

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ**  
**FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS**



**Ejercicios de Jacques Lecoq aplicados a un texto realista**

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

**AUTOR**

Israel Oswaldo Caleni Allca

**ASESOR**

Luis Alfonso Santistevan De Noriega

Lima, 2021

## Resumen

La presente investigación tiene como propósito enriquecer y facilitar el proceso creativo de los actores y actrices al momento de abordar una obra realista. A través del laboratorio, se propone investigar si la ejecución y posterior interiorización de “los movimientos naturales de la vida” propuestos por Jacques Lecoq, podría ayudar a aumentar los procesos internos y las emociones, lo cual llevaría al actor y a la actriz a tener una mayor organicidad. Todo esto relacionado, principalmente, a cómo los actores y actrices la encuentran partiendo desde el movimiento y lo aplican en monólogos de *La gaviota* de Chéjov. De igual manera, se busca explorar cómo la aplicación consciente de “los movimientos naturales de la vida” propicia el encontrarla en escena, y, sobre todo, conocer mediante la práctica que la organicidad es uno de los factores principales al actuar una escena realista. De esta manera, se observa el proceso en el que un movimiento técnico, se transforma en una forma de respirar, de sentir y de canalizar la energía, y ver de qué manera, todo esto, repercute en el actor y la actriz, y sea un camino propicio para investigar la organicidad en escena.

Palabras clave: movimientos naturales de la vida, Jacques Lecoq, movimiento, realismo, La Gaviota, realismo.

## **Agradecimientos**

Principalmente a Dios, por mantenerme con vida y salud hasta el momento.

A mis padres por todo el apoyo a lo largo de todos estos años. A mi abuela Esther, que tiene como sueño verme graduado y a mi abuelo Pablo, que, aunque ya no está con nosotros, sé que me está cuidando. A mi asesor Alfonso Santistevan por el apoyo incondicional. A

Alessandra Rivas por ser mi amiga y confidente desde el 2016, y a las y los participantes del laboratorio por el esfuerzo y dedicación brindada.



## Índice

Resumen -----	ii
Agradecimientos-----	iii
Índice de figuras -----	vi
Índice de tablas -----	vii
Capítulo 1. Planteamiento de la investigación -----	1
1.1. Tema -----	1
1.2. Descripción-----	1
1.3. Justificación-----	1
1.4. Preguntas de investigación -----	2
1.4.1. Pregunta principal -----	2
1.4.2. Preguntas específicas-----	2
1.5. Objetivos de investigación-----	2
1.5.1. Objetivo principal -----	2
1.5.2. Objetivos específicos-----	2
1.6. Hipótesis-----	3
1.7. Metodología-----	3
1.7.1. Bitácora personal -----	4
1.7.2. Fotos y videos -----	4
1.7.3. Cuestionarios y encuestas -----	4
1.7.4. Entrevistas -----	5
Capítulo 2. Estado del arte y marco conceptual -----	6
2.1. Estado del arte -----	6
2.2. Marco conceptual -----	9
2.2.1. Movimientos naturales de la vida -----	9
2.2.2. Ondulación-----	9
2.2.3. Ondulación inversa -----	9
2.2.4. Eclosión -----	10
2.2.5. Brazos-caída-----	11
2.2.6. La organicidad -----	11
Capítulo 3: El laboratorio -----	14
3.1. Cantidad y espacio -----	14
3.2. Perfil del participante-----	14
3.3. Etapas -----	15
3.3.1. Etapa 1-----	15
3.3.2. Etapa 2-----	16
3.4. Cronograma-----	16

3.5. Sesiones	17
3.5.1. Sesión 1	17
3.5.2. Sesión 2	23
3.5.3. Sesión 3	29
3.5.4. Sesión 4	36
3.5.5. Sesión 5	44
3.5.6. Sesión 6	51
3.5.7. Sesión 7	56
3.5.8. Sesión 8	61
3.6. Reflexiones personales	66
3.7. Reflexiones de los participantes	71
Conclusiones	78
Referencias bibliográficas	80



## Índice de figuras

Figura 1. Sesión 1 .....	17
Figura 2. Sesión 2 .....	23
Figura 3. Sesión 3 .....	29
Figura 4. Sesión 4 .....	36
Figura 5. Sesión 5 .....	44
Figura 6. Sesión 6 .....	51
Figura 7. Sesión 7 .....	56
Figura 8. Sesión 8 .....	61



## Índice de tablas

Tabla 1.....	24
Tabla 2.....	25
Tabla 3.....	26
Tabla 4.....	26
Tabla 5.....	27
Tabla 6.....	27
Tabla 7.....	27
Tabla 8.....	28
Tabla 9.....	28
Tabla 10.....	30
Tabla 11.....	31
Tabla 12.....	32
Tabla 13.....	33
Tabla 14.....	34
Tabla 15.....	35
Tabla 16.....	41
Tabla 17.....	42
Tabla 18.....	43
Tabla 19.....	43
Tabla 20.....	45
Tabla 21.....	46
Tabla 22.....	47
Tabla 23.....	48
Tabla 24.....	48

Tabla 25.....	49
Tabla 26.....	53
Tabla 27.....	54
Tabla 28.....	62
Tabla 29.....	64



## **Capítulo 1. Planteamiento de la investigación**

### **1.1. Tema**

Ejercicios corporales de Jacques Lecoq enfocados en “los movimientos naturales de la vida” aplicados en el actor y la actriz al momento de realizar una actuación realista.

### **1.2. Descripción**

Los “movimientos naturales de la vida” son característicos por ser grandes y expresionistas, lo que contrasta con la actuación realista en la cual es todo mucho más económico; sin embargo, mediante un laboratorio, propongo investigar si la ejecución y posterior interiorización de estos movimientos, podría ayudar a aumentar los procesos internos y las emociones, lo cual llevaría al actor y a la actriz a tener una mayor organicidad.

### **1.3. Justificación**

Esta investigación es propuesta con el deseo de enriquecer y facilitar el proceso creativo de los actores y las actrices al momento de abordar una obra realista, en la cual muchas veces los profesores y profesoras de actuación nos dan la premisa “No actúes” y es necesario que sepamos cómo manejar los movimientos, así como todos nuestros procesos y emociones, con el fin de seguir transmitiendo todo lo que el personaje quiere.

## **1.4. Preguntas de investigación**

### **1.4.1. Pregunta principal**

¿De qué manera “los movimientos naturales de la vida” de Jacques Lecoq permiten que el actor y la actriz encuentren su organicidad al momento de realizar una actuación realista?

### **1.4.2. Preguntas específicas**

- a. ¿Qué rol juega la aplicación consciente de “los movimientos naturales de la vida” al momento de actuar?
- b. ¿Cuál es el propósito de mantenerse orgánico para actuar una escena realista?
- c. ¿Cómo la interiorización de una secuencia física de movimientos propicia el mantenerse orgánico al actuar?

## **1.5. Objetivos de investigación**

### **1.5.1. Objetivo principal**

Explorar de qué manera la interiorización de “los movimientos naturales de la vida” de Lecoq propicia el encontrar la organicidad del actor/actriz al momento de interpretar una escena realista.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- a. Explorar cómo la aplicación consciente de “los movimientos naturales de la vida” propicia el encontrar la organicidad en escena.
- b. Conocer mediante la práctica que la organicidad es uno de los factores principales al actuar una escena realista.
- c. Investigar cómo la secuencia física de Lecoq estimula a mantener la organicidad del actor en escena.

## 1.6. Hipótesis

El presente proyecto propone que la ejecución e interiorización de “los movimientos naturales de la vida” propicia la organicidad de los actores y las actrices al momento de enfrentar una escena de teatro realista, en este caso *La gaviota* de Chéjov. Se propone una forma de trabajo en la cual, la consciencia del movimiento ayudará a encontrar la organicidad en los actores y las actrices, ya que creará nuevas herramientas que podrán ser ejecutadas al momento de realizar una actuación realista. El propósito de esta investigación es utilizar “los movimientos naturales de la vida” propuestos por Lecoq con el fin de buscar que estos sean interiorizados por los actores y las actrices, y que, de esta manera, más que un simple movimiento técnico, se conviertan en una forma de respirar, de sentir y de canalizar la energía. Para que ello, repercuta en el actor y la actriz, tanto en su cuerpo como en su voz, y, a su vez, sea un camino propicio para investigar la organicidad en escena.

## 1.7. Metodología

La presente es una investigación práctica, desde las artes escénicas y tiene como eje central el laboratorio. En el presente laboratorio podrá observarse de qué manera se desarrolla el proceso de los y las participantes con el fin de investigar lo que propongo en la pregunta principal y las secundarias. Todo esto relacionado, principalmente, a cómo los actores y las actrices encuentran la organicidad partiendo desde el movimiento, en este caso, desde “los movimientos naturales de la vida”, y (pueda ser aplicado) en un texto de *La Gaviota* de Chéjov.

El laboratorio, planteado en ocho sesiones, tuvo cuatro participantes que estuvieron divididos en dos grupos. Principalmente, estaba diseñado para que sea presencial, pero debido al contexto de la pandemia generada por el COVID-19, no se pudo realizar de esta manera. Por ello, decidí agruparlos en dos parejas, lo cual fue beneficioso para el proceso de la investigación, ya que uno de los grupos, tenía experiencia previa relacionada a la

pedagogía de Lecoq y “los movimientos naturales de la vida”, y la otra pareja, había tenido poco contacto (vínculo) con esta práctica. Por otro lado, es necesario mencionar que, al inicio de la investigación, cuando pensaba que el laboratorio sería presencial, el texto iba a ser trabajado con diálogos, pero cuando movimos el laboratorio a la plataforma *Zoom* decidí que serían monólogos; sin embargo, estos monólogos están dirigidos a un interlocutor, que se encontraba al otro lado de la pantalla.

### **1.7.1. Bitácora personal**

Antes de comenzar el laboratorio se les pidió a los participantes que tengan una bitácora donde iban a escribir todo lo que pasaba por ellos durante las ocho sesiones. Esta bitácora tiene como principal motivo que ellos puedan anotar y recordar sus primeras impresiones con respecto al movimiento, qué tanto se les facilitaba o si se les hacía difícil, de qué manera consideran que podían apropiarse del movimiento, y cómo es que lo aplicaban al texto que estábamos trabajando. Esta bitácora era fundamental, ya que, si bien no les pedí que me la dieran al final del taller, ellos podían releer sus anotaciones e ir viendo su propio proceso, y cuando hacíamos los conversatorios, ellos podían recordar todo lo que pasó por ellos hasta llegar a donde estaban en ese momento.

### **1.7.2. Fotos y videos**

El material audiovisual fue de lo más usado en esta investigación, ya que, debido a la coyuntura mundial, era imposible que nos juntemos a hacer el laboratorio en un lugar en común, es por eso que, las sesiones fueron virtuales. De igual manera, todas las sesiones están grabadas y utilicé videos y secuencias fotográficas para que los y las participantes puedan lograr entender la dinámica de los movimientos.

### **1.7.3. Cuestionarios y encuestas**

Los participantes, como parte del laboratorio, tuvieron que responder dos cuestionarios y encuestas, muy aparte de los comentarios y retroalimentación que se daba

después de cada sesión. En estos cuestionarios, principalmente, se ponía al participante a repensar de qué manera sentían que se estaban apropiando del movimiento, cómo lo podían aplicar al momento de abordar un texto realista y sobre todo qué consideraban que habían cambiado en su manera de actuar al aplicar esta forma de trabajo.

#### **1.7.4. Entrevistas**

Se realizaron entrevistas a docentes de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Estas entrevistas fueron con el fin de esclarecer algunos conceptos y ver cómo percibían los docentes la relación del actor y la organicidad.



## Capítulo 2. Estado del arte y marco conceptual

### 2.1. Estado del arte

Desde sus inicios como profesor de educación física en 1941, Jacques Lecoq siempre hizo énfasis en el placer de moverse de forma justa, fue esto lo que lo llevó a cultivar en él la pasión por el movimiento. Debido a esto, en años posteriores, Lecoq descubre y empieza a estudiar la geometría del movimiento de los cuerpos en el espacio, las sensaciones interiores que la realización de estos provoca y las recrea en el teatro, principalmente en el mimo, el clown, la máscara neutra; empezando con movimientos de su vida cotidiana como primer impulso (Salvatierra, 2006).

La pedagogía de Lecoq enfocada en los movimientos naturales de la vida no es un tema que se haya abordado mucho en América, la gran mayoría de estudios con respecto a la secuencia de movimientos que propone se dan, principalmente, en Francia y Alemania; sin embargo, su pedagogía, como bien sabemos, fue influenciada por su afán hacia los deportes. Es por eso que podemos observar que esta pedagogía ha sido absorbida desde la danza o el teatro.

Uno de los que investigó el movimiento aplicado en el teatro, un poco antes de Lecoq, fue Copeau. Para él, el entrenamiento corporal era un medio para alcanzar un determinado estilo de interpretación y su propuesta busca un nuevo teatro basado en la potencialidad expresiva del cuerpo (Lizárraga, 2016, p. 36).

Carmina Salvatierra es una de las principales investigadoras de la pedagogía de Lecoq. En su tesis de maestría, *La escuela Jacques Lecoq: Una pedagogía para la creación dramática*, menciona cómo el estudio del movimiento genera muchos beneficios para los actores, ya que, al reconocer una lógica, una secuencia y una partitura de los movimientos, podemos llegar a hacerlo nuestro y, por tanto, poder jugar como queramos con el texto y el personaje, debido a que pasamos a apropiarnos del texto y del movimiento, y llegamos a

utilizarlo a nuestra manera. “Lecoq irá dando una base sólida a lo que en un principio no son más que sensaciones e intuiciones, a lo que es una forma de vivir y experimentar el movimiento” (Salvatierra, 2006).

Por otro lado, tenemos a Pavis que, en el *Diccionario de la performance y el teatro contemporáneo* (2016), nos habla sobre el movimiento en diferentes formas, y una de las que más se asemeja a la pedagogía de Lecoq es el mimo. Él nos menciona que los movimientos provenientes del mimo vienen, esencialmente, de la danza y buscan la expresión corporal liberada, lo mismo que, en otros términos, propone Lecoq.

Un aporte importante, con respecto al movimiento en general, lo hace Iraitz Lizagarra en su investigación *Análisis comparativo de la gramática corporal del mimo de Decroux y el análisis del movimiento de Laban* (2016). Ella menciona que para Decroux el simple hecho de caminar no significa nada, porque significa todo; ya que caminamos con un propósito. Entonces, todo toma significado porque estamos en busca de una acción, al igual que Lecoq que propone la ondulación y hace referencia a que es el movimiento más común del ser humano, y es el caminar. Si bien, es cierto que parece no ser nada relevante, pero la forma como nos movemos y toda la historia que hay detrás de ese movimiento, ya nos está contando una historia.

Es necesario mencionar a Rudolf Laban (15 de diciembre de 1879, Presburgo - 1 de julio de 1958, Weybridge, Surrey) quien a lo largo de su vida se enfocó en estudiar el movimiento y las posibilidades que este nos daba. Es necesario mencionarlo porque en su pedagogía habla del equilibrio del bailarín, y cómo es necesario que este se sujete de su centro de fuerza para poder ejercer todo movimiento con organicidad. “La posición base del bailarín está en equilibrio controlado y la atención surge de la lucha con la gravedad por mantenerse erguido” (Lizagarra, 2016).

Trayendo el diálogo de las aplicaciones de la pedagogía de Lecoq a Perú, se encuentra la tesis de licenciatura de Álvaro Pajares que hace una investigación sobre la secuencia de los veinte movimientos propuestos por Lecoq, de los cuales se desprenden los movimientos naturales de la vida y señala:

Estos movimientos son actividades comunes que han sido llevados a un campo teatral, por lo que su realización se ve influida bajo los conceptos de economía de movimiento, es decir, realizar la actividad haciendo la menor cantidad de movimientos innecesarios posibles. Esto permite que el movimiento sea limpio y claro (2020, p. 52).

De igual manera, traemos al diálogo a la maestra Alejandra Guerra, quien se formó en la escuela de Lecoq e imparte clases sobre la pedagogía ya mencionada. Ella explica, dentro de una de sus clases del curso “Taller de técnicas teatrales contemporáneas” (2020) en la Facultad de Artes Escénicas, que “los movimientos naturales de la vida” no son solo movimientos, ya que un movimiento puede ser mecánico y no transmitir absolutamente nada, sino que es necesario sentir cada paso de los movimientos y entregarnos con disposición. Esto con el fin de ver y descubrir qué causa en nosotros y hacia qué estado nos lleva; y, más adelante, poder interiorizarlos y hacerlos nuestros para poder utilizarlos de la manera que más nos convenga.

A lo largo de esta recopilación de fuentes, todos estos autores, actores y profesores nos muestran cómo se ha ido abordando lo propuesto por Lecoq, antes y después de su pedagogía, ya que como mencionamos anteriormente, Lecoq se basa en los movimientos y estos son utilizados en muchas ramas, tanto en los deportes, como la danza y el teatro.

## **2.2. Marco conceptual**

### **2.2.1. Movimientos naturales de la vida**

Lecoq, en su afán de estudiar el movimiento del hombre en su propia naturaleza, desprende tres movimientos principales de la secuencia de los 20 movimientos y los nombra “los movimientos naturales de la vida” los cuales están conformados por: la ondulación, la ondulación inversa y la eclosión. Estos conceptos son señalados en su libro *El cuerpo po tico: Una pedagogía de la creación teatral* (2003). Estos movimientos son parte, ya sea voluntaria o involuntariamente, del ser humano.

Lecoq apuesta, en su pedagogía, por una técnica basada en la observación de la vida es por ello que, estos tres movimientos, a pesar de ser independientes, coexisten juntos y, de cierta manera, siempre van a estar unidos.

### **2.2.2. Ondulación**

Lecoq en *El cuerpo po tico: Una pedagogía de la creación teatral*, junto con Carasso y Lallias explican que la ondulación es el primer movimiento del ser humano, de los cuales, uno de los más fáciles de reconocer es el caminar a pie, esta ondulación toma apoyo en el suelo y transmite progresivamente el esfuerzo a todas las partes del cuerpo. “La ondulación es el motor de todos los esfuerzos físicos del cuerpo humano: empujar-tirar de y empujarse-tirar de sí mismo” (2018, p. 111). Esto se identifica con un ejemplo en el que muestra que, si grabamos a las personas saliendo del metro, se va a comprobar que suben y bajan, es decir, que siguen una línea de ondulación y toda ondulación parte de un punto de apoyo con el fin de llegar a un punto de aplicación.

### **2.2.3. Ondulación inversa**

La ondulación inversa es básicamente lo mismo que la ondulación, ya explicada en el párrafo anterior, pero al revés. Es decir que, en vez de empezar con el movimiento desde los pies en el suelo, el movimiento parte desde la cabeza y se apoya en uno o muchos puntos

fijos del espacio que lo rodea. Lecoq nos muestra un ejemplo, con la imagen de un pájaro, donde aclara este tipo de movimiento:

Un pájaro se encuentra frente a mí, y yo lo miro en la lejanía. Se eleva en vertical por encima de mi cabeza, mi mirada lo sigue. Va a posarse, y me aparto. Se ha posado, lo miro en el suelo. Luego alza el vuelo hacia el horizonte. Este movimiento, que puede ser grande o pequeño de acuerdo a relación que tengas con la paloma, hace que todo tu cuerpo haya reaccionado a un movimiento que parte de la cabeza y este movimiento no es solo una acción, sino que es una indicación dramática, ya que, si la ondulación es una acción voluntaria, efectuada desde un punto hacia otro, para desplazarme o desplazar algo, la ondulación inversa está siempre al servicio de una reacción dramática. En realidad, todo drama invierte las técnicas de la acción (Lecoq, Carasso, & Lallias, 2003, p.113).

#### **2.2.4. Eclosión**

La eclosión, no se desarrolla a partir de un movimiento inferior o superior, sino que proviene desde el centro y su finalidad es pasar de un momento a otro, pero con la premisa de que este movimiento compromete todas las partes del cuerpo al mismo tiempo. El ejercicio consiste en empezar en una posición encogida en el suelo, donde el cuerpo ocupe el menor espacio posible y con la eclosión del cuerpo se pueda llegar a terminar estando de pie, con la extensión de los brazos y las piernas.

La dificultad está en encontrar exactamente ese equilibrio y esa dinámica.

Demasiado a menudo, la parte superior del cuerpo llega antes que la inferior, simplemente porque la gente piensa más en ella. La eclosión es una sensación global que hay que descubrir, y que puede ser realizada en los dos sentidos: en expansión y en concentración (Lecoq, 1997, p.115).

Estos tres puntos (ondulación, ondulación inversa y eclosión) que son llamados “los movimientos naturales de la vida” serán de los conceptos principales a trabajar, ya que serán los primeros acercamientos para desarrollar en la investigación y en el laboratorio. Propongo que la realización e interiorización de los movimientos, y el tipo de energía que estos ejercicios proponen, servirán de motor al momento de ejecutar una escena realista de *La Gaviota* de Chéjov, enfocándonos en la acción y la organicidad, y cómo estos elementos se pueden ver modificados.

#### **2.2.5. Brazos-caída**

El presente movimiento no es parte de la secuencia de “los movimientos naturales de la vida”, sino que lo aprendí en un curso que dictó la maestra Alejandra Guerra, en el que, a partir de la pedagogía de Lecoq, llegábamos a diferentes momentos y estados a partir del movimiento. Consiste en levantar los brazos de manera circular y ondulante, mientras inhalamos, y al momento de dejar caer los brazos exhalamos todo el aire. Después de hacer este movimiento dos veces, en la tercera, al momento de dejar caer los brazos y exhalar, dejamos caer todo el cuerpo hacia adelante, siendo sostenidos por las piernas y el rebote de las rodillas. Lo interesante de este movimiento es que se puede jugar con las velocidades y el tamaño del movimiento.

#### **2.2.6. La organicidad**

Con el fin de indagar sobre lo que es la organicidad, Borja Ruiz, en su libro *El arte del actor en el siglo XX*, habla sobre Stanislavski y señala que el actor debe tomar la recreación que hace su imaginación del personaje, como si fuera una realidad tangible, eso hace que lo que se plasma en escena guarde similitud con la vida real. De igual manera, menciona:

Para que esta ficción artística resulte veraz el punto clave reside en la línea de acciones físicas dentro de las circunstancias dadas y a través del sí mágico. El actor debe forjar desde sus detalles más pequeños la lógica y la continuidad de

las acciones ya que es a través de ellas que surge la línea y la continuidad de las emociones. Tal y como queda reflejado en el método de las acciones físicas, el actor no debe esforzarse por trabajar directamente sobre el sentimiento interior, más bien su atención debe orientarse a la correcta ejecución de las acciones físicas en las circunstancias dadas de la obra (2008, p.79).

El intentar definir el término organicidad, puede resultar complicado, ya que implica diversos recursos aplicados por el actor o la actriz. Es por eso que Oscar Codesido, en su tesis de doctorado, basándose en lo dicho por Stanislavski, nos dice:

[...] Cuando hablamos de la organicidad de un actor nos referimos a la calidad de su relación con el material, a la calidad en términos de la acción. Su relación con el material es la que se expresa a través de la acción. La relación con la acción es reflejada por el acto que provoca el material sobre el que trabajamos. La calidad de esta acción habla de nuestra capacidad y nuestra disposición y aptitud para estar vivos, para permitirnos conectarnos con nuestros impulsos, para encontrar las motivaciones más eficientes y más relacionadas con nuestra personalidad (2011, p.14).

De igual manera, en el libro de Borja Ruiz, *El arte del actor en el siglo XX* (2008), Jerzy Grotowski, habla sobre la pedagogía de Stanislavski y cómo se da la conexión que hay entre los movimientos físicos y la relación con lo que nos rodea. Grotowski menciona lo siguiente:

En la concepción de Stanislavski, las acciones físicas eran elemento del comportamiento. Acciones elementales, verdaderamente físicas, pero ligadas al hecho de reaccionar a los de más. Todas las fuerzas elementales en el cuerpo

están orientadas hacia alguien o hacia sí mismo: escuchar, mirar, proceder con el objeto, encontrar los puntos de apoyo, todo esto es la acción física (1980).



## Capítulo 3: El laboratorio

### 3.1. Cantidad y espacio

La plataforma que utilicé para realizar nuestras sesiones fue *Zoom*. Se les pidió a los participantes que adapten el lugar en el que se encontraban lo más cercano a una sala de ensayo, pidiéndoles, asimismo, que tengan desocupada, por lo menos un área de, aproximadamente, 3 x 3 metros; también se les pidió que cuenten con un cuaderno a modo de bitácora, en el cual puedan poner las impresiones y sensaciones que les dejaba cada sesión; por otro lado, la utilería sería solo necesaria en caso ellos decidan implementarla en sus propuestas. De igual manera, manteníamos comunicación constante por un grupo que creamos en *Whatsapp* con el fin de ir mandándonos información que ayude a enriquecer el trabajo que íbamos realizando; así mismo, pudimos usar esta aplicación como medio para realizarles distintas encuestas a lo largo de las ocho sesiones.

### 3.2. Perfil del participante

Para la ejecución óptima del laboratorio escogí cuatro estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú (FARES). A continuación, una explicación más detallada de cada uno de ellos:

- L: Se encuentra en el 8vo semestre de la carrera. Ha tomado múltiples talleres de actuación y entrenamiento corporal. Él menciona que no ha tenido, anteriormente, ningún acercamiento a la pedagogía de Lecoq. Por otro lado, señala que tiene mucha predisposición para el trabajo físico, ya que ha practicado por varios años gimnasia artística y varios talleres de danza contemporánea.
- D: Se encuentra en 8vo ciclo de la carrera. Ha tomado talleres con David Carrillo y en la Compañía de Teatro Físico. Anteriormente, tuvo un pequeño acercamiento a la

pedagogía de Lecoq. Considera que sí es apta al entrenamiento físico, cuando un papel se lo pide; sin embargo, no lleva un entrenamiento riguroso en su día a día.

- K: Se encuentra en 9no semestre de carrera. Ha tomado varios talleres de actuación y preparación física en el TUC y otros lugares. Ya conocía la pedagogía de Lecoq, pero nunca la había llevado a fondo. Se considera un actor con buena aptitud para el trabajo físico.
- A: Se encuentra en 9no semestre de la carrera. Ha tomado talleres de entrenamiento corporal en Timbre 4 y escuelas en Chile. Ya conocía la pedagogía de Lecoq por su formación en la universidad. Considera que sí es buena en el trabajo físico, pero siente que su mente, muchas veces, llega a bloquear a su cuerpo.

### **3.3. Etapas**

El laboratorio, como ya mencioné anteriormente, fue de ocho sesiones, las cuales dividí en dos etapas con el fin de poder segmentar los momentos y procesos de aprendizaje y desarrollo de los participantes.

#### **3.3.1. Etapa 1**

La primera etapa fue nombrada “reconocimiento”, ya que abarca las tres primeras sesiones. Es ahí donde los participantes pudieron mostrarme su capacidad y nivel físico/vocal basado en los calentamientos que realizan antes de entrar a escena. De igual manera, las primeras sesiones realizamos algunos ejercicios y dinámicas con el fin de que los participantes pudieran conocerse mejor y entrar en confianza. Para finalizar esta etapa, los participantes aprendieron los movimientos naturales de la vida y el movimiento “brazos-caída”. El propósito de esta etapa fue buscar una mayor confianza entre los participantes y, principalmente, que conocieran y pudieran ejecutar los 4 movimientos (brazos-caída, ondulación, ondulación inversa y eclosión).

### **3.3.2. Etapa 2**

La segunda etapa fue nombrada “aplicación”. Esta abarcó las siguientes cinco sesiones. En esta etapa los participantes pudieron reconocer los movimientos naturales de la vida y aplicarlos en monólogos del texto escogido (*La Gaviota* de Chéjov). La forma en la que se aplicó el movimiento, y la interiorización de estos, será explicada, más adelante, en el desarrollo de las sesiones individuales. El propósito de esta etapa fue buscar la relación entre los cuatro movimientos y cómo cada uno de los participantes los podían interiorizar e incluir de manera consciente en el desarrollo del monólogo escogido.

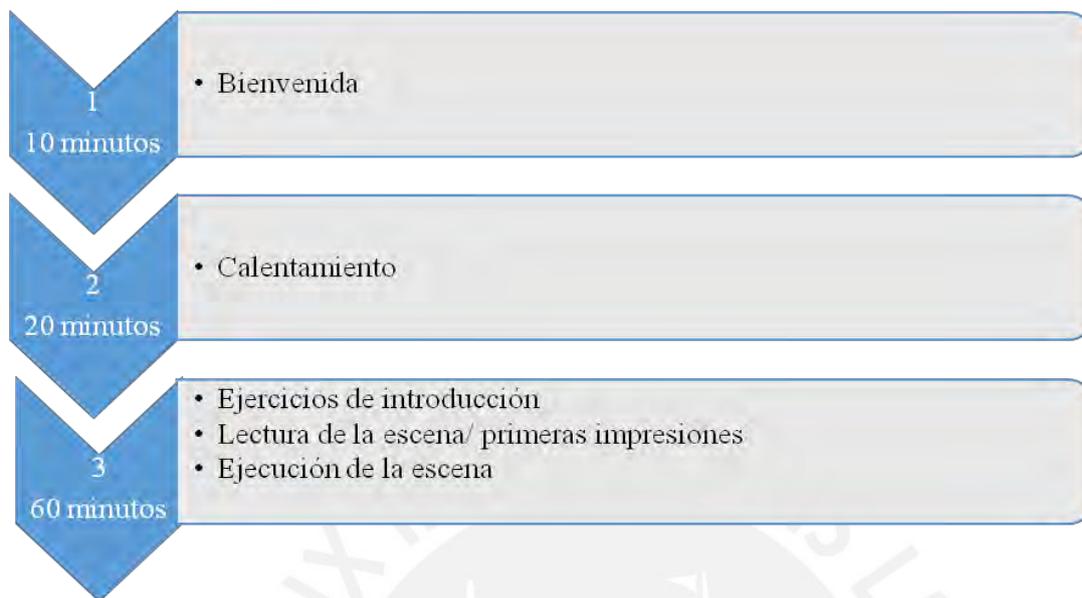
Como expliqué anteriormente, escogí una escena que, fuera de que me gusta mucho, siento que tiene muchos obstáculos internos, ya que te obliga a estar inmerso en saber qué es lo que quiere la persona, cuanto le cuesta despedirse y de qué manera reacciona el interlocutor a lo que está pasando. Los participantes escogieron qué monólogos querían trabajar dentro de la escena que les di (estos monólogos los pueden observar al inicio de la sesión 4).

### **3.4. Cronograma**

Se trabajó con un cronograma ideal propuesto para el presente laboratorio, cabe recalcar que este cronograma de actividades fue desarrollado como un plan modelo; sin embargo, cada uno de los dos grupos, de acuerdo con sus aptitudes, rapidez de aceptación y adaptación a las actividades, avanzó, de acuerdo a su ritmo, más rápido o más lento. Este cuadro lo podrán observar al inicio de cada sesión, posteriormente verán los objetivos, el desarrollo de la sesión con cada grupo y las observaciones de cada sesión.

### 3.5. Sesiones

#### 3.5.1. Sesión 1



*Figura 1. Sesión 1*

#### **Objetivos:**

- Dar las reglas del laboratorio y que sepan que nos encontramos en un espacio de confianza, respeto y seguridad.
- Conocer sus primeras impresiones y saber cuánto entienden de la escena propuesta.
- Conocer, en un primer nivel, su capacidad de aceptación con relación a los impulsos que sienten.
- Conocer la manera en la que consideran se debe representar la escena.

#### **Desarrollo**

##### **Grupo 1**

Al iniciar la sesión, les di la bienvenida y les expliqué el propósito del laboratorio. De igual manera, les hice énfasis que estábamos en un lugar seguro y, por tanto, no tenían por qué tener miedo a equivocarse, ya que, absolutamente, todo lo que ocurra en las sesiones

sería enriquecedor de observar y analizar con el fin de poder entender mejor lo que estaba pasando por sus cuerpos y mentes.

Comenzamos rápidamente, les pedí que hagan un calentamiento personal de 10 minutos, luego pasamos a un ejercicio de introducción en el cual los y las participantes se presentaban y nos contaban un poco de cada uno y una, mientras iban moviendo todo el cuerpo y se dejaban llevar conforme ellos sentían que lo que contaban les guiaba. Luego de eso, les pedí que leyeran la escena que había escogido para trabajar. Desde la manera en que empezaron a leer, pude ver las diferentes corporalidades que ambos tenían. La participante D leía de una manera muy sobria y elegante, con movimientos faciales controlados y una voz muy calmada; por otro lado, L siempre estaba moviéndose, se veía mucho más activo físicamente, eso, también, se reflejaba en su voz, la cual era mucho más rápida y presentaba algunos errores al leer debido a la velocidad con que lo hacía.

Cuando terminaron de leer les hice dos preguntas. La primera fue: ¿qué creen que está pasando en escena?

**D:** Creo que ellos dos tienen un vínculo amoroso y a Nina le da mucha pena que él se vaya, pero digamos que Trigorin está muy deprimido con su carrera.

**L:** Lo que está pasando es que Nina, definitivamente, siente una atracción por Trigorin por la imagen que él representa. Hay una atracción, pero ambos se conciben de diferente manera y esto es por las edades, pero rescato el conflicto que tiene Trigorin, porque siento que todo el tiempo quiere mostrar su desdicha, con el fin de saber cuál es la opinión de Nina con respecto a lo que él dice.

La segunda pregunta fue: ¿cuál creen que es la acción de los personajes?

**D:** Sospecho que para Nina la acción es lograr convencer que Trigorin se quede.

**L:** Debo ser sincero, no tengo idea de cuál debe ser su acción.

Después de escuchar sus respuestas, les expliqué que eso pasa cuando se trabaja esta obra, parece que no está sucediendo nada; sin embargo, siempre hay algo que está movilizándolo a los personajes a buscar su acción y muchas veces todo esto es interno, por lo que es necesario siempre tener la acción bastante clara. Seguido de esto, les pedí que hagan un pequeño calentamiento vocal y corporal, ya que íbamos a empezar con la primera dinámica previa al aprendizaje de los movimientos naturales de la vida. Este primer ejercicio está basado (tiene modificaciones) en una dinámica que se realiza cuando se aprende sobre la máscara neutra; sin embargo, fue adaptado para que sea realizado sin máscara y a través de una pantalla. Consiste en que ambos participantes deben descubrirse. Ellos debían cerrar los ojos y cuando se sientan listos, abrirlos, empezar a verse y ser minuciosos con todos los detalles que veían y lo que ocurría detrás de ellos, y para finalizar tenían dos opciones: Saludar o salirse de la cámara.

La participante D fue quien abrió primero los ojos, espero a que “L” abriera los suyos y empezaron a mirarse. Lo interesante fue que el ejercicio, más que un descubrimiento de lo que veían, duró 11 minutos y se transformó en una conversación mediada por sonrisas y gestos faciales. En un momento, pasó la mamá (al costado/detrás/delante) de uno de los participantes y no hubo reacción de parte del otro participante. Finalmente, “D” decidió salir de la cámara.

El siguiente ejercicio era algo muy parecido al primero, solo que lo situamos en un contexto diferente. Les di la siguiente premisa: “son hermanos, que habían nacido en un lugar muy pobre y donde, además, eran maltratados. Uno de ellos logró escapar de ese lugar y se fue con la promesa de que volvería por su otro hermano para rescatarlo, él nunca volvió por su hermano. Pasaron quince años y ellos se encuentran en una estación de tren, el problema es que cada uno está en un lado diferente y no pueden acercarse, solo pueden verse a lo

lejos.” El ejercicio termina cuando uno de ellos decide entablar una conversación y suelta cualquier frase o, cuando alguno de ellos decide voltearse e irse.

El desarrollo de este ejercicio fue enriquecedor desde el punto de vista como espectador; ya que, ambos estaban bastante comprometidos y se mostraron muy vulnerables a la situación. El ejercicio duró 14 minutos, en los cuales se podía observar tensión, miedo, rencor, amor y, muchas otras sensaciones que los participantes pudieron estar sintiendo. Después de terminar el ejercicio, les pregunté si, en algún momento, pasó por su cabeza hacer algo más, como irse del lugar, gritar o cuestionarle algo al otro. Ambos contestaron que sí. Se les pasó por sus cabezas hacer varias cosas, pero no las hicieron.

## **Grupo 2**

Al iniciar la sesión, les di la bienvenida y la misma premisa que al grupo 1. Hicieron su calentamiento y el mismo ejercicio de introducción. Luego, comenzamos rápidamente leyendo la escena propuesta, la cual es la misma para ambos grupos. Por más que ya conocía a los participantes, desde hace mucho tiempo atrás, fue interesante escucharlos leer e interpretar una escena. El participante K tiene una voz muy calmada y elegante, su manera de leer es acorde con la gestualidad y la corporalidad que adopta, economiza mucho los movimientos; por otro lado, la participante A tiende a ejercer bastante fuerza en los músculos faciales y su cuerpo no se movió durante toda la lectura.

Cuando terminaron de leer les hice dos preguntas. La primera fue: ¿qué creen que está pasando en escena?

A: “Creo que Nina ve en un pedestal a Trigorin, siente que está viendo a alguien muy famoso y siente ese deseo por estar al lado de alguien que ella no puede llegar a ser. Creo que Nina, también, se siente seducida, no sé cómo explicarlo, pero todo se basa en la admiración que ella siente por Trigorin.”

**K:** “Es raro porque siento que es un tipo famoso, que se encontró con alguien con quien puede tener la libertad de decirle todo lo que siente, todas esas cosas bien internas como que no le gusta ser quien es, y que todas las complicaciones del ser humano se las puede decir a ella. Por otro lado, lo sentí demasiado alzado, no sé si con eso intenta enamorarla, pero utiliza ese recurso con el fin de coquetear.”

La segunda pregunta fue: ¿cuál creen que es la acción de los personajes?

**A:** “Creo que Nina quiere conquistar a Trigorin y, por eso, lo adula tanto.”

**K:** “Él quiere tirársela, quiere satisfacer algún deseo, pero al mismo tiempo quiere conquistarla.”

Después de las preguntas, por interés de ellos mismos, surgió hablar sobre la supuesta laxitud de la obra. Mencionaron que la situación es tan cotidiana, es una obra que fácilmente puede parecer aburrida o, que no esté sucediendo nada porque es parlamento tras parlamento. Es ahí donde, al igual que al grupo 1, les expliqué que la acción y el drama muchas veces son internos y pareciera que no está pasando nada, pero son contradicciones de la vida misma en las que sí hay mucho que ver y, por tanto, es labor de los actores mostrar ese drama que cada personaje está llevando.

Seguido de esto, les indiqué que debían hacer un pequeño calentamiento vocal y corporal, con el fin de estar con el cuerpo y los sentidos más activos para realizar el mismo ejercicio que el grupo 1. El primero que decidió retirarse fue el participante K; sin embargo, el ejercicio, que duró 8 minutos, fue bastante interesante, porque ambos participantes tenían un fondo blanco, sin nada, pero ambos señalaron que los detalles en los accesorios (como aretes y ganchos de pelo,) fueron lo que hicieron quedarse más tiempo para ver qué más había. Ambos participantes coinciden en que sintieron que el ejercicio duró mucho menos tiempo, pero que no sentían la necesidad de salir de la pantalla porque sí querían quedarse viéndose. La participante A menciona que, en un momento, quiso saludarlo, pero no lo hizo.

Es ahí donde les expliqué que, durante todo el laboratorio, lo que más quiero es que sean fieles a sus impulsos, que no restrinjan lo que sienten y que estén abiertos a verse afectados por todo lo que pasa, ya sea físico, mental o emocional.

El siguiente ejercicio, fue parecido al del primer grupo, pero la premisa fue la siguiente. “Ellos fueron pareja por 5 años, él siempre quiso tener un hijo, pero ella no. Un día ella salió embarazada (él lo supo), pero abortó, ese mismo día decidió irse. Se han vuelto a ver después de 10 años, en una estación del metro, el problema es que están separados por uno de los carriles, no pueden acercarse, ni tocarse, solo verse a lo lejos”. El ejercicio se desarrolló en 11 minutos, en los cuales, ambos participantes mostraron una muy buena apertura frente a la situación planteada.

### **Observaciones**

- En ambos grupos se observan un bagaje de técnicas actorales y recursos que saben cómo utilizar para el beneficio de la escena.
- Los participantes no están siguiendo completamente sus impulsos, debido a bloqueos en sus cuerpos.
- Los participantes muestran bastante apertura al juego.
- Los participantes muestran un gran nivel de escucha y reacción al estar en situaciones no cotidianas.

### 3.5.2. Sesión 2

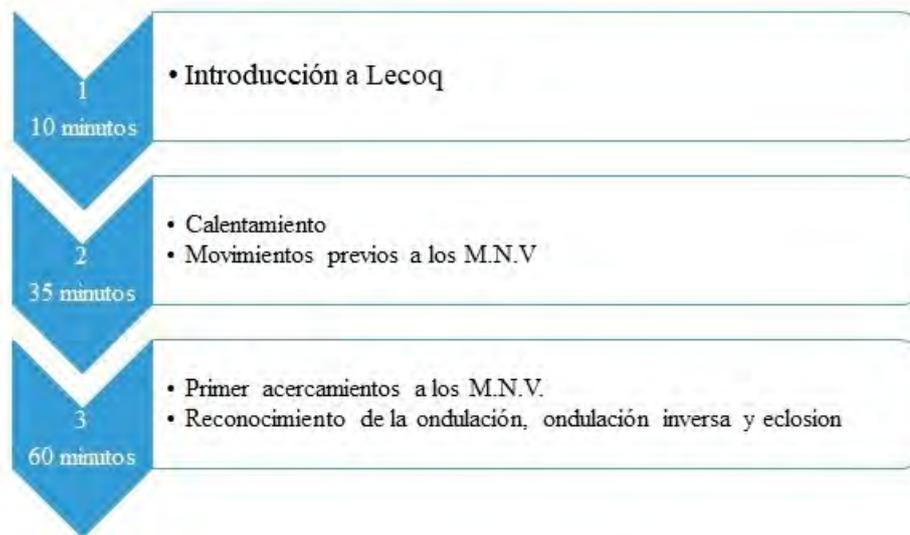


Figura 2. Sesión 2

#### Objetivos

- Reconocer su nivel de entrenamiento corporal y vocal basado en el calentamiento.
- Que los participantes asimilen la mecánica física de los movimientos naturales de la vida.
- Reconocer con qué frecuencia los participantes aceptan y reaccionan a sus propios impulsos.

#### Desarrollo

##### Grupo 1

Al comenzar de la sesión, les expliqué un poco sobre la pedagogía de Jacques Lecoq y cuál fue la manera en que el autor se acercó y abordó la pedagogía teatral. Seguido de esta pequeña clase teórica, les propuse que hagan un calentamiento de 15 minutos. Fui bastante insistente en que no busquen mostrar nada para la cámara con el fin que se vea bien lo que hacían, sino que activen su voz y cuerpo, como siempre lo hacen, antes de entrar a escena. Es ahí donde pude observar esta secuencia de calentamiento en cada uno de los participantes:

Tabla 1

“L”	“D”
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se echó en el piso y trabajó su relajación enfocándose en la respiración</li> <li>- Siguió con un calentamiento y estiramiento de piernas, rodillas, tobillos y pies.</li> <li>- Después, continuó con el estiramiento de sus piernas, pero esta vez involucrando su espalda, columna vertebral y cabeza.</li> <li>- Se puso de pie, inhaló y exhaló de manera profunda y pasó a trabajar la cobra y la “v” invertida.</li> <li>- Volvió a la posición de base y nuevamente empezó a trabajar rodillas, piernas y pies, pero esta vez involucrando la voz.</li> <li>- Se detuvo y empezó a dar pequeños masajes a todos los músculos de su cara y cuello</li> <li>- Continuó trabajando con sus resonadores, llevándolos de sonidos graves a agudos</li> <li>- Comenzó a trotar en su sitio, y, al mismo tiempo, iba soltando y repitiendo palabras que le ayudaban a activar todos los músculos que comprometían su boca y lengua.</li> <li>- Para finalizar, trabajó la indirección y el desequilibrio. Terminado esto, se paró en su sitio, respiró profundamente y terminó su calentamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empezó respirando profundamente y, acto seguido, se dio masajes en toda la zona del cuello y la espalda.</li> <li>- Siguió con un calentamiento y reconocimiento de las manos, muñecas, brazos, codos y hombros.</li> <li>- Después, continuó con la segmentación de la columna, utilizando el ejercicio en el que deja caer la cabeza hacia adelante y va subiendo lentamente vértebra por vértebra.</li> <li>- Paró y empezó a respirar de manera lenta y profunda.</li> <li>- Comenzó a jugar con la indirección y el desequilibrio.</li> <li>- Se detuvo y empezó con la “v” invertida y la cobra, en todo este momento utilizaba respiraciones grandes y profundas.</li> <li>- Se puso de pie y empezó a trabajar su cadera y cintura de manera circular. Este ejercicio involucraba, también, su columna y piernas.</li> <li>- Paró y empezó a utilizar sus resonadores, llevándolos de grave a agudo.</li> <li>- Siguió con la vocalización de todas las vocales, dándole más énfasis a la letra “u”.</li> <li>- Corría en círculos, diciendo algunos textos que ya tenía memorizados.</li> <li>- Para finalizar, se detuvo, cerró los ojos e hizo algunos movimientos lentos y ondulantes con todo su cuerpo, seguido de esto, terminó.</li> </ul>

Después de este calentamiento, pude observar que los participantes ya cuentan con conocimientos previos de segmentación del cuerpo, lo cual es beneficioso para empezar con la secuencia de los movimientos naturales de la vida, con el fin de evitar posteriores dolores o calambres.

Empezamos con el ejercicio previo a los movimientos naturales de la vida. Este ejercicio consiste en estar parados en base y, partir de la respiración, levantar los brazos formando un gran círculo a través del cuerpo; se repite este movimiento dos veces y la tercera vez, al momento que caen los brazos, también cae todo el torso hacia adelante. Para comenzar, tenían que aprender el ejercicio de manera técnica, lo cual fue bastante sencillo para los participantes; es por eso que avancé con las siguientes indicaciones:

- Ser conscientes de la respiración.
- El movimiento de los brazos debe ser porque sienten un tipo de energía que hace que los brazos salgan de su sitio.
- La caída de los brazos y torso no debe ser controlada, sino que debe de sentir que el cuerpo cae de verdad.

Después de pasar varias veces el movimiento, nos sentamos a conversar un poco de cómo se habían sentido y cómo habían visto a su compañero. Fue interesante observar que ellos mismo se dieron cuenta que el movimiento estaba principalmente en la cabeza, es decir, que estaban pensando en qué tenían que hacer, con la finalidad de cumplir con un movimiento. Esto es normal y está bien; ya que, este es el primer acercamiento que tienen a esta pedagogía, de igual forma pudimos darnos cuenta de lo siguiente:

Tabla 2

“L”	“D”
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiraciones forzadas</li> <li>- Tiene mucho control en sus brazos.</li> <li>- Sus movimientos eran bastante limpios.</li> <li>- Había un tipo de composición de movimiento.</li> <li>- Tenía bastante gesticulación fácil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración natural</li> <li>- Tensión en los hombros</li> <li>- Control en los brazos y torso</li> <li>- Tenía desequilibrio al caer.</li> </ul>

Pude observar que “L” tenía más restricciones con respecto a su cuerpo ya que solía forzar el movimiento, a diferencia de “D” que, si bien tenía tensión, el movimiento era más fluido. Luego, pasamos, completamente, a los movimientos naturales de la vida.

Comenzamos por la ondulación. Les comencé explicando la mecánica del movimiento y algunas figuras con el fin de que puedan lograr el movimiento fluido y sin lastimarse o marearse. El movimiento consiste en estar de pie en cuarta posición y ondular el cuerpo, primero hacia adelante y por el mismo hecho que somos seres ondulantes, el movimiento iba a repercutir hacia atrás. Les propuse que imaginen que había una tuerca dentro de ellos que los llevaba a moverse y ondular el cuerpo en diferentes niveles. Esta tuerca estaba ubicada en

su centro, es por el que el movimiento de las rodillas, brazos, cuello y cabeza iba a ser solo una consecuencia de la energía ondulante que su centro ejercía. Después de hacer el ejercicio pudimos notar lo siguiente:

Tabla 3

“L”	“D”
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control en el cuello y cabeza</li> <li>- Movimiento forzado por la espalda</li> <li>- Control de los brazos</li> <li>- Movimiento solo hacia adelante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control en el cuello y cabeza</li> <li>- Tensión en la espalda</li> <li>- Desequilibrio</li> <li>- Movimiento solo hacia adelante</li> </ul>

Después de terminar con la ondulación, seguimos con el segundo movimiento, el cual Lecoq denomina “ondulación inversa”. Este movimiento, según como lo propone Lecoq, está compuesto, desde mi punto de vista, por cuatro pequeños momentos. El ejercicio comienza con los participantes de pie, en cuarta posición; seguido de eso, cae la cabeza hacia los pies; luego, el cuello levanta la cabeza y con los ojos activos vemos algo delante de nosotros, nos acercamos con la espalda perpendicular al piso, y una vez hayamos visto lo que teníamos que ver, volvemos a nuestro eje original, pero con una ligera diagonal hacia atrás. Los participantes, pudieron entender, claramente, las partes de este movimiento, y su primer acercamiento fue óptimo ya que entendieron todas las mecánicas. Al terminar de aprender este movimiento, pudimos notar lo siguiente:

Tabla 4

“L”	“D”
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No tenía un ritmo constante</li> <li>- Jugaba con las velocidades</li> <li>- Tensión en sus brazos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velocidad rápida</li> <li>- Desequilibrio</li> <li>- Tensión en los brazos</li> </ul>

## Grupo 2

Con el segundo grupo, tuvimos la misma mecánica y orden de aprendizaje de movimientos. Les expliqué sobre la pedagogía de Lecoq enfocada en lo movimientos naturales de la vida y empezamos, rápidamente, con el calentamiento de 15 minutos. Esto fue lo que los participantes realizaron:

Tabla 5

“K”	“A”
- De pie, dando respiraciones profundas y lentas	- Empezó en base y trabajó la segmentación de la columna. Llevando la cabeza hacia el piso y subiendo lentamente
- Relajación de la cabeza, cuello, hombros y torso	- Movimientos circulares de cabeza, cuello, hombros, brazos, codos, manos y muñecas
- Estiramiento de piernas y movimientos de rodillas, tobillos y pies	- Trabajo circular de la cintura y cadera
- Secuencia corporal KATA	- Estiramiento de piernas, rodillas, tobillos y pies
- Juego con la indirección y el desequilibrio	- Posición de la cobra y “v” invertida combinada con respiraciones profundas y lentas
- Se echó al suelo, boca arriba y se enfocó en la relajación	- Saltos y polinchinelas
- Torsión (oposición de piernas con torso y cabeza)	- Vibración de los labios combinado con sonidos
- Abdominales	- Resonadores graves
- Postura del gato, estiramiento de la columna, seguido por las piernas y brazos	- Estiramiento de los músculos del rostro mediante gesticulación
- Masaje en el rostro	- Trabajo con extra vocalización de letras
- Resonadores de agudo a grave	
- Vocalización de diferentes palabras	

Después de terminar el calentamiento y, con el cuerpo activo, empezamos con los movimientos. Los participantes de este grupo ya conocían a primera vista los movimientos, debido a que lo habían trabajado anteriormente en un curso de la FARES. Es por eso que, a continuación, podrán ver las observaciones que tomamos, junto con ellos, después de observar cada uno de los movimientos. La primera observación es con relación al primero ejercicio, el de los brazos en circular y caída de torso hacia adelante.

Tabla 6

“K”	“A”
- Buena relación en los brazos al subir	- Tensión en los hombros, cuello y cabeza
- Tensión al dejar caer los brazos	- Movimiento mecánico
- Piernas abiertas	- Tensión en el rostro
- Caída controlada	- Caída controlada

Con relación a la ondulación:

Tabla 7

“K”	“A”
- Pies inestables (no anclados al piso)	- Control en los brazos y hombros
- Desequilibrio	- Restricción de las rodillas
- Movimiento latigante	

Con relación a la ondulación inversa:

Tabla 8

“K”	“A”
- Cuerpo laxo	- Repliegue en la columna al volver - Tensión en los brazos

Con este grupo, pudimos avanzar un poco más rápido y pasar al tercer movimiento, el cual Lecoq nombra, eclosión. Personalmente, este me parece uno de los movimientos más complicados, ya que compromete estar atentos y activos con todo el cuerpo. El movimiento consiste en empezar, de pie, con los brazos estirados hacia arriba y las piernas abiertas y en un momento después de inhalar aire, a partir de nuestro centro vamos replegando todo el cuerpo hasta llegar a estar de cuclillas con los brazos cruzados. La segunda parte consiste en repetir el mismo movimiento anterior, pero a la inversa; es decir, empieza de pequeño y termina en la posición inicial. Lo complejo de este movimiento es que se debe tener consciencia absoluta de cada movimiento que realizamos con nuestro centro, piernas rodillas, torso, brazos y cabeza; ya que, al ser un todo al mismo tiempo que llegan las rodillas, deberían llegar los brazos. Lecoq propone este ejercicio con la imagen de la vida y la muerte. Otra imagen que también ayuda a entender la mecánica del movimiento es imaginarse en somos un globo y a este globo le hacemos un hueco pequeño, entonces el globo se va a ir haciendo pequeño, pero todas las partes del globo se achican juntas. Trabajamos bajo la premisa de que somos un todo y, por tanto, todo nuestro cuerpo debe estar relacionado y a favor del movimiento. En este caso pudimos notar, en los participantes, lo siguiente:

Tabla 9

“K”	“A”
- Las piernas llegan antes que los brazos - Falta de conexión entre la parte superior e inferior	- Las piernas llegan antes que los brazos - Tensión en el cuello y espalda superior

Todo esto, lleva a darme cuenta de que los participantes tienen un buen nivel de entrenamiento corporal, pero, tienen muchas tensiones, principalmente, en los brazos y las

rodillas, las cuales necesitan ser trabajadas con el fin de mejorar en la técnica del movimiento.

### Observaciones

- Los participantes mostraron que tienen buen nivel de entrenamiento físico y vocal
- Un participante de cada grupo, muestra mayor apertura al trabajo físico.
- Los participantes suelen tensar, en su mayoría, sus hombros y brazos
- Los participantes entienden las mecánicas del movimiento y tienen apertura al juego con estos.

### 3.5.3. Sesión 3

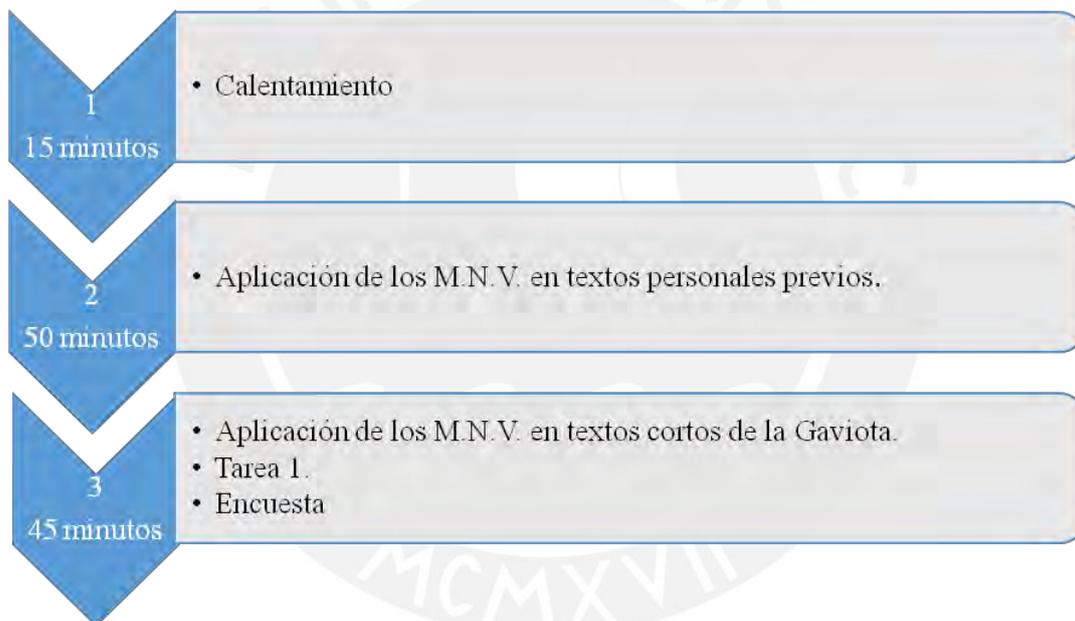


Figura 3. Sesión 3

### Objetivos

- Reconocer los movimientos naturales de la vida y la aplicación de estos en el cuerpo.
- Ver cómo, la aplicación de los movimientos naturales de la vida repercute en la actuación de los participantes.
- Encontrar cambios en el manejo del texto, corporalidad e intenciones.
- Observar la apertura al juego y hacerles caso a sus impulsos.

## Desarrollo

Al comenzar esta sesión, les pedí a los participantes de ambos grupos que realicen un calentamiento de 20 minutos, este calentamiento debía estar enfocado en las siguientes indicaciones:

- Activación consciente de todos los músculos
- Estiramiento de todos los músculos del cuerpo
- Segmentación de la columna
- Aplicación de la voz y resonadores
- Relajación del cuerpo y extremidades

### Grupo 1

Después del calentamiento, hicimos un repaso de los movimientos previos aprendidos en la sesión pasada (los brazos, ondulación y ondulación inversa). Posteriormente, les expliqué la dinámica de movimiento de “la eclosión”. Debido a que había pasado una semana y como les había pedido que practiquen a diario los movimientos, pudimos observar un gran avance. Estas fueron las mejoras y las cosas pendientes por mejorar:

Tabla 10

	“L”	“D”
Brazos y caída	Buen control de la caída Rodillas restringidas Brazos y torso relajados Buena coordinación entre el movimiento y la respiración	- Control al dejar caer los brazos - Cuerpo relajado - Buen flujo de movimiento - Respiración consciente
Ondulación	Movimiento latigante hacia adelante Buena respiración y flujo de movimiento Relajación corporal	- Energía que emana desde el centro - Movimiento limpio - Brazos, hombros y cabeza relajados - Rodillas activas
Ondulación inversa	Control y tensión en los brazos Flujo de movimiento constante Buen uso de la respiración	- Movimientos limpios y - Flujo continuo - Brazos y hombros relajados
Eclosión	Tensión en el cuello Las piernas llegan antes que los brazos Cumple con el movimiento, pero da la sensación de que su cuerpo está segmentado Quiebre de la cadera hacia atrás al bajar	- Tensión en la espalda superior y el cuello - Piernas llegan antes que los brazos

Después de ver cómo los participantes, en gran parte, se habían apropiado de los movimientos, pasamos a una primera dinámica de acercamiento entre el movimiento y el texto. Les pedí que traigan un pequeño texto, de alguna obra conocida que hayan trabajado antes y les guste, y lo íbamos a trabajar. El ejercicio consistía en que ellos primero iban a leer el texto, luego lo iban a interpretar como ellos considera que debería ser y posterior a eso iban a escoger uno de los movimientos aprendidos y partiendo del movimiento, lo iban a empezar a llevar a diferentes niveles y velocidades y cuando sientan que el movimiento ya les había dejado una sensación, podían empezar a soltar y jugar con el texto hasta llegar a un momento en el cual tenían que empezar con el texto completo.

La participante “D” escogió el siguiente texto y decidió trabajar la ondulación: “el algarrobo se inclina como una nube sobre la única bodega del Pueblo detrás del mostrador humilde una gracias jovencita llevan las tramitada a un tiempo sin malicia.”

Esto fue lo visto a partir de los dos momentos:

Tabla 11

1era vez	2da vez (ondulación)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exceso de gesticulación</li> <li>- Texto mental</li> <li>- Bloqueo corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayor energía</li> <li>- Reacción a lo que le rodeaba</li> <li>- Cuerpo activo y movimiento que fluye</li> <li>- Mayor nivel de urgencia</li> </ul>

El cambio, al pasar el texto enfocándose, principalmente, en la sensación y la energía que el movimiento le dejaba fue favorable para la participante, ya que su forma, energía y urgencia cambiaron completamente. En este tipo de ejercicio, el comentario es de suma importancia para evaluar las diferencias y los cambios que los y las participantes sintieron y pudieron observar. Luego de ello, los participantes mencionaron lo siguiente:

D:

- Sentí que la respiración enfocada en lo que el movimiento me dejaba fue lo que me ayudó a darle vida al texto.
- De igual manera, la ondulación empata con lo siento que el texto quiere decir.

A:

- Pude ver cómo funciona el movimiento.
- Sentía que con el movimiento había algo pasando dentro de ella.
- Su cuerpo decía cosas, me contaba una historia.
- Si le quitábamos el texto, igual había algo pasando por ella que me contaba cómo se sentía.
- Creo que tenemos ciertos ciclos en la facultad y este ejercicio nos ayuda mucho porque nos permite pasar por el texto, pero no desde lo mental, si no desde el cuerpo

De igual manera, pasamos al participante L, realizamos la misma dinámica, él escogió trabajar el siguiente texto con la ondulación inversa: “conozcan a Fedra y todo su furor. Ay, misero de mí. Ay, infelice apurar se lo pretendo ya que me tratáis así. Qué delito cometí contra vosotros naciendo. Tu pecado es el orgullo y la vanidad, sueñas y sueños solo por ti.”

Esto fue lo visto a partir de los dos momentos:

Tabla 12

1era vez	2da vez (ondulación inversa)
- Exceso de gesticulación	- Movimiento un poco mecánico
- Exceso de aire al decir el texto	- Mejor dirección del texto
- Movimientos de brazos ligeramente forzados	- Se entendía que había un receptor
- Nivel de energía alto	- Mayor nivel de urgencia

De igual manera, esto fue lo que los participantes vieron y sintieron:

L:

- Considera que es un actor al que muchas veces le gusta componer y tener una solución para todo; sin embargo, esta vez sintió la falta de necesidad de ser un actor interpretando, ya que el texto salía por consecuencia del movimiento.
- Mayor rango de posibilidades para moverse
- Le ayudó a cuestionarse qué es lo que verdaderamente quería decir.

D:

- La participante comenta que, en la primera pasada, vio la intención de interpretar lo que estaba diciendo y la segunda vez le ayudó mucho más buscar desde el cuerpo para encontrar su acción.
- Sintió que le hubiera gustado que se tome más tiempo de exploración del movimiento con el fin de buscar nuevas sensaciones que el movimiento le dejaba.

## Grupo 2

De igual manera, que con el grupo uno, les pedí que hagan el calentamiento con lo anteriormente mencionado y después, pasamos a hacer un repaso de los movimientos aprendidos. Estos son los avances que pude notar:

Tabla 13

	“K”	“A”
Brazos y caída	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejor posición de piernas</li> <li>- Buena relajación</li> <li>- Tensión en el cuello</li> <li>- Movimiento limpio</li> <li>- Respiración controlada y acorde al movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brazos y torso liberados</li> <li>- Bloque de las rodillas</li> <li>- Movimiento limpio</li> <li>- Flujo constante</li> <li>- Respiraciones profundas</li> </ul>
Ondulación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pies anclados al piso</li> <li>- Relajación en cuello y brazos</li> <li>- Rodillas activas</li> <li>- Respiración constante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajación total</li> <li>- Centro activo</li> <li>- Movimiento limpio</li> <li>- Movimiento que compromete todo el cuerpo</li> <li>- Respiración constante</li> </ul>
Ondulación inversa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pies anclados al piso</li> <li>- Buena flexibilidad</li> <li>- Brazos y torso relajados</li> <li>- Movimiento de flujo constante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tensión en el cuello</li> <li>- Flujo de movimientos constante</li> <li>- Cuerpo relajado/centro activo</li> </ul>
Eclosión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuerpo activo</li> <li>- Movimiento fluido</li> <li>- Buen control de la respiración</li> <li>- Las piernas, a veces, llegaban antes que los brazos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buena conexión entre la parte superior e inferior del cuerpo</li> <li>- La respiración no acompañaba el movimiento.</li> </ul>

Al terminar de recordar los movimientos aprendidos, pasamos a la siguiente dinámica, igual que con el grupo 1, los participantes trajeron un texto y empezamos a trabajar con él, la única diferencia es que, con este grupo, pudimos pasar por el texto original y cada de ellos pasó por dos movimientos. Comenzó el participante K, quien escogió la ondulación inversa y

el movimiento de brazos y caída. A continuación, el texto que el participante trae y las respectivas observaciones:

Dime, dime qué fue lo que pasó. Háblame dormida como lo haces a veces ¿qué pasó? ¿Eh? Es injusto, es muy injusto. Yo he estado a tu lado desde el principio. Antes, quizás, sí te descuidé un poco, también para mí fue difícil acostumbrarse. Luego, yo no sabía que iba a sentir esto. Pero ahora... tú no puedes. No puedes llegar una noche así nada más, decir que te vas, que dejas este sitio sin dar ninguna explicación, como si yo no existiera. No me gusta que me trates así, como si no supieras que estoy aquí, a tu lado.

Tabla 14

1era vez	2da vez (ondulación inversa)	3era vez (brazos y caída)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poco nivel de energía</li> <li>- Poco nivel de urgencia</li> <li>- Texto mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Texto consecuencia del movimiento</li> <li>- Pausas activas</li> <li>- Mayor nivel de urgencia</li> <li>- Necesidad por encontrar respuesta</li> <li>- Cuerpo cuenta una historia</li> <li>- Movimiento llevado a cierto estado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buena energía</li> <li>- Mayor búsqueda de respuesta</li> <li>- Nueva corporalidad</li> <li>- Pausas activas</li> <li>- Mejor uso del texto</li> </ul>

De igual manera, los participantes mencionan lo siguiente:

K:

- Sintió que su corporalidad cambió por completo.
- Se dio cuenta de las nuevas formas de buscar respuesta en el interlocutor.
- El movimiento le ayudó a entrar en un estado de urgencia y necesidad de ser escuchado.

A:

- Pudo observar un cambio.
- Sintió que ya no actuaba desde la mente, si no desde el cuerpo.

Después de una breve pausa, le tocó continuar a la participante A, quien escogió el movimiento de brazos y caída, y la ondulación. A continuación, el texto escogido y las observaciones:

¿Te gusta la iglesia de Jesús María? Si te hago la misa ahí ¿te quedas? ¿Y si la hacemos en La Punta? Cerca al mar. Nunca me respondes. Siempre fuiste así, de aire. No se te puede agarrar, ¿por qué vienes, entonces?, ¿por el café? ¿Es lo único que hago bien? Contigo me gusta la oscuridad. Contigo no tengo miedo. Contigo todo, pero nos sabes querer. Solo sabes irte. ¡Espera!, ¿voy a volver a verte? Te gustan las cosas escondidas, al vuelo. Así nos casamos. ¿Así te escapabas también? ¿Con quién te fuiste? Seguro tienes a otra en el fondo del mar. Perdón, perdón, no vuelvo a molestarte con mis celos. Prométeme que voy a soñar contigo otra vez. Sí puedes. Tú eres el que decide mis sueños.

Tabla 15

1era vez	2da vez (brazo y caída)	3era vez (ondulación)
- Tensión facial	- Nueva manera de abordar el texto	- Respiración conectada al texto y al movimiento
- Excesiva gesticulación	- Mayor energía	- Mayor nivel de energía
- Movimientos económicos	- Mayor urgencia	- Sensación de reclamo
- Texto mental	- Corporalidad diferente	- Cuerpo contando una historia
	- Mejor relación con sus acciones físicas	

Después del ejercicio, los participantes mencionaron lo siguiente:

A:

- Sentí que gané urgencia.
- La sensación de caída le dio un nivel de acumulación de sensaciones que pudo ser usado en el texto.
- Sentía que, dentro de ella, había una energía fluctuante que la impulsaba a seguir cuestionando.

K:

- Pudo observar un impulso más activo.
- Una energía que poco a poco fue creciendo y terminó bastante álgida.
- Observó que había una urgencia mayor por encontrar respuestas.

- Pudo probar nuevas estrategias.

### Observaciones

- Los participantes lograron un mejor nivel de energía al aplicar los movimientos aprendidos.
- El texto ya no se siente pensado, sino que es una consecuencia de lo que está pasando por el cuerpo.
- Los participantes aumentaron las pausas, las cuales fueron en la mayoría de los casos activas.
- Los participantes mostraron cambios al abordar el texto.
- Los participantes mostraron cambios en las intenciones del texto al partir desde el movimiento.
- El cuerpo de los participantes empezaba a contar lo que sentían
- La gesticulación del rostro ya no era tanta, como en las primeras pasadas, sino que ahora era una consecuencia de lo que pasaba por sus cuerpos.

#### 3.5.4. Sesión 4

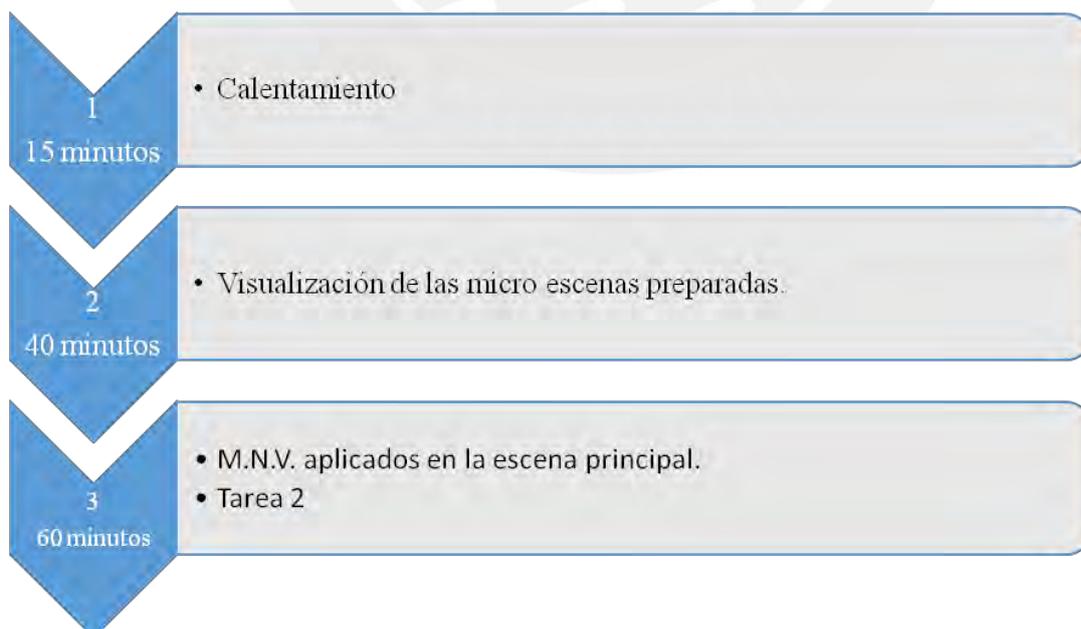


Figura 4. Sesión 4

A partir de esta etapa, los participantes entraron de lleno a los movimientos naturales de la vida, pero, ahora, aplicados a la escena elegida de “La gaviota” de Chéjov. Inicialmente, la idea era trabajar escenas, pero, debido a la coyuntura, y a que el laboratorio no pudo ser presencial, decidí que trabajarían monólogos, los cuales, como ya mencioné anteriormente, están dentro de una escena y tienen un interlocutor. Les di a los 4 participantes una escena de la obra y les dije que podían jugar con el texto, indiferentemente del género del personaje, podían escoger a quien quieran. Estos fueron los monólogos que escogieron.

Participante L:

TRIGORIN.- Sus nervios desgastados se mantienen en constante tensión, y se pasa el tiempo vagando por los círculos literarios sin ser aceptado ni advertido por nadie. Teme mirar a los ojos de los demás, franca y valerosamente, como el jugador apasionado cuando no tiene dinero... ¡Nunca he visto a mi lector, pero, sin saber por qué, la imaginación me lo representa predispuesto en contra mía y lleno de desconfianza!... ¡He sentido miedo al público! ¡Cuando llegaba el momento de representar una nueva obra, en cada estreno me parecía observar que los morenos me eran hostiles y los rubios fríamente indiferentes! ¡Qué terrible sensación! ¡Qué martirio! Sí. Escribiendo paso ratos agradables... También es grata la corrección de pruebas... pero, apenas la obra ha salido de la imprenta, ya la considero una equivocación, no puedo soportarla, pienso que más me valdría no haberla escrito, me enojo y me disgusto. (Riendo.) Por otra parte, el público que la lee se contenta con decir: «¡Es simpático esto!»... «¡Tiene talento!»...« ¡Lo que hace es simpático..., pero le falta mucho todavía para llegar a Tolstoi!... O bien: «¡Es una maravilla de obra..., aunque Padres e hijos, de Turgueniev, sea mucho mejor!»... Y así sucesivamente, hasta la tumba. Todo se reducirá al «es simpático» y al «tiene

talento»... ¡Solo al «es simpático» y al «tiene talento»!... Cuando me muera..., los que me hayan conocido y pasen ante mi tumba..., dirán: «Aquí yace Trigorin. Fue un buen escritor..., aunque escribía peor que Turgueniev.»¿Por qué éxito? ¡Nunca me gustó mi propia obra! ¡No me quiero como escritor! ¡Y, lo que es aún peor..., me encuentro envuelto en una, dijéramos, bruma y no entiendo lo que yo mismo escribo!... ¡Amo esta agua, estos árboles, este cielo!... ¡Siento la Naturaleza, que es la que excita en mí la pasión y el deseo invencible de escribir!... ¡Pero no puedo ser solo paisajista»!... ¡Soy también un ciudadano, amo a mi patria, al pueblo, y comprendo que, en mi calidad de escritor debo hablar de este pueblo, de sus sufrimientos y de su futuro!... ¡Debo hablar de la ciencia, de los derechos del hombre, etcétera... y hablo!... ¡Todos son a meter- me prisa, a enfadarse, y yo me agito de un lado para otro como el zorro acosado por los perros! ¡Veo que la vida y la ciencia siguen adelante, adelante..., que yo me quedo atrás, atrás..., como un «mujik» cuando pierde el tren..., y que, a fin de cuentas, solo sé describir paisajes, y en todo el resto soy falso hasta la medula de los huesos!

Participantes D, K y A:

TRIGORIN.- ¿Y qué hay en ella de especialmente bueno?... (Consultando el reloj.) Perdóneme... No puedo quedarme más tiempo... ¡El caso es que (Riendo.) ha dado usted en mi punto flaco, y ya empiezo a excitarme y a enfadarme un poco!... ¡Hablemos, pues! ¡Hablemos de mi maravillosa y clara vida!... De manera que..., ¿por dónde empezamos? (Después de un momento de meditación.) ¡A veces se impone a uno, a la fuerza, un pensamiento!... ¡Le da a uno, por ejemplo, por pensar de día y de noche en la luna!... ¡Pues bien...: yo también tengo mi luna! De día y de noche vivo domina- do por este

pensamiento fijo: «¡Tengo que escribir! ¡Tengo que escribir!»... ¡Apenas he escrito una novela, y..., sin saber por qué..., tengo que empezar otra!... ¡Luego una tercera y después una cuarta!... ¡Escribo sin darme tregua, y no puedo obrar de otro modo!... ¿Y qué, le pregunto yo, hay en todo esto de maravilloso o de claro?... ¡Ah!... ¡Qué vida salvaje la mía!... ¡Aquí estoy ahora, hablando animadamente con usted y sin dejar, sin embargo, de recordar en todo momento que mi novela, aún no terminada, me espera!... ¡Si, por ejemplo, veo pasar una nube cuya forma recuerda la del piano, pienso que habré de señalar en alguna novela el paso de una nube semejante!... ¡Huele a heliotropo..., y en seguida mi mente registra: «Olor empalagoso», «el color de la viudez», «recordar citarlo en la descripción de un anochecer de verano»!... ¡Cada una de sus frases o palabras o de las mías propias, es atrapada por mí, que me apresuro a encerrarla en mi despensa literaria por si algún día me sirve para algo!... ¡Cuando termino mi trabajo, corro al teatro o me voy a pescar! ¡Aquí, donde debería haber descansado y olvidado..., no puedo ya hacerlo, pues dentro de mi cabeza comienza a dar vueltas otra pesada bala de peltre: un nuevo argumento!... ¡Ya la mesa de despacho empieza a atraerme y de nuevo hay que escribir, que escribir y que escribir!... ¡Y así siempre, siempre!... ¡Yo soy el primer obstáculo a mi tranquilidad! ¡Siento que me devora la propia vida, pues para conseguir la miel que luego entrego a alguno de los seres que pueblan el espacio, he de recoger antes el polvo de mis mejores flores, destrozalas y pisotear sus raíces!... ¿Acaso no soy un loco?... ¿Es la actitud de mis amigos y conocidos la natural para con un ser de espíritu sano?... «¿Qué está escribiendo ahora?», me dicen. «¿Con qué nos va a obsequiar?»... ¡Siempre lo mismo! ¡Siempre lo mismo!... ¡Y llega a parecerme que todo: la

atención que me prestan los que me conocen, las alabanzas y los entusiasmos..., es puro engaño!... ¡Se me figura que me engañan como a un enfermo y, a veces, hasta temo que se me acerquen a hurtadillas por la espalda, me cojan y me lleven a un manicomio!... ¡Aquellos otros años, los mejores de mi juventud..., cuando empezaba mi carrera literaria..., fueron para mí un continuo martirio!... El escritor de segunda fila, sobre todo cuando la suerte no le acompaña, se antoja a sí mismo inepto..., se considera «de so- bra». Sus nervios desgastados se mantienen en constante tensión, y se pasa el tiempo vagando por los círculos literarios sin ser aceptado ni advertido por nadie. Teme mirar a los ojos de los demás, franca y valerosamente, como el jugador apasionado cuando no tiene dinero... ¡Nunca he visto a mi lector, pero, sin saber por qué, la imaginación me lo representa predispuesto en contra mía y lleno de desconfianza!... ¡He sentido miedo al público! ¡Cuando llegaba el momento de representar una nueva obra, en cada estreno me parecía observar que los morenos me eran hostiles y los rubios fría- mente indiferentes! ¡Qué terrible sensación! ¡Qué martirio!

### **Objetivos**

- Observar el desarrollo e interiorización de los movimientos naturales de la vida, en los participantes.
- Ver sus primeros acercamientos y su propuesta con relación al monólogo escogido.
- Observar su apertura a los impulsos que les dejan los movimientos al aplicarlos en el monólogo.

### **Desarrollo**

Les pedí a ambos grupos que empiecen con un calentamiento personal de 20 minutos con las siguientes premisas:

- Enfocarse en la respiración
- Calentamiento activo
- Segmentación de la columna y calentamiento de los músculos de la espalda y cuello
- Voz enfocada en la respiración
- Agregar los movimientos aprendidos

#### Grupo 1

Después de terminar el calentamiento, empezamos con el trabajo enfocado en los movimientos naturales de la vida aplicados a *La Gaviota*. Se les pidió a los participantes que asistan a la sesión con el monólogo aprendido, ya que la dinámica de esta sesión consistía en ver de qué manera ellos y ellas consideran que debía ser representado el monólogo y, después de ello, escoger uno de los movimientos para empezar a ejecutarlos, y, poco a poco, ir interiorizándolos y llevándolos a algo más pequeño y decir el monólogo, nuevamente, con el fin de ver de qué manera había afectado la forma de abordar el texto y qué cambios se podían observar. Empezó la participante D, en el siguiente cuadro podrán observar las anotaciones y con relación a las dos pasadas y posteriormente las impresiones de los participantes.

Tabla 16

Monólogo original	Aplicación de la ondulación inversa al monólogo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesticulación grande</li> <li>- Movimientos de brazos excesivos</li> <li>- Texto dicho muy rápido</li> <li>- Cuerpo laxo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimiento fluido y claro</li> <li>- Tensión en el cuello</li> <li>- Cuerpo relajado</li> <li>- Mayor nivel de energía</li> <li>- Mayor nivel de urgencia</li> <li>- Silencios activos</li> <li>- Generó un estado diferente</li> <li>- Mayor fuerza al decir el texto</li> </ul>

D:

- Me aprendí el texto recién hoy y me parece increíble pasar por el movimiento y ver qué cosas nuevas este genera en mí. Fue interesante porque sentí que el movimiento fusionado con el texto me ofrece muchas más posibilidades de cómo trabajarlo.

L:

- Siento que fue necesario que “D” se tome un largo tiempo al entrar al movimiento ya que le ayudó a conseguir una fuerza que nunca había visto en ella y creo que pasaba más por cada momento.

Después de la participación de “D”, pasamos con el participante “L”, esto fue lo que se pudo observar y los comentarios.

Tabla 17

Monólogo original	Aplicación de la Ondulación al monólogo
<ul style="list-style-type: none"><li>- Buen control corporal</li><li>- Movimiento forzado de los brazos</li><li>- Procesos rápidos</li><li>- Pausas vacías</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Movimiento fluido</li><li>- Movimiento latigante</li><li>- Buen control de la respiración</li><li>- Mayor energía</li><li>- Mayor enfoque de a quién le dirigía el texto.</li><li>- Cuerpo presente y activo</li><li>- Aumento de intenciones y matices en el texto</li></ul>

A:

- Decir el texto con la premisa del movimiento llevado a lo mínimo, siento que me ayudó a estar más presente.
- El movimiento me ayuda como combustible de algo que no sé qué es, pero sentí que había un crecimiento en todo lo que decía y eso se reflejaba en mi voz y cuerpo.
- Siento que no es algo que me haya aclarado todo, pero me ayudó a estar más presente y activo en escena.

D:

- Vi un gran cambio en su cuerpo y en cómo abordó el texto
- Siento que, en su caso, le ayudó porque vi todo más orgánico, con más verdad e intensidad.

## Grupo 2

Después de terminar con el calentamiento, al igual que con el grupo 1, pasamos a la misma dinámica. La primera participante fue “A”, esto es lo que se pudo observar y los comentarios de los participantes.

Tabla 18

Monólogo original	Aplicación de la ondulación al monólogo
<ul style="list-style-type: none"><li>- Pies inestables</li><li>- Divaga en el espacio</li><li>- Bastante gesticulación</li><li>- Sensación de que tenía todo controlado</li><li>- Tensión en el rostro y hombros</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mejor manejo corporal</li><li>- Divaga en el espacio</li><li>- Mayor nivel de urgencia</li><li>- Mejor manejo de sus brazos y manos</li><li>- Más pausas</li></ul>

A:

- Estoy con alergia y no podía respirar bien; sin embargo, creo que el movimiento llevado a la respiración me ha ayudado a controlarme un poco y no pensar en que no puedo respirar.
- Sentí que el impulso para decir el texto venía desde el cuerpo.

K:

- Más que un cambio en sí, la segunda vez que hizo el monólogo, sentí nuevas sensaciones y otras intenciones.
- Por más que hubo más silencios, había mayor urgencia.

Después, fue el turno de “K”, esto fue lo que pude observar y sus primeras impresiones.

Tabla 19

Monólogo original	Aplicación de la Eclosión al monólogo
<ul style="list-style-type: none"><li>- Buen manejo corporal</li><li>- Texto recitado</li><li>- Pocos procesos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Movimiento limpio</li><li>- Brazos llegan antes que pies</li><li>- Mejores impulsos</li><li>- Sensación de búsqueda de respuesta en el otro</li><li>- Mayor urgencia</li><li>- Corporalidad diferente</li><li>- Pausas activas</li><li>- Nuevas intenciones al decir el texto</li></ul>

K:

- Sentí ligeros cambios, por ejemplo, ganaba fuerza al decir el texto y una nueva corporalidad.
- Sentí cómo el movimiento me iba dominando y cuando había vacíos en mi mente, el movimiento me ayudaba a generar un tipo de estado.

A:

- Siento que K se enfocó en el movimiento y esto le dio una nueva energía
- Creo que podía aumentar sus niveles de urgencia, ya que había pausas que no estaban, del todo, justificadas.

### Observaciones

- Todos los participantes mejoran su nivel de urgencia y energía al aplicar los movimientos.
- La relación con el cuerpo mejora.
- Los participantes son conscientes que hay cambios en su cuerpo, voz y gesticulación que en algunos casos les favorece al momento de la interpretación.

### 3.5.5. Sesión 5

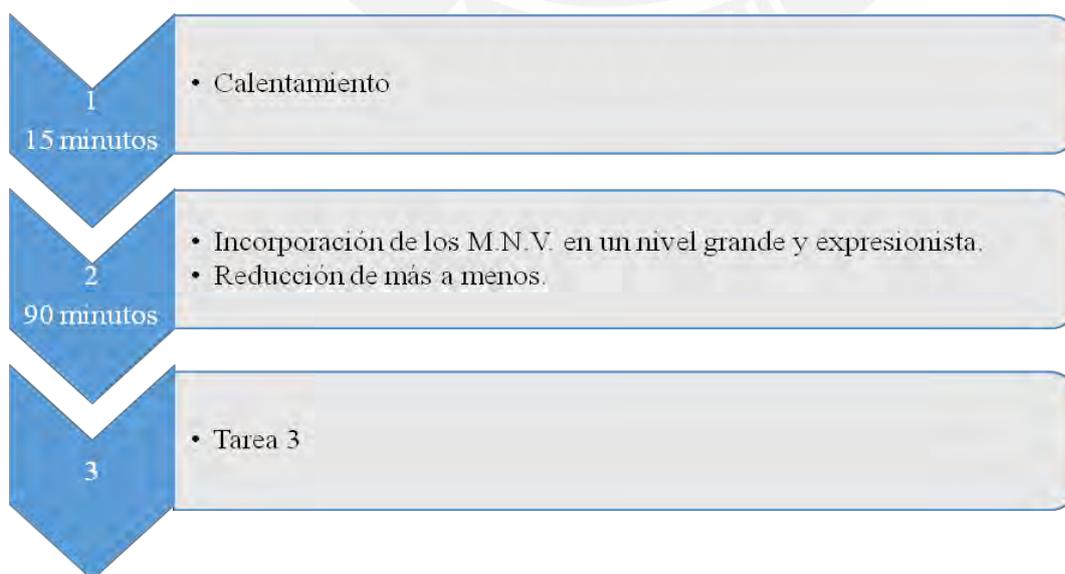


Figura 5. Sesión 5

## Objetivos

- Observar su capacidad de aplicación de los movimientos naturales de la vida
- Observar sus primeras propuestas de monólogo y ver cómo la aplicación e interiorización de los movimientos generan cambios al ejecutar en ellas y ellos
- Llevar al máximo los movimientos para buscar nuevas sensaciones, cambios y/o estados.

## Desarrollo

### Grupo 1

Empezaron la sesión con un calentamiento personal, de 20 minutos, que tenía que incluir la voz y el cuerpo. Les pedí a los participantes que el calentamiento sea activo y lleven la energía al máximo posible, todo eso sin olvidar la segmentación de todas las partes del cuerpo, principalmente las vértebras de la espalda y el cuello. Esto fue lo que realizaron los participantes:

Tabla 20

“L”	“D”
<ul style="list-style-type: none"><li>- Respiración lenta y profunda</li><li>- Respiración segmentada (niveles y velocidades)</li><li>- Estiramiento de hombros, brazos, codos y manos</li><li>- Masaje facial</li><li>- Ejercicios vocales (activación de los resonadores)</li><li>- Bostezos y juegos vocales (graves – agudos)</li><li>- Ondulación</li><li>- Ondulación inversa</li><li>- Correr en el sitio</li><li>- Ejercicio de brazos – caída</li><li>- Respiración profunda</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Respiraciones profundas</li><li>- Círculos con la cadera y cintura</li><li>- Segmentación de la columna vértebra por vértebra</li><li>- Relajación de la cabeza y círculos</li><li>- Ondulación</li><li>- Vibraciones con la boca</li><li>- Resonadores de agudo a grave</li><li>- Ondulación inversa</li><li>- Juego con la indirección por todo el espacio</li><li>- Texto combinado con ejercicios del kata</li></ul>

Una vez terminado el calentamiento, pasamos a la segunda parte la cual consistía en presentar los monólogos, utilizando como motor los movimientos aprendidos. Después de ver las propuestas originales, les pedí a los participantes que el movimiento lo lleven al máximo,

no necesariamente en velocidad, si no, en tamaño, y que a partir de estos movimientos grandes íbamos a ver qué nuevas sensaciones, estados y niveles de organicidad les producía. Cabe resaltar que la propuesta original no era que los participantes se queden con las propuestas de movimiento llevadas al máximo, si no que pasen por el movimiento en esa magnitud para generar nuevos vínculos con el texto y aumentar su escucha y organicidad y luego, puedan aplicarla a las versiones realistas, ya que la presente investigación busca encontrar una relación entre los movimientos naturales de la vida y cómo se puede abordar un texto realista. La primera participante fue “D”, estos fue lo que pude observar.

Tabla 21

Movimiento (ondulación y ondulación inversa)	Propuesta 1 (movimiento regular)	Propuesta 2 (movimiento al máximo)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpio</li> <li>- Brazos relajados</li> <li>- Movimiento orgánico y continuo</li> <li>- Buen flujo</li> <li>- Energía que fluye de su centro hacia todo el cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Propuesta sentada</li> <li>- Tensión en los hombros</li> <li>- Buen manejo del texto</li> <li>- Gesticulación controlada</li> <li>- Bueno uso de las extremidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Texto mucho más orgánico</li> <li>- Silencios activos</li> <li>- Agregó risas y sonidos extras que favorecían al texto</li> </ul>

Los participantes mencionaron lo siguiente con relación a lo que vieron y sintieron:

D:

- Me sentí cómoda porque ya tenía el recuerdo del movimiento.
- Siento también que el movimiento me ayudó a tener una mejor movilización del texto y a generar esta sensación de estar vacía por dentro.

A:

- Pude notar que “D” se alimentaba del movimiento, como si fuera eso lo que la hacía seguir.
- Siento que en el proceso ganó mayor libertad de movimiento y dejó de pensar en hacer lo correcto.

Después, continuamos con la misma dinámica con el participante L. Esto fue lo que pude observar.

Tabla 22

Movimiento (ondulación y brazos caída)	Propuesta 1 (movimiento regular)	Propuesta 2 (movimiento al máximo)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimiento orgánico</li> <li>- Cuerpo relajado, pero presente</li> <li>- Mucho control al momento de la caída</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estuvo sentado todo el tiempo</li> <li>- Movimientos mínimos</li> <li>- Fuerza y tensión en los hombros</li> <li>- Texto ligero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploró con el desequilibrio y la indirección</li> <li>- Mejor relación con sus extremidades</li> <li>- Movimientos activos</li> <li>- Trabajó la amargura y la frustración</li> <li>- Debe seguir trabajando en sus silencios y pausas</li> </ul>

Esto fue lo que los participantes vieron y sintieron con respecto al trabajo de L:

L:

- Sé que soy un actor que suele componer y siempre intento tener una propuesta fija para la mayor parte de las cosas que hago.
- Durante todo el ejercicio me sentí más activo, como que todo fue una constante búsqueda por romper mis esquemas y ver qué de nuevo puede salir.
- Encontré un estado que me llevó hacia la amargura y frustración.
- No sé cómo se habrá visto, pero personalmente siento que no necesariamente hubo un gran cambio en mi propuesta, me hubiera gustado empezar con más tiempo para interiorizar el movimiento.

D:

- Sentí que después de pasar por el movimiento, aún conservaba la misma partitura inicial.
- Pude notar que más que el movimiento, hubo un cambio de energía que lo hizo irse por el lado de la amargura y la euforia.
- Me hubiera gustado ver todo eso, pero canalizado a algo más interno o personal.

## Grupo 2

Con el segundo grupo, empezamos igual que con el grupo 1 con el calentamiento enfocado en lo anteriormente mencionado, estos fue lo que los participantes hicieron.

Tabla 23

“K”	“A”
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiraciones profundas</li> <li>- Trabajo de indirección y velocidad</li> <li>- Estiramiento de piernas, muslos, pies, tobillos, etc.</li> <li>- Ondulación</li> <li>- Secuencia del Kata</li> <li>- Abdominales</li> <li>- Resonadores (de grave a agudos)</li> <li>- Piso – torsión y estiramiento de columna y piernas</li> <li>- Ondulación inversa</li> <li>- Brazos caída junto con el texto</li> <li>- Danza en el piso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajación con respiraciones profundas</li> <li>- Segmentación de hombros, brazos, manos, dedos.</li> <li>- Segmentación de la columna vertebral</li> <li>- Círculos con la cintura y caderas</li> <li>- Segmentación de piernas, rodillas, tobillos y pies</li> <li>- Saltos en diferentes velocidades</li> <li>- Indirección</li> <li>- Resonadores y juegos vocales</li> <li>- Ondulación</li> <li>- Eclosión</li> </ul>

Con este grupo variamos, un poco, la dinámica, ya que vi que era más útil que sigan bajo la premisa de llevar el movimiento al máximo, pero que ellos escojan dos movimientos por separado y lo apliquen al texto. Después que pasó cada uno de los participantes, ellos también dieron sus opiniones de acuerdo a lo que habían visto y sentido. El primer participante fue “K”, en el siguiente cuadro veremos lo que pasó en sus ejercicios.

Tabla 24

	Movimiento	Monólogo
Ondulación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimiento limpio</li> <li>- Fluidez</li> <li>- Respiración controlada</li> <li>- Pies anclados al piso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latigaba por momentos</li> <li>- El texto era consecuencia del movimiento</li> <li>- Falta de respiración continua</li> <li>- Generó un nuevo estado (ebriedad)</li> <li>- Mejor apertura al movimiento y la relación con el espacio</li> </ul>
Eclosión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimiento fluido</li> <li>- Buen control y conexión entre la parte superior e inferior del cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayor urgencia</li> <li>- Respiración más consciente</li> <li>- Silencios activos</li> <li>- Necesidad por comunicar</li> <li>- Mayor vulnerabilidad ante lo dicho</li> <li>- Mejor relación con sus brazos</li> </ul>

Esto fue lo que los participantes vieron y sintieron con relación al trabajo de “K”.

K:

- Siento que tuve más consciencia sobre qué era lo que estaba pasando.
- Una especie de energía o fuerza iba creciendo dentro de mí.
- Sentí que el movimiento me llevó un poco a la contradicción, ya que salió una nueva corporalidad que no la había pensado.
- Sentí que la eclosión me dejó una sensación de represión y liberación al mismo tiempo.
- Sentí una conexión hacia la tierra, como si algo me llevara hacia abajo.
- El movimiento, y la repercusión de este, me hacían querer seguir.

A:

- Siento que, principalmente, al comienzo todo era muy latigante, lo cual se reflejó en un claro agotamiento del actor.
- Vi que hubo muchos más matices y nuevas formas de abordar el texto.
- Cuando “K” se sentó y dejó el movimiento físico, pude observar que todo fue más interno, igual sentía la ondulación, llevó a una vulnerabilidad muy orgánica y verdadera.

Después de terminar con “K”, pasamos a la participante A, con la misma modalidad anteriormente mostrada, esto fue lo que hizo.

Tabla 25

	Movimiento	Monólogo
Ondulación inversa	<ul style="list-style-type: none"><li>- Buen control del movimiento</li><li>- Fluido y de flujo continuo</li><li>- Buena respiración</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nueva manera de decir el texto</li><li>- Texto más pausado</li><li>- Pasa por momento</li><li>- Reconocimiento de su desgracia</li><li>- Había más consciencia sobre quién estaba recibiendo el texto</li><li>- Movimiento de brazos y manos como consecuencia de lo que le pasaba</li><li>- Mayor vulnerabilidad</li><li>- Gesticulación fácil mínima</li></ul>
Eclosión	<ul style="list-style-type: none"><li>- Buen control de la parte superior e inferior del cuerpo</li><li>- Brazos sin energía</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mayor búsqueda de respuestas</li><li>- Mayor urgencia</li></ul>

	- Respiración consciente	- Consciencia de cada cosa y momento por el que pasaba - Texto más pausado - Mayor nivel de vulnerabilidad - Mejor relación con los movimientos de su cuerpo.
--	--------------------------	--

Esto fue lo que los participantes observaron.

A:

- Sentí que a lo largo del texto del monólogo había mayor continuidad.
- Me di cuenta de que, más que contar algo, era una reflexión sobre lo que estaba pasando en mi vida y cómo me sentía, era más para mí que para mi interlocutor.
- La eclosión me dio una sensación de exhalación eterna, en la que siempre estaba perdiendo algo, como liberándome o despojándome de alguna carga.
- Esta fue la primera vez que sentí que el personaje (Trigorin) no necesariamente era un engreído, sino que verdaderamente estaba harto de su vida y su obra.
- Sentí que en mi cuerpo había contradicción
- Iniciar con el movimiento e interiorizarlo me ayudó a conectarme con lo que sentía el personaje.

K:

- Pude observar que el ejercicio la llevó a bloquear sus rodillas.
- El movimiento fue buen motor y la condujo a que, siempre, algo esté pasando por ella.
- Era buena la conexión que ganó entre el movimiento y el texto.
- Se podía observar cómo a través del movimiento y el texto el personaje se iba hundiendo en su propia miseria

### **Observaciones**

- Los participantes lograron nuevas formas de abordar el texto partiendo desde el movimiento.

- La aplicación e interiorización de movimiento puede hacer que bloqueen algunas partes de sus cuerpos o llevarlos a agotamiento.
- La sensación que el movimiento deja, en los actores y actrices, ayuda como motor a seguir en un estado y a relacionarse con el interlocutor y con lo que los rodea. De igual manera, ocurre con su cuerpo, principalmente con los brazos y las manos que a veces suelen estar muertos o que hay un exceso de movimiento.
- La respiración fue fundamental en cada uno de los participantes, ya que desde ahí controlaban el nivel y fuerza del movimiento y cuando lo interiorizaban, muchas veces la respiración era la consecuencia de lo que ya había pasado por sus cuerpos.

### 3.5.6. Sesión 6

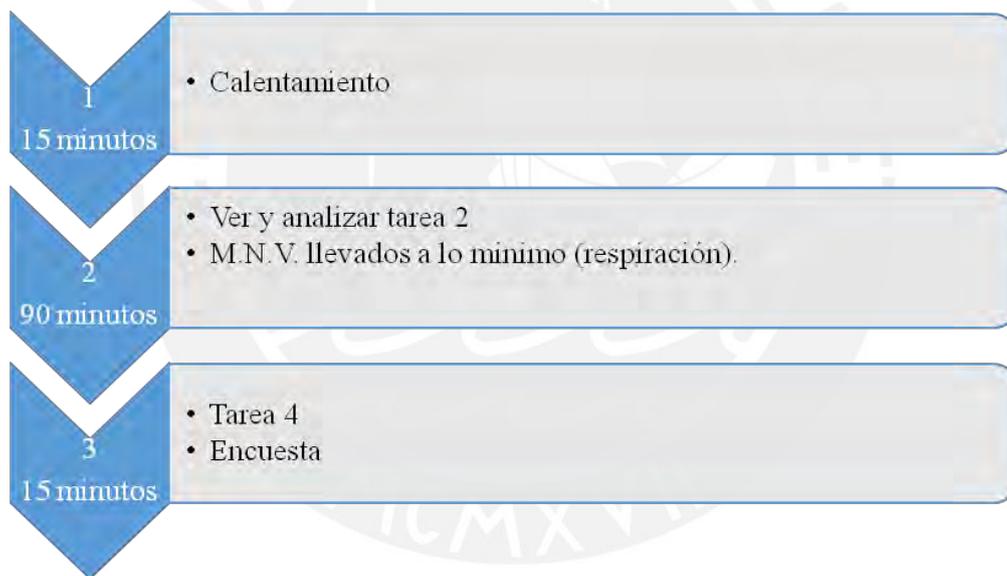


Figura 6. . Sesión 6

### Objetivos

- Observar la capacidad de interiorización del movimiento en los participantes.
- Reforzar que el juego y la improvisación son un factor importante para abordar el texto desde el movimiento.
- Que los participantes puedan rescatar todas las sensaciones y estados yendo de lo grande (sesión anterior) a lo pequeño e íntimo.

- Observar en qué sutilezas y cómo se pueden reflejar los movimientos naturales de la vida aplicados en el texto.

## **Desarrollo**

### Grupo 1

Para esta sesión, les pedí a los participantes que empiecen con un calentamiento, de 20 minutos, bastante activo, lleno de energía sin olvidar el uso de la voz. Una vez que terminaron, les pedí que cierren los ojos, sientan su respiración y recuerden todo lo que había pasado por sus cuerpos y mente durante el calentamiento. De igual manera, les pedí que piensen y reconozcan cómo se sentían en ese momento, si estaban cansados, preocupados por algo o tal vez distraídos. Esta segunda parte duró aproximadamente 8 minutos más. Después de eso, pasamos al desarrollo de la sesión.

El objetivo de esta sesión era ir en contra de lo que habíamos trabajado la clase anterior, es decir, esta vez teníamos que ver cómo era la repercusión de los movimientos cuando se llevaba a lo mínimo. La indicación para el trabajo fue sencilla. Los participantes tenían que escoger dos movimientos y empezar a trabajarlos, en diferentes niveles y velocidades, poco a poco tenían que ir recogiendo toda esa energía y sensaciones que el movimiento les dejaba y llevarlas cada vez a un nivel menor, es decir, la energía interna debía seguir latente, pero esta no debía reflejarse completamente en sus cuerpos, todo esto con el fin de cómo podía movilizar sus sentimientos y sensaciones. Después de que los participantes pasaron por el monólogo, le di a cada uno una premisa diferente, que los comprometía más a trabajar, desde el movimiento, la vulnerabilidad y la intimidad. La premisa para “L” fue que llegó a un punto en su vida en la cual ya estaba cansado de ser comparado y se dio cuenta que su vida era un fracaso; la premisa para “D” fue que estaba en una iglesia y en medio de una misa. Esto fue lo que pude observar del desarrollo del ejercicio.

Tabla 26

	“L” (Brazos-caída y ondulación)	“D” (ondulación y ondulación inversa)
Monólogo íntimo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensación de vacío en el pecho</li> <li>- Sensación de caída</li> <li>- Buena búsqueda de la acción</li> <li>- Gesticulaciones como consecuencia de la energía que emanaba de su cuerpo</li> <li>- Cuerpo relajado, pero activo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Energía alta</li> <li>- Se notaba la repercusión del trabajo de ondulación</li> <li>- Sensación cíclica</li> <li>- Buen control del movimiento y uso de extremidades</li> <li>- Gesticulación facial mínima y verdadera</li> </ul>
Monólogo íntimo bajo la premisa propuesta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejor nivel de vulnerabilidad</li> <li>- Pasa por cada una de las palabras</li> <li>- Pausas activas</li> <li>- El cuerpo, a pesar de estar un poco más restringido, contaba una historia</li> <li>- Movimiento de las extremidades, mínimo y adecuado</li> <li>- Buena energía</li> <li>- Frustración llevaba a lo íntimo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Energía alta y desbordante, pero interna</li> <li>- Se sentía como que algo iba a explotar dentro de la participante</li> <li>- Buen nivel de urgencia y vulnerabilidad</li> <li>- Cuerpo pequeño, energía grande</li> <li>- Respiración como factor principal para generar una sensación cíclica</li> <li>- Nuevas estrategias al abordar el texto</li> </ul>

Esto fue lo que los participantes comentaron con respecto al trabajo y el proceso

L:

- No sé por qué, pero siento un acercamiento mucho más rápido al texto.
- El movimiento me ha ayudado a tener una base por dónde empezar y, también, a lograr abordar el texto sin necesidad de estar pensando todo.
- Hubo un cambio de energía que me ayudó a esclarecer las cosas y las intenciones.
- No tenía que correr, ni sentía la necesidad de avanzar rápido, las cosas pasaban porque tenían que pasar.
- Sentí el texto distinto

D:

- Sentí que, al comienzo, tenía el texto resulto. Ahora, pude sentir que había un conflicto en el personaje.
- Siento que los movimientos nos dan algo, que no sé cómo explicar, pero algo está pasando dentro mío que me hace seguir y descubrir nuevas cosas al actuar.

- Sentí nuevas sensaciones.
- Encontré algo que no suelo tener: la ironía, la cual, no la busqué, solo salió.

## Grupo 2

La sesión tuvo el mismo desarrollo que el primer grupo, el mismo calentamiento con la misma duración de tiempo; sin embargo, las premisas fueron diferentes para ellos. Para “K”, la premisa fue que le estaba hablando a alguien imaginario, se estaba escondiendo de su familia y solo tenía dos minutos para decir todo el monólogo; para “A”, la premisa fue que ya estaba harta de su vida a punto de suicidarse, pero estaba en una iglesia. Esto fue lo que pude observar del trabajo de los participantes.

Tabla 27

	“K” (ondulación inversa)	“A” (Brazos-caída)
Monólogo íntimo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajó muy bien la intimidad</li> <li>- Silencios bastante largos.</li> <li>- Respiración activa</li> <li>- Propuesta no realista debido a los niveles de la ondulación de la espalda</li> <li>- Movimientos lentos y pausados</li> <li>- Texto lento y prolongado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Texto pausado</li> <li>- Sensación de caída al decir el texto</li> <li>- Tensión en la cara</li> <li>- Indirección con los pies</li> <li>- Procesos claros</li> <li>- Movimientos con las manos sutiles, pero claros.</li> </ul>
Monólogo íntimo bajo la premisa propuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consciencia de la respiración</li> <li>- Aplicación del movimiento llevada a la columna de manera sutil</li> <li>- Estado de alerta</li> <li>- Mayor búsqueda de respuesta</li> <li>- Mayor nivel de vulnerabilidad con relación a lo que sentía</li> <li>- Silencios menos prolongados y más activos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayor nivel de intimidad y vulnerabilidad</li> <li>- Se veía el movimiento en la respiración</li> <li>- Mejor control corporal</li> <li>- Procesos claros</li> <li>- Mayor cantidad de pausas, pero mayor urgencia</li> <li>- Nuevos matices al decir el texto</li> <li>- Hacia el final perdió la consciencia de la respiración</li> </ul>

Esto fue lo que los participantes vieron y sintieron sobre el ejercicio de “K”.

K:

- Sentí que gané un equilibrio entre la lentitud y la pereza junto con la urgencia que requiere el texto.
- El movimiento, al comienzo, me hacía tambalearme, lo cual hizo que sintiera mi base la punta de mis pies.

- En la primera pasada, el movimiento me llevó hacia la timidez y la angustia; sin embargo, después de la premisa y hacer el movimiento previo en otras velocidades, sentí que me llevó al juego.
- Sentí esta sensación de querer ser escuchado y que me presten atención.

A:

- Yo sentí que el actor estaba cansado y, por eso, al comienzo el movimiento y el monólogo en sí, se veía bastante lento y alargado.
- Vi que después de trabajar la ondulación inversa sus pausas eran menores y mucho más activas.
- Algo estaba pasando en él.
- El movimiento lo vi reflejado en su respiración y por consecuencia en cómo decía el texto.

Esto fue lo que los participantes vieron y sintieron con relación al ejercicio de “A”.

A:

- La primera vez que pasé el ejercicio, no podía concentrarme y siento que estuve desconectada la mayor parte del monólogo.
- El movimiento que escogí me ayudó a concentrarme en mi respiración y, por consecuencia, empecé a decir el texto.
- Pude descubrir cómo es que creo que se siente el personaje.
- Aún me cuesta ver un cambio físico en sí, pero mi relación con la voz, la respiración y la urgencia con la que decía el texto, sí tuvo un cambio.
- Siento que la aplicación del movimiento me ayudó a tener procesos más activos.

K:

- Sentí que la actriz estaba relajada, pero el personaje no.

- Vi nuevas intenciones al abordar el texto, nuevos matices que hicieron que escucharla sea más interesante.
- Sus procesos eran un poco más lentos, pero siempre estaba contando algo.

### Observaciones

- La aplicación del movimiento ayuda a los participantes a no llevar todo a la racionalidad o el pensamiento, sino a empezar a abordar el texto desde sensaciones.
- La repercusión que deja el movimiento, al ser llevado a lo mínimo, se concentra en la respiración y, en algunos gestos o movimientos de los participantes.
- La contención de energía provocada por lo que genera el movimiento ayudó a los participantes a estar más abiertos al juego y a probar nuevas cosas. De igual manera, ayudó a incrementar la apertura de emociones y su vulnerabilidad.

### 3.5.7. Sesión 7

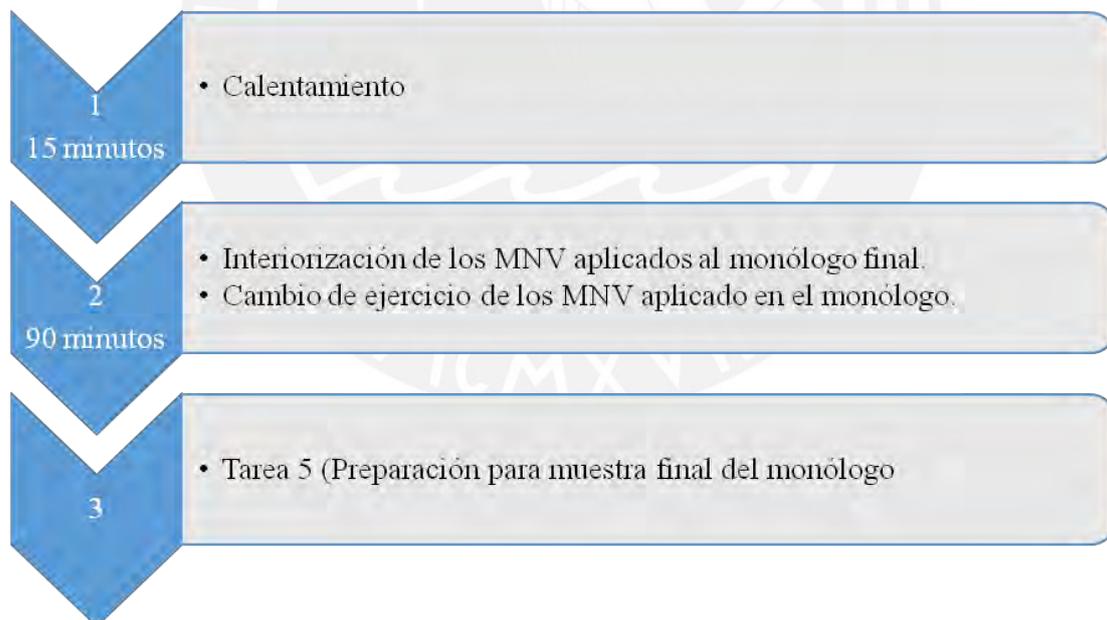


Figura 7. Sesión 7

### Objetivos

- Observar la propuesta monólogo de los participantes.

- Observar el nivel y forma de aplicación de los movimientos naturales de la vida en el monólogo.
- Que los participantes por sí solos puedan ver de qué manera pueden aplicar los movimientos a su trabajo.

### **Desarrollo**

En la sesión anterior, les pedí a los participantes de ambos grupos, que, para esta penúltima clase, traigan una propuesta del monólogo completo que habían escogido y que incorporen todo lo que habíamos trabajado durante este tiempo. Para comenzar la séptima sesión, les indiqué a los participantes que hicieran un calentamiento enfocado en lo siguiente:

- Movimientos activos y energía alta
- Uso de los movimientos naturales de la vida
- Consciencia en la respiración
- Enfocarse en el calentamiento de la espalda y columna vertebral

#### **Grupo 1**

Después del calentamiento, los participantes L y D mostraron sus propuestas. A continuación, verán lo que pude observar y, posteriormente, sus comentarios con relación a lo que habían visto y sentido en el proceso. Empiezo con las observaciones que hice sobre el participante L.

- Buen control corporal
- Buena búsqueda de respuesta en el otro
- Necesita pasar más por cada palabra y momento
- Pausas activas
- Debe trabajar su apertura a la vulnerabilidad
- Ondulación reflejada en la respiración y el cuerpo

Estos fueron los comentarios de L sobre su propio trabajo:

- La interiorización del movimiento, aunque lo llevé a algo mínimo, parecía no estar, pero me dejaba algo en el cuerpo que me hacía seguir.
- El trabajo de los niveles del movimiento me ayudó a generar nuevas energías y a saber de dónde sostenerme para que el texto no se vea como una simple queja.
- Me siento mucho más seguro al apoyarme en el movimiento y no en lo que puede estar pasando por mi cabeza.

A continuación las observaciones de D sobre la propuesta de L:

- Me gustó su propuesta, vi un gran cambio con relación a lo que “L” había estado trabajando anteriormente.
- Vi que estaba pasando algo en él, en su cuerpo, su respiración, algo que era real.
- Siento que esta vez, él como actor se dejó vulnerabilizar por el movimiento y el texto.

Estas fueron las observaciones que tuve sobre el participante D:

- Buen manejo del cuerpo y relación con sus extremidades
- Movimiento orgánico
- Respiración constante y activa
- Procesos claros
- Silencios activos
- Todo era cíclico, lo que decía la afectaba
- Gesticulación mínima, como consecuencia de lo que pasaba por ella

Comentarios y observaciones del participante D sobre su propio trabajo:

- Los movimientos me ayudaron a encontrar una progresión, en el texto, que al comienzo no sabía cómo abordar.
- Me di cuenta de que me sirve más estar parada, porque cuando me siento, por momentos, mi energía cae.

- Los movimientos me abren nuevas posibilidades de juego con mi propio cuerpo y siento que me hicieron llegar a descubrir nuevas sensaciones que no había percibido para este texto, ya que siempre pensé que Trigorin era un engreído, pero poco a poco me fui poniendo en su lugar y me di cuenta de que tal vez sí estaba frustrado porque odiaba su propia obra.
- Encontré cómo llegar a un clímax de manera natural.

Observaciones de L sobre la propuesta de D:

- Vi que todos sus procesos y silencios eran bastante activos, siempre estaba contando algo.
- Me gustó porque pasaba por cada momento del texto.
- Su voz tuvo un cambio, creo que eso fue porque su estado y nivel de urgencia cambió.

Grupo 2

Con el segundo grupo, tuvimos la misma dinámica de trabajo, empezó el participante K, esto fue lo que pude observar:

- Buen inicio, se tomó un tiempo antes del texto
- Cuerpo vivo (control corporal)
- Búsqueda de respuestas
- Mayor nivel de urgencia
- Algunos momentos estaban vacíos
- Uso la respiración para decir el texto de manera distinta
- Mejores matices en el texto

Estos fueron sus comentarios de K sobre su propio trabajo:

- Me sentí un poco distraído, ya que mi mente estaba luchando con la disociación que me daban los movimientos, creo que de preferencia solo debí usar uno y recordar qué me dejaba ese movimiento.
- Me hubiera gustado empezar con más tiempo de poder hacer el movimiento para poder interiorizarlo mucho más y ver qué de nuevo salía.

Observaciones de A sobre la propuesta de K:

- Siento que pudo incorporar de mejor manera el movimiento y lo que este le dejaba.
- Siento que por momentos se le iba el texto, lo soltaba.

Después, fue el turno de la participante A. Esto fue lo que pude observar.

- Movimientos limpios
- Buena dirección del texto al interlocutor
- Cuerpo activo
- Buen nivel de urgencia
- Procesos más lentos, pero claros
- Reconocimiento de las palabras clave
- Sensación de vacío y caída

Estos fueron los comentarios de A sobre su propio trabajo:

- El empezar con los movimientos me dio más ritmo, sentía el cuerpo más activo.
- Siento que, de la mitad hacia el final, solté y eso hizo que la escena se caiga un poco.
- Sentí una buena conexión en general, entre lo que pasaba por mi cuerpo, mi respiración y como esto se reflejaba en lo que decía y cómo lo decía.
- La ondulación dejó algo en mí, una sensación de descubrimiento.

Observaciones de K sobre la propuesta de A:

- Me gustó porque siento que, esta vez, el trabajo físico anterior se vio reflejado en la relación que ganó entre lo que pasaba por su cuerpo y lo que decía.
- Cuando se sentó, vi un cambio completo, ya que era evidente que había llevado el texto hacia la ondulación, como si fuera una rueda que todo lo que daba se le devolvía.

### Observaciones

- Los participantes necesitan un tiempo para interiorizar el movimiento, ya que de acuerdo al nivel o velocidad en el que lo trabajan, les deja sensaciones diferentes.
- La aplicación de los movimientos los ayudó a generar una conexión entre lo que dice el texto y lo que cuenta el cuerpo.
- Los participantes mencionaron que cuando se distraen, todo lo que habían ganado con el movimiento suele perderse y sienten que el texto se cae o se vuelve mental.

### 3.5.8. Sesión 8

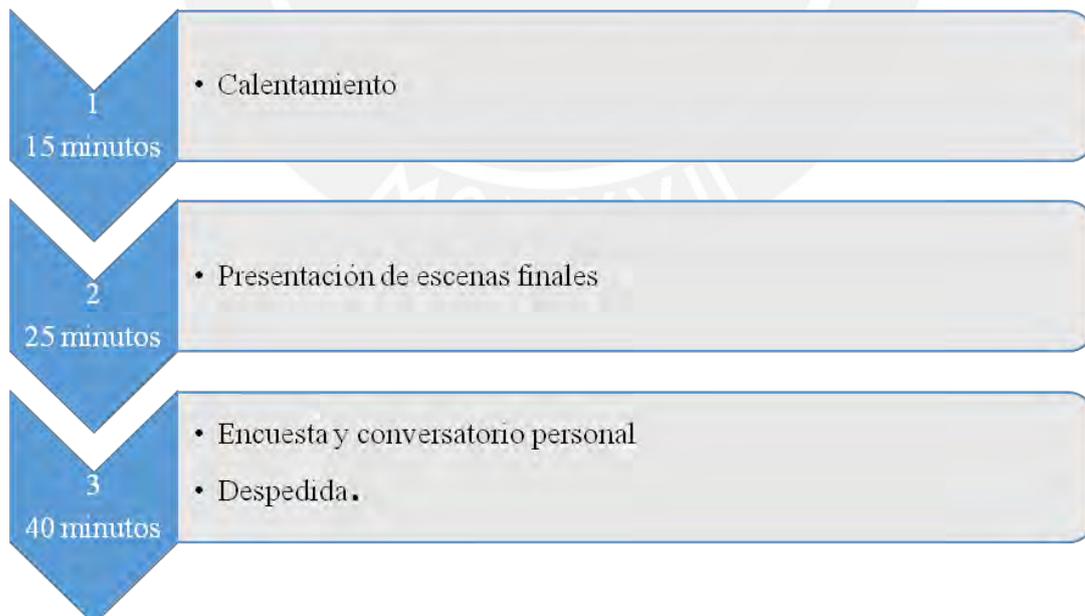


Figura 8. Sesión 8

## Objetivos

- Observar los ajustes que los participantes realizaron en el monólogo.
- Observar lo que genera la aplicación de los movimientos naturales de la vida al abordar un texto (realista).
- Observar de qué manera cambia la organicidad de los participantes al actuar.
- Conocer sus experiencias y sensaciones a lo largo del laboratorio.

## Desarrollo

Al empezar esta última sesión, les volví a recordar a los participantes que en este laboratorio no estaba buscando un resultado final, sino que quería ver cuál era el proceso de cada uno y qué generaba la aplicación de los movimientos al abordar el texto. Así que les recordé que no había por qué sentirse nerviosos de presentar esta “versión final” del monólogo, ya que el resultado iba a ser enriquecedor para esta investigación.

### Grupo 1

Para comenzar, pedí a los participantes que realicen un calentamiento activo de 20 minutos enfocado en todo el cuerpo, aplicando los movimientos naturales de la vida y el monólogo escogido. Esto fue lo que los participantes realizaron:

Tabla 28

“L”	“D”
- Respiración profunda	- Respiraciones lentas
- Círculos con el cuello y relajación de la cabeza	- Relajación y masaje del cuello y cabeza
- Masaje corporal	- Movimientos de hombros y brazos
- Trotar por el espacio	- Círculos con la cintura y caderas
- Segmentación de hombros, brazos, muñecas, manos	- Segmentación de la columna
- Segmentación de la columna vertebral	- Juego con el desequilibrio
- Eclosión	- Estiramiento de piernas, rodillas, pies
- Ondulación	- Ondulación
- Juego con resonadores vocales	- Trabajo de resonadores vocales
- Texto mientras corría	- Ondulación inversa
- Indirección	- Texto de agudo a grave
- Respiraciones profundas y relajación.	- Respiraciones profundas y relajación

Después del calentamiento, los participantes mostraron sus propuestas finales. El participante L escogió trabajar con la ondulación y el ejercicio de brazos-caída; por otra parte, la participante D decidió usar la ondulación y la ondulación inversa. Esto fue lo que observé de la presentación de cada uno de ellos y ellas.

L:

- Buen control del texto
- Necesidad de comunicar lo que decía
- Buen control del cuerpo
- Aplicación de la ondulación llevada a la respiración
- No había una necesidad de interpretar
- Buen nivel de vulnerabilidad
- A pesar de estar sentado, había una energía en todo el cuerpo.
- Firmeza en el texto, ganó peso.
- Pasaba por las palabras

D:

- Buen nivel de urgencia
- Buen nivel de vulnerabilidad
- Buena secuencia de acciones físicas antes de empezar con el texto
- Relajación en el cuerpo de la actriz
- Búsqueda de respuesta en el otro
- Energía alta y fluctuante
- Procesos claros
- Por momentos corría un poco
- Agitamiento en la respiración de la actriz
- Buena relación entre lo que cuenta el cuerpo y el texto

## Grupo 2

De igual manera que con el grupo 1, empezamos el calentamiento, esto fue lo que los participantes realizaron.

Tabla 29

“K”	“A”
<ul style="list-style-type: none"><li>- Respiraciones profundas junto con movimientos circulares de la cabeza</li><li>- Segmentación de la columna</li><li>- Segmentación de los hombros y brazos</li><li>- Círculos con la cintura y cadera</li><li>- Ondulación inversa</li><li>- Juego con la Indirección</li><li>- Eclósión</li><li>- Exploración en el piso</li><li>- Uso de resonadores y juegos vocales</li><li>- Repetición del texto</li><li>- Relajación mientras cantaba</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Respiración largas y lentas</li><li>- Círculos con el cuello</li><li>- Segmentación de los hombros, brazos, manos.</li><li>- Círculos con la cadera y cintura</li><li>- Ejercicio del kata</li><li>- Polinchinelas</li><li>- Resonadores y juegos vocales</li><li>- Masaje facial</li><li>- Ondulación</li><li>- Ondulación inversa</li><li>- Eclósión</li><li>- Juego con el texto</li><li>- Relajación</li><li>- Se echó en el piso, cerró los ojos y respiró profundamente</li></ul>

Después del calentamiento, pasamos a los monólogos, el participante K escogió trabajar con la eclósión y la ondulación inversa; por otro lado, la participante A, decidió usar solo la ondulación. Esto fue lo que pude observar.

K:

- Búsqueda de respuesta en el otro
- Silencios con intenciones
- Nuevos matices al decir el texto
- Corporalidad contenida
- Propuso estar con los brazos atados, pero el torso lo tenía activo
- Mayor nivel de urgencia
- Frustración que lo lleva a la amargura
- Respiración como pilar fundamental del cuerpo
- La eclósión lo llevó a una sensación de pérdida del alma

A:

- Nueva corporalidad
- Mayor nivel de urgencia
- Llevó el texto hacia el reclamo
- Gesticulación como consecuencia del movimiento
- Mayor vulnerabilidad
- Firmeza en el cuerpo (ya no mueve tanto los pies)
- Silencios activos
- Procesos largos y claros
- Buen reconocimiento de cada palabra clave que decía
- Hacia el final se volvió un poco lento

**Observaciones:**

- La aplicación de los movimientos al abordar el texto ayudó a los participantes a distanciarse de la racionalidad y jugar con el cuerpo, la respiración y los objetos internos.
- La interiorización del movimiento, por más que sea llevado a algo pequeño e íntimo deja una sensación y un estado que se refleja en los actores, principalmente, en la relación con sus movimientos y su voz
- Los participantes, a través del movimiento, llegaron a mejorar su relación con lo que los rodeaba, tanto dentro de sus espacios, como con el interlocutor.
- Partir desde las secuencias físicas ayudó a los participantes a buscar y encontrar nuevas formas de explorar su organicidad en escena.
- Las interpretaciones de los monólogos tuvieron un proceso interesante, ya que pasaron desde lo expresionista del movimiento, y, poco a poco, fueron concentrando todo, hasta llegar al realismo.

### 3.6. Reflexiones personales

Al iniciar esta investigación, debo admitir que tenía muchas dudas, ya que, después de haber pasado por el aprendizaje de diferentes corrientes teatrales, estaba convencido de que Lecoq es un tema que me apasiona y quería que esté presente en este proyecto. De igual manera, ocurría con respecto al realismo, recuerdo que en quinto semestre de carrera estudiamos a profundidad esta corriente teatral y quedé maravillado, ya que una de las indicaciones principales dentro del curso era “no actúes”, lo cual nos obligaba a los y las estudiantes a buscar dentro de nosotros y no necesariamente dejarnos desbordar por todo lo que estábamos sintiendo. Después de investigar más sobre ambas corrientes, y, sobre todo, acerca de la secuencia de movimientos de Lecoq, encontré “los movimientos naturales de vida” los cuales me ayudaron a entender que el actor no solo actúa con el texto que tiene, sino que involucra todo el cuerpo, y cada movimiento o bloqueo corporal está contando algo en escena. Es por eso que decidí investigar sobre la relación del movimiento, basado en la secuencia de los movimientos naturales de la vida, aplicados en un texto realista, en este caso, *La gaviota* de Chéjov.

Al comenzar con el laboratorio, una de las principales cosas que los y las participantes debían saber era que no estaba en busca de un resultado, sino que lo interesante iba a ser ver el proceso. Es por eso que nunca les pedí que hagan las exploraciones y monólogos, específicamente, para ser mostrado, sino que prueben todo lo que puedan, bajo las premisas establecidas en cada sesión. Según eso, pudimos ver de qué manera la apropiación del texto iba cambiando. Con el paso de las sesiones, iban apropiándose más del movimiento, por lo cual su manera de interpretar y relacionarse con lo que estaba pasando iba variando.

El laboratorio estuvo dividido en dos etapas. En la primera, los y las participantes pudieron conocer y recordar la secuencia de movimientos, es necesario mencionar que los actores y actrices ya estaban familiarizados con el trabajo corporal y la pedagogía de Lecoq,

lo cual hizo que esta primera etapa sea mucho más fácil y accesible para ellos. Cabe recalcar que el grupo 1, conformado por “D” y “L”, tenía un pequeño acercamiento a la pedagogía; por otro lado, el grupo 2, conformado por “A” y “K”, ya contaba con una experiencia mayor. Pude observar que la experiencia previa, les daba mayor facilidad para relacionarse con el movimiento, pero no necesariamente para encontrar su organicidad a través del movimiento.

Dentro de esta primera parte, una de las cosas que más me hizo reflexionar fue la importancia de que el actor siempre esté dispuesto a jugar. Desde la primera sesión, en la cual comenzamos con improvisaciones y dinámicas, los participantes mostraron mucha apertura al juego, a dejarse envolver por la situación que se les proponía, lo cual hizo que todo lo que venía hacia adelante sea más llevadero. Pude darme cuenta, también, que algunos de ellos tenían mucha más apertura que otros y los bloqueos eran debido a que, en su mayoría, buscaban llevar todo a la mente. Todo esto hacía que estén pensando en qué hacer o cómo hacerlo, lo cual afectaba a algunos de ellos, ya que parecía que no estaban del todo presentes.

Las dinámicas que realizábamos, los hacían entrar en un juego de roles, en el cual, en varias ocasiones, salían momentos muy orgánicos debido a que los actores y actrices estaban siguiendo completamente sus impulsos. Eso se podía notar por la relación que tenían con sus propios cuerpos y en detalles muy pequeños como movimientos de manos, respiraciones, cómo veían a través de la pantalla y sobre todo la relación con el otro. Sin embargo, habían varios momentos en los cuales los actores no seguían orgánicamente sus impulsos y eso se veía reflejado en que no se les notaba presentes y atentos con lo que estaba pasando, y la relación con sus propios cuerpos; es decir, sus movimientos se veían forzados.

Todo esto me llevó a cuestionarme ¿cómo un actor puede darse cuenta de que está siendo orgánico y verdaderamente se está relacionando con el entorno que lo rodea? Considero que es una pregunta bastante amplia, pero creo que pude lograr entenderla,

dándome cuenta de que el actor va a lograr responder a todo lo que le rodea siempre y cuando esté presente, con el cuerpo y la mente enfocados en cumplir la acción.

De igual manera, es necesario mencionar que este laboratorio estaba enfocado en actores con interés por el entrenamiento físico y cierto nivel de experiencia actoral. Es por eso que los cuatros participantes eran alumnos de sexto ciclo de carrera o más. Esto me lleva a reflexionar sobre la necesidad de que un actor o actriz siempre debe tener un cuerpo dispuesto al trabajo físico. El cuerpo es el instrumento del actor, es su medio de expresión más importante, por lo tanto, es algo que debe cuidar y ejercitar durante toda su vida. Si bien, el trabajar Lecoq requiere ciertas aptitudes corporales, ya que puede ser bastante desgastante y cansado, el trabajo corporal del actor debe ser constante y estar siempre en entrenamiento, ya que el tener el control de nuestro cuerpo y poder llevarlo por diferentes caminos, nos da un nivel de versatilidad que requiere el interpretar diferentes papeles. En el caso del presente laboratorio, dos de los participantes tenían un dominio corporal, el cual yo considero envidiable, ya que eran muy conscientes de cómo usar su cuerpo para lograr lo que querían. Por otro lado, dos de ellos, mostraban un poco más de bloqueos y desgaste físico, lo cual dificultaba llegar a otros niveles, pero con el paso de las sesiones y la práctica del movimiento, pudieron mejorar y dejar atrás varios de sus bloqueos físicos.

En esta primera etapa del laboratorio, pude notar que los cuatro participantes lograron apropiarse del movimiento y llevarlo por diferentes caminos según era la premisa que se les daba, pero pude darme cuenta de que los cuatro participantes, tenían varios puntos de bloqueos corporales de los cuales no eran conscientes y conforme fueron pasando las sesiones los pudieron mejorar. De igual manera, me di cuenta de que, si no hubiera trabajado con actores y actrices que ya tenían conocimiento previo sobre la secuencia de movimientos de Lecoq, este laboratorio hubiera debido tener muchas más sesiones, ya que lograr la ejecución correcta del movimiento no es algo que se logre rápidamente. En este caso, tuve la

suerte de tener participantes, que, como ya mencioné, conocían la secuencia de movimientos y, de igual manera, tenían recursos actorales previos. El proceso de esta primera parte fue bastante satisfactorio, ya que sentí que se cumplió con lo que había planeado, aunque con algunos participantes, fue un poco más difícil llegar a la interiorización del movimiento, pero lo lograron.

Después de terminar la etapa de interiorización, venía la segunda parte, en la cual los participantes ya empezaban con los monólogos de *La Gaviota*. Una de las observaciones que más me llamó la atención fue darme cuenta de que, desde el comienzo, es decir, desde que empezaron a usar los movimientos para abordar el texto, las intenciones que le daban a este iban cambiando. Fue muy interesante ver cómo al realizar la ondulación, los participantes utilizaban el texto como una forma de reclamo y se podía sentir un texto cíclico, como algo ondulante. Además, lo que decían les devolvía muchas más sensaciones internas. De igual manera, ocurrió con la ondulación inversa, a lo largo de las sesiones y, conforme los participantes se iban apropiando cada vez más del movimiento, esta secuencia los hacía abordar el texto de maneras muy diferentes. Una bastante clara fue descubrir, el estar atentos a cada cosa que decían. Este movimiento, de igual manera, ayudó a algunos de los participantes a ser más conscientes de sus pausas y que, por más que tenían mucha urgencia, el correr con el texto, no necesariamente, los ayudaba a imponer o hacerse entender. Por último, con relación a la eclosión y al movimiento que agregué en sus exploraciones (brazos-caída), pude observar que, en todos los participantes, se vio plasmado en dos momentos muy claros. La primera parte de la eclosión, les daba a los participantes una sensación de esperanza, cómo si algo en ellos naciera de nuevo, y por más que estaban diciendo textos no necesariamente esperanzadores, el matiz que esta sensación de aire, que entraba en sus cuerpos, les daba, era muy interesante de observar; por otro lado, la otra parte del movimiento, hacía que los participantes lleven el texto hacia algo muy desesperanzador, en

muchos casos había una sensación de caída al vacío, como si no hubiera forma de remediar lo que había pasado o cómo se sentían. En muchos de ellos había una exhalación profunda que los conectó de cierta forma, tanto así que los participantes “K” y “A”, en las exploraciones de la tercera sesión, los participantes llegaron a las lágrimas. Es interesante el saber que Lecoq, en su libro *El cuerpo poético*, cuando menciona este último movimiento (eclosión), lo busca hacer entender como pasar de una actitud a otra sin ruptura (2003, p. 115), e indirectamente lo pude relacionar con lo que pasaba con los participantes, el movimiento los llevaba por caminos muy claros, que no necesariamente eran con los que se quedaron para trabajar sus monólogos, pero ya sabían que tenían esa herramienta que podían usar cuando la necesiten.

Otro de los cambios que considero necesario mencionar, es cómo a partir de los movimientos, la relación con sus cuerpos iba mejorando. En la primera sesión que usamos los monólogos, les pedí que lo interpretaran de la manera que consideraban que era correcta, pude notar que, al ser sesiones virtuales, la relación con el espacio que los rodeaba no correspondía a lo que estaban diciendo. De igual manera, había bloqueos con relación al uso de sus extremidades. Muchas veces la manera en la cual movían sus brazos, manos, o se movían en el espacio, no correspondía o no aportaba a lo que estaban contando; sin embargo, conforme se iban apropiando de los movimientos aprendidos, ellos mismos se iban relacionando, de mejor manera, con sus cuerpos y la forma en la que utilizaban. Asimismo, fue interesante notar que algunas veces, no era necesario que estén en movimiento, pero el conjunto de texto y la sensación interna hacía que los participantes se vean verdaderamente comprometidos con lo que estaban contando.

Al hablar del cuerpo, pude notar, a lo largo de las sesiones y, principalmente, al ver las grabaciones posteriormente, la importancia de la respiración consciente al realizar estos movimientos. Al inicio, los participantes se agotaban rápidamente, ya que los movimientos comprometían todo su cuerpo, es por eso que, en los calentamientos les pedía que se

enfocaran en distintas partes de su cuerpo, pero, también, en su respiración y en cómo podía dosificarla para que no se hiperventilen. Observando específicamente a algunos participantes, pude ver cómo ellos al tener mejor control y ser conscientes de su respiración podían llegar a momentos muy álgidos o de clímax, sin la necesidad de lastimarse, ni de bloquear partes de su cuerpo o voz. Todo esto me hizo entender la forma en la que la respiración está ligada a la relajación de actor y cómo influye en su actuación, ya que un actor que empieza con un cuerpo relajado y una mente enfocados en lo que tiene que hacer va a saber cómo abordar la acción y lograr su propósito. En el caso del laboratorio, conforme los participantes iban apropiándose más del movimiento y eran más conscientes de su respiración, la relación que tenían con sus cuerpos, voces y texto era muy diferente a la forma en la que comenzaron, ya que era todo más orgánico. Eso lo pude notar, al ver cómo se relacionaban con todo lo que les pasaba, tanto en el exterior, como el interior.

A lo largo de lo que observaba en las sesiones y conforme iba hablando con los participantes, me pude dar cuenta, que los movimientos aplicados, en este caso en un texto realista, ayudaban a ser más conscientes sobre la relación con sus cuerpos y el entorno que los rodea, y como ellos mismos mencionan, pudieron encontrar una nueva forma de abordar el texto no usando la razón, si no enfocándose en las sensaciones y emociones que el movimiento les daba. Por lo tanto, me siento satisfecho con el laboratorio realizado, ya que pude observar cambios positivos en los participantes, los cuales ayudaron a enriquecer esta investigación y sobre todo les dio nuevas formas de abordar nuevos textos.

### **3.7. Reflexiones de los participantes**

Después de terminar con la última sesión del laboratorio, les pedí a los participantes que se tomen una semana para analizar todo lo que sentían que había pasado, por ellos, dentro del laboratorio, es por eso que les dejé las siguientes preguntas, las cuales fueron respondidas un tiempo después.

### **¿Qué consideras o cómo definirías la organicidad?**

K: Yo considero que la organicidad, actoralmente hablando, parte de una sensación, parte de algo muy primario dentro del cuerpo donde las tensiones corporales y musculares, o sea, las tensiones físicas, son las precisas. O sea, no hay una sobretensión que te bloquee corporal o físicamente, pero, tampoco, hay una tensión laxa que haga disminuir este tono muscular desde lo físico, porque considero que el cuerpo es un punto de partida para encontrar un estado orgánico de interpretación. Porque nuestro cuerpo es una de las principales herramientas que tenemos como artistas para expresar y decir algo. Entonces, para mí, la organicidad es esa o, al menos, yo la considero así: el equilibrio justo de tensiones físicas y corporales en el cuerpo con tonos musculares balanceados que te permitan tener una movilidad, un manejo de la intensidad. Por ejemplo, para emitir un sonido de las cuerdas vocales o, mantenerte de pie o, en movimiento mientras haces alguna acción o actividad. Entonces, creo que todo radica en encontrar este equilibrio de tensiones en el cuerpo. Considero que hay una organicidad partiendo desde el cuerpo.

A: Yo creo que conecto lo orgánico con algo que está ligado, netamente, a los impulsos. Algo que nace y algo que no está impuesto por una forma o por un pensamiento, algo que no está cuadrículado, sino que nace de adentro.

D: Yo pienso que organicidad es una característica que hace que sea parecido o bastante parecido a una conducta en la vida real, cotidiana.

L: Yo diría que la organicidad es acortar la distancia entre la acción y el impulso.

### **¿Qué cambios consideras que has experimentado en tu trabajo al usar los movimientos?**

K: Más que cambios, yo creo que he identificado, que he recordado sensaciones. He experimentado el recordar sensaciones a través de mi cuerpo. Es decir, creo que he experimentado, también, la activación de mi memoria corporal, porque considero mucho que

el cuerpo tiene memoria, lo recordamos casi todo en la piel, entonces, yo he experimentado eso: un recordar de sensaciones a través de los movimientos. Sensaciones que luego, se expanden a ideas, a texturas, a intenciones, a contextos, a formas y fondos de cómo podemos interpretar un texto o algo para representarlo, después, desde ahí.

A: Yo siento que me ayudó un montón a ver el texto de una forma distinta. Cuando comenzamos a hacer los movimientos, comencé a ver el texto como una secuencia de impulsos. Antes veía el texto como algo de afuera que tiene que entrar, una cosa así, antes lo veía más ajeno, súper ajeno, sobre todo, porque Trigorin tiene un palabreo espectacular. Primero, el personaje, personalmente, Trigorin, era un hombre y, en segundo lugar, habla de manera extraña. Y creo que me ayudó a ver el texto como algo más humanizado, como una secuencia de impulsos. Creo que algunos movimientos me ayudaron a empatizar más con lo que decía y no verlo como algo súper ajeno. Eso fue lo que sentí que cambió, mi forma de ver el texto, más que en el tema de las representaciones. Obviamente, siento que, igual, ayudó un poco, pero siento que, si un cambio hizo en mi todo este tema, fue el tema de ver el texto como una secuencia de impulsos que daban como resultado todo ese texto. Había un porqué de cada frase y de cada punto suspensivo: tenía un sentido.

D: Pensando en lo que acaba de decir L, creo que me ha ayudado a seguir más los impulsos, sobre todo los que genera el movimiento, más que los impulsos de mi cabeza, y, en eso, creo que es lo rescatable.

L: Yo, por mi parte, he podido tener mejores procesos, si es que existen mejores procesos, creo que me ha ayudado a distanciarme bastante de mi racionalidad, que al igual que D, lo tengo bastante impuesto en muchas cosas que hago. Es por eso que al hacer los movimientos me dije: “un ratito, cholo, aguanta y vívelo antes de pensarlo”. Ese ha sido el mayor aporte que he encontrado.

**¿Consideras que “los movimientos naturales de la vida” aportan algún factor positivo al actor?**

K: Más que al actuar, o sea al momento de la actuación, creo que los movimientos aportan más como factor positivo en la preparación previa a actuar. Es decir, puede ser en los ensayos o en momentos antes de iniciar la puesta en escena, la actuación en sí misma, creo que ayuda, o por lo menos a mí, me ayudaría más en una pre-actuación o un momento previo antes de actuar. Por ejemplo, en el momento del entrenamiento, de la construcción de un personaje o de la memorización de un texto. Entonces, en toda esa etapa previa, creo que es donde tiene un mayor impacto positivo estos movimientos.

A: Sí, yo creo que los movimientos aportan en varios aspectos y, también, de forma muy distinta. Bueno, personalmente, yo creo que los movimientos, a mí, me ayudaron a ganar urgencia. El movimiento, por ejemplo, de la rueda sentí que me ayudó a ganar urgencia y el movimiento de la eclosión, sentí que me ayudó a empatizar y sensibilizar con lo que estaba diciendo, encontrarle un sentido en ese aspecto. Pero, igual, siento que tiene múltiples usos porque creo que cada movimiento guarda unas narrativas y creo que, cuando hace clic con el texto, uno lo registra de forma distinta. Sí, definitivamente sentí que los movimientos aportan al trabajo creativo.

D: En mi experiencia, sí. Yo valoro un montón trabajar con un movimiento físico y encontrar algún estado interno en él. Pero, en verdad, he observado, más que nada por mi experiencia con Alejandra Guerra, que, como todo en la vida, no a todos les sirve lo mismo. Entonces, creo que depende de cada actor, pero, en mi caso, sí me ha servido un montón; sobre todo, para alguien tan racional como yo.

L: Mi respuesta es bastante parecida a lo que dice D. Estoy seguro de que a alguien no le podría servir. Por ejemplo, yo estaba pensando mucho qué onda con la “ondulación inversa” y estaba seguro de que a mí no me iba a servir, porque, además de que lo probé en

uno de los ensayos, dije: “ah, oh, ¿qué? Espérate, pero tengo que acordarme cómo es el movimiento, pero ya me estoy acordando de algo, ya estoy volviendo a pensar. No, no, no, no”. Estos movimientos, que son más sencillos, a mí me ayudaban, porque eran más simples. Y me traían: “ya, es solo esto; ya, hazlo. Porque ya pasó el tiempo: hazlo, tienes que hacer”, y esa urgencia en el ejercicio me hace trasladarlo a un estado y creo que eso podría ser, también, un aporte importante que estoy descubriendo ahora en lo que lo digo.

**¿Cuál crees que es la relación y cómo influye abordar un texto realista empezando por el cuerpo?**

K: Yo creo que la relación entre el cuerpo y el cómo abordar un texto realista no es dividida y creo que debería ser sincrónica. Sin embargo, creo que también entra por etapas, porque, si decido partir a explorar un texto desde el cuerpo, porque otros pueden partir desde la memorización del propio texto, desde buscar sensaciones o mantenerse en una primera impresión. Si decido empezar mi relación desde el cuerpo, creo que sería más energética, una relación mucho más material, la puedo sentir, la puedo palpar. Si tuviera que dar un ejemplo sería, mientras voy corriendo, la acción de correr, la actividad de correr ya está generando algo en mi cuerpo y si, a eso, le agrego el texto que estoy aprendiendo o el contexto en el que está la obra del texto que estoy aprendiendo, mi cuerpo va a reaccionar ante ese estímulo mental que le estoy dando. Pero, mi cuerpo, de por sí, ya está en un estado activo. Entonces, creo que la relación entre el cuerpo y el texto, se van a sincronizar. Pero, sucede que activo, primero, el cuerpo como una etapa para, luego, incorporar estos estímulos, que me pueden brindar el texto. Entonces, yo creo que así es como influye el cuerpo al momento de abordar un texto, un cuerpo ya activo, tal vez, un poco más maleable para sincronizarse con lo que nos pueda dar este texto. Y es interesante, por luego, más adelante, se busca disminuir, un poco, esta presencia de la actividad física que hace el cuerpo para dejar solamente esas sensaciones, esos pequeños impulsos. Y, eso podría ser, una tercera etapa donde ya van

desapareciendo algunos rasgos más amplios y van quedando sutilezas que se pueden ver reflejadas, tal vez, en las intenciones del texto, de la forma en cómo lo decimos, en la respiración. Entonces, esa es la relación que yo considero que hay entre el cuerpo y el texto al momento de abordarlo. Creo que llega un punto donde se sincronizarán para encontrar estas sensaciones entremezcladas; pero va por etapas: primero activo el cuerpo, luego, incorporo las sensaciones del texto, las interpretaciones del texto, luego, dejo este cuerpo activo solo con los impulsos más básicos, con las sensaciones sutiles y dejo que el texto, por ahí, florezca.

A: Creo que están directamente relacionados. Yo no creo que, para nada, sean como entes separados. Yo creo que van en una misma línea, porque, si bien estos movimientos son grandes y estructurados, y puede parecer que esté más ligados a lo grotesco o a lo cómico, en realidad, son movimientos que nos evocan impulsos internos y que nos ayudan conectar con algo de adentro y que pueden ser llevados a algo muy chico, algo muy privado, algo muy desde adentro. Yo creo que no se queda solo en el movimiento, como lo vimos en el laboratorio, sino que es un proceso, una herramienta para internalizar el texto. Por ello, creo que empezar un texto realista, por el cuerpo, hace que estemos más atentos y más receptivos con nuestros impulsos y, también, hace que podamos identificarnos profundamente con el texto. Hace que estemos más receptivos y un poco más abiertos, y creo que es una herramienta para identificarnos.

L: Yo diría algo como “no tendría ni idea”, porque cada texto es completamente nuevo. Esa es mi respuesta más sincera, porque lo que pasa con los movimientos de Trigorin, me dan algo valioso, pero eso, tampoco, significa que nos olvidemos completamente de lo racional. Está claro que, en el realismo, algún sesgo, algún esbozo de racionalidad o líneas del pensamiento, también, te dan un norte. Pero, lo que te da el trabajo del movimiento es material sensitivo brutal; bastante material y contundente. Lo digo porque, seguramente,

nosotros hemos pasado por una experiencia con algún director o alguna directora, que, después del trabajo de mesa te dice: “ya, olvídate de todo esto y solo comienza a hacer”, “Pero cómo se supone que me olvide de todo esto, ¿no debería de integrarlo?”. Yo creo que está en nosotros mismos y en cada experiencia, porque Chéjov tiene demasiado subtexto, tiene un montón de situaciones que está atravesando el personaje antes, durante, después del texto; y que un ejercicio como este trae materia prima que uses directamente, es algo que se agradece enormemente, porque ya no estás en el aire, ya no estás trabajando de la idea, no se puede actuar de la idea o puedes empezar, si es que eres muy talentosa o talentoso, porque he visto gente, pero cuesta. Para los mortales, encontrar ejercicios así es como: “¡Gracias! De verdad, gracias”, porque me das una cama, no sé si la metáfora correcta sea la cama, pero te da un buen punto de partida.

D: Yo creo que trabajar un producto que, finalmente, va a querer parecerse mucho a la realidad sirve trabajar con un trabajo físico. Porque, aquí, como yo, “D”, está sustentado y argumentado por toda la experiencia de la carrera que hemos estado llevando, porque lo hemos estado trabajando siempre con Teresa, con Ana, con el mismo Alfonso, no hay profesor que nos haya dicho: “bueno, esta vez, no vamos a trabajar con el estímulo físico”. Desde elegir un animal o una materia o un objeto para crear un personaje, hasta usar la marinera limeña para conectar con la energía yin. Y lo usaría, para que, finalmente, este producto realista tenga un contenido vivo y energético, porque, finalmente, los seres humanos somos eso y el teatro habla, en su gran mayoría, de los seres humanos. Entonces, creo que el actor, necesita conectar con este contenido que tiene el texto que es más subconsciente, distintivo, emocional, siempre con el debido cuidado, por supuesto. Yo creo que, por la misma naturaleza de cómo trabaja nuestra alma, nuestra mente y toda nuestra composición humana, es una manera bastante acertada de acercarse a esta persona que vas a encarnar, a esta imagen, a este sujeto, a esta entidad.

## Conclusiones

1. Los movimientos naturales de la vida ayudaron a encontrar la organicidad en la interpretación del personaje de *La Gaviota* porque:
  - a. Ayudó a superar bloqueos en el manejo del cuerpo y la voz, dándoles mayor conciencia de la integración de las partes del cuerpo y de este con la voz.
  - b. Mejoró la relación del actor/personaje o actriz/personaje con el entorno.
  - c. Propició la exploración de nuevas maneras de abordar el texto y la búsqueda de nuevas formas de relacionarse con el interlocutor.
  - d. Estimuló las emociones internas al relacionarse con contar una historia.
2. La aplicación metódica de “los movimientos naturales de la vida” al proceso de trabajo sobre un texto realista ayudó a entender que:
  - a. Partir del cuerpo, no solamente con las acciones físicas que la escena propone, sino de movimientos no miméticos, ayuda al actor y la actriz a hacer consciente la organicidad, ya que se centran en la respiración, lo sensorial y energético.
  - b. Los movimientos utilizados en la investigación, al ser diferentes y hasta opuestos, constituyen una herramienta eficaz porque se adaptan a las diferentes necesidades de cada participante.
3. La investigación permite recoger algunos criterios de observación que resultan sugerentes para el trabajo del director(a) o profesor(a) de actuación en términos de “leer” la escena realista desde el cuerpo y el movimiento:
  - a. La organicidad leída desde las tensiones corporales, el control de estas, la capacidad de activar y reaccionar, y la respiración.
  - b. La organicidad leída desde la relación del cuerpo con el espacio y con el interlocutor.

- c. La organicidad leída desde la conexión de la energía con el centro del cuerpo y la emisión de sonidos articulados en palabras.
- d. La organicidad leída desde el movimiento, su fluidez o estancamiento, su dirección en el espacio, la secuencia, la cualidad de este.



## Referencias bibliográficas

- Codesio, Ó. (2011). *Análisis de los factores que intervienen en la elaboración del método de acciones físicas de Stanislavsky* (Tesis de doctorado, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Coruña. Coruña, España). Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/61906113.pdf>
- Guerra, A. (2020). Taller de Técnicas teatrales contemporáneas [Consulta: 14 de mayo de 2020].
- Lecoq, J., Carasso, J.-G., Lallias, J.-C., Hinojosa, J., & Navarro, M. M. (2003). *El cuerpo po tico: Una pedagog a de la creaci n teatral*. Barcelona: Alba Editorial.
- Lizarraga, I. (2014). *Análisis comparativo de la gramática corporal del mimo de Decroux y el análisis del movimiento de Laban* (Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona, España. Recuperado de [https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2013/hdl\\_10803\\_129324/ilg1de1.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2013/hdl_10803_129324/ilg1de1.pdf)
- Luzuriaga, G. (1973). *Del realismo al expresionismo: el teatro de Aguilera-Malta*. Madrid: Ediciones Plaza Mayor
- Pajares, A. (2020). *Lecoq a través de Stanislavski: La trasposición de la secuencia de los 20 movimientos en la ejecución de acciones dramáticas* (Tesis de licenciatura, Facultad de Artes Escénicas, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú). Recuperado de <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/16858>
- Pavis, P. (2016). *Diccionario de la performance y del teatro contemporáneo*. Ciudad de México: Paso de Gato.
- Ruiz, B. (2008). *El Arte del Actor en el siglo XX*. Bilbao: Artezblai
- Salvatierra, C. (2006). *La escuela Jacques Lecoq: Una pedagogía para la creación dramática* (Tesis de maestría, Universidad de Barcelona. Barcelona, España). Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/107489>