

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



PUCP

**LA DANZA LIBRE PARA EL TEATRO: UNA APROXIMACIÓN A LA
CONSTRUCCIÓN EXTRACOTIDIANA DEL CUERPO DURANTE EL
ENTRENAMIENTO CORPORAL**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN TEATRO**

AUTOR

ANDREA NATALIA CARPENA TAFUR

ASESOR:

SERGIO LLUSERA MARTÍNEZ

Lima, 2018

Resumen

Los principios de la *danza libre*, desarrollados por Isadora Duncan a inicios del siglo XX, tales como la observación de la naturaleza, la belleza y la forma, y el ritmo proponen un acercamiento personal al movimiento libre del cuerpo y al retorno de las formas naturales físicas que el ser humano dejó de utilizar producto de la búsqueda de un esteticismo en las danzas clásicas como el ballet durante los siglos anteriores. Estas danzas se caracterizaban por ser rígidas y cumplir patrones de movimiento inalterables que deformaban el cuerpo. Por ende, la investigación se propone recuperar la libertad de movimiento que propuso Duncan en su *danza libre* adaptándola al teatro y aplicándola al entrenamiento físico del actor en nuestro contexto actual con el fin de redescubrir y ampliar sus posibilidades físicas comunicacionales en escena. Así mismo propone desarrollar una conciencia plena del cuerpo, su uso y la relación con el otro en el espacio. El objetivo principal radica en validar que enfoque de trabajo de los principios adaptados funciona como medio para la construcción de códigos corporales extracotidianos que como consecuencia permiten adquirir mayor libertad creadora en escena. Por ende, el proceso del laboratorio intenta probar que el cuerpo posee gran capacidad comunicativa y expresiva que se encuentra dormida o poco desarrollada, pero que puede ser incrementada entrenando con los principios adaptados de la *danza libre*.

Palabras clave: *danza libre*, entrenamiento corporal, códigos corporales extracotidianos, expresión corporal, consciencia corporal, comunicación escénica.

Índice

Introducción.....	5
1. Tema de Investigación.....	6
1.1 Descripción del problema.....	6
1.2 Justificación.....	6
1.3 Motivación.....	7
1.4 Pregunta de investigación.....	8
1.5 Hipótesis.....	9
1.6 Objetivo general.....	9
1.6.1 Objetivo específico.....	9
2. Estado de la cuestión.....	9
3. Marco conceptual.....	16
3.1 Entrenamiento corporal.....	16
3.2 Movimiento libre.....	17
3.3 Códigos corporales extracotidianos.....	18
3.4 Expresión corporal.....	19
3.5 Consciencia corporal.....	20
4. La danza libre de Isadora Duncan.....	21
4.1 Danza libre.....	22
4.2 Principios originales de la danza libre.....	24
4.2.1 La observación de la naturaleza.....	25
4.2.2 La belleza y la forma.....	25
4.2.3 El ritmo.....	26
4.3 Adaptación de los principios de la danza libre al teatro.....	27
4.3.1 La observación del movimiento en el entorno.....	28
4.3.2 La recreación personal del movimiento dotada de valor estético.....	28
4.3.3 La expresión corporal.....	28
4.3.4 El ritmo.....	29
4.3.5 La continuidad del movimiento.....	29
5. Diseño metodológico.....	29
5.1 Aplicación de los principios adaptados al entrenamiento corporal.....	31
5.1.1 Observación del entorno en movimiento.....	31

5.1.2	La recreación personal del movimiento dotada de valor estético.....	31
5.1.3	La expresión corporal.....	32
5.1.4	El ritmo.....	32
5.1.5	La continuidad de movimiento.....	33
5.2	Indicadores y variables de medición durante el proceso de entrenamiento con los actores.....	34
5.2.1	Desarrollo de la conciencia corporal.....	34
5.2.2	Desarrollo de la expresión corporal.....	34
5.2.3	Apropiación del movimiento corporal.....	34
6.	Presentación del laboratorio.....	37
6.1	Cuadro de objetivos para cada sesión.....	38
6.2	Ejercicios enfocados al trabajo con los principios.....	44
6.3	Presentación de los resultados del laboratorio.....	49
6.4	Imágenes del laboratorio.....	63
7.	Conclusiones.....	65
8.	Conclusión final.....	69
	Referencias bibliográficas.....	71
	ANEXOS.....	74
I)	Relación de lecturas académicas durante el proceso de trabajo	
II)	Bitácoras escritas de los participantes durante el laboratorio	
III)	Video bitácora del laboratorio	

Introducción

La investigación propone introducir la disciplina de la danza como herramienta en el entrenamiento corporal del actor. De entre todas las danzas se decidió trabajar con el enfoque de los principios de la *danza libre*, desarrollados por Isadora Duncan a inicios del siglo XX. Los principios fueron originalmente destinados para su aplicación práctica en la danza, sin embargo, para fines de la investigación se decidió adaptarlos al teatro e introducirlos al entrenamiento corporal con el fin de ampliar las capacidades expresivas físicas y comunicacionales del cuerpo del actor. La investigación intenta comprobar que entrenar con los principios adaptados permite al actor conocer mejor las posibilidades de movimiento de su cuerpo, desarrollar más ampliamente su expresión corporal y adquirir una mayor consciencia del mismo, con el fin de poder construir nuevos códigos para la representación escénica distintos al realismo. Para comprobar la efectividad de los principios adaptados se elaboró un laboratorio escénico de doce sesiones con actores no bailarines, a fin de que experimentaran un primer encuentro con la disciplina de la *danza libre* en el entrenamiento corporal. Al culminar el laboratorio se discutió y analizó los resultados obtenidos mediante el registro de las sesiones, entrevistas y bitácoras personales de todos los participantes. La investigación pertenece al campo de tesis práctico-reflexivas propuesto por la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Consideramos que la importancia de esta investigación radica en la posibilidad de generar conocimientos sobre las artes escénicas en el país y también en la relevancia que tiene el trabajo actoral con respecto al aprendizaje de diferentes herramientas enfocadas a la creación de la puesta en escena. Del mismo modo permite redescubrir la poética del movimiento del cuerpo mediante un entrenamiento específico dirigido a la creación de nuevas formas de representación a partir del cuerpo. El teatro y la danza siempre han ido artes complementarias, la danza maneja el lenguaje del cuerpo y el teatro el lenguaje de la palabra, ambos necesarios para la comunicación con el otro en escena.

1. Tema de investigación

Los principios de la *danza libre*¹, desarrollados por Isadora Duncan, adaptados al teatro y aplicados al entrenamiento corporal del actor para el desarrollo de códigos corporales extracotidianos dirigidos a una comunicación escénica.

1.1 Descripción del problema

La presente investigación busca validar un enfoque de trabajo que utiliza los principios de la *danza libre*, desarrollados por Isadora Duncan, a través de su adaptación para el teatro, con miras a expandir las posibilidades expresivas físicas y comunicacionales del actor construyendo códigos corporales extracotidianos, distintos a un teatro realista para desarrollar una narración escénica entre los actores a través del uso del cuerpo en movimiento como punto de partida para la creación. Así mismo, se propone desarrollar poéticas escénicas a partir del cuerpo y no necesariamente de una imitación de la realidad, que el cuerpo sea capaz de crear secuencias o imágenes físicas que nos trasladen a una narrativa teatral en escena. Ello se pretende alcanzar a través de la introducción y adaptación de los principios de la *danza libre* en el entrenamiento corporal del actor, bajo los enfoques de:

- i) La observación del entorno en movimiento,
- ii) La recreación personal del movimiento observado cargado de valor estético,
- iii) La expresión corporal,
- iv) El ritmo, y
- v) La continuidad del movimiento,

1.2 Justificación

Para la investigación en cuestión se ha decidido trabajar con la danza libre de entre todas las expresiones de la danza, ya que su aprendizaje no requiere

¹ Isadora Duncan consideraba su danza como una danza “libre” ya que no desarrolló una sistematización de movimiento, trabajó con principios que fueron interpretados personalmente a partir de su vínculo con la danza.

una técnica ni estructura rigurosa; por el contrario, trabaja con principios personales que fueron desarrollados por Duncan a inicios del siglo XX con la finalidad de romper la estructura clásica que poseían las danzas de esa época como el ballet y también para discontinuar la forma en la que las danzas eran enseñadas, es decir, por repetición. La *danza libre* invita al cuerpo a recuperar posiciones naturales que se habían reprimido y dejado de usar en la enseñanza de la danza en occidente por la búsqueda de formas estéticas que pretendían sistematizar el movimiento, subestimando así la belleza natural en el cuerpo. En relación con los principios originales propuestos por Duncan, estos son: la observación de la naturaleza, la belleza y la forma, y el ritmo. Pero para su aplicación al teatro se ha decidido adaptarlos por dos razones: la primera, por los nuevos requerimientos² y cambios que ha tenido la sociedad desde el tiempo de Duncan hasta la actualidad; y la segunda, en función de lograr una especificidad en la narrativa corporal que el teatro requiere para contar historias³. Los principios adaptados son: la observación del entorno en movimiento; la recreación personal del movimiento observado dotado de valor estético; la expresión corporal; el ritmo y la continuidad del movimiento

1.3 Motivación

La motivación de este proyecto nace por una razón personal que también consideramos relevante en el medio teatral limeño: la necesidad personal de expandir maneras de abordar el entrenamiento corporal del actor con el objetivo de adquirir distintas habilidades escénicas corporales, a fin de ampliar sus herramientas creativas y comunicacionales para la escena. Considero necesario generar un enfoque de trabajo orientado al cuerpo y a sus posibilidades de creación en el espacio, en el momento actual por el que pasa el teatro limeño, ya que las propuestas teatrales físicas son escasas en comparación al teatro comercial que se presenta y que prioriza la palabra de

² La investigación consideró que los nuevos requerimientos y cambios se debieron a los distintos estímulos visuales y sonoros que ahora podemos encontrar en nuestro entorno como la modernidad, el caos y la forma de vida.

³ Una de las características principales de las obras de teatro es que cuentan una historia, para ello necesitan una línea narrativa que los ubique en el tiempo y en el espacio, de esta manera la especificidad es importante ya que el trabajo se abordará desde el cuerpo y no desde el texto.

entre todas las formas de creación. Mirella Carbone, bailarina, coreógrafa y docente peruana en danza contemporánea considera que en el teatro actualmente se ha dejado de utilizar el cuerpo como instrumento esencial en las propuestas de creación escénica a diferencia de los grupos teatrales alternativos o grupos colectivos de los años 80's y 90's como *Yuyachkani*, *Cuatrotablas* y *Maguey*, quienes investigaban técnicas Grotowskianas por intermedio de Barba : “los tiempos han cambiado y los proyectos de creación que se crean son muy puntuales y limitados, que no dan espacio a los laboratorios, a la exploración y al trabajo relacional. En la danza es un poco diferente. Tenemos que entrenarnos mucho y buscamos una identidad en los movimientos que sean significativos y no el virtualismo gratuito. Claro que hay de todo, pero la tendencia mayor es ésta búsqueda” (comunicación personal, septiembre 25, 2017). La danza según Carbone se encuentra en constante búsqueda de nuevos códigos de movimiento, exploración necesaria que se ha ido perdiendo en el ámbito teatral limeño. Aunque cabe resaltar algunos grupos teatrales existentes como *Yuyachkani*, que aún mantiene exploraciones rigurosas con el cuerpo para generar nuevos códigos corporales comunicacionales, y *La compañía de teatro físico* formada recientemente por Fernando Castro, Diego Cabello y Eduardo Cardozo, quienes exploran las posibilidades del cuerpo en movimiento para contar historias. Esto demuestra que tal vez la causa por la que aún no se exploren a totalidad las capacidades comunicacionales físicas del cuerpo en otros espacios teatrales no sea el poco interés en explorar estos códigos, sino la poca formación física que se brinda y se enseña en la formación actoral en lima. Es en este espacio ausente donde nuestra investigación intenta tomar lugar, defendiendo la importancia del entrenamiento del cuerpo para generar nuevos códigos de movimiento enfocados a la creación escénica.

1.4 Preguntas de investigación:

¿Los principios de la *danza libre*, adaptados al teatro y aplicados al entrenamiento del cuerpo del actor, desarrollan códigos corporales extracotidianos destinados a expandir las posibilidades expresivas físicas y comunicacionales del cuerpo?

1.5 Hipótesis:

Entrenar con el enfoque de trabajo de los principios de la *danza libre* puede generar códigos corporales extracotidianos orientados hacia una comunicación escénica física teatral partiendo de la exploración del cuerpo en movimiento. Este enfoque implica adaptar los principios de la *danza libre* al teatro y aplicarlos al entrenamiento corporal con miras a expandir las posibilidades expresivas físicas y comunicacionales del actor.

1.6 Objetivo general:

-Validar que el enfoque de trabajo de la *danza libre*, adaptado al teatro, pueda construir códigos corporales extracotidianos durante el entrenamiento físico del actor y también pueda ser replicado como una herramienta con la finalidad de expandir las posibilidades expresivas físicas y comunicacionales del actor.

1.6.1 Objetivos específicos:

- Construir códigos corporales extracotidianos que permitan expandir las posibilidades expresivas físicas y comunicacionales del actor.
- Identificar el proceso de crecimiento de los actores en relación con sus capacidades expresivas físicas y comunicacionales.

2. Estado de la cuestión

El tema de investigación elegido procura validar el enfoque de trabajo de los principios de la *danza libre*, desarrollados por Isadora Duncan, los cuales han sido adaptados al teatro y aplicados al entrenamiento corporal con la finalidad de ampliar las capacidades expresivas físicas y comunicacionales del actor. Propone un acercamiento al teatro desde la disciplina de la danza para crear nuevos códigos corporales extracotidianos destinados a la narración escénica. Para situar nuestra investigación en el campo de las artes escénicas se ha decidido utilizar tres tipos de enfoques académicos que nos brinden un panorama visible sobre la relevancia de desarrollar nuevas formas de comunicación mediante el cuerpo, vale decir la expresión corporal, y que se dominen durante el entrenamiento físico del actor. El primer enfoque cuenta con autores como Pacheco (1999) y Dennis (2014), quienes

desarrollan la idea de la importancia del entrenamiento durante la formación actoral en investigaciones y laboratorios con actores; en el segundo enfoque se encuentran Mora (2015), Moreno (2008) , Cacchione (2016) y Sánchez (2009) quienes afirman la idea del potencial de la danza expresión corporal y la conciencia del cuerpo que genera, mediante publicaciones académicas recientes; y en el tercer enfoque se encuentran dos tesis escritas por Ganter y Millán (2013), y González (2013), ambas provenientes de Chile, que desarrollan la importancia de la danza y sus beneficios en el entrenamiento corporal del actor. Este tipo de enfoques nos proporcionarían una mejor visibilización acerca de la importancia de entrenar el cuerpo del actor desde ciertas disciplinas que permitan desarrollar libertad de movimiento para la creación escénica desde el cuerpo. Así mismo, se generará un diálogo entre los enfoques de cada autor que nos permitirán comparar y diferenciar conceptos e ideas sobre el cuerpo y el entrenamiento. Por último, se identificarán algunos vacíos en los cuales nuestra investigación pueda tomar lugar en el mundo de las artes escénicas contemporáneas.

Muchos autores han señalado a lo largo de los años la importancia del entrenamiento corporal en la formación del actor y es igual de importante para esta investigación señalar el porqué de esta afirmación. El primer autor que mencionaremos está situado en una sociedad contemporánea del siglo XX, Igor Pacheco Blanco (1999), quien en una de sus publicaciones titulada *El trabajo corporal en la formación del actor*, asegura la gran influencia de maestros teatrales, como Stanislavski, Grotowski, Meyerhold y Barba en el entrenamiento corporal; además menciona cómo estos autores definen al entrenamiento como una serie de ejercicios físicos provenientes de distintas disciplinas como la gimnasia, la pantomima, la esgrima, etc., es decir, una serie de actividades físicas desde deportes hasta disciplinas artísticas que sirven de soporte para la creación de lenguajes expresivos en el escenario y buscan las maneras de eliminar bloqueos físicos, recalcando que la finalidad de entrenar no consiste en la repetición exacta de los mismos ejercicios. La idea de introducir el entrenamiento en la formación del actor es poder brindarle la capacidad de crear una rutina de ejercicios personales que responda a sus necesidades y que pueda utilizar diariamente para desarrollar

una conciencia corporal (Pacheco, 1999). Así también, Anne Dennis (2014), autora del libro teatral *El cuerpo elocuente: la formación física del actor*, defiende que el trabajo del cuerpo del actor no debe ser desarrollado ocasionalmente, sino debe ser constante; además no debe confundirse con otras formas de representación escénica, es decir, no pretende ser un estilo o género teatral, sino un entrenamiento constante que permita ingresar fácilmente a cualquiera de estos estilos y que permita reflexionar sobre procesos de creación (p. 78). Por ello, la autora considera importante que haya una concienciación del cuerpo lograda mediante el entrenamiento, ya que tiene en cuenta que la actuación nunca se va a ver desligada del cuerpo mismo por el hecho de ser nuestro único y máximo instrumento para la escena (Dennis, 2014). Hasta este punto, ambos autores defienden la idea de la importancia del entrenamiento del cuerpo del actor para romper con bloqueos que le impidan crear libremente en escena, y es también esa idea con la cual nuestra investigación trabajará en adelante.

Continuando con nuestro segundo enfoque, introduciremos ahora la importancia de la práctica de la danza para el desarrollo de habilidades cognitivas y físicas, como también el de la expresión corporal. Para sustentar nuestra idea anterior presentamos a Licenciada en Antropología y Doctora en Ciencias Naturales, Ana Sabrina Mora (2015), quien es autora de *El cuerpo como medio de expresión y como instrumento de trabajo: dualismos persistentes en el mundo de la danza*. Mora reafirma la idea de que la danza brinda la capacidad de conocer y comprender el propio cuerpo, relacionarse con el cuerpo del otro, involucrarse con tus estímulos internos y externos, y aprender a usarlo como medio expresivo: “Es una actividad que se centra en una comprensión del propio cuerpo y en la modificación de la relación que se establece con él” (Mora, 2015, p. 123). Pero no solamente ella compartirá estas reflexiones, Daiana Cacchione (2016), docente de la *Universidad de las Artes* con especialidad en Artes del Movimiento y en Artes Dramáticas, reafirma las ideas expuestas previamente por Mora en la publicación *Entrenamiento Corporal desde la Danza. Creando redes internas a través del arte del movimiento* diciendo: “entiendo el entrenar desde la danza como un ejercicio que incluye el desarrollo de la conciencia del propio cuerpo y el

movimiento en toda su complejidad, entrenar la capacidad de movernos conscientemente con una intención y con atención, teniendo en cuenta que no estamos solos sino con otro u otros que recibirán aquello que intentamos expresar” (Cacchione 2016, p. 104). Esta afirmación parte de un estudio de casi dos años que Cacchione desarrolló con bailarines y personas que nunca habían danzado antes, siendo el resultado de este proceso muy satisfactorio. Como se puede observar, ambas autoras señalan la capacidad que posee la disciplina de la danza para modificar el cuerpo y generar una consciencia plena del mismo desde el conocimiento de sus partes hasta las infinitas posibilidades que existen para moverlo.

Otra de las autoras que desarrolla la expresión corporal como un término importante y recurrente en la danza es María Dolores Moreno (2008), profesora de danza en el Conservatorio Superior de Danza de Málaga, y autora de *La expresión corporal: herramienta eficaz en el ámbito de la enseñanza de la Danza*, quien la define como una herramienta eficaz en la danza que cumple una función simbólica y posee un valor emotivo y afectivo. Según Moreno (2008), la expresión corporal le permite al ejecutante conseguir la exteriorización de sus emociones y valores (p. 40). En este sentido, defiende que la danza permite que ocurra una relación cuerpo-mente mucho más presente cuando se entrena con ella. Por otro lado, la expresión corporal es también investigada por Galo Sánchez (2009), autor de *La expresión corporal-danza en Patricia Stokoe* quien la define a partir de un estudio donde reflexiona sobre el acercamiento que Patricia Stokoe -bailarina argentina y sujeto de estudio en la investigación- tuvo hacia la expresión corporal desde la danza y sus diferentes formas de interpretación. Durante su estudio se menciona reiteradas veces que la expresión corporal es una forma de lenguaje que todo ser humano debería desarrollar a lo largo de su vida y que cada modo de bailar es la expresión individual de la comunicación corporal (Sánchez, 2009). Galo Sánchez invita a que cada persona pueda encontrar su propio vocabulario corporal para saberse mover con libertad. Además, agrega otro término igual de interesante, la sensopercepción: “entendida como una técnica de base para el conocimiento del propio cuerpo, de su afinamiento, concentración y escucha” (p. 22) y que es una forma de

trabajo que permite mantener el cuerpo en un estado armónico permitiendo el desarrollo de sus capacidades progresivamente (Sánchez, 2009).

Tras los varios estudios previamente presentados, se puede afirmar que los cuatro autores mantienen gran similitud de ideas y enfoques con respecto a la importancia de la expresión corporal, la consciencia del cuerpo y los beneficios que la disciplina de la danza genera en su práctica. Estas conclusiones nacen a partir de la propia experiencia de los autores con la danza -durante un proceso de exploración- y el análisis de un sujeto bailarín en un proceso de investigación, obteniendo resultados positivos en ambos casos. Se puede entonces afirmar, a partir de estos estudios, que la práctica de la danza como disciplina artística posee beneficios corporales necesarios para despertar toda clase de estímulos físicos y sensoriales. Esta es una de las ideas principales por la cual nuestra investigación decide tomar la danza como herramienta necesaria en el entrenamiento del actor.

Es necesario discutir ahora sobre los beneficios de la danza directamente con el teatro. Después de haber conversado sobre la importancia del entrenamiento del cuerpo del actor y cómo la danza pasa a ser una disciplina interesante para el desarrollo de habilidades físicas cognitivas en los sujetos que la practican, nos interesa ahondar en la experiencia de lo que significa trabajar con las dos disciplinas artísticas de la mano. Raisa Ganter y Camila Millán (2013), autoras de la tesis *La integración de la danza en la formación actoral de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano de Santiago de Chile* propondrán que la danza, como herramienta aplicada al entrenamiento físico del actor “aporta al intérprete teatral una mejor postura, una conciencia espacial, una suspensión del cuerpo y un desarrollo de la capacidad de los sentidos corporales” (p. 3). Esta afirmación parte de una investigación realizada con actores a quienes les pidieron que aplicaran dos principios de la danza moderna: la Coréutica y la Eukinéutica en el entrenamiento físico personal para luego pasar a la creación de un personaje. En la misma línea, las autoras aseguran que “la danza, como instrumento de apoyo en la formación actoral es fundamental, ya que al ser abstracta y no tener una base tangible, ayuda al desarrollo y la creatividad del actor debido a que esta

disciplina trabaja a partir de imágenes y sensaciones corporales” (Ganter & Millán, 2013, p. 2). Una de las justificaciones más importantes de su investigación se basa en la premisa de que la danza no está supeditada a un patrón de movimiento que exija una comunicación o mensaje concreto en escena; por el contrario, el movimiento que narra suele estar acompañado de libres interpretaciones que permiten jugar con la poética del movimiento corporal. Y en ese sentido, lo abstracta que puede ser la danza se convierte en beneficio para potenciar la creatividad y capacidad para trabajar a partir de la imaginación que el cuerpo y la mente pueden ofrecer para la creación teatral en escena. Ambas comprobaron al final del laboratorio, que trabajar con los principios de la danza moderna permitían que el actor manejara otras gamas de movimiento para la creación de personajes, que dicho sea de paso es otro de los objetivos de nuestra investigación.

Así también, Vilma González (2013), autora de la tesis *Elementos de la danza moderna que contribuyen a la formación del cuerpo expresivo del actor teatral* de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano de Santiago de Chile defiende que la danza moderna: “(...) es una actitud hacia el movimiento, un punto de vista que fomenta el individualismo artístico y el desarrollo de formas personales de expresión a través del cuerpo” (p. 9). Esta tesis propone un claro ejemplo de por qué hay que preguntarnos acerca del entrenamiento físico para cumplir prodigiosamente una disciplina artística que tiene como instrumento el cuerpo. Durante el cuerpo de la tesis, la autora advierte que la danza moderna tiene la capacidad de brindarle al actor un espacio necesario de reflexión consigo mismo y su cuerpo para la creación escénica. Ambas investigaciones defienden que el teatro debe estar estrechamente ligado a la danza, tal como lo afirmó alguna vez Eugenio Barba (1992) en la *Canoa de papel* mencionando que la profesión del actor no puede verse desligada de la palabra danza; es decir, para él un actor debe ser llamado actor-bailarín. Del mismo modo pasa con el teatro, el teatro debe ser llamado teatro-danza, ya que ambas disciplinas conviven juntas en un solo cuerpo destinado a la creación artística. De igual forma, González (2013) considera que el trabajo del actor se ve limitado muchas veces por el texto dramático, por ende, considera que la unión de estas dos disciplinas permite desarrollar procesos

formativos y creativos en el cuerpo del intérprete. La limitación que señala en el actor es la justificación por la cual la danza debe ser una disciplina integrada al entrenamiento corporal que permita ampliar nuevas posibilidades de comunicación más allá de la palabra. Esta integración debe a su vez permitir desarrollar nuevos lenguajes escénicos o códigos corporales que nazcan de la exploración del cuerpo en movimiento.

Podemos coincidir, entonces, que el resultado de ambas investigaciones obtuvo resultados beneficiosos para el trabajo del actor habiendo implementado la danza en el entrenamiento. Si bien es cierto que ambos estudios decidieron trabajar con la danza moderna de entre todas las danzas, se puede apostar que trabajar con cualquiera de sus expresiones artísticas obtendrán también resultados positivos. No todas las expresiones artísticas en la danza poseen libertad de creación en el movimiento durante su enseñanza; por ende, en esta ausencia es que nuestra investigación decidió utilizar la expresión de la *danza libre* de entre todas las danzas para el teatro. Existen distintos tipos, desde danzas tradicionales hasta las más clásicas y contemporáneas, desde las danzas más simples hasta las más complejas. Todas ellas requieren de metodologías y repetición de metodologías exactas para danzar. Pero, la danza caracterizada por un trabajo fundamentalmente en principios y no metodologías rigurosas es la *danza libre*, desarrollada por la bailarina Isadora Duncan a comienzos del siglo XX, y que posteriormente será considerada la precursora de la Danza Moderna o Modern Dance. Los principios desarrollados por Duncan trabajan con la propia percepción e interpretación del bailarín, no pretende exigirle patrones de movimiento; por el contrario, le otorga la libertad de entrenar con los principios para desarrollar un trabajo coreográfico en base a su propia inspiración. Estos pueden ser aplicados por cualquier persona que desee explorar el movimiento libre del cuerpo; por ende, no es necesario ser un bailarín para entender el enfoque de trabajo que manejan los principios.

Habiendo expuesto el panorama donde se situará nuestra investigación, podemos concluir que el teatro y la danza se encuentran estrechamente ligados por la poética del cuerpo en escena; en ese sentido, la aplicación de

la danza en el entrenamiento genera beneficios para el cuerpo del actor y lo dispone a la creación de nuevas poéticas corporales que aún no han sido desarrolladas. Específicamente hablando, la *danza libre*, como expresión artística autónoma pretende también generar este tipo de beneficios desde el entrenamiento actoral otorgando una libertad de movimiento más amplia y cercana al cuerpo.

3. Marco conceptual

En esta sección se explicarán los conceptos más importantes utilizados en toda la investigación para fines de comprensión en la lectura:

3.1 Entrenamiento corporal:

Por entrenamiento corporal, se hace referencia al *training*, propuesto por Eugenio Barba (1992), que todo actor debe tener en su formación actoral para desarrollar habilidades que le permitan tener un mejor desenvolvimiento en escena. Por habilidades, me refiero a las capacidades que el actor va adquiriendo consecuencia de la ejecución constante de ejercicios adecuados enfocados a diferentes disciplinas complementarias (Stanislavski, 2011). Estos ejercicios se enfocan específicamente en trabajar la consciencia corporal, entendida como el reconocimiento de las experiencias vividas y las posibilidades físicas del cuerpo (Shinca, 2011, p. 19); y la conciencia espacial (entendida como el reconocimiento del espacio y del cuerpo dentro de él). Y al servicio de éstas se encuentran también el trabajo de centro, la flexibilidad, el equilibrio, el control de peso, conciencia del cuerpo (reconocer las posibilidades de su cuerpo en relación a todos los ejercicios propuestos anteriormente), contacto visual, la confianza, la agilidad, la coordinación, entre otras. Grotowski (1992) en el libro *Hacia un Teatro Pobre*, menciona que el entrenamiento permite al actor vencer sus imitaciones físicas y lo ayudan a ejecutar mejor sus tareas creativas en el escenario y agrega que los ejercicios son pretextos para vencer las limitaciones personales.

Sin embargo, a pesar de la importancia que el entrenamiento corporal pudo adquirir durante el siglo XX, no se crearon rutina de entrenamiento,

categorías exactas o sistemas unívocos que pudieran aplicarse como tal para entrenar. Tal vez la única técnica corporal que trabaje rigurosamente el cuerpo y la contraposición de fuerzas que pueda ser considerado un tipo de preparación física fue la biomecánica propuesta por Meyerhold. Su trabajo se basó en la perfección y precisión del movimiento durante la repetición de ejercicios manteniendo la mecánica del cuerpo (Meyerhold, 1982). En ese sentido, la investigación tomará como definición para el entrenamiento corporal *-training-* los ejercicios y metodología que maestros como Barba, Grotowski y Stanislavski han utilizado de diferentes disciplinas enfocándose en trabajar la consciencia corporal y el dominio del cuerpo, para vencer las limitaciones físicas. Este enfoque de trabajo es también el que nuestra investigación defenderá en los siguientes momentos.

3.2 Movimiento libre:

Isadora Duncan entiende al movimiento libre como aquel movimiento que no está condicionado a un sistema de patrones que necesitan repetición constante para dominar una técnica, como por ejemplo sucede en las danzas clásicas como el ballet (Baril, 1987). Los principios que Duncan desarrolla, como la observación de la naturaleza, la belleza y la forma del movimiento y el ritmo, tienen como objetivo obtener una calidad de movimiento que se aprecie libre de todo estructuralismo y deformación del cuerpo. El movimiento libre invita al cuerpo a recuperar en la danza posiciones naturales -del cuerpo humano- que se habían dejado de usar por la búsqueda de nuevas formas estéticas, subestimando la belleza que posee el movimiento natural del cuerpo (Baril, 1987).

Según Günter Rebel (2012) en el libro *El lenguaje corporal*, el movimiento es el punto de partida del comportamiento humano, y todas las acciones motoras, sensomotoras y psicomotoras se denominan en conjunto lenguaje corporal. Este lenguaje es una forma de expresión que abarca múltiples planos. Rebel (2012), incluye en un momento el plano artístico: “El movimiento configurado artísticamente se aleja de la realidad y crea una nueva realidad modificada gracias a la utilización de determinadas relaciones nuevas” (p. 32). Cuando el fin del movimiento es artístico, se crea una nueva realidad. Y en el caso de los principios de la *danza libre* que han sido

adaptados al teatro, se crean diferentes códigos teatrales para la escena. En la danza este tipo de movimiento, que desobedece a toda sistematización, se nominara “libre”, ya que su diferencia con otros movimientos yace en la libertad de exploración que el mismo propone para la creación. El movimiento libre está presente y es espontáneo en la vida cotidiana del ser humano, sin embargo, cuando hablamos de danza, este movimiento necesita ser más que solo una ejecución, necesita ser entrenado para alcanzar la poética que la danza requiere en el movimiento

3.3 Códigos corporales extracotidianos

El autor Günter Rebel (2012), en su libro *El lenguaje corporal*, describe al lenguaje corporal como el comportamiento humano que emite gestos, posturas y actitudes que son necesarias para la comunicación, una comunicación espontánea e intuitiva, pero contradictoriamente también calculada. Este lenguaje es acompañado por toda expresión verbal, sin embargo, puede ser independiente también del lenguaje de las palabras. Rebel (2012) agrega también que el movimiento es el punto de partida del comportamiento humano, y todas las acciones motoras, sensomotoras y psicomotoras se denominan en conjunto lenguaje corporal. Menciona además que “el movimiento configurado artísticamente se aleja de la realidad y crea una nueva realidad modificada gracias a la utilización de determinadas relaciones nuevas” (p. 32). Cuando el fin del movimiento es artístico, se crea una nueva realidad, un nuevo código, y en el caso del teatro, un nuevo código teatral. Para la investigación en cuestión se ha decidido denominar al “lenguaje corporal” como los “códigos corporales”, debido a que preferimos no usar la palabra lenguaje para evitar confusiones acerca de su definición universal. Sin embargo, el significado se mantendrá a como fue mencionado en este párrafo. Es así que, los códigos corporales se entenderán como los movimientos necesarios creados para la comunicación escénica que no pueden verse desligados de la psiquis del ejecutante. Además, la palabra “extracotidiano” será adherida a las palabras “código corporal” para recalcar que estos códigos no pertenecen a un campo realista o cotidiano, por el contrario, exceden a esas características. Según Eugenio Barba (1992) en el libro *La Canoa de Papel* lo extracotidiano es la proyección de la presencia en

el escenario que nos permite estar conscientes de cada músculo del cuerpo y estar dispuestos a crear ficción a partir de una energía moldeada.

3.4 Expresión corporal:

A partir del libro *Vivir en su cuerpo* de Jacques Dropsy (1987), la expresión corporal es definida como la capacidad de transmitir los estados mentales mediante el cuerpo. La vida interior no puede verse separada de la expresión corporal del hombre y se halla presente en todos los movimientos voluntarios. Muchos maestros del teatro y la danza han trabajado estrictamente con la expresión corporal, ya que la consideraban importante en el trabajo de la mente-cuerpo. Por ejemplo, Stanislavski (2011) trabajó rigurosamente el vínculo entre la vida interior y la expresión corporal como un método de formación interior y exterior para el actor. Según Jacques Dropsy (1987) la expresión corporal se ha sido deformando en el ser humano y ha perdido la armonía en sus movimientos. La explicación que da ante esta afirmación es que no existe coordinación, hay un defectuoso uso de la fuerza, un ritmo mal utilizado, una aceleración descontrolada, movimientos bruscos, etc. entre el aparato psíquico y motor. Por ende, el cuerpo da la impresión de ser una maquina mal ajustada que trabaja divididamente. Menciona que se puede observar claramente la torpeza en muchas personas al realizar acciones específicas simples como servir agua en un vaso, sin embargo, sí podemos darnos cuenta cuando un cuerpo se encuentra en armonía, es decir, hay una estrecha relación entre el aparato motor y psíquico, y todo cobra un ritmo y fluidez. Sin embargo, considera que la expresión corporal puede recuperarse y modificarse a partir de una acción voluntaria en el hombre. Es decir, mediante un trabajo de reconocimiento e identificación del estado del cuerpo, uno puede trabajar la expresión corporal. Por otro lado, Martha Schinca (2011), autora de *Manual de psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*, menciona que el ser humano se hace presente en la sociedad y con los demás a partir de su presencia física, que el cuerpo es el nexo entre el mundo interior y circundante, y la importancia de la expresión corporal radica en el beneficio que brinda para el conocimiento y control del cuerpo. Schinca (2011) agrega que “la relación entre cada ser y lo externo se materializa en base a manifestaciones motrices, y esa realidad exterior a sí mismo empieza a

conocerse a través de sus sensaciones y percepciones” (p. 11), es decir, toda actividad mental por más simple que sea se verá reflejada en el cuerpo y es mediante esa respuesta física que uno identificara los procesos que suceden en su mundo interior. La definición de expresión corporal que se utilizará para esta investigación es aquella que ambos autores defienden: la exteriorización física de los procesos mentales del cuerpo.

3.5 Consciencia corporal:

Es entendida por Martha Shinca (2011), autora de *Manual de psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*, como el reconocimiento de las experiencias vividas y las posibilidades físicas del cuerpo (p.19). Por otro lado, Gunter Rebel (2012) autor de *El lenguaje corporal: lo que expresan las actitudes, las posturas, los gestos y su interpretación* concibe la consciencia corporal como “la comprensión situacional, selectiva y receptiva del lenguaje corporal y de la comprensión expresiva por medio del movimiento” (p. 22). Los autores de la publicación académica *Inteligencia Emocional y Comunicación: la consciencia corporal como recurso*, Rodríguez Jiménez, López C., del Mar, Gracia Parra, Velasco Quintana, López T. y José, M. (2013) desarrollan la idea de que un individuo que ha sido capaz de desarrollar la consciencia corporal es capaz de identificar sus propios patrones perceptivos, expresivos y cognitivos, como también es capaz de identificar los de los demás (Rodríguez et al., 2013). Para estos autores “el proceso de comunicación se clarifica con el descubrimiento de nuevas posibilidades de habitar el cuerpo” (Rodríguez et al., 2013, p. 215). Por último, la autora que la define como fruto de la reflexión y experiencia personal, momentos indispensables para generar consciencia del cuerpo y su desenvolvimiento, es Martha Balcells (2001) en la publicación *El potencial creativo de la danza y la expresión corporal*. Todas las definiciones dichas previamente guardan relación y serán elegidas para describir a la consciencia corporal dentro de esta investigación.

4. La *danza libre* de Isadora Duncan

Esta sección pretende manifestar la relación de Isadora Duncan con la danza moderna y también su propia concepción sobre lo que debería ser la danza, con el fin de comprender su trabajo a lo largo de los años y el porqué de la creación de principios personales para la realización de su *danza libre*. Isadora Duncan fue una bailarina y coreógrafa estadounidense que nació el 27 de mayo de 1877 en San Francisco. Desde muy joven comenzó a bailar y a expresar con su cuerpo el movimiento a partir de su propia intuición. Es así que dictaba clases de danza en su hogar para ayudar a su madre con los gastos económicos (Sánchez, 2008). Ella es considerada creadora de la *danza libre* y de alguna manera su danza representa un quiebre en la Historia de la Danza en el mundo, es por ello que es considerada por muchos autores y bailarines como la precursora de la danza moderna.

Isadora fue la primera mujer en rebelarse contra el sistema de las danzas clásicas y tras un trabajo riguroso de exploración personal del movimiento tuvo un primer acercamiento hacia lo que es nominado actualmente como la *danza libre*. El término *danza libre* es propuesto por José Antonio Sánchez (2008) en el libro *El arte de la danza y otros escritos* donde describe la danza de Duncan como “libre”, refiriéndose a su trabajo como una danza instintiva, libre de tecnicismos y posturas meramente estéticas para la época. En este caso, la investigación decidió utilizar ese apelativo para referirse particularmente a la danza propuesta por Isadora Duncan. Esta danza nació de la necesidad de explorar un movimiento diferente a lo que la época en ese entonces (siglo XIX-XX) exigía y consideraba únicamente danza, es decir, un movimiento que no se viera obligado a seguir reglas, técnicas y posiciones incambiables. Antes bien, Isadora siguió sus instintos físicos, producto de sus creencias y motivaciones personales para entender desde su cuerpo cómo debería ser un acercamiento óptimo a la danza de ese entonces.

Baril (1987) autor de *La danza Moderna* menciona la necesidad de los artistas en los tiempos de Isadora de expresar lo que sentía el alma y

plasmarlo en diferentes artes. Estos tiempos estuvieron teñidos de muchas vanguardias que hicieron que los artistas se rebelen contra el arte elitista y estructurado. Para Duncan, “la danza es un acto de rebeldía, de protesta contra la forma convencional de la danza de su tiempo” (Baril, 1987, p. 14). Por ese motivo, la bailarina decide impulsar un estilo de danza diferente libre de patrones corporales técnicos, ya que para ella “todo movimiento de danza debía nacer del anterior, la danza escénica no podía consistir en la sucesión de los pasos o las poses, sino en un flujo de movimiento constante (Sánchez, 2008, p. 11). Es así como Isadora trabajó la *danza libre* en base a principios personales propuestos por su propia experiencia con la disciplina, no desarrolló una estructura ni una técnica en particular. La idea de la *danza libre* está inspirada en el movimiento libre del cuerpo, valga la redundancia, que contradictoriamente busca conseguir un equilibrio entre el movimiento natural del cuerpo y su poética, como también del pensamiento utilizando la continuidad y la ondulación del movimiento (Baril, 1987).

Duncan buscaba lograr una armonía en el movimiento, entendida como la estrecha relación entre el aparato motor y psíquico. Esta armonía era entendida también como un rompecabezas compuesto por tres piezas esenciales para poder bailar de manera libre. De esta manera desarrolla los pilares de su propuesta dancística: La observación de la naturaleza, el ritmo y la belleza del movimiento (Baril 1987). Este último, es un principio que contiene la propia estética de la danza adquirida por la bailarina producto de su filosofía. Es importante mencionar que los tres principios originales de Isadora fueron extraídos del libro *La Danza Moderna* publicado por Jacques Baril en 1987. Baril, tras una extensa investigación de su vida y obra de Duncan, extrajo los tres principios más importantes de su carrera y los designó como pilares de su estudio en la danza. La investigación eligió trabajar con este enfoque de los principios, ya que los consideró ideales para iniciar un proceso de libre creación en el teatro desde la herramienta de la danza.

4.2 Danza “libre”

Como se mencionó anteriormente, es un término que se utiliza para denominar el estilo de danza que desarrolló Duncan a inicios del siglo XX, que más adelante sería considerada como antecedente principal para la creación de la Danza Moderna. Isadora, cansada del estructuralismo tradicional que dominaba las danzas clásicas como el ballet (danza que consideraba artificial y poco natural para el cuerpo humano), decide crear un propio estilo de danza (Sánchez, 2008). Desarrolla así la *danza libre* en base a principios personales y asimismo en base a la fascinación que poseía por la cultura griega. En otras palabras, la bailarina intenta retornar a la estética proveniente de la cultura griega plasmándola en su danza. Ella consideraba que las esculturas griegas por más inmóviles que parecieran mostraban el inicio del movimiento, también entendido como el contraimpulso antes de la acción, y al observarlas le encantaba imaginar qué movimientos podrían nacer de esa postura en particular. (Baril, 1987). José Antonio Sánchez (2008) en su libro *El arte de la danza y Otros escritos*, describe la *danza libre* de Isadora como “(...) la expresión libre y personal de la experiencia emocional del ejecutante. La idea del cuerpo como reflejo del pensamiento” (p. 18).

Es importante mencionar, que la *danza libre* en ese momento de la historia buscaba romper con un esteticismo rígido y con patrones corporales ajenos a la naturalidad del cuerpo. Sin embargo, si bien la *danza libre* se proclamaba libre como tal y autónoma de los tecnicismos, sí trabajó con ellos. Dicho de otra manera, no podemos pretender que Isadora Duncan no poseía estudios de danza y entrenamiento riguroso con la disciplina. Si bien la *danza libre* se proclamaba libre en el movimiento, debemos admitir que quienes practicaban este tipo de danza tenían conocimientos previos del cuerpo que les permitía ser técnicos en cierta manera. Es por eso que Duncan y sus coreografías eran una perfecta muestra de un estilo de danza diferente pero que no se alejaba de la perfección coreográfica. No por ser libre, era desordenada y poco técnica, por el contrario, era una danza que logró ser muy exacta e intensa con el movimiento.

Luego de algunos años, la bailarina, junto a Ruth St. Denis, Ted Shawn y Loie Fuller, forman el grupo de los cuatro primeros bailarines americanos que decidieron rechazar las reglas del sistema clásico con el fin de dar libre curso a su inspiración (Baril, 1987). Sin embargo, ninguno de los cuatro estableció sistemas de baile; es por eso que la *danza libre* de Duncan no puede ser entendida como una técnica rigurosa. No obstante, discípulos -quienes gracias a las enseñanzas de sus maestros- se permitieron desarrollar un sistema de movimientos e investigar las leyes naturales del mismo. De esta manera, establecen principios y técnicas personales mucho más rigurosas, que serán enseñadas como técnicas para las generaciones futuras. Esta es la gran diferencia entre la *danza libre* y la Danza Moderna: la primera no desarrolló una sistematización de movimiento que permitiera ser enseñada como técnica, a diferencia de la segunda que instituyó patrones de movimiento que fueron utilizados en las generaciones futuras como nuevas corrientes en la danza. Es a partir de esta sistematización en la danza que el nombre de Danza Moderna aparece y amablemente engloba a los pioneros como Duncan, Shawn, St. Denis y Fuller, a pesar de que ellos no fueron realmente los creadores de la misma. La *danza libre*, como su nombre lo dice, propone una libertad de movimiento que no está condicionada a reglas pero que sí propuso un quiebre en el estilo de movimiento de la época y es por eso que se le considera el inicio hacia la Danza Moderna. Prefiero, para fines de la investigación referirme a ella como la *danza libre* antes que proclamarla como Danza Moderna.

4.3 Principios originales de la *danza libre*

Como fue previamente mencionado, los principios originales con los cuales trabajó Duncan fueron: la observación de la naturaleza, la belleza y la forma, y el ritmo. A continuación, se explicará brevemente cómo fueron concebidos estos principios a partir de la propia filosofía de la bailarina con respecto a la danza:

4.3.2 La observación de la naturaleza

Isadora consideraba que la observación del movimiento de la naturaleza podía llevar a un bailarín a conectarse con la energía de la tierra y con las formas naturales que surgían en el encuentro con ésta. Afirmaba que movimientos naturales provenientes del mar, las olas, los árboles, los animales, etc. le permitían encontrar especificidad en la ejecución del movimiento; recalca que no se trataba de imitar el movimiento tal y como se observaba, sino que el trabajo de un bailarín era recrear el movimiento con su propio cuerpo y con sus posibilidades en base a su inspiración personal que se concebía en momento de la observación (Baril, 1987). El movimiento nunca iba a poder ser imitado perfectamente, ya que, ningún movimiento ni ningún cuerpo son iguales. Invitaba a trabajar con las extremidades superiores e inferiores del cuerpo como extensiones ondulantes que nacieran del mismo. También era muy importante mantener una continuidad del movimiento propio de las formas naturales, es decir, dejar que el cuerpo libere su capacidad expresiva de movimiento desde un trabajo pleno que partía del plexo solar como centro. Es importante mencionar que la observación de la naturaleza no sólo se concentra en las formas exteriores de la misma naturaleza como las olas, arboles, animales; sino también de la observación de su entorno en el que el ser humano se encontraba presente con sus posturas, su caminar, su forma de mover el cuerpo, etc. La observación es una apertura a descubrir el mundo y su movimiento continuo en todas las formas y seres vivientes.

4.3.3 La belleza y la forma

Para Isadora era muy importante la belleza y la forma del movimiento. Ella propuso su propia estética a partir de sus principios y su filosofía del cuerpo y la danza. El cuerpo y su movimiento le eran completamente bellos por sí solos, e insistía en regresar a las formas naturales del mismo, como los brincos, los saltos, los giros, etc. formas que para ella eran completamente afines al cuerpo y a su movimiento natural. Habiendo rechazado las formas antinaturales del ballet y la estética propuesta por la época (como la utilización de corsés, zapatillas en

punta, tutús, etc.) decidió comenzar a bailar con los pies descalzos (Baril, 1987). También decidió tomar de referente a la cultura griega y a sus esculturas como punto de partida para desarrollar formas estéticamente bellas desde la observación; de esta estética en particular escoge bailar con vestimentas muy holgadas y muy típicas de la cultura. La forma que dominaba y prevalecía en su danza provenía de un trabajo riguroso de exploración que partía de la observación previa tanto de la naturaleza como de las estatuas griegas, es decir, tras haber realizado un estudio de las formas y la estética griega, comenzó a bailar con todos estos referentes y a desarrollar su propio repertorio de movimientos (Sánchez, 2008). La belleza y la forma para Isadora de resumían en mostrar la continuidad del movimiento en un cuerpo ágil y agraciado, que domine las formas exploradas, que muestre una estética natural del cuerpo, un cuerpo que utilice los brazos y las piernas como extensiones ondulantes y un plexo solar dispuesto a dejarse llevar por el movimiento. No rechazaba los impulsos corporales, ya que estos provenían del inconsciente de haber explorado y entrenado el cuerpo desde la observación de la naturaleza.

4.3.4 El ritmo

El ritmo era entendido por Duncan como la interiorización de la belleza del movimiento y la capacidad de éste para desenvolverse en un espacio de manera armoniosa. Para Isadora, el ritmo “obedece a las leyes de armonía hechas de ondulación y continuidad” (Baril, 1987). Estas leyes de armonía también forman parte de la estrecha relación entre el aparato psíquico y motor del cuerpo humano. Es por eso que podemos hablar de una armonía en el espacio con el cuerpo y la belleza del movimiento.

Cabe agregar que los principios originales de la *danza libre* no sólo han sido utilizados por Isadora y sus discípulos. También fueron utilizados en el teatro por el mismo Stanislavsky, quien era admirador del arte de la bailarina. Stanislavsky (2009) en su libro *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación* menciona su nombre dos veces en anécdotas que contaba sobre sus maestros. Uno de ellos mencionó que “Las

muñecas de muchas bailarinas aparecen muertas, inmóviles, o sometidas a gran tensión muscular. En este punto, lo mejor es pedir ayuda a la escuela de Isadora Duncan. Allí se domina muy bien el movimiento de las muñecas.” (p. 69). El propósito de este comentario era valorar el trabajo que Isadora estaba haciendo en el mundo de la danza con muchos bailarines desde el entrenamiento de la apropiación y descubrimiento del cuerpo. En el libro también, Stanislavsky enfatiza la necesidad del entrenamiento del actor, pero sobre todo describe la importancia de una nueva forma de entrenar a partir de la danza, la gimnasia y las acrobacias. Si bien está de acuerdo con las enseñanzas que el ballet ofrece, hace mención -como vemos en la cita anterior- que hay partes del cuerpo como los dedos y muñecas que el ballet no logra desarrollar, por el contrario, las bloquea; por ello menciona la escuela de Isadora como el lugar adecuado para trabajar partes específicas del cuerpo con la propuesta de movimiento libre de la danza.

4.4 Adaptación de los principios de la *danza libre* al teatro

Para la presente investigación se decidió adaptar los principios originales de la *danza libre* al teatro y aplicarlos durante el entrenamiento corporal del actor para ampliar las capacidades y habilidades físicas comunicativas. Adaptar los principios al teatro fue una decisión que se tomó sin ninguna pretensión por parte de la investigación, por el contrario, la adaptación se requirió debido a que se vio necesario trabajar con los principios de manera más específica. No queremos que se malinterprete que los principios originales son insuficientes para la creación, sin embargo, sí queremos que se entienda que al ser la danza y teatro dos disciplinas artísticas que se abordan de manera distinta, también es necesario enfocar de manera distinta el entrenamiento de acuerdo a lo que cada disciplina exige y de acuerdo a los objetivos planteados por la investigación. Originalmente fueron tres los principios con los que Duncan trabajó, y la investigación adaptó todos al teatro. Adicionalmente se decidió agregar dos principios más, que, si bien no fueron parte de los originales, son principios que Isadora trabajó durante mucho tiempo y que para la investigación se vieron necesarios de agregar.

El motivo principal de la adaptación de los principios originales fue la necesidad de brindarle al actor etapas de creación mucho más específicas para trabajar minuciosamente con el cuerpo y sus posibilidades de comunicación. Así mismo se consideró positivo adaptarlos al contexto actual en el que vivimos, ya que en él encontramos diversos y diferentes estímulos de observación y movimiento característicos de una la sociedad contemporánea que no estuvieron presentes en la época de Duncan. Tras esta reflexión llegamos a obtener cinco (5) principios adaptados, los que se explicarán a continuación:

4.4.1 La observación del movimiento en el entorno: este principio procura estudiar el movimiento en todas sus formas y espacios, no sólo en la naturaleza. Se ha considerado óptimo ampliar el trabajo de observación a todo el movimiento que se pueda encontrar en el entorno, desde el caos en la ciudad, la circulación de vehículos, los parques, los hospitales, los centros comerciales, las discotecas, una discusión entre dos personas, un vendedor ambulante etc. Nuestra sociedad presenta muchos cambios desde la época de Duncan y es interesante descubrir cómo el movimiento se desenvuelve actualmente en ella y produce diversos estímulos en nosotros.

4.4.2 La recreación personal del movimiento dotada de valor estético: Duncan trabajó con una estética en particular, la de los griegos, esta investigación no pretende imponer esa u otra estética en particular. Sin embargo, este principio invita a buscar la esteticidad en la recreación personal del movimiento desde su dominio, entendido como el movimiento dominado desde el cuerpo. Este dominio inspira armonía, en ese sentido no existe movimientos desagradables o considerados estéticamente feos, sino mal dominados. El valor estético no debe pretender copiar formas actuales de belleza, por el contrario, debe buscar su propia belleza en el dominio y la comodidad de la ejecución del movimiento.

- 4.4.3 La expresión corporal: la expresión corporal es el primer principio que decide incluirse en el enfoque de trabajo de los tres principios originales de la *danza libre*. Su inclusión es debido a que se consideró necesario que el actor pueda desarrollar la capacidad de exteriorizar los estados internos del cuerpo, de manera que trabaje y amplíe las habilidades comunicativas físicas. La investigación considera que la expresión corporal es necesaria en un trabajo físico en escena de cualquier tipo, por ende, al introducirla como principio se busca identificarla y ampliarla para obtener mayores beneficios en la creación.
- 4.4.4 El ritmo: el trabajo con el ritmo se mantendrá igual que en el principio original propuesto por Duncan, debido a, que no ha sufrido transformación alguna ni de significado ni de aplicación a través del tiempo; además la concepción del ritmo que Isadora mantuvo durante la elaboración de su danza es atractiva y útil para la investigación.
- 4.4.5 La continuidad del movimiento: la continuidad de movimiento es el segundo principio que decide incluirse en el enfoque de trabajo de los tres principios originales de la *danza libre*. A lo largo de los escritos de Duncan, la continuidad de movimiento fue siempre mencionada como algo que consideraba fundamental para la ejecución de su danza. Si bien Jacques Baril no la consideró dentro de los tres pilares de la carrera de Isadora, la investigación sí consideró necesaria su presencia durante el entrenamiento corporal del actor. Para Duncan el cuerpo nunca está muerto, se encuentra vivo aún en la inmovilidad. Por ende, brindar un espacio para comprender la continuidad de movimiento a la que se refería la bailarina cuando danzaba es necesario.

5. Diseño metodológico

El dispositivo escénico consiste en trabajar con los principios adaptados de la *danza libre*, durante el entrenamiento del actor para comenzar un proceso de exploración del movimiento libre, obtener concientización de las formas de movimiento del cuerpo y descubrir sus posibilidades de manipulación en el espacio. El objetivo de introducir este enfoque de trabajo en el entrenamiento del actor tiene como propósito desarrollar códigos corporales extracotidianos con el fin de ampliar las capacidades físicas comunicativas del cuerpo del actor. El laboratorio vuelca sus intenciones en brindarle al actor nuevas herramientas que le permitieran expandir su rango de creación a partir del cuerpo, así como ofrecerle seguridad y confianza en su trabajo escénico. Es importante mencionar que esta metodología de trabajo puede ser ejecutada por actores que no necesariamente eran bailarines, pero sí es habían llevado algún curso de danza para que les permita ubicarse físicamente en el espacio y a comprender la danza como disciplina poética del cuerpo.

Así también, se decide trabajar con la palabra, de manera que el actor se sintiera libre de improvisar textos en cualquier momento producto de la exploración corporal previa, apuntando a identificar si la palabra era un obstáculo o aporte en la creación física. Se planteó para cada día del entrenamiento un objetivo, una estrategia y un requisito que pretender ser llevados a cabo mediante diferentes ejercicios, enfocados a los objetivos principales de cada sesión. Para ello se pretenden utilizar distintos ejercicios provenientes de maestros de la danza y el teatro, alguno de estos ejercicios será adaptado para su propósito final y también se decidió guiar nuevos ejercicios que permitieran una dinámica de exploración diferente. Además, se solicitará a los participantes del laboratorio que tengan una bitácora para apuntar todo lo que sintieran durante el proceso, dudas, preguntas, etc. El proceso del laboratorio tendrá, a su vez, una parte teórica y práctica con el fin de complementar la información con la ejecución física. La parte teórica será introducida por el observador participante -quién realiza la investigación en cuestión- durante las dos primeras sesiones. Además, a lo largo del

laboratorio se irán introduciendo algunos términos teóricos que requerirán exposición para continuar con las sesiones prácticas, en estos casos también se iniciarán con sesiones teóricas empalmando con las prácticas. La teoría contendrá temas como: La *danza libre* de Isadora Duncan, los principios originales de su danza, la teoría del movimiento de Rudolf Laban⁴, y la psicofísica de Mijaíl Chéjov⁵.

5.1 Aplicación de los principios adaptados al entrenamiento corporal

De esta manera se aplicaron los principios adaptados al entrenamiento corporal del actor durante el laboratorio escénico:

5.1.1 La observación del entorno en movimiento

Como fue mencionado anteriormente, este principio trabaja con la idea de poder reconocer en el entorno todo el movimiento que rodea al actor, sacarlo de su cotidianidad y observar conscientemente lo que lo rodea alrededor. La observación pretende descubrir las particularidades del movimiento en personas, animales, objetos, etc. con el fin de recrear formas específicas y únicas, de poseer un repertorio de movimientos que sean capaces de comunicar físicamente una intención. Para el laboratorio se pidió a los participantes realizar un trabajo de campo de observación que les permitiera llegar a la construcción de secuencias corporales, secuencias grupales e improvisaciones en base a la mencionada observación de algunos estímulos que se consideraron podían ser buenos detonantes para este fin. Algunos de estos estímulos observables fueron:

- a. Movimientos ocasionados por el viento.
- b. Movimientos producto de la circulación de sujetos u objetos en el entorno.
- c. Movimientos producto de la interacción de sujetos con sujetos o con objetos en el entorno.

⁴ Rudolf Laban fue artista y coreógrafo húngaro que desarrolló un método de análisis del movimiento para describir la danza y documentar todas las posibilidades de movimiento humano.

⁵ Mijaíl Chéjov fue un actor y director ruso-americano de teatro que desarrolló la psicofísica como una técnica que le permite al actor encontrarse con principios físicos imaginativos que desemboquen en una emotividad personal sin la necesidad de utilizar memorias personales que pudieran dañar la psiquis.

- d. Movimientos producto de actividades físicas concretas en el entorno.

5.1.2 La recreación personal del movimiento dotado de valor estético:

Este principio trabaja con la especificidad del movimiento señalado en el punto anterior, producto de una rigurosa observación para fines comunicativos en el escenario. Es decir, se observa el movimiento, se recrea de manera personal con el cuerpo y se practica para llegar al dominio en escena. También se pueden introducir objetos que sean manipulados por el cuerpo y permitan una creación interesante. El objetivo de este principio es dominar todas las posibilidades de movimiento del cuerpo en el espacio después del trabajo de campo de la observación con el fin de construir códigos de comunicación particulares. Algunas pautas para la recreación del movimiento observado y el dominio de la forma:

- a. No imitar el movimiento, recrearlo a partir de inspiración propia.
- b. Desarrollar el movimiento hasta encontrar “x” posibilidades análogas con el cuerpo.
- c. Repetición del movimiento recreado hasta dominarlo y llegar a una belleza estética producto de la limpieza del movimiento y la capacidad de repetición constante del mismo.
- d. Explorar con objetos de todo tipo, peso, tamaño y forma.

5.1.3 La expresión corporal:

La expresión corporal pretende involucrar a todo el cuerpo y la mente en el desarrollo de una acción en particular, es decir, que ambos se vean afectados a partir de la ejecución de un solo movimiento. Mediante la reflexión del movimiento del cuerpo se pueden llegar a una mejor comprensión de los procesos mentales que conllevan a una determinada expresión corporal (ver capítulo 4: la expresión corporal). La finalidad de desarrollar la expresión corporal es complementar las habilidades comunicativas del cuerpo. He aquí algunas pautas para desarrollar la expresión corporal:

- a. Desarrollar la consciencia corporal para reconocer los procesos mentales.
- b. Reflexionar sobre los procesos del cuerpo y describirlos.
- c. Dejar al cuerpo representar los procesos mentales para llegar a una expresión corporal a partir de impulsos primarios.

5.1.4 El ritmo:

El ritmo es un principio que se trabaja inconscientemente con el cuerpo. Cada secuencia, caminata, o coreografía posee un ritmo, en nuestra vida diaria existe un ritmo. También es aquel con el que se decide trabajar de una manera específica en el espacio dependiendo de la intención que se le quiera dar a la creación. Durante las exploraciones se adquieren ritmos que son producto de la urgencia que la escena requiere. Este se puede controlar para generar sensaciones diferentes, sin embargo, son los cuerpos la escena quién propondrán el ritmo. El ritmo pretende generar atmósferas en la escena y en la creación de personaje con el fin de organizar el movimiento en el espacio armónicamente. Algunas pautas para utilizar el ritmo:

- a. Incluir en las exploraciones todo tipo de ritmos, no solo el ritmo al cual siempre se está familiarizado. Jugar con todos tipo de velocidades.
- b. Explorar también con la disociación cuerpo-palabra, es decir utilizar el texto con un ritmo distinto al del cuerpo, por ejemplo: el cuerpo se mueve muy rápido y el texto muy lento.

5.1.5 La continuidad del movimiento:

Este principio puede llegar a ser el más difícil y tal vez el más importante, ya que requiere de una consciencia plena del cuerpo en escena, sin confundirla con el simple hecho de estar. Su ejecución depende mucho de cómo uno lo entienda y asimile en el trabajo. La continuidad de movimiento le propone al actor estar con el cuerpo alerta para responder a las necesidades que el movimiento propone y requiere. Por más

aparente inmovilidad que el actor parezca tener en escena el movimiento sigue presente y no debería parar, sino sería un cuerpo muerto en el espacio. La continuidad de movimiento sugiere entregarse enteramente al movimiento libre y proponer soluciones para su transformación con la finalidad de mantener fluidez en el movimiento del cuerpo y armonía entre cada parte del mismo. Algunos podrían asociar estas definiciones con la “presencia del actor” en escena, y sí, no existe mucha diferencia entre ambos términos. Tal vez la única diferencia es que “la presencia” es un estado físico inconsciente del cuerpo y la continuidad del movimiento exige plena consciencia del mismo en escena. Algunas pautas para responder a las necesidades de este principio:

- a. Prestar mucha atención a los estímulos en el entorno.
- b. Afinar la escucha para generar impulsos orgánicos como respuesta a lo externo.
- c. Procurar construir diálogos corporales a partir de impulsos orgánicos.

Tras un análisis del contexto actual de movimiento se ha visto necesario conversar sobre otro tipo, *el staccato*. El movimiento que nos rodea a pesar de ser fluido puede también estar desarticulado, se ve separado del movimiento anterior generando una pequeña pausa. De esta manera el cuerpo explora también otro ritmo en el movimiento, donde puede existir plenamente una continuidad entre esas pequeñas pausas.

5.2 Indicadores y variables de medición durante el proceso de entrenamiento con los actores

Para validar el enfoque de trabajo de los principios adaptados de la *danza libre* al teatro durante el entrenamiento corporal se tomó la decisión de elegir tres indicadores que permitieran medir el proceso de los actores durante las sesiones de laboratorio. Dentro de cada indicador se encuentran algunas variables afines que son observables para el propósito de la investigación. A su vez también sirvieron como información

para determinar el crecimiento o transformación del actor durante el trabajo con los principios adaptados. A continuación, los indicadores:

5.2.1 Desarrollo de la consciencia corporal, este indicador implica:

- La comprensión expresiva del cuerpo,
- La identificación del propio movimiento corporal,
- La reflexión de la experiencia personal del cuerpo y
- El conocimiento de las posibilidades físicas del cuerpo.

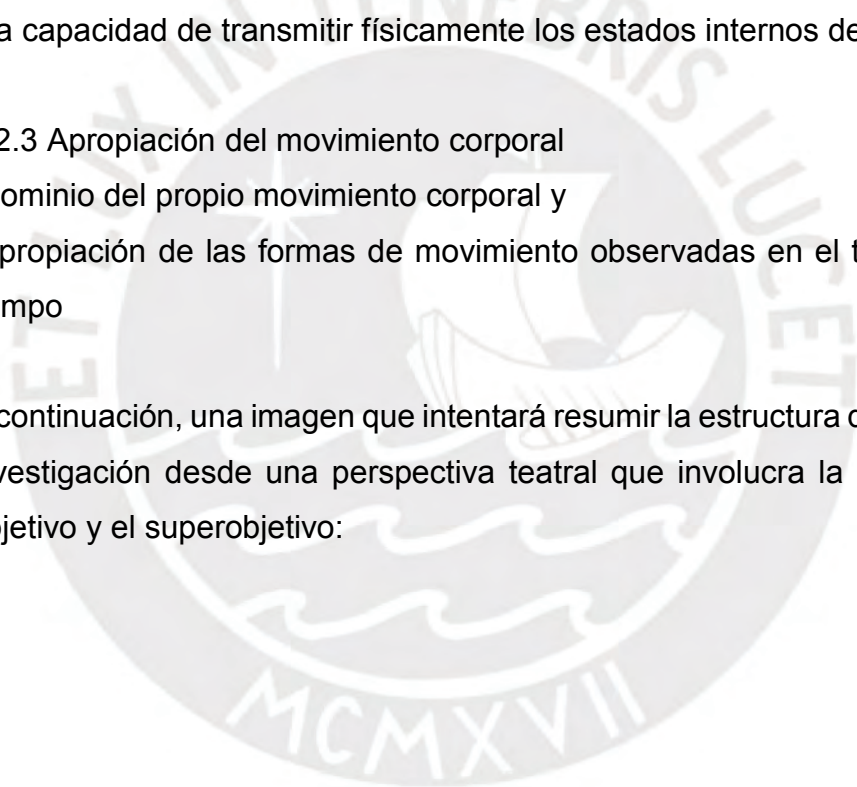
5.2.2 Desarrollo de la expresión corporal, este indicador implica:

- El reconocimiento del estado interior del cuerpo y
- La capacidad de transmitir físicamente los estados internos del cuerpo

5.2.3 Apropiación del movimiento corporal

- Dominio del propio movimiento corporal y
- Apropiación de las formas de movimiento observadas en el trabajo de campo

A continuación, una imagen que intentará resumir la estructura de nuestra investigación desde una perspectiva teatral que involucra la acción, el objetivo y el superobjetivo:



LA INVESTIGACIÓN PROPONE QUE:



6. Presentación del Laboratorio

Para la investigación en cuestión se decidió realizar un laboratorio de 12 sesiones que introdujo los principios adaptados de la *danza libre* al entrenamiento corporal del actor para la creación libre escénica que le permitiera ampliar sus capacidades físicas comunicacionales. El laboratorio inició el lunes 25 de septiembre del 2017 y culminó el 8 de noviembre del mismo año. Durante el mes de septiembre se desarrolló una sesión semanal de 3 horas diarias los días lunes; durante el mes de octubre se desarrolló una sesión semanal los días sábados de 3 horas diarias; y durante el mes de noviembre se aumentaron las sesiones a 2 por semana, los días sábados y lunes, con la misma cantidad de horas diarias. Siendo en total de casi 40 horas de entrenamiento en el laboratorio.

El laboratorio escénico se dividió en dos etapas. La primera etapa consistió en el entrenamiento individual de los participantes durante 6 sesiones con ejercicios enfocados al desarrollo individual de las habilidades físicas comunicacionales mediante el trabajo con los principios adaptados de la *danza libre* al teatro. La segunda etapa consistió en el entrenamiento grupal de los códigos corporales extracotidianos mediante ejercicios exploratorios basados en la improvisación con todo el material aprendido previamente en las seis sesiones. El grupo con el que se inició la investigación contó con 3 actores de formación profesional, dos hombres y una mujer. Para la segunda etapa uno de los actores tuvo que retirarse del proceso por motivos personales, quedando solamente dos participantes. Antes de iniciar el laboratorio con los actores, se les dio una clase teórica sobre la investigación en cuestión, explicándole un poco sobre la relevancia de la investigación y sobre el objetivo final de la misma. Se les expuso sobre los principios de la *danza libre* y la decisión de su adaptación para el teatro, dejando en claro también la dinámica que el laboratorio iba a seguir. De esta manera se decidió iniciar con el laboratorio práctico. Se invitó al grupo actores a trabajar con los principios adaptados en una serie de ejercicios individuales en función a los objetivos planteados para cada sesión. La finalidad fue entablar

una relación de cercanía con el enfoque de trabajo propuesto y así progresivamente ir interiorizando los principios de manera personal.

Durante la segunda etapa, tras haber tenido un entrenamiento minucioso y riguroso con los principios adaptados, se comenzó a trabajar grupalmente para lograr una comunicación escénica entre los actores mediante el cuerpo. De esta manera, se les invitaba a la creación libre con el cuerpo utilizando todo lo aprendido recientemente. Las premisas para la creación fueron variando de acuerdo a los productos entregados por los participantes y a las necesidades que se veían en escena. Poco a poco se dio la licencia de introducir el texto cuando fuera necesario para obtener una construcción mucho más completa de personaje o simplemente por las ganas de explorar la voz junto al cuerpo. Para el final del laboratorio se trabajaban improvisaciones con el cuerpo que contuvieran: personajes, vínculos entre los personajes, conflicto y cierre. No necesariamente las improvisaciones tenían que tener texto y lógica, se les permitió jugar con sus impulsos físicos más allá de trabajar una línea dramática concreta.

Se consideró necesario hablar de tres indicadores durante el entrenamiento con los principios adaptados -los cuales pueden verse en el punto 5.3 "Indicadores de medición"-, para medir el proceso de crecimiento o aprendizaje que presentaban los actores a medida que el laboratorio avanzaba. Estos indicadores fueron: el desarrollo de la expresión corporal, el desarrollo de la consciencia corporal y la apropiación del movimiento. Cada uno de estos indicadores posee variables observables cuidadosamente elegidas para vislumbrar un crecimiento personal en el actor/participante, de manera que sea más sencillo hablar del proceso de un entrenamiento físico.

6.1 Cuadro de objetivos para cada sesión

Para llevar a cabo un laboratorio que permitiera brindar todas las herramientas necesarias para la construcción de códigos corporales extracotidianos, se determinó necesario crear un cuadro metodológico para cada sesión, de manera que los ejercicios o dinámicas estén enfocados a

cumplir un objetivo en concreto. Los ejercicios y objetivos procuraron guiar un proceso de creación desde la primera hasta la última sesión, aspirando a crear en el participante la sensación de un viaje que cada vez se vuelve más riguroso y específico. El cuadro a continuación muestra la organización y estructura del laboratorio durante el periodo de exploración, en el cual, también se consideró necesario trabajar con estrategias y requisitos para una mayor organización.



SESIÓN	OBJETIVO	ESTRATEGIA	FIN ULTERIOR	REQUISITO
1	<p>Generar un espacio de reflexión que impacte tanto físicamente como cognitivamente en los participantes sobre el movimiento extracotidiano y la apropiación del mismo en y mediante el cuerpo</p>	<p>Los participantes mediante un proceso de exploración física individual, partiendo de lo que cada quién entienda por movimiento extracotidiano, investigarán sobre ese concepto y sus posibilidades expresivas basándose en referentes obtenidos previamente a través de su bagaje personal</p>	<p>Descubrir y apropiarse otras formas de movimiento distintas a lo cotidiano</p>	<p>Disponer el cuerpo para la exploración</p>
2	<p>Identificar las distintas posibilidades de movimiento del cuerpo a partir de distintos estímulos como la ejecución física de una</p>	<p>Realizar una secuencia de movimiento individual que surja de la observación de una actividad cualquiera en el entorno, como lo</p>	<p>Despertar la creatividad cuerpo en relación con su capacidad de crear metáforas a través del desenvolvimiento corporal</p>	<p>Explorar el tipo de movimiento extracotidiano visto en la sesión anterior</p>

	palabra, la manipulación de un solo objeto y la exploración vocal de un texto	puede ser la venta de golosinas, y que incluya el trabajo con un objeto y con la exploración vocal de un texto inventado		
3	Reconocer el tipo de movimiento que nuestro cuerpo tiende a utilizar por comodidad o interiorización para luego trabajar con sus opuestos	Exploración individual y grupal del movimiento corporal, a partir de la utilización de la kinesfera ⁶ personal, que permita reconocer el movimiento propio para poner en práctica el opuesto	Abandonar la zona de comodidad y exigirle al cuerpo explorar movimientos opuestos/complementarios a los que posee o suele utilizar	Disponer el cuerpo a trabajar diferentes ritmos y movimientos en el espacio
4	Identificar si surge un proceso emocional tras la repetición de una acción física. De ser así, intentar conducirlo de la mejor manera para que el participante no	Construir una secuencia de movimiento que tras su repetición pueda desencadenar una emoción orgánica o sensación	Comprender que los procesos mentales, físicos y emocionales nunca se encuentran segregados	Estar dispuesto a dejarse llevar por el estado interior del cuerpo

⁶ Kinesfera: espacio que rodea al cuerpo y se delimita por el radio de acción de su extensión. Pertenecer a la categoría "Espacio" que a su vez pertenece al sistema de notación de movimiento creado por el coreógrafo y bailarín Rudolf Laban.

	<p>sufra emocionalmente, por el contrario, preparar un espacio seguro para la vulnerabilidad y una exploración saludable.</p>			
5	<p>Construir códigos corporales que permitan una comunicación escénica mediante el diálogo corporal entre los actores durante el laboratorio</p>	<p>Construir una secuencia de movimiento individual con el cuerpo que surja de la observación de una situación (actividad física) particular en el entorno y que posea una línea narrativa</p>	<p>Poseer un repertorio de movimientos que sirvan para la narración escénica teatral con el cuerpo a detalle</p>	<p>Dominar el movimiento y su repercusión en el cuerpo</p>
6	<p>Ampliar la capacidad de comunicación corporal entre dos personas que les permita construir una narración escénica sin la</p>	<p>Construir una situación dramática grupal a través de una improvisación en base a la entrega de una frase.</p>	<p>Desarrollar afinidad/entendimiento entre los cuerpos ejecutantes y poseer un repertorio de movimientos corporales</p>	<p>Haber identificado los códigos corporales óptimos y favorables para una comunicación escénica entre los participantes del laboratorio</p>

	necesidad de un texto dramático		grupales que sirvan para comunicar un mensaje	
7 (Se entrenó durante 2 semanas con estos objetivos)	Ofrecer herramientas para reconocer bloqueos corporales que puedan frenar la creación corporal dentro de los códigos que se buscan construir	Ejecución de ejercicios como: acrobacias, improvisación por contacto, que involucren la utilización de objetos y la improvisación física	Ampliar el repertorio de movimientos y utilización del cuerpo	Estar dispuesto a entregar el cuerpo a un nivel de exigencia mayor
8 (Se entrenó durante 2 semanas con estos objetivos)	Incrementar la capacidad del actor en la utilización de su creatividad para la creación de un personaje nacido del trabajo de campo de la observación poniendo en práctica todas las herramientas corporales aprendidas	Construcción de un personaje que haya nacido de uno de los movimientos observados del repertorio de cada participante, que posea secuencias corporales exigentes	Perfeccionar la observación como enfoque de trabajo para la construcción de códigos corporales que funcionen tanto en personajes como en situaciones dramáticas	Dominar las herramientas corporales ofrecidas durante el laboratorio

9 (Se entrenó durante 2 semanas con estos objetivos)	Desarrollar una relación corporal entre los cuerpos de los participantes del laboratorio para una comunicación física efectiva	Elegir una situación dramática efectuable e improvisarla con los personajes nacidos en la sesión anterior	Optimizar la comunicación corporal grupal que pueda nacer de una improvisación para la creación de códigos corporales extracotidianos	Utilizar el detalle del movimiento corporal para generar códigos de comunicación
---	--	---	---	--

6.2 Ejercicios enfocados al trabajo con los principios

En esta sección del capítulo se compartirán los ejercicios principales desarrollados durante las sesiones del laboratorio, los cuales están enfocados en el desarrollo de la construcción de códigos corporales extracotidianos con el fin de ampliar las habilidades físicas y comunicacionales del actor. También se mencionarán ejercicios secundarios que permitieron al participante lograr desenvolvimiento corporal durante el entrenamiento corporal:

i) La observación del entorno en movimiento

Para trabajar este principio se realizaron **trabajos de campo enfocados en estudiar el movimiento** proveniente de cualquier estímulo visual y sonoro en el entorno. El movimiento observado podía provenir de una persona, de un objeto, de un animal, de algún factor de la naturaleza, de una actividad en el espacio, etc. Se trabajó la premisa de elegir aquel movimiento que resultara interesante para el observador, un movimiento que resultara atractivo investigar luego con el cuerpo y la repetición. Luego se conversaba sobre las características que poseía el movimiento, en dónde había sido observado y de dónde provenía. Este tipo de ejercicio se realizó durante el inicio de las primeras sesiones del laboratorio. También, se les pedía

constantemente la tarea de traer 5 movimientos observados en el entorno con diferentes premisas y dibujarlos en las bitácoras. Al inicio de cada sesión se conversaba sobre su procedencia y se les pedía registrarlos mediante dibujos en sus bitácoras para luego trabajarlos durante las sesiones. El **trabajo de la observación se enfocó principalmente en la reflexión acerca de la diversidad de movimiento existente en el entorno**, poder describir sus ritmos, velocidades y flujos. También se trabajó el movimiento observado para la **construcción de personajes extracotidianos** que manejaran un discurso verbal proveniente del impulso del propio movimiento y no como producto de un simple capricho por hablar.

ii) La recreación personal del movimiento

Para trabajar este principio se propusieron ejercicios que consistían en la **construcción de secuencias corporales individuales y grupales**. Se les pedía a los participantes que la secuencia contuviera cinco movimientos provenientes del trabajo de observación de en el entorno y que se esforzaran en desarrollar una línea narrativa mientras la ejecutaban, de manera que intentaran construir una pequeña historia sólo con el cuerpo y movimiento. Otras veces se les pedía pensar en un verbo como, por ejemplo: “enfrentar” y encontrar cinco maneras de recrearlo con distintas partes del cuerpo. De este modo, se les exigía encontrar distintas formas corporales que significaran lo mismo con el fin de descubrir varias formas de comunicación con el cuerpo. Otra de las premisas que se trabajó fue **dotar los movimientos recreados anteriormente en las secuencias de valor estético**, es decir, generar un completo dominio de las formas encontradas físicamente. Además, se incorporó el **trabajo con diferentes estímulos** como la exploración vocal con textos (haykus, por ejemplo), la ejecución física de una palabra (no necesariamente un verbo), y la manipulación de objetos. y vestuario. Adicionalmente, se les pidió a los participantes que **exploren con objetos** para que descubran la relación cuerpo-objeto y las diferentes formas de manipulación que éste puede tener desde el cuerpo. Esto empoderaba la creación física del personaje mediante la voz, el objeto y el vestuario.

iii) La expresión corporal

Para desarrollar la expresión corporal se les pidió a los actores realizar el **ejercicio de contar anécdotas** al frente de todos. Momento siguiente se les pidió contar otra vez la anécdota, pero esta vez se les indicó que disminuyeran el texto poco a poco y que el cuerpo fuera el que contara la historia. Para finalizar el ejercicio, se les volvió a pedir que narrasen la anécdota, pero esta vez sin emitir palabra alguna. Toda la anécdota debía de ser contada sólo con el movimiento del cuerpo en el espacio. De esta manera se le exigía pensar y resolver corporalmente la mejor manera para que su anécdota sea entendida perfectamente como antes cuando el texto era lo primordial. Otro de los ejercicios que se utilizó fue la **creación de una coreografía o secuencia que naciera de la observación de una pintura** que se les fue entregada en una sesión. Se les pidió dejarse envolver por la sensación o emoción que el cuadro les transmitía y así dejar que el cuerpo expresase mediante la secuencia lo que la pintura les decía. También se trabajó con la **Psicofísica de Mijaíl Chéjov**, que consistía en ejecutar posturas corporales, estudiadas por el mismo actor, con el fin de llegar a una determinada emoción -producto de la sensación física de la postura-. Este ejercicio sirvió para conectar el cuerpo, desde un estímulo externo, con la mente, generando un emoción o sensación interior. Este tipo de ejercicio nos dio la oportunidad de reflexionar sobre los procesos físicos que pueden inducir a la emoción; es decir, no solo la emoción ocurre en la mente de las personas, sino, puede también ser inducida por el mismo cuerpo y su postura física. Para indagar más a fondo este tipo de dinámica, se decidió trabajar con la repetición de un movimiento observado en el entorno hasta llegar a la emoción que producía esa repetición. Cabe mencionar, que todos estos ejercicios fueron guiados cuidadosamente para no involucrar estados emocionales personales que dañaran a los actores.

iv) El ritmo

El ritmo fue trabajado tanto de manera libre como específica en cada uno de los **ejercicios y calentamientos** durante el laboratorio. Durante alguno de los ejercicios se les sugería trabajar con ritmos diferentes para observar cómo la intención del cuerpo y la atmósfera cambiaba. Se les propuso a los

participantes dejar de usar el ritmo al que estaban acostumbrados para poner en práctica otros, y de esa manera pasar por diferentes estados corporales.

v) La continuidad del movimiento

Este principio comenzó siendo uno de los más rigurosos. Conforme el laboratorio avanzaba, los participantes pudieron comprender el significado de lo involucra estar siempre en continuo movimiento. Durante las primeras sesiones se le trabajó individualmente mediante la ejecución de secuencias físicas y exploraciones con movimiento. Para las últimas sesiones realizadas, la continuidad de movimiento se vio muy presente en el **trabajo de las improvisaciones físicas**. Esto consistió en permitir que los participantes escogieran un movimiento de su repertorio de movimientos observados en el entorno, para que, a partir de él, crearan un personaje y luego improvisaran una situación dramática con el compañero. Las improvisaciones surgían de una frase que se les entregaba previamente. De este modo, se esforzaban en improvisar mediante el cuerpo códigos extracotidianos para comunicarse con el compañero; la escucha corporal era un factor importantísimo en la creación del vínculo con el otro; asimismo, el tiempo era otro factor importante. La continuidad de movimiento se veía reflejada en la lucha por mantener viva la improvisación desde el movimiento corporal. De igual forma se decidió trabajar con la **improvisación por contacto**; los actores comenzaron a reconocer el cuerpo del otro mediante el contacto, igualmente el ejercicio permitió que los participantes no tuvieran miedo de entregar su peso al otro compañero y ser transformados físicamente si era necesario.

vi) Otros ejercicios

Durante las sesiones del laboratorio se decidió implementar ejercicios que estuvieran enfocados directamente hacia el cuerpo del actor, de modo que, pueda reconocer las posibilidades de movimiento de su cuerpo, sus limitaciones y ampliar la consciencia corporal a lo largo de las sesiones. Para esto se decidió utilizar **el sistema de notación de movimiento que Rudolf Laban** desarrolló a lo largo de sus años de investigación, el cual divide la ejecución del movimiento en cuatro categorías: el cuerpo, el espacio, los esfuerzos y la forma. Sin embargo, para fines de la investigación se trabajó

con las tres primeras categorías. En la categoría del *cuerpo*, se le pidió al actor que realizase **las acciones básicas del cuerpo**: desplazamiento, cambio de peso, cambio de soporte, pausa, contracción, extensión, esparcir, recoger, salto, giro, doblar y desdoblar. Tras conocerlas se le pidió que explorara con su cuerpo cada acción básica en el espacio de manera que descubriera todas las posibilidades de ejecución físicas capaces de realizar. En la categoría *espacio*, se trabajó con la **kinesfera**, entendida como el espacio que rodea al cuerpo y se delimita por el radio de acción de su extensión. Existen tres tipos de kinesfera: la pequeña, la mediana y la grande. La pequeña trabaja el movimiento íntimo y contenido, no existen expansiones; la mediana trabaja el movimiento más grande, pero aun así incompleto; y la grande trabaja el movimiento en su máxima espacialidad, relacionándose con verbos como espaciar, alcanzar y expandir. El trabajo del actor consistió en reconocer el tipo de movimiento que predominaba en su cuerpo y comenzar a trabajar con los opuestos para desarrollar un mayor rango de acción corporal. Cada inicio de calentamiento se les pedía calentar con una kinesfera diferente. En la categoría *esfuerzos* se comenzó a **trabajar con los factores de movilidad que forman parte de los esfuerzos**. Los factores de movilidad son cuatro: peso, tiempo, flujo y espacio. El peso se divide en fuerte y ligero; el espacio se divide en directo o indirecto; el flujo se divide en libre o contenido y el tiempo en rápido o lento. Se les pedía a los actores recrear con el cuerpo un movimiento observado en el entorno y luego se les pedía que lo transformen de acuerdo a la premisa de esfuerzo que se les daba. De esta manera la intención del movimiento cambiaba y la acción requería otro tipo de urgencia. Para desarrollar el ejercicio se les pidió que, a partir de lo que sentían que estaba pasando con su cuerpo y movimiento, inventaran una situación en la que el movimiento estuviera justificado. Para finalizar, todos los ejercicios ejecutados durante el laboratorio tuvieron la intención de trabajar específicamente con los principios adaptados de la *danza libre*; se cree conveniente mencionar que lo más importante de la realización de este laboratorio era validar que este enfoque de trabajo permite descubrir y ampliar el potencial físico y expresivo del cuerpo del actor mediante premisas, (los principios adaptados) que interpretadas de manera personal, generan un código corporal diferente al teatro realista.

Presentación de los resultados del laboratorio

En esta sección del capítulo se presentarán los resultados obtenidos a lo largo del laboratorio. Toda la información recolectada y presentada pertenece a testimonios proporcionados por los actores y sus bitácoras, las grabaciones de las sesiones durante el laboratorio, y la bitácora personal del observador participante, que en este caso es la persona encargada de la investigación. Se consideró conveniente dividir esta sección en tres partes, de manera que la información sea lo más completa y específica para el lector. Los resultados comenzarán discutiendo sobre el proceso de crecimiento de los actores semana a semana diferenciándolos como actor A, B y C. Estos resultados estarán enfocados hacia los tres indicadores de medición: el desarrollo de la consciencia corporal, el desarrollo de la expresión corporal y la apropiación del movimiento (dentro de cada indicador se especificará también el trabajo con sus variables observables). De manera que, se realizará una comparación entre en actor A, B y C, y sus desenvolvimientos respecto a los indicadores de medición. Por otro lado, se hará una comparación entre los objetivos ideales planteados para cada sesión y los objetivos logrados en cada sesión. Finalmente, se generará también una reflexión alrededor de la estructura del laboratorio, apuntando a señalar las fortalezas y las debilidades que pudieron sobresalir en el proceso. A continuación, los resultados:

A) Desarrollo de la consciencia corporal

Este indicador contiene las variables observables de: comprensión expresiva del cuerpo, identificación del propio movimiento corporal, reflexión de la experiencia personal del cuerpo y el conocimiento de las posibilidades físicas del cuerpo. Comencemos por la primera, la comprensión expresiva del cuerpo. Los participantes empezaron a **comprender la capacidad expresiva** de su cuerpo a medida que se permitían explorar físicamente situaciones dramáticas sin texto, esto les exigía responder con el cuerpo en vez de resolver con la palabra. Al inicio de las sesiones surgió la necesidad de aclarar lo que “extracotidiano”

significaba, ya que cada uno tenía un concepto muy particular de la palabra. Luego de comprender que lo extracotidiano no era necesariamente movimientos grandes y escandalosos, sino también movimientos muy sutiles pero específicos, encontraban la propia expresión de su cuerpo para comunicar algo a partir del trabajo con los principios adaptados. En una entrevista a la participante B dijo: “A partir del bagaje personal y de cómo yo reconozco mis capacidades, y conozco de lo que soy capaz, ese conocimiento y ese bagaje me condicionan a responder de otra manera” (ver ANEXOS: Entrevista a los participantes durante el proceso de laboratorio). El testimonio hace referencia a su trabajo con los principios y cómo estos generan consciencia en su trabajo físico durante el entrenamiento encontrando nuevas formas de movimiento. El participante A agregó: “Nuestros estímulos son mayores porque están sustentados en principios y estos son compartidos por los tres -participantes- no es subjetivo. Eso ayuda a que tengamos una mayor consciencia” (ver ANEXOS: Entrevista a los participantes durante el proceso de laboratorio).

Cada sesión los participantes descubrían algo nuevo sobre su cuerpo y su movimiento, sin embargo, comprender esta variable no aseguraba por completo que su trabajo escénico fuera lo suficientemente específico para comunicar algo concreto. La comunicación entre ellos se desarrolló de manera mucho más emocional que racional, es decir, se comunicaban por gestos y movimientos que detonaran un estado emocional que construía una escena que podía no tener una línea narrativa (ver ANEXOS: Semana 8). Durante las sesiones se pudo observar que los participantes habían comprendido la capacidad expresiva de su cuerpo mediante la creatividad en la propuesta escénica con la que presentaban sus coreografías, secuencias, o improvisaciones corporales.

En relación a **la identificación del propio movimiento corporal**, los participantes eran muy conscientes sobre las partes de cuerpo recurrentes en su trabajo escénico, así que se vieron forzados a entrenar con otras partes del cuerpo que no estaban acostumbrados a utilizar. En una entrevista el participante C pudo compartir su experiencia con esta

variable: “Las posibilidades de trabajo que hemos desarrollado en el laboratorio me han permitido ser mucho más consciente de cuáles son los patrones que utilizo en un proceso creativo actoral”, agregó luego “Me ha permitido ser más consciente de mis movimientos en base a las sensaciones que uso yo; me ha permitido explorar ciertas cualidades en mis extremidades como pierna y dedos; me ha permitido ahondar en un cierto grado de detalle, de generar un vínculo con no solo el cuerpo si no también con mi sensación física” (ver ANEXOS: Entrevista a los participantes durante el proceso de laboratorio). En la mayoría de las exploraciones eran capaces de identificar su propio movimiento y realizar secuencias físicas impecables. Sin embargo, la dificultad surgía cuando se les pedía construir una secuencia a partir movimientos opuestos a los suyos. Como no eran familiares les costaba mucho entrar en relación con ellos y sus secuencias poco a poco perdían el movimiento extracotidiano. Tras varias sesiones sus cuerpos fueron respondiendo gratamente a los estímulos como la música, los objetos y el uso de la palabra, regresando poco a poco al movimiento extracotidiano. De manera que, los participantes comenzaron a agrandar su repertorio corporal después de haberse familiarizado con otros tipos de movimientos ajenos a los suyos. Identificar su propio movimiento corporal y sus opuestos hizo que descubrieran la infinita movilidad de su cuerpo, sus posibilidades y oportunidades de mejora para la creación.

En relación a la variante **la reflexión de la experiencia personal del cuerpo**, eran capaces de identificar sus propios procesos de construcción de secuencias a partir de sus cuerpos. Admitieron que la reflexión de los procesos del cuerpo era algo en lo que no se detenían a pensar, pero que, este tipo de reflexiones permitía comprender el trabajo de creación particular de cada uno. El participante A compartió: “Mi cuerpo, anulando la palabra es también una herramienta para comunicar. Los principios me permiten saber cuáles son esas herramientas que yo tengo tan solo en mi cuerpo para querer decir algo” (ver ANEXOS: Entrevista a los participantes durante el proceso de laboratorio). Al terminar cada sesión eran capaces de conversar con los términos adecuados para referirse a

las etapas de creación y a los procesos por los cuales sus cuerpos habían pasado. Además, lograban identificar las partes del cuerpo con las que habían trabajado y la calidad de movimiento con el que habían creado su personaje. Lograron también reconocer y distinguir la intención física de cada movimiento ejecutado en particular, de manera que eran capaces de imaginar una situación dramática en la cual algún movimiento físico estuviera justificado para su efectiva comunicación escénica.

En relación **al conocimiento de las posibilidades físicas del cuerpo**, los participantes lograron identificar sus límites de trabajo y exigirse trabajar con partes del cuerpo en las que nunca se habían detenido. Conocer las posibilidades de su cuerpo les permitió descubrir la diversidad de movimientos con los que puedes comunicar algo sin necesidad de la palabra. El participante A agregó que el trabajo con los principios: “Te ayuda a conocer tu cuerpo como tu herramienta, porque mi cuerpo funciona de esta manera y genera una consciencia. Entonces, sí, amplía la gama de referentes que puedo tener y sí desarrolla una consciencia del uso particular de mi cuerpo” (ver ANEXOS: Entrevista a los participantes durante el proceso de laboratorio). Sin embargo, todos estuvieron de acuerdo sobre la dificultad que existe para integrar tu cuerpo con otros elementos en el espacio, es decir, al realizar una secuencia corporal se les hacía difícil integrar la manipulación del objeto ya que aún no se familiarizaban con el dominio pleno de su cuerpo; por ende, las secuencias o coreografías fueron poco exitosas al inicio y los objetos que se les brindaron para la exploración no fueron aprovechados al máximo. Aun así, los participantes se exigían físicamente trabajar con todo su cuerpo durante las sesiones de calentamiento (Ver ANEXO: Semana 5)

PROCESO Y PROGRESO DE LOS ACTORES:

ACTOR A

- ✓ El actor comenzó con dificultades para comprender el movimiento extracotidiano. Sus movimientos seguían siendo aún realistas y cotidianos, pero para las siguientes sesiones comprendió las infinitas

posibilidades de movimiento extracotidiano para comunicar no solo en las grandes ejecuciones, sino también en los movimientos más pequeños y sutiles.

- ✓ Hubo un reconocimiento del cuerpo y sus posibilidades físicas, descubriendo el patrón de movimiento constante en su cuerpo y arriesgándose a ejecutar otros como las articulaciones de las caderas, los brazos, los pies y las manos -partes del cuerpo que utilizaba poco-, para luego crear a partir de ellas.
- ✓ Desarrolló la consciencia de las posibilidades de juego con el ritmo en sus secuencias físicas e improvisaciones grupales.
- ✓ Reconoció la tensión en su cuerpo y la manera en la que afecta el trabajo físico. Comenzó a trabajar con la tensión necesaria para sus secuencias, si es que ésta era totalmente requerida (ver ANEXOS: Semana 5).
- ✓ Pudo identificar sus procesos físicos, de manera que generaba reflexiones sobre la construcción de sus secuencias corporales o reconocía el proceso mental y físico que lo llevaba a tales construcciones.
- ✓ El trabajo con los principios le permitió generar un sistema de trabajo beneficioso para su proceso como actor: “Uno de los beneficios es ofrecerme bastante orden. Creo que otro es generar un sistema, tratar de sistematizar todo esto que estoy empezando a descubrir y que está ligado a una mayor consciencia de mi cuerpo. Porque si yo sigo principios al igual que cualquier otra técnica voy a tener ciertos patrones que trabajar constantemente hasta desarrollarlos” (ver ANEXOS: Entrevista a los participantes durante el proceso de laboratorio).

ACTOR B

- ✓ La participante comenzó explorando muy minuciosamente el movimiento extracotidiano, incorporando movimientos ligados a la danza, de manera que sus movimientos estaban perfectamente ligados como una coreografía de danza (ver ANEXOS: Semana 4).
- ✓ Sus exploraciones con el movimiento fueron siempre variadas y creativas. Comenzó a incorporar saltos, brincos y rodamientos con el cuerpo en la

creación de secuencias corporales, retomando así a los movimientos naturales del cuerpo de los cuales hablaba Duncan.

- ✓ Su trabajo escénico involucraba contradicciones corporales, es decir, el trabajo con partes del cuerpo ajenas a su entrenamiento rutinario.
- ✓ Abandonó los patrones indicativos realistas en las construcciones escénicas y comenzó a poetizar el movimiento para expresar una emoción o estado físico sin necesidad de la palabra.
- ✓ Tuvo siempre facilidad para construir a partir de la observación del movimiento en el entorno con diferentes partes del cuerpo. También encontraba símiles en sus movimientos y los transformaba para generar nuevas formas que no perdieran la esencia del movimiento original.
- ✓ Su relación con los principios la ayudó: “A comprender el movimiento y ampliar el entendimiento del movimiento. No sólo es lo que veo sino es entender como ese movimiento funciona” (ver ANEXOS: Entrevista a los participantes durante el proceso de laboratorio). De manera que podía verbalizar la experiencia de su cuerpo en las construcciones de secuencias o improvisaciones individuales y grupales.
- ✓ El uso del espacio y la ubicación-relación de su cuerpo en el mismo fue una premisa que siempre puso en práctica.

ACTOR C

- ✓ El actor comenzó con disposición para entregarse a los movimientos extracotidianos del cuerpo. Sus construcciones eran muy variadas y creativas, no tuvo miedo de realizar todo tipo de movimientos que para él fuesen opuestos a lo cotidiano (ver ANEXOS: Semana 1)
- ✓ Desde un inicio reconoció que los procesos físicos y mentales no están desligados del cuerpo, por ende, no le fue difícil exponer en palabras sensaciones y momentos brillantes de sus trabajos.
- ✓ Reconoció los patrones corporales con los que más a menudo trabajaba y comenzó a explorar con sus opuestos.
- ✓ Para este participante lo más interesante de trabajar con los principios era el trabajo de la observación. Solía decir que: “Es uno de los principios con el que más me he identificado como creador, yo también parto siempre por

eso premisa y creo que es fundamental para todo proceso. La observación tiene vida propia” (ver ANEXOS: Entrevista a los participantes durante el proceso de laboratorio).

- ✓ Incorporó elementos escénicos como la voz -sin emitir palabras- y el gesto en las creaciones escénicas.
- ✓ Utilizó su propio bagaje personal de movimientos para las creaciones de sus secuencias, además de su repertorio de movimientos observados.

B) Desarrollo de la expresión corporal

Este indicador contiene las variables observables de: reconocimiento del estado interior del cuerpo y la capacidad de transmitir físicamente los estados internos del cuerpo. Comencemos por la primera, el **reconocimiento del estado interior del cuerpo**. Durante el laboratorio, los participantes lograron comprender que la expresión corporal era el resultado de una escucha física del cuerpo y un compromiso con la acción que la escena requiere, es decir, la expresión corporal nace genuinamente cuando se ha logrado exteriorizar un estado interno mediante todo el cuerpo. En este caso, los participantes lograron identificar cuando un movimiento surgía verdaderamente de una sensación o emoción y no consistía solo en una forma predeterminada. Lograron identificar también los procesos personales de sus cuerpos cómo por ejemplo reconocer de dónde parten los movimientos o cuáles han sido los impulsos que los han detonado. Esto se vio reflejado en las secuencias corporales individuales que buscaban manifestar una línea narrativa y en las improvisaciones donde siempre mantenían el cuerpo alerta para escuchar físicamente los movimientos de los otros participantes (ver ANEXOS: Semana 8). Más adelante, se realizó el proceso inverso, es decir, se comenzó con la ejecución y repetición de un movimiento elegido para luego, mediante su repetición, descubrir el estado interno que éste provocaba. La participante B compartió: “Personalmente al momento de crear, no sé si es porque lo he entendido así o porque me lo han enseñado así, siempre me dicen que todo sale de

adentro para afuera, de lo interno para lo externo. Pero los cinco principios te dan la posibilidad de no quedarte en eso, sino ampliar tu visión y primero observar, entender qué es lo que pasa a tu alrededor y a partir de esos estímulos empezar a crear. Y después de todo ese proceso de creación llegar a una sensación interna, a un estímulo interno” (ver ANEXOS: Entrevista a los participantes durante el proceso de laboratorio). Todos los participantes pudieron encontrar en la repetición de un movimiento la manera para guiarlo a un estado emocional que no dependía necesariamente de su memoria emotiva, por el contrario, el mismo esfuerzo físico del movimiento los introducía a una situación específica (ver: ANEXOS: Semana 7).

En relación con la variable: **la capacidad de transmitir físicamente los estados internos del cuerpo**, esta se vio plenamente reflejada en la organicidad y verosimilitud que reflejaban los participantes al momento de presentar sus secuencias o en las mismas improvisaciones grupales. Transmitir físicamente los estados internos del cuerpo no fue sencillo al inicio, ya que los participantes al intentar construir códigos corporales extracotidianos se enfocaban mucho en la forma y no en el impulso real que provocaba el movimiento. No obstante, se aclaró que un movimiento sin intención estaba vacío de mensaje y que por lo tanto había que reconocer y escuchar el estado del cuerpo para crear y responder al otro, ya que la construcción de códigos corporales extracotidianos tenía la intención de generar una comunicación escénica entre los actores. Se invitó entonces a los participantes a dejar de pensar en un primer dominio del movimiento, es decir, a no intentar que sea bello desde un inicio. Por el contrario que nazca desde lo más intuitivo del cuerpo para luego reflexionar sobre ello y repetirlo para un futuro dominio escénico. Hubo muchos comentarios positivos acerca del manejo de la especificidad en las secuencias individuales de los participantes, las cuales tenían el objetivo de contarnos una historia. Incluso un actor introdujo en su secuencia una carga emotiva que permitía ver el estado emocional por el que pasaba el personaje, lo cual fue interesante observar (ver ANEXOS:

Semana 3, Semana 3.1, Semana 3.2 y Semana 3.3). Al pasar las sesiones, la capacidad de los participantes de verse afectados por el movimiento se volvió innata, ya no se dejaban llevar por la forma sino por el impulso orgánico del cuerpo por comunicar algo sin la palabra. El participante A generó una reflexión alrededor de la sensación que produce el movimiento: “A veces no la tomamos en cuenta, lo que más priorizamos es cómo se mueve el cuerpo habiendo abstraído el concepto del movimiento tal cual he visto en la calle. A veces no le damos esa importancia a la sensación que a veces se quedó registrada por ahí y no le hice caso” (ver ANEXOS: Una conversación más sobre el movimiento). Es importante la sensación del movimiento a la cual nos referimos anteriormente. No sólo se trata de realizar la forma por forma, sino cómo la forma adquiere un significado mediante su ejecución y cómo se va transformando en la improvisación de acuerdo a las necesidades de la escena o el personaje.

PROCESO Y PROGRESO DE LOS ACTORES:

ACTOR A

- ✓ La expresión corporal está siempre ligada a sus procesos corporales, no se permite realizar movimientos que no han partido exclusivamente de un impulso orgánico o de algún estímulo en el espacio o dado por su compañero de escena.
- ✓ Durante las exploraciones se permitió trabajar con estados internos de su cuerpo, siendo sus construcciones emotivas y reales.
- ✓ El participante es consciente de todo su cuerpo para expresar; mente y cuerpo no están desligados en la construcción de códigos corporales extracotidianos (ver ANEXOS: Semana 5).
- ✓ El participante A mencionó: “Algo que he estado descubriendo a lo largo de la sesiones, también es romper con lo típico o con lo cliché de lo que se entiende por expresión corporal; porque a veces, uno entiende expresión corporal como una expresión grande y yo creo que uno puede encontrar la expresión corporal en las sutilezas y eso es algo muy interesante que en el personal he estado encontrando bajo estos

principios” (ver ANEXOS: Entrevista a los participantes durante el proceso del laboratorio).

ACTOR B

- ✓ Comprendió la expresión corporal desde un inicio y la construía secuencias extracotidianas sin caer en la forma, existía un contenido de por medio.
- ✓ Existe una facilidad para la utilización del gesto, es ahí donde traslada la mayor expresión corporal de su cuerpo. Sin embargo, no deja de lado el resto de su cuerpo y se permite ahondar en el movimiento con varias partes del cuerpo a la misma vez (ver ANEXOS: Semana 2).
- ✓ Desarrolló la capacidad de ligar procesos mentales y físicos, pudiendo exteriorizar sus estados emocionales y viceversa, partiendo de algo físico para llegar a la emoción.
- ✓ La participante poseía facilidad para proyectar la expresión de su cuerpo en todo el espacio e incrementó esta capacidad trabajando con desplazamientos, saltos y rodamientos en el espacio de exploración.
- ✓ Pudo encontrar en la repetición del movimiento estímulos propios para llegar a un estado emocional sin necesidad de utilizar recuerdos personales.

ACTOR C

- ✓ La expresión corporal partió siempre desde un estado interno de su cuerpo, más adelante encontró la comodidad para abordar la emoción desde la repetición de una secuencia física.
- ✓ Siempre ha tenido consciencia de la expresión corporal en sus trabajos escénicos, de manera que, pudo trabajar cómodamente con objetos en sus construcciones extracotidianas.
- ✓ Encontró formas de manipular los objetos extracotidianamente e introducirlos a sus secuencias.
- ✓ Tiene la capacidad de apropiarse plenamente de la construcción de sus personajes, físicamente y psicológicamente. La expresión corporal siempre estuvo presente en sus secuencias, encontrando los signos adecuados para contar una historia sin texto (ver ANEXOS: Semana 3.2)

C) Apropiación del movimiento corporal

Este indicador contiene las variables de: dominio del propio movimiento corporal y la apropiación de las formas de movimiento observadas en el trabajo de campo. La primera variable, **dominio del propio movimiento corporal**, se vio reflejada en todos los ejercicios de calentamiento en los que se proponía una exploración rigurosa de todas las partes de cuerpo (ver ANEXOS: Semana 2.1). Se les incitó a los participantes al inicio a entrenar con las partes del cuerpo con las que estén más familiarizadas para luego exigirles entrenar con la otra parte poco desarrollada. De esta manera la apropiación del movimiento fue interiorizándose poco a poco mediante los calentamientos y la creación de secuencias físicas. Sin embargo, dado que son doce sesiones es imposible abarcar el trabajo profundo con todas las partes del cuerpo. Más concretamente, podríamos hablar que los participantes lograron el reconocimiento del propio movimiento corporal, pero aún no lograron dominar por completo todas las formas exploradas en el laboratorio. Existió, sí, un dominio de las elegidas para cada improvisación grupal, pero hubo muchas otras que no se lograron dominar por el corto tiempo del laboratorio. Todos los participantes identificaron sus fortalezas y oportunidades de mejora en relación a su cuerpo y sus posibilidades de movimiento. Se realizaban calentamientos donde se les pedía entrenar con todas las herramientas aprendidas hasta el momento poniendo en práctica los principios (ver ANEXOS: Semana 6.1).

Nuestra segunda variable, **la apropiación de las formas de movimiento observadas**, se vio reflejada en la construcción de personajes a partir de movimientos provenientes del trabajo de observación. En las sesiones finales se comenzó un trabajo de improvisación, ya mencionado anteriormente, que requería -para cada improvisación- elegir un movimiento del repertorio de cada participante y recrearlo con alguna parte del cuerpo para crear un personaje. Momento siguiente se les entregaba una frase para la improvisación grupal y tenían quince segundos para conversarla antes de improvisar. En este ejercicio

se pudo notar claramente el trabajo con todos los principios adaptados de la *danza libre*: el ritmo, la expresión corporal y la continuidad de movimiento. Antes de entrar a las improvisaciones, los participantes tenían un momento de exploración en el espacio con su movimiento y algún objeto que escogiera para caracterizar su construcción de personaje, en ese pequeño los actores integraban todas las herramientas aprendidas anteriormente en las sesiones mostrando la apropiación de las formas de movimiento observadas. El manejo de objetos cada vez se volvió más arriesgado, hubo progresión. Al inicio utilizaban el objeto de manera concreta, es decir, el uso real. Luego comenzaron a transformarlos conformen jugaban más en las improvisaciones para crear otro tipo de códigos extracotidianos que podían ser simbólicos o específicos, de manera que su cuerpo también se transformaba con ellos. Lo interesante de trabajar con tu propio movimiento y el movimiento del otro es observar cómo se genera la sincronización, confianza y disposición en los cuerpos para entregarse al otro (ver ANEXOS: Semana 9). La apropiación del ritmo también fue algo con lo que los participantes jugaban a menudo, ya sea por indicación o intención propia. Gratamente se puede afirmar que los participantes llegaron a un proceso de reflexión del trabajo corporal y de comprensión de los códigos corporales extracotidianos que se deben construir; sin embargo, cuando se comenzaron las improvisaciones con texto los actores comenzaron a perder la extracotidianidad del cuerpo y a empoderar la palabra mostrando bloqueos en la apropiación del movimiento y sus posibilidades análogas de ejecución. Cabe resaltar que la música fue un estímulo que se mantuvo presente en el inicio de todas las improvisaciones. El trabajo con la música buscaba generar un ritmo y una atmósfera que los invitara a una continuidad de movimiento que podría relacionarse con el estado del baile. Sin la música las improvisaciones no hubieran tenido el impulso necesario para dialogar en el espacio, ya que a los participantes les costó en un inicio realizar movimientos extracotidianos sin algún estímulo que les marcara un ritmo. La música fue el haz bajo la manga que permitió introducir a los participantes en el proceso de exploración libre con los principios adaptados. Lo que no quiere decir que los códigos

extracotidianos no puedan ser creados sin el estímulo de la música. Pueden ser creados, pero para un inicio se necesitó un estímulo fuerte que hiciera que el cuerpo de los participantes se desarrollara y liberara de las estructuras, y esa es la capacidad que posee la música.

PROCESO Y PROGRESO DE LOS ACTORES:

ACTOR A

- ✓ El participante logró identificar sus propios patrones de movimiento, de manera que, trabajó rigurosamente por apropiarse de otras formas ajenas a las suyas. Sin embargo, no ocurrió lo mismo con la manipulación del objeto, le costó hasta el final encontrar nuevas formas de utilización.
- ✓ Sus exploraciones fueron siempre rigurosas con el cuerpo, especialmente con las articulaciones, el equilibrio y los desplazamientos.
- ✓ Reflexionó sobre la importancia de la mirada y el vínculo de los personajes en escena. La mirada era considerada por él como un movimiento más que tenía vida propia.
- ✓ Su movimiento fue liberándose poco a poco de bloqueos mentales producto de la necesidad de hacerlo bien. Al final del laboratorio involucraba todas las herramientas aprendidas para improvisar en escena con su compañera.
- ✓ El contacto, las acrobacias y los ejercicios de Laban fueron comprendidos en su totalidad, de manera que, ahondaba en la especificidad del movimiento para crear signos afines a una comunicación sin texto.
- ✓ Comprendió la sincronización de los cuerpos, es decir, desarrolló la confianza suficiente para encontrarse en el cuerpo del otro, entregar su peso y entrar en contacto con la piel para generar nuevas formas fluidas entre ambos cuerpos.
- ✓ Resolvía físicamente los encuentros con el otro en escena, luchando por mantener un ritmo, una escucha y fluidez que permitiera continuar con la improvisación.

ACTOR B

- ✓ La participante desarrolló gran conocimiento de su cuerpo, sin embargo, no desarrolló una apropiación del objeto rigurosa.
- ✓ Su conocimiento y práctica en la danza favorecían a su movimiento, logrando que este fuera muy limpio, preciso y fluido. Sus secuencias podrían verse fácilmente como coreografías de danza.
- ✓ Existió un gran compromiso por investigar con otras partes del cuerpo no utilizadas anteriormente, logrando trabajar con partes como los ojos y la lengua.
- ✓ Posee una continuidad de movimiento interesante que trabaja constantemente desde su columna vertebral y le permite llevar ese movimiento ondulante a todas sus extremidades.
- ✓ Tras varias improvisaciones fallidas comprendió que la escucha del cuerpo y mirada del otro eran necesarias para crear un vínculo que los hiciera relacionarse en el espacio. Es así que entrenó la escucha para responder orgánicamente a los estímulos exteriores.
- ✓ Estuvo siempre dispuesta a la improvisación corporal involucrando las herramientas aprendidas durante los calentamientos. Sin embargo, su mayor dificultad era construir códigos corporales para una comunicación escénica concreta. Si bien se dejaba llevar por los impulsos de su cuerpo era necesario pulir esos signos para entender el mensaje físico con claridad.

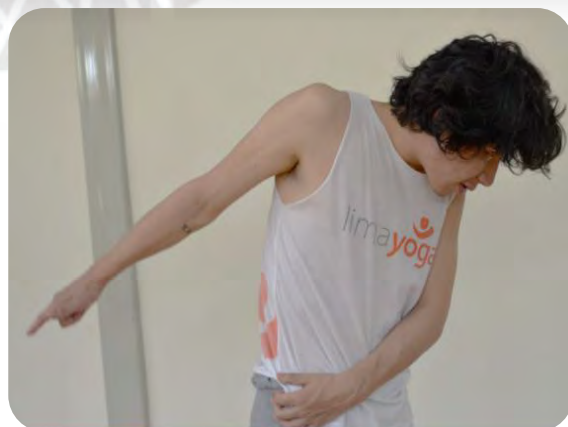
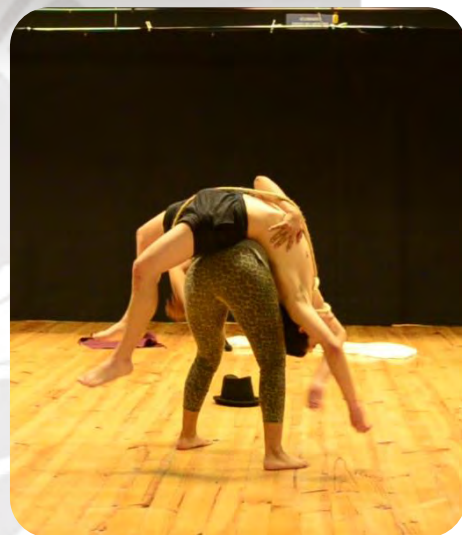
ACTOR C

- ✓ Su desenvolvimiento físico era muy intuitivo, respondía favorablemente a los impulsos en el espacio para generar nuevos códigos de comunicación.
- ✓ Le fue muy sencillo apropiarse de los objetos y manipularlos con el cuerpo de maneras creativas.
- ✓ Logró afinar el trabajo de la observación para luego crear a partir de los movimientos observados códigos corporales extracotidianos específicos para la comunicación escénica. La construcción de sus signos eran muy claros y poéticos a la misma vez.

- ✓ Presentó dificultad para romper patrones corporales, el trabajo con los opuestos no le fue sencillo.
- ✓ En las improvisaciones grupales sabía cómo resolver escénicamente los momentos para generar conflictos y desenlaces.

6.3 Imágenes del laboratorio





7. Conclusiones

El capítulo pretende generar reflexiones y conclusiones sobre todo el proceso de exploración y entrenamiento de los actores con los principios adaptados de la *danza libre* durante el laboratorio. Todas las conclusiones son producto del análisis de los resultados del laboratorio, de las bitácoras de los participantes, de la propia bitácora del observador participativo y de las grabaciones de las sesiones. Las conclusiones pretenden ser lo más honestas posibles con el proceso del laboratorio y el trabajo de los participantes. Para hacer la lectura más sencilla serán agrupadas en cinco ejes principales que desprenderán las conclusiones más resaltantes. A continuación:

Importancia de la sistematización del trabajo escénico actoral

- Los participantes reafirmaron la importancia del trabajo actoral de manera profunda y sistemática. Concluyeron que la intuición es importante, pero la creación escénica no puede sostenerse solamente en eso. Al comprender lo útil que puede ser trabajar con el enfoque de los principios, sus construcciones eran mucho más sólidas y además comprendían el proceso creativo por el cual su cuerpo había pasado. El trabajo con los principios permitió a los participantes del laboratorio sistematizar procesos de creación y de construcción escénica.

Expansión de herramientas creativas para la creación

- El trabajo con los principios de la *danza libre*, adaptados al teatro, durante el laboratorio permitió que los actores expandieran sus posibilidades expresivas físicas y comunicacionales del cuerpo mediante un trabajo riguroso por varias semanas. Desarrollaron un nuevo enfoque de trabajo que investiga el movimiento natural del cuerpo para la creación de formas no cotidianas desde la danza, en este caso, la *danza libre*.
- Los participantes lograron interiorizar el trabajo de la observación –primer principio adaptado- para identificar formas y movimientos ajenos a los suyos y luego recrearlos en secuencias corporales o aplicarlos para la

creación de personajes específicos para una escena. Se consideró, entonces, a la observación como un principio necesario para ampliar sus referentes visuales y mediante ella lograr especificidad y particularidad en sus creaciones.

- El trabajo con la observación no solo les permitió ser más conscientes sobre el movimiento en su entorno, también les permitió ser conscientes de sus propios cuerpos y cómo estos funcionaban en los procesos de creación.
- El trabajo con la observación les permitió desarrollar la capacidad de generar reflexiones verbales acerca de sus procesos creativos y de los patrones más comunes de su trabajo escénico.
- Comenzar a entrenar el cuerpo para comunicar sin utilizar la palabra permitió que se generara una dinámica intuitiva entre los cuerpos de los participantes. Comenzaron a crear un vínculo que les permitía leer el cuerpo del otro, es decir, ejercitaron su instinto para comprender el comportamiento físico de sus compañeros. Entendían cuándo las improvisaciones físicas grupales se estancaban y cuándo era momento de terminarlas y pasar a otras.
- El trabajo con los principios permite, mediante un trabajo sensorial y de observación, que el cuerpo reactive esas formas naturales y esos impulsos corporales primarios. Al ser la palabra nuestro mayor medio de expresión y comunicación, el cuerpo ha ido reprimiendo formas para comunicarse desde su fisicalidad.
- Las improvisaciones físicas fueron una potente dinámica para exigir al actor máxima concentración y control de su cuerpo para generar un diálogo con el otro en escena. Permitted a los actores estar mucho más presentes al momento de intentar comunicarse, ya que, estaba prohibido usar la palabra tenían que estar alertas para escucharse físicamente y dialogar de la misma forma.
- En el encuentro corporal existe un placer y los principios permiten reencontrarnos con éste desde un proceso creativo de creación. El trabajo con los principios invitó a que los participantes se reencontraran con su cuerpo y con su propio movimiento libre ya de estructuras. Lograron trabajar de manera más específica y más sensorial.

Importancia de la especificidad de los códigos extracotidianos

- Los códigos extracotidianos construidos se identificaron como movimientos primarios, transgresores y viscerales, que en una cotidianidad no suelen ser realizados. Por ende, se llegó a la conclusión de la importancia de los signos en el trabajo físico corporal, en este caso, los códigos extracotidianos deben ser construidos de manera específica para poder comunicar lo que se propongan, hablemos de una sensación, una impresión o algo en concreto.

Importancia del entrenamiento actoral

- Los actores, tras varias exploraciones en el espacio, lograron sincronía y comunicación desde el cuerpo y la mirada sin necesidad de palabras. Sin embargo, existió dificultad entre los participantes al intentar integrar el texto con las formas corporales construidas. Esto demuestra que el cuerpo y la palabra se encuentran disociados, principalmente por un factor cultural. Por ende, es importante generar un entrenamiento, como lo propone el enfoque de trabajo de los principios, que permita la reintegración del cuerpo y la voz.
- Es necesario un entrenamiento que permita acceder a todo tipo de dinámicas físicas que no esquematicen el cuerpo, como lo propone el enfoque de trabajo con los principios adaptados de la *danza libre*.
- El cuerpo es como un rompecabezas, se amolda y logra encajar con otros cuerpos desde su forma, con objetos y con el espacio. Resuelve físicamente cuando se ve obligado a abandonar la palabra. Si no se entrena constantemente el cuerpo, éste va perdiendo la relación con sus partes y su movimiento natural, viéndose reprimido frente al poder de la palabra. La libertad que da el trabajar con los principios de la *danza libre*, permite ahondar en el cuerpo y sus posibilidades libres de creación.

Importancia del tiempo dedicado al entrenamiento actoral

- Trabajar con los principios de la *danza libre* adaptados al teatro permitió construir códigos extracotidianos para la comunicación escénica. Sin embargo, doce sesiones no fueron suficientes para que los participantes-actores construyan constantemente –en cada sesión- una comunicación efectiva entre ellos. Los participantes presentaron inconvenientes al trabajar la integración del cuerpo, la voz y la historia, de manera que se concentran o solamente en la propuesta del cuerpo, o en la historia o en la voz. Por lo tanto, el tiempo de entrenamiento es un factor importante para su desarrollo e interiorización, requiriendo así sesiones más amplias para un mejor desarrollo físico en el actor.
- Apropiarse de formas de movimiento con partes del cuerpo con las que se está acostumbrado a trabajar se muestra de manera sencilla. Sin embargo, cuando se les exigió a los participantes trabajar con otras partes del cuerpo no tan exploradas, surgieron muchas limitaciones en el proceso de creación. Además, mientras más largas eran las exploraciones o improvisaciones, los participantes lograban construir una mejor situación dramática entre ellos. Por lo tanto, se muestra que el tiempo y la continuidad del entrenamiento con los principios es muy importante para la apropiación de formas destinadas a una comunicación efectiva entre los participantes.
- Cada vez que se regresa a la palabra lo extracotidiano construido con el cuerpo regresa a una cotidianidad, a una escena realista. El cuerpo se deconstruye instantáneamente. Hay una dificultad por mantener la palabra y el cuerpo, es como si cada uno necesitara hablar y ambas energías no pueden convivir juntas en un mismo cuerpo. Esto nos lleva de nuevo a concluir la importancia del tiempo en el entrenamiento. Como cualquier técnica o método de trabajo, el tiempo hace al maestro.

Conclusión final

Tras un proceso largo y riguroso de investigación, se puede concluir de manera satisfactoria que introducir el enfoque de trabajo de los principios adaptados de la *danza libre* en el entrenamiento corporal del actor genera códigos corporales extracotidianos orientados hacia una comunicación escénica física teatral partiendo de la exploración del cuerpo en movimiento. Por ende, la investigación cumplió el mayor de sus objetivos planteados. Sin embargo, es de suma importancia mencionar tanto los alcances como las limitaciones que surgieron durante el proceso de laboratorio. Si bien los participantes lograron comprender la poética de sus cuerpos durante la ejecución del movimiento libre, el poco tiempo de entrenamiento fue una limitación para apropiarse plenamente del enfoque de trabajo. Aprendieron a sistematizar una forma de entrenamiento corporal y reflexionaron sobre sus posibilidades de ejecución con el cuerpo, sin embargo, la integración de esa reflexión con la práctica corporal no logró integrarse por completo. Se puede apostar que no se logró la integración por completo debido al periodo de exploración insuficiente. Para los participantes el mayor beneficio de trabajar con los principios adaptados de la *danza libre* fue la posibilidad de identificar las particularidades del entorno mediante el trabajo de la observación (primer principio). Les permitió ampliar su visión y analizar minuciosamente lo que observaban para así generar otros referentes de trabajo que apuntaran a una nueva y mejor versión del movimiento observado anteriormente. Otra conclusión, igual de interesante a la que llegó la investigación fue que el entrenamiento corporal debe renovarse constantemente para encontrar otras formas de aprendizaje que permitan obtener resultados diferentes, en este caso, el enfoque de trabajo de los principios permitió a los participantes expandir sus posibilidades expresivas físicas y comunicacionales de una forma diferente. El trabajo con la disciplina de la danza en el entrenamiento actoral les permitió liberar sus cuerpos de construcciones ya establecidas. Si bien los principios de la *danza libre* de Duncan fueron adaptados al teatro, aún así el término *danza libre* fue el

que los impulsó a deconstruir sus cuerpos y generar continuidad de movimiento en el espacio a partir de principios ya establecidos con los que solamente tuvieran que entrenar y explorar. Es importante mantener el cuerpo del actor en constante entrenamiento para crear otras formas de comunicación en el escenario que no dependan siempre de la palabra y sean igual de poderosas para contar historias. Se concluye entonces que el trabajo con la danza aporta fundamentalmente al teatro, a construir nuevas formas de comunicación mediante el cuerpo, nuevos códigos que nos permitan dialogar con lo poético del movimiento en escena.



Referencias bibliográficas

Barba, E. (1992). *La canoa de papel tratado de antropología teatral*. México: Grupo Editorial Gaceta.

Baril, J. (1987). *La danza moderna*. Barcelona: Paidós

Cacchione, D. (2016). Entrenamiento Corporal desde la Danza. Creando redes internas a través del arte del movimiento. *Reflexión Académica en Diseño y Comunicación*, 28, pp. 103-107.

Castañer, M. (2001). *El potencial creativo de la danza y la expresión corporal*. Barcelona: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Santiago de Compostela. Recuperado de http://educreate.iacat.com/Biblioteca/Educreate.%20Marta%20Casta%C3%B1er%20Balcells.%20El%20potencial%20creativo.pdf?cPath=2_19&products_id=60

Dennis, A. (2014). *El cuerpo elocuente: La formación física del actor*. Madrid: Fundamentos.

Dropsy, J. (1987). *Vivir en su cuerpo, expresión corporal y relaciones humanas*. Argentina: Paidós

Duncan, I. (2008). Otros escritos. En: Sánchez J. A. *El arte de la danza: y otros escritos*. Madrid: Ediciones Akal; pp. 2-2.

Ganter, R. &, Millán C. (2013). *La integración de la danza en la formación actoral la coréutica y la eukinética como aporte en la formación del actor de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano* (Tesis Universidad Academia de Humanismo Cristiano). Santiago de Chile. Recuperado de <http://docplayer.es/19969525-La-integracion-de-la-danza-en-la-formacion-actoral.html>

González, V. (2013). *Elementos de la danza moderna que contribuyen a la formación del cuerpo expresivo del actor teatral* (Tesis Universidad Academia de Humanismo Cristiano). Santiago de Chile. Recuperado de <http://docplayer.es/31745623-Elementos-de-la-danza-moderna-que-contribuyen-a-la-formacion-del-cuerpo-expresivo-del-actor-teatral.html>

Grotowski, J. (1992). *Hacia un Teatro Pobre*. Mexico DF: Siglo XXI. Recuperado de: https://monoskop.org/images/5/5f/Grotowski_Jerzy_Hacia_un_teatro_pobre_1992.pdf

Meyerhold, V. (1982). *Teoría teatral*. Madrid: Fundamentos.

Mora, A. S. (2015). El cuerpo como medio de expresión y como instrumento de trabajo: dualismos persistentes en el mundo de la danza. *Cuadernos De Música, Artes Visuales Y Artes Escénicas*, 10(1), pp. 117-130. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2970/297042319007/>

Moreno, M. (2008). La expresión corporal: herramienta eficaz en el ámbito de la enseñanza de la Danza. *Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*. Málaga, 4, pp. 39-41. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2881001.pdf>

Pacheco, I. (1999). El trabajo corporal en la formación del actor. *Revista de Teatro experimental*, 6, pp.71-73. Recuperado de <https://revistas.uchile.cl/index.php/TR/article/view/20699/21866>

Rebel, G. (2012). *El lenguaje corporal: lo que expresan las actitudes, las posturas, los gestos y su interpretación*. Madrid: Edaf.

Rodríguez Jiménez, R. M., López, C., del Mar, M., Gracia Parra, P., Velasco Quintana, P. J., López, T., & José, M. (2013). Inteligencia Emocional y Comunicación: la conciencia corporal como recurso. *Revista de Docencia Universitaria*, 11 (1). Recuperado de

http://abacus.universidadeuropea.es/bitstream/handle/11268/774/REDU_2013_11_1_213.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sánchez, G. (2009). La expresión corporal-danza en Patricia Stokoe. En Ruano y Sánchez. *Expresión corporal y educación*. Recuperado de: <http://www.xarnalot.com/expresiva/wp-content/uploads/2015/01/12-La-EC-danza-en-Patricia-Stokoe.pdf>

Schinca, M. (2011). *Manual de psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*. Madrid: Wolters Kluwer España.

Stanislavski, K. (2011). *La construcción del personaje*. Madrid: Alianza Editorial



ANEXOS

Índice

I) Relación de lecturas académicas para el proceso de trabajo

LECTURA 1

PATRICIA STOKOE Y SU PEDAGOGÍA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL DANZA

Componer una serie de rasgos identificativos de la pedagogía de Patricia Stokoe es tratar de estructurar muchas de sus ideas. Como primer argumento de sus trabajos podríamos decir que para ella hablar de Expresión Corporal fue siempre hablar de Danza. Baste recordar que así fue como llamó a sus primeras actividades, “Danza Libre”, en justa lógica de lo aprendido durante doce años de bailarina y maestra en Inglaterra. Sin embargo, a nivel de lenguaje no será hasta el año 1984 cuando definitivamente –y así lo desvelaremos al analizar su obra escrita-, denomine su disciplina como Expresión Corporal-Danza. Acuña ese nombre y deja de utilizar finalmente otros usos lingüísticos como por ejemplo “la expresión corporal concebida como danza”.

Como nuestro esfuerzo se centra principalmente en llegar a una síntesis de su pensamiento y su obra, los principios que nos interesa explicitar son los siguientes:

*La Expresión Corporal-Danza es un lenguaje patrimonio de todo ser humano y debe ser entendido y reclamado como tal. Es por ello que debe ser puesto al alcance de todos y que los docentes debemos esforzarnos en hacerlo llegar al máximo de personas.

“Bailar es uno de los potenciales del ser humano. Es expresar con un máximo de intensidad la relación del ser humano con la naturaleza, con la sociedad, con sus creencias, su subjetividad y aun con sus aspiraciones para el futuro. Es una de las formas de manifestarse la energía de la vida. Queremos que la gente cultive su vitalidad bailando” (KALMAR, L., en SÁNCHEZ, G., TABERNERO, B., COTERÓN, J., LLANOS, C. y LEARRETA, B., 2003, pp. 25)

*Cada persona puede y debería encontrar su modo de bailar, entendida como la propia e individual manera de expresión y de comunicación corporal con los demás. Expresar el mundo interno con el lenguaje corporal además de poder hacerlo, por supuesto, con otros lenguajes. Perfeccionarse en el empleo de la ECD es una posibilidad de todo ser humano, tal como mejorar en el lenguaje verbal, la literatura, la poesía, el dibujo o la música. Se trata del desarrollo del potencial humano en general y del potencial humano artístico en particular. Como un ser único e irrepetible.

“...trabajo en la corriente de Expresión Corporal que (sí) la considera como danza, aquella que desarrolla las características personales y por eso accesibles y dentro del alcance de cada ser humano,(...) Ya que ésta será su danza, la que cada persona puede manejar. La danza pensada como un producto único, la poesía corporal de cada individuo. Sabemos que si bien todo ser humano puede ser poeta, solo algunos llegarán a ser grandes poetas. Sabemos además que los grandes poetas no están para anular a todos los poetas sino para estimularlos. La poesía está en el ser humano, en todos, no solo en los grandes. De la misma manera pensamos que la danza está en todos, no solamente en los bailarines” (STOKOE, P.,1990, pps.13-14).

“Lo particular de esta concepción de la EC fue el modo singular en que las reunió, ensambló y sintetizó en pos del objetivo humanista fundacional de enriquecer la posibilidad de generar danzas propias, significativas y singulares, hacia una mayor riqueza y libertad expresiva” (KALMAR, D., en SÁNCHEZ, G., TABERNERO, B.,COTERÓN, J., LLANOS, C. y LEARRETA, B., 2003, pp. 41).

*Seguir una metodología de trabajo que no transmita directamente el modelo del profesor, sino que verdaderamente sea el alumno quien pueda ir encontrando su propio vocabulario corporal con el que manejarse en libertad.

*El lenguaje de la ECD está aún hoy silenciado y poco valorado. Otros lenguajes tienen una mayor amplificación y escucha. Se comprueba a todos los niveles de la sociedad. Nuestra sociedad, aun con ser la de la imagen, no asimila con facilidad la imagen del movimiento expresivo y la arrincona, la margina.

*La creación de la Sensopercepción, como la primera etapa del proceso de trabajo. Entendida como una técnica de base para el conocimiento del propio cuerpo, de su afinamiento, concentración y escucha. Un trabajo que acentúa la posibilidad de una vida corporal más armónica y más gozosa, desplegando el máximo de flexibilidad tónica que cada uno logre desarrollar.

“La Sensopercepción como práctica pretende recuperar y enriquecer la vivencia del propio cuerpo para la danza, para la vida. Es una práctica de descubrimiento y despliegue de nuestro potencial con una fundamentación teórica que puede ser abordada desde diversos campos, puestos al servicio de esta práctica que orientamos como uno de los contenidos y como técnica hacia el desarrollo de los potenciales artísticos que existen en toda persona. Suele ser la Sensopercepción de mucho interés para quien está en el campo de la música, pintura, teatro y en especial la danza y el movimiento, así como para educadores, profesionales y toda persona que desea realizar un camino de autodescubrimiento que le permita hacer florecer sus capacidades” (GUBBAY, M.y KALMAR, D., 1994) .

“Se verán reflejados en estos ejes algunos aspectos de la Eutonía de Gerda Alexander que me fueron significativos en los cursos que tomé con ella, con Berta Vishnivetz y con Joyce Rivera” (STOKOE, P. 1990, pp.48).

Se refiere a temas como: sentidos, apoyos, esqueleto, piel, volumen, peso, contacto, centros reguladores de energía y tono muscular.

“Con respecto a la Educación del Movimiento, desde hacía tiempo Patricia, con su visión abarcadora, investigó diversas técnicas existentes en los años 50–70: Gimnasia Consciente de Inx Bayerthal, desarrollada en Buenos Aires por Irupé Pau, el Método Feldenkrais -el cual ya había conocido en Inglaterra antes de regresar a Argentina-, la Técnica Alexander, el Sistema Consciente de Fedora Aberastury, el Tai Chi Chuan según la Escuela de Liu Pailín y transmitida en Bs. As. por sus discípulos: Daniel Brenner, Marcela Rodas, entre otros. Fue la actitud abierta e investigadora de Patricia la que contribuyó enormemente a abrir las puertas y valorar la diversidad de Escuelas, formaciones y corrientes que abundan hoy en nuestro país. Abrió infinidad de veces las puertas de su Estudio para que diversos profesionales e investigadores ofrecieran cursos, charlas y conferencias acerca de sus particulares trabajos. (...) Sensopercepción fue deviniendo en uno de los métodos que estimulaban tanto la autoconciencia corporal como la capacidad creativa, la riqueza en la producción de imágenes hacia el despliegue de la fantasía creadora y de la poética personal de sus alumnos” (KALMAR, D., en SÁNCHEZ, G., TABERNERO, B., COTERÓN, J., LLANOS, C. y LEARRETA, B., 2003, pp. 42).

*La concepción ética del cuerpo y la filosofía de la Educación Por el Arte que sustentó con su acción pedagógica y su investigación metodológica en pos del auténtico desarrollo personal y creador.

“Aquí no se trata de ser o no bailarín, sino de aceptar y abrazar tu mundo corporal sensible y afectivo, de entrar en comunión contigo mismo, y desde allí despertar tus propias imágenes, metáforas y creatividad corporal. Todo esto por el simple placer de hacerlo como se dice en la filosofía de educación por el arte: “Hacer de tu propia vida una obra de arte”. Es decir: tenemos el derecho, o incluso el deber, de conocer y vivenciar todos nuestros lenguajes, y la danza está incluida (no excluida) de entre ellos” (STOKOE, 1993).

Sánchez, G. (2009). La expresión corporal-danza en Patricia Stokoe. Expresión Corporal y Educación. Recuperado de: <http://www.xarnalot.com/expresiva/wp-content/uploads/2015/01/12-La-EC-danza-en-Patricia-Stokoe.pdf>

LECTURA 2

ELEMENTOS DE LA DANZA MODERNA QUE CONTRIBUYEN A LA FORMACIÓN DEL CUERPO EXPRESIVO DEL ACTOR TEATRAL

El training o entrenamiento. En el training o entrenamiento el actor se descubre, se aprende a conocer mejor el cuerpo y sus bloqueos, se exploran las leyes del movimiento (equilibrio, tensión, ritmo) e intenta siempre extender los límites. “El teatro y el trabajo del actor son para nosotros una especie de vehículo que nos permite realizarnos”, dice Grotowsky. (Grotowsky, 1970, Pág. 219)

Este aprendizaje pasa por un conocimiento del cuerpo propio y sus límites, por supuesto, con el fin de extenderlos, pero también pasa- sobre todo- por un trabajo sobre sí mismo. A este respecto, Barba habla de la adquisición de un ethos, noción central para todos los reformadores del entrenamiento. “Ethos como comportamiento escénico, es decir, técnico, físico y mental; como ética de trabajo, como mentalidad modelada por el ambiente: el medio ambiente humano en el cual se despliega el aprendizaje.” (Barba, 1994, Pág. 230) Entonces, para que el entrenamiento sea el trayecto de una vida, debe inscribirse en la duración. No hay entrenamiento rápido, todo aquel que sea por unidades, puntual, sin vigor global, está condenado a tener un efecto menor.

En el teatro, “el movimiento es la manera neutra y común de designar su entrenamiento, las clases de movimiento son las que les proporciona una primera aproximación general al análisis del actor y reagrupa la mayor parte de las cuestiones sobre el cuerpo” (Pavis, 2007, Pág.303). En este sentido, es muy esclarecedor lo que propone el estudio del movimiento de Laban entre los cuales menciona que “los movimientos del cuerpo pueden ser sumatoriamente divididos en pasos, gestos de los brazos y de las manos y de las expresiones faciales” (Pavis, 2007, Pág.303). Trabajar sobre todo aquello que desbloquea al actor y lo abre al acto total, poniendo en juego todos sus recursos psicofísicos, o del cuerpo decidido que, según Barba “no estudia la psicología, sino que crea una red de estímulos exteriores a los cuales reacciona mediante acciones físicas” (Barba, 1994, pág. 55).

Existen ciertos aspectos técnicos básicos que trabajar en función de un ordenamiento de nuestros cuerpos, con sus particularidades, podemos iniciar un trabajo de entrenamiento visualizando las posturas; que describimos como la ubicación de; las partes del cuerpo, del eje, de la tensión y la relajación, de los soportes. Modo de inserción en el suelo, en función del peso y de la gravedad. Si interrelacionamos ciertos ejes de trabajo en relación a sí mismo y el espacio escénico nos encontramos con los desplazamientos; que corresponden al modo de ocupación del espacio escénico y a la trayectoria descrita por el actor escénico. Se debe considerar parte del inicio de un entrenamiento y de vital importancia el trabajo de la marcha o caminata, con todas sus variaciones, ya sea en direcciones, niveles, velocidad, jugar con las dimensiones, etc.

“Para la mayor parte de los directores de actores la marcha reviste una particular importancia: STANISLAVSKI, VAJTÁNGOV y DECROUX la convierten en uno de los fundamentos del entrenamiento actoral, dado que “el actor que empieza no sabe andar en el escenario” (Dullin, 1946, pág.115) y “tener el papel en las piernas, según el argot profesional (en Francia), exige a veces a largas búsquedas” (Pavis, 2007, pág. 303).

Otro elemento, movimiento casi siempre voluntario y controlado por el actor, es el gesto, producido con vistas a una significación más o menos dependiente del texto pronunciado, o completamente autónomo.

La naturaleza expresiva del gesto lo hace particularmente adecuado para servir el trabajo del actor, que no tiene otros medios que los de su cuerpo para dar a conocer sus estados anímicos. Una psicología primitiva establece una serie de equivalencias entre los sentimientos y su visualización gestual. “El gesto es entonces el elemento intermediario entre interioridad (conciencia) y exterioridad (ser físico)” (Pavis, 2007, pág 222). También aquí encontramos la visión clásica del gesto tanto en la vida como en el teatro: “Si los gestos son signos exteriores y visibles de nuestro cuerpo por los cuales conocemos las manifestaciones interiores de nuestra alma, se deduce que podemos considerarlos bajo un doble punto de vista: en primer lugar, como cambios visibles por sí mismos; en segundo lugar, como medios que indican las operaciones interiores del alma” (Engel, 1788, págs. 62-63).

“El actor”, dice Grotowsky, “debe dejar de utilizar su organismo para ilustrar movimientos anímicos; debe realizar estos movimientos con su organismo” (1971, pág.91). Se trata de encontrar ideogramas corporales o, de acuerdo con la formulación de Artaud, “un nuevo lenguaje físico a base de signos, y no ya de palabras” (1946, pág. 81).

Según la antropología teatral de Barba, el espectador se ve afectado físicamente por el nivel preexpresivo del cuerpo del actor y de la representación. La danza conoce muy bien este impacto de la kinestesia: “Hay una respuesta kinestésica en el cuerpo del espectador, que reproduce en él, parcialmente, la experiencia del bailarín” dice John MARTIN, incluso atribuye el nombre de matakinesis a la correlación entre “lo físico y lo psíquico, son los dos aspectos de una única realidad fundamental” (Martin, 1965, Pág, 48,60)

La kinestesia permite apreciar el movimiento corporal gracias a un “sentido muscular que regula los múltiples matices de fuerza y de velocidad de los movimientos corporales de un modo adecuado a las emociones que inspiran tales movimientos, a fin de garantizar al mecanismo del organismo humano la posibilidad de estilizar estas emociones y, así, convertir la danza en un arte completo y esencialmente humano” (Jaques-Dalcroze, 1919, pág. 141). En la práctica del mundo del espectáculo contemporáneo podemos decir que se eliminan las fronteras entre el teatro hablado, el canto, el mimo, el video, la danzateatro, la danza, etc. Así pues, debemos prestar atención a la melodía de una dicción o a la coreografía de una puesta en escena. Y ello es así porque toda interpretación actoral, todo movimiento en el escenario, toda organización

de los signos posee una dimensión coreográfica, la coreografía comprende tanto los desplazamientos y los gestos de los actores, el ritmo de la representación, la sincronización de las palabras y del gesto, como “la disposición fundamental” de los actores en escena. Desde la perspectiva Laban las acciones corporales se podrían definir según las siguientes preguntas:

- a) ¿qué parte del cuerpo está en movimiento?;
- b) ¿en qué dirección del espacio se desarrolla el movimiento?;
- c) ¿a qué velocidad progresa el movimiento?;
- d) ¿De qué manera es utilizada la energía muscular?

Si “las acciones físicas de Stanislavsky”; Son ejecutadas por el actor en función de una lógica del movimiento y de una finalidad de la acción escénica” (Pavis, 2007, pág. 304). La escenificación no puede restituir al pie de la letra los movimientos y los comportamientos de la vida cotidiana. Lo que hace es estilizarlos, los hace armoniosos o legibles, los coordina en función de la mirada del espectador, los elabora y los repite hasta que el espectáculo queda, por así decir, “coreografiado”.

El estudio del movimiento sólo puede ser llevado a cabo de un modo convincente si va acompañado de una reflexión sobre la interioridad del sujeto en movimiento, tanto si la denominamos emoción, imagen mental o vida interior. Obliga a un incesante ir y venir entre moción y emoción. Las diversas teorías y entrenamientos del actor consisten en elucidar este ir y venir, que tanto puede convertirse en búsqueda de la diferencia (de la dualidad) como, por el contrario, de la fusión, de la organicidad entre cuerpo y espíritu. En la mayoría de los casos, se afirma la existencia del vínculo entre moción y emoción; LABAN: “Cada frase de un movimiento, la menor transferencia de peso, cualquier gesto de una de las partes de nuestro cuerpo, revelan algún rasgo de nuestra vida interior “(1994, pág.46). “M.Chejov, utilizó la noción de gesto psicológico para influir sobre lo físico y lo mental del actor mediante un trabajo destinado a grabar recíprocamente las dos caras de esta misma medalla. Feldenkrais lo ha convertido en la misma base de su práctica: para él, cada emoción está asociada en el córtex a una figuración y a una actitud muscular que tiene el mismo poder que la actividad sensorial, vegetativa o imaginaria para recrear la situación global. En vez de sumergirse en misteriosos análisis de la psicología del personaje, es preferible, afirma Jouvét, buscar el ritmo y la respiración del texto y del personaje y reconstruir poco a poco su sentimiento en la manera de decir el texto. Se comprende así que la tarea del mimo, del bailarín o del actor sea aquello que Lecoq denomina la reactuación: “reactuar, en nuestro cuerpo, la realidad”. Una realidad en perpetuo movimiento...” (Pavis, 2007, pág. 304)

Retomando la importancia de un entrenamiento apropiado para un actor y sus características, tomaremos un referente significativo, una de las escuelas reconocidas en Petrogrado de Maestría actoral que Meyerhold propuso (en 1918-1919), impartir un programa de trabajo detallado para el actor: gimnasia (orientada hacia el desarrollo de la flexibilidad y la habilidad), esgrima, danza,

deportes colectivos y puesta en forma del material así entrenado en la clase de “movimiento escénico”, con ejercicios particulares cuyo propósito es la racionalización del movimiento, la comprensión del ritmo, el desarrollo del sentido del tiempo, el descubrimiento del lazo entre movimiento y emoción, entre palabra y movimiento, este último considerado como un impulso por la palabra. “En 1921-1922, en su laboratorio de técnicas del actor, Meyerhold elabora, con sus “ayudantes de laboratorio” Valeri Inkijinov y Mijail Koreniev, una serie de ejercicios de biomecánica que concentran todas las investigaciones de la danza conducidas desde la primera década del siglo pasado, sobre el arte del comediante por medio del estudio experimental de la commedia dell’arte, de un estudio libresco e iconográfico de los teatros orientales, de la observación y el análisis del arte de los grandes actores occidentales de su tiempo y, en fin , de la observación de las técnicas de las diferentes disciplinas circenses.”(Carol Mûller, 2007, pág 37)

Este referente, es una experiencia que nos soporta la idea de que la danza, y sus principios desde la perspectiva Laban, que ya hemos expuesto, son y han sido consideradas en la historia como bases de un entrenamiento actoral.

Olea, J. & González, V. (2013). Elementos de la danza moderna que contribuyen a la formación del cuerpo expresivo del actor teatral. (Tesis de Licenciatura en Danza con mención en Pedagogía). Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Facultad de Artes, Santiago. Consulta: Recuperado de: <http://bibliotecadigital.academia.cl/jspui/bitstream/123456789/1391/1/tdan%2063.pdf>

LECTURA 3

EL TRABAJO CORPORAL EN

LA FORMACION DEL ACTOR

Si nos detenemos a revisar los planes de estudio de alguna prestigiosa institución de nivel superior, dedicada a la formación actoral, observaremos que en sus mallas curriculares aparecerán, en menor o mayor medida, junto a las áreas de actuación, voz, teoría e historia, las áreas o líneas de formación dedicadas al **trabajo corporal** del actor. Ello se debe en gran medida al aporte y la influencia de autores teatrales contemporáneos como Stanislavsky, Grotowsky, Meyerhold y Barba, entre otros, quienes supieron y han sabido visualizar en esta actividad de manera objetiva, el valor del trabajo corporal sistemático en el actor, como un importante soporte para su desempeño profesional.

Los autores referidos proponen un trabajo corporal para el actor, basado en la extracción de ejercicios físicos provenientes de la danza, la pantomima, la acrobacia, la esgrima, etc., como una forma de cultivar el principal instrumento expresivo del actor: su cuerpo. Referente a ello Meyerhold, precursor de la biomecánica (metodología basada en su experiencia con el trabajo de actores, sobre el principio de que «el cuerpo entero participa en cada uno de sus propios movimientos», Diciembre de 1930), se refiere a la **utilidad de un trabajo corporal esquemático, haciendo un paralelo entre el bailarín y el actor; el primero recorre un largo camino de preparación corporal y física, adquiriendo una serie de destrezas y habilidades que quizás, algunas nunca utilizará es escena; con la práctica y ejercitación corporal del actor sucederá lo mismo o en mayor medida; es decir, únicamente esta práctica le servirá para su enriquecimiento físico gestual, haciéndolo más consciente de todos sus recursos corporales [Meyerhold]!**

Con esto queda claro, que un actor no se convertirá en un exponente fiel de una técnica corporal o física, sino que dicho trabajo le será fundamental como soporte para de-

sarrollar un lenguaje expresivo, con mayores posibilidades para crear.

Del mismo modo Jerzy Grotowsky señala «... el training del actor es una labor diaria durante la cual se entrenan los signos, se perfecciona la agilidad natural del cuerpo para poder reproducir dichos signos sin que él oponga resistencia, y se buscan las maneras de eliminar los bloqueos físicos del actor en el sentido de la pesadez, de la entropía energética, se ejecutan una serie de ejercicios llamados acrobáticos, para liberarse de las limitaciones naturales creadas por el espacio, por la gravedad, etc.»²(Mascara, 1993.). Como se puede apreciar en la cita, el autor nos propone por medio del término «training» (entrenamiento) el trabajo corporal sistemático, donde la agilidad representa la habilidad y capacidad física o corporal de un individuo para realizar un o una secuencia de gestos que tengan un significado (signos), con un grado de calidad y precisión de acuerdo a la intensidad o velocidad que el desafío creativo lo amerite, dejando de lado aquellos factores de duda, falta de flexibilidad, potencia o resistencia física que impidan la realización del referido gesto.

Por su parte Eugenio Barba se refiere a su búsqueda en el trabajo corporal del actor, utilizando el concepto «training», el cual esta basado en ejercicios tomados de la pantomima, el ballet, la gimnasia, el deporte, la rítmica y la plástica. Posteriormente investiga otras técnicas, incursionando en el Hata-Yoga y otras formas de trabajo oriental como el Kabuki y el Katakali. Su investigación y experimentación lo llevó a estructurar una metodología para el proceso de formación del actor en el aspecto corporal, ello significa conocer practicar y aplicar, según corresponda, una gama diversa de técnicas corporales con el fin de que, a partir de un abanico de herramientas físicas, el actor pueda ir construyendo su propia rutina de ejercicios corporales o training.

Barba también se refiere al training o entrenamiento físico de la siguiente forma: «El training no enseña a interpretar, a ser actor, no prepara para la creación. El training es un proceso de autodefinición, de autodisciplina que se manifiesta a través de reacciones físicas. Lo que cuenta no es el ejercicio por sí mismo (por ejemplo hacer flexiones o saltos mortales), sino la justificación que uno da a su propio trabajo, una justificación que, aunque sea banal o difícil de explicar con palabras, es fisiológicamente



perceptible y evidente para el observador. Este enfoque, ésta justificación personal decide el sentido del entrenamiento corporal, la superación de los meros ejercicios, en realidad estereotipos o movimientos gimnásticos» (Barba, 1998)3.

En esta cita, el autor corrobora lo que señala Meyerhold anteriormente, en relación a que el trabajo corporal del actor en base a diversas técnicas, no deberá conducirlo a ser un exponente fiel de dichas técnicas, si no que estarán orientadas a mejorar la calidad del gesto, para luego ponerlo al servicio del proceso creador.

Aparte de lo señalado anteriormente, una fundamentación complementaria sobre el trabajo corporal en la formación del actor, puede basarse en la versatilidad del cuerpo como instrumento, en su potencial perceptivo y expresivo, lo que está determinado según el grado de disposición

psicofísica de penetración y desenvolvimiento que el individuo tiene en el espacio, junto con el encuentro y comprensión de las posibilidades de conexión que se establecen con los elementos que en él se encuentran; además de la capacidad que posea dicho individuo para entablar una relación sensible, novedosa y flexible con y entre esos elementos.

La aparición del actor en escena, donde expondrá algún tipo de discurso (lógico o analógico) a un espectador, tiene esencialmente «al cuerpo» como materia prima de inicio en la comunicación, donde «acciones» concretas crearán una polifonía a lo largo de un continuum de tensiones y relajaciones, que permitirán, al cierre de la presentación, que el espectador retenga hasta la última imagen sensible.

Del mismo modo, entendemos que la ejecución de dichas «acciones» conlleva, en términos generales, a una selección de conexiones neuronales, que implican una revolución armónica en el funcionamiento de órganos y sistemas; esto está asociado a una agudización de los sentidos, lo que permite una mayor percepción del medio y su correspondiente respuesta; a una concentración en el propósito, confrontación de gestos y actitudes, secuencias de acciones que definirán intenciones, sensaciones, conductas y emociones. De esta forma, las acciones coordinadas que constituirán y reflejarán las emociones y conflictos que en el discurso escénico particularmente se desarrollen, serán finalmente exhibidas por el cuerpo, de ahí que en la medida que haya un conocimiento y control preciso del cuerpo, como concepto integrado, el actor tendrá una relación más corporal, más cómoda y orgánica, donde su predisposición tendrá una menor resistencia para enfrentar situaciones y contextos nue-

vos, incorporando situaciones favorables para crear un lenguaje más sensible, creativo, agudo, preciso y verdadero, donde la emisión del mensaje estará menos expuesto a una lectura ambigua.

Por lo tanto todo trabajo corporal entregado en unidades de aprendizaje estará destinado a cubrir en principio, el aprendizaje de habilidades corporales basadas en alguna técnica definida, por una parte y por otra, en el aprendizaje, aplicación y experimentación de metodologías orientadas al mejoramiento de las capacidades y habilidades físicas del actor.

Finalmente, al concebir al espectáculo teatral como un conjunto de sensaciones, emociones, imágenes y sonidos que se comunican con el público, coincidiremos que el eje de ese espectáculo lo constituye el actor, el espacio y el público (sin uno de estos elementos no existe el fenómeno teatral); siendo el cuerpo del actor, el elemento expresivo fundamental. Por tal razón y al basarse en los antecedentes expuestos, es posible proponer para el quehacer de un área dedicada al trabajo corporal del actor en formación, los siguientes objetivos:

- Potenciar en el actor que se inicia, sus capacidades expresivas, a partir del descubrimiento y desarrollo de sus potencialidades corporales, en conjunto con el aprendizaje de conocimientos y técnicas provenientes de diversas disciplinas, tanto artísticas como científicas, dedicadas al conocimiento, cultivo y desarrollo del cuerpo, como son la danza, la pantomima, la expresión corporal, la acrobacia, la biomecánica, la anatomía y el acondicionamiento físico entre otras.
- Formar un actor del mas alto nivel profesional, cuya calidad actoral este complementada con un óptimo grado de habilidades corporales y capacidad física, de manera tal que pueda enfrentar el máximo de desafíos creativos, constituyéndose

su cuerpo (instrumento primordial) en un facilitador y no en un obstáculo para dichos desafíos.

- Dotar al actor de herramientas y técnicas que le permitan desarrollar y hacer evolucionar, su propia rutina de trabajo corporal, según la necesidad de un determinado montaje.

En definitiva se sugiere propender a la formación de un actor o actriz reflexivo, crítico, observador e indagativo, capaz de analizar y comprender los procesos de aprendizaje, tanto afectivos, cognitivos y psicomotriz, que le permitan abordar una metodología de trabajo corporal, en respuesta a las necesidades que el medio profesional le presente.

IGOR PACHECO BLANCO
Académico
Departamento de Teatro



Pacheco, I. (1999). El trabajo corporal en la formación del actor. *Revista de Teatro experimental*, 6, pp.71-73.

Recuperado de

<https://revistas.uchile.cl/index.php/TR/article/view/20699/21866>

LECTURA 4

Laban Movement Analysis (Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento)

Agustí Ros

Hablar del movimiento es como hablar de lo que nos diferencia de las cosas inanimadas. La inmovilidad es algo extraño para el cuerpo humano. Vivimos constantemente en movimiento para alcanzar nuestras necesidades, tal y como decía Laban «Man moves in order to satisfy a need. He aims by his movement at something of value to him...»¹

¿Pero, cómo llegamos a ser conscientes de ello? Fundamentalmente por los sentidos del tacto y de la vista, y por el esquema mental que se configura en nuestro cerebro mediante patrones neuromusculares. La reflexión y el pensamiento sobre el fenómeno del movimiento también acaban por articular un todo que nos permite hacer una representación global.

El fenómeno del movimiento ha sido tratado a lo largo de la historia del pensamiento por filósofos, pensadores, astrónomos, teólogos y físicos. Pongamos por caso Heráclito, Platón, Aristóteles, Ptolomeo, Copérnico, Tomás de Aquino, Galilei, Newton, Einstein, Merleau Ponty, entre otros. La visión del movimiento en cada etapa histórica ha afectado de forma decisiva la concepción del mundo.

La teoría de Laban recogida en su globalidad por sus discípulos, en el *Laban Movement Analysis (LMA)*, es una poderosa herramienta para analizar y comprender el movimiento, para profundizar nuestras reacciones en la interacción constante con el entorno, así como para su práctica.

La estructura de nuestro cuerpo está hecha para movernos. Los huesos, los músculos, los tendones, los nervios, etc. se articu-

lan entre ellos en una gran variedad de palancas. No obstante, ¿de qué manera se conectan? ¿Cuál es la organización corporal? ¿Cuáles son los esquemas de funcionamiento? ¿Con qué calidad de movimiento cogemos un lápiz o enroscamos un sacacorchos en el tapón de la botella de vino? ¿Qué forma toma el cuerpo cuando nos movemos para abrazar a alguien? ¿Qué dirección toma el brazo para coger una maleta del suelo?

El LMA es un lenguaje para entender, observar, describir y anotar todas las formas de movimiento. A partir de las bases teóricas creadas por Rudolf Laban, como fueron la Kinetography/Labanotation: anotación del movimiento, el Effort Shape: estudio de la dinámica del movimiento, y el Choreutics: estudio del espacio; los discípulos de Laban profundizaron y ampliaron muchos de los conceptos creados por él. De entre éstos destacan las figuras de Irmgard Bartenieff y Warren Lamb.

El LMA es un sistema capaz de describir las conexiones del cuerpo, la dinámica del movimiento producido por el esfuerzo muscular, la forma, la interpretación y la documentación del movimiento humano.

Es una herramienta usada por bailarines, atletas, fisioterapeutas y es uno de los sistemas más utilizados en el análisis del movimiento del cuerpo humano de una manera parcial o global.

Divulgado por el trabajo de Irmgard Bartenieff, el sistema es conocido también como *Laban/Bartenieff Movement Analysis* o *Laban Movement Studies*. Incluye:

Bartenieff Fundamentals

1. Laban Movement Analysis
2. Anatomía y Kinesiología
3. Kinetography/Labanotation

El LMA tiene cuatro categorías:

1. Cuerpo

Esta categoría describe las características físicas del movimiento del cuerpo humano.

1. «El ser humano se mueve para satisfacer una necesidad, con el fin de alcanzar, con su movimiento, algo valioso para él».

Es la responsable de la descripción de las partes del cuerpo en movimiento: qué partes están conectadas, qué partes están influenciadas por otras, así como los principios generales sobre la organización del cuerpo.

La mayoría de estas categorías no serían desarrolladas por el mismo Laban, pero sí serían determinadas por sus estudiantes. Irmgard Bartenieff fue decisiva en la creación de esta categoría.

Diversas subcategorías incluyen:

1. Iniciación del movimiento empezando desde una parte específica del cuerpo (conducciones).
2. Conexión entre las diferentes partes del cuerpo.
3. Secuencialización del movimiento entre las partes del cuerpo.
4. Esquemas de organización del cuerpo y de su conectividad, llamado también *Patterns of Total Body Connectivity, Developmental Movement Patterns, o Neuromuscular Patterns*.

Siguiendo los principios generales de organización corporal se puede ver cómo la iniciación del movimiento es un concepto que explica el encadenamiento de partes del cuerpo que se ponen en funcionamiento cuando responden a un determinado estímulo. Muchas veces, cuando cogemos un objeto, es la mano la que toma la iniciativa y el resto del cuerpo la sigue. Sin embargo, la conducción implica que las partes del cuerpo están conectadas entre ellas.

En estas conducciones es posible descubrir patrones de organización corporal. Peggy Hackney, que ha recopilado el trabajo de Irmgard Bartenieff, plantea las conexiones fundamentales siguientes: conexión respiratoria (interior, intercelular), conexión centro-extremidades (radial, del centro a las extremidades), conexión cabeza-sacro (a través de la flexibilidad de la columna vertebral), conexión arriba-abajo (homóloga, de la cabeza y los pies), conexión entre partes del mismo lado (homo-

lateral), conexión cruzada lateral (contra lateral, oposición).

2. Esfuerzo

Esfuerzo, o aquello que Laban había descrito como dinámica del movimiento, es un sistema para observar, analizar y entender las cualidades más sutiles con respecto a la intención interior del movimiento. Laban definió cuatro factores, siempre presentes en todo movimiento. Los factores son: tiempo, peso, espacio y flujo. A cada factor le corresponden dos polaridades. El sistema así definido es bastante eficaz en tanto que es capaz de valorar el grado de calidad del factor.

Las polaridades son:

Tiempo: repentino/sostenido

Peso: fuerte/suave

Espacio: directo/flexible

Flujo: controlado/libre

El tiempo es el factor que describe nuestra actitud interior con respecto a la duración o a la continuación del movimiento. Las cualidades son lo repentino (urgencia, sorpresa) y lo sostenido (alargamiento, continuidad, persistencia).

El peso muestra la actitud interior del que se mueve con o contra la gravedad. No se trata de medir el peso en términos cuantitativos sino cualitativos. Las cualidades son lo firme (fuerte, resistente) o lo suave (delicado, ligero).

El espacio describe la actitud interior del que se mueve hacia el entorno. Las cualidades del espacio son lo directo (dirección rectilínea), o lo flexible (dirección ondulada).

El flujo es el responsable de la continuidad de los movimientos. Sin el flujo, los movimientos tendrían simples indicaciones del esfuerzo. Las cualidades del flujo son lo controlado (tenso) o lo libre (fluido, relajado). Surgen así diversas posibilidades de catalogar la calidad del esfuerzo según la combinación de los elementos.

Todo movimiento se produce con los cuatro factores, pero a menudo hay uno o varios que tienen más relevancia.

Cuando el esfuerzo es producto de una combinación de dos factores se denomina estado (*state*). Esta categoría es muy común en el movimiento cotidiano. Se consideran seis caracteres: despierto y soñador; lejano y próximo, y estable y móvil.

Cuando el esfuerzo es producto de tres factores se trata de elementos motores (*drive*). Los elementos motores producen estados altamente expresivos. Se consideran cuatro categorías de estados: acción, apasionado, embrujado y visionario.

Los elementos motores de la acción (*action drive*) dan pie a los famosos ocho esfuerzos producto de los tres factores del tiempo, el peso y el espacio y se denominan: golpear, azotar, golpear ligeramente, sacudir, apretar, retorcer, resbalar y flotar.

Los elementos motores del apasionado (*passion drive*) es la combinación de los factores de tiempo, peso y flujo.

Los elementos motores del embrujado (*spell drive*) es la combinación del peso, espacio y flujo.

Los elementos motores del visionario (*vision drive*) es la combinación de tiempo, espacio y flujo.

Es conocido el gráfico creado por Laban para explicar la teoría del esfuerzo:



A cada una de las combinaciones le corresponde un gráfico determinado.

Por ejemplo los gráficos de dos factores o estados:



Las acciones del esfuerzo han sido usadas extensamente en muchas escuelas de teatro y danza para formar la habilidad de cambiar rápidamente entre las manifestaciones físicas de la emoción. El proceso se basa en desarrollar una acción física con la característica correspondiente y así ser receptivo al tipo de emoción que genera. La posibilidad de seguir un guión desde la consideración de las cualidades contrarias de cada uno de los factores facilita la medida del esfuerzo muscular y, en consecuencia, el cambio de emoción a través del cambio de la actividad física. Este proceso genera un cambio de color en el movimiento.

3. Forma

Así como la categoría del cuerpo es la responsable de las partes del cuerpo y de las conexiones internas, también es posible hablar de cómo el cuerpo cambia de forma durante el movimiento. La categoría del análisis de la forma tiene que ver con esta cuestión. La forma muestra el cuerpo cuando éste adopta una u otra posición. Las cualidades de la forma describen la manera en que el cuerpo cambia (de una manera activa) hacia algún punto del espacio. Se pueden describir de una manera sencilla los términos que se refieren a las acciones específicas del cambio, como son abrir (extensión, ampliar) o cerrar (flexión, reducir). Hay términos más específicos como por ejemplo: levantarse/hundirse, estirarse/flexionar, rodear/retroceder.

En la categoría de la forma hay varias subcategorías. La categoría de la figura es la más importante de ellas. Ésta describe las posiciones estáticas que el cuerpo puede adoptar. Estas posiciones según si son de una, dos o tres dimensiones son catalogadas como forma lápiz, forma pared o forma

bola. El cuerpo puede transitar de una forma a la otra, estirándose o encogiéndose, a la vez que crea espacios vacíos entre sus partes.

Se puede describir la figura a partir de la manera en que cambiamos de una a otra. Estos cambios están relacionados con la manera en la que el cuerpo interactúa con el entorno. Es lo que se denomina Modos de cambio de figura. Son tres:

– Figura *flujo*

Representa la relación del cuerpo con sí mismo. Son figuras que varían con la simple acción de respirar, o bien a partir de doblar y desdoblar los miembros del cuerpo. Pueden ser movimientos de acciones cotidianas como encogerse, temblar, frotarse, estirarse, etc. Son figuras que tienen que ver con uno mismo y no con el entorno.

– Figura *direccional*

Representa un tipo de figura en la que el cuerpo se dirige hacia alguna parte del entorno siguiendo una dirección determinada, con la intención de llegar a un destino. Esta categoría se divide en: Figura direccional de radio (pinchar, señalar, etc.) y Figura direccional de arco (balancear una raqueta de tenis). Las diferencias entre estas dos categorías están en la forma del trayecto que dibuja la parte del cuerpo, en el aire. En el primer caso el trayecto es claramente recto. En el segundo caso es curvado. Los trayectos en el espacio serían llamados por Laban formas-trazo.

– Figura *modelada*

Representa la relación en la que el volumen del cuerpo interacciona activamente con las tres dimensiones y con el entorno. Un ejemplo puede ser amasar la masa de pan o escurrir una toalla. En esta categoría el movimiento hace cambiar la figura del cuerpo sin un destino concreto. El cuerpo va pasando de una forma a otra como si esculpiera el espacio. Podemos observar como las manos, al amasar la masa del pan, van cambiando de forma. En este caso el movimiento no busca un destino, sino que el objetivo está en el proceso.

En términos labanianos, se habla de *mo-*

tion en contraposición a *destination*. La distinción radica en la definición del modo en que se ejecuta el movimiento, ya sea en función del proceso *moción*, o del objetivo final, destino.

4. Espacio

Una de las principales contribuciones de Laban al *Laban Movement Analysis* es el análisis del espacio. Esta categoría incluye el movimiento del cuerpo en conexión con el entorno: esquemas espaciales, recorridos y líneas de tensión espacial.

El trayecto que realiza el cuerpo o una parte del cuerpo en el aire son líneas de tensión que, si bien están en el pensamiento del ejecutor, también pueden estar en la del espectador. Sin embargo son recorridos inexistentes. Aparecen en la mente del espectador gracias a la memoria. Cuando el trayecto ha sido realizado por un móvil, éste ha dejado de existir. El trayecto como el movimiento sólo existe en el presente.

Para describir los trayectos, Laban define una serie de figuras geométricas en torno al cuerpo humano, basadas en formas cristalográficas de los sólidos platónicos: el octaedro, el cubo, el icosaedro y la esfera.

Así señala una serie de puntos coincidentes con los vértices de los cuerpos. La red de puntos organizados sucesivamente sirven de referentes de la forma de los trazo-forma.

Al organizar el movimiento en función de los puntos que estaban situados en torno al cuerpo humano, Laban considera que la forma del trazo-forma es forzosamente armoniosa, placentera y tiene efectos terapéuticos para el cuerpo, ya que los vértices de los cuerpos platónicos son equidistantes. No sólo eso sino que una sucesión de puntos puede ser entendida como una escala musical. Considerando una escala de veintisiete puntos, el cuerpo puede moverse de una manera refinada siguiendo patrones específicos como es el caso de la escala dimensional inscrita en un octaedro, o bien

las escalas A o B inscritas en un icosaedro.

La abstracción y la profundidad teórica de esta parte del sistema LMA se considera mucho mayor que el resto.

En esta categoría aparecen pues los conceptos de Kinesfera, que es la suma de todos los puntos y que forma un área volumétrica en cuyo interior el cuerpo se mueve.

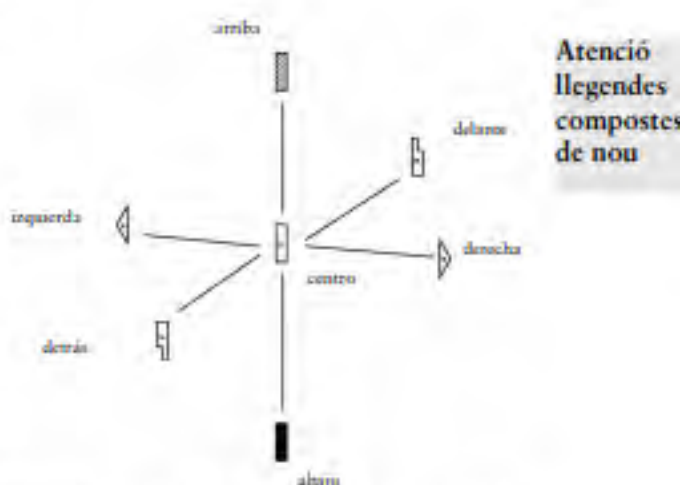
La teoría del espacio se fundamenta en la organización de la forma de los trazos en el espacio de las partes del cuerpo en movimiento. Según si los trazo-forma son rectos o curvos, van hacia atrás, hacia la derecha-debajo por ejemplo, la expresión del movimiento será diferente.

Catherine Allard dice que el movimiento es como si los dedos de los pies y de las manos del bailarín fueran pinceles que pintaran en el espacio. Son estas pinceladas las que configuran la forma del movimiento (trazo-forma).

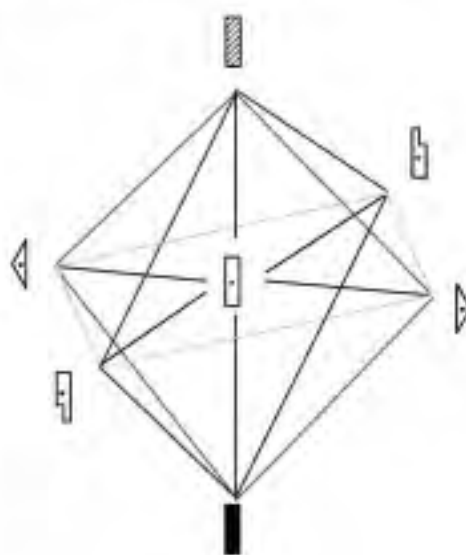
Pero la forma del trazo-forma es efímera ya que sólo existe en la intención de quien lo ejecuta y en la memoria de quien lo mira. Es por eso que el ejecutante necesita imprimir una intención o carácter determinado (esfuerzo, dinámica) para que el movimiento quede dibujado en el espacio como mínimo durante una fracción muy breve tiempo para que sea recordada.

La asociación de la teoría del esfuerzo con la teoría de la kinesfera da como resultado la dinamosfera, que es el conjunto de todas las dinámicas posibles del esfuerzo muscular según las direcciones en el espacio. A cada esfuerzo le corresponde una dirección afin.

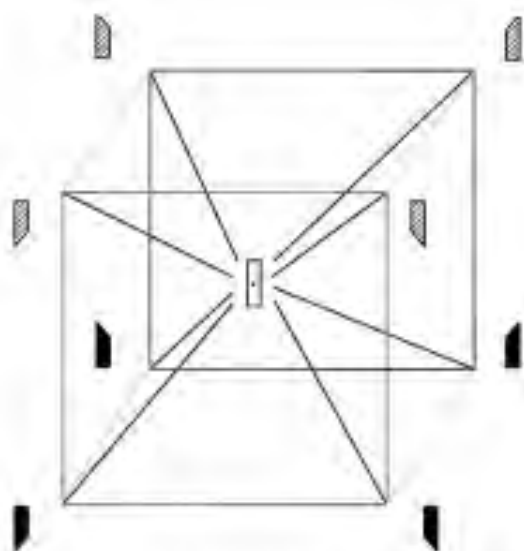
Para llegar a estructurar la kinesfera, Laban empieza por definir la cruz dimensional, en la cual tres ejes confluyen en un punto, que coincide con el centro del cuerpo. Esta cruz está formada por tres dimensiones: arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-detrás.



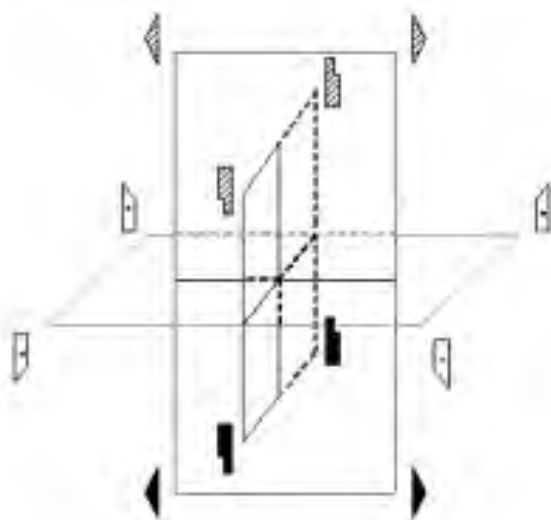
Si se unen los seis puntos, se obtiene un primer cuerpo platónico: el octaedro. La unión de los puntos nos da los recorridos en el espacio. Pueden ser recorridos que pasen por el centro (movimiento central) o por la periferia (movimiento periférico).



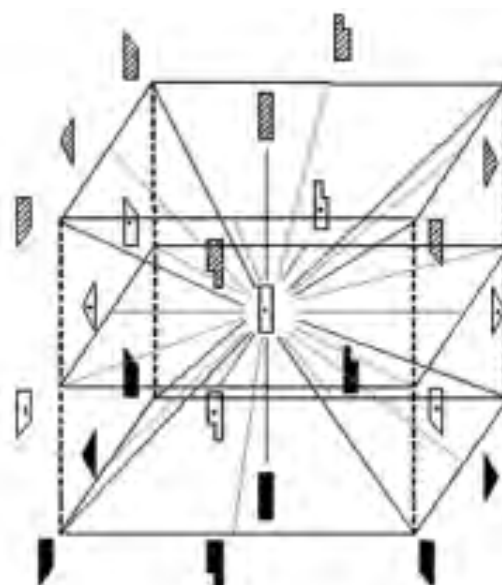
De la misma manera, si imaginamos los ejes que, pasando por el centro del cuerpo, se inclinan hacia los vértices de un cubo imaginario que contiene el cuerpo y hacemos que los movimientos tengan esta dirección, podremos construir un tipo de movimiento menos estable que el anterior:



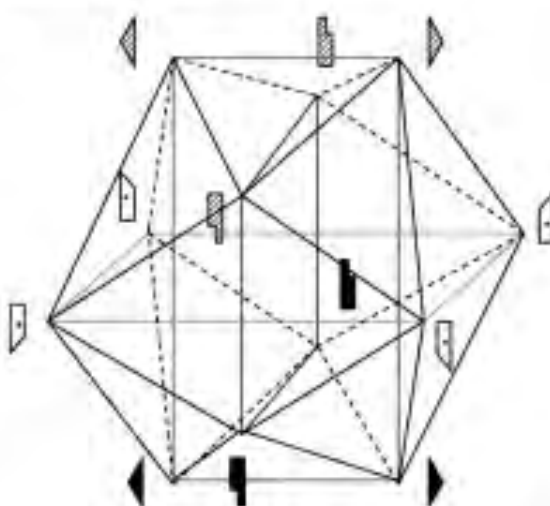
Si a partir de los tres ejes iniciales imaginamos que pasan tres planos (vertical, sagital y horizontal), y que son los referentes de los movimientos bidimensionales (pared), obtendremos una serie de puntos nuevos que podremos añadir a los puntos que ya teníamos:



Juntando todos los puntos: los siete de la cruz dimensional, los nueve del cubo, y los trece de los tres planos, llegamos a sumar un total de veintisiete puntos que forman el cubo siguiente:



Finalmente, escogiendo aquellos puntos que conforman el icosaedro, tendremos el siguiente dibujo:



Como ejemplo, si imaginamos una secuencia que sigue los puntos del icosaedro, podemos obtener lo siguiente:



Éstos serían los puntos por los cuales transcurriría el trazo-forma del movimiento, a los que habría que sumar los esfuerzos dinámicos afines, con el fin de crear la secuencia con las cualidades correspondientes.

Conclusión

En un momento de replanteamiento de los Estudios Superiores de Danza de España, del cambio del plan de estudios para adecuarnos a la confluencia europea, me parece importante no perder de vista el *Laban Movement Analysis* (LMA) como piedra de toque. El LMA es una herramienta teórica y práctica que permite abordar la cuestión del movimiento desde múltiples facetas. Sabemos que una de las características de las enseñanzas artísticas es el equilibrio entre la teoría y la práctica. El sistema de análisis del movimiento de Laban nos ofrece y potencia esta doble opción. No en vano en algunas escuelas superiores de danza han adoptado el sistema con resultados óptimos desde el punto de vista pedagógico, interpretativo y creativo.

Son muchas las referencias directas o indirectas al LMA. Son muchos los fragmentos teóricos que se utilizan en los ámbitos en los que el movimiento es objeto de estudio. Actores, bailarines, coreógrafos, maestros de danza, maestros de expresión corporal, preparadores físicos han adoptado sus conceptos teóricos y no han dejado de encontrar nuevas aplicaciones y nuevos métodos. La teoría Laban reunida en el LMA ha sabido inspirar a propios y extraños. ¿Por qué no dotar los Estudios Superiores de Danza de una base fundamental como el LMA, que aglutine sin más todos los fragmentos teóricos de Laban dispersos en nuestro entorno educativo?

El sistema, lejos de encerrarse en una visión monolítica, unilateral, propicia un diálogo abierto y transversal entre técnicas, disciplinas, estilos, métodos, procesos compositivos y procesos de enseñanza basados en el movimiento. Gracias a las categorías definidas en la Kinetografía/Labanotation (escritura del movimiento), en la teoría del cuerpo, en la teoría de los esfuerzos, en la teoría de la forma y en la teoría del espacio, el sistema de análisis se hace útil por su versatilidad.

Al ser una materia efímera es difícil dotar

el movimiento de unas categorías que lo puedan definir en toda su complejidad. A menudo no es posible realizar un estudio analítico.

El análisis del movimiento LMA permite observarlo con una mirada científica. Los conceptos que se utilizan se adaptan con amplitud de criterios a cualquier técnica o estilo.

Al tomar como objeto de estudio el movimiento del cuerpo humano y no la danza, la coreografía, el ballet o el baile (términos demasiado particulares), es decir, el material sobre el que trabaja la danza, se abre una perspectiva transversal que ayuda a encontrar los denominadores comunes de las técnicas o estilos, sean propios o genéricos, así como las propiedades de cada uno de ellos. De la misma manera que la música es el territorio del sonido, la pintura del color, y la forma lo es de la escultura, el movimiento marca el territorio de la danza y todas aquellas disciplinas artísticas o científicas que están relacionadas con el movimiento.

El LMA no es una técnica determinada, como tampoco un estilo. Es un análisis que busca explicar el fenómeno del movimiento. Los encadenamientos lógicos que se derivan de este proceso metódico son aplicables a cualquier territorio donde el movimiento está presente. No obstante, lejos de buscar una posición dogmática o universal, las categorías de pensamiento generadas por el LMA no dejan de inspirar y fecundar nuevas aplicaciones del sistema. No es un campo de trabajo exclusivo sino que abre opciones a múltiples perspectivas.

El programa del LMA es sencillo: crear una taxonomía del movimiento a partir de la observación sistemática y así idear las categorías que se deducen de ésta. A partir de aquí, la aplicación de los conceptos genera un análisis que revela el mayor número posible de aspectos e inicia con facilidad una línea de trabajo basada en la práctica. Una vez diseccionado el movimiento, al ser revelados los elementos y las conexiones, se pueden desarrollar nuevas técnicas, nuevos

estilos o nuevas líneas de investigación ya sea en la danza, el teatro, la música, la robótica, la kinesiología, el deporte, la creación cinética, la animática, el cine, etc.

Cada uno de los campos del LMA puede dar pie a un programa de estudios capaz de alimentar un trabajo en profundidad, basado en la teoría y la práctica, en diálogo permanente con otras materias afines.

Ros, A. (2008). Laban Movement Analysis. Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento. *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre*. 2008, Núm. 33. Recuperado de

<https://www.raco.cat/index.php/EstudisEscenics/article/viewFile/252853/339591>



II) Bitácoras escritas de los participantes durante el laboratorio

PARTICIPANTE A

Danza Libre como lenguaje en el teatro

La manera en la que va desarrollar: Lenguaje Físico

Forma Expresión Corporal

PERO...

También incorporar el texto.

Entonces...

¿Cuál es el beneficio de desarrollarlo?

(Mi respuesta) ...

generar una
Técnica

Principios:

- Observación de la naturaleza
- Belleza y la forma
- El Ritmo

+ (Plus):

- Continuidad de movimiento

Principios Desarrollados:

- Observación del entorno del mov. (Todo tiene un mov.)
- Luego le damos el valor del movimiento. (Dominar lo)
- Expresión Corporal (conciencia)
↳ CUERPO + Emoción
- El ritmo
Texto ↔ Expresión Corporal.
- Continuidad del Mov.

Sesión (1)

Patrones Recurrentes:

- Voz nasal
- Graves
- Ritmo lento
- Manos indirectas
- Pesado

¿Qué pasa cuando se agotan las ideas?

¿Cuál es el "ideal" que persigo?

- como para que deje de escuchar lo que tengo

Mis movimientos:

Extra-cotidiano
(hace que despegue?)
ya no es realista?

* ¿Qué encuentro en la quietud?

- quietud \neq inactividad

Lenguaje Extra cotidiano

Adicional al cotidiano

Es una actitud que posee una o varias particularidades que lo hacen inevitablemente visible, pero que a la vez no se desliga de lo cotidiano, ya que de ahí parte.

realista?

*Animal observado por el participante A, escogió el movimiento de sus patas al estar de cabeza.



Observación

- ① Todo se mueve por:
- El Viento (naturaleza) → desplazamiento.
 - Circulación del entorno; agua, carros, animales.
 - Interacción entre dos individuos.
 - Actividades en el entorno. (Estacionados)

② Recreación personal del mov. valor estético:

- Explorar las posibilidades del un movimiento y cómo lo dota de valor estético.
 - No imitarlo
 - Recrearlo desde uno mismo
 - Repetir hasta dominarlo.

③ Expresión Corporal:

- Movimiento, luego conciencia (a través del cuerpo) de lo que me produce.
 - ↳ consecuencia: Estados Mentales → emociones y sensaciones

④ El Ritmo:

- Dejarse influenciar por el momento. la acción y organicidad
- Cómo se ve reflejado en el cuerpo. puede o no estar lo que suscita (impulso)

Continuidad del Mov.

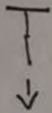
- Un cuerpo alerta para responder a las necesidades que el mov. propone y requiere.

- Escucha con el cuerpo.

Plus: Mov. Indirecto y Directo

¿Cómo incorporamos el texto?

- Identificar los momentos del texto...



Exploraciones en lo que nos suelta.

Ej: Carnicero que habla de una experiencia (enojado)
Movimiento continuo en la acción (cortar/acuchillar)
* Extremarlo.

- "No hay que tener miedo de exagerar por parecer ridículo, porque tan solo se verá ridículo si es que ~~es~~ uno no se lo cree".

- las miles de posibilidades de uso del objeto parte de jugar con la no cotidianidad.

También aporta detalle en particularidad de el uso.

Observando afuera...

Danza → - movimientos ondulantes

- el movimiento depende del contexto.

- MÁS EXPRESIVO
VO



Servicio de limpieza

- El rostro suele ser inexpressivo
↳ a veces enfocados en lo que tienen que hacer o en el resto.

- Desplazamiento
directo, concreto

PRÁCTICO



Lista de Verbos

- acoger
- Δ [agarrar]
- embolver
- exprimir
- frotar
- perturbar
- necer
- manejar
- pinchar
- picotear

verbo siempre
está ligado a una intención.

Lupe

Trabajo de detalle

↳ dedos embolventes

↳ columna

↳ brazos

↳ ondulaciones

(espera en movimiento)

- Cuerpo expresivo:

expresión del movimiento

¿Comedia del arte? ¿Por qué?

¿cómo se quiere conseguir con esto?

- Reducirlo a
la precisión

↳ ¿Deja de ser expresionismo?

No es usual

P - La no cotidianidad es
la expresión del movimiento

△

¿Cómo saber cuando paso de algo a otro?

- cuerpo -
- historia -

- o entrega desde el cuerpo

- o cómo un cuerpo afecta al otro.

- o QUÉ?

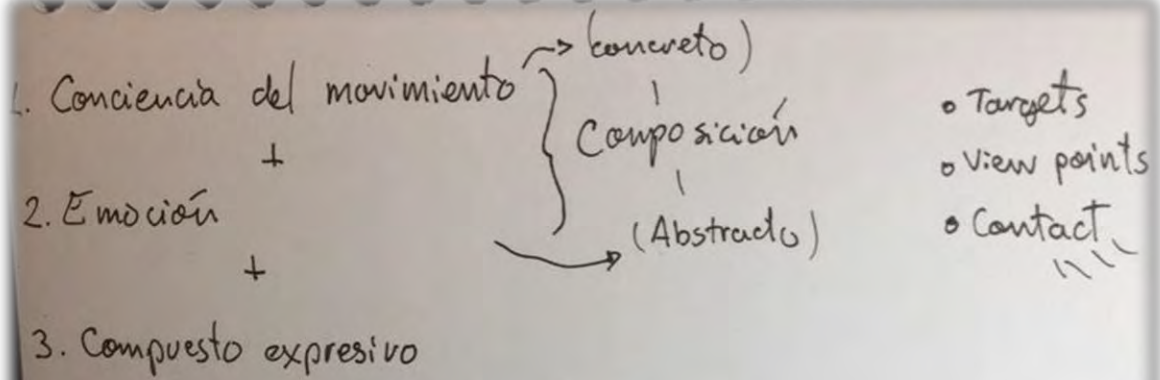
- o "Pulir una improvisación en base a qué?"

↳ "para mí tiene todo el sentido del mundo".

- Creación personaje (movimientos observados)

- Vínculo

- Historia.



Bailan, matando el Tiempo

↳ Necesidad de hablar

- Calmados

hasta que aparece el cliente

- ¿Qué estás buscando?

↳ Jalar a quien se sin importar quien

- Charreo

- Celular

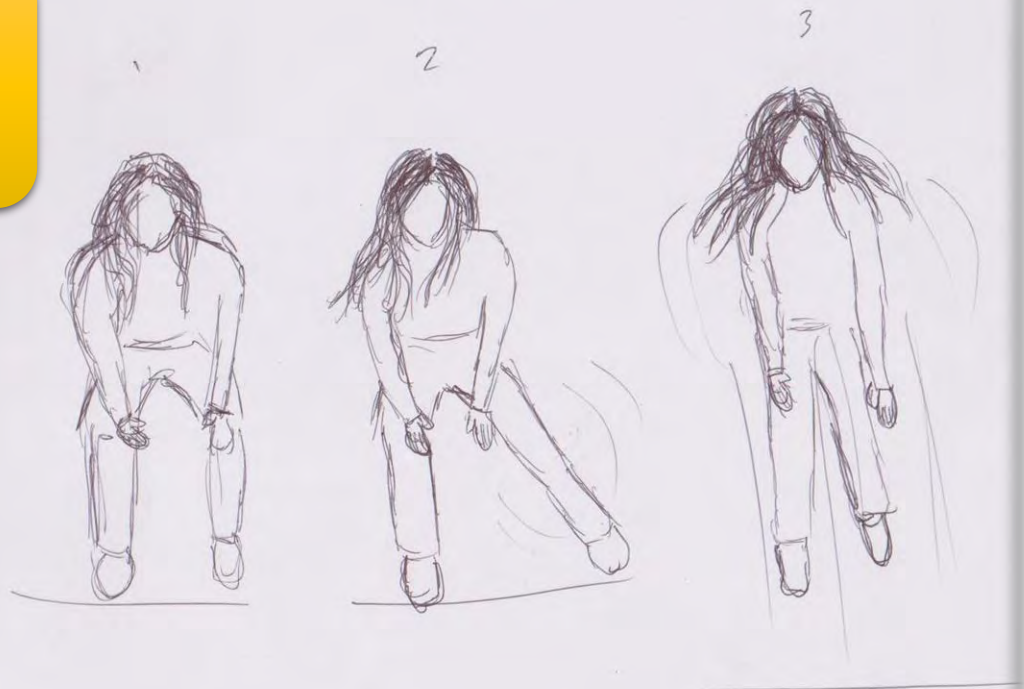
- Alerta con los ojos

→ Sincronización de movimiento

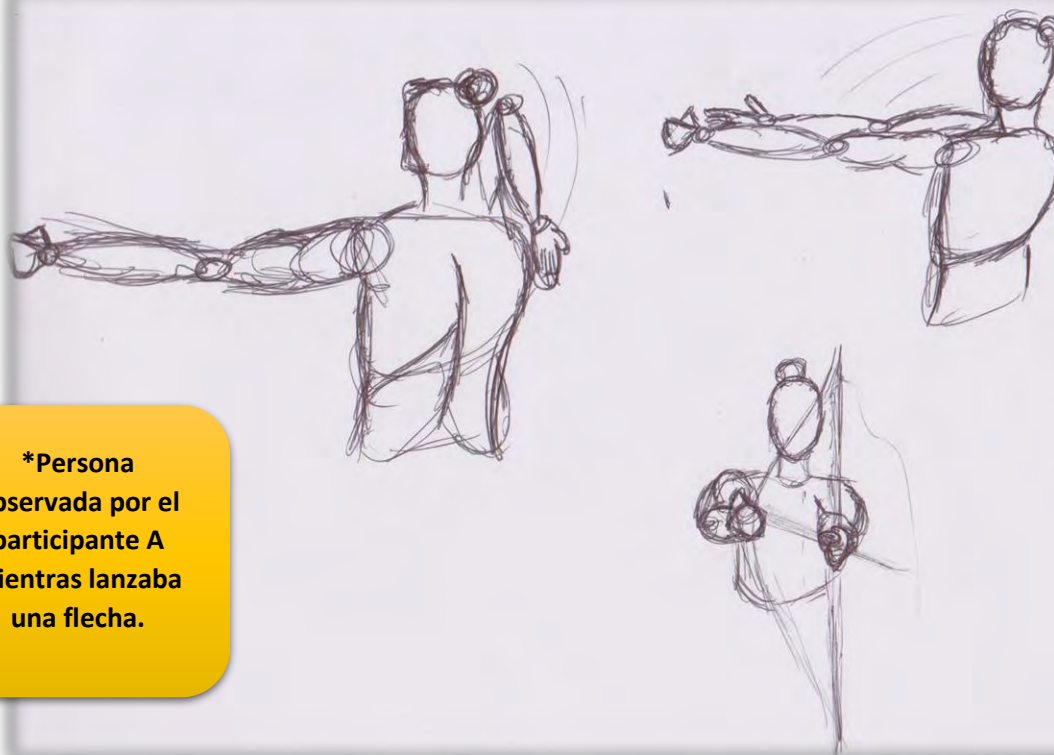
→ Ritmo de movimiento

→ complemento

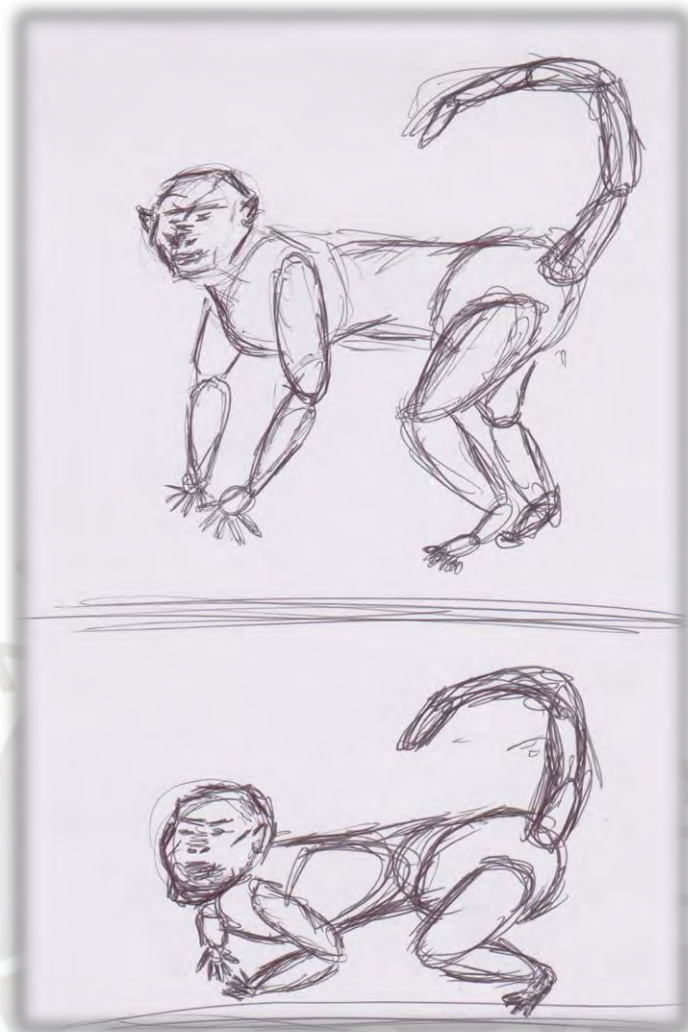
***Persona
observada por el
participante A
mientras
patinaba.**



***Persona
observada por el
participante A
mientras lanzaba
una flecha.**



***Animal observado
por el participante
A, escogió el
movimiento de
agacharse como un
mono.**



PARTICIPANTE B

11-09-2017

Dominio de la expresión corporal y la forma.
 Hay, pero la manera es otra - exacerbación/ampliación de la forma y la expresión corporal.

Laboratorio - principios que retornan -
 Relación con el texto - evoluciona.

DESARROLLO DE UN LENGUAJE FÍSICO

- ¿Cuál es la importancia del beneficio → Identificar el beneficio del desarrollo de un lenguaje físico.

Principios originales.

- Observación de la naturaleza.
- La belleza y la forma.
- el ritmo

ABREGADO:
Continuidad del movimiento.

EL CUERPO SIEMPRE ESTÁ PRESENTE

Principios adaptados:

- La observación del entorno en movimiento.
- La recreación personal del movimiento y dotarlo de valor estético.
- La expresión corporal. (consciencia de mi movimiento).
- El ritmo. (El texto entra con el ritmo) - relación o no.
- La continuidad del movimiento.

Dispositivo:

- 1 - Entrenar con los principios - OBSERVACIÓN - movimiento del viento, circulación del entorno, interacción de personas y animales como se relacionan, producto de las actividades en el entorno.
- 2 - Cómo incluimos el texto dramático.
 - a. -
 - b. - despliegue.
 - c. -
 - d. - movimientos concretos.

2.- Recrear no es imitar - estudiar el movimiento y desarrollarlo - como yo hago o abordo el movimiento - interpretación personal - como yo lo realizo - como me desenvuelvo en el movimiento.

Dominio/valor del movimiento - encontrar armonía - no imitar el movimiento - desarrollarlo - repetición hasta desarrollarlo.

3.- Expresión corporal:

Reflejar los estados mentales al cuerpo. (emociones y sentimientos) - nos da pie a abrir situaciones, ¿qué nace de eso? - a partir de la repetición y manejo.

movimiento exploratorio,
luego el reconocimiento,
conectar mente y cuerpo.

- Cómo trabajamos la conciencia

CREACIÓN CON CONCIENCIA
Y SIN EMOCIÓN.

- Dejar al cuerpo representar los procesos mentales para llegar a una expresión corporal.

* Cómo abordamos la conciencia corporal.

4.- Ritmo.

* Manejar y dejarnos llevar por el ritmo - inconscientemente - ritmos producto de la urgencia de la escena.

- Influencia por el momento, la acción y la organicidad

- reflejo en el texto, no solo en el cuerpo. - pueden no estar conectados.

5.- Continuidad del movimiento.

Cuerpo alerta para responder con el cuerpo - entregarse al movimiento libre - la necesidad de hacerlo - como respondo.

- Respondo a la necesidad

- Escucha.

* Otro tipo de movimiento, el staccato, desarticulado.

articulado.- continuidad del movimiento.

Los términos

Confusos.
que se confunden
todo o no

desarticulado.- movimiento que no es continuo

Compañía.- Rosa (de chicas)

Basha va dance company.

¿Cómo se aplica a un texto?

1.- Analisis.- leer, identificar, entenderlo.

2.- Encontrar verbos que se encuentren presentes en el texto y en nuestras sensaciones.

3.- Identificar las palabras o verbos en el entorno en movimiento - aplicar a mis referentes o mi bagaje personal.

4.- Exploración personal del material.

5.- ~~Seleccionar~~. Seleccionar

6.- Agregar el texto a la exploración

7.- Trabajo de la partitura.

Como poco a poco va saliendo la palabra - es increíble.

NOS exige a sobreexpresar - cuerpo - rostro - somos detallistas - ~~apoyamos~~
nos apoyamos en onomatopelias para interpretar, hacen diferencia a cada
personaje y para separar los momentos.

Necesitamos contextualizar todo - diferenciar cada momento.

voz, sonido → ligadas a tu cuerpo al contexto - a lo que pasa.

distribuir el espacio como intérprete.

como llevamos a los protagonistas - denotarlo.

Gemeles vendidores:

Yo busqué patrones que se repiten y armé una partitura específica.

Gemelos vendadores:

Yo busqué patrones que se repiten y armé una partitura específica.

Chino: manipulación del objeto con tu cuerpo -

tiempo

estado

toda acción realizada para ver vista → extra-cotidiano (Eugenio Barba).

Nuestro lenguaje se amplifique - especificidad en el movimiento:

Situaciones que involucren el movimiento.

Planificación - Reconocimiento de capacidades y discapacidades.

Sesión con Andrea Carpent.

18-09-2007.

lenguaje extra cotidiano. - desligarse del automatismo y pasar a ser consciente de lo que hago - Siempre lo refiero al ámbito escénico.

Intento a identificarme con personajes tímidos - hoy probé una llorona que andaba pegada a la pared - me pareció muy divertido.

calidad de energía lenta prima a mí.

tipas creídas. °° AHHAHAHAH - ¡¡¡¡ llorona - hace terrinche por todo. un animal WTF!!

por qué intento a ir a lo lento? no me atrevo a la rapidez grave

... me identifico con mi personaje.

21-10-20
 Nagai Bryson - mirada de seto, cante la en el movimiento,
 delicadeza en las manos, observar. Pasar de un tránsito al
 otro. Melancolía. Mi melancolía me acompaña. Lo abordo por
 los signos.

Imágenes pre-raphaelistas: verlos e identificar una emoción
 clara, tétrica a una atmósfera dramática.

* Si tileys, mirada

Andrea - Apartir de la atmósfera y signos. Frustración, melancolía de
 estar sola (emociones).

* Ojos cerrados - bastante emoción

China - Sus miradas era contradictoria. Color y vestuario no papafuro
 la condición de la mujer en ese tiempo (muñeca, modelo, aprecia-
 ción de la belleza). Modelo que quería el pintor. Estaba en la
 celda, era una esclava, mediante la violencia se acomodó para
 los imágenes. Carácter y mirada. Es bien específico.

* Como es mi proceso de construcción - el porqué
 movimiento verdadero. - Saber por qué lo
 hago. Toma de decisiones, psicología mi
 psicología.