
This is the **published version** of the article:

Sisquella Duran, F. Xavier; Vendrell Sales, Ester , dir. L'atenció somàtica en la construcció de la presència escènica, aproximació pràctica. 2021. 44 pag. (1174 Màster Universitari en Estudis Teatral)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/250723>

under the terms of the  license

L'atenció somàtica en la construcció de la presència escènica, aproximació pràctica.

Xavier Sisquella, Treball de Fi de Màster

Tutora: Dra. Ester Vendrell

Màster Universitari en Estudis Teatral, *curs 2021*

Institut del Teatre

Universitat Pompeu Fabra

Universitat Autònoma de Barcelona

Barcelona, 2 de juliol del 2021

Resum

La presència escènica és un tema de discussió i investigació candent en el teatre. Des de principis del segle XX, diversos pedagogs i directors han tractat d'objectivar l'actuació teatral, entesa com l'art de les accions psicofísiques, donant lloc a una sèrie de mètodes que, per més que efectius, són aproximacions intuïtives i pragmàtiques que dificulten el consens. A mitjan dels anys 80 comença el diàleg de la neurociència amb els estudis de l'experiència humana des de la fenomenologia en un intent de superar les limitacions del mètode científic i millorar el coneixement del comportament humà, concretament en l'àmbit l'acció humana, l'acte motor i el moviment, en el que l'actuació teatral esdevé un terreny atractiu. Tanmateix, la pràctica teatral necessita d'eines que li permetin objectivar el seu art. Així, l'interès entre el teatre i les neurociències és mutu i creixent des de l'inici del segle XXI, com també les línies d'investigació, majoritàriament teòriques, que els posen en relació. Aquest treball planteja des de la “pràctica com a investigació” una primera aproximació a l'estudi de la influència de la consciència plena en l'activació de l'atenció somàtica i el conseqüent desenvolupament de la presència escènica de l'intèrpret. Un estudi transversal a través del teatre, circ i l'esport que proposa un model d'experimentació que permet captar indicis de millora de la presència escènica gràcies a exercicis propis de la pràctica l'atenció plena. Una aproximació preliminar que serveix com a plataforma per a una investigació exhaustiva, complementant les observacions amb dades proporcionades per la neurociència.

Paraules clau: presència escènica, atenció somàtica, consciència plena, pràctica com a investigació, neurociència

Abstract

Stage presence is a recurrent source of discussion and research in theatre. Since the 1900s, many theatre teachers and directors have been trying to objectify acting, i.e. the art of psychophysical actions, providing several effective methods which have led to a lack of consensus due to its intuitive and pragmatic nature. In the mid 80s neuroscience started dialoguing with the phenomenology-like human experience studies in an attempt to overcome its limitations and take a step closer into the knowledge of human behaviour, specially, in the field of human action, motor act and movement, where theatre acting becomes an attractive tool. Likewise, theatre is in need of tools which enable its substantiation. Hence, interest between theatre and neuroscience has been increasing since the beginning of the 2000s and so are the emergent lines of research, although most are theoretical. This work presents a "Practice as Research" approach to the study of the influence of mindfulness in the activation of somatic attention and consequent development of stage presence of the performer. A cross-disciplinary study through theatre, circus and sport which proposes an experimental model that allowed detection of hints of an improved stage presence thanks to mindfulness concentration and breath exercises. A preliminary approach which yields a platform for further research complementing the observations with neuroscientific data.

Keywords: stage presence, somatic attention, mindfulness, practice as research, neuroscience

Per a l'escriptura d'aquest treball hem utilitzat el gènere gramatical català masculí de forma neutra. De manera que quan ens referim a "l'actor" o "l'intèrpret", al "director", "teatròleg" i el "mestre" o "investigador", considerem persones de qualsevol gènere. Tanmateix, no hem considerat rellevant esmentar el gènere de les persones voluntàries participants a l'estudi, de manera que ens hem referit a elles com "observador", "atleta", "acròbata" o "actor físic" tot i que representen gèneres diversos.

L'atenció somàtica en la construcció de la presència escènica, aproximació pràctica.

Xavier Sisquella, Treball de Fi de Màster

1. Introducció

Durant la segona meitat del segle XX diversos directors, mestres i practicants teatrals van portar a terme una recerca, molt influenciada per pràctiques asiàtiques, que els va permetre adreçar el que durant molts segles s'havia considerat “el secret de l'actor”. Cadascun d'ells va trobar la seva manera de descriure un estat que permetia a l'actor esdevenir òptimament expressiu i versemblant. Un estat que en cap cas és només mental sinó que requereix una connexió psicofísica a la qual s'arriba amb un entrenament. Aquesta recerca, va donar lloc als diferents tipus d'entrenament actoral (Stanislavski, Decroux, Lecoq, Barba, Grotowski, entre d'altres) establerts durant el segle XX. Aquests tipus d'entrenaments segueixen vigents avui dia, tot i que les diferents metodologies i pràctiques que impliquen continuen en constant evolució i investigació. I és que en el fons el que intenten aconseguir és que l'actor assoleixi una òptima “presència escènica” i aquesta és una qualitat que acostumem a considerar intangible, fins i tot podríem dir, subjectiva.

Des de Jacques Copeau fins a Ariane Mnouchkine tots i totes parlen d'un estat particular de l'actor des del qual tota acció s'origina. El que per a Copeau és “an internal state of awareness peculiar to the movement being done” (Zarrilli, 1995, p.182), per a Jacques Lecoq és l'estat “neutre” de l'interpret, en el que aquest esdevé un “blank sheet of paper” o una “tabula rasa” (Zarrilli, 1995, p.122). Eugenio Barba defineix el concepte de *sats* (terme adaptat del noruec) com “the instant which precedes the action, when all the energy is already there, ready to intervene, but as if suspended, still held in the fist, a tiger-butterfly about to take flight” (Meyer-Dinkgräfe, 2005, p.76). Per a Barba aquest estat és fonamental per assolir la “presència” de l'actor, un aspecte central en el desenvolupament de la seva Antropologia Teatral. Mnouchkine ajuda als seus intèrprets a assolir *états*. Aquesta idea d'*état* està íntimament relacionada amb la presència de Barba i, per a Mnouchkine, implica que l'actor, a cada segon de l'actuació, ha de *ser* en el moment present (Dinkgräfe, 2005).

La presència escènica és una qualitat que dona peu a la reflexió subjectiva tant de l'interpret, com del mestre/director i de l'espectador. De fet, ha donat lloc a diverses discussions i reaccions entre directors, mestres i teatròlegs des que la investigació en l'art de l'actuació teatral (entès com l'art de les accions psicofísiques) es va iniciar a principis del segle XX. Una de les reaccions més conegudes fou la de Vsévolod Meyerhold al sistema

d'entrenament actoral de Konstantín Stanislavski. Meyerhold afirmava que “theatre built on psychological foundations is as certain to collapse as a house built on sand” (Meyer-Dinkgräfe, 2005, p.66). Gairebé 50 anys després podem distingir entre les diferents visions estètiques de Jerzy Grotowski i Barba, quan a la recepció teatral. Si per a Grotowski era la pròpia auto-revelació de l'interpret que desencadena una reacció a l'espectador, per a Barba s'estableix una relació constant i directa entre actor i espectador (Dinkgräfe, 2005). No obstant, més enllà de les seves desavinences és evident que tots i totes, des de Stanislavski a Mnouchkine, d'Artaud a Rachel Rosenthal han trobat formes efectives que han ressonat amb el públic provocant experiències teatrals satisfactòries. Aquesta certesa ens fa qüestionar si realment la presència escènica és una qualitat *subjectiva*.

Els diversos entrenaments actors acostumen a descriure aquest estat que caracteritza la presència escènica amb paràmetres psicofísics com són l'atenció, la consciència, el grau d'alerta, la intenció, l'impuls, concentració, claredat, precisió, curiositat, disponibilitat etc. Consisteixen en paràmetres relacionats amb l'experiència, qualitativament i, per tant, molt difícils de quantificar. A més, si tenim en compte el context socio-científic de l'època en el que aquests entrenaments es desenvolupen, les disciplines que s'encarreguen del seu estudi són les que estudien l'experiència humana, com la psicoanàlisi i la fenomenologia que, a nivell científic, es consideren dins del terreny de la subjectivitat.

No és fins a la segona meitat dels anys vuitanta que neix per part de la ciència un interès per comparar els seus avenços amb els de l'estudi de l'experiència humana. Les neurociències necessiten relacionar la neurobiologia amb la psicologia cognitiva, la psicofisiologia, la psicoanàlisi, la filosofia de la ment i la fenomenologia. És en aquest moment que el neurocientífic David Chalmers planteja una gran pregunta no resolta: com utilitzar les correlacions empíriques i objectives de la investigació neurocientífica per explicar l'experiència subjectiva, íntima i indivisible de cada individu? (Sofia, 2010; Sofia, 2015).

A partir de mitjans de la dècada dels noranta moltes disciplines acadèmiques experimenten un extraordinari interès en l'estudi de la consciència humana (Meyer-Dinkgräfe, 2005), com corroboren la fundació de diverses institucions i revistes científiques *peer-reviewed*. Per exemple, el *Journal of Consciousness Studies* o *Consciousness and Cognition*, de l'*Association for the Scientific Study of Consciousness* o les seccions sobre consciència de la *British Psychological Association*. Aquestes disciplines inclouen la filosofia, les neurociències, la psicologia, la física i la biologia i totes s'aproximen

a l'estudi de l'experiència humana (Meyer-Dinkgräfe, 2005). Avui dia la ciència convencional ja considera tres nivells d'experiència, l'experiència directa a partir de la perspectiva en primera persona, l'experiència directa en segona persona a partir de qüestionaris i l'experiència en tercera persona a partir dels descobriments neurocientífics (Siegel, 2007).

Les neurociències i les ciències de l'experiència humana van iniciar un llarg camí en el que encara queda molt per fer, però com a mínim, avui dia ja existeixen estudis nascuts precisament de la col·laboració entre neurocientífics i estudiosos de la fenomenologia que consideren l'experiència com un sistema emergent, inescrutable per via directa, però accessible a través dels múltiples nivells per els que està composta. Citant al neurocientífic Francisco Varela, “la experiencia es algo personal, pero no privado” (citat per Sofia, 2010, p. 39).

Un exemple de col·laboració entre neurocientífics i fenomenòlegs és l'estudi liderat per la filòsofa Einav Katan sobre la pràctica del *Gaga*, el llenguatge aplicat al moviment desenvolupat per Ohad Naharin. Einav Katan és una ex-ballarina i doctora en filosofia de la *Humboldt Universität* a Berlín, on desenvolupa la seva línia d'investigació en filosofia de la dansa. Katan aplica el concepte fenomenològic d'atenció somàtica de Maurice Merleau-Ponty i les teories cognitives de Varela (Varela, Thompson i Rosch, 1992) i Shaun Gallagher (Gallagher, 2005), sobre la reflexió encarnada i el concepte d'esquema corporal, respectivament, a l'estudi del *Gaga*. Katan afirma que el practicant del *Gaga* arriba al moviment conscient a partir d'una constant afinació que posa en relació la intenció amb l'atenció somàtica, d'aquesta manera el practicant desenvolupa un coneixement encarnat/incorporat, *embodied knowledge*, que li permet arribar a un nivell òptim d'expressivitat, que és percebut per l'espectador. (Katan, 2016) L'estudi fenomenològic se sustenta a partir d'un conjunt de dades que Katan obté a partir de col·laboradors provinents del camp de la neurociència.

La descripció de Katan sobre l'estat al que arriba el practicant del *Gaga* recorda a com el director teatral i acadèmic Phillip B. Zarrilli descriu la caracterització dels estats dramàtics des d'una perspectiva psicofisiològica, “the conditions within which a character “lives” onstage are accomplished not through a psychological understanding of motivations, but through the dynamic psychophysiological process” (Zarrilli, 1995, p. 82). A més, Zarrilli afegeix que el domini d'aquestes formes incorporades, combinades amb l'habilitat de fixar i concentrar tant la mirada com la ment, allibera l'interpret dels prejudicis i el permet entrar en

un estat absolut de concentració, que al mateix temps depèn de la relació de l'interpret amb la seva respiració i de com circula a través del seu cos.

Atendre a la respiració ajuda a les persones a desenvolupar les funcions de focalitzar i mantenir l'atenció. Gairebé totes les pràctiques contemplatives fan servir inicialment la respiració com a punt focal on centrar l'atenció de la ment (Siegel, 2007). Artaud, també va postular que l'actor, a través del control de la respiració, podia col·locar l'aire a localitzacions específiques del cos i causar vibracions psicofísiques que incrementarien la densitat i volum interns de les sensacions i provocar una reaparició espontània de vida (Zarrilli, 1995). La pràctica d'atenció a la respiració és la forma més simple que proposa el la pràctica de la consciència plena per aconseguir la sintonia intrapersonal (Siegel, 2007). Segons Daniel J. Siegel (2007), només a partir de la sintonia intrapersonal, podem entrar en sintonia interpersonal. Dit en termes teatrals, connectar i entrar en relació amb el públic.

El desenvolupament d'aquest nivell de consciència i concentració a partir d'un entrenament psicofísic que té en compte la respiració que, segons les metodologies i pràctiques desenvolupades a partir de la segona meitat del segle XX, permeten a l'actor assolir una satisfactòria presència escènica, està íntimament relacionat amb els paràmetres que destil·la l'anàlisi fenomenològic d'Einau Katan sobre el Gaga, en el seu llibre "Embodied Philosophy in Dance". Els estudis recents esmentats apunten a que una performativitat escènica basada en una pràctica conscient esdevé més present, expressiva i versemblant. Definint pràctica conscient, com aquella que es desenvolupa a partir de l'atenció somàtica, la respiració en relació la connexió cos/ment, la concentració i l'autoreflexió que permet adquirir un coneixement encarnat, *embodied knowledge* (Varela et al., 1992).

El present treball és un estudi fenomenològic sobre la influència de l'atenció somàtica en la presència escènica, a través de la "pràctica com a investigació" (Cuesta-Dueñas, 2016; Nelson, 2013) i prenent com a base l'anàlisi d'Einau Katan. Hem investigat com l'atenció somàtica, induïda a través d'exercicis de concentració i respiració coordinada amb el moviment provinents de la pràctica de la consciència i l'atenció plena, permet a l'interpret connectar amb el moment present.

2. Estat de la qüestió i conceptualització teòrica

Les nocions de presència escènica, atenció somàtica, esquema corporal (*body schema*), coneixement encarnat (*embodied knowledge*), consciència i atenció plena

(*mindfulness*) són fonamentals per al desenvolupament d'aquesta investigació i a continuació exposen la seva conceptualització teòrico-científica.

Aquest treball s'ha fonamentat en els assajos, teories i tesis dels següents investigadors: Phillip B. Zarrilli, professor al Departament de Teatre i Drama de la *University Wisconsin-Madison* i director del *Asian/Experimental Theatre Program*. Daniel Meyer-Dinkgräfe, professor al Departament d'estudis de Teatre, Film i Televisió a la *University of Wales, Aberystwyth*. Gabriele Sofia, doctor i investigador en teatre i neurociència. Daniel J. Siegel, doctor en medicina (*Harvard University*), director del *Mindsight Institute* i co-director del *Mindful Awareness Research Centre* de la *University of California Los Angeles* (UCLA). Einav Katan-Schmid, investigadora postdoctoral a la *Humboldt Universität*. I, finalment, M. Dolores Molina García, vicedegana del *Grado en Danza, Universidad Católica San Antonio de Murcia*.

Phillip B. Zarrilli, en el seu llibre "Acting (Re)Considered" (1995) recull diversos assajos, teories i testimonis que repassen l'art de l'actuació des de principis de segle XX fins a mitjans de la dècada dels noranta. D'interès per al present treball destaquen concretament els assajos d'Ian Watson sobre l'Odin Teatret de Barba, d'I Wayan Lendra, un actor de tradició balinesa, sobre l'Objective Drama Project de Grotowski i de Tadashi Suzuki, així com les reflexions del propi Zarrilli i l'actor Robert Benedetti. Gran part d'aquests assajos es dediquen a descriure com els diferents autors han experimentat i vivenciat aquesta "presència" o "estat" òptim que tants pedagogs, directors i teatròlegs s'han dedicat a desenvolupar i investigar.

Zarrilli (1995) descriu com Robert Benedetti, com també Brecht i Artaud, parlen d'haver presenciat la materialització de l'actor "total" en representacions teatrals xineses. La defineix com l'exhibició de l'essència dinàmica de l'actor, un moment de quietud en el centre que interpreta com si sorgís del compromís absolut de l'actor en el moment present. Explica com la cerca d'exercicis transformatius de Grotowski i Barba en un principi es va centrar en desenvolupar tècniques psicofísiques, és a dir, tècniques que impliquessin tant la ment de l'actor com el seu cos, en un compromís total en el moment present.

I Wayan Lendra (Zarrilli, 1995) descriu l'estat experimentat, tant en el projecte de Grotowski com en el teatre balinès, com un estat de total alerta. Els assajos de Lendra i Tadashi Suzuki implícitament assumeixen una noció del cos com un medi a través del qual l'actor desenvolupa una hiperconsciència i una sensibilitat que és un compromís psicofisiològic total del cos/ment/ànima en l'activitat.

Aquests estudis parlen de tres paràmetres que considerem fonamentals per a aquesta recerca: kinestesia, respiració, composició.

El concepte de *kinestesia* segons Grotowski (Zarrilli, 1995).

La kinestesia és un concepte antic que descriu l'aprenentatge de l'interpret directament a través del cos i no a partir d'un procés mental preliminar. Grotowski no volia que els participants treballessin amb una "idea". Això pot ser enganyós ja que la ment està conscientment buscant el resultat d'aquesta idea. L'acció no és orgànica i es bloquegen els impulsos físics. Grotowski afirmava que el cos mateix funciona com un cervell, pot emmagatzemar i, més tard, recordar patrons tant de moviment com d'emocions de forma instintiva, a partir d'estímuls. Grotowski desaconsellava aprendre a partir d'explicacions verbals, ja que la ment no recorda la qualitat emocional d'una acció. La kinestesia, en canvi, incorpora tant la precisió física com la qualitat emocional de l'acció. Això també s'aplica al treball vocal, de text. Des d'una perspectiva fenomenològica contemporània, Reynolds i Reason consideren que la kinestesia és, a la vegada, "propiocepció" i la consciència externa de l'acció i les seves inter-relacions (Reynolds i Reason, 2012). Gardner, defineix la intel·ligència kinestètica com com l'ús de les habilitats mentals per coordinar els moviments corporals i la considera com una de les 8 intel·ligències en la seva teoria de les intel·ligències múltiples (Gardner, 1999).

La *respiració* en relació a la connexió cos-ment, defensada per Artaud i Zarrilli (Zarrilli, 1995).

Essencial per a incorporar les accions psicofísiques, *embodied forms*, alliberant els prejudicis tant de l'entorn com personals i permetent a l'interpret a arribar a un estat de concentració i execució conscient. Aquesta relació és molt present en el *kathakali* i en el *nō*. El treball cap al domini d'aquestes formes encarnades, *embodied*, combinades amb l'habilitat de fixar i enfocar tant la mirada com la ment, allibera el practicant d'estar "pendent" del que està fent permetent-li entrar en un estat de concentració centrat en la seva relació amb la respiració i la seva circulació a través del cos.

La idea de *composició* de Barba (Zarrilli, 1995).

Barba considerava els següents elements per a la presència de l'actor: l'ús de tècniques corporals apreses dissenyades per trencar les respostes automàtiques quotidianes de

l'intèrpret, i la codificació de principis que dictin l'ús de l'energia durant l'actuació. En un exercici de composició l'actor es concentra en el balanç de les tensions musculars i/o l'associació psicofísica, enlloc de l'execució correcta d'una tasca. Es prioritza el procés per sobre del resultat. En el cas de Barba, això incrementa l'èmfasi en la improvisació i la responsabilitat creativa tant dels intèrprets com del director.

Daniel Meyer-Dinkgräfe, en el seu llibre “Theatre and Consciousness” (2005) estudia la relació del teatre amb la consciència. En l'època en què Meyer-Dinkgräfe porta a terme la seva dissertació, el context acadèmic ja presenta un interès en l'estudi interdisciplinar de la consciència, tant a nivell científic com a partir de l'experiència. A més, el seu coneixement de la ciència *vèdica* índia li permet aportar una perspectiva transversal.

Segons Meyer-Dinkgräfe (2005) tant el concepte clau en la teoria i pràctica teatral de Barba, la presència, com el de Mnouchkine, l'*état*, es poden interpretar en termes del model de consciència proposat per la ciència *vèdica*. Consisteixen en l'acció impregnada de “consciència pura”, que no és res més que actuar en un estat elevat de consciència. Per a Grotowski, l'experiència i concepte relacionats és la “transil·luminació”, un prerrequisit de l'actor per deixar al descobert el nucli de la seva personalitat privada, un estat de la ment caracteritzat per “passive readiness to realise an active role” (Meyer-Dinkgräfe, 2005, p. 83).

Grotowski va desenvolupar diversos mètodes, sobretot físics, per facilitar als actors assolir aquest estat, per activar una “memòria corporal”, una mena d'intel·ligència corporal intuitiva provinent del reservori natural d'impulsos i expressions emmagatzemat en la conformació de l'individu. Segons Grotowski, aquest estat elimina la separació entre el cos i la ment, entre la consciència i el subconscient i conseqüentment l'actor assoleix la “totalitat”, una qualitat específica d'atenció, de consciència, caracteritzada per una presència plena i el reconeixement del moment. Un estat transcendental paral·lel als estats místics i transpersonals que ha de ser disciplinat (Meyer-Dinkgräfe, 2005).

Meyer-Dinkgräfe (2005) fins i tot defensa que es pot arribar a comprovar experimentalment si un intèrpret arriba a allò que Mnouchkine anomena *état*. Per a Dinkgräfe l'*état* no és més que un estat de consciència pura i aquesta és mesurable a partir d'indicadors psicofisiològics, de manera que només cal mesurar aquests indicadors per a un conjunt d'intèrprets durant la seva vida diària i comparar-los amb els mesurats durant una actuació, en la que Mnouchkine podria indicar si assoleixen una presència òptima i els apropiats *états*.

Meyer-Dinkgräfe (2005) identifica els tres nivells del cos teatral definits per Barba amb els nivells d'expressió de la consciència establerts per la ciència vèdica. El que per Barba és el cos de l'actor, moldejat a través de la tècnica, és la manifestació més concreta de la consciència a nivell humà. És tangible, i pot ser sotmesa fàcilment a observació (científica). Per a l'actor, aquest nivell està associat a l'entrenament, tècnica i rutines. Barba reconeix que la tècnica pura és buida si no està informada per dimensions socials i espirituals, i d'això se'n encarrega l'òrgan *u-topia*. Aquestes dimensions són característiques del nivell de la intuïció descrit per la ciència vèdica. La intuïció implica el registre d'entrada d'informació processada per les xarxes neuronals que envolten les vísceres (el cor, els pulmons, els intestins). Els valors socials i espirituals esdevenen una part integral de la ment de l'actor a través de l'entrenament en la presència de mestres. Però la saviesa del cos és més que una metàfora poètica (Siegel, 2007). El tercer òrgan per a Barba és escorredís, i des de la perspectiva de la ciència vèdica, Dinkgräfe l'identifica amb la consciència pura. A diferència de Barba que concep aquest òrgan com una qualitat innata, Dinkgräfe defensa que pot ser entrenat:

The experience of pure consciousness can be facilitated through various meditation techniques. In addition, (...) the techniques of performance themselves (...) can function as facilitators of the experience of pure consciousness (...). An enlightened actor, that is an actor who performs from a higher state of consciousness as defined by Vedic Science, will spontaneously do whatever the performance situation (play and audience) requires. (...) For Barba, this is a theoretical ideal, based on occasional experiential glimpses. (...) I believe that this non-systematic approach is mainly responsible that Barba (and he is not alone here!) has so far not really succeeded in developing a set of techniques which allows the systematic development of higher states of consciousness in the theatre. ¹ (Meyer-Dinkgräfe, 2005, p.79)

Meyer-Dinkgräfe (2005) publica el seu treball deu anys més tard que Zarrilli (1995) i no és casualitat que sigui més crític a l'hora de qüestionar el caràcter sistemàtic de les aproximacions d'alguns dels grans pedagogs, teòrics i pràctics de l'entrenament actoral. A

¹ Traducció: "L'experiència de la consciència pura pot ser facilitada a través de diverses tècniques de meditació. A més, les tècniques d'actuació fins i tot poden facilitar l'experiència de la consciència pura. L'actor que de forma espontània fa el que la situació (obra i públic) requereix, actua des d'un estat elevat de consciència segons defineix la ciència vèdica. Per a Barba, aquest és un ideal teòric, basat en llambregades experiencials ocasionals. Crec que aquesta aproximació no sistemàtica és la responsable que Barba (i no és l'únic!) encara no ha aconseguit desenvolupar un conjunt de tècniques que permeti el desenvolupament sistemàtic d'estats elevats de consciència en el teatre".

partir de mitjans de la dècada dels vuitanta les branques neurocientífiques de la biologia, la medicina i la psicologia es comencen a interessar pels estudis de l'experiència humana que fins aleshores s'havien portat a terme des de la psicoanàlisi, la filosofia de la ment i la fenomenologia. Aquest canvi de paradigma desemboca en un interès creixent en estudiar els aspectes més intangibles de la consciència humana a partir de la segona meitat dels anys noranta, que explica l'interès de Dinkgräfe per iniciar una línia d'investigació que relacioni teatre i consciència, així com la seva visió més crítica sobre les grans pràctiques teatrals del segle XX.

Gabriele Sofia és un altre intel·lectual que ha posat sobre la taula la relació entre teatre i neurociències (Sofia, 2010; Sofia, 2015) i és una mica més prudent a l'hora de presentar els problemes amb els que s'han trobat els diferents estudis de teatre presents. Afirmar que algunes disciplines, com l'antropologia teatral, han identificat diversos principis físics que permeten a l'actor reconquerir la seva nova naturalesa, no obstant, aquests són uns principis pragmàtics i, tal i com subratllava Grotowski, “no se ha planteado el problema de ‘analizar cómo sucede una cosa’, sino más bien de ‘qué cosa hacer para que suceda determinada cosa’” (citada per Sofia, 2015, p. 53).

Sofia també explica aquest apropament de les neurociències a l'estudi de l'experiència humana que té lloc a partir de la dècada dels vuitanta i cita a Varela que, fins i tot, considera que la meditació és un mode d'anàlisi d'investigació de la consciència no només afí, sinó complementari a aquell de la investigació neurocientífica i fenomenològica (Sofia, 2015). Sofia defensa que la ciència i les disciplines dels estudis de l'experiència humana han entès que aporten informació complementària per al desenvolupament de coneixement ja que, en certa manera, una arriba més enllà de les limitacions de l'altra. Visió que també és compartida per Meyer-Dinkgräfe (2005). En aquest sentit, Sofia inclou l'estudi del teatre com un cas de l'estudi de l'experiència humana i afirma que “teatrólogos y neurocientíficos concuerdan en una cosa: que la acción no es un resultado, la acción es un proceso y como tal debe ser estudiada” (Sofia, 2015, p.58).

Sofia (2015) considera fonamental la noció d'“esquema coroporal” de Shaun Gallagher (Gallagher, 2005), per a estudiar el comportament de l'actor. Apunta que els esquemes corporals no són esquemes mentals purs, sinó que engloben també altres restriccions més generals de la totalitat del cos. Són sistemes dinàmics que s'extenen al llarg de tres dimensions, l'enactiva, la encarnada i l'ecològica (l'entorn). Sofia relaciona aquesta noció amb el model de la intenció corporal proposat per Dorotheé Legrand, que rebutja a la

vegada el model “causalista” (la intenció com a causa de l’acció) i el model “internalista” (les dues dimensions de l’acció, interior/mental i exterior). Legrand es basa en el fet que l’acció no és el resultat o l’aspecte exterior d’una intenció, sinó que ella mateixa és, estructuralment, una intenció. Aquesta relació posa de nou en relleu la concepció de l’acció com un procés.

En aquest sentit, per a Sofia, l’acció no és un moviment que va de l’interior a l’exterior, ni tampoc en sentit invers, sinó que existeix una circularitat que conforma l’ésser vivent i el món. Aquesta circularitat té lloc sempre i a diferents nivells, o dit d’una altra manera, segons Patrick Haggard (citat per Sofia, 2015, p.75), “és un mecanisme multiestratificat que manté un *feedback* amb el món extern”. No obstant, segons Sofia, el teatre no es fonamenta simplement en la relació que s’estableix entre una subjectivitat (l’artista) i l’ambient, sinó en les relacions que s’estableixen entre una subjectivitat i altres subjectivitats. És a dir, en una relació entre éssers humans i és en aquest punt on intervé el mecanisme de les neurones mirall, establint el que els neurobiòlegs Giacomo Rizzolatti i Giovanni Mirabella han definit com “espai d’acció compartida” (Sofia, 2015).

Sofia (2015) assenyala que l’actor a través del mecanisme de les neurones mirall conquereix un “esquema corporal artificial” establint un joc continu amb l’espectador, en tant que no aplicant una atenció conscient a la pròpia organització motora, posseeix l’espai cognitiu per a decidir insertar petites microvariacions cada vegada que realitza l’espectacle. Mantenint aquesta relació contínua amb l’espectador, l’actor “dilata” la pròpia intenció, en paraules de Sofia o, dit d’una altra manera, l’actor esdevé òptimament present. Per a Sofia, l’esquema corporal només es transforma a través de la repetició llarga i constant d’experiències i només així es pot incorporar/encarnar.

Einav Katan-Schmid (2016) en el seu llibre “Embodied Philosophy in Dance: Gaga and Ohad Naharin’s movement research” es basa també en les teories que hem anat esmentant. Les teories fenomenològiques i hermenèutiques de Maurice Merleau-Ponty i el concepte d’atenció somàtica (Merleau-Ponty, 1945). Les teories cognitives i el concepte de reflexió encarnada com a forma de coordinació cos-ment de Francisco Varela, Evan Thompson i Eleanor Rosch (Varela et al., 1992). I la diferència entre imatge i esquema corporal de Shaun Gallagher (Gallagher, 2005), entre d’altres.

Katan (2016) conclou que el *Gaga* utilitza una sèrie d’instruccions que s’indiquen al practicant mentre aquest es mou. Aquestes instruccions poden ser sensorials o mentals i activen la imaginació. La imaginació, activada en ple moviment, desencadena una sèrie de sensacions (físiques) i d’emocions (mentals). Això provoca que el practicant comenci a

comparar, de forma gairebé inconscient, les sensacions i emocions que aquestes instruccions evocuen en la seva memòria amb les que sent realment. El Gaga requereix que el practicant prengui consciència d'aquesta comparació i estableixi un cicle en el que constantment vagi contrastant la instrucció amb l'experiència. Aquest procés es defineix com "afinació", i consisteix en un equilibri dinàmic entre l'atenció somàtica a la percepció, i la intenció/voluntat marcada per les instruccions. Amb la pràctica, la ballarina o ballarí adquireix una resiliència que li permet mantenir aquest cicle durant més temps, i la seva capacitat d'afinar s'aguditza. Amb tot, el practicant esdevé conscient, atent i reflexiu, i adquireix claredat i precisió amb la seva execució. El procés incentiva la curiositat i la llibertat, que a la vegada activa la creativitat i genera innovació, és per això que el Gaga es considera una recerca contínua del moviment.

Katan (2016) defensa que el Gaga és més que una tècnica, és una aproximació al coneixement del moviment. La seva pràctica permet indagar i qüestionar les capacitats de moviment personals i generar un hàbit psicofísic que promou un procés de coneixement. És per això que el Gaga és a la vegada una experiència perceptual i hermenèutica, i un acte fenomenològic.

Les teories i estudis en els que els investigadors revisats es basen són afins, complementàries o fins i tot coincidents, en alguns casos. No obstant, observem que els autors no sempre coincideixen en la terminologia la qual cosa dificulta l'anàlisi comparatiu. La dificultat intrínseca a l'hora de descriure i sistematitzar aquestes nocions i, el fet que, malgrat tot, encara podem considerar que és un àmbit d'investigació emergent fa que, tal i com assegura Sofia, "en el ámbito de los estudios teatrales, como en el de las neurociencias, no existe todavía una verdadera y auténtica taxonomía compartida" (Sofia, 2015, p.54).

En aquest aspecte, el llibre "Cerebro y mindfulness" de Daniel J. Siegel (Siegel, 2007), on l'autor presenta la seva teoria provocadora sobre la neurociència contemplativa esdevé una referència indispensable tant per a l'anàlisi comparatiu dels investigadors esmentats com per a la comprensió del context teòric d'aquest treball de recerca.

Daniel J. Siegel (2007) comença introduint una definició summament útil de la *ment*: procés que regula el flux d'energia i d'informació. Siegel, a més, diferencia entre el concepte de cervell i el de ment. El "cervell" de Siegel és el propi òrgan, més les relacions neuronals de tot el cos, així com les seves complexes pautes sinàptiques. De manera que al parlar de cervell estaríem parlant de tot el "cos", mentre que considerariem ment, aquest flux d'energia i informació. Aquesta distinció és força paradigmàtica ja que, entre altres coses, ens permet

reinterpretar les teories i afirmacions anteriorment revisades. Com per exemple, l'afirmació de Grotowski "el cos mateix funciona com un cervell", esdevé més comprensible des de la perspectiva de Siegel.

Siegel (2007) identifica el *mindfulness*, l'atenció plena, com un mecanisme de sintonia "intrapersonal", que a nivell neurobiològic es manifesta amb una integració neuronal, la coordinació i l'equilibri del cervell com a àrees diferenciades que s'uneixen per formar un tot funcional. Aquest mecanisme de sintonia és equivalent a la sintonia "interpersonal" que s'estableix entre mare/pare i fill/filla i que dona lloc a la sensació de benestar i "afecció segura" que s'experimenta en les primeres etapes de les relacions filials. Siegel descriu que en el mecanisme de sintonia interpersonal intervien les neurones mirall i que l'atenció plena és possible quan aquestes ens permeten ressonar, és a dir, sintonitzar amb nosaltres mateixos. El mecanisme de sintonia interpersonal de Siegel és aquell espai d'acció compartida definit per Rizzolatti i Mirabella (Sofia, 2015) i que és essencial per a l'esdeveniment teatral.

És interessant com Siegel suggereix que la consciència i l'atenció plena pugui permetre l'accés a l'estat d'*ipseitat* definit per A. Lutz, J. D. Dunne i R. J. Davidson (Siegel, 2007). *Ipseitat* és l'experiència de la vida sense els abillaments de la nostra identitat construïda, la nostra manera de ser essencial sota les capes del pensament i de la reacció, de la identitat i de l'adaptació. Aquest estat, que recorda a la idea de *tabula rasa* de Lecoq o la *via negativa* de Grotowski, per a Siegel és un aspecte del coneixement profund que emergeix com un flux de consciència, sense conceptes però compatible amb tenir un "objecte" i un "subjecte", al temps que conserva el sentit d'un "jo" que experimenta. Aquest jo conserva el sentit d'agència i està obert a experimentar.

Finalment, la tesi de M. Dolores Molina García (Molina-García, 2015) ens proporciona eines de gran utilitat per al desenvolupament d'aquest treball de recerca a la vegada que dona suport al nostre plantejament. Un dels punts més rellevants de la tesi de Molina-García per a aquesta investigació és la comparació del nivell de presència escènica entre un grup d'actors, un grup d'esportistes i un grup de ballarins/es. L'enfoc de Molina-García és compatible amb el nostre punt de vista: la presència és una qualitat transversal i no exclusiva de les arts escèniques o d'algun dels seus àmbits. El llibre de Meyer-Dinkgräfe destaca un parell de testimonis inspiradors que donen suport a aquesta visió (pàgs. 27, 41) (8):

I can almost feel it coming. It usually happens on one of those days when everything is just right. (...) It almost seems as though I'm able to transport myself beyond the turmoil of the court to some place of total peace and calm. (...) I appreciate what my opponent is doing in a detached abstract way. Like an observer in the next room. (...) It is a perfect combination of [intense] action taking place in an atmosphere of total tranquillity. When it happens I want to stop the match and grab the microphone and shout that's what it's all about, because it is. It's not the big prize I'm going to win at the end of the match or anything else. It's just having done something that's totally pure and having experienced the perfect emotion.²

Billie Jean King, ex-jugadora de tennis dels EUA. (Meyer-Dingkräfe, 2005, p.27)

There are two stages of having the audience in your hand. The first one is the one in which you bring them along, you make them laugh through sheer skill-they laughed at that, now watch me top it with this one. But, there's a step beyond that which I experienced, but only two or three times. It is the most-how can you use words like satisfying? It's more ultimate than ultimate: I seemed to be part of a presence that stood behind myself and was able to observe, not with my eyes, but with my total being, myself and the audience. It was a wonderful thing of leaving not only the character, but also this person who calls himself Ray Reinhardt. In a way, I was no longer acting actively, although things were happening: my arms moved independently, there was no effort required; my body was loose and very light. It was the closest I've ever come in a waking state to a mystical experience.³

Ray Reinhardt, actor. (Meyer-Dingkräfe, 2005, p.27)

² Traducció: Gairebé puc veure-ho venir. Normalment passa en un d'aquells dies que tot és perfecte. (...) Gairebé sembla que em puc transportar més enllà de la pista a un lloc de total pau i calma. (...) Aprecio el que fa la meua contrincant d'una forma abstracta. Com un observador a la sala del costat. (...) És una combinació perfecta d'acció [intensa] que té lloc en una atmosfera de total tranquil·litat. Quan això passa, vull aturar el partit agafar el micròfon i cridar, això és del que es tracta!, perquè és això. No és guanyar el gran premi que guanyaré al final del partit. És només haver fet alguna cosa que és totalment pura i haver experimentat l'emoció perfecta.

³ Traducció: "Hi ha dues formes de tenir el públic a les teves mans. El primer és aquell en el que els portes al teu terreny, els fas riure amb habilitat - riuen, ara deixeu-me que em superi. Però hi ha un nivell més enllà que només he experimentat dos o tres cops. Quan pots fer servir paraules com, com a mínim, satisfactori? Va ser més definitiu que definitiu: semblava que jo fos part d'una presència que estava de peu darrera meu i em pogués observar, no amb els meus ulls, però amb tot el meu ésser, a mi mateix i al públic. (...) D'alguna forma jo ja no estava actuant activament, tot i que tot continuava passant: els meus braços es movien independentment, no calia esforç; el meu cos estava solt i molt lleuger. Va ser el més a prop que mai he estat d'una experiència mística, despert."

3. Hipòtesi i objectius

La hipòtesi d'aquest estudi parteix de la idea que la performativitat escènica basada en una pràctica conscient plena esdevé més present, expressiva i versemblant. Definim pràctica conscient, aquella que es desenvolupa a partir de l'atenció somàtica: la concentració, la respiració en relació la connexió cos/ment, la kinestèsia i l'autoreflexió que permet adquirir un coneixement incorporat, *embodied knowledge*.

Hipòtesi: L'atenció somàtica, activada a partir d'exercicis de concentració i respiració relacionats amb l'acció performativa contribueix a desenvolupar un coneixement incorporat, *embodied* i a la vegada millorar la presència escènica (Figura 1). Aquest coneixement incorporat es registra (memòria executiva) i permet a l'intèrpret disminuir el seu nivell d'ansietat i establir un procés d'afinació autoreflexiu, *feedback loop*, a partir del qual esdevé més present i expressiu (Figura 1).

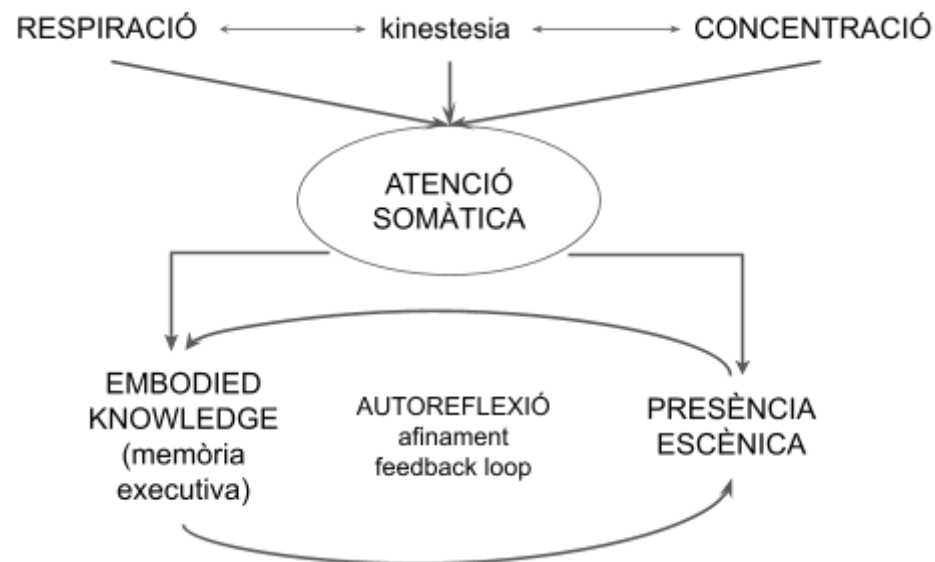


Figura 1. Diagrama que indica com l'atenció somàtica pot influir en la presència escènica de l'intèrpret. Elaborat per Xavier Sisquella per al present treball, inspirat en les idees que Einav Katan planteja en el seu anàlisi fenomenològic (Katan, 2016).

L'objecte d'estudi d'aquest treball és aquesta pràctica conscient, que té una aplicació transversal a qualsevol activitat performativa: teatre, dansa, circ i competició esportiva. A diferència de qualsevol mètode d'entrenament, aquesta pretén ser una pràctica creativa en la que l'intèrpret, des de l'inici, es desenvolupa com a creador, ja sigui artístic/escènic o esportiu. D'aquesta manera, l'intèrpret és capaç de reproduir l'acció o composició d'accions amb una òptima performativitat cada vegada que es troba davant de l'espectador.

Per tal de demostrar la nostra hipòtesi ens plantegem els següents objectius:

- Dissenyar una pràctica que pugui ser aplicable als següents tres àmbits: competició atlètica, circ i teatre.
- Preparar una sessió experimental on poder posar a prova aquesta pràctica amb atletes, acròbates de circ i actors de teatre.
- Establir un mètode que permeti recol·lectar dades objectives (qualitatives i/o quantitatives) durant els tallers, el seu anàlisi i la interpretació de resultats.
- Contrastar els resultats amb la hipòtesi i extreure conclusions.

4. Metodologia

Aquest treball planteja una metodologia experimental amb la que s'espera obtenir resultats i treure conclusions des de la pràctica. Posarem a prova l'objecte d'estudi (la pràctica conscient) en tres àmbits, escollits segons la dialèctica de Hegel (Hessen, 1926) per garantir l'obtenció de coneixement vinculant a l'estudi. Així doncs, 'actor teatral esdevé la tesi; l'atleta, l'antítesi; i l'acròbata de circ, la síntesi.

Per a assolir els nostres objectius plantegem un estudi de cas que analitzarem de forma experimental/quantitativa i fenomenològica, a partir de diverses teories fonamentades. Concretament,

- L'objecte d'estudi és la influència de la pràctica conscient en la performativitat (presència escènica).
- El cas és transversal teatre-circ-esport: actors de teatre físic, intèrprets de circ i competidors d'esgrima.
- Les teories en les que ens fonamentem són les de Daniel J. Siegel (2007) sobre la consciència plena (*mindfulness*), les de Merleau-Ponty (1945) i Einav Katan (2016), sobre l'atenció somàtica, les de Gabriele Sofia (2015), sobre l'acció/intenció teatral, ambdues relacionades amb la investigació neurocientífica; i les pròpies de l'antropologia teatral descrites per estudiosos com Daniel Meyer-Dinkgräfe (2005) i Phillip Zarrilli (1995).

4. 1. Material i mètode

Per preparar una mostra experimental i l'anàlisi de resultats i portar a terme el nostre estudi ens hem basat en la tesi doctoral de Molina-García, M. D., "La presencia escénica del

individuo: anàlisis conceptual y empírico de los factores determinantes.” (Molina-García, 2015).

La mostra consisteix en 5 participants voluntaris (ANNEX I): 2 actors de teatre físic, 2 acròbates de circ i un competidor d'esgrima. Dins de cada disciplina hem buscat voluntaris de la mateixa especialitat per optimitzar la variabilitat (per exemple, circ, acròbates de terra).

Les condicions experimentals es basen en 2 sessions d'1,5 - 2 hores, organitzades en un mateix espai:

Sessió 1

- S'informa als intèrprets que hauran de presentar una seqüència física i se'ls deixa escalfar lliurement durant 1 hora
- Es dóna als intèrprets un màxim de 15 minuts per preparar la seqüència física de 3 minuts.

Sessió 2

- Es prepara als intèrprets amb un escalfament guiat de concentració i respiració (ANNEX II)
- Es dóna als intèrprets un màxim de 15 minuts per preparar la seqüència física de 3 minuts.

Els intèrprets preparen la seqüència a partir de les següents premisses:

- Un màxim de 15 minuts de preparació.
- Una seqüència d'un màxim de 3 minuts de durada.
- Pot ser expressiva o totalment tècnica.
- Ha de ser escènica, és a dir, s'ha de tenir en compte que hi ha un públic.
- No es pot utilitzar cap suport sonor enregistrat
- Sempre nova, no pot ser preconcebuda ni igual a la seqüència de la sessió anterior.
- Es poden utilitzar objectes (excepte l'atleta d'esgrima que ja disposa del floret).

Les sessions s'organitzen de manera que cadascun dels 5 participants disposen exactament de les mateixes condicions i els mateixos temps d'escalfament, preparació i espera.

Les seqüències es presenten davant d'un públic d'unes 3-4 persones, sempre en el mateix espai delimitat i amb llum de sala per minimitzar les variables escèniques més enllà dels objectes que els intèrprets poden triar.

Els exercicis proposats de concentració i respiració (ANNEX II) per a la preparació dels intèrprets en la Sessió 2 estan basats d'una banda en alguns dels exercicis de meditació recopilats per Frédéric Garnier⁴, en la seva audioguia “Techniques for Concentration and Focus” (Garnier, 2016) i que provenen del mestre espiritual bengalí Sri Chinmoy⁵, i de l'altra en el ioga de la tradició del mestre T.Krishnamacharya⁶ i T.K.V.Desikachar⁷, que treballa l'*assana*, la coordinació de la respiració amb el moviment, entenent la respiració com el punt d'unió entre el cos i la ment (Desikachar, 1995).

Daniel J. Siegel és codirector del *Mindful Awareness Research Center* de la UCLA i explica com han recopilat les diferents pràctiques per a cultivar l'atenció plena, a les que anomenen MAP (Siegel, 2007), de l'anglès *Mindful Awareness Practices*. Les MAP engloben una sèrie de mètodes o exercicis (com la meditació, el ioga, el taichi o el qigong entre altres) dissenyats per a cultivar la consciència i atenció plena, que també es poden incorporar i cultivar en altres activitats com l'art, la música, la dansa, el teatre, l'escriptura i l'esport. En concret, el ioga requereix atendre a l'atenció al propi cos, a la respiració, a la immobilitat i al moviment. És una pràctica que combina aspectes de la reflexivitat (atenció a l'atenció) i de l'autoobservació, que activen l'atenció al propi cos. Les sensacions somàtiques ancoren a la persona en el present i permeten que torni l'atenció fugissera una i una altra vegada, tot tornant a centrar-la en el cos o en la respiració.

Comptem amb les següents variables d'investigació:

Variable dependent: la presència escènica.

Variables independents: exercicis de meditació/concentració i respiració coordinada amb moviment, disciplina (circ, teatre, esport).

Variables moderadores: formació, antecedents, estat psicofísic i emocional.

Variables de control estandarditzades: temps de preparació, escalfament i espera, espai físic, espai sonor, il·luminació, vestuari.

Per a la recol·lecció de dades es conviden a 4 persones independents (observadors 1, 2, 3 i 4, ANNEX I) per avaluar les presentacions utilitzant el full d'observació validat i

⁴ Editor d'audiollibres especialitzat en llibres de concentració i meditació

⁵ Mestre espiritual bengalí, poeta, artista i esportista que va emigrar als EUA el 1964. Al llarg de la seva vida va escriure 1.500 llibres, 115.000 poemes i 20.000 cançons, va crear 200.000 pintures i va fer gairebé 800 concerts per la pau.

⁶ Tirumalai Krishnamacharya va ser un influent professor de ioga, metge ayurvèdic i acadèmic indi. És considerat com un dels mestres de ioga més influents del segle XX i un dels renovadors del hatha ioga fomentant la creació de postures i rutines de ioga utilitzades actualment.

⁷ Fill i alumne de Krishnamacharya, TKV Desikachar és conegut per la seva habilitat inimitable de desmitificar la filosofia del ioga i pel seu treball pioner en l'àrea del benestar i la teràpia a través del ioga.

publicat per Molina García, MD, com a instrument (ANNEX III). D'aquestes persones 2 són públic general i altres 2 professionals (una experta en teatre físic i una experta en teatre de text). Totes les persones observadores, avaluen a tots els intèrprets independentment de la seva especialitat o interès. El full d'observació també és omplert per mi (observador 0) com a observador condicionat. Els intèrprets avaluats omplen el full d'autoreflexió (ANNEX IV) una vegada completada la presentació de cada rutina. Les presentacions també es graven en vídeo.

Quan a l'anàlisi de resultats, el disseny de la pràctica experimental ens permet obtenir dades estadísticament significatives, ja que comptem amb: 3 disciplines, que ens ofereixen una òptima variabilitat pel que fa a la transversalitat de la presència escènica, 1-2 intèrprets per a cada disciplina, 2 tipus d'observadors externs: professionals i no professionals, i 2 tipus d'observadors interns/condicionats: 5 intèrprets participants i 1 observador condicionat (jo). Les dades han estat analitzades amb el mètode estadístic basat amb el programari Prism 8 de Graphpad, per a l'obtenció de mitjanes i desviacions estàndard i l'anàlisi de diferències entre poblacions amb la prova *t* de Student.

5. Resultats i anàlisi de dades.

Els participants voluntaris van preparar durant 15 minuts una seqüència física d'uns 3 minuts escalfant lliurement (Sessió 1) o després de ser preparats amb exercicis de concentració i respiració (Sessió 2). En ambdós casos, aquest escalfament/preparació va durar 1 hora. A partir d'ara ens referirem a aquesta preparació amb exercicis de concentració i respiració com a "preparació conscient".

La presentació de les seqüències per part dels participants voluntaris va ser sotmesa a la valoració dels observadors 0, 1, 2, 3 i 4, fent servir el full d'observació validat i publicat a la tesi doctoral de Molina García, MD (Molina-García, 2015). Aquest full proposa la valoració de la presència escènica a partir de 5 indicadors (factors) als que se'ls otorga un número sencer del 0 al 3, en funció del que l'observador percep.

FACTOR 1. Pre-expressivitat. Té un punt de partida que ens atrau. La seva sola aparició ens fa reaccionar. Ens interessa.

FACTOR 2. Concentració, estat d'alerta. Està connectat/da amb el que fa, no passa per sobre del moviment, està compromès/a amb les seves accions. És net/a i precís/a, està entregat/da en tot moment, és generós/a en l'amplitud dels seus moviments, vol compartir els seus

sentiments amb el públic, no treballa per a sí mateix. Està en un constant estat d'alerta, existeix una escolta que el/la prepara per a reaccionar al que succeeix a l'escena, ens fa arribar la seva energia.

FACTOR 3. Dóna vida i omple l'espai. Gran capacitat de donar vida a l'espai escènic, dotant-lo/la de significat conjuntament amb els elements que hi ha en ell, portant així el públic a albirar un espai diferent, té un gran poder expressiu i creativitat.

FACTOR 4. Organicitat. En la simplicitat de les seves accions ens fa vibrar, sentim que és de veritat en tot el seu ésser, veiem a un ésser humà a escena i no a un/a actor/actriu dansant, fa tot de forma natural, mantenint un estat d'equilibri interior i exterior, els seus moviments fluids i orgànics ens captiven.

FACTOR 5. Relació amb el públic. Té en compte que existeix un públic al que ha de comunicar alguna cosa, controla la informació que transmet el seu cos.

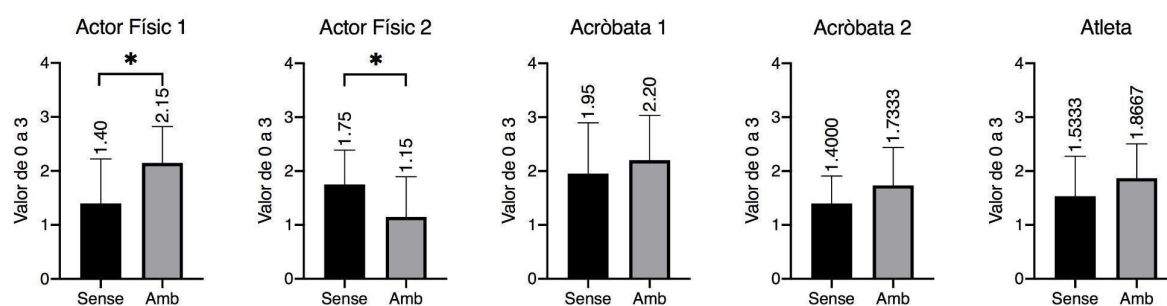


Figura 2. Valors mitjans i desviacions estàndard dels indicadors característics de la presència escènica valorada pels 5 observadors per a cada participant. Valoracions globals que inclouen tots els 5 factors. En negre correspon als valors “Sense” preparació conscient. En gris, “Amb” preparació conscient.

La figura 2 mostra, per a cada participant, el valor mitjà dels 5 factors de la presència escènica valorats pels 5 observadors. S'indica el valor mitjà sense (columna negra) o amb preparació conscient (columna gris), i podem observar que excepte en un cas (Actor Físic 2) el grau de presència escènica tendeix a augmentar després de la preparació conscient. No obstant, cal destacar que només en el cas de dos participants (Actor Físic 1 i Actor Físic 2) les diferències entre el grau de presència escènica abans i després de la preparació són significatives.

A la figura 3 podem veure per separat la contribució de cadascun dels factors, pre-expressivitat (1), concentració, estat d'alerta (2), dóna vida i omple l'espai (3), organicitat (4), i relació amb el públic (5); en el valor total assignat a la presència escènica de cada participant. És interessant observar que fins i tot en els casos en els que el grau mitjà de presència escènica incrementa globalment després de la preparació conscient, hi ha factors que no varien (la forma d'omplir l'espai de l'Acròbata 1 i de l'Acròbata 2; la relació amb el públic de l'Acròbata 1), o que fins i tot disminueixen (la pre-expressivitat de l'Atleta).

Aquestes dades ens indiquen quina variació en la presència escènica podem quantificar en una mostra de voluntaris que cobreixen un rang de disciplines (teatre, circ i esport) havent estat preparats o no amb exercicis de concentració i respiració. D'una banda ens permeten comparar el nivell de presència escènica en un individu concret preparat a la seva manera habitual o a partir dels exercicis meditatis esmentats. De l'altra, ens permeten trobar si hi ha diferències entre individus que practiquin diferents disciplines.

Ara bé, aquests indicadors/factors estan valorats per observadors que poden estar influïts per la seva pròpia subjectivitat així com per l'error sistemàtic implícit en el model experimental. Les figures 4 i 5 mostren els valors mitjans de les puntuacions globals de cada observador després de valorar a tots els participants amb o sense preparació conscient.

A la figura 5 podem veure que no sempre la puntuació dels observadors és més alta quan observen als participants que han estat preparats amb els exercicis de consciència plena. En canvi, si desglossem els valors mitjans de cada observador en els 5 diferents factors podem detectar una variabilitat intrínseca a cada observador. Ens trobem amb observadors que no sempre veuen diferències (observador 2), i observadors que veuen diferències a favor o en contra de la nostra hipòtesi (observadors 3 i 4). Considerant la nostra hipòtesi com el fet que la preparació conscient provoca un increment en la puntuació de la presència escènica.

Finalment cal destacar els resultats de l'observador 0. L'observador 0 sóc jo i com a conductor de l'experiment represento un observador condicionat. No obstant, tot i que s'adverteixen diferències a favor de la hipòtesi en la valoració global (figura 5), si ens analitzem factor per factor (figura 4) veiem que les diferències no sempre són a favor de la hipòtesi (pre-expressivitat i públic). A més, hem comparat els resultats globals per a cada participant (figura 2 i 3) amb i sense la contribució dels valors de l'observador 0 i no s'han observat diferències significatives en les tendències.

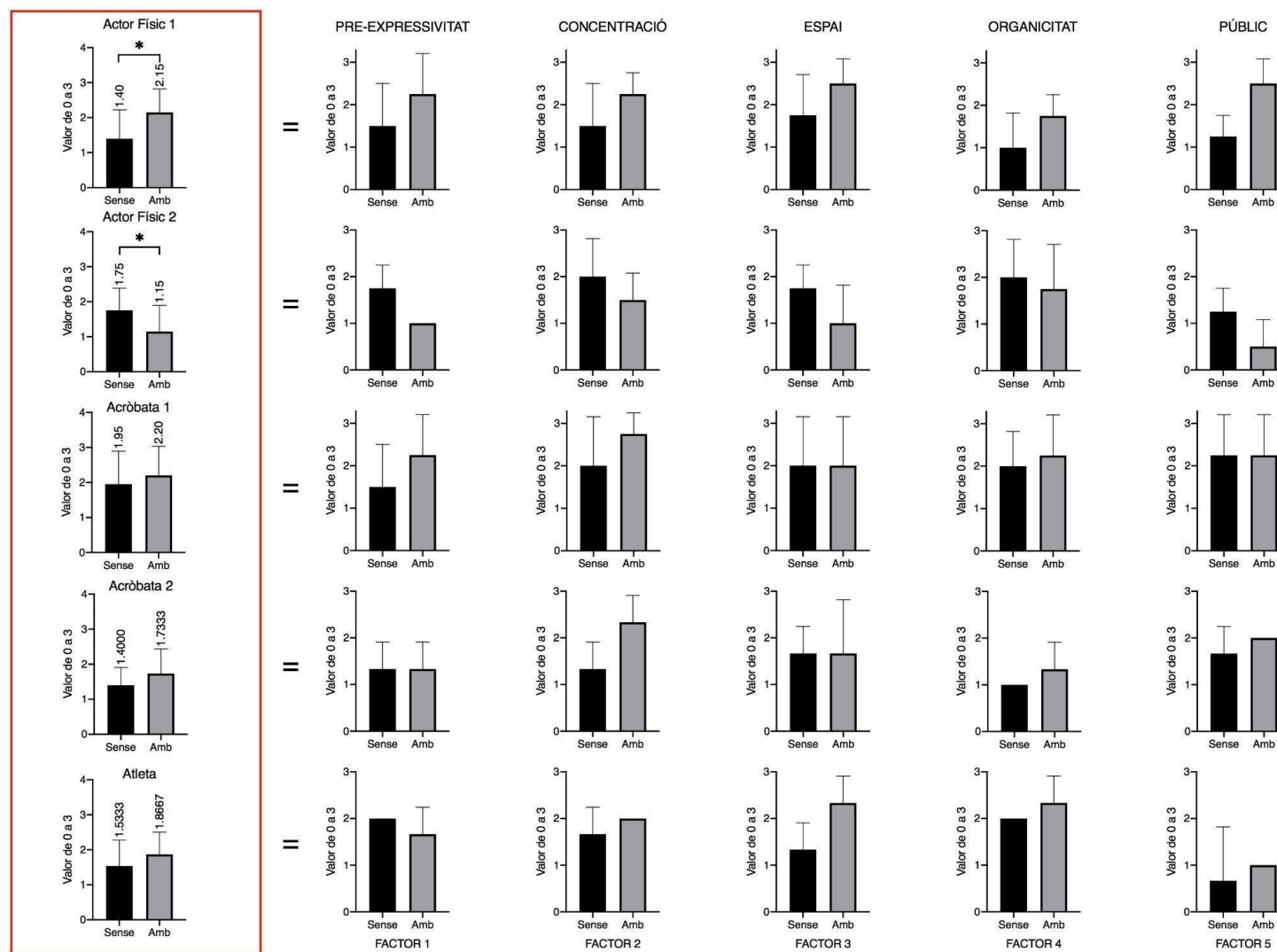


Figura 3. Desglossament dels valors dels indicadors de la presència escènica en els 5 factors diferents per a cada participant. A l'esquerra enquadrat en vermell: valors mitjans globals. A la dreta: valors mitjans de cada factor per separat. Els observadors van valorar cada factor del 0 al 3.

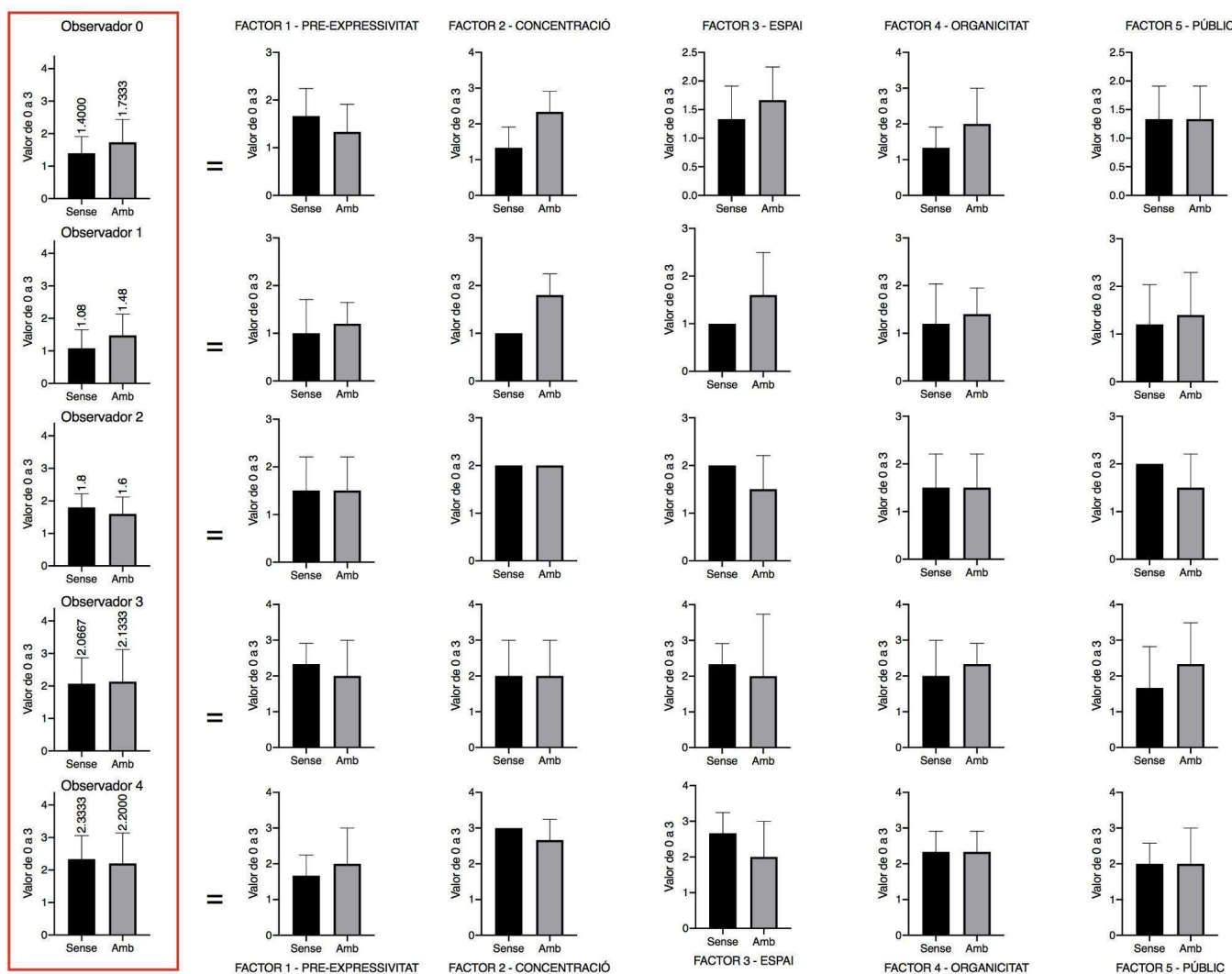


Figura 4. Desglossament dels valors dels indicadors de la presència escènica en els 5 factors assignats per cada observador, després de puntuar a tots els participants. Enquadrat en vermell: valors mitjans globals. A la dreta: valors mitjans de cada factor per separat. Els observadors van valorar cada factor del 0 al 3.

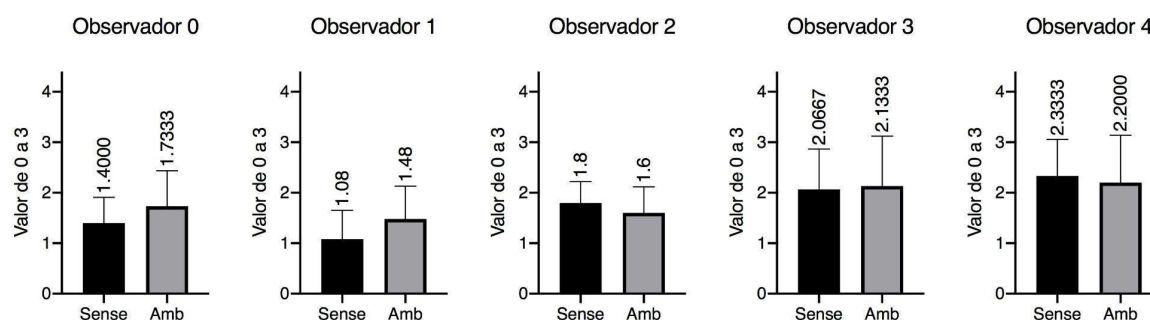


Figura 5. Valors mitjans globals dels indicadors marcats per a cada observador després de puntuar a tots els participants.

El full d'observació dissenyat per Molina García, MD és una eina de gran utilitat cap a un intent de quantificar la presència escènica i, per tant, de tractar d'objectivar-la. No obstant, la pràctica proposada per aquest estudi no deixa de ser una experiència i el full de Molina García no contempla els factors vivencials tant dels participants com dels espectadors, en els que intervenen altres aspectes com la subjectivitat. Aquest anàlisi quantitatiu necessita ser contrastat per una avaluació fenomenològica del procés i, per a tal efecte, vam preparar dues mesures addicionals. En primer lloc, un qüestionari en el que demanem valorar del 0 al 3 diferents aspectes reflexius als participants (Taula 1).

Observació	Sense	Amb
El nivell d'ansietat just abans de començar	1,6	1,2
El nivell d'ansietat durant la presentació	1	0,6
El grau de control de la situació (seguretat) durant la presentació	2	2
La sensació que anaves bé durant la presentació	1,8	1,4
El nivell de distorsió de la percepció del temps durant la presentació	1,2	1,8
El grau d'autoconsciència durant la presentació	2,4	2
El grau de concentració durant la presentació	3	3
El grau de plaer experimentat durant la presentació	2,8	2,8
El nivell de satisfacció a l'acabar	2,2	1,6
El nivell de gaudi del públic segons la teva percepció	1,8	1,8

Taula 1. Aspectes de reflexió valorats per a cada participant del 0 al 3 després de cada presentació.

“Sense” preparació conscient. “Amb” preparació conscient. La taula mostra els valors mitjans per als 5 participants.

En segon lloc, vam oferir al públic la possibilitat d'escriure observacions que creguessin que no quedaven contemplades en el full de puntuació (Exemple, Taula 2 i 3, ANNEX V).

Les dades de la taula indiquen que els participants quan presenten la seqüència física al públic després de la preparació conscient senten que els seus nivells d'ansietat disminueixen, la distorsió de la percepció del temps augmenta i es mostren menys cohibits o lliures de prejudicis “grau d'autoconsciència”. Per altra banda, es mostren lleugerament confosos durant i després del procés (“la sensació que anaves bé” i “el nivell de satisfacció al acabar”, disminueixen).

Cal destacar l'opinió d'un dels acròbates (Acròbata 1) que afirma haver experimentat una mena de “viatge” i que per exemple no se sent capaç de contestar coses com “el nivell de satisfacció al acabar” o que “li era indiferent” si anava bé o no durant la presentació. També que no li han calgut els 15 minuts de preparació ja que de seguida se sentia connectat i preparat per compartir el procés amb el públic i que, per tant, ha passat menys per allò racional i compositiu a l'hora de crear la seqüència.

En canvi, l'experiència de l'Actor Físic 2 sembla que no ha estat tant satisfactòria. Confessa que es considera una persona racional amb cert escepticisme envers la meditació i allò espiritual. I, tot i que ha trobat la nostra aproximació força objectiva i més concentrada en tot allò fisiològic, li ha costat una mica deixar de banda els seus prejudicis i connectar amb la nostra pràctica.

A l'ANNEX V, les taules 2 i 3 mostren un exemple de la vivència de dos dels espectadors (observador 3 i 4) més enllà de les restriccions objectives del full d'observació. Si comparem aquests comentaris amb els valors mitjans dels indicadors de la Figura 5 per a cada observador, veurem que la recepció dels observadors no sempre coincideix amb la puntuació objectiva imposada per les rúbriques. Per exemple, en el cas de l'observador 3 sobre l'Actor Físic 1 podem llegir el comentari semblants tant abans com després de la preparació conscient. Abans, “Em va tenir pendent tota l'estona però no hi vaig connectar.” i després, “em manté pendent però no connecto amb la seva energia ni amb el seu discurs.” Tot i així, s'observa un increment d'1 punt en la puntuació global mitjana en el full d'observació (Imatge 1, ANNEX V). En canvi, en el cas de l'observador 4 sobre l'Acròbata 1, podem llegir un canvi molt satisfactori en la recepció de la peça després de la preparació conscient. Passem de “He sentit la connexió com a públic (mirada directa als ulls), (...) molt natural però al parlar segueixo veient una actriu. Tot i així la mirada directa a l'audiència ho fa més com un diàleg.”, a “M'ha generat una resposta emocional molt contundent, m'ha mantingut

l'atenció a cada minut i se m'ha fet curt, (...) m'he sentit testimoni d'un procés catàrtic." No obstant, calculem una diferència de només 0,2 punts en la puntuació global mitjana en el full d'observació (Imatge 2, ANNEX V).

6. Discussió

Les teories de Siegel (2007) ens permeten plantejar la hipòtesi que proposem per a aquest treball de recerca en el context dels investigadors analitzats a l'apartat 2. La sintonia intrapersonal que un actor pot adquirir a partir de les tècniques de la pràctica de l'atenció plena li permet adquirir la "presència" que busca Barba o l'*état* que facilita Mnouchkine. És aquesta sintonia intrapersonal que permet a l'intèrpret entrar en sintonia amb el públic o, en altres paraules, establir un "espai d'acció compartida" a través d'un joc continu amb l'espectador (Sofia, 2010; Sofia, 2015).

Segons Siegel (2007), en general, la ment està plena d'activitat cerebral a l'hemisferi esquerre representada en paraules, de manera que l'hemisferi dret (responsable de la consciència corporal) i l'esquerre (pensaments representats en paraules) competeixen intensament pels recursos limitats del focus atencional del moment (Siegel, 2007). Durant la pràctica de la consciència plena és possible que al traslladar el focus atencional al cos calgui un canvi funcional que suposi allunyar-se dels fets lingüístics conceptuals i apropar-se a les sensacions somàtiques de l'hemisferi dret. Estaríem parlant del que Merleau-Ponty defineix com atenció somàtica (Katan, 2016, Merleau-Ponty, 1945).

Per aquest treball de recerca hem acotat l'estudi a les nostres possibilitats i, tot i tenir una mostra força petita, aquesta ens ha permès obtenir dades significatives.

L'anàlisi quantitatiu a partir del full d'observació de Molina-García (Molina-García, 2015) ens permet veure que hi ha una tendència a favor de la nostra hipòtesi, no obstant, s'hauria d'incrementar la mostra per tractar de trobar dades encara més significatives. La figura 2 mostra que la preparació conscient provoca una diferència, que és significativa només en el cas dels actors físics. Curiós que en l'Actor Físic 1 aquesta diferència és a favor de la nostra hipòtesi i en el cas de l'Actor Físic 2, en contra. Això pot indicar que l'èxit de la nostra aproximació pot dependre de la persona i de diverses condicions circumstancials (variables moderadores, apartat 4.1). En qualsevol cas, les diferències en els acròbates i atletes són menys significatives tot i que en tots la tendència és a favor de la nostra hipòtesi. Això pot ser degut a que aquests intèrprets tenen més presència d'entrada o potser que la presència que l'espectador espera per defecte depèn de cada disciplina.

Les dades de la figura 4 mostren variabilitat en les tendències de valoració dels observadors, la majoria presenten diferències tant a favor com en contra de la nostra hipòtesi i, fins i tot, de vegades no presenten diferències. Aquestes dades proven que cap observador no està condicionat per la nostra hipòtesi i que la seva valoració ha estat el més objectiva possible, fins i tot l'observador 0, que està condicionat per definició.

Les dades del full de reflexió dels participants (Taula 1) i les reflexions dels observadors arrel de l'experiència (Taula 2 i 3, ANNEX V), demostra que l'anàlisi quantitatiu a partir del full d'observació de Molina-García requereix ser completat per un estudi fenomenològic que tingui en compte la vivència tant dels participants com dels observadors. L'anàlisi fenomenològic de les reflexions dels participants i dels observadors demostra que la preparació conscient provoca una diferència en la presència dels intèrprets. Així mateix aquesta presència tot i que es pot objectivar, sempre estarà sotmesa a la subjectivitat en cert grau. Dit d'una altra manera, tal i com defensen tant Sofia com Dinkgräfe a les seves dissertacions (Meyer-Dinkgräfe, 2005; Sofia, 2015), és fonamental contrastar les dades objectives que ens aporta el mètode científic amb la informació que ens aporta l'estudi de la experiència humana. Citant a Siegel (2007),

Si queremos abarcar las dimensiones irreducibles de la realidad mental, es fundamental (desde una perspectiva neurofenomenológica) que integremos la información que vislumbramos en las descripciones de la experiencia directa en segunda persona a partir de cuestionarios, con la experiencia directa a partir de la perspectiva en primera persona y con los descubrimientos neurocientíficos en tercera persona (p.106).

Siegel explica que la pràctica de l'atenció a la respiració és un exemple de sintonia intrapersonal, o la forma més simple d'assolir la consciència plena. Atenent la inspiració, les neurones mirall que formen part del circuit de ressonància anticipen automàticament la expiració. En un instant, la expiració arriba i encaixa el que s'ha anticipat amb el que està succeint. La integració de l'anticipació amb l'atenció al aquí i ara dona lloc a una coherència reflexiva, mesurable neurobiològicament, i és possible que per això la respiració sigui un focus tant potent i habitual la pràctica de l'atenció plena.

Des del punt de vista d'aquest treball la consciència plena propicia l'atenció somàtica i d'aquesta manera l'intèrpret esdevé present. El mecanisme neuronal que proposem en aquest treball implica que quan l'intèrpret afina la seva atenció somàtica, en paraules de Katan, optimitza la seva intenció (Katan, 2016) i al ser aquesta més clara permet activar el

mecanisme de les neurones mirall de l'espectador (Sofia, 2010; Sofia, 2015) facilitant una experiència teatral més satisfactòria. Com diu Siegel, "el *mindfulness* es algo más que una técnica de relajación: podemos encontrar estabilidad y claridad, pero también podemos estar activos y preparados para la acción." (Siegel, 2007, p.117)

7. Conclusions

Aquest és un estudi preliminar que pot servir com a plataforma per a un estudi més complet i exhaustiu que augmenti significativament la mostra i complementi les observacions amb dades proporcionades per la neurociència.

- Hem dissenyat una pràctica basada en les teories de Siegel, Dinkgräfe, Sofia i Katan que permet comprovar si la integració de la pràctica de l'atenció plena, en la rutina de l'actor, li permet millorar la seva presència escènica.
- Aquesta pràctica és transversal i aplicable tant als diferents àmbits de les arts escèniques com de l'esport.
- Hem establert un mètode que permet la recol·lecció de dades objectives (qualitatives i/o quantitatives) i d'informació de caire fenomenològic sobre l'experiència teatral. Aquest mètode permet també l'anàlisi de les observacions i la interpretació de resultats.
- La pràctica de la consciència plena es pot aprendre. Si considerem que l'atenció plena pot ajudar a l'actor a millorar la seva presència escènica, podríem dir que aquesta no és una qualitat innata. No obstant, cal practicar i la seva pràctica requereix una repetició llarga i constant d'acumulació d'experiències.
- Les observacions i dades aportades pel mètode científic necessiten ser complementades per la informació que proporciona l'estudi de l'experiència humana. Dit d'una altra manera, tot estudi quantitatiu de l'experiència humana, com el que presentem en aquest treball de recerca, ha d'anar acompanyat d'un anàlisi fenomenològic.

La ciència i les disciplines dels estudis de l'experiència humana aporten informació complementària per al desenvolupament de coneixement. En certa manera, una arriba més enllà de les limitacions de l'altra.

8. Referents bibliogràfics

CUESTA-DUEÑAS, J. (2016): “La Práctica como Investigación (PcI): un modelo emergente en la investigación doctoral.” Dins: *La investigación en danza en España 2016*. Valencia, Mahali Ediciones.

DESIKACHAR, T. K. V. (1995): *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Rochester, Inner Traditions.

GALLAGHER, S. (2005): *How the Body Shapes the Mind*, New York: Oxford University Press.

GARDNER, H. (1999): *Intelligences reframed: Multiple intelligences for the twenty-first century*. New York, Basic Books.

GARNIER, F. (2016): “Techniques for Concentration and Focus”. Astorg Audio (France).

GIMENO-GARCIA, P. (2014): “The Magic Moment”. Aplicación de la teoría del Flow a la práctica del Contact Improvisación para el refuerzo de la autoconfianza” a *La investigación en Danza en España*, pp. 421-426.

HESSEN, J. (1926): *Teoría del Conocimiento*. Madrid: Espasa-Calpe.

KATAN, E. (2016): *Embodied Philosophy in dance. Gaga and Ohad Naharin's movement research*. London, Palgrave Macmillan.

MERLEAU-PONTY, M. (1945): *Fenomenología de la percepción*. París, Gallimard.

MEYER-DINKGRÄFE, D. (2005): *Theatre and Consciousness. Explanatory Scope and Future Potential*. Bristol, Intellect.

MOLINA-GARCIA, M. D. (2015): *La presencia escénica del individuo: análisis conceptual y empírico de los factores determinantes*. Murcia, Universidad Católica, Tesis Doctoral.

NELSON, R. (2013): *Practice as Research in the Arts: Principles, Protocols, Pedagogies, Resistances*. London, Palgrave Macmillan.

REYNOLDS, D., REASON, M. (2012): *Kinesthetic Empathy in Creative and Cultural Practices*. Bristol, Intellect Ltd.

SIEGEL, D. J. (2007): *Cerebro y mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. New York, W.W. Norton & Company.

SOFIA, G. (2010): *Diálogos entre Teatro y Neurociencias*. Bilbao, Artezblai.

SOFIA, G. (2015): *Las acrobacias del espectador. Neurociencias y teatro, y viceversa*. Bilbao, Artezblai.

VARELA, F., THOMPSON, E., ROSCH, E. (1992): *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Harvard, The MIT Press.

ZARRILLI, P. B. (ed.) (1995): *Acting (Re)Considered*. London, Routledge.

ANNEX I - PARTICIPANTS I OBSERVADORS

La mitjana d'edat dels participants és de 25 anys i són de gèneres diversos, dada que esmentem tot i que considerem irrellevant per a l'estudi.

Atleta

Formació en esgrima dels 8 als 18 anys a Itàlia. Guanya diversos campionats italians (campionat regional 1997/98799/2000, Grand Prix de Primavera 2001, 12è campionat nacional 2002).

Acròbata 1

Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (INEFC).

Practicant de karate durant 19 anys i entrenador durant 5 anys.

Formació de circ, especialitats: acrobàcia, mans a mans i màstil

Acròbata 2

Estudiant de Cicle Formatiu en Circ al Centre de les Arts del Circ Rogelio Rivel, Barcelona.

Actor Físic 1

Graduat a l'Escola Superior d'Art Dramàtic Illes Balears (ESADIB)

Actor Físic 2

Estudiant a l'ESAD (Institut del Teatre)

La mitjana d'edat dels observadors és de 35 anys i també són de gèneres diversos. Dels 4 observadors, 2 són professionals del teatre i els altres 2 els podem considerar públic general.

Observador 1

Professional de teatre físic.

Formació en dansa-teatre a la Universidad Nacional de las Artes, Buenos Aires.

Formació en mim corporal dramàtic a MOVEO, Barcelona.

Observador 2

Professional de teatre (interpretació).

Formació en pràctica teatral i tècniques de l'actor i direcció teatral a l'escola Claude Mathieu amb Jean Bellorini, a Paris.

Grau en teoria teatral a la Sorbonne Université, Paris 3.

Màster Universitari en Estudis Teatral, UAB/UPF/UB.

Observador 3

Professional del cos de mestres d'educació primària.

Grau en història de l'art, com a formació addicional.

Observador 4

Professional d'arquitectura, il·lustració i artteràpia.

ANNEX II - EXERCICIS DE CONCENTRACIÓ I RESPIRACIÓ

1. Body scan / Progressive body awareness

L'objectiu d'aquest exercici és sentir el teu cos i connectar-hi..

Normalment la resposta al dolor corporal o el malestar és distreure'ns o intentar neutralitzar el dolor. En aquest exercici acceptaràs i notaràs el teu cos amb una curiositat amable, en la seva comoditat o malestar.

Seu o estira't en una posició còmoda, assegurant-te que no sents cap constricció. Afluixa qualsevol part de la roba estreta.

Començant pels peus. Posa atenció a les sensacions físiques que presenten. Qualsevol dolor, malestar, fredor, escalfor, tensió, constricció, el que sigui. Simplement posa atenció a les sensacions físiques presents. No les jutgis com a bones o dolentes. No intentis canviar-les, només en siguis conscient.

Poc a poc permet la teva consciència a moure's dels peus a la part baixa de les cames. Una altra vegada, simplement posant atenció a tota sensació física en aquesta part del teu cos. Inclou tensió, dolor i malestar.

Poc a poc, deixa que la teva consciència viatgi més amunt del teu cos. Notant de la mateixa manera totes les parts del teu cos.

La part alta de les cames, els malucs, els glutis, la regió pèlvica, l'estómac, el pit, la zona lumbar, l'espatlla, els dits i les mans.

Pot ser que et vinguin pensaments. Està bé. Deixa'ls passar. Sigues conscient de tu deixant passar els pensaments i poc a poc torna la teva atenció cap al teu cos.

Avantbraços, braços, espatlla, omòplats, coll, cap, front, temples, cara, ulls, galtes, nas, boca, línia de la mandíbula.

Deixa que la teva consciència torni de forma suaument i lenta cap al teu cos, sentint altres llocs on hi ha dolor, malestar, tensió i simplement seguint-ne conscient. Fins que la teva atenció es torni a centrar en els teus peus.

2. Exercici de respiració conscient

Començarem a respirar de la següent manera.

Inhala en 4 temps. Aguanta durant 3 temps. Exhala en 5 temps.

Funciona així:

(x16) Inhala (2, 3, 4) Aguanta (2, 3) Exhala (2, 3, 4, 5)

Continua respirant amb aquest ritme lent mentre dirigeixo la teva respiració conscient a diferents etapes. Concentra la teva atenció a cada etapa que menciono.

(0:00) Primer nota com la respiració entra pel teu nas.

(0:10) A cada inhalació, nota la forma que l'aire omple els forats del nas.

(0:20) Sent l'aire com passa a través dels orificis nasals i continua pel coll.

(0:30) On va després?

(0:35) Sent a cada inhalació com passa l'aire per la tràquea.

(0:45) Sent l'aire com entra més endins.

(0:55) Nota com l'aire entra en els pulmons.

(1:05) Permet la teva respiració conscient aprofundir la sensació de relaxació que experimentes.

(1:15) Sent com l'aire expandeix els pulmons a cada inhalació.

(1:25) Sent com els pulmons s'inflen i es relaxen.

(1:30) S'expandeixen i es relaxen.

(1:35) S'expandeixen i es relaxen.

Ara fixa't en la fase d'exhalació.

Observa com l'aire abandona els pulmons i comença a viatjar cap amunt.

Centra la teva atenció en aquest moment durant cada exhalació.

Ara posa atenció en l'aire que viatja amunt i fora, a través de la boca.

Sent la respiració al coll, la boca i a través dels llavis.

Fixa't en cada respiració come un tot ara.

Observa com la respiració fluctua com onades.

Primer entra, després es pausa, i surt, i després una pausa.

Nota com les pauses entre les respiracions faciliten i alleugen la respiració.

Ara mentre et relaxes pots comptar les teves respiracions a mesura que continuen fluint lleugerament.

Compta 10 respiracions.

...

Quan hakis acabat de comptar, observa si estàs calmat/da i relaxat/da. Fixa't en com de regular ha esdevingut la teva respiració. Com de calmada és la teva respiració.

Quan estiguis preparat/da podem tornar al present.

Comptaré fins a 5. Amb cada número pots estar cada vegada més alerta, assolint la màxima atenció quan arribem a 5.

1... 2... 3... 4... 5

3. Exercicis de concentració

1. El punt.

Primer de tot, renta't la cara i els ulls degudament amb aigua freda. Situa un punt negre a la paret al nivell dels ulls. Posa't de peu mirant el punt aproximadament a 25 cm i concentrat en ell.

Després d'uns minuts, intenta sentir que quan inhales, la inhalació prové del punt. I que el punt també inhala, quant tu exhales, prenent la teva exhalació. Intenta sentir que hi ha dues persones, tu i el punt negre. La teva respiració prové del punt i la seva prové de tu.

Al cap de 10 minuts, si la teva concentració és molt profunda, sentiràs que tu i la teva consciència s'intercanvien. La teva ànima et porta al món de les ànimes per a que puguis ser conscient i tu portes la teva consciència al món físic per a que es pugui manifestar. D'aquesta manera pots desenvolupar el teu poder de concentració molt fàcilment. Però aquest mètode requereix pràctica.

2. Visió i realitat.

Primer de tot situa un petit cercle a la paret a l'alçada de la mirada i col·loca-hi un punt negre a dins. Ha de ser negre, no blau ni vermell ni de cap altre color. Després posa't de peu mirant la paret aproximadament a 1 metre, i focalitza la teva atenció en el cercle.

Els teus ulls han d'estar relaxats i mig oberts. Deixa que la força de la teva concentració vingui del punt mig del teu front. Després de 3 o 4 minuts, obre completament els teus ulls i tracta de sentir que del cap fins als peus ets tot ulls.

Tota la teva existència física s'ha convertit en res més que visió i aquesta visió està concentrada en el punt dins del cercle.

Comença a fer l'objecte de la teva concentració més petit. Després d'uns segons intenta sentir que tot el teu cos s'ha convertit tant petit com el punt a la paret.

Intenta sentir que el punt és una altra part de la teva pròpia existència. Llavors entra a dins del punt. Perfora el punt i ves a l'altra banda. Des de l'altra banda del punt mira enrere i mira el teu propi cos. El teu cos físic és a un

costat, però amb la força de la teva concentració has enviat el teu cos imperceptible a l'altra banda del punt. A través d'aquest cos imperceptible veus el teu cos físic. I a través del teu cos físic veus el teu cos imperceptible.

Quan has començat a concentrar-te el teu cos físic s'ha convertit tot en visió. En aquell moment el punt era la teva realitat. Quan has entrat en el punt, la visió i la realitat s'han fusionat. Tu erets la visió i també la realitat. Quan et mires a tu mateix/a des del punt el procés s'inverteix. En aquest moment, tu et converteixes en la visió fora de tu mateix/a i al lloc al que tornes, el teu cos, és la realitat. Llavors visió i realitat es tornen a fusionar.

Quan pots veure la visió i la realitat d'aquesta forma la teva concentració és absolutament perfecta. Quan el poder de concentració et pot portar a l'altra banda del punt que tu recordes en realitat, en aquest moment tota la teva existència es troba més enllà de la visió i de la realitat. I quan pots sentir que has transcendit la teva visió i la teva realitat, tens un poder il·limitat.

4. Arranc energètic guiat

Comencem fent algunes respiracions profundes ben energitzants.

Inhala profundament i exhala lentament.

Inhala i exhala.

Inhala una altra vegada (inhalant energia) i exhala.

Inhala profundament i exhala lentament.

Inhala i exhala.

Inhala una altra vegada (inhalant energia) i exhala.

Inhala profundament i exhala lentament.

Inhala i exhala.

Inhala una altra vegada (inhalant energia) i exhala.

Continua respirant profundament, lenta i calmada. Amb cada respiració pots prendre l'aire que el teu cos necessita i omplir-te d'energia. Pots exhalar cada tensió o cansament que pots estar experimentant.

Pren-te un moment per concentrar-te en la teva respiració i en inhalar energia i sensacions positives i exhalar sensacions negatives ben lluny.

Amb cada respiració esdeven més energètic/a. Desperta, sentint-te fresc/a i energètic/a. Prepara't per començar. Estigues alerta i despert/a. Deixa que l'energia creixi. Motiva aquesta energia. Estàs ple/na d'energia. Fes créixer l'energia, esdevenint cada vegada més energètic/a i viu/va.

Tanca les mans en punys i contrau-los amb força. Sent els músculs de les mans i braços, forts, actius. Contrau els punys i ara obre'ls deixant que les mans fluïxes i relaxades. Deixa que les mans i els braços s'escalfin i es despertin. Tanca les mans en punys i ara obre-les. Tanca i obre les mans unes quantes vegades més despertant els músculs de les mans i braços.

Permet-te experimentar sensacions d'excitació i anticipació sobre el que està a punt de passar. Deixa que l'energia flueixi a través del teu cos, despertant-lo completament. Ple d'energia.

Frega les mans entre sí. Sent la fricció generada per les teves mans fregant-se. Com guspies elèctriques que incrementen la teva energia. A mesura que les fregues es genera més energia per la teva ment i el teu cos, deixant-te amb la sensació que estàs completament despert/a i alerta.

Mou els peus amunt i avall articulant els turmells, flexionant els músculs del davant de les teves cames a mesura que mous les dits dels peus cap a les canelles. Aguanta. Després fes punta amb els peus flexionant els músculs del darrera de les cames. Aguanta. Ara mou els peus amunt una altra vegada. I avall. Amunt i avall. Ara mou els peus ràpidament amunt i avall. Despertant els músculs de les cames. Amunt/avall. Amunt/avall. Amunt/avall. Ara manté els peus quiets i sent les pessigolles i l'energia en els músculs de les cames.

Porta les mans als genolls i frega-t les cames amunt cap als malucs i després avall cap als genolls. Mou les mans ràpidament al llarg dels músculs de les cuixes, generant calor i energia. Atura't i deixa les mans descansar a la falda. Sent l'energia als músculs de les cames.

Cada vegada estàs més despert/a, alerta i energitzat/da.

Prepara't per començar, sent com el teu cos s'està preparant per moure's. Tens ganes de moure't. Has de moure't. Ple/na d'energia i motivació.

5. Àssana: coordinació respiració - moviment

Totes les àssanes el mateix cicle respiratori.

Inhala (2, 3, 4) Aguanta (2, 3) Exhala (2, 3, 4, 5)

ÀSSANA 1: Estirats a terra en posició supina

Inhala a mesura que alces el braç dret.
Exhala a mesura que gires el cap a l'esquerra.
Inhala a mesura que tornes el cap en posició neutra.
Exhala a mesura que tornes el braç a baix, en repòs.

Inhala a mesura que alces el braç esquerre.
Exhala a mesura que gires el cap a la dreta.
Inhala a mesura que tornes el cap en posició neutra.
Exhala a mesura que tornes el braç a baix, en repòs.

ÀSSANA 2: De peu.

Posa't de peu amb els peus tant separats com la teva espatlla i les mans als costats.
Inhala a mesura que mous el braç cap amunt i l'estires des de la mà tant amunt com pots.
Exhala a mesura que abaixes el braç al costat del cos.
Inhala a mesura que puges el teu braç esquerre tant amunt com puguis.
Exhala a mesura que l'abaixes.
Ara alterna amb els dos braços inhalant cada vegada que els puges i exhalant cada vegada que els baixes.
Primer el dret, després l'esquerra i així successivament.
(x12) Inhala... amunt. Exhala... abaix.
Molt bé! Ara relaxa els braços i mantent-te amb els ulls tancats per un moment.

Sigues conscient de com se sent el teu cos, observa l'estat en què es troba el teu cos.

ÀSSANA 3: Posició "lunge"

Peu dret davant, peu esquerre al darrera a 45 graus.
Braços en creu, colzes flexionats.
Inhales arqueges cap endarrera.
Exhales et plegues al davant.
x5 vegades.

El mateix amb el peu esquerra endavant.

ÀSSANA 4: Posició triangle

Inhala torsió del tronc superior cap al genoll flexionat.
Exhala retorn al centre.
Primer dreta i després esquerra.

ALTRES ÀSSANA:

Ara coordinem la respiració de la mateixa manera un altre tipus de moviment de braços (tempos o maces índies). Explora com pots coordinar la respiració amb un dels teus propis moviments. Aclareix la teva respiració a mesura que l'aire entra i surt del teu cos. Relaciona'l amb el moviment.

6. Motivació final.

Observa com et pots sentir calmat/da i relaxat/da, però energètic/a al mateix temps. Pots motivar l'energia que tens dins teu a que incrementi, esdevenint més i més energètic/a, més i més despert/a. Més alerta. Preparat/da per començar.

Concentrat en una sensació profunda, en el centre del teu cos, una sensació d'energia, de poder, de motivació i d'excitació. Focalitzat intencionadament i intensament en aquesta sensació. La notaràs al centre del teu cos, a prop de l'estómac. Deixa que aquesta sensació creixi, fent-se més i més gran.

Comprova com l'energia pot créixer sense esforç. Aquesta energia creix de forma fàcil i natural fins que estàs ple/na d'una energia electrizant.

Tens moltes ganes de moure't. El moviment semblarà que no costi. El teu cos se sent lleuger, poderós, lliure. Completament ple d'energia de cap a peus, preparat per moure's, per pensar, per actuar. Concentrat en aquesta sensació i permet que creixi.

APLICAR ÀSSANA AL MOVIMENT CONSCIENT INTEGRAT EN LA SEQÜÈNCIA FÍSICA.

ANNEX III - FULL D'OBSERVACIÓ

Adaptat de la tesi doctoral “La presencia escénica del individuo: análisis conceptual y empírico de los factores determinantes” de M Dolores Molina García (Molina-García, 2015).

Valoreu cadascun dels següents trets característics de la presència escènica de 0 a 3.

(0=no s'aprecia; 1=s'aprecia lleument; 2=s'aprecia bé; 3=s'aprecia amb molta claredat)

	Participant								
Factor									
Pre-expressivitat									
Concentració, estat d'alerta									
Dóna vida i omple l'espai									
Organicitat									
Relació amb el públic									

FACTOR 1	FACTOR 2	FACTOR 3	FACTOR 4	FACTOR 5
Pre-expressivitat	Concentració, estat d'alerta	Dóna vida i omple l'espai	Organicitat	Relació amb el públic
Fisicalitat que atreu	Està en el moment present	Poder expressiu	Fluïdesa	Té en compte al públic per a comunicar
Bon punt de partida	Precisió i claredat	Creativitat	Captivació	Controla el que transmet
Ens interessa	Capacitat d'entrega i generós/a en l'amplitud dels seus moviments	Seguretat	Manté un equilibri interior/exterior natural	Comparteix amb el públic, no treballa per sí mateix/a, transmet la seva energia
Entra amb decisió psíquica i física		Projecta a l'espai i ens fa viatjar	Es veu a un ésser humà, no a un actor	

ANNEX IV - FULL DE REFLEXIÓ PER ALS PARTICIPANTS

Els intèrprets participants ompliran aquest full després de cadascuna de les dues presentacions.

Valoreu cadascuna de les següents sensacions de 0 a 3.

(0=nul; 1=baix; 2=mitjà; 3=alt)

Sensació	Valor
El nivell d'ansietat just abans de començar.	
El nivell d'ansietat durant la presentació.	
El grau de control de la situació (seguretat) durant la presentació.	
La sensació que anaves bé durant la presentació.	
El nivell de distorsió de la percepció del temps durant la presentació.	
El grau d'auto-consciència durant la presentació.	
El grau de concentració durant la presentació.	
El grau de plaer experimentat durant la presentació.	
El nivell de satisfacció al acabar.	
El nivell de gaudi del públic segons la teva percepció.	

ANNEX V - REFLEXIONS DELS OBSERVADORS I EXEMPLES DE PUNTUACIÓ

Taula 2. Reflexions de l'observador 3 després d'experimentar la presentació de les seqüències de 3 participants.

Observador 3	Sense preparació conscient	Amb preparació conscient
Actor Físic 1	Punt de partida molt interessant. Atrapa. Omple l'espai però de manera artificial. La gestualitat és brusca, no és orgànica i, al meu entendre, no està justificada. Els moviments van primer que el que vol transmetre. És com si l'emoció o intenció s'hagués d'adaptar al gest i no a la inversa. No se l'entén quan parla. Manté el mateix rictus facial tota l'estona. Pretén una relació amb el públic però la seva gestualitat em resulta forçada. Gest precís, quirúrgic que li va a la contra. Em va tenir pendent tota l'estona però no hi vaig connectar.	Actitud corporal més comunicativa. Busca al públic amb la mirada, interacciona amb l'espectador, de forma més oberta. La seva gestualitat accelerada i nerviosa em posa a la defensiva. El gest inquiet resta efectivitat escènica. Les volteretes i la parodia de cantusseig infantil són totalment innecessaris. La masturbació del dit ha estat el més interessant, moment divertit i ben trobat. Ha sabut relacionar-ho amb l'espai escènic tot i que ho ha explotat poc. M'ha passat com amb l'anterior proposta, em manté pendent però no connecto amb la seva energia ni amb el seu discurs.
Acròbata 1	Punt de partida menys interessant. Moviment molt orgànic, natural, creïble. Expressivitat i gestualitat franca. Ésser humà que comunica i integra la gestualitat de forma natural al seu discurs. Potència de la simplicitat. Franquesa en el moviment. La mostra d'exercicis "acrobàtics" queden justificats i integrats amb el discurs. Expressió facial i mirada cap al públic càlida i relaxada. Connexió fàcil.	Molta més introspecció però no es desvincula del públic. Va de menys a més. Els gestos d'art marcial són intensos i amb la respiració profunda creen una energia present, potent però controlada. La mà que "l'acossa" és molt més efectiva que la de l'Actor Físic 1 al primer esquetx. Gestualitat càlida (?). L'organicitat com a valor.
Actor Físic 2	Punt de partida sorprenent que va perdent força. L'exploració de l'espai i de la relació amb el sofà perd interès ràpidament, potser perquè és massa linial. Té un control precís dels moviments però faltaven canvis de ritme per mantenir a l'espectador connectat. No sembla que tingui massa intenció de connectar amb el públic, l'energia no surt cap a fora. El plantejament em semblava interessant però el desenvolupament em va semblar avorrit i em vaig desconnectar. A nivell emocional no em va suggerir res. Em va semblar més un avorrit esquetx escènic de certa bellesa surrealista.	Control absolut dels seus moviments. La seva energia en aquest cas, no només no surt cap a fora sinó que va totalment endins. energia/construcció linial. No té cap intenció de voler relacionar-se amb el públic, o si la té, no es percep en cap moment. Ell es connecta amb sí mateix a mode de meditació (dansa dervix) i jo desconnecto de seguida. Avorrit, no m'aporta res i a més no s'entén quan conclou.

Taula 3. Reflexions de l'observador 4 després d'experimentar la presentació de les seqüències de 3 participants.

Observador 4	Sense preparació conscient	Amb preparació conscient
Actor Físic 1	Relació amb el públic: conscient de que hi havia públic però m'ha semblat que no ens mirava. No he sentit una connexió directa. Organicitat: hi havia certa fluïdesa i em sentia captivada, però he vist a l'actor, un personatge (no a una persona real). De vegades em costava entendre què deia.	Concentració i estat d'alerta: L'he sentit més pendent del paper o del que vol transmetre que a la seva experiència dins del paper. Organicitat: Captivació intermitent. Moments molt captivadors amb d'altres de poca atracció a l'actuació. A estones molt conscient d'estar veient a un intèrpret parodiant a un infant. En alguns moments l'he vista més connectada al moviment que abans, percebut observant la seva respiració, alguns gestos de la cara (expressivitat). La connexió amb el públic l'he sentida, però no l'he sentida de "cor"; quan s'interpel·lava a una resposta la pausa era breu, no prou llarga per a que el públic realment tingués temps a respondre. Em va arribar com a una invitació fictícia a que s'establís un diàleg amb l'audiència.
Acròbata 1	M'ha agradat el tempo in crescendo. He sentit la connexió com a públic (mirada directa als ulls). Al principi veia a l'intèrpret un pèl més perdut, després molt centrada i present al seu cos, moviments. Organicitat: molt natural però al parlar segueixo veient una actriu. Tot i així la mirada directa a l'audiència ho fa més com un diàleg.	Emocionalment MOLT més connectat. Molt potent, m'ha despertat una resposta física. M'ha generat una resposta emocional molt contundent, m'ha mantingut l'atenció a cada minut i se m'ha fet curt. He sentit que el personatge volia compartir quelcom important amb nosaltres; com a membre de l'audiència m'he sentit testimoni d'un procés catàrtic.
Actor Físic 2	Crec que estava molt present en el seu moviment però en passar la major part de la peça rere un moble es fa difícil avaluar la connexió amb el públic. M'ha semblat en control d'allò que transmet: control de tempo, prendre's el seu temps per recórrer tota la butaca, no perdre'n mai el contacte... l'últim gest, de sorpresa al seure-hi, m'ha semblat potent. També ha sigut quan he notat més connexió amb l'audiència.	Sembla un procés molt intern, quasi com si estigués en "trance". Com a procés del "actor/ persona" potent; com a membre de l'audiència me'n sento estrangera, quasi exclosa?

Imatge 1 - Observador 3

Participant: ^{15/11} ^{Buldas} ^{Diplo} ^{Donita} ^{Alced}								
	Factor	AF1	AC1	AF2		AC1	AF2	AF1
FA	Pre-expresivitat	3	2	2		2	1	3
FA	Concentració, estat d'alerta	1	3	2		3	1	2
FA	Dóna vida i omple l'espai	2	3	2		3	0	3
FA	Organicitat	1	3	2		3	1	2
FA	Relació amb el públic	1	3	1		3	1	3
		1,6	2,8	1,8		2,8	0,8	2,6

Imatge 2 - Observador 4

	Participant:					
Factor	AF1	AC1	AF2	AC1	AF2	AF1
Pre-expresivitat	1	2	2	2,5	1	3
Concentració, estat d'alerta	3	3	3	3	2	2,5
Dóna vida i omple l'espai	3	3	2,5	3	1	2
Organicitat	2	2,5	3	3	2	1,5
Relació amb el públic	1	3	2,5	3	0	3
	2	2,6	2,4	2,8	1,2	2,2