

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



El descubrimiento y afrontamiento de las resistencias de un
actor en el trabajo previo

Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Teatro
que presenta:

Gabriel Ruben Gil Ichillumpa

Asesor:

Luis Alfonso Santistevan de Noriega

Lima, 2023

Informe de Similitud

Yo, *Luis Alfonso Santistevan De Noriega*, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor de la tesis de investigación titulada “*El descubrimiento y afrontamiento de las resistencias de un actor en el trabajo previo*”, del autor *Gabriel Ruben Gil Ichillumpa* dejo constancia de lo siguiente:

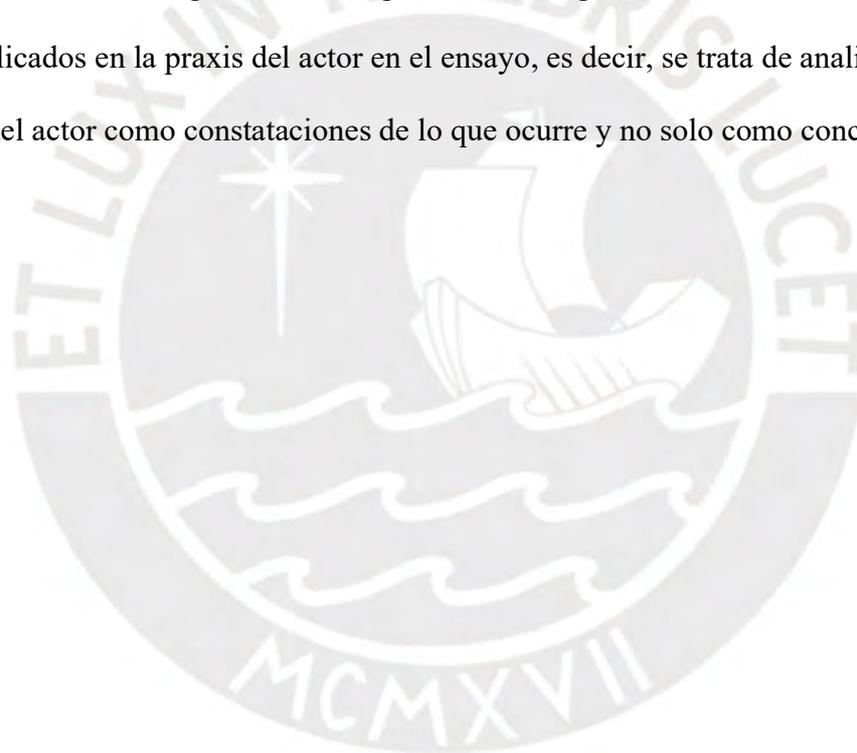
- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 4%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 25-oct.-2022.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 25 de octubre de 2023

Nombres y apellidos del asesor: <i>Luis Alfonso Santistevan De Noriega</i>	
DNI: 07802333	Firma: 
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2924-0417	

Resumen

Este trabajo de investigación busca analizar cómo un actor descubre y afronta sus resistencias a través de la práctica de los cuatro segmentos del trabajo previo (el autónomo, la gimnasia emocional, el ritual y el puente) según la técnica interpretativa de Jorge Eines en el proceso de ensayos de una escena. Para ello, se hizo un laboratorio que fue dirigido por quien escribe con el fin de observar, intervenir y registrar las resistencias del actor Luis Demetrio en cada segmento del previo. Este análisis está sustentado en los conceptos teóricos de las investigaciones científicas y los hallazgos técnicos de Eines, Eugenio Barba, Jacques Lecoq y Jerzy Grotowski. Sin embargo, esta investigación está dirigida hacia observar dichos conceptos aplicados en la praxis del actor en el ensayo, es decir, se trata de analizar las resistencias del actor como constataciones de lo que ocurre y no solo como conceptos teóricos.



Índice

Resumen.....	ii
Índice de anexos.....	v
Capítulo 1: Estado del arte.....	7
1.1. “Los caminos del clown: resistencia en movimiento. Juego, carnaval y frontera”	7
1.2. “La importancia del training para ser actor teatral total”	7
1.3. “El actor santo”	8
1.4. “El actor creador y los objetos, la construcción del personaje de Medea sobre la base de la metodología de formación interpretativa de Jorge Eines”	8
Capítulo 2: Marco conceptual.....	9
2.1. Introducción general sobre la técnica interpretativa de Jorge Eines: el trabajo previo y la estructura técnica interpretativa	9
2.2. Las resistencias y la vía negativa de Grotowski.....	16
2.3. El autónomo y los ejercicios físicos de Grotowski	17
2.4. La gimnasia emocional y los bufones de Lecoq	17
2.5. El ritual y el equilibrio extracotidiano de Barba	18
2.6. El puente y la escenografía en movimiento de Barba	18
Capítulo 3: Metodología del laboratorio.....	20
3.1. Enfoque metodológico	20
3.2. Procedimiento de recojo, sistematización y análisis de la información	21
3.3. Diseño de laboratorio	22
3.4. Diseño de producción.....	23
Capítulo 4: Análisis de las resistencias de Luis en el proceso de ensayos	24
4.1. Resistencias de Luis en el Autónomo	24
4.1.1. Los ojos cerrados.....	26
4.1.2. El exceso de dolor.....	27
4.2. Las resistencias de Luis en la Gimnasia Emocional	27
4.2.1. La conciencia de Luis sobre sus resistencias.....	27
4.2.2. Los “guardaditos” de Luis	30
4.3. Resistencias de Luis en el ritual	31
4.3.1. El apego a la pared y al piso	32
4.3.2. La voz	34

4.3.3. Dolor de cabeza	34
4.3.4. La risa	35
4.3.5. Líneas rectas	35
4.3.6. Llegar al ritual para descansar	36
4.4. Las resistencias de Luis en el puente	36
4.4.1. La tensión muscular y el objeto	36
4.4.2. El apego al objeto	38
4.4.3. Uso del objeto como en la vida	39
4.4.4. La risa y la frustración	39
Conclusiones y hallazgos.....	42
Referencias bibliográficas.....	47
Anexos	48



Índice de anexos

Anexo 1. La bitácora de Luis.....	48
Anexo 2. La bitácora del guía de laboratorio.....	82
Anexo 3. El texto dramático de Jerome Salinger.....	110
Anexo 4. Fotografías de los ensayos.....	120



Introducción

Descripción del tema y tipo de investigación

En este trabajo se abordará el análisis de las resistencias de un actor a lo largo de un proceso de ensayos mediante el trabajo previo según la técnica de Jorge Eines. Los puntos centrales de esta investigación son, en primer lugar, las resistencias a partir de la propuesta de Jorge Eines (2018) y Jerzy Grotowski (1970), entendidas como los bloqueos que le impiden crear a cada actor en cada ensayo en particular, es decir, aquellas que evitan el juego, el atrevimiento a la gran mentira, los excesos expresivos, los impulsos corporales e incluso empezar a ensayar. Para descubrir y afrontar las resistencias se abordará el trabajo previo propuesto por Jorge Eines “como una preparación para abordar una escena y un personaje potenciando la imaginación frente a la razón” (2018, p. 51), que consta de cuatro segmentos. El primero, denominado como el trabajo autónomo o tensión-distensión, consiste en el momento de la búsqueda de las tensiones y la relajación activa de los músculos. Este concepto será complementado en el análisis con “los ejercicios físicos” de Grotowski, ejercicios prefabricados para que el actor descubra en ellos cuáles son sus obstáculos y resistencias, mas no la respuesta de cómo se debe hacer el ejercicio. El segundo consiste en la gimnasia emocional, un espacio en el que el actor juega con los excesos de la expresión y se arroja a la gran mentira. Debido a la semejanza de buscar el desarme del cuerpo mediante lo grotesco y lo políticamente incorrecto, se complementará en el análisis con el terreno geodramático de “los bufones” de Jacques Lecoq (2003). El tercero, el ritual, consiste en la entrada del actor a un espacio y tiempo distintos al de la vida que sirve para descubrir tanto los vínculos entre personajes como elementos de construcción para el personaje. Produce una conexión entre cuerpo, mente y espíritu, por lo que visto desde fuera es un cuerpo excitado o “dilatado” en palabras de Eugenio Barba y Savarese (2010). Debido al posicionamiento del cuerpo en un equilibrio que no favorece la comodidad del actor y obliga a sostener una presencia dirigida a

una búsqueda creativa, este concepto será complementado en el análisis con el “puente” de Eugenio Barba (2010). Por último, el último segmento del trabajo previo es el puente. El término es igual que el de Barba, pero distinto en su contenido. Este cuarto segmento es un momento liminal que une el trabajo previo y la escena, en el que el actor se relaciona con los objetos que utilizará en la escena mientras los coloca en el espacio en el que ensaya. Esta relación es de una búsqueda atravesada por el conflicto en el cuerpo que es generada por el valor que el actor le da al objeto. Por ello, este concepto será relacionado con “la escenografía en movimiento” otro término de Barba que utiliza en relación con el trabajo del actor oriental al darle vida al vestuario a través de la reacción de su cuerpo.

La decisión de abordar estos puntos centrales es debido a que el trabajo previo de Eines está dirigido al reconocimiento de los bloqueos del cuerpo provenientes de la vida cotidiana, a aquello que se opone a ensayar, a la búsqueda de una creación desde el origen y la singularidad de cada actor. Lo dicho anteriormente puede ser agrupado como las resistencias del actor en un ensayo, y el trabajo con ellas es uno de los objetivos principales de la técnica de Jorge Eines.

El objetivo de este trabajo es abordar las resistencias no como ideas o conceptos, sino como lo que le ocurre al actor en cada ensayo; por ello, esta investigación se logrará con el trabajo de laboratorio en el que un actor trabajará una escena de la obra de *El guardián entre el centeno* publicada en el año 1951 por Jerome David Salinger a partir de la técnica interpretativa de Jorge Eines. Para Eines el ensayo es la técnica, es decir el espacio que crea el actor de acuerdo a los principios técnicos y éticos del trabajo previo y la estructura técnica interpretativa para buscar, descubrir y escudriñar acciones sorprendentes y de su origen, a partir de un texto, en cuatro etapas: apertura, macroestructura, trabajo con los segmentos y estructura. Más adelante se explicará con mayor profundidad en qué consiste la técnica de Eines. En este caso, el análisis está basado en la observación de la práctica del trabajo previo del actor en los ensayos solo en la etapa de apertura para observar sus resistencias. No

incluirá el análisis de sus resistencias en la estructura técnica interpretativa, es decir la construcción de la escena y el tejido con el texto porque el objetivo, la acción, el entorno, el texto y la contingencia están dirigidos hacia la construcción de personaje. En cambio, Eines propone que una parte principal del trabajo previo es el vencer las resistencias del cuerpo, de ahí la suposición de la hipótesis de esta investigación. Además, el ensayo en la apertura tiene el propósito de abrir las posibilidades de encuentro con acciones psicofísicas singulares, por lo tanto, es la etapa de mayor libertad en el actor, de modo que es más probable que aparezcan resistencias por la necesidad de imaginar con el cuerpo y el deseo de construir un personaje. Por lo que las ideas del actor por querer hacer la escena serán también de objeto de análisis, por ello el actor vivenciará tanto el trabajo previo como la escena, en otras palabras, la totalidad del ensayo. Puesto que el único lugar en el que las resistencias son reveladas es en la praxis del ensayo del actor, debido a que se habla de bloqueos psicofísicos particulares de cada actor que aparecen desde el hacer y no desde la teoría.

Esta investigación se hará desde las artes, puesto que el objeto de estudio es el proceso de ensayos de un actor frente a una escena a partir de sus resistencias reveladas en el trabajo previo. Por otro lado, el concepto de resistencias será tomado desde lo que le ocurre al actor en el trabajo previo, ello implica la observación de la praxis para lograr el análisis.

Motivación personal

Este trabajo de investigación apunta a hacerme preguntas, fomentar la discusión e incentivar la valoración teórica sobre las resistencias del actor en el trabajo previo en la técnica interpretativa de Jorge Eines.

Personalmente, el proceso de investigación me ayudará a leer, reflexionar e investigar sobre la teoría del trabajo del actor. Más allá de mi trabajo como actor, encuentro placentero estructurar mis reflexiones sobre lo que leo, así como saciar mi curiosidad sobre lo que piensan los distintos teóricos del teatro. Además, el análisis del laboratorio me dará la capacidad de

observar, aprender y compartir con otras personas, mediante la discusión conmigo y con otros interesados en el trabajo del actor.

Mi perspectiva sobre el teatro tomó otro rumbo al conocer al maestro Jorge Eines en el 2018, debido a que me abrió la puerta a conocer mi libertad para crear desde mi origen y mi singularidad, gracias a confiar en la seguridad de esta técnica. Desde ese momento, decidí arrojarme poco a poco a estudiar y practicar la técnica con la disciplina y ética que amerita. Debido a mis ansias por seguir aprendiendo de ella, decidí investigar este tema, que no solo me ayudará a reflexionar racionalmente sobre el arte del actor, sino que también me ayudará a reforzar la consciencia sobre mi trabajo como actor en cuanto a mis resistencias al ensayar y a continuar mi búsqueda de disfrutar de la tranquilidad de mi proceso de aprendizaje, tanto en mi formación pedagógica como en el área laboral.

Justificación

Para la comunidad académica, el conocimiento sobre la técnica interpretativa de Jorge Eines impulsará a valorar, respetar y ahondar en la investigación sobre el trabajo del actor, ya que Eines se enfoca específicamente en el proceso de formación actoral como uno resistencial y brinda una técnica como ayuda para despertar el inconsciente creativo de manera ordenada para que pueda ser abordada con facilidad. Por otra parte, permitirá conocer y debatir científicamente sobre ella, debido a que la propuesta de Eines está poco discutida de manera escrita en el ambiente universitario. De esa manera, podrá ser enfrentada, comparada y asemejada con otras teorías teatrales. En cuanto al análisis sobre las resistencias, la investigación contribuirá a atender y a hacerse cargo de los problemas particulares del actor que ocurren habitualmente al enfrentarse a un proceso formativo. Además, cabe señalar que el impacto del trabajo de Jorge Eines en Latinoamérica ha empezado a darse desde el año 2000 a través de sus seminarios sobre la técnica interpretativa tanto presenciales como por internet, clases magistrales sobre sus libros, la formación de vínculos de intercambio académico, la

investigación de su técnica como objeto de estudio para algunas tesis de alumnos de pregrado y postgrado, y la inserción de su técnica en el currículo de los alumnos de Artes Escénicas en varias universidades y escuelas. Entre ellas, se encuentran, la Universidad de Rosario en Argentina, la Universidad Nacional Autónoma en México, la Universidad Nacional de los Andes en Colombia, la Universidad Finisterrae en Chile, la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), la Escuela Superior de Arte Dramático de Lima y la Escuela Superior de Arte Dramático de Trujillo.

A modo de llamado de atención, según mi experiencia personal como actor y estudiante de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP, noto que en una gran parte de la práctica actoral limeña profesional hay una desvalorización o un desinterés sobre la aplicación o investigación de los métodos de actuación, por lo que los actores solo se dejan llevar por su intuición, por las órdenes de un director autoritario, por el deseo de gustar a un público objetivo, por copiar la vida o por imitar algo que alguien más hizo. Por lo tanto, la investigación permitirá compartir e incentivar el conocimiento teórico - práctico académico del trabajo del actor en el teatro con compañeros y estudiantes de las artes escénicas. De esta manera, notarán que el trabajo del actor no proviene solamente de una inspiración mágica y de un talento innato o de copiar algo que ya conocemos, sino que hay una técnica que se estudia y se practica para que esa inspiración, y ese talento singular de cada actor pueda brotar con la ayuda de ella.

Preguntas de investigación

- **Pregunta principal:** ¿Cómo el actor Luis Demetrio descubre y afronta sus resistencias a través del trabajo previo según la técnica de Jorge Eines?
- **Preguntas específicas**
 - ¿En qué consiste la técnica de Jorge Eines?
 - ¿Cómo define Jorge Eines los conceptos de ensayo y escena?

- ¿En qué consisten los cuatro segmentos del trabajo previo: el autónomo, la gimnasia emocional, el ritual y el puente?
- ¿Qué caracterizan las resistencias del actor según Jorge Eines y Jerzy Grotowski?

Objetivos

- **Objetivo principal:** Analizar las resistencias del actor en el trabajo previo
- **Objetivos específicos**
 - Explicar en qué consiste la técnica de Jorge Eines
 - Explicar los conceptos “ensayo” y “escena” según la técnica de Jorge Eines
 - Explicar en qué consisten los cuatro segmentos del trabajo previo: el autónomo, la gimnasia emocional, el ritual y el puente.
 - Exponer qué caracterizan las resistencias según Jorge Eines y Jerzy Grotowski

Hipótesis

El actor descubre sus resistencias a través del aprendizaje con el cuerpo y la reflexión del ensayo, mediante la concentración en la relajación activa de sus tensiones, la libertad de jugar como un niño, y la presencia e implicación desde el cuerpo al entrar en un espacio y tiempo distintos al de la vida cotidiana. Así, encuentra vínculos ocultos entre los personajes. De esta manera, el actor entrará a escena con un cuerpo desarmado y disponible, sin romper la continuidad del viaje a la construcción de personaje.

Capítulo 1: Estado del arte

Debido a que no se han encontrado específicamente investigaciones sobre las resistencias del actor mediante el trabajo previo propuesto por Jorge Eines, en esta sección, se comentarán las investigaciones de autores que, si bien, no centran por completo sus investigaciones a las resistencias del actor o al trabajo previo en la técnica interpretativa de Jorge Eines, desarrollan parcialmente el concepto de “resistencia” en el actor y “el trabajo previo” en la experiencia actoral.

1.1. “Los caminos del clown: resistencia en movimiento. Juego, carnaval y frontera”

Carlos Diz (2011) se refiere al campo de lo artístico y social, específicamente al desarrollo del clown, expone el juego del payaso o clown en relación con los nuevos movimientos sociales. En él, analiza el trabajo del clown a partir del reconocimiento del cuerpo y de la propia identidad, por lo que el estudiante debe aprender a equivocarse en el transcurso de la creación del clown. Esta idea es muy parecida a lo que busca indagar esta investigación, debido a que la consciencia del cuerpo y la equivocación como motor para descubrir las resistencias del actor son puntos centrales del análisis de este trabajo.

1.2. “La importancia del training para ser actor teatral total”

Se encuentra la investigación de Rosalba Andrade-Esparza (2016) dedicada especialmente al área de estudio de las artes escénicas en el teatro; en este caso el trabajo actoral, analiza y sustenta por qué es importante la preparación del actor mediante el training actoral propuesto por Grotowski, en los campos físico, mental, emocional y espiritual. En ese sentido, explica que el actor aprendiz debe ser capaz de reconocer lo que le impide trabajar en cuanto a su creación. Justamente, en ese punto coincide con el interés de la presente investigación, pues también aborda el reconocimiento de las limitantes del actor para la creación.

1.3. “El actor santo”

Inês Castel-Branco (2010) repasa los conceptos de Jerzy Grotowski en una de sus últimas etapas como investigador del teatro. Se centra en la eliminación de todo lo que no deja ser al actor y en el desarme del cuerpo como un espacio vacío para el descubrimiento de lo que el actor quiere expresar desde su lado más profundo. Se plantea un enfoque semejante con respecto a los conceptos eliminación, desarme y el trabajo con las resistencias a analizar en esta investigación, puesto que los aborda como espacios de investigación para el aprendizaje del actor.

1.4. “El actor creador y los objetos, la construcción del personaje de Medea sobre la base de la metodología de formación interpretativa de Jorge Eines”

Por último, Hillary Zumaita (2020) en su tesis de licenciatura *El actor creador y los objetos, la construcción del personaje de Medea sobre la base de la metodología de formación interpretativa de Jorge Eines* se centra en la fisicalidad en referencia a la construcción del personaje y la sensorpercepción del actor creador en relación con la transformación de objetos como una necesidad para accionar. Esta investigación no está enfocada en las resistencias del actor; sin embargo, gran parte del texto da una explicación de la técnica interpretativa de Eines en general, desde el trabajo previo hasta el trabajo con la escena. Incluye también el relato de las actrices participantes del laboratorio de la tesis, en el que cuentan su experiencia al pasar por los cuatro segmentos del previo y las etapas de abordaje de la escena a lo largo de varios ensayos. La relación se encuentra en la investigación parcial del trabajo previo, por lo que es un precedente de investigación de la técnica interpretativa de Jorge Eines, aunque esté enfocada en la transformación de objetos por el actor.

Capítulo 2: Marco conceptual

2.1. Introducción general sobre la técnica interpretativa de Jorge Eines: el trabajo previo y la estructura técnica interpretativa

La investigación parte de cinco conceptos de la técnica interpretativa de Jorge Eines (2018): el autónomo, la gimnasia emocional, el ritual, el puente y las resistencias. Antes de desarrollar cada concepto de Jorge Eines y establecer una relación con los de otros autores, introduciré brevemente una explicación general de la técnica interpretativa de Eines.

En líneas generales, la técnica interpretativa de Jorge Eines está dirigida a que el actor se empodere, es decir, que tenga claro los principios técnicos con los que trabajará a través de la consciencia de lo que ha ocurrido en un ensayo y gracias a la menor consciencia durante el ensayo. Busca equilibrar la razón con el conocimiento lúdico del cuerpo y la libertad que brinda el ensayo con las responsabilidades tanto técnicas como éticas. De esta manera, no se convertirá en un esclavo de los gustos del público o las órdenes del director, sino que se esforzará por defender su trabajo como actor desde el ensayo. Para Eines el ensayo puede ser bueno o muy malo, pero para que exista como tal, tendrá que haber libertad. De esta libertad es de la que parte para proponer el trabajo previo.

De acuerdo con la propuesta de Eines, antes de empezar a ensayar, se deberá leer el texto a diario, ya sea dramático o de cualquier otra índole; así, se situará en la memoria residual o se memorizará en su totalidad. Con el propósito de que la memorización y el deseo de decir el texto no se conviertan en un obstáculo para crear en el ensayo; en otras palabras, el texto, memorizado por completo o no, podría convertirse en una resistencia en la escena. Por ello, Eines propone que en el trabajo previo la palabra sea desplazada para que el actor luche contra sus resistencias y se enfoque en el trabajo con los vínculos del personaje.

El previo está dividido en cuatro segmentos: el autónomo, la gimnasia emocional, el ritual y el puente. El primero trata sobre la tensión-distensión o relajación activa de los

músculos, de manera que, mediante el movimiento de partes específicas del cuerpo, el actor descubra y modifique esas tensiones que son propias de la vida misma y del presente del ensayo. Cabe mencionar que en esta tesina se entenderá la modificación de tensiones como la acción del actor que maximiza o minimiza la fuerza ejercida por sus músculos que a su vez desencadena una tensión específica en cada músculo de su cuerpo. En este caso el modificar la tensión es para provocar conciencia sobre el manejo de la fuerza muscular, el reconocimiento del cuerpo y entrar en un estado de relajación activa para recibir fácilmente estímulos externos del compañero y de la imaginación. Luego, en el pase de un segmento a otro, aparece lo que Eines llama “el tobogán” (2018, p. 54), definido como el pase de un segmento a otro en el que el actor se relaciona con el otro y con su personaje, es decir, con los vínculos ocultos de los personajes. Empieza a surgir un estado de juego que lo lleva al desarme corporal. En este momento interviene la gimnasia emocional, el segundo segmento del previo, que consta del juego por el juego. Un juego honesto sin hacer trampas, es decir no se hace como que se juega, sino que el actor implica y compromete todo su cuerpo y mente para jugar de verdad. Es el regreso al disfrute del juego de niños o al animal dejado de lado, no interesa decir el texto, encontrar acciones, ni demostrar habilidades actorales: “Nada para contar. Nada para explicar” (Eines, 2018, p. 57). Entonces, la gimnasia emocional es el momento de libertad en el que el actor, al desplazar el pensamiento o su parte racional, se pone a jugar con los excesos, gritos agudos y graves, movimientos torpes y ridículos, por lo que logra desarmar su corporalidad habitual de la vida cotidiana, y en su relación con el personaje encuentra vínculos que en la lectura o en el análisis de texto no podría descubrir.

Después de todo el juego que ha generado el cuerpo o los cuerpos, poco a poco, llega un espacio de calma y morosidad a partir de la decisión y el descubrimiento de una puerta hacia el siguiente segmento por parte de los actores, y no un momento que ocurre por el cansancio de la gimnasia emocional, en otras palabras, una decisión técnica. Este espacio es el tercer

segmento del previo, denominado como el ritual. Es la etapa en la que el o los actores elevan su concentración, se comunican entre ellos para que las ganas de expresar al espectador sean desplazadas y para establecer o fijar el vínculo con los personajes: “Lo que se ha desarmado no se volverá a armar de la misma manera. Un buen ritual alimenta los porqués y nos impulsa y prepara para desarrollarlos y profundizar en ellos en el trabajo de la escena” (Eines, 2018, p. 58). Aquí pueden aparecer bosquejos o pinceladas del personaje que se irá construyendo a lo largo del proceso de ensayos. Eines lo relaciona también con que tal es la implicación de los actores en lo que están haciendo, en los estímulos que les ocurren, que son capaces de hacer que los dioses miren: “No hay un interlocutor comunitario que haga legítima la ceremonia, sino que ésta se legitima por el grado de intensidad desplegada para obtener la recompensa de ser escuchado.” (Eines, 2018, p. 57). Es uno de los segmentos más simbólicos de la técnica interpretativa en el que el actor solo debe estar lo más presente posible y vivir ese segmento como si nunca fuera a acabar, para descubrir lo que le da ese otro desarme a un ritmo distinto al de la gimnasia emocional. Luego, el impulso de los actores por ir hacia la escena se traslada al puente, el último segmento del previo.

El puente es la conexión del trabajo previo con la escena. Es un pasaje en el que los actores se relacionan mediante el conflicto, entre ellos y con los objetos que han dejado a un lado en el lugar donde ensayan. En este momento, se usa el conflicto como herramienta para investigar con cada objeto y transformarlo a favor del entorno de la escena, mientras la escucha se agudiza. En otras palabras, preparan la escena, sin dejar de jugar y descubrir lo que encuentran en relación con el personaje y los objetos. Una vez preparados los objetos para empezar a jugar o ensayar, los actores han llegado a la escena.

En la escena, el actor empieza a trabajar con la estructura técnica interpretativa que consta de “cuatro elementos: el objetivo, el entorno, la acción y el texto” (Eines, 2018, p.44). El quinto elemento que Eines tomaba por separado antes de la segunda edición del libro *Repetir*

para no Repetir, es la contingencia. Por lo que en la actualidad son cinco elementos en los que el actor trabaja en esta etapa. Cabe mencionar que la explicación a continuación será aún más breve debido a que no forma parte de mi análisis de laboratorio en cuanto al trabajo previo y las resistencias del actor; sin embargo, servirá al lector para entender para qué un actor decide someterse al previo, cómo este guarda una gran relación con el trabajo de la escena e incluso animar a investigar estos elementos.

El primero es el objetivo, que es definido y enunciado por el actor antes de empezar a ensayar. Esto se logra gracias a un entendimiento muy básico de la escena, es decir saber cuál es la situación y el objetivo de cada personaje. Una vez elegidos los objetivos que van en contraposición, los actores podrán ponerse a trabajar en la escena. Las únicas dos preguntas que deberán formularse, a través de la interrogación del cuerpo, son ¿qué quiero? y ¿cómo lo hago? La segunda pregunta es la que llevará al descubrimiento de las acciones.

El segundo es el entorno, que consta de la construcción del actor mediante su reacción corporal a todo lo que el conflicto le rodea ya sea, con los objetos, los otros personajes o el lugar en el que se encuentra. Es importante señalar que entorno no es lo mismo que el lugar donde se encuentra el personaje, a menos que eso que hay en ese lugar genere conflicto, por lo tanto, acción. Entorno tampoco es la escenografía que rodea al actor, es más bien aquello que transforma al personaje. Es decir, el entorno aparece gracias a que el actor a través de su cuerpo logra dar vida a los objetos que en la vida cotidiana son solo objetos. El entorno es lo que afecta a que el objetivo sea cumplido o no por el personaje. Este puede construirse a partir del universo diegético de la obra escrita: el tiempo, el lugar o los personajes o puede oponerse totalmente a él o puede crearse solamente a través de la subjetividad del actor de acuerdo con el texto que se trabaje. Es importante mencionar que lo que se sabe del texto es un punto de partida para la creación del actor y no una instrucción de lo que debe hacer el actor. Por ello el entorno es un elemento técnico que surge esencialmente por la afectación del conflicto externo o interno al

objetivo del personaje en la escena. En palabras de Jorge, “El entorno es todo lo que decido trabajar para ampliar el territorio del conflicto, aumentando el campo de lucha a todos los condicionantes que no son lo que quiere o desea el otro personaje” (Eines, 2018, p.42).

El tercero, es la acción o las acciones, que, como mencioné anteriormente, son descubiertas gracias al intentar cumplir el objetivo. Si el objetivo es trabajado como una meta a la que el personaje no podrá llegar, pero que lo intentará, así su vida se vea en peligro, aparecerán las acciones. Ellas son parte fundamental de la construcción de personaje, ya que es una conducta lo que el actor quiere llegar a construir, de eso se trata el trabajo de actuar para Eines. Aquí es el momento en que se descubren las acciones sorprendentes y originales, entendido original como lo relativo al origen de lo que el actor lleva consigo en su subjetividad. Ninguna acción deberá ser ilustrativa o copiada de la vida, puesto que se pierde la indagación del inconsciente creativo de cada artista, en otras palabras, el copiar anula la posibilidad de imaginar y crear.

El cuarto, es el texto, propuesto por Eines como el cuerpo como palabra. El actor por medio de la acción trabaja en tejer el cuerpo con la palabra. Es la acción que da sentido a la palabra y no el significado semántico de ella. Es el actor quien crea el sentido de esa palabra, gracias al juego de no saber lo que significa, es decir no saber de antemano o anticiparse a lo que ya sabe sobre esa palabra. Eines intenta desplazar la carga semántica de la palabra para utilizarla como acción.

El quinto es la contingencia, que es definida como el espacio de libertad que el actor deberá llenar. Como su mismo nombre lo dice, es aquello que es contingente o innecesario, algo que surge. En medio de una acción y otra, hay un pequeño o gran espacio en el que el actor tendrá la posibilidad de llenar con un silencio, una contradicción o un impulso. La contingencia “permite una movilidad equivalente a la que tienen los edificios antisísmicos: se mueven, pero no se caen, pues la estructura resiste porque los pilares han sido constituidos

desde el eje sólido de la acción.” (Eines, 2018, p. 75), de manera que, la estructura ya fijada y ensayada montones de veces, no pierda la condición vital del hecho escénico o la libertad del actor. Eines reconoce que la contingencia puede aparecer, como puede que no, sin embargo, como maestro intenta que sus alumnos sean conscientes de ella.

Finalmente, para cerrar esta exposición, se debe señalar que tanto los componentes del trabajo previo como los de la estructura interpretativa, son trabajados a través de cuatro etapas: la apertura, la macroestructura, el trabajo con los segmentos y la estructura.

La apertura es la etapa en la cual los actores abren el trabajo de la escena con un objetivo para descubrir acciones en los ensayos, en oposición a idearlas de acuerdo con el texto. Aquí, se permiten el desarrollo parcial de las acciones, es decir no trabajarlas a fondo necesariamente, puesto que se está improvisando para encontrarlas. Con ello es importante pasar por excesos, como arrojarse a la mentira para en el transcurso de los ensayos marchitar todo aquello que no suma a la acción de la escena.

La macroestructura es el momento de los ensayos en que los actores, al haber encontrado acciones en la primera etapa son capaces de ordenarlas. Se vuelve al texto y a revisar si las acciones apuntan hacia el objetivo del personaje. Empieza un trabajo más racional en el que el actor analiza la transformación del texto y aparece lo que Eines denomina la palabra cuerpo, que ya no es solo una palabra sino un hecho, una acción. Sin embargo, no se deja de lado la parte pasional o vivencial puesto que será necesaria para desarrollar cada acción que se ha encontrado, en otras palabras, se trabajará la acción como una pregunta que genera más preguntas, por lo que el actor podrá investigar a fondo en cada una de ellas a lo largo de los ensayos.

El trabajo con los segmentos es la etapa en la que se trabajan las acciones por grupos, de acuerdo con una división en el texto de lo que se ha encontrado en los ensayos. En este momento los actores podrán volver a trabajar con el objetivo, que posiblemente ha perdido su

fuerza al trabajar en cada acción. También tendrán la posibilidad de incluir eso que le ha pasado al personaje en una acción anterior, por lo que modificará la conducta de la acción siguiente. Es posible que por momentos aparezca la contingencia, puesto que se está trabajando en la continuidad de las acciones.

La última etapa es el trabajo con la estructura. Para esta ya se han descubierto, ordenado e investigado las acciones. Los actores en este momento han pasado por la experiencia de actuar la escena completa, por lo que la construcción de personaje y la escena han llegado a definirse. Este es un momento crucial para disfrutar de la libertad de saberlo todo y entregarse a no saber, a no anticipar lo que el actor ya sabe que va a ocurrir, a vivir la estructura como si fuese la primera vez. Aquí aparece la contingencia con más fuerza, debido a la necesidad de los actores por mantener viva la escena.

Luego de la explicación de cada segmento del trabajo previo de Jorge Eines, se comentarán paralelos con conceptos de otras técnicas. Teniendo en cuenta que Eines parte principalmente del trabajo de Stanislavski, así como la mayoría de los autores que mencionaré después. Lo particular de Eines y su relación con Stanislavski es que refuta la acción realista, es decir la acción como una actividad del personaje con una causa, un objetivo, una intención sobre otro y bajo unas circunstancias que responden a una estética realista que a su vez intenta copiar la organicidad y la lógica de la vida cotidiana y de la escena escrita con el fin de encontrar verdad en la interpretación del actor, por la acción desde la pregunta, en otras palabras una acción como un territorio de investigación infinita que surge del ensayo, con una causa, un objetivo y un entorno que responde a la lógica singular del universo imaginario construido por los actores a través de su cuerpo para encontrar una verdad para ser representada. Además es importante mencionar que la acción que propuso Stanislavski hasta en sus últimos trabajos sobre las acciones físicas y su interés en el impulso previo a la acción, fueron trabajadas a partir del análisis textual o desde la razón, es decir desde lo que pensó el

actor al leer el texto y dedujo las acciones que podría hacer su personaje para llevar esa idea y ponerla en práctica en su cuerpo. En cambio Eines parte de un saber muy básico de la escena para, con el trabajo previo y los principios de la estructura técnica interpretativa, encontrar acciones sorprendentes y del origen en la realidad del ensayo que surgen desde los impulsos del cuerpo. En pocas palabras y en general, Eines cambia el orden de los saberes, de un saber a priori, como lo dictaba Stanislavski, por un saber a posteriori de la acción encontrada en el ensayo. De acuerdo con este cambio, él encuentra más problemas en el trabajo de Stanislavski, que no serán mencionados porque desviaría el objetivo de esta investigación, y se acerca al trabajo de otros teóricos del teatro que mencionaré a continuación. De esta manera, se podrá entender que la técnica de Eines no se encuentra aislada, sino que proviene de una investigación de posibles precedentes teóricos que apuntan hacia un mismo objetivo, el de la creación auténtica a través del trabajo actoral. Por lo que se enriquecerá las bases teóricas de este trabajo.

2.2. Las resistencias y la vía negativa de Grotowski

Las “resistencias”, comprendidas por Eines como los bloqueos que son parte del proceso formativo del actor que aparecen desde la razón y se muestran en el cuerpo, como tensiones, como no querer ensayar, como poco atrevimiento y un debilitamiento del deseo de imaginar, serán relacionadas con el concepto “vía negativa” de Grotowski, que es el proceso de eliminación de las resistencias y obstáculos en el actor, puesto que ayudará a entender el concepto de resistencias que será utilizado en el análisis del laboratorio. Grotowski impulsaba a sus actores a trabajar sobre posiciones y actividades del cuerpo relacionadas a entrenamientos y rituales de culturas asiáticas y europeas, para que encuentren aquello que les impide entrar en un estado de excitación del cuerpo y del espíritu, en otras palabras, no con el fin de reproducir y copiar dichas posiciones. Él se aleja de la necesidad de alcanzar una posición corporal correcta y se acerca al descubrimiento de lo que el actor se resiste a hacer, es decir, aquello que le impide al actor actuar. Esta vía de acceso hacia lo que obstaculiza el trabajo del

actor tiene el mismo objetivo que el trabajo de Eines por estimular a sus actores a reconocer las resistencias de sus cuerpos. La diferencia se encuentra en la manera en cómo logran dicho propósito. Eines propone que las resistencias sean reveladas en el ensayo con el fin de construir un personaje y una escena, bajo los principios técnicos del trabajo previo y la estructura técnica interpretativa, mientras que Grotowski promueve descubrirlas en una actividad física que no necesariamente está ligada a la construcción de una escena y un personaje. Es decir, Grotowski aísla este reconocimiento de resistencias a un trabajo del actor o preformer que no tiene la intención de construir una realidad para ser representada, por lo que la manera en que se acerca al descubrimiento de resistencias es distinta a la que Eines propone.

2.3. El autónomo y los ejercicios físicos de Grotowski

El concepto “autónomo” será relacionado con “los ejercicios físicos” de Jerzy Grotowski en el capítulo de “El entrenamiento del actor” del libro *Hacia un teatro pobre* con las principales características del “autónomo”, que consiste en mover y destensar los músculos del cuerpo mientras aumenta la concentración en el actor. La relación que guardan estos conceptos es que el fin del autónomo y los ejercicios físicos de calentamiento se asemejan en que apuntan a aflojar los músculos y la columna vertebral; sin embargo, difieren en que Grotowski dicta ejercicios prefabricados, mientras que Eines promueve la búsqueda autónoma de esas tensiones sin un ejercicio preparado.

2.4. La gimnasia emocional y los bufones de Lecoq

El concepto “gimnasia emocional” será relacionado con “los bufones” de Jacques Lecoq, en referencia al terreno geodramático de los bufones en su libro *El cuerpo poético*, puesto que encuentro una similitud en aceptar lo inaceptable, en encontrar la libertad del atrevimiento a transformarse en “un cuerpo reinventado y artificial” (Lecoq, 2003, p. 176) mediante el juego por el juego, ambos apuntados al aprendizaje para la creación, aunque la diferencia está en que la “gimnasia emocional” está dirigida al trabajo de una escena de un

texto; en cambio el bufón no necesariamente, hasta podría quedarse en el trabajo del bufón para la construcción de un personaje bufón. Esta relación también ayudará a entender el desarme del cuerpo y el atrevimiento a lo grotesco para la construcción de un personaje.

2.5. El ritual y el equilibrio extracotidiano de Barba

El “ritual” será relacionado con lo que Eugenio Barba y Savarese (2010) propone como el “puente” en el libro *El arte secreto del actor*, debido a que se asemejan en la existencia de una entrada a un nuevo equilibrio o uno distinto al de la vida real en el que se suma la implicación y la presencia del actor como elemento preexpresivo, a través de la modificación de la fuerza o energía ejercida que tensa los músculos adecuadamente para el trabajo creativo. La diferencia se encuentra en que el ritual es parte de un trabajo previo y una estructura técnica interpretativa que está dirigido a la construcción de personajes, en cambio el equilibrio extracotidiano es un concepto de Barba a partir de la observación de la permanencia de este estado en actantes de diferentes culturas, que no necesariamente tiene el objetivo de construir un personaje a partir de un texto. Esta relación ayudará a analizar la importancia de la incomodidad del actor para distanciarse de la vida y entrar en el tiempo del arte.

2.6. El puente y la escenografía en movimiento de Barba

El “puente” será relacionado con el término “escenografía en movimiento” de Eugenio Barba (2010), puesto que ambos conceptos son similares en la relación que el actor crea a partir del manejo de los objetos o el vestuario. Barba expone que el actor oriental de las óperas tradicionales utiliza los gestos, movimientos o acciones de su cuerpo para dar la ilusión de que se encuentra en un entorno imaginario que lo aleja del lugar de la representación o para expresar alguna conducta de su personaje. Esta imaginación puesta en el cuerpo a través del vínculo que crea el actor con el objeto es lo que se trabaja en el puente. Por lo que relacionar estos conceptos, ayudará en el análisis a observar el cambio del cuerpo

del actor cuando utiliza el objeto de una manera distinta al de la vida, es decir en el momento en el que se deja modificar por él para la construcción de su personaje o un entorno.



Capítulo 3: Metodología del laboratorio

Para esta investigación se realizó un laboratorio debido a que el objetivo de este trabajo es analizar las resistencias desde lo que le ocurre a un actor al enfrentarse a un proceso de ensayos de una escena, por lo que no solo se exploró desde un punto de vista teórico.

La metodología constó del análisis de las grabaciones, entrevistas y escritos de la bitácora del participante del laboratorio. El participante trabajó una escena de un diálogo encontrado en el libro *El guardián entre el centeno* de Jerome David Salinger en la que el protagonista de la novela se encuentra en el cuarto de un hotel a la espera de su primera relación sexual tras la visita de una prostituta; de manera que sirvió de excusa para la investigación del actor en cuanto a sus resistencias.

3.1. Enfoque metodológico

La investigación se hizo desde las artes. El enfoque metodológico es de carácter cualitativo, analítico y transversal, puesto que se trata de una investigación basada necesariamente en la observación y el análisis de la práctica de un actor en un número determinado de ensayos. La observación de la praxis del actor es de suma importancia, ya que el objetivo principal de esta investigación es analizar las resistencias particulares del actor por medio de la evidencia empírica.

El rol del investigador fue de observador participante, debido a que participó como guía para el actor en la técnica de Jorge Eines. La observación se realizó presencialmente y mediante los videos grabados de dos ensayos para poder analizar el proceso del actor con relación a sus resistencias. Ello dio la posibilidad al investigador de intervenir con estímulos verbales o solamente con su presencia en los ensayos para observar la reacción del actor en cuanto a sus resistencias. Asumí el rol de guía en el proceso del laboratorio, debido al estudio y la experiencia que tengo con esta técnica: 2 años como estudiante práctico-teórico en los

seminarios online “El Cuerpo Habla – La construcción del personaje”, en el curso “Formación y Entrenamiento del Actor. La estructura técnica interpretativa: la construcción del personaje” de la Escuela de Interpretación Jorge Eines y en el seminario “La Astucia del Cuerpo” impartido por Jorge Eines en Lima, Perú, en el año 2018.

3.2. Procedimiento de recojo, sistematización y análisis de la información

En el laboratorio participó Luis Demetrio, ex estudiante de actuación del cuarto ciclo de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP, con estudios en la ENSAD de Lima y con conocimientos previos, tanto racionales como corporales, sobre distintas técnicas del trabajo actoral relacionadas a Stanislavski, Grotowski, Barba y Roy Hart. Ha llevado las asignaturas de Entrenamiento Corporal I y II, Entrenamiento Vocal I y II y Actuación I, II y III. Así mismo, cuenta con experiencia actoral en obras de teatro y en televisión. Su trabajo corporal, vocal y su cercanía con la técnica de Barba fueron tomados en cuenta para analizar cómo afectó el conocimiento y experiencia previa al descubrir y afrontar sus resistencias. Por otro lado, la decisión de trabajar solo con un actor es debido a que se tomó en cuenta la autodisciplina y exigencia para ponerse a trabajar con sus resistencias.

La información del laboratorio fue recogida mediante una bitácora, en la que el actor respondió preguntas, al término de cada ensayo, que fueron formuladas en referencia a las resistencias que descubrió y cómo las afrontó. Además, se utilizó una cámara para grabar dos ensayos; las grabaciones fueron usadas para analizar específicamente lo que se constata como resistencias en el actor.

También, se entrevistó al participante durante el laboratorio. Esto tuvo el objetivo de analizar los cambios que percibe el actor en su proceso.

Con la información recopilada del laboratorio, se analizó cómo las resistencias del participante se manifestaron en cada segmento del trabajo previo: el “autónomo”, la “gimnasia emocional”, el “ritual” y el “puente” desde la perspectiva de Eines complementado

con los conceptos de “ejercicios físicos” de Grotowski, “los bufones” de Lecoq, “equilibrio extracotidiano” y “escenografía en movimiento” de Barba, para a través de la comparación de dichos conceptos, ampliar el análisis del trabajo práctico del actor.

3.3. Diseño de laboratorio

El objetivo del laboratorio fue analizar las resistencias del actor en el trabajo previo a lo largo del proceso de ensayos. El laboratorio se desarrolló en un espacio cerrado, vacío y amplio de la propiedad del investigador, diseñado especialmente para ensayar. Tuvo una duración de 26 ensayos. Constó de 2 o 3 ensayos semanales de dos horas aproximadamente en agosto y septiembre del 2021, cabe mencionar que hubo semanas en las que Luis no ensayó. Esta cantidad de ensayos se aproxima a la de los estudiantes de la escuela de Jorge Eines cuando trabajan una escena, de manera que el participante pasó por una experiencia similar a la que Eines propone. Cabe mencionar que el tiempo de cada ensayo y del laboratorio en general dependió del proceso de investigación del participante y de los problemas de su vida. Durante el proceso, el actor puso en práctica en cada ensayo los cuatro segmentos del trabajo previo y pasó por el trabajo de la escena, de manera que se analizó cómo fluctuaron sus resistencias, por lo que el laboratorio no se dividió en etapas. En una ocasión, las especialistas María Resano y Anayeli Sánchez, estudiantes con larga trayectoria con la técnica de Eines observaron y evaluaron al participante en relación con sus resistencias con el trabajo previo. La mirada externa aportó al análisis de las resistencias y al participante a ser consciente de ellas desde un punto de vista distinto al del participante y el investigador, además de modificar su conducta en el ensayo en el que lo visitaron.

De acuerdo con el registro y el acompañamiento en los ensayos, hubo tres tipos de condiciones. En primer lugar, el ensayo grabado en el que el actor fue acompañado por el guía, ya que se supuso que la presencia de la cámara y el hecho de ser grabado afecte en las resistencias del actor. En segundo lugar, los ensayos no grabados que contaron con el

acompañamiento del guía, algunos con intervención y otros sin ella; esto se debe a que, los estímulos presenciales y verbales propuestos por el guía pudieron intervenir en el trabajo previo y, por lo tanto, en las resistencias. En tercer y último lugar, el ensayo que fue grabado sin el acompañamiento del guía; es decir, el actor ensayó solo para enfrentarse a los problemas de no ser visto por un espectador y a ser consciente de sus resistencias por sí solo, por lo que se supuso que descubriría nuevas resistencias al auto disciplinarse. Esta división se debió a la suposición de que estas tres circunstancias intervengan en el trabajo previo del actor, por lo que sirvió para enriquecer el análisis de sus resistencias.

3.4. Diseño de producción

- **Equipo artístico:**
- **Guía:** Gabriel Gil
- **Actor:** Luis Demetrio
- **Presupuesto:**

CONCEPTO			COSTOS S/ (en total)
Guía del laboratorio	Gabriel Gil		S/ 0
Actor	Luis Demetrio		S/ 1500
Realización audiovisual	Registro audiovisual	Gabriel Gil	S/ 0
	Edición de video	Gabriel Gil	S/ 0
Fotografía durante el laboratorio	Gabriel Gil		S/ 0
Impresión de materiales	Textos usados en el laboratorio		S/ 0
Bocadillos (refrigerio)	-		S/ 200
Espacio	Espacio para el laboratorio	Salón de ensayos de Gabriel Gil	S/ 0
	Espacio para la muestra	Salón de ensayos de Gabriel Gil	S/ 0
TOTAL			S/ 1700

Capítulo 4: Análisis de las resistencias de Luis en el proceso de ensayos

4.1. Resistencias de Luis en el Autónomo

Al inicio de los ensayos, la normalidad de las resistencias de Luis aparecieron principalmente en el exceso de tensión que generaba cuando movía los hombros de manera circular, puesto que apretaba los puños y los dientes, lo que provocaba el estrés en el músculo masetero ubicado en los laterales de la mandíbula, en los trapecios ubicados en la parte trasera del cuello y el tronco, los deltoides en la articulación del hombro, los tríceps en la parte posterior del brazo y el pectoral mayor entre la parte superior del tórax e inferior a la clavícula. Esta tensión se visibilizaba también en la posición cerrada del esternón que le dificultaba la respiración y en el gesto tenso de su cara, así como el enrojecimiento de sus mejillas.

Según los testimonios de Luis respecto a su conciencia sobre sus resistencias en el autónomo, el dolor de sus músculos por su entrenamiento en el gimnasio, la falta de ensayos en la semana, la sensación de dureza de su cuerpo por manejar bicicleta lentamente antes de los ensayos, el cuerpo frío por el clima, son sus razones por las que se tensaba en exceso en los autónomos. De acuerdo con ellos deduzco que confundía la tensión-distensión, es decir el movimiento para la relajación activa, con mover los músculos para darse energía para afrontar el próximo segmento de la gimnasia emocional, puesto que implica una mayor aceleración del movimiento.

Luis afrontó sus tensiones musculares moviéndose en el piso. Al parecer el piso le daba confianza para mover fluidamente su cuerpo, a diferencia de mantenerse de pie con las piernas en paralelo que es lo que usualmente hacía en los ensayos. Desde el ensayo 8, la calidad de sus movimientos se tornó ondulada, como una consecuencia de su búsqueda en, según Luis, aflojar y romper tensiones. Sin embargo, en el ensayo 9, debido a que no hablé en ningún momento del previo, Luis utilizó mucha energía para poder sostener el objetivo del autónomo solo, sin ningún estímulo mío, lo cual generó mucha tensión en su cuerpo. A partir del ensayo 12, a raíz

de mis indicaciones sobre ser específico en el músculo que destensaba, buscó nuevas tensiones a través de nuevos movimientos como mover los músculos de su rostro, la lengua, los corrugadores superciliares que están en las cejas y el grupo muscular que mueve la mandíbula. Otra de las maneras que necesitó para afrontar sus tensiones, fueron los saltos bajos, rápidos y repetitivos que obligaban a su cuerpo a activar sus músculos al tensar su cuerpo para preparar el salto y a relajar sus músculos cuando se suspendía en el aire y llegaba al piso; así como el temblor en todos los músculos de su cuerpo que generaba el impacto de sus pies con el suelo. Por causa de sus dolores de muslos, en uno de los ensayos, Luis empezó a masajear sus piernas con sus manos, lo cual detuvo el movimiento que requería el autónomo para conseguir la relajación activa que era el objetivo de este primer segmento. Al finalizar, le expliqué que masajear sus muslos sí le iba a quitar el dolor, pero no le iba a dejar trabajar con la búsqueda de sus tensiones a través del movimiento de dichos muslos. En el ensayo 14 me sorprendí de lo que vi, el deseo de Luis por ensayar fue notorio debido a la energía que usaba para moverse, estaba muy agitado, parecía uno de sus calentamientos para prepararse para un partido de fútbol, lo cual le ocasionó mucha tensión en los músculos de su cuello y mandíbula. Por lo tanto, mis comentarios para los siguientes ensayos fueron dirigidos a moverse con esa energía con el fin de destensar los músculos, no sentirse agitado. En el siguiente ensayo, dejé que ensayara solo mientras la cámara lo grababa. Le dije que siguiera trabajando en lo que habíamos conversado el ensayo anterior y me fui. Lo que encontré en el video fue todo lo contrario a la energía que había tenido en el anterior ensayo. Afrontó sus tensiones desde una relajación extrema, a excepción de algunos momentos en los que tensaba los músculos de su cara por el gesto de dolor al mover sus hombros. Detenía el movimiento repetidas veces, descansaba echado en el piso, era un cuerpo desparramado en el piso. Lo que encontró en este ensayo es que echarse en el piso le daba libertad para moverse como quisiese, sin ninguna tensión excesiva. Esta libertad le dio mayor fluidez en sus movimientos y atrevimiento en

mover la mayor parte de sus músculos, sin embargo perdió especificidad en la elección del músculo que destensaba, así como también disminuyó su energía y concentración en el objetivo de descubrir tensiones.

4.1.1. Los ojos cerrados

La mayor parte de los autónomos Luis permaneció con los ojos cerrados, especialmente mientras yo lo miraba. Además, se aguantaba la risa o se reía cuando hacía un movimiento que le daba gracia o cuando recordaba algún chiste o cuando escuchaba el sonido de las teclas de mi laptop.

Al parecer Luis cerraba los ojos para no distraerse, debido a que según él le daba risa encontrarse con mi mirada mientras movía su cuerpo para destensar los músculos más tensos. Creo que también lo hacía por timidez a las posiciones que hacía con su cuerpo, como mover las caderas y destensar los glúteos mientras gateaba. Especialmente en el ensayo 19 en el que dos mujeres especialistas de la técnica de Eines nos visitaron por videoconferencia y en el ensayo 26 en el que estuvo presente nuestro compañero universitario Santiago. Si cerraba los ojos no veía lo que estaba haciendo, por lo tanto, le daba menos vergüenza hacer posiciones que él consideraba ridículas u obscenas para quienes observaban.

Cerca del ensayo 12, Luis empezó a acomodarse la camiseta porque al moverse se le subía. En el ensayo 16 al finalizar el ensayo le dije que probara abrir los ojos mientras buscaba tensiones. Esto ocasionó que en el siguiente abriera ojos, lo cual le provocó tensión en los músculos del rostro, casi como si se obligara a hacerlo. En el ensayo 18 también mantuvo los ojos abiertos y le dio mucha risa, sin embargo, en un momento tomó conciencia de lo que le ocurría, regresó al medio del espacio y abrió los ojos frente a mí. Después de esa desconcentración, en ese momento estuvo concentrado en mover sus músculos con los ojos abiertos. Dejó de reírse, pero la concentración no le duró mucho. Estuvo en esa lucha hasta que llegó el ensayo 22 en el que empezó el autónomo o tensión-distensión con los ojos abiertos,

movió casi todas las partes de su cuerpo y fue más específico en el músculo que destensaba, además de conseguir una energía que le facilitaba ingresar al siguiente segmento. En el ensayo 23, mi gato entró al espacio de ensayo, Luis se distrajo al verlo y se rió de vez en cuando. Mi gato rondó un rato mientras Luis hacía el autónomo y cuando se fue pudo concentrarse en sus tensiones, por lo tanto no pudo afrontar esta resistencia. En otras palabras él no utilizó ninguna estrategia voluntaria para concentrarse mientras el gato lo distraía en la sala de ensayo, es decir la resistencia de la distracción no la afrontó en ese momento. Solo afrontó dicha distracción en el momento en el que el gato abandonó el espacio de ensayo, mediante mover su cuerpo para enfocarse en el objetivo de ser específico en el músculo que destensaba.

4.1.2. El exceso de dolor

En el ensayo 4, mientras Luis hacía el autónomo, vi que detenía el movimiento mientras hacía un gesto de disgusto. Pensé que se había desconcentrado por algún dolor muscular como normalmente ocurría, sin embargo, llegó a tal punto el disgusto que me dijo que se sentía mal y que quería vomitar. Le dije que se detuviera y que fuera a hacer lo que tenía que hacer. Regresó del baño, le pregunté si quería seguir ensayando, me dijo que sí, empezó a moverse nuevamente, pero no pudo por el dolor que la causaba la jaqueca y el malestar general, así que finalizamos el ensayo en ese momento. Luis afrontó esta resistencia mediante el abandono del ensayo, es decir ir al baño a vomitar. En otras palabras, este exceso de dolor afectó físicamente a Luis logrando detener la fluidez de su movimiento, por lo que surgió una nueva resistencia que provino de este nuevo dolor que fue afrontada desde el abandono del ensayo.

4.2. Las resistencias de Luis en la Gimnasia Emocional

4.2.1. La conciencia de Luis sobre sus resistencias

Las resistencias que fundaron la normalidad en el cuerpo de Luis al hacer la Gimnasia Emocional en los primeros ensayos fueron: el mantenerse de pie dibujando un triángulo con sus piernas, caminar por el espacio, pegarse a las paredes o al piso, la tensión de los músculos

de sus brazos, cuello y mandíbula, la ausencia de voz y el tono grave de ella, el esfuerzo por cansarse y el jadeo por consecuencia. En primer lugar, la base que formaban sus piernas impedía que jugara con las mismas, es decir la mayor parte de su cuerpo intentaba dejar salir sus impulsos para jugar, pero las piernas se mantenían estáticas. En segundo lugar, Luis, mientras se movía hacia diferentes direcciones en el espacio solo caminaba, cuando el objetivo de la gimnasia emocional era que jugara todo el tiempo. En otras palabras, cada paso que daba para moverse en el espacio estaba dirigido a la actividad de caminar por caminar, no caminar por jugar. En tercer lugar, cuando la gimnasia emocional duraba más tiempo de lo normal porque mis indicaciones en el momento del ensayo eran sobre sostener el juego, Luis se acercaba a las paredes y apoyaba su cuerpo. No jugaba con la pared en el apoyo con su cuerpo, se permitía estar cómodo en la posición que adoptaba al estar cerca a la pared y eso bloqueaba el juego que conseguía mientras estaba en el medio del espacio sin el apoyo de ningún objeto. En cuarto lugar, la tensión en exceso estaba ejercida en el mismo grupo muscular al igual que en el autónomo, sin embargo, en este segmento del trabajo previo se veía incrementada. Las ganas de Luis por sostener el juego por el juego las trasladaba hacia sus tensiones y debido a la dificultad de encontrarse jugando sin ningún objetivo más que jugar en sí mismo, se defendía con sus saberes aprendidos en los cursos de Entrenamiento Corporal que llevó en la Ensad y en la Fares, como la tensión que le demandaba el ejercicio de entrar a un espacio extracotidiano o de encontrar la presencia. En quinto lugar, la ausencia del sonido de la voz de Luis apareció en los primeros ensayos. Se le hacía difícil dejar salir los sonidos que quería hacer en el momento del juego, algunas veces aparecían como consecuencia de algún movimiento brusco, otras veces como una imposición de él que no correspondía al ritmo del movimiento de su cuerpo, debido a los estímulos míos enfocados en convertir su exhalación en sonido de la voz. Si Luis usaba su voz, la emitía en un tono más grave del de su voz cotidiana. Según lo que me decía y escribía Luis al terminar cada ensayo era debido a la vergüenza que le causaba hacer el

ridículo. Por último, la necesidad de Luis por cansarse voluntariamente fue mayor a la del autónomo, puesto que debía sostener una energía o tensión necesaria para jugar como un niño que desea jugar. Esta intención por sostener el juego le generaba mucho cansancio. Una vez más apareció el ejercicio del límite de cansancio que aprendió en las escuelas en la que estuvo. Esta necesidad de cansarse para sostener el juego direccionaba la gimnasia emocional por otro medio que no pertenecía al principio de jugar por jugar que fundamenta este segmento del trabajo previo. Por consecuencia de este cansancio, aparecía el descontrol de su cuerpo, por lo tanto, Luis empezaba a jadear. El jadeo se convertía en una actividad repetitiva que anulaba el juego con su voz, que probablemente podría ser también una consecuencia de la posición cerrada del esternón que se reveló en el autónomo.

Luis afrontó a la mayoría de estas resistencias obedeciendo a mis mandatos expuestos a través de mis estímulos verbales como: “Has más fácil el juego”, “agrandando”, “achica”, “susurra”, “grita”, “has el ridículo”, “no pienses”, “deja salir tus impulsos”, “que dé vergüenza ajena”, “has toda la porquería que puedas”, entre otros de mis comentarios efusivos que emitía para que Luis pueda jugar libremente. Lo peligroso de haberlo estimulado constantemente fue que cuando dejé de hacerlo, cuando no decía ni una sola palabra en todo el trabajo previo como en el ensayo 7, Luis detenía el juego y automáticamente transitaba hacia el Ritual. En los siguientes ensayos empecé a hablar cada vez menos en el trabajo previo y lo que constataba era que Luis buscaba agitarse mucho, gritaba como un loco, usaba su voz en tono muy agudo, se movía temblorosamente, hacía clichés de personajes que conocía, golpeaba la pared, se tiraba al piso y volvía a ponerse de pie, es decir buscaba jugar por decisión propia. Lo que le ocasionó en el ensayo 14, una tensión en exceso que provenía de la intensidad de sus movimientos para sostener el juego. En el ensayo 15, cuando estuvo solo con una cámara que lo grababa, Luis me dijo que se preguntó muchas veces si lo estaba haciendo bien, así que buscaba romper con la cotidianidad de la energía de su cuerpo y dejar salir los impulsos de lo

que quería en el momento de la Gimnasia Emocional. Lo que vi en el video fue que Luis regresó a sus resistencias normales como la tensión en exceso en los músculos de su mandíbula, cuello y brazos, además de que toda la energía que usaba en el ensayo 14 aparecía muy pocas veces. Por lo que veía a Luis luchando por concentrarse en jugar puesto que muchas veces se ponía cómodo sentado en el piso. En los siguientes ensayos conmigo presente, Luis empezó a trabajar con usar el jadeo proveniente del cansancio para convertirlo en voz, es decir hacerse consciente de que lo hacía en el momento para jugar con ese cansancio. Otra de las estrategias que utilizó fue concentrarse en su respiración por momentos, lo que provocaba detenciones cortas en la Gimnasia Emocional que le ayudaban a manejar su cansancio.

4.2.2. Los “guardaditos” de Luis

Lo que veía en Luis cada vez que jugaba en la Gimnasia Emocional era una detención del ritmo del movimiento de los juegos que iba encontrando que provenía de la ejecución de un ejercicio prefabricado, por ejemplo, él se encontraba moviéndose rápidamente utilizando un tono agudo de su voz y de pronto detenía casi por completo ese ritmo de movimiento, esa voz y empezaba a hacer planchas. Las planchas pertenecen a un ejercicio ya conocido por Luis que no pertenece al juego que iba encontrando en la Gimnasia emocional, por ello detenía la búsqueda del juego por el juego. Estos ejercicios ya conocidos son muy parecidos a los gestos o actividades que Luis realizaba cuando trabajaba la escena después del trabajo previo, debido a que no pertenecían a la realidad de su búsqueda en el ensayo. A estos gestos y actividades Luis les decía “mis guardaditos”, para él aparecían cuando no sabía qué hacer, gestos o movimientos que son parte de su forma de ser o de trabajos actorales anteriores. Por ello califico a este tipo de resistencia que impide la búsqueda de jugar como “los guardaditos de Luis”.

Esta resistencia fue afrontada, una vez más, gracias a las conversaciones que teníamos después del ensayo, en las que discutíamos sobre ello, lo que generaba conciencia en él antes

y en el momento de la Gimnasia emocional, a pesar del intento de no pensar, a veces él tomaba conciencia sobre ese bloqueo y volvía al juego anterior en el que estaba enfocado.

En el ensayo 19 en particular, hubo dos observadoras mujeres, la presencia de ellas afectó en el cuerpo de Luis. Según él, se sintió obligado a no ser tan obsceno y vulgar, a que no se le vea mucho el cuerpo. Debido a que ellas eran extranjeras, se le complicó soltarse más porque le preocupaba que lo normal aquí se pueda ver vulgar en otra cultura. Por lo tanto, utilizó movimientos con principios de la danza contemporánea enfocados en expresar que pueden ser calificados como “guardaditos” o movimientos prefabricados o ya conocidos. Para afrontar este miedo, Luis sacudía su cabeza para dejar de planear lo que iba a hacer después y se daba mensajes de motivación en su mente para seguir ensayando.

4.3. Resistencias de Luis en el ritual

La normalidad de las resistencias de Luis en el ritual apareció en la excesiva tensión de los músculos de sus muñecas, brazos, piernas, cuello y mandíbula, al moverse lentamente. Esto se debe a su intento de trabajar el principio postulado por Eines de no acelerar en el ritual que suele conducir al actor a un ritmo moroso, que quiere decir descubrir, desarrollar y disfrutar cada partícula del movimiento del cuerpo implicado hacia una búsqueda de los porqués de la conducta del personaje afectada por el entorno. Este esfuerzo por indagar en la búsqueda del ritual condujo a Luis a confundir una vez más estos dos temas: la excesiva tensión y la mayor implicación de la totalidad de su cuerpo. La primera se debe a un hábito expresivo para demostrar presencia o a un deseo de sentir que su cuerpo se encuentra lo suficientemente tenso para sentirse implicado. La segunda es la habilidad y disposición del cuerpo por acomodar las tensiones musculares hacia un fin. Dicha resistencia bloqueó la fluidez del movimiento apuntado hacia la búsqueda mencionada anteriormente, por lo que impedía que Luis juegue con mayor facilidad dentro del ritual, así como la disminución de su escucha al entorno imaginario que a veces construía, es decir la poca apertura de su percepción ante los estímulos

que él mismo generaba. Otra de la resistencia más común que afrontó fue la disociación inconsciente de la parte inferior del torso de la totalidad de las partes de su cuerpo, es decir mientras Luis estaba inmerso en el ritual comprometía en su búsqueda solo los músculos que se encuentran desde la cintura hasta su cabeza, apartando la tensión de los de la parte inferior de su cuerpo, sin darse cuenta de que lo hacía. Ella ocasionó que la mitad de su cuerpo reaccionara al disfrute de la morosidad mencionada anteriormente, mientras que la otra se encontraba en un plano cotidiano. Por último, el ponerse de pie para empezar el ritual fue otra de las resistencias que permanecieron durante la mayor parte de ensayos. Al finalizar la gimnasia emocional, segmento del trabajo previo que lo impulsaba a mantenerse echado en el piso, él detenía bruscamente el ritmo del movimiento, modulaba las tensiones de sus músculos de modo que dejaba de implicar su cuerpo hacia el juego y a la búsqueda en la que estaba inmerso, por lo que la interrupción de la fluidez del movimiento producido por el juego de la gimnasia emocional dirigido a la morosidad del ritmo del ritual, impedía la concentración, la presencia, el compromiso extracotidiano del cuerpo que ya había conquistado en el anterior segmento, en otras palabras cuando se ponía de pie tenía que empezar la búsqueda de nuevo y perdía la deconstrucción del cuerpo conseguida en la gimnasia emocional.

4.3.1. El apego a la pared y al piso

A partir del ensayo 6, cuando Luis perdía el objetivo de disfrutar la no aceleración y de buscar el sentido del comportamiento de la conducta de su personaje, se apoyaba en la pared, se acercaba a ella o se echaba en el piso y masajeara su cuerpo contra él. Lo que deduzco de esta constatación, según los testimonios de Luis y los míos en el proceso de ensayos, es que la causa de apoyarse en alguna superficie se debe a su necesidad de sentir que está haciendo algo al mover su cuerpo mientras lo masajea con los objetos, a la dificultad de estar solo con su cuerpo debido a la falta de objetivo, a la vergüenza de mostrarse solo en el espacio y a descansar en el piso. “La actividad acaba siendo la primera opción deformadora de la acción. Un actor

interesante hace algo porque tiene algo que hacer. Lo que no nos interesa es hacer algo porque ahí delante uno tiene que hacer algo. Descubramos la diferencia, por favor.” (Eines, 2018, p. 135). En este texto, Eines refuerza la diferencia entre actividad y acción en la escena, entre moverse sin un sentido direccionado hacia el objetivo del personaje, al descubrimiento de acciones o entorno y moverse por gustar al espectador o por el placer de hacerlo, por lo que esta cita complementa mi deducción. Él recordaba el mandato u orden por su parte o la mía, que lo incitaba a estar en el ensayo, es decir a no irse de la sala de ensayo mientras hacía el ritual. Por lo tanto, tenía la necesidad de estar en la sala de ensayo, por lo que no tenía más remedio que hacer como si estuviera en el ritual y mantener un ritmo lento, que es distinto a la búsqueda desde el conflicto en el cuerpo. Entonces, en el caso particular de Luis y de acuerdo con lo mencionado, el descubrimiento de acciones o impulsos o entorno o vínculo entre los personajes, a través de la detención del ritmo cotidiano de la vida no ocurría debido a la detención de la búsqueda y al apego hacia las cosas en la sala de ensayo. Esta resistencia la afrontó a partir de mi comentario al finalizar un ensayo, debido a que Luis no había sido consciente de ello, lo que quiere decir que el primer paso para afrontarlo fue el reconocimiento de dicha resistencia. Le dije lo que había constatado y que cada vez que sucediese utilice la pared y el piso como medio para seguir buscando en el ritual, o se traslade hacia el medio de la sala y se pregunte: “¿Cómo vuelvo al ensayo?”. En los ensayos siguientes empezó a ponerse de pie cada vez que se mantenía echado por un largo tiempo en el piso, lo que ocasionó un mayor compromiso de su cuerpo e implicación de su respiración en la búsqueda. Otra de sus estrategias para conseguir que esta resistencia no fuera un impedimento, fue moverse sin sentido y dejándose llevar por sus impulsos. En consecuencia, no rompía el ritmo del movimiento, por lo tanto, la fluidez de la búsqueda lo impulsaba a encontrar más conducta de su personaje. Este afrontamiento lo trabajó hasta el ensayo 25, el penúltimo de todos, por lo que cabe mencionar que afrontar sus resistencias está relacionado a esforzarse en cada ensayo

por trabajar en ellas, no en quitarlas del medio o eliminarlas, ya que esta resistencia lo acompañó hasta el final del proceso de ensayos.

4.3.2. La voz

Mientras Luis sostenía el tiempo del ritual, el sonido de su voz se detenía o la conservaba en un tono grave y ronco, quizás por el miedo a interrumpir la búsqueda con su cuerpo o por vergüenza al tono agudo. De manera que impedía el encuentro con otras posibilidades del uso de su voz para la construcción del personaje y para vencer las resistencias que solía tener con ella. Desde los primeros ensayos, mis comentarios al finalizar sobre sus resistencias tenían que ver con hacerlo consciente de lo que había detectado en el uso de su voz, por lo tanto, cada vez que mantenía un solo tono de voz en el que se sentía cómodo, Luis tendía a recordar las constataciones y reflexiones que le había compartido, por lo que bruscamente utilizaba su voz en un tono distinto, sin embargo, por momentos dejaba de hacerlo. En el ensayo 17 y en los siguientes, él afrontó esta resistencia recostándose en el piso, ya que así se le hacía más fácil usar la voz y agudizarla. Al parecer, el apoyo de su cuerpo en el piso y su mirada dirigida hacia el suelo le daba la sensación de no ser visto por mí, como si se tratara de un escondite en el que podía hacer uso de su libertad con la voz.

4.3.3. Dolor de cabeza

En el ensayo 12, Luis empezó a detenerse, tensarse y desconcentrarse más de lo normal conforme transitaba por cada uno de los segmentos del previo hasta que en el ritual comentó con un gesto y luego con palabras que le dolía mucho la cabeza, por ende, decidimos terminar el ensayo. Esta es una resistencia que proviene de un problema de salud de la vida de Luis, por lo tanto, era imposible afrontarlo técnicamente en el ensayo. La resistencia que afecta la salud de Luis fue afrontada mediante el abandono del ensayo, por lo que se constata que sí es una resistencia porque que detuvo su movimiento en el ensayo, pero el afrontamiento no estuvo condicionado bajo los principios del ensayo. Luis tomó pastillas para calmar su dolor y regresó

a su casa a descansar, estrategias que forman parte de los afrontamientos de la resistencia mencionada, sin embargo no ocurrieron en la realidad del ensayo porque se decidió finalizarlo, por lo tanto se puede decir que esta resistencia no fue afrontada técnicamente en el ensayo. Ello quiere decir que el dolor en exceso que perjudica su salud forma parte de su proceso resistencial, mas no de su técnica como actor en el ensayo.

4.3.4. La risa

Desde el ensayo 17, en el ritual, al igual que en otros segmentos del previo, cuando Luis pasaba su mirada cerca de donde yo estaba, se reía o aguantaba la risa, debido a algún chiste interno entre nosotros relacionado a la forma en que posicionaba su cuerpo o simplemente por mirarme a los ojos. Ello le generaba desconcentración en su búsqueda, así como excesiva tensión en los músculos de su rostro y brazos con el fin de no reírse, además de modificar bruscamente la posición de cuerpo. Él afrontó esta resistencia cerrando los ojos, dirigiendo su mirada hacia el piso y sacudiendo la cabeza.

4.3.5. Líneas rectas

Desde el ensayo 7, las articulaciones de Luis en sus movimientos en el ritual tendían a bloquearse, es decir a dibujar una línea recta con sus extremidades como brazos, piernas y muñecas. Lo que ocasionaba que la fluidez del movimiento se encuentre detenida por la no disponibilidad de sus articulaciones. Estas líneas rectas que dibujaba Luis con su cuerpo expresaban formas simétricas, por lo que lo llevaba a ejercicios de calentamiento que solía hacer en el gimnasio o antes de una actuación en el teatro. Todo ello podría considerarse una resistencia puesto que sus movimientos estaban limitados por sostener las líneas rectas que dibujaba su cuerpo, en otras palabras, no buscaba mantener el desarme que ya había conseguido en la gimnasia emocional, sino que dirigía sus tensiones musculares hacia la reconstrucción del cuerpo social de Luis que suele construir en su vida cotidiana. Incluso, dichos movimientos estaban compuestos de una manera en que yo podía verlos como si se tratara de un espectáculo,

cuando lo que se busca en el ritual es alejarse de la mirada del espectador para descubrir conducta del personaje y para entrar en un espacio extracotidiano. Esta resistencia la afrontó, a partir de mis comentarios referidos a sostener el desarme ya generado en la gimnasia emocional, y mediante la continuación del movimiento dirigido hacia la búsqueda de seguir sus impulsos y la evasión de ponerse a pensar en el presente del ritual.

4.3.6. Llegar al ritual para descansar

Después de toda la gimnasia emocional que implicaba agitación y esfuerzo físico, Luis llegaba al ritual por cansancio, jadeando. Por lo que las circunstancias le hacían confundir el objetivo del ritual de buscar conducta y vencer resistencias de la vida por descansar. Tanto era así que en el ensayo 20 se quedó dormido en el piso. Este exceso de relajación le quitaba la justa presencia generada por el conflicto de su cuerpo enfocado en encontrar algo del personaje y lo llevaba a volver a las tensiones que él normalmente utiliza en su vida, es decir lo sacaba de la realidad del ensayo y dejaba de construir o descubrir. Es una tendencia natural del cuerpo relajarse después de haberse agitado, sin embargo, aquí el objetivo era sostener ese juego desde otro ritmo, desde uno sin aceleración. Luis afrontó esta resistencia moviéndose por mover sin saber qué hacer, lo que ocasionó un cambio abrupto de la energía conseguida en la gimnasia emocional, debido a que el flujo se detuvo para volver a empezar. .

4.4. Las resistencias de Luis en el puente

4.4.1. La tensión muscular y el objeto

La normalidad de las resistencias de Luis en el puente se caracterizó por la tensión excesiva de sus músculos, la estrujadura de objetos, la deambulación por el espacio, la carencia del uso de la voz y el corte abrupto de la energía o presencia (Barba, 2010) en la transición hacia la escena. La primera resistencia mencionada que permaneció en la mayor parte del proceso de ensayos, así como en todos los segmentos fue la tensión muscular en exceso. Específicamente en el puente, Luis tensaba el músculo masetero, mientras apretaba los puños,

por consecuencia ejercía esa fuerza muscular en el objeto con el que se encontraba, por ejemplo, en el ensayo 1 estrujó con sus manos un muñeco de madera, de 10 centímetros aproximadamente, hasta que crujió. Lo mismo ocurría con el inflador de balones, tal era la tensión muscular de su cuerpo que casi rompe la manguera de aire, de igual manera con los otros objetos que utilizaba para jugar en el puente y en la escena. Esta estrujadura es considerada una resistencia porque la concentración de Luis estaba direccionada a la fuerza muscular que ejerce al objeto, en lugar de dar paso a la apertura de sus sentidos y hacer uso de su imaginación para construir entorno. Es decir, el cuerpo rígido del actor impedía recibir estímulos de la relación con el objeto y la imaginación. “El pasaje desde la vida a la escena se debe pagar con el esfuerzo por descubrir cómo se defiende el cuerpo desde las múltiples tensiones que impiden ser modificado por un estímulo exterior” (Eines, 2018, p. 54). En esta cita, Jorge Eines menciona la necesidad del reconocimiento de tensiones que inhiben la escucha del actor en escena en el contexto de la explicación del autónomo o tensión distensión, el primer segmento del trabajo previo. Por lo tanto, de acuerdo con ello, puede considerarse que este apretón del objeto es una consecuencia de un trabajo endeble en el autónomo, en otras palabras, poca comprensión sobre cómo usar sus tensiones corporales de la vida cotidiana para educarlas a un equilibrio precario eficaz para el ensayo (Barba, 2010). Otra resistencia fue la caminata sin dirección al encuentro conflictual con cada objeto, debido a que el compromiso muscular de la parte de la cintura hacia abajo estaba direccionado a caminar en círculos o hacia cualquier parte del espacio de ensayo, en cambio de la cintura hacia arriba estaba moviéndose para buscar conflicto con el objeto, especialmente desde el movimiento de sus brazos. En otras palabras, la deambulación distraía la parte inferior de su cuerpo a encontrar una relación de conflicto con cada elemento. En cuanto al silencio de la voz de Luis, ocurría por la falta de atrevimiento, ya sea por la vergüenza de emitir sonidos durante la tensión que le generaban las acciones o por la necesidad de saber cuándo es correcto utilizar la voz. Finalmente, una vez puestos los objetos

en el espacio de trabajo, el actor modificaba las tensiones musculares y la posición de su cuerpo dirigiéndolas hacia ponerse de pie como él pensaba que se debía empezar la escena. De esta manera la construcción del cuerpo y la voz que había conseguido en el puente se deshacía. Estas resistencias fueron afrontadas, una vez más, a partir de mis comentarios y recomendaciones al terminar el ensayo sobre relajar el cuerpo cuando percibía una tensión excesiva, volver al objetivo del puente para no deambular y emitir sonidos o palabras deliberadamente mientras se relacionaba con los objetos. Además, Luis cada vez que estrujaba los objetos, sacudía su cuerpo, emitía sonidos agudos para relajarse y regresaba a jugar con cada uno de ellos, como en el ensayo 20 que logró conectar su cuerpo y voz mientras construía conflicto con los elementos. También, cada vez que se ponía de pie para empezar la escena, regresaba rápidamente a la posición en la que estaba en el puente y a modificar sus tensiones musculares para llegar a un esfuerzo similar que había ejercido.

4.4.2. El apego al objeto

Otra de las resistencias en el puente registradas desde el ensayo 2 hasta el 10, se debían a que el actor jugaba, por un tiempo largo, solo con un objeto de los varios que se encontraban en la sala de ensayo, de manera que abandonaba la investigación en la relación de conflicto con los otros objetos. Al parecer, Luis se aferraba a un objeto por la necesidad de sentirse seguro en el ensayo, en otras palabras, utilizaba el elemento para tocarlo, usarlo como una extensión de su cuerpo y moverlo, gritarle, actividades que le generaban placer, pero no investigación en la relación conflictual, ni construcción de entorno. Entonces, con el objetivo de investigar con la mayor cantidad de objetos, Luis utilizó varios objetos a la vez, por lo menos dos, mientras generaba conflicto con ellos o abandonaba un objeto e iba con el otro de manera rápida. En el ensayo 10, empezó apurarse más de lo normal en el juego con los objetos, es decir la relación que él construía con los elementos para encontrar entorno era de poca especificidad. Por lo que tuve que recomendarle que la búsqueda debía estar dirigida hacia construir entorno

y no para hacer un espectáculo de transformación de objetos. En consecuencia, él construyó a través de su reacción corporal, el personaje de la prostituta usando un palo o un cigarrillo utilizando el inflador de balones. Sin embargo, esta búsqueda en general con relación conflictual se mantuvo esporádicamente hasta el fin de los ensayos.

4.4.3. Uso del objeto como en la vida

En el ensayo 15, Luis utilizó el objeto solo como lo utilizaría en la vida, es decir, jugaba con el elemento de acuerdo con la función que se le da cotidianamente. Por ejemplo, golpeaba el piso o las paredes con el palo, este impacto solo construía el sonido que hace el palo cuando choca con una superficie, mas no entorno. Por lo tanto, le impedía utilizar su imaginación para encontrar conflicto de este con su personaje. Para vencer esta resistencia, usó la repetición de la actividad cotidiana hasta convertirlo en un movimiento sin sentido para modificarlo a una acción. Luego de golpear el palo tantas veces, encontró que podía ser utilizado como lápiz y que podía escribir o dibujar con él como parte del conflicto de la escena.

4.4.4. La risa y la frustración

En el ensayo 16, fue notoria la risa como parte de su desconcentración en el puente. Debido a que, al mover un objeto de manera chistosa para él, le hacía recordar alguna situación que le hacía reír o me miraba mientras jugaba con el elemento y disimulaba la risa. Para volver a concentrarse en el objetivo del puente, utilizaba la tensión en exceso. Esa solución posicionaba su cuerpo en un estado extracotidiano y le hacía sentir muchas emociones, mas no construcción de una relación conflictual con el objeto. Es decir, abandonaba el objeto y atendía solo a las tensiones de su cuerpo. Este uso excesivo de tensiones le acompañó hasta el ensayo 23, el último. En este, debido a su desconcentración, en vez de tensarse en exceso, abandonó el juego, en comentarios de Luis, se frustró. Lo que hizo fue quedarse sentado en el piso sin hacer mucho movimiento y tocando los objetos sin la energía conseguida en el ritual. Sin

embargo, por momentos encontraba un juego tonto en esa relajación y lo utilizaba para encontrar conflicto.

En resumen, las resistencias de Luis en el autónomo se caracterizaron por: en primer lugar, el exceso de tensión en los músculos, el mantenerse de pie con las piernas en paralelo, la agitación, la necesidad de comentarios del guía durante el ensayo, la relajación extrema al ensayar solo frente a la cámara. Estas resistencias fueron descubiertas y afrontadas a través del movimiento en el piso, el movimiento ondulado, la comprensión de mis recomendaciones al finalizar los ensayos. En segundo lugar, el detenimiento del movimiento, el cerrar y abrir los ojos mientras se movía, la risa, el acomodo de la camiseta, el exceso de dolor, son resistencias que fueron descubiertas y afrontadas mediante el movimiento específico de sus músculos, a excepción de la distracción de la presencia del gato, que fue una resistencia que no pudo afrontar hasta que lo retiramos de la sala de ensayo. En tercer lugar, el exceso de dolor, la tensión excesiva en el área abdominal y en la sien, fueron descubiertas y afrontadas a través de la conciencia del dolor y el detenimiento del ensayo. Mientras que las resistencias en la gimnasia emocional se caracterizaron por: en primer lugar, el mantenerse de pie dibujando un triángulo con sus piernas, caminar por el espacio, pegarse a las paredes o al piso, la tensión de los músculos de sus brazos, cuello y mandíbula, la ausencia de voz y el tono grave de ella, el esfuerzo por cansarse y el jadeo, estas resistencias fueron descubiertas y afrontadas gracias a mis comentarios durante el ensayo, moverse temblorosamente, hacer gritos agudos, golpear la pared, tirarse al piso y regresar a estar de pie, dejar salir sus impulsos, convertir el jadeo en sonido, concentrarse en su respiración; en segundo lugar, los ejercicios prefabricados que no pertenecían al presente del ensayo fueron afrontados a través de sacudir su cabeza y mensajes mentales a sí mismo. Así mismo, las resistencias en el ritual se caracterizaron por: la excesiva tensión en sus músculos, la disociación de los músculos de su torso y los de la cintura hacia abajo, el ponerse de pie, el cambio abrupto de energía, fueron afrontadas desde la implicación

de la totalidad su cuerpo y el regreso hacia la energía extracotidiana; en segundo lugar el apego a la pared y al piso fue descubierta y afrontada por la conciencia de esta resistencia generada por mis comentarios y a través de mantenerse echado en el piso con una tensión particular, el movimiento sin sentido y el dejar salir sus impulsos; en tercer lugar, el sonido de su voz que se detenía por momentos fue afrontada a través de su conciencia al finalizar el ensayo, el grito agudo y el apoyo de su cuerpo en el piso; en cuarto lugar, el dolor de cabeza, que no fue afrontado técnicamente en el ensayo si no fuera de él; en quinto lugar, la risa fue afrontada cerrando los ojos, evitando la mirada conmigo y sacudiendo la cabeza; en sexto lugar, las líneas rectas las afrontó mediante el ejercicio de buscar impulsos, el intento de no pensar y los comentarios al terminar el ensayo; en séptimo lugar, el exceso de relajación fue afrontado con el sostenimiento de la tensión del cuerpo desde la gimnasia emocional. Por último, las resistencias de Luis en el puente se caracterizaron: en primer lugar, por la tensión muscular en relación al objeto, el deambular por el espacio, el silencio de la voz, fueron descubiertas y afrontadas por mis comentarios durante o al terminar el ensayo, el trabajo en el objetivo del puente, emitir sonidos o palabras, sacudir su cuerpo y modificar sus tensiones musculares; en segundo lugar, por el apego al objeto, que fue afrontado por el abandono de un objeto y la reacción corporal hacia los otros elementos; en tercer lugar, el uso del objeto como en la vida fue afrontado por la repetición de la actividad cotidiana y la transformación en acción; en cuarto lugar, la risa y la frustración fueron afrontadas por la tensión en exceso, el quedarse sentado en el piso y el contacto con los objetos en una energía cotidiana.

Conclusiones y hallazgos

De acuerdo con lo constatado en el análisis del laboratorio y en respuesta a la pregunta principal de esta investigación, se halló que Luis descubrió sus resistencias en dos escenarios distintos: durante la praxis del trabajo previo y fuera del ensayo. Durante el ensayo, hubo bloqueos psicofísicos que se pudieron descubrir y afrontar técnicamente, mediante el movimiento dirigido hacia el objetivo de cada segmento del previo, el juego ridículo con el cuerpo y la voz, el decir deliberadamente el texto, el manejo de la respiración, los comentarios mentales, el apoyo del cuerpo en el piso, los movimientos ondulados, el uso de los impulsos corporales, la reacción corporal para construir entorno, la implicación de la totalidad de los músculos del cuerpo, el cerrar los ojos, el regreso a la energía extracotidiana, la relajación y la tensión en exceso. En cambio, fuera del ensayo descubrió sus resistencias mediante la reflexión sobre lo descubierto en la praxis del ensayo y en las conversaciones con el guía del laboratorio. Hubo solo dos resistencias que no pudieron ser afrontadas técnicamente en el proceso de ensayos, el dolor excesivo y la distracción ocasionada por la entrada del gato al espacio. Luis abandonó el ensayo, es decir detuvo por completo el trabajo previo hasta que el gato fue retirado de la sala. Ambas respuestas no fueron trabajadas técnicamente en el ensayo, por lo que se concluye que los problemas de Luis que afectan en extremo su salud y su atención en el presente del ensayo impiden por completo continuar con el trabajo previo.

Se halló también que la conciencia sobre las resistencias de Luis no bastó para afrontarlas. Debido a que en varias ocasiones descubrió qué le impedía hacer el trabajo previo, mas no modificó su conducta en el ensayo, por lo tanto, se concluye que es necesaria la voluntad o el deseo y el esfuerzo de Luis por afrontarlas. Es decir, el reconocimiento de las resistencias es el primer paso para poder afrontarlas, pero no es el único. No solo bastó con ser consciente de las resistencias que descubrió, fue necesaria la acción de afrontarlas.

Se halló que el trabajar una escena a partir de un texto, modificó la conducta técnica de Luis, puesto que en el trabajo previo, especialmente en el puente se reveló la resistencia del silencio, es decir en el proceso de ensayos se le dificultó jugar con las palabras del texto. También se reveló en el puente, la resistencia de relacionarse con los objetos solo como él los utilizaría en la vida cotidiana, es decir utilizándolos con la función que se les da normalmente. En este caso, la repetición del movimiento con los objetos fue cómo él afrontó esta resistencia con el fin de encontrar una relación conflictual con el objeto desde su imaginación. Además, en la mayor parte de los ensayos el actor cambiaba abruptamente la posición de su cuerpo en la parte final del puente por la idea de tener que empezar a actuar la escena. Esta resistencia la afrontó regresando rápidamente a la posición en la que estaba en el puente y modificando sus tensiones musculares para llegar a un esfuerzo similar que había ejercido.

Se deduce que los saberes intelectuales y corporales anteriores a la participación de Luis en el laboratorio como el entrenamiento corporal de Luis que aprendió en la Ensad y en la Fares relacionado al ejercicio del límite del cansancio basado en los principios técnicos de Eugenio Barba, fueron convertidos en resistencias en la praxis del trabajo previo debido al deseo de obtener un cuerpo caliente, tenso y agitado. Es decir, hábitos expresivos para demostrar presencia en el escenario que provinieron de un aprendizaje previo que relaciona la presencia solo con la excesiva tensión y agitación. Cabe mencionar que podría tratarse de una mala interpretación de Luis o de quien le enseñó el ejercicio del límite del cansancio, puesto que dicho ejercicio propuesto por Barba tiene otro fin que no es el de solo conseguir una tensión y agitación excesiva, en otras palabras se trata de una confusión.

Se constató que la presencia virtual de dos mujeres extranjeras modificó su conducta técnica inhibiéndolo de movimientos que él consideró como obscenos debido a la suposición de que en otras culturas ciertas posiciones podrían ser ofensivas. También se halló que le intimidó la presencia de un hombre que fue por primera vez a invadir el espacio de ensayo por

lo que las tensiones musculares se extremaron e impidió que Luis hiciera posiciones que le resultaran vergonzosas.

En cuanto a la presencia del guía al tener una relación amical con el actor, se halló que produjo distracciones en el trabajo previo debido a la risa que le causaba Luis cruzarse con su mirada y recordar chistes internos. Así mismo, el sonido de la acción de teclear por parte del guía, los comentarios efusivos durante el ensayo y el silencio del mismo modificaron su conducta técnica: por un lado, la risa puesto que le causaba gracia el sonido de las teclas de la laptop; por otro lado, mayor implicación corporal en el trabajo previo por los comentarios del guía y por último, tensión excesiva o detención del movimiento al sentir que se encontraba solo sin ayuda del guía.

En cuanto a la presencia de la cámara mientras el guía estaba presente, se descubrió que el cuerpo de Luis se tensó en exceso al empezar el autónomo porque el actor sabía que dicha grabación sería mostrada hacia la comunidad universitaria académica, al parecer se sometió a una situación que él consideraba seria.

Se halló que la presencia de la cámara cuando el participante ensayó solo modificó el comienzo del autónomo puesto que se acercó para hacer algo gracioso y luego continuó de manera seria, es decir la cámara le generó una detención del trabajo previo y a la vez una implicación corporal. Además, se descubrió que el ensayar solo modificó la autoexigencia de Luis, ya que casi al finalizar el ensayo se quedó dormido. Sin embargo, el actor comentó que se le facilitó hacer el ridículo en la gimnasia emocional, ello fue constatado también por el guía. Esto quiere decir que la dificultad del actor por ensayar solo en cuanto a su exigencia fue mayor, aunque se le facilitó el atrevimiento al juego tonto.

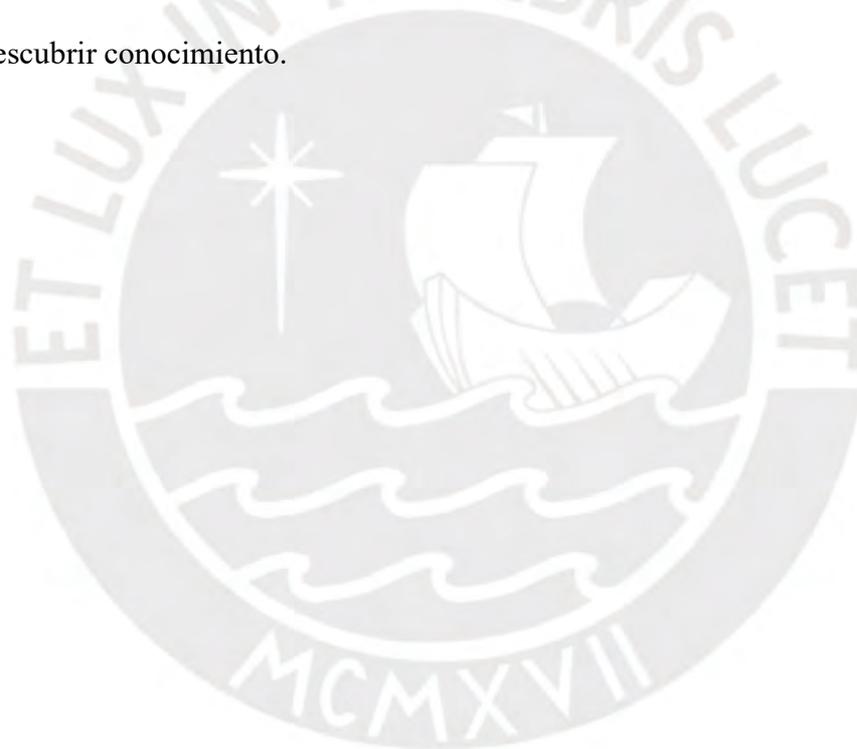
Se cree que el laboratorio formó parte de una experiencia de aprendizaje corporal y racional a través de la praxis de vivenciar, presenciar y reflexionar cada ensayo dentro de un proceso cuasi pedagógico por parte del actor y del guía que a su vez analizó el fenómeno. De

acuerdo con lo ocurrido se ha encontrado una diferencia entre el ejercicio de aprender desde el cuerpo y desde la razón. Hay conocimiento que solo puede transmitirse y recibirse por medio de lo sensitivo. Por ejemplo, el conocer cómo modificar las tensiones musculares para encontrar una moderación entre la excesiva relajación y tensión o conocer cómo impactar contra el piso sin generar excesivo dolor son ejercicios de aprendizaje corporal que solo se logran haciéndose. Es decir, si no hay un hacer que implica moverse y ejercer fuerza voluntaria o involuntariamente en un espacio físico y tiempo presente con el fin de adquirir nuevo conocimiento, no hay aprendizaje a través del cuerpo. En cambio, el pensar desde la razón logra adquirir nuevo conocimiento por medio del recuerdo y la imaginación basada en la lógica de la realidad física o en alguna perspectiva subjetiva, sin la necesidad de que ocurra una acción o reacción desde los sentidos del cuerpo relacionada al aprendizaje.

Se descubrió que los hallazgos de la observación de la práctica de los ensayos superan los presupuestos teóricos de los autores mencionados en esta investigación e incluso gran parte de ellos son imposibles de conocerlos mediante una traducción a través de palabras bajo la estética formal académica universitaria. Cabe mencionar que no se trata de menospreciar la teoría y el intento de traducir eventos pasados a palabras, por el contrario, se intenta, desde la constatación y categorización, valorar tanto la práctica como la construcción de la teoría respetando su respectivo rol en disposición de ayudar a aprender más y mejor. Es decir, no es posible poner en palabras todo lo ocurrido, por otra parte, el ordenamiento del conocimiento a través de las palabras facilita la reflexión sobre lo que ya ocurrió, de manera que posibilita el planeamiento de modificar acciones en el ensayo siguiente.

Se aprendió que las resistencias del cuerpo del actor Luis al ensayar no pueden ser eliminadas, puesto que se trata de una reacción corporal más o menos notoria desde la observación, que ocurre en mayor o menor medida. Lo que es posible es el ejercicio de modificar las tensiones o la posición del cuerpo para facilitar el descubrimiento y afrontamiento

de las resistencias, en otras palabras, Luis logra conocer cómo trabajar con sus bloqueos más fácilmente. Además, se afirma que el ensayar bajo los principios técnicos de Eines, hizo valiente al actor Luis en el sentido en el que decide voluntariamente apostar por conocer lo desconocido en cada ensayo a pesar de las frustraciones del no saber, la dificultad de ser observado o de encontrarse solo en el ensayo, de ser criticado y autocriticarse, y gracias a la confianza del amparo de poseer y creer en una técnica. Por último, se considera que la presión por el deber de accionar correctamente, que se originaba en las preguntas mentales que se hacía respecto a si lo hacía bien, fue el peor enemigo del actor para investigar en el arte y una manera que facilitó la investigación actoral fue utilizar el disfrute de la libertad de jugar con ciertas reglas para descubrir conocimiento.



Referencias bibliográficas

- Andrade-Esparza, R. (2016). La importancia del training para ser actor teatral total. *Contribuciones desde Coatepec*, 31, 17–44.
<https://revistacoatepec.uaemex.mx/article/view/13341>
- Barba, E., & Savarese, N. (2010). *El arte secreto del actor*. Editorial San Marcos.
- Castel-Branco, I. (2010). El actor santo. *Estudis Esénics*, 36, 348–353.
http://redit.institutdelteatre.cat/bitstream/handle/20.500.11904/643/Copia%20de%20EE36CAS_In%C3%AAs%20Castel-Branco_El%20actor%20santo%20CORR%20ON%20LINE.pdf?sequence=1
- Diz Reboledo, C. (2011). Los caminos del clown: resistencia en movimiento. Juego, carnaval y frontera. *Athenea Digital*, 11(2), 157–171.
<http://psicologiasocial.uab.es/athenea/index.php/atheneaDigital/article/view/675>
- Eines, J. (2018). *Repetir para no repetir: El actor y la técnica*. Gedisa.
- Grotowski, J. (1970). *Hacia un teatro pobre*. Siglo Veintiuno Editores.
- Lecoq, J. (2003). *El cuerpo poético*. Alba Editorial.
- Zumaita, H. (2020). *El actor creador y los objetos, la construcción del personaje de Medea sobre la base de la metodología de formación interpretativa de Jorge Eines*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio PUCP.
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/17267>

Anexos

Anexo 1. La bitácora de Luis

Ensayo 1 (27 de julio del 2021):

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Si, en ambos

¿Cuáles fueron esas resistencias?

Romper lo que es "ser un adulto normal"

Romper la corporalidad de un hombre adulto

La vergüenza

Mi short roto

Dolor muscular

Herida en la pierna

El cabello se me metía al ojo

¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Por ser un adulto normal

Porque son cosas que pasan en la vida (heridas,dolores,etc.)

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, dejando de pensar y que el cuerpo actue.

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Si en ambos

¿Cuáles fueron esas resistencias?

Romper lo que es "ser un adulto normal"

Romper la corporalidad de un hombre adulto

La vergüenza

¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Porque es difícil volver a jugar como niño

Porque da vuerguenza

Porque se juzga mucho uno mismo

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, dejando de pensar, juzgar y dejando que los impulsos salgan

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Si ambos

¿Cuáles fueron esas resistencias?

Mi falta de equilibrio

Tensión muscular

Sudor en el ojo

Duda

¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Porque estaba cansado y sudando

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, al no detenerme

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

Si en ambas pero menos

¿Cuáles fueron esas resistencias?

No saber que hacer

¿Por qué aparecieron esas resistencias?

porque no sabía que hacer

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si , haciendo

Ensayo 2 (31 de julio del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Si

¿Cuáles fueron esas resistencias?

Tensión en el cuerpo, vergüenza

¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Porque siempre están

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, dejándome llevar

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias?

No saber cuando pasar

¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Porque estaba pensando mucho

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, dejando que mi cuerpo actue

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Dolor muscular, desequilibrio; porque tomaba posiciones incómodas

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

No lo se, pero aun así seguí ensayando

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

No saber que hacer, por falta de practica

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

No lo se, segui ensayando

Ensayo 3 (02 de agosto del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

No saber en que momento pasar al otro segmento; poca fluidez de movimiento. por falta de practica

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, buscando mayor fluidez de moimientos

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

No lo recuerdo

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

No lo recuerdo

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

No estoy seguro,

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Creo que no tuve

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Puente

*¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?
posiblemente*

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

No saber en que momento iniciar o cortar

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Gabriel me guio con la voz

ESCENA

Dudaba cuando me decía "entra en eso"

Cuando Gabriel me suelta posibles acciones o reacciones de la prostituta, me hace reaccionar

Llegue al ensayo muy bloqueado, pensé que no me saldría ninguna acción, sin embargo me sentí mas centrado en el ensayo , olvide todo lo exterior y salieron acciones.

Ensayo 4 (03de agosto del 2021):

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Gabriel no hablo como otras veces , estuve mas tenso

Me dieron nauseas y vomite

Porque supongo que quería experimentar

Las tensiones por el esfuerzo físico que vengo realizando continuamente (futbol y gym)

Supongo que comi algo que me hizo daño

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Seguir ensayando hasta que me tuve que ir al baño para vomitar 😞

Ensayo 5 (04 de agosto del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Si, al inicio de este segmento

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Pasar de lo cotidiano al trabajo

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, trabajando

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Juzgarme por contar una historia con las manos. Apareció por no saber que hacer

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, continuando con el trabajo

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

No saber como pasar al puente, intentar no moverme tan rápido, estar mucho en mi cabeza

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, siguiendo con el ensayo

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

No sabia como tomar los objetos y que hacer con ellos

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, haciendo lo que consideraba bien. Me juzgue mucho durante este segmento

ESCENA

En un momento estuve contando una historia porque una acción me llevaba a otra, no sabia si eso estaba bien o no, me juzgue durante esos momentos.

Ensayo 6 (05 de agosto del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Dolor muscular, escuche el teclado y me dio risa por un chiste interno con Gabriel

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, siguiendo con el ensayo, alojando las tensiones musculares

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Para pasar al ritual, estuve pensando en no cortar y me juzgaba al hacer eso

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, siguiendo con el ensayo

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Si en la transición

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

bloqueos

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Buscando movimiento, siguiendo con el ensayo

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Muchos bloqueos

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Buscando movimientos, intentando no pensar

ESCENA

Tuve muchos bloqueos por pensar en no fallar , hacerlo mal, etc.

Hubo momentos donde estuve concentrado en el objetivo y como hacerlo

Ensayo 7 (06 de agosto del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Dolor mmuscular, cansancio, vergüenza, miedo a hacert las cosas mal o a no cumplir con lo pedido, miedo a no trabajar mi objetivo, muchas dudas y preguntas en mi cabeza sobre el

trabajo que se esta haciendo, me dio risa en algunos momentos por chiste interno y otros por nervios o imitar chistes

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, siguiendo con el ensayo, controlando la risa

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Gabriel no me hablaba , entonces no sabia si estaba haciendo bien , al inicio me juzgue mucho pero luego el no seguir unos pasos exactos me dio libertad de jugar mas

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, dejando de pensar y preguntarme si estaba bien

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Creo que no

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Creo que No aparecieron porque me deje llevar

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

Por momentos estaba pensando si hacia bien

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Solo me deje llevar, cuabndo estaba en mi cabeza buscaba salirme y hacer

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, buscando salir de mi cabeza, dejar de juzgarme

Escena

Perdí el objetivo. No sabía que hacer. Buscaba que hacer. Buscaba que Gabriel me diga que hacer, que lo solucione él. Me salían textos que no eran del texto.

Ensayo 8 (09 de agosto del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

He notado que mi cuerpo esta mas tenso cuando pasan días sin ensayar

He venido a casa de Gabriel montando bici como siempre pero ahora muy lento , siento que mi cuerpo estaba mas duro

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Moviento las partes de mi cuerpo que sentía tensas

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Al pasar dos días sin ensayar (sábado y domingo) me costo mucho mas entrar al juego en comparación con un miércoles

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, buscando romper esas barreras jugando mas

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Me desconcentre al ver pelusas, una señora grito el nombre de su hijo y pensé que es lo que podía estar haciendo el chico

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Concentrándome en lo que tenía que hacer, buscando objetivo

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Me perdía, no sabía que hacer, a veces me daba risa de la nada, pensaba en que debo darle de comer a mi perro, preocupado por las compras que debo hacer

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, buscando , explorando, Gabriel me guio un poco con la voz también eso me ayudo a seguir explorando

Ensayo 9 (10 de agosto del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

La cámara me puso nervioso, sentía que a veces no estaba trabajando bien y buscaba hacerlo

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Siguiendo con el ensayo, buscando ignorar la camara

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Los nervios por la cámara; buscar juegos distintos para que "salga bien" el ensayo

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Centrándome en trabajar y en ser sincero con el cuerpo

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

A veces sentía que estaba yendo muy rapido

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Dejando que el cuerpo me guie

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

No estar seguro de cuando tomar los objetos

Una etiqueta en un objeto me hizo pensar en como seria el lugar donde fue fabricado

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, buscando la sinceridad en mi cuerpo y buscando cosas en los objetos

Ensayo 10 (12 de agosto del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Dolor muscular, un poco de risa al inicio

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

moviendome

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Un poco de cansancio

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

si

Lo que hice fue decirme a mi mismo " luis deja que salgan todas las estupideces, llega a tus limites"

Dejaba que mi cuerpo haga cojudeces

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Termine de descongelar mi mano y en mi mente llego el " que hago ahora" y me detuve

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Camine un poco, busque movimiento, y que pasen cosas

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

En un momento senti que estaba haciendo un ritual satanico y me asuste porque lance un polo y por la cara del pikachu

También me empecé a juzgar pensé " luis esto puede que este muy armado... o tal vez no , estará bien?, etc."

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

No, se quedaron conmigo casi todo el ensayo esas preguntas

Ensayo 11 (16 de agosto del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Empecé muy normal, cotidiano

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, buscando tensiones mediante movimientos

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

En un momento me senti cansado y me puse a pensar

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, buscando movimiento sin pensar

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Siento que no

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

Si, en la transición a la escena

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

En un momento senti que estaba muy armado en mi cabeza

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Masomenos, en mi mente aparecía y desaparecía constantemente la pregunta "estará bien o será muy armado?"

Escena

Siento que segui mas mis impulsos, cuando me iba buscaba volver con movimientos y buscando objetivo.

Aparecieron cosas distintas que me pueden servir para mas adelante.

Ensayo 12 (23 de agosto del 2021)

Durante el previo en la gimnasia emocional empecé jugando pero poco a poco me dolía más la cabeza y eso me fue desconcentrando hasta que no pude continuar ya que el dolor era muy fuerte.

Ensayo 13 (24 de agosto del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Cuando empecé venia de bromear mucho, entonces me daba risa todo lo que hacia, también tenia el cuerpo frio por el clima

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, cerraba los ojos y buscaba seguir trabajando y dejar de pensar en chistes o bromas . el frio se fue con el movimiento

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Me costo volver al estado de juego que veníamos trabajando, ya que hemos dejado de ensayar tan seguido por temas de salud

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, buscando juego sin pensar

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Por algún momento en mi cabeza paso el "que hago ahora"

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

No lo se , la pregunta venia de la nada y se iba muy rápido ,repetitivamente

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

Si,

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

no use todos los objetos y empecé a juzgarme por eso.

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, me meti en lo que estaba haciendo.

Ensayo 14 (26 de agosto del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

tensar el cuerpo, porque tengo esa tendencia

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, movi las zonas tensas buscando relajarlas

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

En un momento senti cansancio y ridiculo

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, buscando juego mas sencillo,haciendo mas el ridiculo

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

no

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

No sabia en que momento pasar a otro objeto , no sabia cuando empezar la escena

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Buscando relación entre objetos , usarlos como herramienta para cumplir mi objetivo

Gabriel me dio estímulos para empezar la escena.

ESCENA

Me he dado cuenta de que por momentos busco refugios, antes era la pared , hoy fue el palo y a veces otro objetos

Cuando no se que hacer recorro a mis "guardaditos"(gestos , movimientos, etc. Que son parte de mi forma de ser o de trabajos anteriores)

Además tengo tendencia a la tensión corporal cuando entro en pánico.

Ensayo 15 (31 de agosto del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Tensión muscular, dificultad para entrar al juego, la pregunta en mi mente 'que hago'

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, moviendome para romper mi corporalidad natural , centrarme en las tensiones y relajandolas, rompiendolas

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Al no estar Gabriel , me preguntaba si lo estaba haciendo bien

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Busque romper con lo cotidiano y sacar todo lo que se me venia en el momento

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Una alumna menciona que la entrada al ritual era cuando estabas cansado, no me senti cansado al entrar al ritual y ahí vino ese pensamiento a mi mente

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

no lo se, solo segui trabajando y la pregunta desaparecio

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

No me deje llevar por completo por momentos, tuve algunas pausas sin saber que hacer

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

No lo se, creo que al buscar meterme al juego encontré la salida , pero no estoy seguro

ESCENA

siento que al no estar Gabriel, dejaba de pensar en ´tengo que hacerlo bien´. Ese pensamiento se convirtió en ´tengo que hacer´

senti menos presión y eso me dio mas libertad para jugar

siento que arriesgue mas , deje de hacerme preguntas que constantemente vienen durante los ensayos normales

al final de la escena senti que todo lo que había hecho cobro algun sentido

me sentí mas implicado en el juego , me juzgue menos y estuve mas concentrado

he estado ensayando en el cuarto de ensayos de Gabriel , pero en un momento pensé ´ mrd estoy tan metido en esto que siento que no he estado aquí´

es como si hubiera estado en otro lugar

en un momento vino a mi mente una broma que siempre hago, me pasa seguido y me cuesta olvidarla pero esta vez la deje salir y se fue , pude seguir sin que estuviera viniendo a mi mente

tuve tensión corporal porque sentía que si me movía muy expresivamente estaba ´actuando´ mucho

a veces tensaba los brazos , piernas , espalda pecho

esas tensiones me cortaban las acciones,

Ensayo 16 (01 de septiembre del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Tensión muscular, frio , me daba risa

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Me mordía para no reírme, buscaba moverme para que el cuerpo se caliente,y relajen los musculos

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

No lo recuerdo

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Me costo un poco entrar a este segmento , como que entraba y salia

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

siguiendo mi impulso

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Estaba haciendo de ciego y en un momento recordé un chiste y no pude evitar la risa

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Busque mordirme la lengua , busque concentrarme en seguir con el trabajo

Ensayo 17 (03 de septiembre del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Me costo empezar porque me dio mucha risa

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, concentrándome, mordirme para no reírme, buscando destensar

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

En un momento me canse y busque el piso para descansar

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, diciéndome a mi mismo que el cansancio es mental, buscando movimientos mas suaves y siguiendo con el ensayo

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Empecé el ritual y la voz en mi mente se preguntaba de verdad entre bien o es que estoy cansado

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

La pregunta se fue, me respondí que no tenía importancia

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Por momentos no sabia si estaba haciendo lo correcto

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, centrándome en objetivo

Escena

No sabía cómo soltar el texto.

Me dio risa porque pateé un objeto.

A veces me distraía, pasaba un pensamiento por mi mente y me quedaba con eso y después estaba en blanco.

En un momento sentí mi cuerpo rígido porque no sabía qué hacer. Me ponía tenso.

Ensayo 18 (07 de septiembre del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Muchas bromas veían a mi mente

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, muevo la cabeza , busco imágenes con mi mente para poder salir de la broma

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Cansancio, falta de aire por no respirar bien

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, concentrándome en la respiración por momentos

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Al comprometerme mucho y centrarme en ir lento, me olvido de respirar

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, respirando

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Cuando no se que hacer o me bloqueo tengo mis refugios, Gabriel ya sabe cuales son y cuando pasa, automáticamente me rioporque ya se que sabe que no se que hacer

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, moviendo la cabeza y buscando cosas con el cuerpo

Escena

Me senti muy comprometido siento que fue mas fluida que otras veces

No se por que no corte mucho , las cosas seguían fluyendo

Cuando me Sali , fue por algún chiste que pasaba por mi mente, algún ruido

Para volver buscaba jugar con eso que pasaba.

Ensayo 19 (09 de septiembre del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

La presencia de observadores

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Las resistencia se mantuvo durante casi todo el ensayo, por momentos se iba

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Al ser observadoras mujeres, me senti obligado a no ser tan obsceno y vulgar, a que no se me vea mucho el cuerpo

También al ser de otro país , se me complicaba soltarme mas , porque lo que puede ser normal aquí puede ser vulgar u obsceno para otra cultura

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

La luche durante todo el ensayo , buscando olvidarme de la presencia de otras personas

Moviendo mis cuerpo ,encontraba algo y me centraba en eso , durante esos momentos la preocupación de presencia de otra persona , me hablaba a mi mismo tambien

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Por muchos momentos no sabia que hacer, me chupaba mucho y me perdia, sentía la tensión en mi cuerpo , mis piernas estaban solo sosteniéndome , mi torzo y extremidades estaban con mucha tensión

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Durante todo el ritual estuve enfrentándome a estas resistencias pero por momentos las olvidaba o las perdía

Enfrentándome mentalmente, me hablaba a mi mismo, me hacía preguntas, me daba respuestas

En el cuerpo me refugiaba en hacerlo lento para cumplir con la premisa, pero muchas veces sin estar comprometido, buscaba algo mentalmente mientras me movía lentamente

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

No sabía que hacer, estaba perdido por muchos momentos, muy tenso

Perdido significa que no sabía que hacer, a veces tomaba los objetos y recordaba cosas que hacía en ensayos pasados y me daba risa

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Me mantuve haciendo cosas sin sentido, buscando algo, por momentos quería acabar con el ensayo, busque correr o dar un salto a la escena.

Escena

Por momentos me quede parado sin hacer nada, no me atrevía de todo a entrar en el juego que encontraba, me juzgue mas que otros ensayos, al ser observadoras mujeres me resistía a hacer cosas que pudieran ser vulgares u obscenas, al final me meti bastante en lo que estaba haciendo pero me costo mucho.

Ensayo 20 (13 de septiembre)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

me daba risa cuando estaba empezando, me costo dejar de bromear

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, me decía no te rías, buscaba tensiones y destensarlas

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

En mi mente estaban las indicaciones que me habían dado(jugar mas , usar la voz, ser mas cochino, mas payaso , botar toda la cochinada) y buscaba seguirlas pero me daba cuenta que estaba mucho en mi mente por hacer eso

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

No lo se , estuvieron todo el tiempo presente pero lo que hice fue buscar cumplir las indicaciones mencionadas mientras no pensaba mucho

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Me quede dormido por unos segundos, cuando desperté , no sabia que hacer , estuve muy bloqueado

Estaba esperando que gabrielk me de inmdicaciones , ya que estaba perdido, pero no lo hizo

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

No se , siento que fue el peor rituakl hasta ahora

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

Si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Estaba muy cargado con lo sucedido anteriormente, estuve mucho en mi cabeza

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Busque luchar contra ellas , empezando a usar la voz , concentrándome en el ensayo

Ensayo 21 (20 de septiembre)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Tensión muscular, frio, baja energía

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, moviéndome

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Me daba risa por momentos y eso me causaba tensión en la cara, cuello

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Tensando los músculos de la cara por un par de segundos y pensando 'tienes que concentrarte'

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Me quede dormido , porque vengo durmiendo mal

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

No sabia que hacer y me puse a hacer cosas, moviéndome encontraba algo

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Por momentos me desconectaba y no sabia que hacer , pensaba si estaba tardando mucho con los objetos y no sabia como dejarlos sin quitarles valor

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Buscando acciones, pomedome obstáculos, no dejandolos como si fueran cualquier cosa

Ensayo 22 (21 de septiembre del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Al inicio me daba risa

Hoy no hizo tanto frio como otros días, siento que eso me ha servido para empezar mejor el ensayo

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Busque moverme y concentrarme en mis tensiones para no reírme

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Por momentos tuve la respiración muy agitada

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, buscando controlar la respiración para bajar ese estado de agitacion

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Por un momento me desconcentraba, pero volví rápidamente

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, buscando acciones , movimiento, jugando

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

No se

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

No se

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

No se

ESCENA

Siento que al darme mas libertad de jugar, equivocarme, entrar al cliché , pude involucrarme mas , jugar mas y descubrir muchas cosas

Siento que no me he juzgado casi nada

Ensayo 23 (24 de septiembre del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Me dolía la cabeza, no se

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Lo intente, siguiendo con el ensayo

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Me dolía mas la cabeza

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Busque seguir, de vez en cuando aprovechaba para presionar a los lados de mi cabeza y calmar un poco el dolor o buscaba movimientos mas suaves o en el piso

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

Si,

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Me bloquee demasiado porque el dolor era mas fuerte

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Pude notar que una de mis resistencias se debe a que no respiro correctamente

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Deje de ensayar , porque el dolor era muy fuerte

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

No, tuve que dejar de ensayar

Ensayo 24 (27 de septiembre del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Estaba cansado físicamente y mentalmente , mucha tensión muscular

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, resistiendo el dolor , cansancio , buscando destensar con movimientos

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Por momentos me meti a mi cabeza y solo hacia movimientos

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, buscando preguntarle al cuerpo

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Cuando no supe que hacer, me tire al piso y me dio sueño

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, Gabriel me dijo 'como vuelves al ensayo' y bsuque volver

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Por momentos me desconectaba

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, preguntándole al cuerpo , siguiendo con el ensayo, hacer cosas, moverme, agarrar algo

Ensayo 25 (30 de septiembre del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Si, tensión muscular, vergüenza, tenía el cuerpo duro

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Buscando las tensiones con movimientos, centrándome en trabajar y ecagerar el ridiculo

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Por momentos me empezaba a juzgar

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, cuando me empezaba a juzgar decía 'no, vete ctm , vaya palla ,fuera ¡'' y seguía con el ensayo

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

No sabia que hacer, me dormía,

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

No lo se Busque encontrar acciones, busque jugar

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Empecé desorientado , fue por el mal ritual que hice

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, después busque atreverme mas y fueron saliendo cosas , me implique bastante

Ensayo 26 (12 de octubre del 2021)

Autónomo

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Me daba risa, me dio un poco de vuerguenza porque estaba santiago

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, centrándome en encontrar mis tensiones, concentrándome en hacer el trabajo

Gimnasia Emocional

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

No estuve implicado en el juego al principio

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

Si, empecé haciendo movimientos para poco a poco ir implicándome realmente en el juego tonto

Ritual

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición al siguiente?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

Por momentos no sabia que hacer, no sabia si usar la voz como que en cámara lenta o normal , entonces no la hice pero me senti mas implicado que otras veces

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

No lo se

Puente

¿Descubriste alguna resistencia en este segmento o en la transición a la escena?

si

¿Cuáles fueron esas resistencias? ¿Por qué aparecieron esas resistencias?

No jugué mucho con los objetos como otras veces

¿Afrontaste esas resistencias? ¿Cómo?

No lo se 😞



Anexo 2. La bitácora del guía de laboratorio

Antes del primer ensayo:

Le dije a Luis que leyera diariamente el texto.

Explicué a Luis las resistencias según Eines y Grotowski, las tensiones según Eines, el trabajo previo, la estructura técnica interpretativa y las etapas del proceso de ensayos.

Luis leyó el texto del “GUARDIAN ENTRE EL CENTENO” en su casa cinco veces en un día.

Luis me contó que le surgieron ideas del personaje como a una persona pituca y presumida. También se le ocurrió que era un loco que vivía con su mamá, mencionó el caso de una persona que acorraló a una mujer en su departamento.

Luis eligió el objetivo de: Quiero que se quede a conversar.

Ensayo 1 (27 de julio del 2021):

Duración del trabajo previo: 30 minutos

Duración de la escena: 17 minutos

Duración total del ensayo: 47 minutos

Autónomo

¿Qué constato en relación a sus resistencias en este segmento o en la transición al siguiente?

En este segmento estuvo casi todo el tiempo con los ojos cerrados y los pies en paralelo. Vi tensión en los hombro y piernas. Por momentos detuvo la tarea de buscar tensiones.

La transición hacia la gimnasia emocional fue fluida porque transformó el movimiento para destensar en un juego sin sentido.

Gimnasia Emocional

¿Qué constato en relación a sus resistencias en este segmento o en la transición al siguiente?

Empezó a emitir con la voz sonidos graves y entrecortados. Se mantuvo de pie hasta la mitad del tiempo que duró la gimnasia emocional. Por momentos dejaba de jugar. Cuando le decía que no piense y que debía hacer fácil el juego tonto empezó a jugar con el cuerpo y la voz como si fuera un niño. Hizo agudos con un volumen alto, se tiró al piso y sacudió todo su cuerpo. Cuando le pedí que exagerara lo que hacía, no lo hizo, hasta que le pedí que se dejara llevar por sus impulsos y que haga el ridículo. En la mayor parte del tiempo del juego tensó en exceso el cuello y los brazos. Jugar en el piso le ayudó a romper la base que formaban sus piernas.

En la transición hacia el ritual se detuvo bruscamente y respiraba con fuerza por el cansancio.

Ritual

¿Qué constato en relación a sus resistencias en este segmento o en la transición al siguiente?

Cuando le dije que comprometiera todo su cuerpo para estar, tensó los brazos, piernas y cuello. Tensó en exceso al moverse muy lento. Hubo momentos en los que encontró algo que le interesó investigar y vi mucha presencia. Estuvo presente porque descubría algo. Cuando entraba y salía del piso golpeaba sus rodillas o perdía el equilibrio.

La transición hacia el puente fue fluida, no rompió esa lentitud en la que estaba ni bajó su compromiso corporal.

Puente

¿Qué constato en relación a sus resistencias en este segmento o en la transición a la escena?

Vi un puente ritualizado por el compromiso corporal y el ritmo lento que mantuvo desde el ritual. Estuvo buscando qué era el objeto y cómo eso lo modificaba. En ese momento su cuerpo se tensó muchísimo y sus dedos estrujaron el objeto con violencia

En la transición a la escena se detuvo a pensar qué hacer y tensó mucho más sus dedos que sostenían el objeto que fue un muñeco de madera en miniatura. Se puso de pie para empezar la escena.

Escena

¿Qué constato en relación a sus resistencias en la escena?

Se tensó al momento de trabajar con su objetivo. Estuvo detenido por varios minutos. Cuando buscaba acciones para hacer que la prostituta se quede a conversar, tensaba sus brazos y su mandíbula. Apretaba los dientes muy fuerte. En la mayor parte del tiempo estuvo de pie. Usó la voz en tres momentos. En el primero hizo un agudo que apareció del cansancio, en el segundo y en el tercero usó algunas partes del texto que yo le iba diciendo como estímulos para que teja acción y texto. En todos estos momentos usó la voz porque le dije que lo hiciera. El sonido que emitía con la voz salía con mucha dificultad, como si estrujara algo.

Cuando le decía que la prostituta se iba, el conflicto que Luis construía aumentaba y dejaba salir sus impulsos.

En los últimos minutos del ensayo, Luis se detuvo, se sentó al fondo del espacio y miró al piso. Dejó de buscar acciones. En ese momento finalizamos el ensayo.

Ensayo 2 (31 de julio del 2021):

Duración total del ensayo: 1 hora 12 minutos

Autónomo

¿Qué constato en relación con sus resistencias en este segmento o en la transición al siguiente?

Empezó con los ojos cerrados, luego los abrió.

Los movimientos no son fluidos, se detiene para empezar con otro.

Permanece de pie.

Ejercicios físicos de fuerza.

Volvió a cerrar los ojos 10:06

En la transición encontró un movimiento de saltar y soltar el cuerpo y la respiración

Trabajó en el piso

Gimnasia Emocional

¿Qué constato en relación con sus resistencias en este segmento o en la transición al siguiente?

Tendencia a mantenerse de pie

Juego tonto

TRANSICION BRUSCA jadeo

Ritual

¿Qué constato en relación con sus resistencias en este segmento o en la transición al siguiente?

Los pies dejaron el ritmo anterior del ritual

Pasaje brusco hacia el puente

Puente

¿Qué constato en relación con sus resistencias en este segmento o en la transición a la escena?

Puente ritualizado

Puente largo en el sentido de que se quedó mucho tiempo jugando con el palo en vez de seguir jugando con el otro elemento y seguir a la escena

Jadeo

Escena

¿Qué constato en relación con sus resistencias en este segmento?

Se tensa cuando pierde su objetivo y se detiene al mismo tiempo

Tensa la mandíbula

El sonido que emite su voz es un susurro, a excepción de un momento en el que jugo con el texto. Alargó el sonido de la palabra.

Ensayo 3 (02 de agosto 2021)

¿Qué vas a trabajar en el ensayo de hoy?

-No pensar.

Duración del previo:

Duración de la escena:

13:02

Autónomo

Se fue rápidamente al piso. Es distinto a los anteriores autónomos.

Hizo movimiento menos forzosos, menos tensos.

Movimientos más fluidos. Poca concentración por la detención de un movimiento a otro.

Pasaje fluido

Gimnasia Emocional

Empezó con movimiento rápidos y ridículos

Menos tensión.

Jugó tonto, le ayudo que le dijera has chico grande rápido lento

Ritual

Hubo un momento corto en el que estuvo en el ritual manteniendo el desarme. Le dije que lo recordara mientras lo estaba haciendo.

Se puso de pie para empezar

La mirada permaneció en el piso cuando se puso de pie.

La rectitud de su cuerpo cambió en un momento, le dije que entrara ahí y cambio aun más

Puente

Conflicto con el palo.

Tensión con el palo. Cuando le digo conflicto se tensa. Tensa la mandíbula, tensa las manos.

Escena

Mas juego

Ensayo 4 (03 de agosto del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

- *No quedarme en blanco.*
- *Entonces, debes trabajar con tu objetivo.*

Duración del previo:

Autónomo:

Mantuvo los ojos cerrados durante los primeros minutos.

Suelta la exhalación.

Más específico en el músculo que destensa.

Desconcentración al ponerse de pie, le dio risa.

Le dio ganas de vomitar. Vomitó.

Luis fue a vomitar y ya no se sintió bien. Quiso volver a ensayar, pero no pudo. Detuvimos el ensayo.

Ensayo 5 (04 de agosto del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

Jugar más, menos en mi cabeza, en el previo. Buscar más en la escena

Duración del previo: 12:11

Autónomo:

Piernas rectas, empezó de pie.

Ojos semicerrados

Trabaja más en específico, por momentos no.

Cerró los ojos.

Yo le he hablo menos ahora y le da risa y tensiona su cara, se pone rojo.

Tensión en las cejas.

Ojos cerrados

Fue al piso

Las distensiones las hace la mayoría de veces con ejercicios premeditados, posiciones prefabricadas.

Transición fluida

Gimnasia Emocional:

Movimientos fáciles.

Ritual:

Tensión en las muñecas y en la mandíbula

Sostuvo el desarme de la gimnasia emocional.

Puente:

Tendencia a darle valor al objeto como si fuera otra cosa. Lo transforma en varias cosas.

Se queda un buen tiempo jugando con cada objeto.

Usó la voz con el polo.

Escena:

Tensión cuando trabaja con el conflicto.

Estuvo más abierto a buscar lo que le daba el entorno, los elementos y el exterior imaginario.

Ensayo 6 (05 de agosto del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

-No armarme en la transición de un segmento a otro. No cortar. Y no bloquearme.

Autónomo:

Empezó con los ojos cerrados y con risa.

Desconcentración al sacar la llave que encontró en su bolsillo.

Después de ser específico en cada músculo se puso de pie a mover las extremidades para pasar a la gimnasia emocional.

Gimnasia emocional:

Tiende a detener el juego.

Esta vez uso la voz con mucho volumen y cambio de una grave medio a agudo.

Transición al ritual brusca, sin embargo no se puso de pie para empezar como en los anteriores ensayos.

Ritual:

Se pega a la pared.

Implicación del cuerpo a la mitad del ritual, empezó a descubrir en los pies y en la columna, encorvándose.

Se apoya en la pared de vez en cuando.

Puente:

Incorporó el piso como un elemento más.

Hasta este momento he hablado menos que en anteriores ensayos, menos en la gimnasia emocional.

Se detuvo por completo, se fue del ensayo por un tiempo. Se quedó sin buscar en la relación con los elementos.

Hasta que tuve que decirle varias cosas.

Escena:

Se detuvo en momentos y se ayudó del movimiento para encontrar acciones y para dejar de pensar.

Ensayo 7 No hablé en el previo (06 de agosto del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

-Equivocarme más.

Duración del trabajo previo: 10:32 – 11:09

11:39

Autónomo:

Mandíbula tensa

Tensión en el entrecejo y en los labios.

Mueve su pierna con ayuda de su brazo, no lo hace desde adentro.

Transición se puso de pie para entrar en la gimnasia emocional.

Gimnasia Emocional:

Empezó con pequeños saltos y con tensión en la mandíbula.

El jadeo aumentó.

Se dio pequeños golpecitos en la espalda

Volvió al autónomo para volver a la gimnasia emocional.

Hasta ahora no he dicho ni una sola palabra y se comporta más tenso de lo normal, se detiene más y esconde su rostro.

Me miró y empezó a jugar más, le dio risa.

Movimientos difíciles.

Violencia, mucha energía, se molestó.

Movimientos prefabricados.

Mucha energía.

Mucho compromiso, pero mucha tensión.

Pareciera que intentara cansarse.

Transición hacia el ritual brusca, mas no perdió el compromiso corporal, bastante jadeo.

Ritual:

Usa la voz como nunca antes lo hizo por unos segundos, luego perdió lo que andaba encontrando.

Mantuvo el desarme por momentos.

Mucha concentración.

Tiende a ponerse de pie después de un tiempo de estar en el piso.

Desequilibrio en los pies.

Se agarra de la pared.

Tiende a hacer movimientos simétricos.

Transición desde una caída hacia atrás con uno de los elementos.

Puente:

Hasta ahora ha usado poco la voz.

¡Apareció el conflicto con el elemento! Pero también apareció la tensión en sus brazos y en la mandíbula, por lo que el jadeo suena tenso.

Tiende a tirar los elementos cuando ya terminó una acción, cuando deja de buscar.

Ve un hábito expresivo de tensar mucho y después soltar y desplomarse al piso. El jadeo para parecer que hay conflicto.

Cuando termina de buscar con un elemento lo suelta y le quita el valor que ya le dio.

Está jugando con los elementos como nunca antes lo ha hecho, me refiero a que está buscando sin detenerse tanto y con compromiso corporal. Está implicado en buscar.

Transición a la escena, se detuvo se puso de pie y empezó a caminar. Tensión en los labios.

No he hablado en todo el previo. Solo hablé en la escena.

Escena:

Hoy quiso trabajar con el objetivo de Matarla

Actividades para decir el texto. No acciones.

AUTOEXIGENCIA gracias a que no dije nada. Esperó a que le dijera algo y al no escuchar nada me miró y empezó con mucha energía.

Ensayo 8 (09 de agosto del 2021)

10:05 – 11:26

¿Qué vas a trabajar hoy?

-No bloquearme. Tomarme más tiempo en el previo. No violencia, no tensión.

Autónomo:

Movimientos sin mucha tensión.

Más específico en los músculos que mueve.

Permanece con los ojos cerrados.

Ejercicios de fuerza. Planchas.

Transición tensa la mandíbula y jadea.

Gimnasia Emocional:

Se detiene en algunos momentos.

Aparecen movimientos prefabricados.

Cuando compromete el cuerpo para el juego aparece la voz.

Movimientos rápidos y alborotados, sin dirección.

Transición hacia el ritual bajando la velocidad del juego.

Ritual:

Se iba a poner de pie y lo corrigió, se mantuvo encorvado para mantener el desarme.

Se pega al piso y hace movimientos que masajean su cuerpo.

Descansa en el ritual cuando va a al piso.

Cuando esta de pie, suele comprometer más su cuerpo.

Compromete más de la cintura para arriba.

En la transición hacia el puente intentó ponerse de pie y lo corrigió.

Volvió al ritual.

Ritual largo en comparación con los anteriores.

En el final del ritual encontró una posición encorvada con su cuerpo, arrastraba sus pies y una mandíbula relajada.

Puente:

Ensayo 9 Grabado con cámara (10 de agosto del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

-Jugar más y usar la voz en el previo. No juzgarme en la escena.

.

Autónomo

Movimientos rápidos.

Se apura en mover para destensar.

Transición brusca con un movimiento fuerte para empezar

Gimnasia Emocional

Jadeo

Mucha energía en comparación con los otros ensayos

Cerró los ojos cuando dejé de hablarle

Transición un poco abrupta, fue poco a poco a pasar al ritmo del ritual, pero lo cortó.

Ritual

Tensión en el rostro

Compromiso corporal

Se puso de pie para continuar el ritual.

Suele mover sus dedos para descubrir y deja de lado sus piernas.

Puente

Al principio incluyó objetos con mucho conflicto, después empezó a soltar los objetos y perdieron el valor.

Transición fluida. Encontró una puerta a la escena con la relación con el elemento.

Escena

Ensayo 10 de agosto (12 de agosto del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

-Relajado y presente.

10:55

Autónomo:

Los movimientos empezaron con más fuerza y rapidez que en anteriores ensayos.

Permanece con los ojos cerrados.

Se rio por un movimiento que hizo, desconcentración.

Transición fluida, con el movimiento de destensar fue pasando poco a poco a la gimnasia emocional.

Gimnasia Emocional:

Jugó como nunca, se implicó, gritó, se atrevió

La transición al ritual fue fluida

Ritual:

El inicio y el medio mantuvo el desarme y la implicación. La energía fue muchísima.

El final llevó todo al juego a sus juegos y se desconcentró y se echó al piso como de costumbre.

Transición al puente con el conflicto.

Puente:

Empezó con mucho conflicto, le ayudó a modificar su cuerpo.

En el medio se apuró por poner los objetos.

Luego perdió la implicación.

Transición se puso de pie.

Escena:

Se paralizó por un tiempo

Solo por un momento mantuvo el entorno de la prostituta lo que hizo que modifique todo su cuerpo y se atreva a jugar con la acción

Estuvo tenso todo el tiempo

Se echó y desconcentró

Terminó sentado sin saber qué hacer

Ensayo 11 de agosto (16 de agosto del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

-Quiero que el exterior todo lo que ha pasado afuera del ensayo no me afecte. Quiero concentrarme más.

El objetivo sigue siendo Quiero que se quede.

Autónomo:

Empezó de otra manera. Empezó a mover los músculos de su cara: la lengua, las cejas, la mandíbula.

Permaneció con los ojos cerrados.

Gimnasia Emocional:

Todavía se detiene. Se sienta en el piso y vuelve a destensar cada músculo. Como si volviera al autónomo.

Cuando le digo que meta toda la porquería que pueda, desarma mucho. Empieza a gritar, mete energía, hace movimiento disparatados y usa la voz.

Hoy al final de la gimnasia emocional jugó como un niño, hizo pequeños saltitos, mientras movía sus manos.

Transición fluida al ritual, bajo el ritmo poco a poco, vi cómo la tontería de laa gimnasia emocional se fue convirtiendo en ritual, apareció el entorno.

Ritual

Implicado totalmente.

Atrevimiento a jugar.

Apareció entorno.

Precisión en los pies.

Dispuesto a buscar.

Transición fluida.

Puente

Sostuvo el desarme y la construcción de su cuerpo.

Estuvo más tiempo jugando con el palo como si fuera espejo porque encontró algo.

Se desconcentró al final, seguro porque entré y salí.

Escena:

Se atrevió a otras situaciones distintas acciones

Ensayo 12 (23 de agosto del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

- *Quiero trabajar en el objetivo de Tirármela. Quiero concentrarme, quiero que nada me saque del ensayo. Lo haré buscando no pensar.*

Autónomo:

Movimientos rápidos, distensión en general.

Cuando fue al piso empezó a ser más específico en destensar un músculo.

Cierra los ojos cuando mira hacia donde estoy.

Se detiene de un movimiento a otro.

Se acomoda el pelo.

Tensa la cara.

Se rasca la nariz.

Masajea su pierna con sus dedos.

Se detiene para empezar la gimnasia emocional.

Gimnasia Emocional:

Se mantuvo caminando de un lado a otro, no desarmó mucho por ahí.

Pero sí desarmó del torso hacia arriba.

Uso la voz, no mucho, pero apareció.

Transición abrupta, bajó la velocidad rápidamente y se tiró al piso.

Ritual:

Me indicó con un gesto que le dolía la cabeza. Se tensó, paró de trabajar.

Intentó seguir, pero le dolía mucho la cabeza.

Ensayo 13 (24 de agosto del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

- *Quiero jugar más con los objetos en el puente. Empiezo a pensar cuando hago algo y me pregunto siempre qué hacer. No pensando.*

Autónomo:

Cierra los ojos para moverse y destensar.

Es más específico en qué músculo destensa.

Se ríe cuando hace un movimiento distinto al que siempre hace.

Se ríe cuando hace algo distinto.

Fue específico en el movimiento con la cara.

Fue del movimiento del autónomo hacia la gimnasia emocional, un ritmo lo llevó a entrar.

Gimnasia Emocional:

Cuando le digo cosas sobre hacer el ridículo, se le hace más fácil entrar a la mentira y al juego tonto. Se le hace más fácil jugar.

Ha jugado mucho.

Los pies aún los tiene muy pegados al piso y a veces sigue el mismo ritmo.

Pasaje al ritual apenas dejó de hablar.

Paso al ritual y no paró de jugar.

Ritual:

Se mantuvo de pie y estuvo muy implicado en su respiración y se dejó afectar.

Se implicó mucho en lo que construía con su mano.

Hubo momentos en los que dejó de estar implicado porque rompía con el ritmo distinto al de su cotidianidad.

Pasaje al puente fluido.

Puente:

En el puente se quedó jugando demasiado tiempo con un solo objeto. Fue un puente como si no quisiera pasar a la escena.

Escena:

Del inicio al medio jugó más, después fue perdiendo concentración.

Ensayo 14 He visto que el deseo de jugar ha aumentado antes, durante y después del ensayo (26 de agosto del 2021)

Vino con muchas ganas de ensayar, hablamos sobre la emoción, el pensamiento antes de escena, el análisis del texto y por ultimo leímos un sub capítulo del libro Repetir para no repetir que trata sobre el “yo puedo” el poder para actuar, el actuar por deseo propio y no porque alguien más te lo dice.

Autónomo:

Agitado, con mucha energía, específico en algunos momentos, movimientos más sueltos. Movimiento para generar energía.

Movimiento para destensar. Separa los movimientos.

Fue al piso. Mantuvo sus ojos cerrados.

Transición fluida desde e movimiento de la mandíbula.

Gimnasia Emocional:

Empezó usando la voz, agudos, gritos.

En un momento se alocó, saltó, se tiró al piso, gritó, se movió para todos lados y tensó su cuello y su mandíbula.

Tiende, cuando se aloca, a tensar todo su cuerpo.

Hoy encontró esa locura con una tensión demás. Hay mucha energía.

La transición ha sido fluida, llegó a una posición en el piso, se mordió la rodilla y poco a poco fue implicándose en el movimiento lento.

Ritual:

Implicado en lo que hace.

No rompe el ritmo del movimiento, si lo hace lo hace poco a poco.

Se paró sin perder el desarme y caminó hacia el objeto.

La transición ha sido distinta al puente, fue más rápida, menos lenta.

Puente:

Tiene una tendencia a caminar por el espacio cuando no encuentra cosas.

A caminar simétricamente.

Está encontrando el conflicto en el puente, no sé qué tanto lo use para descubrir en su personaje o el entorno.

Incluyó objetos y los mantuvo cerca a su cuerpo generó situaciones de conflicto, acciones, incomodidad, desequilibrio, tensión.

No usa la voz, muy poco. No usa palabras inventadas, ni la del texto.

Escena:

Golpea los objetos cuando no sabe qué hacer, no habla, no usa la voz, camina,

Le dije que no camine.

Le dije que suelte el palo porque lo usaba como escudo para no buscar. En el momento de dejarlo caer, no se cayó y el lo convirtió en la prostituta.

No se pegó a la pared, en vez de eso en un momento usó el palo. Pero ya no la pared.

Ensayo 15 SIN EL GUIA Y GRABADO (31 de agosto del 2021)

Objetivo que va a trabajar hoy: **Quiero enamorarla**

¿Qué vas a trabajar hoy?

- *No ocultarme, no refugiarme, en las paredes, en el palo, en lo que sea.*

57 minutos.

Análisis de la grabación

Autónomo:

Piernas en paralelo

Veo dolor en los músculos que mueve, como los hombros.

Tensa la cara.

Se mueve con saltitos.

Detiene el movimiento.

Veo que su rostro se tensa cuando se mueve

Se pega al piso para moverse libremente.

El piso le da un movimiento desparramado

Se pone de pie para empezar con la gimnasia emocional

Gimnasia Emocional

Camina por el espacio.

Juega de la cintura para arriba.

A veces implica las piernas, la mayor parte no

Prueba con sonidos agudos y delicados. Usa la voz, grita y lo deja de hacer.

En el piso se le hace más fácil jugar con su voz.

Tose y lo usa para lo que está jugando

Se mueve, se mueve y de pronto se detiene y vuelve a hacer lo mismo

Encontró algo en una diagonal que hizo con sus ojos y entró al ritual.

Como si algo importante lo llamara al ritual. Fue brusco.

Ritual

Ritmo lento, en un momento movió rápido los omoplatos, luego volvió a la lentitud.

No paró de moverse, sin embargo no estoy tan seguro de si está buscando encontrarse con algo que lo sorprenda.

Cuando se puso de pie, dejando de lado lo anterior, se implicó en cada paso que daba, veía que encontraba algo, que buscaba un temblor que lo acercaba a la conducta del personaje cuando la prostituta intenta tener sexo con él.

Agarro el palo y no rompió con lo que iba encontrando.

Puente:

Apenas sostuvo el palo empezó a trabajar desde el conflicto. Como si le aterrara dar cada paso con el palo en las manos.

Muy implicado en lo que hace. Su postura cambió, su cadera está en otra posición.

No usa el texto para jugar con él mientras se vincula con los objetos.

Estaba jugando con el palo pegándolo a la pared y luego se volteó, pegó su espalda a la pared y dejó de buscar.

Busca sonidos con el choque del palo y el piso. No utiliza su imaginación, está chocando el palo como en la vida. Después de chocarlo tantas veces, encontró que el palo era un lápiz y que escribía o dibujaba algo.

Cuando se pierde, tiende a mover los objetos para encontrar algo.

Deja de buscar con los objetos y busca algo en sus piernas. Como si se desconcentrara y luego se acuerda que tiene que buscar con los objetos.

Deja de buscar.

Se queda sentado en el piso. No juega.

Se quedó tocando los objetos sin saber qué hacer. Cuando se puso el sombrero con un palo dentro de él. Cambió toda su corporalidad, erguido y usó una voz grave. Empezó a jugar.

Escena:

Construye a la prostituta con su mirada y con la reacción de su cuerpo hacia un muñeco pequeño.

Usa la voz grave para enamorarla.

Se desconcentra y vuelve a probar algo.

Se tira al piso para seducirla.

Prueba con la voz

Se desconcentra

Se echa al piso en una posición cómoda

Ensayo 16 (01 de septiembre del 2021)

Objetivo: **Quiero tirármela**

¿Qué vas a trabajar hoy?

- *La imaginación.*

Autónomo:

Ojos cerrados

Se mantiene de pie. La base de sus piernas no cambia.

Específico en destensar la cara y la columna. No destensa los pies.

Transición brusca hacia la gimnasia emocional.

Gimnasia Emocional:

Se detiene un poco en el juego.

Está jugando más para él que para expresar.

Transición al ritual fluida. Y no paró de jugar.

Ritual:

Implicación en el ritual. Siguió jugando. No se desconcentra.

Las piernas no las implica tanto como desde su torso hacia la cabeza.

Está metido en lo que hace.

Transición fluida hacia el puente. Con lo que le pasaba en el ritual, trabajó el puente.

Puente:

La repetición le ayuda a implicarse en el juego.

Usa el conflicto.

No estoy seguro si el momento en el que se aguantó la risa fue por desconcentración o era parte del juego.

Se desconcentró, aparece la risa como parte de su desconcentración.

Escena:

Se atrevió más a buscar desde el contacto con los objetos.

Encontró sentido a lo que hacía y decía en algunos momentos.

Estuvo medio desconcentrado en la escena. La implicación bajó y la vivencia también, sin embargo, jugó más.

Ensayo 17 (03 de septiembre del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

- *En la escena quiero jugar tanto como en el previo y en el previo quiero jugar más todavía.*

Autónomo

Empieza con los ojos cerrados.

Abrió los ojos porque en el anterior ensayo le dije que probara hacer eso.

Se desconcentró en algunos momentos, le dio risa lo que hacía.

Le daba ganas de pasar de una vez a la gimnasia emocional.

Bastante energía.

Jadeo.

Gimnasia emocional

Empieza a jugar juegos nuevos.

A veces se detiene por lo que piensa.

Cuando va al piso juega más.

Cuando está de pie tiende a caminar mientras juega, a veces no. A veces va en un nivel medio.

Cuando dejo de hablar entra al ritual.

Ritual

Cuando me ve le da risa.

Empieza a mantener el juego desde la gimnasia emocional. No lo detiene.

Hay implicación en lo que hace.

Gran parte del ritual lo ha hecho parado. Eso es nuevo.

Cambio brusco al piso. Es algo que ha repetido anteriores veces cuando se le ve perdido.

En el piso parece que se le hace más fácil romper, desarmar su cuerpo y voz.

Pasó al puente al echarse al piso

Puente

Detuvo un impulso mientras iba descubriendo algo.

Escena

Se atrevió más.

Ensayo 18 (07 de septiembre del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

- *Voy a intentar jugar más con la voz, con el texto. Involucrando todo el cuerpo.*

Autónomo:

Cierra los ojos.

Abrió los ojos, supongo porque sabe qué es lo que tiene que trabajar.

Los mantuvo abiertos.

Se desconcentró. Le dio risa.

Empezó tenso.

Volvió al medio del escenario como para trabajar en lo que le da miedo. Abrir los ojos frente a mí.

Cuando se echa acomoda su pantalón.

Mis indicaciones de que sea específico, le sirvieron.

Sus movimientos ahora no son tan tensos.

Pasó desde el movimiento en el piso hacia la gimnasia emocional.

Gimnasia Emocional:

Hubo mucha energía

Uso la voz para seguir jugando.

Por momentos se tensaba, cuando se implicaba mucho en el juego.

Mis indicaciones lo ayudaban a jugar fácil, a jugar sin exceso de tensión.

Fue fluida la transición

Ritual:

Implicado en buscar desde el la cadera hacia arriba.

Las piernas y los pies están menos implicados. A veces sí.

Estuvo concentrado.

Puente:

Cuando se desconcentra, para volver al ensayo usa la tensión en exceso.

Se desconcentra, le da risa.

Escena:

Hoy buscó mucho y estuvo muy en su objetivo. Construyó más a la prostituta. Se implicó mucho para la urgencia de conseguir su objetivo. Mis indicaciones le ayudaron. El hago pero no hago le ayudó a no perder el objetivo.

Ensayo 19 (09 de septiembre del 2021)

Tenso

No uso tanto la voz

Se río en un momento

Estuvo más tenso que otras veces

Ensayo 20 (13 de septiembre del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

- *Jugar más en el previo.*

Autónomo:

Empezó con los ojos cerrados.

Los movimientos que hizo fueron rápidos apuntando a varias direcciones

Se tensa cuando busca energía

Gimnasia Emocional

Movió la cadera mientras jugaba, eso no lo hizo antes.

Empieza siempre moviendo bastante su cuerpo, sin llegar a jugar del todo.

Por momentos se atreve a la tontería.

Ritual

Empezó muy implicado

Luego se tiró al piso y perdió toda implicación. Se quedó dormido por un rato.

Puente

Usó la voz

No valoró tanto a los objetos como otras veces

Escena

En la mayoría de los momentos se la pasó de pie.

Hubo un momento en que construyó entorno.

Ensayo 21 (20 de septiembre del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

- *La concentración*

Autónomo

Tensa la cara al empezar

Cierra los ojos

Se desconcentra porque un movimiento rápido se convierte en un gesto que le hace reír.

Gimnasia Emocional

Intervine con mis comentarios

Jugó con la voz y con el cuerpo

Esta vez se atrevió a jugar más grotesco

Ritual

Estuvo muy implicado al principio

Jugó con su voz

Puente

Usó la voz

Por momentos desconectaba su cuerpo y su voz

A veces iban juntos

Ensayo 22 (21 de septiembre del 2021)

¿Qué vas a trabajar?

Jugar más en el previo y en la escena.

Autónomo:

Empezó con los ojos abiertos. Eso es distinto.

Tiene mucha energía.

Es específico con las tensiones que mueve.

Mueve mucho más el cuerpo.

La transición a la gimnasia emocional es fluida viene de un movimiento del autónomo

Gimnasia Emocional:

Mucha energía

Jugó en muchos ritmos

Direcciones

Niveles

Agudos y graves

Incentivar esa energía

Por momentos se tensaba, en otros no

Ritual

Nunca dejó de jugar

Si se desconcentraba volvía a buscar

Puente

Un poco de tensión excesiva en algunos momentos, pero incluyó mucho conflicto.

Valoró los objetos desde el cuerpo porque no se detuvo a pensar antes del contacto con ellos

JUGÓ CON LIBERTAD, ROMPIÓ EL TEXTO, HIZO CLICHES Y SE IMPLICÓ EN EL ENTORNO Y EN LAS ACCIONES

Ensayo 23 (24 de septiembre del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

- *La voz y cagarla.*

Autónomo

Empieza con los ojos cerrados, empieza un poco distraído

Tensa las cejas

Se distrae porque el gato está cerca

Esta buscando nuevas tensiones

La transición a la gimnasia emocional fue de un movimiento del autónomo, sin embargo todavía puedo ver que ese movimiento es el que hace para entrar al siguiente segmento.

Gimnasia Emocional

Ha jugado mucho con la voz

Ha jugado en distintos niveles, muy chiquito y muy grande

Al final de la gimnasia emocional se desconcentró un poco, pero volvió

La transición no es clara, ni fluida. Cuando pasa al ritual, a veces aparece rezagos de la gimnasia emocional, tal vez le es difícil entrar al ritual.

Ritual

Al principio estuvo implicado

Hubo momentos en los que parecía que abandonaba esa energía, como si se echara para descansar

Trabaja pequeños movimientos en mucha lentitud, eso es nuevo, como con su dedo, pero no compromete la totalidad de su cuerpo

Se le hace difícil jugar con la voz en el ritual

Cuando le dije que usara la voz, lo hizo pero siempre en un grave y ajustado, como un ronquido

El ritual se le hace difícil, no sabe qué hacer, falta comprometerse más en lo que hace

Ritual largo

En la transición al puente rompió con el ritual de manera abrupta

Puente

Se frustra, abandona un poco e intenta volver

Tensión en exceso al terminar un juego

A veces juega cuando encuentra conflicto

Puente largo

ME DIJO QUE LE DOLIÓ LA CABEZA MUY FUERTE Y QUE NO PODÍA SEGUIR EL ENSAYO

Ensayo 24 (27 de septiembre del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

- *La soltura del cuerpo y la voz. Relajación activa.*

Autónomo

Empezó mirando de frente a donde yo estaba y se distrajo, se reía, luego volvía con el movimiento para destensar.

Mueve con más energía que en otros ensayos

Mueve con más soltura, más fácil, movimientos más ondulados

Se masajeó con el piso por las puras y se burló un poco de lo que hacía

Hace movimientos con mucha tensión, luego no tanto

Gimnasia Emocional

Jugó más tonto

Por momentos se tensaba

Jadeo

Está jugando más con la voz

Hay más movimientos disparatados

Por momentos se atreve a jugar muy tonto, por momentos hay más movimiento que juego

Corte abrupto, perdió un poco de implicación por el gesto que hizo cuando se desconcentra

Ritual

Empezó tenso

Cada vez menos tenso

La implicación en lo que hace baja un poco

La implicación la veo en la dirección de la totalidad de su cuerpo hacia lo que hace

Hay implicación emocional

Está parado como suele pararse pero está implicado en lo que le ocurre

Tal vez la gimnasia emocional debería dejarlo más desarmado, para que esa base donde esta de pie cambie y encuentre nuevos territorios

La implicación es notoria en este ensayo

Ahora se encuentra en una posición más incómoda

Puente

Hay conflicto, hay atrevimiento, aunque viene con jadeo.

Se iba del ensayo de vez en cuando

Ensayo 25 (30 de septiembre del 2021)

¿Qué vas a trabajar hoy?

- *Las tensiones porque estoy muy tenso, la soltura del cuerpo y el equilibrio en la escena.*

Autónomo

Tenso en el autónomo

Es más específico en el músculo que destensa

Le da risa cuando hace algún movimiento que mueve su cadera.

Encontró nuevas tensiones en la cara

Gimnasia Emocional

Jugó tenso

Tensión en las piernas, en los brazos y en la mandíbula

Jugó más con su voz, los agudos no los hace mucho

Ritual

Aprovecha para descansar

Al principio implica, después no

Puente

Estuvo perdido por mucho tiempo, luego encontró un juego tonto y encontró más relación con los objetos.

Escena

Cuando se atreve a jugar, a equivocarse encuentra acciones, así sean exageradas y no tan específicas.

Ensayo 26 (12 de octubre del 2021)

¿Qué quieres trabajar hoy?

- Mi miedo al público, arriesgarme a todo.

Autónomo

Empezó apurado, después no.

Fue específico y trabajo con su soltura

Gimnasia Emocional

Cuando se implica mucho en el juego suele tensarse

Juega más con la voz

Ritual

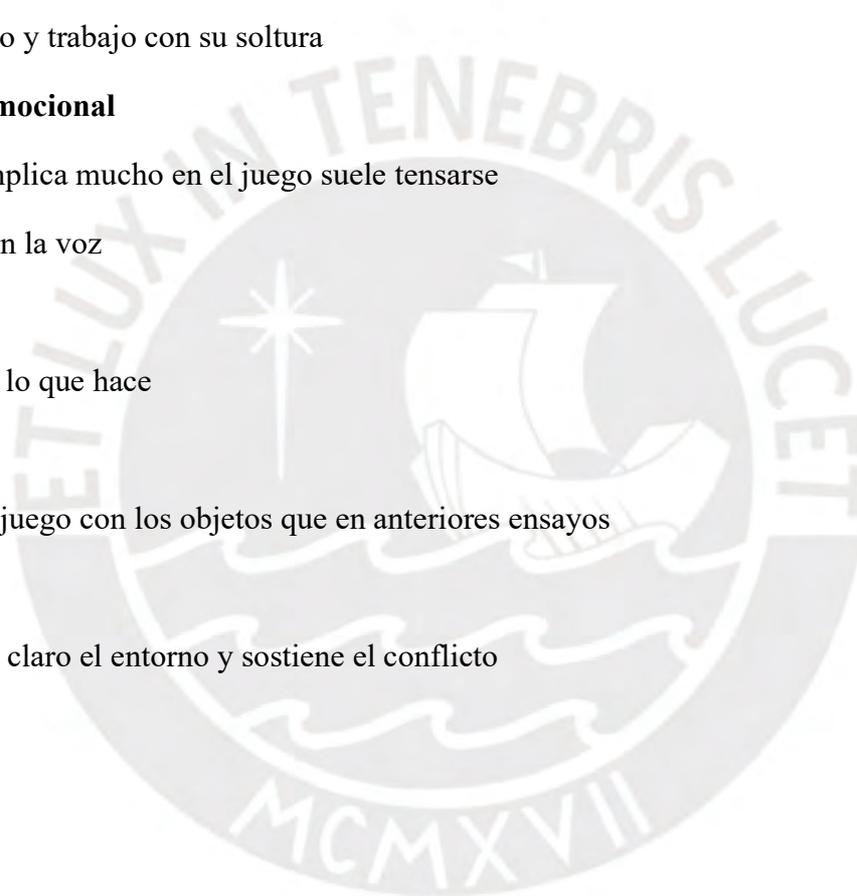
Implicado en lo que hace

Puente

Hubo menos juego con los objetos que en anteriores ensayos

Escena

Cuando tiene claro el entorno y sostiene el conflicto



Anexo 3. El texto dramático de Jerome Salinger

EL GUARDIAN ENTRE EL CENTENO de Sallinger.

Habitación de un hotel.

Holden. Hola.

Sunny. Hola.

H. cómo esta usted?

S. Eres tú el tipo del que me ha hablado Maurice?

H. El ascensorista?

S. Sí.

H. Sí, soy yo. Pase quiere?

S. Gracias.

H. Creí que llegaría usted un poco más tarde.

S. No se debe suponer.

H. Cierto. Le apetece uno?

S. No fumo.

H. Permítame que me presente. Me llamo Jimm Steele.

S. Llevas reloj? Oye, cuántos años tienes?

H. Yo? Veintidós.

S. Menuda trola.

H. Y tú, cuántos años tienes?

S. los suficientes para no chuparme el dedo. Llevas reloj?

H. No, no llevo.

S. Pues empezamos bien. No?

H. Cómo te llamas?

S. Sunny.

H. Es tu verdadero nombre o te lo has cambiado tú?

S. Tú qué crees?

H. Yo creo que...

S. Venga a ver si acabamos.

H. Tienes mucha prisa?

S. Sí.

H. No te apetece hablar un rato?

S. De qué demonios quieres que hablemos.

H. De nada. De nada en especial.

S. Y para qué preguntas?

H. Sólo pensé que a lo mejor te apetecía charlas un ratito.

S. Oye. Si quieres hablar date prisa. Tengo mucho que hacer.

H. Te apetece un cigarrillo ahora?

S. Ya te he dicho que no fumo.

H. Lo siento. No eres de Nueva York, verdad?

S. Soy de Hollywood.

- H. En serio? Mi hermano D,B. vive allí. Qué haces?
- S. A ti que te parece. Tienes una percha? No quiero que se arrugue.
- H. Claro. No te gastas mucho dinero en ropa, verdad?
- S. Por qué lo dices?
- H. Por nada, da igual.
- S. Ten cuidado con el vestido, acabo de recogerlo del tinte.
- H. Como te iba diciendo mi hermano D.B. vive en Hollywood, fue a prostituirse.
- S. Qué dices?
- H. En mi opinión, D.B., ha sido el mejor escritor de cuentos de la historia. A mi hermana Phoebe y a mi, nos encantaba leerlos. Desde que se fue a esa ciudad lo único que escribe son malos guiones para el cine.
- S. Tu hermano es guionista de cine?
- H. Desafortunadamente sí.
- S. Debe de tener mucho dinero.
- H. No te creas tampoco se gana tanto.

- S. Y tú a qué te dedicas? No me engañes.
- H. todavía estoy estudiando.
- S. Deberías estar en el colegio. Aun es pronto para las vacaciones de navidad, verdad?
- H. **Sí, debería...**
- S. Y por qué no estás?
- H. Me han echado.
- S. Qué fue lo que hiciste?
- H. Nada malo no te asustes. Suspendí todas las asignaturas menos una. Redacción. Siempre se me ha dado bien escribir, pero el director dice que mi perfil como estudiante no encaja con el de Pencey.
- S. Se puede decir que eres todo un genio.
- H. Y tú, trabajas toda la noche?
- S. Sí.
- H. Qué haces durante el día?
- S. Duermo. O voy al cine.

- H. A mi el cine me aburre. Es por culpa de los actores, se les nota todo el tiempo que están actuando. Un libro nadie lo estropea, estás tú y tu imaginación a solas.
- S. Bueno, qué? No tengo toda la noche.
- H. Verás no me encuentro muy bien. He pasado muy mala noche. De verdad. Te pagaré pero no te importará si no lo hacemos, no? Te molesta?
- S. Qué te pasa?
- H. Nada.
- S. Venga, dímelo.
- H. Es sólo que me han operado hace poco.
- S. Sí, eh? De qué?
- H. **Del... cómo se llama? Del clavicordio.**
- S. Sí? Qué es eso?
- H. El clavicordio? Verás, es como si fuera la espina dorsal. Está al final de la columna vertebral.
- S. Vaya que mala suerte. Eres muy guapo.
- H. Todavía no me he recuperado de la operación.

- S. Vamos. No me lo creo.
- H. Te lo digo en serio.
- S. Te pareces a un actor de cine, sabes cuál digo? Cómo se llama?
- H. No lo se.
- S. Claro que lo sabes. Salía en una película de Melvin Douglas.
- H. No sé quien es.
- S. El que hacía de hermano pequeño, el que se cae de la barca. Seguro que sabes cual es.
- H. No. Voy al cine lo menos posible.
- S. Quieres que te dé un beso como los del cine?
- H. Te importaría dejarme en paz?
- S. Eh, cuál es el problema?
- H. No tengo ganas. Acabo de decírtelo. Me han operado hace poco.
- S. Oye. Estaba dormida cuando ese cretino de Maurice me despertó para que viniera.

- H. No me culpes de los tratos que tengas con ese tipo.
- S. **Si crees que voy a ...**
- H. Te he dicho que te pagaré y voy a hacerlo. Tengo mucho dinero. Pero es que me **estoy recuperando de una operación y...**
- S. Entonces, para qué le dijiste a Maurice que te mandara una chica a tu habitación si te **acababan de operar del... cómo se llama eso?**
- H. Clavicordio.
- S. Esto es de locos.
- H. Creí que estaba mejor de lo que estoy. Me equivoqué en mis cálculos. Me he precipitado, de verdad.
- S. Y tu precipitación me ha afectado a mí.
- H. Lo siento.
- S. Lo sientes? Estaba muy a gusto en mi cama, sabes? Y he tenido que levantarme, cruzar la ciudad, llegar aquí y total para que. Debería de cobrarte el taxi.
- H. Si te levantas un momento, iré a buscar mi cartera. Gracias. Un millón de gracias.
- S. Me has dado cinco y son diez.

- H. Maurice dijo cinco.
- S. Se equivocaría.
- H. Cómo que se equivocaría?
- S. No es muy bueno haciendo cuentas.
- H. Dijo que 15 hasta mediodía y 5 por polvo.
- S. 10 por polvo.
- H. Dijo 5. lo siento muchísimo, pero no pienso soltar ni un céntimo más.
- S. Creo que te estás metiendo en un buen lío. Maurice no tiene muy buen carácter con los que intentan quedarse con lo suyo.
- H. No le tengo ningún miedo. No pienso dejar que dos personajes como vosotros, me timen.
- S. Tú verás. Yo solo intento que no te pase nada.
- H. No necesito tú ayuda.
- S. Te importaría darme mi vestido, o es demasiada molestia?
- H. Aquí tienes.

S. Gracias. Adiós pelagatos.

H. Adiós.



Anexo 4. Fotografías de los ensayos



