad del esquema corporal sobre la remodelación constante de la imagen del cuerpo, en función de las percepciones y sensaciones”. Se ha aprendido a identificar y

<sup>6</sup> Alexander G. Ibid. Barcelona, 1983 p. 25

<sup>7</sup> Vayer P. El equilibrio corporal. Aproximación dinámica a los problemas de actitud y comportamiento. Editorial científico médica. 1982 p. 81

a reconocer la vivencia corporal, se ha puesto de relieve que las comunicaciones corporales constituyen la base de todas las comunicaciones humanas, se ha demostrado que existe toda una semántica de las actitudes y de los gestos”.<sup>8</sup>

·

Cuando la acción es apropiada, devuelve y transmite algo de lo propio e intransferible de la persona y esta cualidad es la que queremos recuperar para el trabajo actoral, desde una serie de experiencias que pueden ser independientes o no, de la planificación de las improvisaciones y la creación de la puesta en escena.

### 3-Presencia. Contacto con el otro.

Presencia , contacto consigo mismo y con el otro, estar plenamente en la experiencia, con toda la energía que se posee en ese momento, con una dirección, una intención, una apertura receptiva para el trabajo, estando abierto a lo que ocurre en cada momento, al servicio de las premisas e imágenes que emergen en el trabajo actoral.

Peter Brook define el concepto de presencia ideal:

” Un actor actriz, que esta abierto en todas sus partes, un actor que se ha desarrollado hasta tal punto que puede abrirse por completo con su cuerpo con su inteligencia, con sus sentimientos, de manera que ninguno de esos canales esta bloqueado”<sup>9</sup> y añade que en nuestro mundo nada puede hacer posible esto, pero que si hay disciplinas que te pueden acercar a esto: “El actor debe entrenarse mediante una disciplina muy estricta y precisa y practicar exhaustivamente para convertirse en el reflejo de este hombre-artista ideal, debe ejercer consigo mismo una despiadada toma de conciencia de que debe tener los pies en la tierra, sobre la tierra de la dura disciplina actoral.”<sup>10</sup>

También estamos de acuerdo en su descripción de cómo el actor ha de trabajar sobre su cuerpo, como ha de abrirse, sensible e integrado en toda su capacidad de

---

<sup>8</sup> Vayer P., Ibid Editorial Científico Médica, 1982 p 175.

<sup>9</sup> Brook P., *Más allá del espacio vacío*, Editorial Alba, 2001. p. 389

<sup>10</sup> Brook P., *Más allá del espacio vacío*, Editorial Alba, 2001. p. 389

respuesta, ocuparse de desarrollar las emociones, su capacidad de sentir, de reconocer y de expresar un muy amplio espectro de emociones desde las más burda, poderosa y efectiva a las más refinada. Ha de profundizar su capacidad de comprensión, hasta el punto que toda su mente, entra en juego, en estado de máxima alerta, para apreciar el significado de lo que está haciendo.

Dentro del eje, **presencia**, se establecerán diferentes elementos a trabajar en el entrenamiento, como son imaginación (el trabajo con las imágenes) y las acciones físicas, que estarán indisolublemente unidos a la voz y la musicalidad del movimiento.

Patrice Pavis en su diccionario semiológico refiere que "(...) más que de presencia del actor, deberíamos hablar del presente continuo del escenario y su enunciación, (...). En el cuerpo del actor presente no encontramos más que nuestro propio cuerpo: de aquí provienen nuestra inquietud y nuestra fascinación frente a esta presencia extraña y familiar. La presencia escénica es una actitud, es un "todo lo que soy esta aquí"<sup>10</sup>

Marta Graham dijo: "Hay una fuerza vital, una energía, que se ve a través tuyo cuando, te mueves o accionas de alguna forma, como hay un solo tú en todos los tiempos, esta expresión es única. Y si se bloquea nunca existirá a través de otro medio y se perderá"<sup>11</sup>

## 2.2. Referencias y fuentes

¿Por qué no hablar de Stanislavski?

Stanislavski fue realmente el primero en sistematizar el arte del actor, en crear un método con una estructura, con el fin el actor adquiriera competencia y eficacia, en la

---

<sup>11</sup> <http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=articled&sid=885>

práctica de su oficio, con esto consiguió erigirse como un referente teórico y práctico para orientar a toda una generación futura de actores, de grupos y de escuelas de teatro. Por esto la mayoría de los alumnos y creadores que le sucedieron, enfocaron sus nuevas teorías, o para afirmarlas y seguir investigándolas o para diferenciarse de ellas. En su primera época Stanislavski se orientó en sus investigaciones hacia un campo más psicológico, haciendo hincapié en el mundo emocional de actor, pero este maestro revisó y siguió investigando sobre sus hallazgos y su sistema, y ya al final de su vida estas indagaciones concluyeron en *el método de las acciones físicas*, en el que la acción física, la precisión y la organicidad del cuerpo acabaron siendo los elementos centrales de su técnica.

Stanislavski comenzó a dar más relevancia e importancia a las acciones físicas, en el plan de dirección de Otelo,<sup>12</sup> que comenzó a escribir a principios de los años 30, pero fue al final de su vida, cuando lo consideró como la base y la manera idónea de abordar la creación del personaje, priorizando la acción física sobre los aspectos psicológicos.

Hemos dirigido parte de la investigación, a , usar referentes, contrastarlos y diferenciarlos, a partir , claro de éste gran referente, así nos detendremos en Mihail Chejov uno de sus aventajados alumnos, también en Grotowski, que recogió esta última etapa de las acciones físicas de Stanislavski y la llevó hasta las últimas consecuencias de su investigación, aunque nosotros nos acogeremos a la parte del entrenamiento psicofísico, seguiremos así mismo con Eugenio Barba, alumno de Grotowski y creador después de una guía de entrenamiento, también abierta, comprometida y de necesaria autodisciplina.

También dedicamos un apartado A. Artaud, a Peter Brook, Yoshi Oida actor del teatro Noh japonés que desarrolló su carrera especialmente con Brook, y Tadashi Suzuki creador de un entrenamiento basado en la relación del contacto de los pies en el escenario. Y no estudiaremos en este trabajo a otros grandes, como Meyerhold, básicamente porque no tienen cabida aquí para el objeto que nos ocupa, que es una guía de entrenamiento abierta pero específica.

---

12 Stanislavski, Konstatin, El trabajo del actor sobre su papel. Obras completas, editorial Quetzal, Buenos Aires, 1988, Capitulo V

Comenzamos nuestro recorrido con **Artaud**<sup>13</sup>, no vamos a hablar tanto sobre el sino a exponer parte de su legado y testimonio escrito, seleccionando aquello que nos sirve de base para este estudio de las fuentes : “Convencido de que el público piensa ante todo con sus sentidos y que es absurdo dirigirse a su entendimiento, como hace el teatro psicológico ordinario, el teatro de la crueldad propone un espectáculo de masas, busca en la agitación de masas tremendas, convulsionadas y lanzadas unas contra otras un poco de esa poesía de las fiestas y las multitudes cuando en días hoy demasiado raros el pueblo se vuelca en las calles. El teatro debe darnos todo cuanto pueda encontrarse en el amor, en el crimen en la guerra y en la locura.”<sup>14</sup>

“Queremos transformar el teatro en una realidad verosímil y que será para el corazón y los sentidos esa especie de mordedura concreta que acompaña. Así como nos afectan los sueños y la realidad afecta los sueños, creemos que las imágenes del pensamiento pueden identificarse con un sueño que será eficaz si se proyecta con la violencia precisa<sup>14</sup>. Y el público creerá en los sueños del teatro si los acepta realmente como sueños y no como copia servil de la realidad, si le permiten liberar en él mismo la libertad mágica del sueño, que solo puede reconocer impregnada de crueldad y terror”<sup>15</sup>

Esta crueldad de la que habla Artaud, no se refiere tanto a una violencia exterior en la propuesta escénica, sino a la dinámica interna que de manera y rigurosa y estructurada la impulsa. Crueldad que según Artaud es la que también encontramos en la vida, por eso un teatro que es capaz de mostrar el fondo latente crueldad del ser humano funcionará como un espejo para el espectador, ayudándole a superar los valores racionalistas y materialistas

En vez de incidir en textos que se consideran definitivos o sagrados importa ante todo romper la dependencia del teatro al texto, recuperar la sensación de una especie de lenguaje único a medio camino entre el gesto y el pensamiento. Artaud dice que hay que

---

<sup>13</sup> Antonin Artaud, actor, director de teatro, poeta y dramaturgo, nació en Marsella en 1896, tuvo una constitución y un sistema nervioso débil y esto lo acompañó e influyó en su vida creativa y en este equilibrio inestable, entre la locura y el arte desarrolló su actividad creativa, entro en el movimiento surrealista y tres años más tarde fue expulsado por diferencias políticas. Poco después Artaud fundó el teatro Alfred Jarry, trabajó como actor y años más tarde escribió *El teatro y su doble, su base teóricas quiso ponerlas en práctica dirigiendo Los CECI*, después de un viaje a México, pasó nueve años recluido en varios psiquiátricos, en los que siguió escribiendo y desarrollando sus teorías y actividad poética.

<sup>14</sup> 13 y14 Artaud A., *El teatro y su doble*. Pocket Edhasa.Barcelona, 1978 p. 96

<sup>15</sup> Artaud, A., *Ibid.* Pocket Edhasa,1978 p. 97



crear una metafísica, de la palabra, del gesto, de la expresión, para rescatarlo de su servidumbre a la psicología y a los intereses humanos.

Artaud Busca un lenguaje poético que emerge de los elementos teatrales, estos elementos tienen un poder de significación propia que es independiente de las palabras, son dramáticos por si mismos y sobre todo son elementos que pueden accionarse de una manera dinámica para alterar la percepción, sensorial emocional e intelectual del espectador.

Artaud nunca logro su propio teatro, quizá la fuerza de su visión es como la zanahoria delante de a nariz, que nunca se puede alcanzar. Ciertamente es que siempre habló de una completa forma de vida, de un teatro en el cual la actividad del actor y la del espectador son llevadas por la misma desesperada necesidad.

Según Peter Brook, Artaud aplicado es Artaud traicionado, traicionado porque se explota solo la parte de su pensamiento. Sin embargo en las impresionantes palabras teatro de la crueldad, se busca a tientas un teatro mas violento, menos racional, más extremado, menos verbal, más peligroso.

Artaud, marcó un vía, hizo una llamada atención sobre el teatro de la época que caía en la inercia de racionalizarlo todo, y dio un grito, alto y fuerte para que le oyeran, atacó la racionalidad porque ésta había profanado la emocionalidad llenándola de modelos, y **así la intelectualización de lo físico nos lleva a creer que al cambiar nuestra mente por medio de la comprensión, nuestros cuerpos harán lo mismo.**

En **Jerzi Grotowski**<sup>16</sup> su punto de partida y su conclusión fueron la misma premisa: La relación entre el actor y el espectador. “Y al eliminar la dependencia de “accesorios

---

<sup>16</sup> Jerzi Grotowski nació en 1933 en Rzesdów, Polonia..

En 1951 entró en la Escuela de Arte Dramático de Cracovia para estudiar dirección escénica, realizó parte de sus estudios académicos en Moscú, que resultó clave en su formación, allí conoció de primera mano las últimas investigaciones de Stanislavski y su método de las acciones físicas y tomó también contacto con las propuestas escénicas de Meyerhold, después viajó a Asia central, donde realizó estudios sobre sanscrito y filosofía oriental. Finalizados sus estudios de dirección escénica, fue invitado a dirigir un pequeño teatro en Opole, “El Teatro de las Trece Filas”, donde inició su andadura como director y desarrolló su laboratorio de investigación.

superfluos” (iluminación, sonido, maquillaje, decorado accesorios), llegó la noción de teatro pobre”<sup>17</sup>

El cuerpo siempre ha sido el punto fundamental del Teatro Laboratorio de Grotowski y éste debe ser mas dotado que el del espectador común, deberá ser capaz de lograr estados físicos extremos, pero no enmarcado en una actitud *activa y voluntaria*, sino de un proceso, “no activo” o “vía negativa”, que hace hincapié en la eliminación de bloqueos musculares que inhiben la reacción libre y creativa, y como objetivo, obtener la eliminación del lapso de tiempo que existe entre el impulso interior y el impulso exterior así como el resultado: que el impulso interno sea una reacción exterior.

Así mismo afirmaba que no hay contradicción entre la técnica interna y el artificio (articulación de un papel por medio de signos). Él partía de que un proceso personal-actoral que no se apoya en una articulación formal y una estructura del papel, no provocará una liberación en la actuación.

El entrenamiento que desarrollaron Grotowski y sus actores, se fue gestando a partir de obstáculos y necesidades que fueron apareciendo en los primeros ensayos. Y fue en los ensayos que para evitar interpretaciones sentimentales o demasiado emotivas de los actores, comenzó a plantearse de entrada ejercicios, como que los actores fijaran” los músculos del rostro en máscaras petrificadas. Y para profundizar y practicar estas máscaras comenzaron a crearse espacios y tiempos específicos para esto y mas tarde otros elementos que creyeron necesarios como acrobacia, ejercicios de respiración y de voz que continuaron realizándose después incluso, del estreno de la puesta en escena que había planteado esos obstáculos específicos y que evolucionaron hacia un entrenamiento con autonomía propia y esto desembocó en un espacio para investigar el arte y el oficio del actor.

Este entrenamiento fue evolucionando a medida que cambiaban las necesidades y las motivaciones internas. Entre la década de los sesenta y parte de los setenta se introdujeron ejercicios de acrobacia, del hatha yoga, del kathakali, o ejercicios creados

---

<sup>17</sup> Braun, Eduard., El director y la escena. Del naturalismo a Grotowski. Editorial Galerna, Buenos Aires, 1992, pag 241

por los propios actores .De una parte los ejercicios se encadenaban en un continuo, de otro lado los ejercicios debían estar asociados a una imagen interna que motivase el movimiento, ejercicios psicofísicos que buscan el trabajo conjunto del cuerpo y de la mente buscando una renovación a través de la autoexploración y de la investigación.

Enfocado de esta manera, disciplinas como la acrobacia no eran un entrenamiento para que el actor consiguiera dominar esta disciplina técnicamente, sino una forma de plantear obstáculos que se debían resolver instintivamente, en las barreras físicas y psíquicas que obstaculizan su superación.

Grotowski pretendía ir más allá de los ejercicios, que, decía, eran como una trampa, pero una premisa básica era no decir jamás cómo se debían hacer, si se llegaban a dominar los ejercicios se cambiaban o se abandonaban.

Uno de sus objetivos fue que, el actor sea él mismo su propio trampolín, para ir hacia su esencia, a su lado más íntimo, para ofrecerlo al espectador, sin exhibicionismo, ni narcisismo, ni regodeo y este acto lo denominó, “acto total”.

En el entrenamiento que Grotowski llamó la *vía negativa* se creó un espacio de aprendizaje que no pretende proveer al actor de recursos técnicos, sino eliminar las barreras psíquicas y físicas cotidianas que bloquean su proceso creativo:

“Se trata de desafiar al cuerpo. Desafiarle dándole deberes, objetivos que parecen sobrepasar las capacidades del cuerpo, se trata de invitar al cuerpo a lo “imposible” y de hacerle descubrir que lo “imposible” puede ser dividido en pequeñas partes, en pequeños elementos y convertirse en posible. En este (...) enfoque, el cuerpo se vuelve obediente sin saber que es obediente. Se convierte en un canal abierto a las energías y encuentra la conjunción entre el rigor de los elementos y el flujo de la vida (“la espontaneidad”). De esta manera el cuerpo no se siente como un animal domado o domesticado, sino más bien como un animal salvaje”<sup>18</sup>

A finales de los años setenta comenzó una etapa con un proyecto transcultural que se denominó, *Teatro de las fuentes*, para ello reunió un grupo internacional, provenientes de

---

18 Richards Thomas, Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas., Barcelona 2005 pp, 203, 204

diferentes tradiciones enraizadas en el ritual, *Budismo Zen*, Japón, *Vudú*, Haití, *Huicholes*, México, o los Bauls de Bengal, Grotowski intuía que estas tradiciones, contenían, técnicas con posibilidades de exploración psicofísica del ser humano.

Más tarde, se sumaron las danzas Yanvalou, de Haití, se estudiaron las danzas derviches y artes rituales de Corea, Japón o Bali, preguntándose en este periodo de investigación, cuales podrían ser las herramientas de actuación que permitirían modelar el complejo cuerpo-mente-voz y conducirlo a esferas de energía y de comportamiento orgánico, más profundo.

También en el entrenamiento de la voz, los resonadores tal como los entendía Grotowski son cavidades o áreas del cuerpo hacia donde la voz puede dirigirse y adquirir una sonoridad diferente. Y esto sería otro ejemplo de vía negativa, no se trata de adiestrar al actor con diferentes técnicas vocales ni de desbloquear los obstáculos que le impiden realizar un trabajo orgánico:

“Si se desea liberar la voz, no se debe trabajar sobre el aparato vocal; es decir no hay que fijar la atención sobre el trabajo de los órganos vocales se debe trabajar como si el cuerpo cantara, como si el cuerpo hablara (...). Únicamente hay que hacer estudios de actuación que involucren nuestros recuerdos, nuestra imaginación y nuestras relaciones con nuestros compañeros.”<sup>19</sup>

Grotowski reconoce en su formación a Stanislavski, Meyerhold<sup>20</sup>, Vajtangoj<sup>21</sup> y algunos entrenamientos orientales, como el kathakali, pero afirmaba y recordaba que el camino no es, una colección de técnicas, sino la destrucción de obstáculos.

---

<sup>19</sup> Grotowski.,J. La técnica de la voz. Revista Máscara,nº11-12, enero- marzo 1993, p. 200.

<sup>20</sup> Meyerhold 1 Nació en 1874, alumno de Nemiróvich- Danchenko y de Staniislavski, y Cuando crearon el TAM invitaron a Meyerhold a formar parte de la compañía recién emergida. Pero su recorrido se decantó desde sus inicios con una oposición marcada hacia la corriente naturalista. Así que en desacuerdo con sus maestros, y precedido por las propuestas de Appia y Craig, abandonó el TAM y e inicio una carrera como director en la que se consolidó un teatro estilizado, musical, teatral y arquitectónico en el que se preponderaba el juego corporal del actor. Conscientemente influido por formas escénicas como la Commedia dell'Arte y el Kabuki? Éstas le llevaron a desarrollar un modelo de actor y un entrenamiento y método de actuación denominado biomecánica.

<sup>21</sup> Vajtangov (1883-1922) Actor y director de origen ruso armenio, discípulo de Stanislavski buscó desde el expresionismo romper con la estética del TAM. Pero se regía por es sistema Stanislavki para la actuación de sus actores.

El propio **Peter Brook**<sup>22</sup> dirigía sus sesiones en el inicio del CIRT y de manera esporádica, los actores sumaban a esas sesiones la acrobacia, el Taichi Chuan, el Teatro Noh o el Katakali.

Del teatro de Brook se desprenden algunos conceptos fundamentales en relacionados con el trabajo de actor, como la transparencia, la integración de lo interno y lo externo y la sensibilidad. Son como conceptos guía que servirán para orientar al actor pero no se pueden considerar elementos para una metodología de sistema de interpretación pues según Brook esto acabaría por eliminar la esencia que busca en su teatro y afirma que no hay recetas y que los métodos deben estar en continuo cambio y revisión.

**Transparencia**, supone un estado de apertura físico, emocional y mental que permitirá al actor comunicarse con el público de forma inmediata, humana y viva. Como ya hemos mencionado dependerá de que tipo de escena se esté trabajando se utilizarán unas técnicas u otras para llegar a ese estado. En Brook y coincidiendo con Grotowski el proceso de construir un personaje tiene más que ver con vaciarse, ir dejando atrás los miedos, la racionalización excesiva y de formas mecánicas que limitan al actor. Aquí prima la depuración del comportamiento por encima de las técnicas, buscando una comunicación pura, más esencial, con el espectador.

Relación entre lo externo y lo interno. Conexión orgánica entre la esfera interior y la esfera exterior del actor esto implica un proceso donde el actor es un todo orgánico junto

---

22 Peter Brook, hijo de padres rusos, nació en 1925 en Londres, a los 16 años abandonó la escuela con la convicción de querer ser director, sus primeras incursiones fueron en el cine y al poco pasó al teatro, en la década de los sesenta el teatro inglés, se replanteó la estética con la que había trabajado hasta ese momento: gran despliegue de medios técnicos, y una clara diferenciación entre el espacio del público y la escena; ya como director consagrado, comienza una etapa de investigación y la creación de un grupo de experimentación, y el "El teatro de la Crueldad" notablemente influido por Artaud y el rechazo por el naturalismo, todo esto, bajo el auspicio de la Royal Shakespeare Company, a partir de esta etapa Brook comienza a preocuparse más por el trabajo del actor. También integrando diferentes niveles dramáticos, desde lo sagrado ligado al rito, a lo tosco ligado a lo popular. Este proceso le llevó a eliminar toda ornamentación excesiva de la escena, hasta concentrar esta investigación en la relación actor-espectador desde el punto de vista humano y espacial. Su interés por la investigación teatral se cristalizó el CIRT (Centro Internacional de Investigaciones Teatrales) con el fin de crear un elenco internacional y estable de actores, para investigar no solo la creación artística, sino también la rama antropológica del teatro.

con los elementos que componen su comunicación con el espectador. No importa si cual sea el punto de partida de la expresión, sea un estímulo interno o uno externo.

Sensibilidad y responsabilidad. Para alcanzar la transparencia que Brook propone, los canales del cuerpo, emocionales, intelectuales deberán permanecer interconectados confluyendo así en un mismo pulso comunicativo. El actor por tanto habrá de estar sensible a los demás estímulos externos con los cuales ha de convivir, los compañeros de reparto y el espectador, así pues el actor con sus percepciones abiertas, crea y compone desde la escucha y vivencia que percibe del resto de sus compañeros y del público.

Otra de las constantes de Brook ha sido mantener entre los planos de la encarnación y el distanciamiento, continuamente al actor. Claro que el actor que persiga estos objetivos necesita de un entrenamiento y técnicas disciplinadas pero dirigidas siempre a liberar al actor de automatismos.

Yoshi Oida actor muy presente en las puestas en escena de P. Brook recoge a modo de síntesis lo que hemos expuesto:

“Realizas entrenamiento técnico para eliminar unos hábitos personales y hacer tus acciones mas claras y sencillas. No deberías sustituir esquemas personales por esquemas técnicos. Si esto sucede el actor se ha hecho esclavo de su sistema de entrenamiento (...) Trabajando con Brook tuve que deshacerme de todas mis técnicas y descubrí que lo único que necesito realmente es libertad.”<sup>23</sup>

Brook, conscientemente, no ha dejado un sistema para la formación de actores, sobre todo porque la naturaleza de su teatro, parte de unas premisas y cualidades como la humanidad, la inmediatez y la viveza y éstas, se ahogarían ante cualquier método mecánico impuesto desde fuera, cualquier método cerrado, incapaz de adaptarse a los cambios que todo proceso orgánico conlleva, iría en contra de la esencia viva del teatro.

Sí hemos encontrado algunos términos guía que orientan al actor hacia una actuación directa, viva y humana: la ligereza, el equilibrio entre la intuición y la reflexión, la simplicidad y la economía en las formas, y englobando a éstas los conceptos de transparencia y sensibilidad. Cuando a Brook le pidieron que definiera el tipo de actores

---

23 Oida, Y, El actor invisible. Editorial Alba, Barcelona, 2010, p., 137

con los que el trabaja, su respuesta fue clara:

“El tipo de actor que puede abrirse a sí mismo y comunicarse libremente con otros. El que puede expresar más que la imaginación del director.”<sup>24</sup>

**Mijail Chéjov**<sup>25</sup> introdujo varios elementos para la técnica de actuación, aunque la piedra angular de dicha técnica fue la imaginación. M Chejov describió numerosos ejercicios para ejercitar y desarrollar la imaginación y elementos a trabajar, como la atmósfera, el gesto psicológico, el cuerpo imaginario. Nosotros hemos considerado interesante, detallar los elementos más propios de entrenamiento psicofísico del actor:

Chéjov describió en sus libros, que eran verdaderos manuales de su técnica de actuación, que cada cuerpo tiene un centro invisible, un punto donde se origina y se dirige el movimiento y se puede visualizar dentro o fuera del cuerpo como un área que revela los rasgos del personaje, por ejemplo el centro de un personaje puede estar en el mentón o una ceja, si es muy orgulloso, en las orejas o la punta de la nariz, si es muy fisgón y en el caso de una personaje encantador y altruista, puede tener el centro imaginario fuera del cuerpo, pues su centro de atención esta fuera de él. A este centro

---

<sup>24</sup> Oida, Y., Ibid, p.,48

<sup>25</sup> Mijail Alexandrovich Chéjov, nació en San Petersburgo en 1881. Estudió tres años en la escuela de arte dramático de Alexei Suvorin y en 1910, una vez acabados sus estudios pasó a integrarse en la compañía profesional vinculada a la escuela. Posteriormente ingresó en el primer estudio del Teatro de Arte de Moscú, el TAM, que fue el primer estudio donde fue oficializado el sistema Stanislavski de la mano de Vaghtangog, Sulershtski y también Stanislavski. En él ya destacaba por su uso de técnicas imaginativas y también Chéjov comenzaba a investigar otras vías artísticas fuera del naturalismo.

Después de pasar una grave crisis personal, ya pasada de la Revolución de Octubre de 1917 y a pesar de haber obtenido un gran reconocimiento por parte de la crítica y del público, comenzó a interesarse por la antroposofía, que le proporcionó un modelo de arte y de ser humano con el cual remontó su crisis personal. A partir de aquí el éxito de Chéjov fue en aumento y compaginaba sus actuaciones en el TAM, con clases que daba en su propio estudio en el que comenzó a, crear su propia técnica. Después hubo de exiliarse por problemas con el régimen comunista, pasó por Alemania, Letonia, Lituania, Estados Unidos donde trabajó como actor en varias películas, Inglaterra y en todas estos países, dejó la impronta de su técnica a través de sus interpretaciones o creando escuelas de actuación. Escribió varios libros sobre su técnica, algunos de ellos son: *Sobre la técnica de actuación*. Traducción de Antonio Fernández Lera. Alba Editorial, Barcelona 1999. *Lecciones para el actor profesional*. Traducción de David Luque, Alba Editorial, Barcelona, 2006.

*Al actor*. Traducción de Oscar Ferrigno y Andrés Lizárraga, Editorial Quetzal, Buenos Aires 1993.

imaginario se le pueden añadir diferentes cualidades; puede ser pequeño o grande, suave o duro, violento pacífico...y además este centro puede tomar la cualidad de un objeto, puede moverse de una parte del cuerpo a otra y así, las posibilidades serían infinitas, pues Chéjov no estableció un límite de variantes para investigar con este centro imaginario.

M. Chejov abordó el estudio e investigación de cuatro movimientos básicos, para un entrenamiento psicofísico del actor, movimientos que según él, el actor debía incorporar a su expresión en la escena, independientemente del personaje que interpretara en ese momento, son movimientos que parten de una rama de la antroposofía llamada euritmia basados en los cuatro elementos y que son moldeado (tierra), fluir (agua), volar (aire), irradiar (fuego).

El movimiento de moldeado, es realizado con una determinada fuerza interior y con la imaginación, el cuerpo hace como que vence resistencias más densas que el aire; pero sin generar tensiones superfluas, el cuerpo esculpe formas exactas en el espacio, así el actor aprende y adquiere la sensibilidad, para percibir la forma que su cuerpo crea en el espacio

El movimiento de fluidez es la unión no interrumpida que se establece entre los movimientos, como en la dinámica del elemento agua, los movimientos se unen unos con otros sin interrupción ni cortes en éste, en un continuo, así el impulso con el que se comenzó el movimiento no se pierde confluyendo en diferentes movimientos.

En el movimiento de vuelo el actor trabaja al máximo con su imaginación y así, imagina un movimiento que va mas allá de su propio cuerpo y se expande hasta el infinito en el espacio y a su vez imagina que el cuerpo es de una ligereza que podría levantarse del suelo, esto permite trabajar al actor con la práctica, con un sentimiento de liviandad y facilidad.

El movimiento de irradiación, Stanislavski utilizó este término describiendo un tipo de comunicación interna, espiritual, Chejov siguió investigando sobre este concepto y lo explicó como un conjunto de impulsos que parten del actor y son percibidos por el



público, a partir de ésta premisa desarrolló unos ejercicios para el movimiento de irradiación, y que cada movimiento será realizado como si emanasen de él unos rayos invisibles proyectados hacia el espacio circundante y que su finalidad es influir tanto en los compañeros de escena como en el público.

Al entrenamiento de los movimientos básicos, también añadió Chéjov, el trabajo sobre cuatro cualidades psicofísicas: facilidad, forma, belleza e integridad y estos elementos ya componen parte del entrenamiento propiamente psicofísico su técnica de, estos elementos deberán estar siempre presentes y condicionan la transición de una expresión cotidiana a una expresión extracotidiana para la actuación. Y trabajando sobre ellas el cuerpo del actor será más artístico, más flexible y más expresivo. Las explicaremos brevemente:

#### Facilidad

Cualidad relacionada a los movimientos de irradiación y de fluidez trabajando esta cualidad el actor desarrolla una expresión ligera y fácil, que no esta en relación con las cualidades del personaje, Chéjov explica que el personaje en el escenario puede ser torpe en sus movimientos y en su lenguaje, pero el actor debe valerse de la ligereza y la facilidad en sus capacidades expresivas. Ésta cualidad esta conectada con el juego y el humor que envuelve el oficio de la actuación.

#### Forma

Trabajar con esta cualidad esta relacionado con el movimiento de moldeado, el cual desarrolla una conciencia del propio cuerpo dibujando en el espacio y las formas que se crean con éste. Permite también, que el actor realice sus movimientos precisos y claros, con un inicio un desarrollo y un final claros y concretos, Así, la presencia del actor se canaliza en una doble dirección, el espectador recibe clara, armoniosa y sólidamente, lo que el actor le quiere transmitir si lo que crea el actor, encuentra una resonancia en su interior, cada movimiento se transforma en algo vivo y que tiene sentido.

#### Belleza

Trabajar sobre la belleza le recuerda al actor que ha de proyectar su trabajo con placer y satisfacción, según Chéjov la actuación solo es arte si se plasma en el escenario de forma bella y armoniosa, incluidas las escenas agresivas o de violencia.

Lo explica Chéjov de esta manera:

“¿Como interpretamos personajes y situaciones que son espantosos y desagradables en sí mismos? Por ejemplo, ¿como interpretar a Calibán o a Ricardo III, o la escena del rey Lear en la que arrancan los ojos a Gloucester? ¿Se convertirán en escenas dulces, sentimentales y falsas si las interpretamos con un sentido de belleza? Por supuesto que no. La crudeza y la fealdad deben permanecer y permanecerán, pero, mediante el sentimiento de belleza por parte del actor y del director, esas escenas quedarán despojadas de su crudeza realista, no artística, que apela solo, a nuestras reacciones mas bajas, nerviosas y físicas, serán elevadas a un ámbito superior al del mero naturalismo.”<sup>26</sup>

## Integridad

Con esta cualidad el actor aprende a observar el personaje con perspectiva, así cada acción por pequeña o detallista que sea, cada debe estar conectada e integrada en un todo con coherencia y organicidad en la interpretación del personaje en su totalidad.

En palabras de Chejov:

“El actor que interpreta su papel como algo muy distante y sin relación entre cada entrada salida a escena, sin tomar en cuenta lo que hizo en las escenas anteriores ni lo que hará en las siguientes no interpretará su arte completa ni en su integridad. La omisión o inhabilidad en cuanto a relacionar una parte de su integridad puede hacerla inarmónica e incomprensible para el espectador.”<sup>27</sup>

Es interesante observar cómo en Chéjov confluyen simultáneamente dos enfoques que aparentemente parece que han estado enfrentados, Stanislavski y Meyerhold. Por

---

<sup>26</sup> Chejov M. ,ibid., Alba Editorial, 1999. p. 139

<sup>27</sup> Chéjov, M Editorial Quetzal, Buenos Aires,1993, pp.31-32

ejemplo, la noción de ritmo a la que llegó Stanislavski en su última etapa es muy similar a la que llegó Chéjov, éste describía, que se ha de crear un tempo externo relacionado con los movimientos exteriores, físicos, del personaje y un tempo interno relacionado con los rasgos psicológicos. Los dos llegaron a la conclusión de que el ritmo es una herramienta básica para la creación del personaje.

También podemos enlazar de la misma manera con algunos conceptos de la biomecánica de Meyerhold, por ejemplo la construcción de la acción en la biomecánica; la acción comienza con un anteimpulso que es realizado en dirección contraria a la acción, *el otkat*<sup>287</sup> y se acaba frenando con *un tormos*, un freno. Y similarmente Chéjov sugiere, que una acción se debe preceder de una preparación, un impulso previo, una acumulación invisible con respecto a la acción que se va a ejecutar y después, una pausa, como la huella que deja la acción que se viene de realizar.

Por tanto a pesar de que la estética que buscaban tanto Meyerhold como Chéjov en sus espectáculos era bien distinta, elaboraron unas técnicas eficaces y similares para la técnica de la actuación.

Esta flexibilidad que observamos en Chéjov, nos hace posible relacionar su técnica con otras, nos permite hacer una lectura de la que sustraemos, una solidez en sus planteamientos, del que han sacado partido desde creadores como Eugenio Barba a medios como la televisión y el cine, en los que paradójicamente Chéjov ha tenido una notable influencia.

Para **Eugenio Barba**,<sup>29</sup> el sentido del entrenamiento de L' Odín, ha evolucionado no

---

28 La principal característica de la técnica biomecánica es una codificación del uso y expresión del cuerpo, también la precisión en cómo se elabora el diseño de los movimientos tal como si se transcribieran a una partitura musical. Meyerhold diseccionó la acción en tres conceptos básicos: *otkaz*, (relacionado con el concepto de oposición que desarrolló Barba) *posyl*, *tormos*, y diseñó un entrenamiento psicofísico, (*études*) que comenzaban y acababan con una serie de movimientos a la que llamó *dactilo*.

29 Eugenio Barba nació en Brindisi (Italia) el 29 de octubre de 1936, a los 18 años decide instalarse en Noruega, donde embarca en la marina mercante lo que permite conocer Oriente, después a la vuelta de sus viajes, obtiene una beca para estudiar dirección de escena en Varsovia, después de un año en Polonia conoce a Grotowski y se traslada a Opolo, donde acude al Teatro-Laboratorium13 Rdezedow durante tres años. Cuando vuelve a Oslo funda el Odín Teatret en 1964, grupo teatral que se traslada a Holstebro (Dinamarca) en 1966 y allí reside desde entonces. Es el fundador de la ISTA (Internacional

tanto hacia qué se hace, sino porqué. Es más una manera de encontrar un sentido a la práctica del teatro, que desarrollar un virtuosismo de técnicas teatrales. Esa evolución ha marcado la esencia invariable, de que el Odín, es un espacio de indagación donde confrontarse con el oficio que se ha elegido, la motivación es, la búsqueda constante y no los resultados puntuales.

Se pueden diferenciar en el entrenamiento tres fases que tanto los que se inician como los veteranos deberán recorrer:

La primera fase es un periodo básico donde se integra y practica una disciplina extrema y la capacidad de resistencia que habrán de permanecer con el durante toda su vida artística.

En una segunda fase, después de unos años de entrenamiento, éste pasa a ser una práctica individual, donde cada integrante va a diseñar sus propios ejercicios, aquí el actor se confronta a la potencialidad de sus habilidades y superación de los propios límites. El actor decidirá qué aspectos y de qué manera de trabajar en función de sus necesidades personales. Aquí cada uno desarrollará un estilo característico de actuación.

La tercera fase en la que el actor llevará varios años de experiencia dentro del laboratorio, empieza a elaborar a partiendo de improvisaciones, de textos narrativos o estructuras de acción que se exponen en el juego dramático, el actor realiza un aprendizaje para estructurar dramáticamente y comienza a valerse de los elementos teatrales, voz cuerpo, luz y así crear fragmentos de unión, que pueden ser utilizados posteriormente, por el director para la elaboración de la puesta en escena.

Dentro de un contexto de investigación constante que, aun hoy día sigue abierto, exponemos algunos de los puntos del entrenamiento que se realizan en el Odín:

- Romper los automatismos de la vida cotidiana

---

School of Theatre Anthropology) en la cual se estudia y se comparte el estudio de los hombres y la representación. Algunos de sus libros más representativos son *La canoa de papel*, *Mas allá de las islas flotantes*, *Tierra de cenizas y diamantes* y *Teatro: soledad oficio y revuelta*.

En el Odín se parte de que el comportamiento del actor en escena es diferente del de la vida cotidiana. Y se busca cómo llegar a una presencia escénica extracotidiana, para ello proponen, por ejemplo, diferentes formas de caminar y desplazarse por el espacio, cada ejercicio propone una forma precisa, con un inicio y un final en cada paso.

-Implicar de forma íntegra al conjunto cuerpo- mente

Barba incide sobre la importancia de que, cualquier ejercicio que se haga, habrá de implicar y comprometer a todo el cuerpo y nos recuerda la importancia de la disciplina y la presencia mental que ha de incluir todo entrenamiento y prácticamente lo resume en una frase: “El entrenamiento físico es en realidad un entrenamiento mental”<sup>30</sup>

Para esto se trabajan ejercicios de acrobacia y así se experimenta la concentración que se necesitará para la presencia escénica, los actores del Odín dicen que el suelo es como un maestro zen, porque cada vez que pierden la concentración les despierta.

-La improvisación

Algo fundamental en el entrenamiento del Odín es no caer en la rutina, ni en la mecanización, no buscar el perfeccionamiento, y una de las herramientas para combatirlos es la improvisación. De modo que cuando se tienen dominados algunos ejercicios acrobáticos, de equilibrio o diferentes modos de caminar, el actor puede crear una cadena conectada con su ritmo interno, variando su velocidad, su calidad de energía o su volumen en el espacio (haciendo los mismos movimientos más pequeños o más amplios).

Otro de los elementos característicos en el entrenamiento del Odín es, el *sats*, es una posición de alerta en el actor, en la que se puede realizar cualquier acción, hacia cualquier dirección: Barba lo describe así:

“En el instante que precede a la acción, cuando toda la fuerza necesaria se encuentra

---

<sup>30</sup> Extraído de: Borja R., *Ibid* Bilbao, 2001, (Wethal, Torgeir, *Physical training at Odín Teatret*, Odín teatret Film, 1972)

lista para ser liberada en el espacio, como suspendida y aún retenida en un puño, el actor experimenta su energía en forma de *sats* o preparación dinámica. El *sats* es el momento en que la acción es pensada-actuada desde la totalidad del organismo, que reacciona con tensiones también en la inmovilidad. Es el momento en que se decide a actuar. Hay un compromiso muscular, nervioso y mental dirigido a un objetivo. Es la extensión o retracción de la que brota la acción”.<sup>31</sup>

El *sats* es el final y el inicio de toda acción, se trata de una disposición del cuerpo que hace que conecten las acciones, unas con otras de una manera viva, así se evita, que la presencia escénica del actor decaiga cuando finaliza una acción o se tenga que reactivar en la siguiente, se entiende como instante de transición vivo entre las acciones y permite que el espectador, no anticipe los movimientos del actor.

Es interesante como se plantea Barba, para que una acción sea real, que no realista, esto quiere decir que una acción ha de ser eficaz para que sea real, pero no necesariamente, tal cual la vemos en la vida, remarcamos aquí, como pide al actor la implicación del tronco, de un cambio en el tono muscular del torso, es decir para Barba toda acción tiene el impulso que lo origina en el tronco, lo que para otros sería el hará, o el diafragma.

“El actor en el teatro occidental es o debería ser un creador, (...) esta diferencia fundamental determina también el modo de acercarse al oficio, la preparación, lo que ahora suele llamarse “*trainig*”. (...) Pero durante años “el mito de la técnica”, alimentó nuestro trabajo, (...) El virtuosismo no conduce a nuevas relaciones humanas, fermento decisivo de una reorientación, una nueva manera de definirse a sí mismo al confrontarse con los otros y superar la fácil entropía de la autocomplacencia (...) entonces ya no se trataba de aprender o enseñar algo, trazar un método personal, descubrir una nueva técnica, encontrar un lenguaje original, desmitificarse a sí mismo o a los otros. Tan solo no tener miedo el uno del otro”.<sup>31</sup>

Para un actor, como **Yoshi Oida**<sup>32</sup>, formado en la tradición japonesa, *actuar*, no es una

---

<sup>31</sup> Barba Eugenio, Teatro soledad, oficio y revuelta, Buenos aires, Catálogos, 1997, pp. 97-98

<sup>32</sup> Actor, formado en Japón en el teatro Noh, ( El teatro Noh data de principios del s. XIV incluye máscaras, danzas rituales, música y un uso muy elaborado de la voz.) colaboró en trabajos experimentales con Yukio Mishima, viajó a Occidente y se incorporó en 1970 al Centro de Investigación Teatral dirigido por Peter Brook y desde entonces ha actuado con la compañía en estrecha colaboración con Peter Brook alternándolo con otros trabajos teatrales, cinematográficos y de dirección teatral.

técnica independiente, todas las actuaciones se denominan “danza”, “canto” o “narración”, todas ellas suman lo que nosotros en occidente llamamos “actuación”. El teatro japonés es una especie de *teatro total*, en la que se integran diversas y variadas disciplinas.

Peter Brook, en la introducción que hace al libro de Y. Oida, *Los trucos del actor*<sup>33</sup> explica que “(...) en Oriente, los profesores no imparten, no explican, no dan recetas. El profesor es un vivo ejemplo de lo que es posible o de lo que puede conseguirse con paciencia y determinación.”

Y. Oida tampoco imparte lecciones magistrales, ni métodos, nos ofrece su experiencia, no hay técnicas fijas, solo investigación abierta y continua.

Es interesante cómo plantea, hace sugerencias, de manera abierta, sin indicaciones fijas, Nos cuenta cómo *se investiga* a sí mismo, por ejemplo, nos relata, cómo el día que tiene función o ensayo, empieza tomando conciencia y trabajando lo que nosotros en el entrenamiento que proponemos en este trabajo de investigación llamamos, “*Eje de Autopercepción*”<sup>34</sup>.

“Es por la mañana,(...) me siento en la cama y me doy cuenta de que la parte baja de la espalda, está tensa e incomoda, (...) me levanto y estiro todo el cuerpo(...), cuando las articulaciones y los músculos comienzan a aflojarse, me centro en revisar *el interior* de mi cuerpo.”<sup>35</sup>

Después Oida nos describe cómo conecta con su energía interna, a través de imágenes, y cómo esa energía esta conectada con la presencia del actor y el objetivo de ésta, que no es otra, que compartirla con el público, sus observaciones cuando trabaja con actores, le han llevado a deducir que algunos complejos y bloqueos que disminuyen la energía y la

---

33 Oida Yoshi, Marshall Lorna, *Los trucos del actor*, Barcelona, 2010. Alba Editorial,

34 Este eje se encuentra detallado en el capítulo de este trabajo “Entrenamiento y ejes”

35 Oida Y. 2010, oc, pags 15-16

presencia del actor, provienen del control intelectual y emocional. Propone, pues entrenar, pero, señala que ir al gimnasio o a clase de baile, no es exactamente lo que necesita el actor para desarrollar esta presencia: "(...) hay que elegir éste ejercicio con cuidado y atención o adaptar lo que aprendemos, con el fin de mostrarnos despiertos y vivos en el escenario (...) hemos de encontrar el que mejor nos funcione o el que podamos desarrollar a nivel personal."<sup>36</sup>

En el entrenamiento que Oída nos propone, ya hemos dicho que no hay fórmulas, pero sí sugiere maneras de comenzar y desarrollar un training, para él la mejor manera es limpiando el espacio donde se va a trabajar, literalmente, despejarlo, ordenarlo barrerlo y fregarlo y propone que, ahí comienza el entrenamiento psicofísico del actor, realizándolo con una atención, una concentración y una postura corporal conscientes.<sup>37</sup>

Después describe cómo él cuida de su cuerpo, comenzando por lo que él denomina los nueve orificios: los dos ojos, las dos narinas, las dos orejas, la boca, la vejiga y el ano, remarcando que todos ellos necesitan de una atención especial.

Es de especial interés para nosotros, cómo Oída también trabaja la zona del esfínter, de manera muy parecida a como lo hacía Grotowski en sus entrenamientos con danzas afrocaribeñas, trabajando con la zona de la pelvis sacro, o a la que hemos llegado nosotros, desde otras fuentes y experiencias en nuestra investigación en el caso de Oída, después de explicar desde la tradición oriental la importancia de esa zona para la voz, incide: "De alguna forma ésta zona es punto de partida para la energía corporal(...) Igualmente en las danzas africanas, la zona del ano se mantiene muy activa. Los bailarines saben ondular el cuerpo como las serpientes y el punto de partida para este movimiento es la punta de la rabadilla (el sacro) que se encuentra cerca del ano. La rabadilla se mueve hacia adelante y hacia atrás y consecuentemente el resto de la columna sigue su impulso en sentido vertical. (...) Creo que esta acción aunque solo sea física puede mejorar el curso de la energía interna".<sup>38</sup> También da especial relevancia al

---

<sup>36</sup> Oída Y., *Ibid* Barcelona 2010 p., 18

<sup>37</sup> Oída Y., Marshal L., *El actor invisible*, Barcelona, 2010, Editorial Alba.

<sup>38</sup> Oída Y., Marshal L., 2010 Pág. 38-39



trabajo sobre la columna vertebral, el hará,<sup>39</sup>y las manos.

**Tadeshi Suzuki**<sup>40</sup> ha investigado formas de fusionar técnicas tradicionales de Japón como el Kabuki y el Noh, con técnicas teatrales experimentales y elementos de la tragedia griega clásica, Shakespeare, Chéjov...

Suzuki basa la línea de su entrenamiento, en unos patrones de movimiento que establecen la relación íntima de la planta del pie con el escenario, hay una búsqueda para profundizar en esos patrones, de tal manera que todo el cuerpo, se vea obligado a transmitir la expresividad que parte de la planta de los pies y su movimiento. Según Suzuki, una de las razones por las que el teatro moderno se hace tan tedioso es porque no tiene pies..

Para el la actuación comienza cuando los pies del actor tocan la tierra, cuando tiene una primera sensación de echar raíces. El actor crea de acuerdo a su sentido de contacto con la tierra por la forma en que el cuerpo establece el contacto con el suelo. Este actor y maestro de actores, describe como trabaja con los integrantes de su compañía:

“ En el entrenamiento hay un ejercicio en el que los mantengo pataleando en el suelo con sus pies al ritmo de una música por un periodo determinado, deben soltar ligeramente el área de la pelvis y moverse golpeando el suelo con ímpetu, para cuando cesa la música han consumido toda su energía y se caen al suelo, después de una pausa, la música comienza de nuevo, esta vez mas suave, los actores se levantan conforme a esta nueva atmósfera cada uno a su manera hasta volver a la vertical. Este ejercicio esta basado en el movimiento y la quietud y en el contraste expulsión-contención de la fuerza corporal.” Y afirma que con este ejercicio se desarrolla una concentración de la fuerza en el cuerpo, mediante el fortalecimiento del apoyo respiratorio.<sup>41</sup>

Suzuki se suma a los investigadores de entrenamiento para actores que centran gran parte de éste, en la atención en la pelvis durante el movimiento. Parte de que la sensación básica del actor, su corporalidad, proviene de sus pies.

---

39 Cuando los japoneses hablan de hará, se refieren a la zona del cuerpo que se halla a unos pocos centímetro por debajo del ombligo. (...) Es el centro de la fuerza, la salud, la energía. Oída Y., Marshal L, Bcelona, 201

40 Tadeshi Suzuki comenzó muy joven su carrera como director de escena, en Toga, Japón, creó un centro de creación y formación de actores fundamentados sobre su propio método de entrenamiento y un Suzuki Company of Toga. Las bases de su entrenamiento específico se encuentran en su libro “The Way of Acting”. Theatre Communications Group, New York, 1986.

41 Extraído de Actores y Actuación, coord. por Sara J., Editorial Funbamientos, Madrid 2007 p, 176-177

### 3. Desarrollo práctico

Comenzamos nuestro ritual de entrenamiento por posición decúbito supino. Ésta será la posición de la que partir, ya que permite descargar la tensión de la zona lumbar mas acusada en vertical, y a sí permitir una mayor atención en la respiración.

Esta atención, sin intervenir directa ni voluntariamente en ella, en la quietud, primero y por ejemplo utilizando los ejercicios de retroversión y anteroversión de la pelvis como uno de los primeros ejercicios que se pueden plantear para iniciar movimiento, cuidando mucho de que **sea el movimiento que se acopla al ritmo respiratorio y no al contrario**, esto hará que la respiración se vaya amplificando y actuará sobre el equilibrio tónico general regulando el tono muscular a su vez.

“La normalización de la respiración no se realiza con ejercicios respiratorios directos, sino indirectamente, relajando las tensiones que impiden la plenitud de la respiración”<sup>42</sup>

Tal como Grotowski propone, compartimos el interés de no buscar el control de la respiración y su condicionamiento hacia una manera concreta, sino que esta se amplifique en lo posible, partiendo siempre del actor y sus potencialidades.

En este momento se invita a los integrantes del entrenamiento a que se permitan sentir si precisan actuar sobre alguna parte concreta de su cuerpo. Para llegar al desarrollar esta sensibilidad se requiere, también a su vez, desarrollar la capacidad de auto-observación, un contacto consigo mismo, gracias al cual se posibilita la experiencia de ser el objeto de la propia observación y de vivir y percibir, los cambios que esta observación produce en todo el organismo, de sentir conscientemente, incluso durante el movimiento, las variaciones que intervienen en el nivel del tono y las funciones vegetativas. En este punto nos sirve de referencia las propuestas de W. Reich<sup>43</sup> o A.

---

<sup>42</sup> Reich Wilhelm, Médico, psiquiatra, discípulo de Freud en sus inicios, desarrolló una teoría sobre la vegetoterapia caracteranalítica.

<sup>43</sup> Lowen Alexander, Médico, psicoterapeuta, discípulos de W. Reich, fundador de la International Institute for Bioenergetic Analysis.

Lowen<sup>44</sup> sobre los segmentos corporales que se basan en la lógica funcional de la ontogénesis del desarrollo madurativo.<sup>45</sup>

En general propongo una serie diversa de ejercicios, que irán jerárquicamente de la cabeza a la pelvis, todos ellos orientados a dar una mayor conciencia de contacto. Pues el objetivo es que puedan ser un puente desde, el qué hacer con mi cuerpo una vez que percibo como está. Es entonces cuando pasaremos a buscar movimientos espontáneos que permitan un mayor estiramiento muscular partiendo de la escucha de nuestro cuerpo.

Aunque pueda parecer simple esta fase del trabajo requiere un alto nivel de concentración y permanencia en la propia sensación, ya que es esta la que actúa de guía para, de una manera muy rigurosa, ser fiel a las necesidades. Nuestra atención debe estar el máximo posible al servicio de de nuestro cuerpo, de los músculos mas contraídos, a los que se debe tratar con mas cuidado, acompañando estos estiramientos, **de atención en la espiración**, puesto que esto posibilita el estiramiento, como esta demostrado en los estudios generales de fisioterapia y técnicas de estiramiento, a su vez que facilita la inspiración con el mínimo de tensión.

## Conciencia de movimiento

A partir de aquí, comenzaremos a movernos, todavía en el suelo, poniendo atención en pelvis-sacro.

Empezando con un movimiento de vaivén desde la pelvis, que se extenderá e irradiará por el resto del cuerpo, continuando con esta escucha consciente de qué es lo que

---

44 Gerda A. La Eutonía Técnicas y lenguajes corporales, Paidós, Barcelona, 199,7 p. 28

45 "Todas nuestras funciones sensoriales motrices y neuromusculares tienden a seguir un orden cefalo-caudal. Esto es, las funciones situadas en la cabeza- por ejemplo las propias de los sentidos- maduran años antes que aquellas que corresponden a los órganos genitales y de la reproducción".

necesita mi cuerpo para estirarse, abrirse, "despertarse" de una manera activa.

En este momento de entrenamiento hemos de abordar las modificaciones posturales que supone el cambio de la horizontal a la verticalidad. En mi práctica he observado que este es un momento de transición delicada ya que la apertura de la escucha interna, ahora, ha de mantenerse y ampliarse en una escucha abierta al exterior. Esta situación de cambio del plano horizontal a la vertical, evoca el proceso madurativo infantil y lo que la bipedestación supone de activación y regulación vestibular.<sup>46</sup>

Lo que en definitiva quisiéramos significar es, importancia que consideramos que tiene el ponerse de pie desde la estabilidad y seguridad de los pies, a ponerse de pie tirando del cuello. Precisamente este esfuerzo de mantener la estática desde la cabeza tensará la cadena posterior y repercutirá con facilidad en la tensión cervical y en la irritación vestibular con el riesgo de cerrar la escucha y entorpecer el trabajo conseguido.

"La adaptación del hombre a la posición erecta representa en el plano morfoestático un fenómeno claramente sorprendente: elasticidad de la bóveda plantar, juego de la tibiotarsiana, equilibrio de la pelvis y de la columna vertebral. De todas maneras esta organización y nuestra arquitectura presenta puntos débiles, hallándose los principales en la zona lumbosacra y en la zona cervical, es decir en las zonas charnelas".<sup>47</sup>

Por ello, cuidando mucho de que no sea desde el cuello – cabeza, que se realice ese cambio de plano, buscaremos ir hacia una posición mas intermedia , sentados, desde el estiramiento , y volver de nuevo a tumbados varias veces, para trabajar el cambio, activando la musculatura de piernas y brazos para incorporarnos.

En este momento del entrenamiento, se invita a los integrantes del grupo a que

---

<sup>46</sup> La principal tarea de oído (...) será hacer el trabajo de una sofisticada dinamo, capaz de transformar los estímulos en energía, (...) por la vía vestibular se ejerce un profundo control sobre las contracciones articulares y musculares (...) y siendo el órgano del equilibrio, Se ocupa de ajustar el tono muscular y el control de la horizontalidad y la verticalidad, que nos permite movernos y orientarnos espacialmente. Montero-Ríos, Ob Stare, Tenerife, 2006 p. 66

<sup>47</sup> Vayer. P. *El Equilibrio corporal. Aproximación dinámica a los problemas de actitud y comportamiento*. Editorial Científico Médica. París 1980. p

comiencen a sumar su atención a la música, así, se pide a la parte prefrontal del cerebro que conectada a la concentración, que amplifique su función a más áreas. Mas adelante, cuando el grupo ha pasado varias veces por la dinámica de incorporarse y volver al suelo, amplificaremos de nuevo, nuestra atención buscando la mirada a un compañero, alternándola entre los integrantes del grupo, poniendo una atención sincera en el otro, mirándolo y viéndolo.

Mientras pasa todo esto el actor sigue con movimientos de vaivén desde pelvis sacro, junto con la música y decimos junto para recalcar lo importante que es, que no sea la música la que marque el tempo, el ritmo del movimiento, y que sea mi cuerpo el que decida si sigo los acentos fuertes, o los débiles o a contra-tiempo de la música.

Simultáneamente el actor va buscando la vertical, atención en pelvis, contacto con mi cuerpo, contacto con el otro, también con la música. En el “El actor invisible” Yoshi Oida<sup>47</sup> remarca la importancia en el entrenamiento diario, de trabajar con el segmento pelvis-sacro en movimientos de vaivén hacia adelante y hacia atrás, así como sabemos la relevancia que da también Grotowski a trabajar sobre este eje durante el entrenamiento.

Trabajando con ondulaciones sobre la columna vertebral se trabaja sobre todo el sistema nervioso, la mayoría de los nervios del cuerpo pasan del cerebro a las extremidades por la columna, “Si la columna está activa y cada vértebra se mueve libremente, el sistema nervioso funciona de manera más eficaz y efectiva, el movimiento de la columna vertebral en vaivén y ondulaciones actúa como un masaje para el sistema nervioso”.<sup>48</sup>

Una vez en pie seguiremos con el ejercicio de movimiento desde pelvis-sacro, y el resto de puntos de atención. Incluiremos las caderas y después, sumaremos la atención a la plantas de los pies, ahí comenzarán desplazamientos, desde un juego que será como percutir junto con la música en el suelo, con toda la planta y una vez más, seremos libres de elegir nuestro tempo.-ritmo. En palabras de Tadashi Suzuki, actor que basa su entrenamiento en el contacto de las plantas de los pies sobre el suelo, recogiendo parte de su formación del teatro Noh japonés: “El actor compone de acuerdo a su sentido de contacto con la tierra”<sup>49</sup>

---

48 Oida Y. Ibid. Editorial Alba, 2010, p. 39

49 Extraído de Actores y Actuación, Ibid, de, Fundamentos, Madrid, 2007, Tadashi, Suzuki, *The Way of Acting: Theatre Writings of tadashi S* Nueva York, Theatre Communications Group, 1985. Traducción Sol Garre

## Presencia

En la última propuesta, que podrá durar entre media hora y una hora, esto dependerá de las necesidades del grupo, y eso lo habrá de valorar quien lo coordine, será el puente hacia el juego de la improvisación. Este primer juego será libre y se permitirá que los integrantes se asocien libremente y adquieran los roles y estatus que les propicien sus impulsos y el contacto con el otro.

La música aquí será como un actor mas, al que habrá que integrar en la improvisación pues la coordinadora ira seleccionando los cortes musicales acompañando y escuchando la propia improvisación, y ellos con sus sentidos abiertos, la tendrán como un elemento mas a integrar, creando lo que llamamos, musicalidad en el movimiento, con musicalidad en el movimiento nos referimos a la infinidad de matices que el cuerpo puede conseguir, tanto en movimiento, como en quietud , a partir del sentido del tiempo, organicidad, espacio y fuerza, elaborados desde el contacto con uno mismo y la conciencia.

También Meyerhold buscó incansablemente dotar al actor de una musicalidad que lo distanciara del naturalismo. Un actor que fuera capaz de armonizar palabra, emoción y movimiento tanto si la música estaba presente como si no:

“Sueño con una producción ensayada sobre la música pero actuada sin música (...) el ritmo de a producción se organizará de acuerdo con las leyes de la música y cada actor la llevará consigo.”<sup>50</sup>

El ritmo es movimiento, el movimiento necesita espacio y tiempo para manifestarse, pero

---

<sup>50</sup> Extraído de Borja R., *Ibid.*, de. Artezblai, Bilbao, 2008, de Gladkov, Aleksandr, *Meyerhold speaks rehearses*, edición y traducción de Alama Low, Harwood Academic Publishers, Amsterdam, 1997, p. 134

el ritmo no tiene porqué ser uniforme y repetitivo, el ritmo será dado por diferentes dinámicas, matices de duración e intensidad, el cuerpo navega entre lo temporal y espacial se expresara dando forma a lo sonoro y sonorizando interiormente las formas que nacen de él. También incorporarán la voz, a la improvisación, aunque no necesariamente desde la palabra y sí desde impulsos sinceros y orgánicos.

La voz no esta en el entrenamiento planteada como un instrumento sino como una extensión de la expresión del actor. Se ha de descubrir la vitalidad que ya esta en la voz, aumentar la conciencia de su música, escuchar los recursos sonoros de los que se dispone, esto requiere tiempo y calma, hay que deshacer los condicionantes y prejuicios de lo que es “un buen sonido”, de lo que desearíamos que fuera un buen resultado para dejar de poner un freno a la búsqueda y reacciones instintivas. Se ha de experimentar para encontrar como poner la energía, el apoyo, en los músculos que entran en juego para su emisión, entonces tampoco habrá que forzar, empujar, la emoción, pues se proyecta a través del movimiento, esto es, unidad de energía física y emocional.

Si este primer juego no desemboca en un desenlace, la coordinadora, invitara a los actores a que busquen un final, seleccionara un tema musical de transición y mientras los actores descansan en silencio, sin perder su concentración, se podrán plantear las premisas de improvisación en base a la puesta en escena , o a las escenas, si el trabajo, lo requiere, o se cerrará la sesión de entrenamiento

Para adquirir un conocimiento preciso de los principios de movimiento en cada cuerpo, habrá que trabajar varias sesiones sin música, para que nuestras necesidades puedan traducirse en la musicalidad de nuestro movimiento, que tendrá valor por sí mismo, coordinarse con el de otros o combinarse con un soporte externo musical.

#### **4. Conclusiones**

Finalizado esta etapa de la investigación, pues nuestra idea es seguir investigando sobre el entrenamiento del actor, podemos concluir apoyándonos por una parte en las conclusiones científicas sobre la autopercepción, el tono muscular, la noción de esquema corporal y por otra en el estudio de los laboratorios y entrenamiento de los creadores elegidos para la investigación y cómo condiciona al trabajo actoral la capacidad de autopercebirse, su esquema corporal, su ajuste o reajuste del tono muscular.

Hemos encontrado afinidades y similitudes en el trabajo que desarrollan estos creadores, una de ellas es que todos tiene como búsqueda trabajar, desarrollar, potenciar la presencia del actor, partiendo de su cuerpo-mente. Todos ellos, al igual que nosotros en nuestra investigación observaron y concluyeron que el actor necesita trabajar el cuerpo y que no era suficiente con un entrenamiento puramente físico, sino que cada uno buscó y algunos de ellos siguen buscando, un entrenamiento en que la mente y el cuerpo sean uno, lo que llamamos entrenamiento psicofísico, quizás nuestra aportación, además de plantear el inicio del entrenamiento desde el suelo, sea tratar de explicar y justificar, porqué es idóneo desde el suelo y qué elementos habrá que tener en cuenta a la hora de pasar a la vertical. Sí hemos coincidido con todos ellos en que una vez en la vertical, es necesario un entrenamiento riguroso del movimiento desde el segmento pelvis sacro y la conciencia de movimiento desde ese segmento tan importante para el entrenamiento que transita hacia una presencia y un hacer con el otro, desde ese estado psicofísico eficaz para la creación.

En la experiencia profesional en diferentes ámbitos de la escena hemos observado que muchos directores, productores, los propios actores, no asumen la necesidad de propiciar un espacio y un tiempo para que los cuerpos estén afinados cada día, en función de la sesión de trabajo prevista.

Desde aquí proponemos que sea una responsabilidad compartida, puesto que un entrenamiento que pone al actor e incluso al equipo en el tono justo para la creación influirá directamente sobre el trabajo de la puesta en escena. Uno de los objetivos del



entrenamiento será obtener un tono muscular adecuado para nuestra actividad, ya sea la pura investigación, improvisaciones o escenas.

Es cierto que no desarrollamos igual el trabajo a músicos que a actores y cantantes en la formación llevada a cabo, en el laboratorio de investigación que coordino, pero las bases del entrenamiento son las mismas, y el comienzo desde el suelo es para mí incuestionable. Con estudiantes de música lo más importante y por donde consideramos que hay que empezar, es por un aprender a tomar contacto con su cuerpo desde la quietud, primero, y con ejercicios sencillos y simples después que no pida mucha concentración en la mecánica del realizar el ejercicio para poder ir percibiendo, con calma los cambios casi imperceptibles que se pueden dar en la respiración o como el tono muscular adquiere poco a poco “presencia” en la percepción. También en los cantantes en un principio ha de ser así, solo que aquí al pasar a la vertical enfocaremos el trabajo del eje sobre la presencia escénica y con los músicos la dirección del trabajo en la vertical ira hacia un buen contacto con su eje corporal y distribución del peso sobre éste.

El laboratorio adquiere el trabajo una profundidad y compromiso diferente y eso va influir directamente sobre cualidad y niveles de creatividad que se van a dar en el espacio de investigación, puesto que aquí el actor ya llega con una conciencia y compromiso consigo mismo de saber que desea, si no la posee ya, una autonomía y un conocimiento de sí mismo que a veces no se da en el alumnado de las formaciones académicas. Aquí solo se dirigirán las primeras sesiones y después cada cierto periodo se revisarán conjuntamente, valorando individualmente y en grupo si el trabajo e investigación que se viene realizando es satisfactorio y sigue propiciando retos a nivel individual y grupal.

Algunas impresiones del entrenamiento.

Algunos de los actores el laboratorio en el que estamos investigando a partir de esta guía de entrenamiento que ofrecemos reconocen que llegan al entrenamiento con lo que ellos llaman energía de “calle” ósea cotidiana y con pereza, porque saben que se enfrentan a varia horas de trabajo continuadas, sin intermedios ni pausas. Muchos de ellos coinciden que pasando por el eje de *autopercepción* y luego a *conciencia de movimiento*, lo primero que ya desaparece en ellos es la pereza, para ellos es importante que la conciencia de autopercepcion les proporciona una “intuición” de por donde han de llevar a su cuerpo

para ir abriéndolo y entrando en esa otra energía que será extracotidiana, que les llevará a la presencia escénica y que esto cada día será como una investigación propiamente, pues ya saben que cada día el cuerpo va a llegar diferente. Para algunos de ellos será importante no descubrir nuevos ejercicios o estiramientos cada día dependiendo de como esté el cuerpo, sino que para ellos será determinante, los mismos ejercicios que hicieron el día anterior, por ejemplo, con qué calidad energética necesitan hacerlos hoy para abrirse, y activarse.

Son conscientes también que se están desarrollando, en palabras de ellos “mas creativos físicamente”, y que en las improvisaciones los personajes nacen y surgen mas desde lo físico, posturas corporales, miradas, un tipo de sonido vocal, que desde otros lugares mas racionales o intelectuales.

También manifiestan que cuando entran ya a trabajar improvisaciones, siente que su cuerpo esta unificado, cu cuerpo y cabeza , van por y al mismo sitio, es importante recalcar que en sus impresiones también manifiesta que no sienten que se están preparando para improvisar sino que sienten el entrenamiento si como algo necesario para improvisar , ensayar o actuar pero que el entrenamiento no es una preparación para o hacia esas actividades sino como algo necesario, pe se, como si para poder estar en la sal de ensayos hubiera que realizar este ritual de apertura y unificador.

Septiembre 2010.

## **5. Bibliografía**

Alexander Gerda. La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo. Paidós. Técnicas y lenguajes corporales. Barcelona.1983.

Artaud A., *El teatro y su doble*. Editorial Pocket Edhasa. Barcelona,1978.

Barba, Eugenio, *Les illes flotants*, traducción de Montserrat Ingla, Publicacions de l'Institiut del Teatre de la Diputació de Barcelona, Edicions 62, Barcelona 1983.

Barba Eugenio, *La canoa de papel*, traducción de Rina Skeel, Catálogos, Buenos Aires, 2005.

Barba Eugenio, *A mis espectadores*, Editorial Oris Teatro, Asturias, 2004.

Barba Eugenio, *Teatro Soledad Oficio Y Revuelta*, Editorial Catálogos, Buenos Aires, 19997.

Berry Cicely, *La voz y el actor*, Alba Editorial, Barcelona, 2006.

Braun, Eduard., *El director y la escena. Del naturalismo a Grotowski*. Editorial Galerna, Buenos Aires, 1992.

Brook Peter, *Mas allá del espacio vacío* Alba Editorial, Barcelona, 2001.

Brook Peter, *La puerta abierta*, Reflexiones sobre la interpretación y el teatro, Alba Editorial, Barcelona 1994.

Calais-Germain Blandine, *La respiración, Anatomía para el movimiento, Tomo IV, El gesto respiratorio*, Editorial La liebre de marzo, Valencia, 2006.

Chéjov Mijail, *sobre la técnica de actuación*. Traducción de Antonio Fernández Lera. Alba Editorial, Barcelona 1999.

Chéjov Mijail, *Lecciones para el actor profesional. Traducción de David Luque*, Alba Editorial, Barcelona, 2006.

Chejov Mijail, *Al actor*. Traducción de Oscar Ferrigno y Andrés Lizárraga, Editorial Quetzal, Buenos Aires 1993.

Davis Flora, *La comunicación no verbal*, Alianza Editorial, Madrid, 1971.

D'Urso Toni, *Viaggi con Odin Teatret*, Editorial Ublibri, Milán, 1990.

De Marinis, Marco, *La parábola de Grotowski, el secreto del "novecento" teatral*, Editorial Galerna, Buenos Aires, 2004.

Esquivel Laura, *El libro de las emociones*, Editorial Plaza&Janés, Madrid. 2000.

Foix Marita, *Peter Brook, Teatro Sagrado y teatro inmediato*, Biblioteca de Historia del teatro Occidental, Editorial Atuel, 2008.

Grotowski Jerzy, *Hacia un teatro pobre*, Editorial Siglo Veintiuno, Madrid, 1999.

Grotowski Jerzy, *Teatro Laboratorio*, Editorial Tusquets, Barcelona 1980.

Innes, Christopher, *El teatro sagrado. El ritual y la vanguardia*, traducción de Juan José Utrilla, Fondo de Cultura Económica, México DF, 1981.

Irvin Polly, *Directores*, Editorial Océano, Barcelona, 2003.

Lowen Alexander, *Bioenergética*, Diana Editorial, México, 1970.

Monteros-Ríos María. *Saltando las Olas*. . Editorial Ob Stare. 2003.

Navarro Federico, *Metodología de la vegetoterapia caracterológica*, A partir de Wilhem Reich, Editorial Publicaciones Orgón de la E.S.T.E.R., Valencia, 1990.

Oida, Yoshi, *El actor invisible*. Editorial Alba, Barcelona, 2010.

Oída Yoshi, Marshall Lorna, *Los trucos del actor*, .Alba Editorial, Barcelona, 2010.

Pavice Patrice, *Diccionario del teatro. Dramaturgia, estética, semiología*. Traducción de Jaume Melendres, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 1998.

Richards Thomas, *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas.*, Barcelona 2005.

Savarese Nicola (Coord. Varios autores) *El teatro mas allá del mar, estudios occidentales sobre el teatro oriental*, Editorial Gaceta, México, 1992

Ruiz Borja, *El arte del actor en el siglo XX, Un recorrido teórico y práctico por las vanguardias*, Editorial Artezblai, Bilbao, 2008.

Sánchez José A., *La escena moderna, Manifiestos y textos sobre teatro de la época de las vanguardias*, Editorial Akal, Madrid, 1999.

Saura Jorge, (coord.) Varios autores, *Actores y Actuación, Antología de textos sobre la interpretación, Volumen III (1915-2000)*, Ensayos y Manuales RESAD, Editorial Fundamentos, Madrid 2007.

Stanislavski, Konstatin, *El trabajo del actor sobre su papel. Obras completas*, editorial Quetzal, Buenos Aires, 1988

Vayer. P. *El Equilibrio corporal. Aproximación dinámica a los problemas de actitud y comportamiento*. Editorial Científico Médica. París 1980.

## Revistas

Energía carácter y Sociedad, Editorial Publicaciones Orgón, Año XV, Nº 21, Vol 11, (1y2), 1998.

Energía carácter y Sociedad, Editorial Publicaciones Orgón, Año XV, Nº 21, Vol 15, (1y2), 1998.

Energía carácter y Sociedad, Editorial Publicaciones Orgón, Año XV, Nº 21, Vol 16, (1y2), 1998.

*La técnica de la voz*. Revista Máscara, nº11-12, enero- marzo 1993.

Estudis escènics, Quaderns de L'Institut del Teatre, N° 36, Dossier Grotowski.2009.  
Primer Acto N° 271, Segunda època, Nov/Dic, v/ Madrid, 1997.

Documentación en páginas Web

Artez, Revista de las Artes escènicas-teatro, danza, música, audiovisuales.

Mhtml:file//N:/ejes/Artez, Revista de las Artes escènicas-teatro,danza

www.antoninartaud.org

<http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=articled&sid=885>

## AGRADECIMIENTOS

Me siento especialmente agradecida a María Montero Ríos, Majo Urieta, Renata Valls, Mar Sabaté, Rebeca Montero, Pep Ricart, Antonio González, Ángel Pardo, Begoña Santalices, Idoya Rossy, Robert Forés, Alicia Viguer, Antonio Simón, Chico Ostra, Raquel y Guillermo, Lorentzo Petri, Carmen y Jaume Mascaró Pons.

## RESUMEN

Esta investigación esta basada en la intención de crear una guía de entrenamiento para el actor, que busca asumir un compromiso con su cuerpo, como instrumento para la creación escènica.

El trabajo del actor actriz está irremediabilmente vinculado a su cuerpo, todo lo

humano se enmarca en un cuerpo vivido, en el espacio y en el tiempo, no es algo neutral. La idea de percibir el espacio, el tiempo y el cuerpo, recibe influencias sociales, religiosas, económicas, políticas, filosóficas, artísticas, que a mi parecer repercuten de manera profunda, en la forma de estar y sentir. Sabemos que cada actor- actriz, tiene una noción de su esquema corporal, entendiendo por esquema corporal, la representación en imágenes de los diferentes segmentos corporales que conforman nuestro cuerpo y la percepción de éste esquema corporal, estará en función de su capacidad de auto-percepción, de conciencia y contacto con el otro, pues sentir la espacialidad ligada al cuerpo y sentir el cuerpo ligado al espacio son determinantes de la creatividad.