

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



El entrenamiento psicofísico: La herramienta mindfulness para
el proceso de encarnación en el actor

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Teatro
que presentan:

Andrea Beatriz Alvarado Año

Marcia Flor Huamani Servellon

Asesora:

Ana Marbe Marticorena Robles

Lima, 2021

RESUMEN

La presente tesis es una investigación teórico-práctica que propone a la meditación *mindfulness* como una herramienta psicofísica para el entrenamiento corporal del actor. El *mindfulness* como hábito desarrolla la atención plena y consciencia sensorial del momento presente, de lo interno (pensamientos, sensaciones y emociones) y lo externo (sonidos, espacio, movimiento, etc.); por lo que se advierte un vínculo directo con el proceso de encarnación en la labor actoral comprendido como una experiencia vivida con la más profunda consciencia¹. En el contexto de pandemia por COVID-19, las investigadoras proponen un laboratorio virtual de exploración práctica de un mes en el que participan cuatro estudiantes de actuación de la FARES² que expresan tener obstáculos internos como estrés, ansiedad, miedo, tensión, etc.; y obstáculos externos como un espacio reducido y cotidiano de trabajo, ruidos, interrupciones, etc. que no les permitían asumir su entrenamiento actoral de manera comprometida, entregada y consciente. En ese sentido, se exploran la técnica de respiración consciente y escaneo corporal de la meditación *mindfulness* y su relación con el *training* corporal de Grotowski (2009) que propone “la vía negativa” como un entrenamiento psicofísico que tiene como finalidad la eliminación de los obstáculos persistentes en el actor. Cabe resaltar que la motivación principal de esta investigación es contribuir al bienestar integral, desarrollo humano y formación de los estudiantes de actuación.

Palabras clave: *mindfulness*, psicofísico, entrenamiento actoral, *training* actoral, obstáculos, resistencias, encarnación.

¹ “Experience as it is lived in a deepening awareness” (Levin, citado por Zarrilli 2004, p.655)

² Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

AGRADECIMIENTOS

A los dioses del teatro,

A nuestras familias y mascotas,

A Miguel y Fernando,

A nuestra asesora Marbe Marticorena,

A la torta de chocolate vegana



ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	II
AGRADECIMIENTOS	III
ÍNDICE DE CONTENIDO	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VI
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	5
1. Tema	5
2. Justificación	6
3. Preguntas de investigación	8
3.1. Pregunta principal	8
3.2. Preguntas específicas	8
4. Objetivos	9
4.1. Objetivo general	9
4.2. Objetivos específicos	9
5. Hipótesis	9
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	11
1. La meditación <i>mindfulness</i>	11
1.1. La meditación <i>mindfulness</i> de Jon Kabat-Zinn	13
1.2. Las prácticas y técnicas de la meditación <i>mindfulness</i> de Jon Kabat-Zinn	15
2. El <i>training</i> psicofísico actoral	19
2.1. El entrenamiento psicofísico de Zarrilli	22
2.2. El <i>training</i> psicofísico de Grotowski	24
3. El proceso de encarnación	29
3.1. El proceso de encarnación en el <i>training</i> psicofísico actoral	29
3.2. El proceso de encarnación en la meditación <i>mindfulness</i>	33
3.3. El proceso de encarnación en el actor a partir del <i>mindfulness</i>	35
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA Y LABORATORIO	40
1. Tipo de investigación	40
2. Herramientas de recojo de información	41
3. Descripción del laboratorio	43
4. Diseño y estructura del laboratorio	45
	IV

4.1.	Fase de pre-laboratorio	46
4.2.	Primera fase	47
4.3.	Segunda fase	52
CAPÍTULO IV: SISTEMATIZACIÓN Y ANÁLISIS		58
1.	Fase de Pre-laboratorio	59
1.1.	Análisis del pre-laboratorio	65
2.	Primera fase	67
2.1.	Sesión 1	67
2.1.1.	Análisis de la sesión 1	72
2.2.	Sesión 2	73
2.2.1.	Análisis de la sesión 2	76
3.	Segunda Fase:	78
3.1.	Primer módulo: práctica formal diaria (meditación personal)	78
3.1.1.	Análisis del registro de la práctica formal diaria	78
3.2.	Segundo módulo: integración de la meditación <i>mindfulness</i> al <i>training</i> corporal de Grotowski	80
3.2.1.	Sesión 3	81
3.2.1.1.	Análisis de la sesión 3	87
3.2.2.	Sesión 4	89
3.2.2.1.	Análisis de la sesión 4	94
3.2.3.	Sesión 5	96
3.2.3.1.	Análisis de la sesión 5	102
3.2.4.	Sesión 6	104
3.2.4.1.	Análisis sesión 6	111
3.2.5.	Sesión 7	114
3.2.5.1.	Análisis sesión 7	120
3.3.	Tercer módulo: muestra final	122
3.3.1.	Sesión 8	122
3.3.1.1.	Análisis sesión 8 - Muestra final.	129
3.3.1.2.	Análisis del proceso del laboratorio.	130
CONCLUSIONES		136
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		140
ANEXOS		145

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estructura de las fases del laboratorio	46
Tabla 2. Diseño de la sesión de pre-laboratorio	47
Tabla 3. Diseño de la primera sesión del laboratorio	49
Tabla 4. Diseño de la segunda sesión del laboratorio	51
Tabla 5. Diseño de la tercera sesión del laboratorio	54
Tabla 6. Diseño de la cuarta sesión del laboratorio	55
Tabla 7. Diseño de la quinta sesión del laboratorio	55
Tabla 8. Diseño de la sexta sesión del laboratorio	56
Tabla 9. Diseño de la séptima sesión del laboratorio	57
Tabla 10. Diseño de la octava sesión del laboratorio.	57
Tabla 11. Estructura para la sistematización y análisis del laboratorio	59

INTRODUCCIÓN

La presente tesis es una investigación teórico-práctica del campo de las artes escénicas que se enfoca en técnicas de formación actoral, específicamente, el entrenamiento psicofísico del actor teatral.

Por un lado, la motivación personal de las investigadoras yace en su experiencia como estudiantes de actuación dentro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú (FARES), donde asumieron al *training* corporal como una experiencia deductiva³, eventual, sustituible y secundaria. En ese sentido, hacia los últimos años de carrera las investigadoras identificaron una dificultad que no les permitía entregarse totalmente a la experiencia actoral: la falta de entrenamiento o cultivo psicofísico de la consciencia y atención plena del presente que resulta en bloqueos y resistencias mentales y físicas. En efecto, Valdivia (2021) en su tesis de licenciatura, menciona que los principales obstáculos a los que se enfrenta un actor de la FARES durante su formación y entrenamiento están relacionados al estrés, miedo, ansiedad y tensión.

Por otro lado, en el contexto de pandemia por COVID-19⁴, la educación virtual y el distanciamiento social han traído consigo una serie de limitaciones que los estudiantes-actores han tenido que enfrentar: estudiar (entrenar y ensayar) en espacios inadecuados (cotidianos, reducidos, con ruidos, interrupciones, etc.) y la no presencialidad (falta de intercambio energético y físico). Se advierte que ambos obstáculos han afectado sustancialmente el proceso de creación artística e interpretación actoral. Ante esto, surgen

³ Grotowski diferencia la “técnica inductiva” de eliminación, más conocida como la “vía negativa”, de la “técnica deductiva”, más conocida como la “vía positiva”, entendida como la mera “acumulación de habilidades” (2009, p.29).

⁴ El contexto de pandemia por COVID-19 ha traído grandes retos para la propuesta educativa universitaria: las clases virtuales se han convertido en la solución inmediata para continuar la formación de muchos estudiantes. Este cambio en el sistema educativo ha evidenciado diversas problemáticas relacionadas a salud mental y emocional del alumnado.

propuestas como la de Rubio (2020) que en su tesis de pregrado crea una guía auditiva de meditación actoral para seguir entrenando desde casa la creatividad y la creación de personajes.

En efecto, a partir de la experiencia personal de las investigadoras, se puede observar que muchas de las problemáticas dentro la formación actoral (agudizadas por la crisis actual) están relacionadas a: la inestable atención plena del presente –lo que no permite accionar y reaccionar desde el impulso–; la disociación de la mente y cuerpo –que resulta en la no encarnación o entrega total al entrenamiento y juego– y la poco entrenada consciencia sensorial y respiratoria –que impide desarrollar autoconocimiento y autopercepción continua de la propia anatomía y del mundo externo–.

Ante lo presentado, esta investigación tiene como objetivo principal de estudio analizar a la meditación *mindfulness* como herramienta de preparación psicofísica actoral para el proceso de encarnación en el *training* corporal de Grotowski en el estudiante-actor de la FARES.

Debido a que la presente investigación se enfoca únicamente en el entrenamiento corporal del actor, para fines prácticos y teóricos el término “encarnación” será entendido como “una experiencia vivida con la más profunda consciencia” (Levin, citado por Zarrilli, p.655). Cabe resaltar que para los lectores teatrales pueden existir distintas ideas o acercamientos al término “encarnar”, ya que como se explica en el capítulo 2 existen distintas definiciones para las diferentes áreas del trabajo actoral: construcción de personajes, entrenamiento vocal, interpretación del texto dramático, etc;

Así pues, para la metodología de la presente tesis se propone un laboratorio virtual de veintiún horas prácticas para explorar la técnica de respiración consciente y escaneo corporal del *mindfulness* y su relación con el entrenamiento corporal actoral en cuatro estudiantes-actrices de la FARES.

Para comenzar, a través de la práctica de la meditación *mindfulness* se busca asentar las bases del entrenamiento psicofísico y contemplativo en los participantes del laboratorio, primero como hábito diario, y segundo como hábito de preparación actoral para el entrenamiento. En ese sentido, se explora el *training* corporal de Grotowski; específicamente, los ejercicios plásticos de composición de árboles y animales, con el objetivo de entrenar el proceso de encarnación, entendido como una experiencia donde el movimiento surge desde un estado de integración de la mente y el cuerpo, profundamente consciente, entregado al presente y a la percepción corporal, sensorial y respiratoria del flujo de energías.

En concreto, se busca generar un aporte en el cultivo de la consciencia psicofísica del estudiante-actor transformando al *training* corporal en una experiencia *mindfulness*, encarnada, contemplativa, consciente, atenta, de aceptación, de seguridad del presente, de autopercepción y exterocepción.

La presente tesis desarrolla cuatro capítulos. El primero sirve para el planteamiento de la investigación; por lo que se explica a fondo el tema, justificación, preguntas, objetivos e hipótesis. El segundo capítulo desarrolla el marco teórico que se enfoca en los conceptos relacionados a la meditación *mindfulness*: antecedentes, relevancia, prácticas, técnicas y herramientas a partir de la perspectiva del biólogo, médico, teórico y maestro de meditación Jon Kabat-Zinn. Asimismo, al *training* psicofísico actoral: antecedentes, relevancia y los aportes de Zarrilli y Grotowski. Finalmente, al proceso de encarnación: definición histórico-filosófica, implicancias y relación del proceso de encarnación en el *training* psicofísico de Zarrilli y la meditación *mindfulness*.

El tercer capítulo expone la metodología planteada en un laboratorio práctico-virtual para la exploración del tema, preguntas y objetivos. En este apartado se explica el tipo de investigación al que se enfrentan las investigadoras, las herramientas de recojo de

información, los aspectos previos al laboratorio y el diseño de este. Por último, el cuarto capítulo se enfoca en la sistematización y análisis de los resultados del laboratorio.



CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1. Tema

Esta investigación tiene como objetivo de estudio a la meditación *mindfulness* como una herramienta alternativa de preparación psicofísica actoral para el *proceso de encarnación* dentro del *training* corporal de Grotowski.

Se mencionó en la introducción de la tesis que durante mucho tiempo las investigadoras se acercaron con dificultad al *training* corporal por no tener una preparación previa. En efecto, gracias a la práctica de la meditación *mindfulness* comprendieron que esa dificultad era en realidad una carencia en el cultivo diario de la consciencia psicofísica.

Según Zarrilli y Hulton, el entrenamiento psicofísico consiste en educar como una unidad al cuerpo-mente del actor –donde se construye un nexo entre la respiración, la percepción sensorial, la imaginación y el movimiento– como una sola energía y un mismo impulso. A través del hábito de este entrenamiento el actor podrá despertar y unificar su psique y corporalidad para vivenciar una experiencia encarnada. En concreto, el proceso de encarnación para Zarrilli consiste en liberar una energía escondida que es capaz de experimentar los acontecimientos en escena con plena consciencia (2009).

En ese sentido, el entrenamiento actoral que se busca desarrollar en la presente tesis apunta a ser una experiencia consciente que se desarrolle a partir de la autoconsciencia, autoconocimiento y autopercepción del actor. Se tomará la meditación *mindfulness* (concretamente, la técnica de respiración consciente y escaneo corporal) como herramienta potenciadora de la consciencia psicofísica del actor. Esta propuesta meditativa fue desarrollada por Jon Kabat-Zinn, creador del programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), define la práctica de *mindfulness* como “prestar una atención deliberada y sin juicio al momento presente” (2013, p. 17). Se distingue dos formas de practicar la meditación; La primera es la "práctica formal" que implica convertir la meditación en un hábito diario (un

entrenamiento comprometido) y la segunda la ‘práctica informal’ que consiste en dejar que el estado de atención plena se manifieste en las actividades de la vida cotidiana (Kabat-Zinn, 2013, p. 9). Además, distingue sus técnicas más importantes, por un lado, la respiración consciente es la base de la meditación y enfoca la atención en acompañar sensorialmente la dinámica de respirar; por otro lado, en el escaneo corporal se realiza una visualización mental sistemática de todo el cuerpo para avivar la conciencia sensorial (Ruiz, 2016, pp. 490-492).

Para poder explorar el estado psicofísico consciente o encarnado en el entrenamiento actoral, se trabajará con estudiantes-actores de la FARES. Así pues, se propondrá un laboratorio virtual, a través de la plataforma *Zoom*, donde se investigarán las técnicas de la meditación *mindfulness* de Kabat-Zinn y su relación con el *training* corporal de Grotowski, que se basa en el concepto de la ‘vía negativa’ –definida como “un proceso de eliminación” de los obstáculos y resistencias que le impiden al actor llegar a un ‘acto total’⁵(Grotowski, 2009, p.94).

Los ejercicios del *training* de Grotowski que se explorarán en el laboratorio serán los ejercicios plásticos de composición, ya que se enfocan en estimular la imaginación y la auto exploración del impulso originario e instintivo a través de ideogramas sobre plantas y animales (Grotowski, 2009, p.105). Estos ejercicios ofrecen una plataforma ilimitada para desarrollar el autoconocimiento y la autopercepción a través de la creación de partituras de movimiento; es decir, secuencias físicas de naturaleza repetitiva.

2. Justificación

La motivación principal de esta investigación es contribuir al bienestar integral, desarrollo humano y formación de otros estudiantes-actores que como las investigadoras tuvieron dificultades para asumir al *training* actoral (por ende, el desempeño escénico) de

⁵ Para Grotowski, este “acto total” implica ser “absolutamente sincero” con uno mismo, trabajar desde el instinto, desnudarse, autosacrificarse, “arrancarse la máscara de la vida cotidiana”– y convertirse en un “actor santificado” (2009, p.179).

manera comprometida, consciente y encarnada. Por lo que esta tesis pretende incitar a las instituciones o escuelas de formación actoral a probar nuevas herramientas que contemplen una educación más integral para sus estudiantes-actores y respondan al contexto actual.

En ese sentido, el objeto de estudio se pondrá a prueba en los alumnos de la FARES, debido a la afinidad y accesibilidad del contexto de las investigadoras y el suyo. Cabe mencionar que el perfil del estudiante de la FARES tiene un impacto en la comunidad teatral nacional, ya que es una de las primeras escuelas profesionales de arte dramático del Perú (anteriormente conocida como el TUC), siendo así una matriz de actores con formación completa universitaria y en contacto con la investigación científica, artística y académica.

Por un lado, advertimos que existen múltiples tesis en la FARES que, reflexionan sobre las problemáticas que impiden el desarrollo óptimo de la consciencia psicofísica en los alumnos de formación actoral como la de Pinto y Trucíos (2019), y la tesis de Valdivia (2021) que realiza un estudio de caso en el que expone, analiza y profundiza sobre el estrés y la ansiedad que los alumnos experimentan en las aulas de clase de la carrera de teatro de la FARES que les impide desarrollar con libertad y seguridad su proceso académico, universitario y artístico.

De la misma manera, en Lima, Perú, se han encontrado investigaciones que se fundamentan cuantitativamente en evaluaciones y cuestionarios psicológicos, Boullosa (2013) y Damian (2016) exponen los altos niveles de estrés en estudiantes universitarios debido a la carga académica y a sus evaluaciones. Además, Salomón (2019) concluye que la meditación *mindfulness* tuvo un impacto positivo y directo en el manejo del estrés y la regulación de emociones en estudiantes universitarios de la misma ciudad.

Por otro lado, en el siglo XXI, Kabat-Zinn afirma que vivimos en un mundo sometido a lo tecnológico, rápido, individualista, ansioso por resultados, que nos lleva a saltarnos pasos importantes, desconectarnos de nuestra mente y, por ende, volvernos insensibles al cuerpo y

sus sensaciones (2007, p. 244). En ese sentido, elegimos la meditación *mindfulness* porque responde a las necesidades surgidas a partir del contexto actual de la pandemia por COVID-19; es decir, a un ritmo de vida con distanciamiento social obligatorio y alerta sanitaria que exige que las personas presten especial cuidado a su higiene diaria y salud mental. En efecto, se reconoce que la meditación *mindfulness* es una práctica accesible al contexto que se puede aprender y realizar individualmente, de manera inmediata y virtual.

Finalmente, cabe mencionar que como fue detallado en la introducción, existen escasas investigaciones en español que propongan a la meditación *mindfulness* como una herramienta actoral para el *training* psicofísico. De esta manera, la presente investigación se presenta como una de las primeras en relacionar el *training* de Grotowski y la meditación *mindfulness* de Kabat-Zinn en un laboratorio práctico virtual, lo que la convierte en un aporte a la comunidad teatral peruana, latinoamericana y sobre todo hispanohablante.

3. Preguntas de investigación

3.1. Pregunta principal:

¿De qué manera la meditación *mindfulness*, como una herramienta alternativa de preparación psicofísica actoral, contribuye al proceso de encarnación dentro del *training* corporal de Grotowski en el estudiante-actor de la FARES?

3.2. Preguntas específicas:

- ¿Cuál es el estado mental –emocional– y físico que presenta el estudiante-actor de la FARES cuando aborda el *training* corporal de Grotowski?
- ¿Qué implica físicamente el proceso de encarnación dentro del *training* corporal de Grotowski en el estudiante-actor de la FARES?
- ¿Cómo es la relación entre la meditación *mindfulness* con la preparación psicofísica actoral?

- ¿Cómo los conceptos del *training* corporal de Grotowski se relacionan con la meditación *mindfulness*?

4. Objetivos

4.1. Objetivo general:

Analizar la meditación *mindfulness* como herramienta de preparación psicofísica actoral para el proceso de encarnación en el *training* corporal de Grotowski en el estudiante-actor de la FARES.

4.2. Objetivos específicos:

- Conocer el estado mental-emocional- y físico que presenta el estudiante-actor de la FARES cuando aborda el *training* corporal de Grotowski
- Analizar el proceso de encarnación en el *training* corporal de Grotowski en el estudiante-actor de la FARES.
- Examinar la relación de la meditación *mindfulness* con la preparación psicofísica actoral.
- Explicar cómo los conceptos del *training* corporal de Grotowski se relacionan a la meditación *mindfulness*

5. Hipótesis

La meditación *mindfulness* puede servir como una herramienta de preparación psicofísica actoral para el proceso de encarnación en el *training* corporal de Grotowski en los estudiantes-actores de la FARES que tuvieron dificultades para asumir al *training* actoral de una manera comprometida y consciente. La meditación *mindfulness* es una práctica psicofísica, ya que permite integrar en una unidad al cuerpo y la mente, es decir, tomar consciencia de los estímulos externos (como el movimiento del cuerpo y el espacio) desde lo interno (los pensamientos involuntarios o intrusivos, sensaciones y emociones). Primero, la

“práctica formal”⁶ se encargará de cultivar el hábito de un estado personal meditativo del presente –desde la calma, quietud y silencio–; para que, luego, la “práctica informal”⁷ traslade ese mismo estado al movimiento –en este caso, al *training* corporal de Grotowski–. Mediante la técnica de respiración consciente⁸ y escaneo corporal⁹ se establecerá dicha conexión psicofísica que hará que los ejercicios del *training* corporal sean –desde el inicio– una experiencia encarnada¹⁰ (contemplativa, consciente, atenta, de aceptación y seguridad del presente, de uno mismo y del entorno) que, como consecuencia, facilite el trabajo de “la vía negativa” o la eliminación de los obstáculos persistentes en el estudiante-actor (estrés, ansiedad, tensiones y lesiones musculares). Finalmente, la propuesta de *training* respetará la individualidad del estudiante-actor, por ende, impulsará el desarrollo consciente de la imaginación, la empatía, la creatividad, la escucha y la toma de decisiones creativas.

⁶ La ‘práctica formal’ implica convertir la meditación en un hábito diario (un entrenamiento comprometido) (Kabat-Zinn, 2013, p. 9)

⁷ La ‘práctica informal’ que consiste en dejar que el estado de atención plena se manifieste en la vida cotidiana. (Kabat-Zinn, 2013, p. 9)

⁸ La respiración consciente es la base de la meditación y enfoca la atención en acompañar sensorialmente la dinámica de respirar. (Ruiz, 2016, p. 490-492).

⁹ El escaneo corporal se realiza una visualización mental sistemática de todo el cuerpo para avivar la consciencia sensorial. (Ruiz, 2016, p. 490-492).

¹⁰ “Embodiement” [encarnación] es definido como “experience as it is lived in a deepening awareness” [vivir una experiencia con la más profunda consciencia] (Levine, citado por Zarrilli, 2002, p. 13).

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

1. La meditación *mindfulness*

La práctica *mindfulness* tiene su origen en oriente aproximadamente 2.500 años atrás con las culturas védicas que desarrollan prácticas para alimentar el espíritu. En ese sentido, “surgen figuras ejemplares o prototípicas de lo que sería el camino a seguir, la senda correcta para alcanzar un ideal humano, ser de existencia trascendente de valores limitantes en la existencia cotidiana” (Sánchez, 2011, p.226). Fue Siddharta Gautama, más conocido como Buda, quien desarrolló un camino hacia la sabiduría e iluminación a través de la herramienta de la atención plena y/o meditación diaria para superar y erradicar el ego, el dolor físico/mental (*dukkha*) y los apegos que aparecen en los acontecimientos naturales de la vida. A esta religión y filosofía espiritual se le conoce el día de hoy como budismo *zen*.

En cuanto a la etimología, la palabra *mindfulness* viene del “vocablo inglés que se emplea para traducir el término pali ‘sati’ [proveniente de la lengua indoeuropea pali] que denota consciencia, atención, recuerdo” (Siegel & Cols, citados por Moñivas, García-Diex, & García-De-Silva, 2012, p. 84). Además, para el habla hispana “el término *mindfulness* puede ser traducido al castellano como ‘atención plena’, ‘conciencia plena’ o ‘conciencia del momento’” (Álvarez, 2017, p. 9).

En ese sentido, según Sánchez (2011), en los años 60, en reconocidas universidades de Estados Unidos, como la Universidad de Harvard y la Universidad de Massachusetts Amherst, nace el término *mindfulness* a partir de investigaciones psicológicas que buscaban codificar la evolución mental, espiritual y moral de Oriente en programas terapéuticos con el fin de desarrollar la salud integral y la percepción consciente y compasiva de la vida cotidiana.

En efecto, según la investigación doctoral enfocada en la psicología clínica y experimental de Álvarez (2017):

En la actualidad existen ya diversas técnicas terapéuticas surgidas en la psicología occidental, en las que *el mindfulness* juega un papel destacado. Las más conocidas son: MBSR: reducción del estrés basada en *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2003), MBCT:q terapia cognitiva basada en *mindfulness* - (Segal, Williams, Teasdale, 2002), ACT: terapia de aceptación y compromiso (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999) y DBT: terapia conductual dialéctica (Linehan, 1993; García, 2006), utilizada en el tratamiento del trastorno límite de personalidad (p.12).

A raíz de los programas terapéuticos mencionados surgen diversos conceptos de lo que implica y significa la práctica meditativa *mindfulness*. Un ejemplo pertinente es la definición propuesta por Jon Kabat-Zinn: “prestar una atención deliberada y sin juicio al momento presente” (2013, p. 17).

En ese sentido, este breve concepto se nutre de:

Ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora (Parra, 2011, p.42).

Además, es definida como:

Mindfulness es un *método* para sosegar la mente, siendo su *objeto* de estudio cualquier cosa que nos ocurra en el presente (sensaciones, emociones, ideas o conducta) ... se trata de sacar a la mente de su funcionamiento en ‘piloto automático’ a un modo de funcionamiento ‘consciente y electivo (Moñivas et al., 2012, p.86).

Como resultado, para el planteamiento teórico de la presente investigación, la meditación *mindfulness* es conceptualizada como una disciplina que entrena la capacidad e

intención de atender el presente. En ese sentido, implica habitar el momento a momento con plena consciencia de los estímulos internos (como los pensamientos involuntarios o intrusivos, sensaciones y emociones) y los estímulos externos (como el movimiento del cuerpo y el espacio). Asimismo, en cuanto a los obstáculos, *mindfulness* significa abrazar con calma y compasión lo que emerge (expectativas, ideas o creencias preconcebidas del pasado, del futuro, de nosotros mismos y de la práctica) para adaptarse y dejar que la experiencia fluya y siga su curso (Kabat-Zinn, 2013). La compasión es el eje fundamental para lograr experimentar un estado *mindfulness* ya que es la acción de aceptar sin juicio cualquier experiencia del presente.

1.1. La meditación mindfulness de Jon Kabat-Zinn

Para el desarrollo teórico y práctico de la metodología de la tesis se ha escogido el programa *Mindfulness-Based Stress Reduction program* (MBSR) de Jon Kabat-Zinn, que como su propio nombre expresa es un programa terapéutico que tiene como objetivo principal utilizar la meditación para reducir los niveles de estrés.

Las investigadoras creen relevante explorar su propuesta dentro del laboratorio, debido a que es considerado un “referente mundial de ‘mindfulness’ en Occidente” (Moñivas et al, 2012, p.84) y, por tanto, su programa se ha popularizado, se ofrece en diversas plataformas en línea y sus beneficios se han investigado y comprobado científicamente. Por ejemplo, la página web desarrollada por el instructor certificado Dave Potter Palouse Mindfulness Reducción de Estrés basado en Mindfulness (<https://palousemindfulness.com/es/>) ofrece el programa completo de ocho semanas de manera gratuita y en diferentes idiomas; esta guía servirá para el desarrollo del laboratorio de esta tesis.

Al mismo tiempo, acerca de los alcances científicos del *mindfulness*, Moñivas, García-Diex y García-De-Silva (2012) advierten que la aplicación del programa *Mindfulness-*

Based Stress Reduction program (MBSR) ha tenido un impacto sustancial en el desarrollo de procesos innovativos dentro de la neurociencia, la medicina y la psicoterapia, campos de las ciencias que estudian la relación de la mente-cuerpo (p.84).

En ese sentido, los alcances psicoterapéuticos demuestran que las personas con estrés, ansiedad y dolor crónico al practicar *Mindfulness*, como un hábito, pueden desarrollar:

Empatía, compasión, simpatía, paciencia, aceptación, ecuanimidad, no aferrarse, mente de principiante y no juzgar ... reducir distracciones o aumentar la concentración, reducir automatismos, minimizar los efectos negativos de la ansiedad, aceptar la realidad tal y como es, disfrutar del momento presente, potenciar nuestra autoconciencia, reducir el sufrimiento y evitar o reducir la impulsividad (p.87).

Por otro lado, sobre los alcances neurocientíficos de la práctica, Kabat-Zinn explica:

El entrenamiento en REBAP [también conocido como MBSR] ... provoca cambios en la estructura cerebral al engrosar ciertas regiones cerebrales como el hipocampo, que desempeña un papel muy importante en el aprendizaje y la memoria, y adelgazar otras como, por ejemplo, la amígdala derecha, una estructura del sistema límbico que regula las reacciones basadas en el miedo, como las amenazas percibidas de un tipo u otro, incluida la frustración de nuestros deseos (2013, p.20).

En concreto, la práctica de la meditación *mindfulness* de Kabat-Zinn permite hacerse consciente del funcionamiento interno del cuerpo para así poder provocar cambios en el sistema nervioso (neuroplasticidad) y modificar el cómo se manifiesta al exterior el comportamiento, emociones y pensamientos (2013, p.10). En otras palabras, está comprobado científicamente que el *mindfulness* permite reprogramar hábitos negativos

automáticos como la autocrítica destructiva, las expectativas, la inseguridad, entre otros, que llevan a controlar, huir o bloquear lo que surge en el presente.

1.2. Las prácticas y técnicas de la meditación *mindfulness* de Jon Kabat-Zinn

A partir de este punto, se expondrán las prácticas (formal e informal) y la técnica de respiración consciente y escaneo corporal de Jon Kabat-Zinn que serán utilizadas en el desarrollo teórico y práctico del laboratorio de la presente tesis.

En primer lugar, Kabat-Zinn (2013) distingue dos formas de practicar la meditación *mindfulness*. La primera es la práctica formal, un hábito diario comprometido que –al iniciar– tiene una duración de treinta minutos, puede reducirse a quince minutos conforme la necesidad del practicante y debe realizarse en un horario establecido en el día. Asimismo, puede ser guiada o audioguiada por un especialista, y autoguiada según la experiencia del practicante.

En particular, Kabat-Zinn explica que la meditación formal suele realizarse de modo sedente; es decir, en reposo o quietud, en una posición sentada o de pie. En ese sentido, expone que “no se trata, obviamente, de permanecer sentados, sino de asentarnos en el momento presente y en relación con él, es decir, asumir una postura arraigada y centrada ante la vida” (2007, pp. 409-410). Por otro lado, sobre la meditación de pie explica:

Durante la meditación erguida, tener muy en cuenta lo que hacen los árboles, porque nuestra vida, comparada con la de los árboles, es muy efímera, y ellos ... se hallan totalmente asentados en el presente eterno ... es muy interesante ser conscientes de todo nuestro cuerpo e imaginar –y hasta sentir– que nuestros pies están arraigados en el suelo y que nuestra cabeza yergue grácil y fácilmente hacia los cielos ... (2007, pp. 426- 428).

En definitiva, ambas posturas de la práctica formal deben realizarse con compromiso, entrega, intención y atención para desarrollar un comportamiento que se refleje en la vida

diaria. Cabe resaltar que estos modos o posturas pueden variar según las necesidades personales al momento de practicar *mindfulness*.

La segunda es la práctica informal que consiste en dejar que el estado de atención plena se manifieste en la vida diaria. Por ejemplo, realizar una actividad cotidiana –como cocinar, lavar la ropa, caminar, escuchar una clase o practicar un deporte– de la manera más consciente posible.

Para el laboratorio de la presente tesis, el entrenamiento psicofísico del actor será considerado una práctica informal; debido a que se trata de la exploración de movimientos intencionales que serán afectados por estímulos y comandos externos.

En particular, Kabat-Zinn explica que la meditación informal puede comenzar con un paseo meditativo:

Comenzamos poniéndonos en pie y cobrando conciencia de nuestro cuerpo erguido en uno de los extremos del camino que hayamos elegido y abriendo nuestra conciencia hasta llegar a incluir la totalidad del paisaje que se despliega en el presente. En cierto momento, tomamos conciencia de la emergencia de un impulso que nos lleva a iniciar el paseo y levantar un pie. Entonces nos damos cuenta del alzamiento del pie ... cobramos conciencia del movimiento del pie y de la pierna hacia delante, hasta que por fin vuelve a establecer de nuevo contacto con el suelo ... advertimos el cambio de peso ... Así prosigue el ciclo ... [hay que] conectar con todo el espectro de las sensaciones corporales que intervienen en el hecho de caminar ... También podemos atender a la respiración y cobrar entonces conciencia de la relación existente entre la respiración y el ritmo del paso, inspirando en el momento en que levantamos el talón y manteniéndonos quietos durante la exhalación (2007, pp. 432-434).

Por último, al finalizar las practicas formal e informal, el programa *Palouse Mindfulness* en línea diseñado por Dave Potter sugiere que se genere un registro formal e informal que tiene como finalidad asentar la experiencia en breves palabras –lo que surgió, lo que sentiste, percibiste, las sensaciones físicas, emociones, entre otros– para así, a través de las semanas, hacer seguimiento concreto del progreso personal.

En segundo lugar, se ahondará en la técnica de respiración consciente y escaneo corporal de la meditación *mindfulness* de Kabat-Zinn, que pertenecen a la práctica formal. Cabe mencionar que estas técnicas servirán para el planteamiento teórico y práctico de la metodología del laboratorio de la tesis.

Primero, sobre la técnica de respiración consciente Kabat-Zinn (2007) explica:

Una vez adoptada la postura sedente y digna ... la instrucción básica para atender a la respiración consiste en centrar la atención en las sensaciones de la respiración en el lugar del cuerpo donde más claras son, es decir, en las fosas nasales y en el abdomen. Luego cobramos conciencia ... de la sensación del aire al entrar y salir del cuerpo ... mantenemos la atención a las sensaciones de expansión y contracción del vientre asociadas, respectivamente, a la inspiración y a la respiración (pp. 412-413).

Luego, sobre la técnica de escáner corporal explica:

Una vez estabilizada la conciencia ... de la respiración ... [se pasa a] ampliar el campo de conciencia hasta incluir las sensaciones intracorporales ... las sensaciones procedentes del cuerpo ... tomando nota de si son agradables, desagradables o neutras, advirtiendo su nivel de intensidad ... sin reaccionar emocionalmente ni intensificarlas con nuestro deseo de que sean de otra forma ... La conciencia se centra en la postura sedente y en la totalidad del cuerpo, incluida la piel (pp. 415-416).

En concreto, según Ruiz (2016) se entiende que la técnica de respiración consciente es la base de la meditación y enfoca la atención en acompañar sensorialmente la dinámica de respirar; por otro lado, en el escaneo corporal se realiza una visualización mental sistemática de todo el cuerpo para avivar la consciencia sensorial (pp. 490-492).

A partir de lo mencionado, se considera que en el camino de la práctica meditativa es posible que aparezcan obstáculos diversos como menciona Kabat-Zinn (2007, 2013). En ese sentido, es importante recordar que los pensamientos intrusivos o involuntarios no van a dejar de aparecer y, por ende, no se trata de apagar el ruido de la mente, sino de aceptar con apertura ilimitada lo que se está experimentado. Así pues, se advierte que la única manera de liberarse de los obstáculos es regresar la atención a la respiración y a los sentidos.

En concreto, en el programa *Palouse Mindfulness* en línea de Dave Potter, una herramienta utilizada en la práctica informal es el STOP (Palouse Mindfulness, s.f.). Se basa en realizar una breve pausa para reconectar con la respiración y la sensorialidad del cuerpo, tiene como objetivo desligarse de los obstáculos y bloqueos que aparecen durante la meditación. Cabe mencionar que esta herramienta servirá para el planteamiento práctico del laboratorio de la tesis.

Para comenzar, ‘S’ significa *stop*, es decir, parar lo que sea que se esté haciendo. Es una oportunidad para tomar consciencia de lo que está ocurriendo dentro y fuera de uno mismo, con un enfoque especial en el universo interno: los pensamientos, sentimientos y sensaciones. Después, ‘T’ significa ‘toma un respiro’, es una invitación a dirigir la atención a la respiración para volver al momento presente. Luego, ‘O’ significa ‘observa y expande’, es decir, volver a activar la consciencia de la corporalidad para que se abra la percepción hacia lo que nos rodea. Finalmente, ‘P’ significa ‘procede/nuevas oportunidades’, en otras palabras, tomar atención con curiosidad y espontaneidad hacia el momento que se está gestando frente

a nuestros ojos, para tomar decisiones más autónomas y libres que respondan a nuestra verdadera esencia.

Para finalizar este apartado, es conveniente reflexionar acerca del reto que implica que la meditación *mindfulness* sea un hábito disciplinado. En ese sentido, se advierte que la práctica ahonda en la psique del practicante develando lo agradable como lo desagradable, al mismo tiempo, permite reconocer el ruido mental que muchas veces impide vivir plenamente el ahora. Por eso, es fundamental recordar que el entrenamiento meditativo es un proceso largo, en el que no existen resultados parametrados, puesto que responde a lo individual, progresivo y acumulativo.

Para las investigadoras, esta técnica permite el desarrollo de la autorregulación, el autoconocimiento y la autopercepción del practicante. En otras palabras, ante los obstáculos y resistencias, la meditación *mindfulness* otorga la oportunidad de desarrollar habilidades para alejarse y mirar con calma y empatía lo que sucede internamente (pensamientos, emociones y sensaciones) y externamente (movimientos y espacio).

2. El *training* psicofísico actoral

En las técnicas actorales vanguardistas del siglo XX se puede detectar el uso del término psicofísico o significados similares para el trabajo del actor.

Para comenzar, en la presente tesis se expondrán los antecedentes de este término a partir de Stanislavski, Michael Chejov, Grotowski y Barba, recopilados teóricamente en *El arte del Actor en el Siglo XX* por Borja (2012), director, actor, pedagogo e investigador teatral.

Stanislavski fue el primero en sistematizar la técnica actoral enfocada en el proceso de la vivencia y de la encarnación del actor. Al inicio de su indagación, propone una psicotécnica basada en “el actor debe comprender en cuerpo, emoción y pensamiento el comportamiento del personaje” (Borja, 2012, p. 69). Sin embargo, en la última instancia de

su investigación, el maestro privilegia un entrenamiento enfocado en “la acción física” como una herramienta más completa, objetiva y estable para desarrollar lo psíquico y físico en el trabajo del actor en circunstancias dadas realistas (pp. 69-96). En concreto, para Stanislavski, la técnica actoral de acciones físicas tiene como objetivo despertar el mundo interno (emociones, sensaciones, etc.) del personaje a través de lo externo (movimientos y actividades intencionales) para contar la historia plasmada en la obra teatral.

Posteriormente, Michael Chejov utiliza explícitamente el término psicofísico para el trabajo del actor, así pues, sugiere que el cuerpo y la mente deben trabajar como una unidad consciente y no mecánica. De esa manera, propone una técnica actoral basada en la imaginación activa para la creación psicofísica del personaje como eje central. Las herramientas más importantes de su propuesta de entrenamiento actoral son las cualidades psicofísicas –la facilidad, la forma, la belleza y la integridad–, el gesto psicológico y la atmósfera. El correcto uso de su técnica origina una “actuación inspirada”¹¹ (Borja, 2012, pp. 162-164).

Asimismo, Jerzy Grotowski, director, productor, innovador teatral y teórico del arte del actor, enriqueció el trabajo dejado por Stanislavski (la acción física)¹² con la exploración de diferentes disciplinas ancestrales que trabajan en unir al cuerpo y la mente – el budismo zen de Japón, el Vudú de Haití, los Huicholes de México, los Bauls, entre otros–. Como resultado, Grotowski desarrolla un entrenamiento espiritual, integral y psicofísico para que el actor regrese a lo originario, primario y simple a través de la eliminación de los obstáculos o “vía negativa”. En ese sentido, estas disciplinas buscan una renovación constante a través de la autoexploración y la asociación de imágenes internas que justifiquen el movimiento

¹¹ El objetivo de Chejov (2015) era construir un sistema para el actor, enfocado en lograr la comunicación perfecta con el público. En ese sentido, la “actuación inspirada” es “una actuación de verdadera calidad” y se consigue cuando la técnica usada con destreza despierta los poderes creativos en el actor.

¹² Para Grotowski, “... era el cómo y el porqué lo que las convertía, no en actividades, sino en acciones físicas” (Richards, 2005, p.56)

corporal externo (Borja, 2012, pp. 371-396). Concretamente, Grotowski se enfoca en el entrenamiento inductivo del actor, es decir, en la eliminación de técnicas, indumentos, escenografía, etc. con el objetivo de encontrar la ‘pobreza’ en el teatro y despojar al actor de todo lo que no es esencial. En efecto, se profundizará sobre la propuesta de entrenamiento actoral de Grotowski en el apartado de metodología de la presente tesis.

En contraposición, Eugenio Barba investiga y propone un entrenamiento basado en las formas teatrales tradicionales codificadas como el Kathakali, las Danzas Balinesas, el Teatro No y las danzas europeas (ballet, mimo corporal). De esta manera, se enfoca en el entrenamiento deductivo del actor, es decir, en la acumulación de técnicas basadas en el trabajo de los pies, los ojos, el rostro, la escenografía, el vestuario, etc. Concluye que se requiere tanto de un cuerpo completamente comprometido como de una presencia mental perenne en el entrenamiento del actor para conseguir lo que él denomina “cuerpo dilatado”. Este término implica una activación psicofísica de la presencia actoral a través del entrenamiento de los principios preexpresivos –la alteración del equilibrio, la oposición y las temperaturas [manipulación del flujo interno-externo] de la energía– adquiridos de las formas teatrales tradicionales codificadas. Finalmente, introduce el concepto “sats” como el impulso inicial y final que mantiene vivas las transiciones de una partitura o secuencia de acciones físicas¹³ (pp. 419-442).

A partir de lo mencionado, se infiere que el término psicofísico surge a partir de la revalorización que se le da al entrenamiento del cuerpo del actor teatral. Primero, es Stanislavski quien resalta la importancia del estudio del movimiento en el actor con su propuesta de “la acción física” que tenía como objetivo justificar lo externo (movimiento) a partir de lo interno (psicología). Segundo, con la técnica actoral de Chejov se gestan los

¹³ Según Barba y Savarese (2010), “una acción física se distingue de un simple movimiento o de un simple “gesto”... es la acción perceptible más pequeña y se reconoce por el hecho que, aun realizando movimientos microscópicos, cambia la tonicidad de todo el cuerpo” (p.81)

inicios de la perspectiva psicofísica como la unión de la mente y el cuerpo en el trabajo del actor y construcción de personajes. Por último, gracias a la investigación transcultural que hacen Grotowski y Barba se atisba una esencia más unificada, profunda, plena, pura, rigurosa y humilde del actor en el entrenamiento psicofísico.

2.1. El entrenamiento psicofísico de Zarrilli

Para el desarrollo teórico de la presente investigación se partirá del concepto psicofísico planteado en libros, artículos y página web de Phillip Zarrilli, investigador, pedagogo y director teatral, debido a su vigencia y gran aporte al entrenamiento del actor contemporáneo.

Su investigación intercultural, inspirada en la búsqueda de Grotowski, Barba, entre otros, busca fusionar lo tradicional con lo contemporáneo. De esa manera, para desarrollar su perspectiva enfocada en la psicofísica del actor; primero, propone que el punto de partida para encontrar la conexión y mística de la unidad cuerpo-mente es la incomodidad y los obstáculos del actor; segundo, propone un entrenamiento basado en disciplinas orientales sistematizadas como el arte marcial Kalarippayattu, la meditación y el hatha yoga (Zarrilli, 2005, p.13-16). Por tanto, define lo psicofísico como “el trabajo del actor no está basado en actuar como representar, sino en el flujo de energías en escena”¹⁴ que se activan a través de una respiración entrenada y, como consecuencia, “la consciencia de la percepción sensorial aumenta -como la de un animal- el cuerpo ‘se vuelve todo ojos’”¹⁵ (Zarrilli & Hulton, 2009, pp. 1-4).

En ese sentido, en su página web, Zarrilli (2016) explica que el uso consciente de la respiración es la herramienta vital que permite avivar y/o activar la energía del actor. Este flujo de aire produce una fuerza interior, dinámica y modulada que guía el impulso

¹⁴ “Actor’s work based not on acting as representation, but on an ‘energetics’ of performance” (Zarrilli & Hulton, 2009, pp. 1-4).

¹⁵ “perceptual/sensory awareness is heightened –animal like- as the body ‘becomes all eyes’(Zarrilli & Hulton, 2009, pp. 1-4).

psicofísico y a su vez da inicio y fin a cualquier movimiento. Además, su enfoque habilita el proceso de encarnación, ya que parte de la idea de trabajar con consciencia, percepción, atención y compromiso total de todo el cuerpo en el espacio y con su práctica teatral.

En efecto, para la guía práctica del laboratorio conviene subrayar las siguientes metáforas claves o comandos que Zarrilli desarrolla para el proceso de encarnación en el entrenamiento psicofísico:

- The body becomes all eyes (*meyyu kanakkuka*, Malayalam folk expression)” [“El cuerpo se convierte todo ojos”]
- Standing still while not standing still (A.C. Scott) [Quedarse quieto sin estar quieto]
- Working ‘on the edge of a breath’ ... ‘at the nerve ends’ (Herbert Blau and Antonin Artaud) [Trabajar ‘al borde de la respiración’ ...‘con las terminaciones nerviosas]
- The ‘flow’ of ‘water’ (energy) through particular parts of the body [El ‘flujo’ de agua (energía) a través de lugares particulares del cuerpo]
- Surfaces/parts of the body as ‘alive’ to awareness/sight/absorption” [Las diferentes superficies/partes del cuerpo como ‘vivas’ en la consciencia, intención y absorción]

En concreto, en el artículo *Toward a Phenomenological Model of the Actor's Embodied Modes of Experience*, Zarrilli (2004) expone:

One is able to experience a "bidirectional incorporation" where "the boundaries between inner and outer . . . become more porous." The lower abdominal region is the activated inner depth to and from which one's attentive thematization of the body can travel along the line of the spine outward through the rear foot, out the top of the head, through the palms ... One's

ability to engage and encounter the world is heightened and attuned to the point where "the body becomes all eyes," with an ability to respond immediately through the bodymind to the sensory surround. [Uno es capaz de experimentar una “encarnación bidireccional” donde “los límites entre lo interno y externo ... se vuelven poroso”. El abdomen bajo se activa desde adentro, y la compilación de atención corporal puede viajar a través de la columna vertebral, desde la parte trasera del pie, afuera de la superficie de la cabeza hasta las palmas ... la capacidad de comprometerse y encontrarse con el mundo se eleva hasta el punto en el que “el cuerpo se vuelve todo ojos”, significa que desarrolla la habilidad de responder inmediatamente con el cuerpo a la sensorialidad del entorno] (p.666).

Finalmente, el aporte de Zarrilli es fundamental para la presente tesis, ya que su técnica actoral psicofísica teórico-práctica está influenciada por las artes del movimiento consciente y la filosofía oriental, de tal forma que para la presente investigación podrá ser un vínculo entre la meditación *mindfulness* y el *training* corporal de Grotowski. Además, se advierte que el trabajo de la respiración es una herramienta transversal en el trabajo de Zarrilli, Grotowski y Kabat-Zinn.

2.2. El *training* psicofísico de Grotowski

A partir de lo mencionado se ahondará en la propuesta de *training* de Grotowski que servirá para el planteamiento teórico y práctico de la metodología del laboratorio de la tesis. En *Hacia un teatro pobre*, Grotowski (2009) introduce el término “performer”, como un actante, no intérprete de un personaje, que revela la esencia más profunda, pura, virtuosa y humilde de sí mismo, finalmente conocido como “actor santo” en un “acto total”.

A partir de esta reflexión propone el concepto “la vía negativa”—una contrapropuesta al actor acumulador de herramientas o indumentos escénicos— definida como “un proceso de

eliminación” de los obstáculos y resistencias que le impiden al actor llegar a un “acto total” – acto que implica ser absolutamente sincero con uno mismo, trabajar desde un estado de trance, de la integración de todas las potencias psíquicas y corporales, desde el instinto y el impulso¹⁶, desnudarse, autosacrificarse, “arrancarse la máscara de la vida cotidiana”, entregarse totalmente– para convertirse en un “actor santificado”.

En ese sentido, el laboratorio tendrá como punto de partida trabajar con los obstáculos, bloqueos y resistencias de los participantes –que muchas veces se manifiestan como pensamientos, emociones y sensaciones negativas– factores limitantes para entregarse totalmente a la experiencia psicofísica del *training* corporal.

Además, es importante recalcar que una de las herramientas centrales del *training* de Grotowski es la respiración, que como mencionamos anteriormente también es un eje transversal en la práctica de Zarrilli y Kabat-Zinn. En efecto, existen múltiples formas de utilizar el flujo de aire a favor del actor, pero la ‘respiración total’, según Grotowski (2009), es la más adecuada para controlar la actividad biológica del aparato respiratorio del cual se ha perdido uso consciente a diferencia de los animales. Activar a profundidad todas las partes involucradas en el proceso respiratorio (diafragma, tórax, abdomen, etc.) es fundamental para el trabajo actoral; sin embargo, este requerimiento no es excluyente, ya que dependerá de la corporalidad y la particularidad de cada actor (p. 179).

En efecto, para el laboratorio de la presente tesis se utilizará como herramienta la respiración total para explorar dos ejercicios plásticos de composición de Grotowski. En ese sentido, “la imagen animal” y “la planta o el árbol” se enfocan en la exploración del impulso instintivo originario con ideogramas¹⁷ sobre plantas y animales:

¹⁶ “Los impulsos preceden a las acciones físicas ... son algo que empujan desde ‘dentro’ del cuerpo, y que no procede únicamente del dominio de lo corporal”. (Richards, 2005, pp.158-159).

¹⁷ El ideograma está relacionado con el artificio– una serie de sonidos y gestos que evocan asociaciones en los espectadores– permiten revelar lo que está escondido en el interior del actor (Grotowski, 2009, p.33).

El punto de partida de estas formas gesticulatorias es el estímulo de la propia imaginación y el descubrimiento en uno mismo de las reacciones humanas primitivas. El resultado final es una forma viva que posee su propia lógica. Estos ejercicios de composición presentan posibilidades ilimitadas (Grotowski, 2009, p.105).

El primer ejercicio de composición es “la imagen animal” que se trabaja a partir de la fisicalización no realista de un animal. Primero, se escoge una condición humana que despierte interés personal y provoque explorar para, finalmente, escoger un animal que represente dicha esencia. Grotowski (2009) sugiere características profundas como la piedad, la astucia, la sabiduría, entre otros, para explorarlas en situaciones imaginarias dramáticas o también llamadas *circunstancias dadas*. Staninlavski (2014) define dicho término como:

Así es como en nuestra labor práctica se ha afirmado la expresión «circunstancias dadas», que estamos utilizando ... la fábula de la obra, sus hechos, acontecimientos, la época, el tiempo y el lugar de la acción, las condiciones de vida, nuestra idea de la obra como actores y directores, lo que agregamos de nosotros mismos ... Las «circunstancias dadas» ... son una suposición, un invento de la imaginación (pp. 67- 68).

Posteriormente, se inicia la búsqueda gradual de los impulsos dominantes o fuerzas vitales que constituyen la corporalidad del animal; en particular, el centro de fuerza que es definido como la parte del cuerpo donde nace el movimiento, el impulso y el equilibrio. Además, aunque no es el objetivo, es posible que aflore la voz del animal en los participantes. Nuevamente, como Grotowski expone "la actividad del cuerpo viene primero y luego la expresión vocal" (p.148).

El segundo ejercicio de composición es “la planta o el árbol” que se trabaja a partir de la fisicalización no realista de un árbol con metáforas que estimulen la imaginación,

asociaciones de diferentes partes del cuerpo del participante a las fuerzas vitales del ser vivo y consignas de corporización (puntos de apoyo, respiración, peso, mirada, dimensiones, movimientos y sensaciones). Primero, se inicia con el crecimiento de las raíces como la base del ejercicio, luego, en la madurez de la planta, se estimula la fisicalidad del actor con metáforas que respondan a las circunstancias dadas o sucesos del entorno; por ejemplo, el clima, el viento, el sol, algún animal, etc. (p. 171). Asimismo, todo el cuerpo debe integrarse al movimiento desde las energías sutiles hasta lo voluminoso, se requiere de un compromiso total.

En específico, Wolford y Schechner (1997) en el libro *The Grotowski Sourcebook* explican que la energía del actor no debe ser entendida a partir de la cantidad energética utilizada en el acto performativo, sino como "...We are speaking in terms of qualities of energy, and the transformation from one quality of energy (coarse) to another (subtle)". [... Hablamos en términos de cualidades de energía, y la transformación de una calidad de energía (gruesa) a otra (sutil)] (p. 364). Así pues, definen la energía sutil como, "...the subtle psychophysical impact of the performative artifact on the practitioner, englobing the entirety of his or her body/mind/being". [... el impacto psicofísico sutil del artefacto performativo en el practicante engloba la totalidad de su cuerpo / mente / ser] (p. 250). Además, utilizan la siguiente metáfora para describir la experiencia sutil energética: "like a river which is flowing from the vitality to this very subtle energy someone might perceive as being behind the head and above, even above, touching something that is no longer just related to the physical frame". [Como un río que fluye de la vitalidad a esta energía muy sutil, alguien podría percibir que está detrás de la cabeza y arriba, incluso arriba, tocando algo que ya no está solo relacionado con el cuerpo físico] (p. 365).

En conclusión, la energía sutil tiene una esencia poco perceptible para el mundo exterior, ya que sucede en el interior del practicante y solo puede ser percibida

psicofísicamente. Las investigadoras proponen que en el presente laboratorio se explore con mayor atención la energía sutil en los ideogramas de animales y árboles, porque responde a: el contexto actual, el enfoque psicofísico actoral presentado y a los requerimientos de la meditación (silencio, quietud y calma).

Por otro lado, Wolford y Schechner (1997) exponen que el uso de estos ejercicios, “la imagen animal” y “la planta o el árbol”, es una prueba inicial que sirve para develar los bloqueos psicofísicos más notorios del actor. En ese sentido, el objetivo es tomar las resistencias como punto de partida dentro del entrenamiento y retar el proceso creativo actoral. Además, la unión de los ideogramas del animal y árbol; es decir, la partitura de ideogramas o acciones físicas, habilita que el movimiento corporal se transforme en un ciclo continuo de impulsos personales (pp. 55-58).

Asimismo, para Grotowski (2009) este trabajo no debe responder a las expectativas de los observadores; sino que debe pertenecer a la intimidad y originalidad del trabajo del actor. En ese sentido, “si crece espontáneamente y orgánicamente como los impulsos vitales, finalmente dominados, siempre será bello, mucho más bello que cualquier cosa calculada con anterioridad” (p.173).

Además, para la exploración en el laboratorio de la presente tesis, se respalda la elección de los ejercicios “la imagen animal” y “la planta o el árbol” a partir de Fons (2019), actor e investigador teatral. En su artículo *Investigar la Dramaturgia del Actor: la antropología teatral y sus aplicaciones científicas*, Fons relaciona la antropología teatral de Eugenio Barba con las ciencias de lo vivo de Pradier y Cardona para realizar un análisis del proceso creativo del actor.

El mundo animal y el humano se encuentran afectados por todo tipo de comportamientos ritualizados, comportamientos innatos de la especie que los etólogos denominan patrones motores innatos y que están vinculados con el

sustrato instintivo. Estas estrategias ritualizadas son aplicables a los espectáculos vivos, presentando al actor desde su sustrato motivacional instintivo, que se pone en funcionamiento mediante acciones o movimientos biológicos que configuran su partitura interpretativa. El comportamiento ritualizado presenta una acción instintiva y a la vez estructurada y precisa, es decir, en él se combinan organicidad con precisión para dar lugar a la acción física eficaz. (Fons, 2019, p.14)

A partir de lo expuesto, se advierte que el comportamiento del actor en escena está innatamente relacionado a la experiencia encarnada de los animales, puesto que ambos implican una experiencia de entrega psicofísica total, de impulso, intención, precisión, urgencia, ritmo y control para sus respectivas acciones.

Como consecuencia, se advierte que la exploración actoral de los ejercicios “la imagen animal” y “la planta o el árbol” de Grotowski posibilitan: primero, la construcción de partituras de ideogramas o acciones físicas que exploren y acerquen al actor al comportamiento encarnado de la naturaleza; segundo, un camino para regresar a lo básico, simple, a la escucha y mirada sin pretensiones. Finalmente, al ser una fuente ilimitada de energías y comportamientos, engendran un nuevo bagaje actoral.

3. El proceso de encarnación

3.1. El proceso de encarnación en el training psicofísico actoral

En este apartado se expondrán las implicancias del proceso de encarnación en el *training* psicofísico actoral a partir de la perspectiva histórica-filosófica de Fischer-Lichte (2011) y filosofía de Zarrilli (2004), luego, estas perspectivas se relacionarán con el proceso de encarnación en la meditación *mindfulness*.

Primero, Fischer-Lichte (2011), teatróloga, escritora, filósofa y filóloga, realiza una investigación que recopila los antecedentes del término “encarnación” en relación al trabajo del actor:

En la segunda mitad del siglo dieciocho, el teatro alemán experimentó dos importantes cambios: la creación de un teatro literario y la evolución de un nuevo arte de la actuación realista-psicológico...[en ese sentido] con el objetivo de elevar el texto del dramaturgo había ... que modificar radicalmente el arte de la actuación, lo cual lleva a capacitar el cuerpo ... para dar expresión a los sentimientos, los estados de ánimo, los razonamientos y los rasgos de carácter de las *dramatis personae* (p.160).

En concreto, se le pedía al actor que se pusiera por completo al servicio del texto y a sus múltiples significados lingüísticos, incluso hasta desaparecerse a sí mismo.

A partir de lo anterior, son Meyerhold, Eisenstein, Tairov, entre otros, quienes desligan la dependencia del actor a la literatura dramática, realzan el cuerpo y la singularidad actoral; en otras palabras, “se entiende al cuerpo como un material infinitamente moldeable y controlable que el actor podía elaborar creativamente” (Fischer-Lichte, 2011, p.166).

Asimismo, Stanislavski (2014) en su libro *El trabajo del actor en sí mismo en el proceso creador de la vivencia* explica que “el actor de nuestro estilo, mucho más que otros, debe preocuparse no solo por el aparato interior, que crea el proceso de la vivencia, sino también por el externo, el corporal, que transmite fielmente los resultados de la labor creadora del sentimiento, la forma externa de su encarnación” (p. 367). Conviene subrayar que en el prólogo del libro *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación* se comenta:

Al poner por escrito los descubrimientos que el constante estudio y la práctica escénica le habían llevado a hacer, el actor y director ruso [Stanislavski]

decidió que, en aras de la claridad metodológica, era conveniente separar los entrenamientos correspondientes a cada parte, exponiendo, por una parte, todo lo concerniente al interior, es decir, a la *vivencia*, y, por otra parte, todo lo relativo al exterior, a la *encarnación* (Stanislavski, 2009, p.9).

Posteriormente, Fischer-Lichte identifica que con Grotowski el proceso de encarnación en el actor mutó ya que “denominaba ‘actor santo’ a aquel capaz de conferirle capacidad operativa [agencia] a su propio cuerpo, de corporizar [encarnar] tanto en el sentido de ser-cuerpo como en el de tener-cuerpo, mientras que al acto de tal corporización lo denominaba ‘acto de revelación’ [desnudamiento]” (Fischer-Lichte, 2011, p.189). En ese sentido, Grotowski no desliga el texto dramático del trabajo del actor, sino que lo asume como una herramienta para iniciar una búsqueda donde la mente y el cuerpo trabajen juntos; en otras palabras, “el actor debe aprender a utilizar su papel como el bisturí de un cirujano para diseccionarse” (Grotowski, 2009, p.19). En concreto, la unidad de la mente y el cuerpo (la mente corporizada o encarnada) del actor pasó a ser lo más trascendental para que dentro de su trabajo escénico lo construido internamente (sentimientos, sensaciones y pensamientos) se vea externamente (comportamientos, movimientos y gestos).

Por último, Fischer-Lichte se inspira en Merleau-Ponty, filósofo fenomenólogo quien fundamenta la anulación de la dicotomía mente-cuerpo con la esencia de encarnación de la consciencia, comprendida como una experiencia perceptiva donde el proceso atencional es fundamental para estimularla; así pues, el cuerpo encarnado es sus sensaciones (internas) percibidas a través del mundo (externo) (Merleau-Ponty, 1993, pp. 48-50).

En efecto, Fischer-Lichte resume su concepto de encarnación en “tener-cuerpo es indisociable de ser-cuerpo” (pp. 170-172). Al mismo tiempo, entiende la presencia actoral como la energía psicofísica del actor, donde lo psicofísico es entendido como la unidad de la

mente y el cuerpo o *embodied mind*¹⁸ [mente encarnada] (pp. 203-204). Finalmente, explica que, para lograr el proceso de encarnación, se debe pasar por un proceso de desencarnación o eliminación de todo lo que le impide al actor tener un cuerpo puro o santo (en palabras de Grotowski) (p.162).

Posteriormente, Zarrilli (2004), a partir de la influencia de Merleau-Ponty, reclama la centralidad de la unidad mente-cuerpo y define la experiencia encarnada para el actor como “una experiencia vivida con la más profunda consciencia”¹⁹ (Levin, citado por Zarrilli, p.655). Asimismo, en búsqueda de construir un modelo fenomenológico del cuerpo encarnado del actor introduce el término “Chiasmatic Body”. En concreto, este cuerpo se habilita a través de un entrenamiento psicofísico que corresponde a la unión de dos modos de experiencia cotidianos y dos extracotidianos.

Para comenzar, a partir de Leder, Zarrilli (2004) expone los dos modos de experiencia encarnada en la vida cotidiana que posee la mayoría común. El primer cuerpo, “the surface body”, se habilita a través del sentido de exterocepción; es decir, la atención de los cinco sentidos básicos del ser humano hacia el mundo exterior. Además, se habilita a través del sentido de propiocepción o cinestesia, que responde al sentido del equilibrio, tensión muscular, posición de las partes corporales, entre otros. En concreto, este primer cuerpo constituye la consciencia de existir como materia viva en el mundo.

El segundo cuerpo, “the recessive body”, se habilita a través del sentido de interocepción; es decir, la percepción de los estímulos que provienen del interior del cuerpo visceral, la sangre, los procesos fisiológicos y las sensaciones corporales.

¹⁸ Varela y Thompson en *The embodied mind* (1991) conceptualizan por primera vez el enfoque enactivo, donde ‘la cognición’ es entendida como un proceso donde el cuerpo vivo (o la mente encarnada) es autónomo y está en constante búsqueda de sentido (intersubjetivo) a través de la experiencia de la percepción y la regulación con el mundo. (Di Paolo, 2016, p.1).

¹⁹ “experience as it is lived in a deepening awareness” (Levin, citado por Zarrilli 2004, p.655)

Para continuar, Zarrilli (2004) expone los dos modos de experiencia encarnada extracotidianos que son consecuencia de un entrenamiento psicofísico cultivado: el tercer cuerpo, “aesthetic inner-bodymind”, se encuentra escondido en prácticas psicofísicas cultivadas a largo plazo como el yoga, las artes marciales y la actuación. Estos entrenamientos se enfocan en activar, fortalecer y desarrollar los dos cuerpos cotidianos antes mencionados a través de la dirección de la atención hacia los sentidos (la propiocepción, exterocepción e interocepción) y el control de la respiración como fuente vital de energía o *ki*.

Para finalizar, Zarrilli introduce el cuarto cuerpo, “aesthetic ‘outer’ body”, que solo se puede encarnar por completo a través de la activación total del tercer cuerpo. El “aesthetic ‘outer’ body” solo está disponible en el mundo ficticio del personaje, en sus acciones dramáticas, en los requerimientos del público y en la experiencia personal del actor.

Como se ha expuesto, Zarrilli (2004) sistematiza teóricamente el proceso de encarnación y, con esto, evidencia la importancia del entrenamiento psicofísico para el trabajo del actor contemporáneo.

3.2. El proceso de encarnación en la meditación *mindfulness*

En este apartado se expondrá el proceso de encarnación en la meditación *mindfulness* a partir del enfoque filosófico y científico de Schamzl, Crane-Godreau y Payne (2014), luego, esta perspectiva teórica se relacionará con el proceso de encarnación en el *training* psicofísico actoral.

Como anteriormente se ha mencionado, las investigaciones sobre la práctica de la meditación *mindfulness*, desde el campo de la neurociencia, han demostrado su efectividad en la reprogramación de hábitos cotidianos dañinos, como el estrés y la ansiedad, y mejora de la calidad de vida en sus practicantes.

En ese sentido, Schamzl, Crane-Godreau y Payne (2014) estudian, desde la neurociencia de la cognición y la fenomenología, las “prácticas contemplativas encarnadas

basadas en movimiento” (MECP) conceptualizadas como las disciplinas que entrenan la experiencia de la conciencia y la percepción del presente.

A partir de este artículo, los investigadores infieren que –así como en la meditación sentada y de pie (*mindfulness*)– las prácticas sistematizadas, disciplinadas, espontáneas y terapéuticas de movimiento meditativo (como el yoga, tai chi, entre otras.) son también disciplinas que trabajan el proceso de encarnación en el practicante.

Por un lado, a partir de la neurociencia de la cognición “estar encarnado” significa poder experimentar conscientemente los sentidos de interocepción, propiocepción, exterocepción; en otras palabras, el proceso de encarnación implica ampliar la capacidad de atención de lo interno y externo en lo sensorial, corporal, respiratorio y espacial (Schmalzl, Crane-Godreau y Payne, 2014).

Por otro lado, desde la fenomenología se expone que estas disciplinas entrenan la capacidad de la atención para el proceso de encarnación, específicamente, implican un proceso denominado por Husserl “epoché” que “is described as three intertwining phases that form a dynamic cycle ... the three phases consist of suspension of habitual thoughts, re-direction of attention to the experience itself, and receptivity to whatever arises from it” [se describe como un proceso de tres fases que forman un ciclo dinámico ... las tres fases consisten en la suspensión de los pensamientos habituales y la redirección de la atención a la experiencia misma del presente, con una actitud receptiva ante lo que pueda surgir] (Depraz et al., citados por Schmalzl, Crane-Godreau y Payne, 2014, p.3).

En ese sentido, los autores agregan:

Such practices involve putting oneself into a state of receptivity and surrendering to the spontaneous movement that arises. Overtly, these movements may resemble animal movements ... other cases however, the “movement” is purely internal, involving vivid interior sensations of heat,

vibration, “energy” currents, and even changes in experienced bodily shape and spatial extension [Dichas prácticas implican ponerse en un estado de receptividad y rendirse al movimiento espontáneo que surge. De manera abierta, estos movimientos pueden parecerse a los movimientos de animales ... En otros casos, sin embargo, el "movimiento" es puramente interno, involucrando vívidas sensaciones interiores de calor, vibración, corrientes de "energía" e incluso cambios en la forma corporal experimentada y la extensión espacial] (p.2).

En concreto, se advierte que las MECP estimulan la capacidad de autorregulación, autoconocimiento y autopercepción del practicante a través de movimientos energéticos que pueden ser sutiles e internos. Además, se infiere que el entrenamiento psicofísico del actor es una práctica que corresponde a las características, procesos y objetivos de las MECP.

3.3. El proceso de encarnación en el actor a partir del *mindfulness*

A lo largo del marco conceptual se han desarrollado diversos conceptos en torno a la meditación *mindfulness*, el entrenamiento o *training* psicofísico del actor y el proceso de encarnación en ambas prácticas. A continuación, las investigadoras vincularán lo expuesto para demostrar que la meditación *mindfulness* de Kabat-Zinn es una práctica alterna y congruente al entrenamiento psicofísico del actor, conceptualizado en la presente tesis a partir de Zarrilli y Grotowski.

Primero, se desarrollará el concepto de lo psicofísico: la mente-cuerpo y lo interno-externo. Como se mencionó anteriormente, Merleau-Ponty ha sido una influencia transversal para la conceptualización del término psicofísico tanto en el ámbito de la meditación como en el trabajo del actor. En ese sentido, a partir de su fenomenología explica que la esencia de encarnación de la consciencia es una experiencia perceptiva, donde el proceso atencional es

fundamental para estimularla. En efecto, el cuerpo encarnado es sus sensaciones (internas) percibidas a través del mundo (externo) (1993, pp. 48-50).

En suma, el proceso atencional es el principal eje de la práctica de la meditación *mindfulness* y del entrenamiento psicofísico actoral. Así pues, atender lo interno y externo en ambas prácticas supone activar deliberadamente la percepción sensorial.

En efecto, Fons (2019) explica que –en el entrenamiento o trabajo del actor– la ejecución de la partitura de acciones físicas (movimientos o ideogramas) es un proceso psicofisiológico, “es producto de una actividad mental y física ... tanto por inducción interna, mediante la visualización de imágenes, como por inducción fisiológica a partir de la modificación de los componentes expresivos ... o por reacción a estímulos externos (2019, p.19).

En conclusión, se advierte que la percepción de lo interno y lo externo al igual que la mente y el cuerpo no son entidades separadas, sino que pertenecen a un bucle de retroalimentación, donde se puede asumir que un movimiento corporal nace a la vez de una atención intencional mental y sensorial (estímulo imaginario/ objeto concreto), un impulso fisiológico (muscular, respiratorio, etc.) y una adecuación espacial.

Segundo, se expondrá la manera de activar la percepción y capacidades sensoriales: interocepción, exterocepción y propiocepción. En primer lugar, se identifica que se requiere una disposición disciplinada, curiosa, sincera y sensible para el cultivo en la meditación *mindfulness* y el entrenamiento psicofísico del actor. En ese sentido, ambas prácticas exigen involucrarse por completo a la experiencia del presente desde la percepción sensorial de los estímulos externos e internos. En concreto, se trabaja desde la atención plena de lo psicofísico.

Por un lado, Kabat-Zinn expone que la técnica de respiración consciente y escaneo corporal del *mindfulness* despiertan las capacidades sensoriales de propiocepción, definido

como lo que “permite sentir y conocer la posición de nuestro cuerpo en el espacio, tanto estática como dinámicamente”, e intercepción, definido como lo que “permite conocer el modo en que se siente nuestro cuerpo desde el interior [visceral] ... de experimentarlo directamente...” (2013, p. 41).

A partir de lo expuesto, se infiere que la práctica del *mindfulness* es equivalente al entrenamiento psicofísico de Zarrilli (2004); ya que el tercer modo de experiencia del actor (tercer cuerpo o “aesthetic inner- bodymind”) está enfocado en entrenar –a través de la respiración cultivada, la dirección de la atención y el movimiento intencional– diferentes capacidades sensoriales como la exterocepción –que implica percibir sensorialmente el mundo exterior–, la interocepción y la propiocepción.

En conclusión, el objetivo común de ambas prácticas sería ampliar la capacidad de atención de lo sensorial, corporal, respiratorio y espacial. Como consecuencia, se advierte que el desarrollo de la percepción de lo interno y externo desde lo psicofísico puede contribuir al entrenamiento o trabajo del actor porque estimula su creatividad y adaptación a los requerimientos del contexto escénico (escucha, confianza, impulso, espontaneidad, etc.). Por ejemplo, al ejecutar una partitura de acciones físicas o ideogramas, al construir personajes, al interpretar un texto, al improvisar un movimiento, etc.

Tercero, la respiración es una herramienta fundamental y transversal en la meditación *mindfulness* de Kabat-Zinn (la técnica meditativa de respiración consciente), el entrenamiento psicofísico de Zarrilli (respiración entrenada) y el *training* corporal de Grotowski (respiración total). En ese sentido, el punto de partida para iniciar, la meditación formal e informal y la partitura de acciones físicas o ideogramas, es la técnica de respiración consciente. En efecto, la respiración es el flujo de energías que se despliega en la experiencia y su entrenamiento está basado en el control, despliegue y dinámica del aire.

En concreto, para entrenar el proceso de encarnación en el actor se infiere que la respiración debe ser cultivada con continuidad, de forma ‘total’ (diafragmática profunda) y ‘consciente’ (atenta y sensorial). De tal manera, que sea una herramienta auxiliar que permita al actor volver a morar conscientemente su cuerpo y el espacio que lo rodea.

Cuarto, sobre aceptar los obstáculos, como se mencionó anteriormente, la meditación *mindfulness* propuesta por Kabat-Zinn tiene como base de trabajo la aceptación y compasión de los pensamientos involuntarios o intrusivos, obstáculos y resistencias que sucedan en la práctica personal. De modo que esta característica contribuye directamente al entrenamiento psicofísico de Zarrilli, ya que este tiene como base de trabajo la incomodidad, los obstáculos y resistencias del actor. En específico, busca la eliminación (o superación) de los bloqueos para volver al actor más humilde, puro, versátil, etc; lo que para Grotowski (2009) es la ejecución de la “vía negativa”.

Por otro lado, la herramienta STOP del programa *Palouse Mindfulness* en línea diseñado por Dave Potter se basa en enfocar brevemente la atención en la respiración y la percepción sensorial interna y externa. En ese sentido, se advierte que esta herramienta puede auxiliar al actor con bloqueos psicofísicos (pensamientos involuntarios, automatismos, juicios, etc.) durante la ejecución de su *training* personal. En concreto, brindará una pausa y redireccionará la atención para mantener el flujo de impulsos continuos y encarnar las transiciones iniciales y finales de la partitura de acciones físicas²⁰.

Finalmente, se infiere que la meditación *mindfulness* puede ser una herramienta angular en el entrenamiento psicofísico, ya que adaptará al estudiante-actor para aceptar y superar los bloqueos psicofísicos de manera atenta, perseverante, calmada y compasiva.

²⁰ Para Barba en el trabajo de la partitura física del actor, “‘sats’ es el impulso y contra impulso” de una acción física (Borja, p. 93).

Asimismo, se advierte que las técnicas del *mindfulness* podrán contribuir al trabajo de la repetición, precisión, control, economía y singularidad del movimiento del actor.

Como conclusión, a partir del desarrollo del marco teórico de la presente tesis, las investigadoras consideran que el entrenamiento psicofísico del actor y la meditación *mindfulness* tienen como objetivo común cultivar el estado de total alerta del presente, a partir del desarrollo del autoconocimiento (obstáculos y resistencias del practicante) y la autopercepción psicofísica (percepción sensorial del interior-exterior). En ese sentido, se advierte que la práctica conjunta de ambas disciplinas podrá revelar un camino para la reprogramación de ideas preexistentes y pensamientos intrusivos sobre la experiencia del *training* actoral.

Cabe resaltar que el entrenamiento psicofísico es un proceso ilimitado, continuo, que debe responder a la singularidad del actor, sus obstáculos como a sus fortalezas y por eso, el objetivo del laboratorio es entrenar en el actor la encarnación como un proceso, no como una meta.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA Y LABORATORIO

1. Tipo de investigación

Esta tesis es una investigación exploratoria desde las artes porque siguiendo las normas de la *Guía de Investigación en Artes Escénicas* (Ágreda S., Mora J., & Ginocchio L. (2019), se requiere abordar la problemática –los bloqueos psicofísicos del estudiante-actor de la FARES– a través de la observación, documentación y análisis de la experiencia misma de la práctica del *training* actoral, del proceso creativo y de la exploración. En ese sentido, los conceptos expuestos anteriormente sirven para comprender el problema y respaldar el diseño del laboratorio que será explicado en el presente apartado.

Por un lado, la presente tesis indaga y explora sobre temas que aún no han sido plenamente abordados dentro del campo de la investigación actoral en el Perú. Asimismo, se asume como una investigación de enfoque cualitativo (que parte de la observación y el testimonio de los procesos de los participantes) por el tipo de información que se va a recolectar; e inductivo porque se interpretan los datos recogidos a partir de la exploración laboratorial de las técnicas y ejercicios escogidos (Kabat-Zinn y Grotowski). Además, la investigación es de carácter transversal porque se estudian los diversos aspectos relacionados al objeto de estudio en el tiempo concreto que dure el proceso del desarrollo del laboratorio: veintiún horas.

Por otro lado, la posición de enunciación de las investigadoras es la de directoras/observadoras del laboratorio. Cabe resaltar que las investigadoras toman la posición de directoras porque consideran estar capacitadas al haber culminado su proceso formativo actoral en la FARES y desde hace dos años mantienen como un hábito la práctica del entrenamiento psicofísico (la meditación y *training* actoral). Asimismo, las investigadoras toman la posición de observadoras porque se considera importante hacer un seguimiento personalizado que respete la individualidad de los que serán considerados los participantes; es

decir, los que realizan la labor práctica dentro del espacio de exploración y cuyos procesos serán objeto de observación.

Durante el desarrollo del presente laboratorio, las investigadoras dirigen las sesiones dedicadas a la meditación *mindfulness* a partir de dos audioguías²¹ de Parada (s.f.), extraídas del programa en línea Palouse *Mindfulness* Reducción de Estrés basado en *Mindfulness* de Dave Potter; y un audioguía²² proporcionado por Berger (2019), maestra especialista peruana en *Mindfulness* formada en UCLA (Universidad de California en Los Ángeles), coach holística y nutricionista.

Por otro lado, los ejercicios que se desarrollan en el laboratorio dedicados al entrenamiento corporal de Grotowski son extraídos teóricamente del libro *Hacia un teatro pobre* (2009) y parten de la experiencia práctica previa que las investigadoras tuvieron –en su formación en la FARES– con Ana Correa, actriz, educadora, directora de teatro y miembro del grupo teatral “Yuyachkani”.

La metodología de recolección de información de esta tesis se desarrolla a través de un laboratorio práctico virtual –por la plataforma *Zoom*– que tiene la duración total de veintiún horas, con el objetivo de analizar el impacto que la meditación *mindfulness* produce en el proceso de encarnación dentro de la propuesta del *training* corporal (de Grotowski) en el estudiante-actor de la FARES.

2. Herramientas de recojo de información

Se recolectarán e interpretarán los datos recogidos de las experiencias vividas por los participantes del laboratorio y de la observación de los procesos de dichos participantes en su labor diaria meditativa. Se utilizarán herramientas de recojo de información (bitácora virtual, cuestionarios virtuales, grabaciones de video y audio) para organizar el material de la

²¹Ver anexo A. Meditación audioguiada de respiración consciente (práctica sentada) y anexo B. Meditación audioguiada de escaneo corporal.

²² Ver anexo C. Meditación audioguiada para la práctica formal diaria.

observación del proceso del laboratorio y, luego, realizar el trabajo de análisis y reflexión que relacione lo teórico con los resultados obtenidos (lo práctico). A continuación, se explicarán las herramientas:

Primero, se hace un registro de video y audio de todas las sesiones prácticas a través de la plataforma *Zoom* y se archivan en la plataforma *Google Drive* como soporte audiovisual para la observación, descripción y análisis del proceso de cada participante. Además, esta herramienta es utilizada para registrar las entrevistas realizadas a las especialistas y recopilar los comentarios u opiniones de los expertos invitados en la muestra final. Ante esto, se realizó la firma del protocolo de consentimiento informado para encuestas y video de participantes²³ y especialistas²⁴ otorgado por la PUCP.

Segundo, se utiliza una bitácora virtual como medio para registrar los archivos y primeras impresiones de la exploración de los ideogramas de árboles y animales de Grotowski por parte de los participantes. En ese sentido, se utilizará la aplicación *Google Drive* porque permite registrar textos, dibujos, fotos y videos. En concreto, se utilizará para ingresar el material relacionado a los ideogramas de los árboles y animales escogidos por los participantes (dos por sesión) y al terminar la exploración de los ideogramas de cada sesión se hará un registro para observar las primeras impresiones del entrenamiento psicofísico.

Tercero, la realización de cuestionarios virtuales. Se propone que, en todas las sesiones del laboratorio, los participantes respondan una serie de preguntas breves que buscarán registrar las impresiones de la experiencia vivida. Los cuestionarios se realizan a través de la plataforma virtual Formularios de *Google* y documentos de *Google Drive*. Cabe resaltar que el cuestionario de pre-laboratorio y el cuestionario final han sido creados por las investigadoras y consultados con Mindfulness Perú (Ana Loret y Brisa Deneumostier). Por

²³ Anexo Y. Consentimiento informado para encuestas y video para participantes.

²⁴ Anexo X. Consentimiento informado para entrevistas para especialistas.

otro lado, el cuestionario 1, el cuestionario 2, el cuestionario diario formal y el cuestionario de práctica informal del laboratorio son una adaptación del formato ofrecido por el programa en línea Palouse *Mindfulness* Reducción de Estrés basado en *Mindfulness* de Dave Potter.

A continuación, se explicarán los objetivos de cada cuestionario:

Sobre el cuestionario de pre-laboratorio y cuestionario final, tienen el objetivo de registrar el estado mental –emocional– y físico que presentan los participantes cuando abordan su entrenamiento actoral. Estos cuestionarios sirven para comparar el inicio y final del proceso del laboratorio y por eso, se entregan en la sesión pre-laboratorio y la sesión de muestra final.

Sobre los cuestionarios 1 y 2 y cuestionario diario formal, tienen el objetivo de registrar el estado mental –emocional– y físico que presentan los participantes cuando abordan la meditación *mindfulness* como práctica diaria. Estos cuestionarios sirven para analizar el proceso de adaptación de los participantes a la práctica *mindfulness* del laboratorio. En ese sentido, los cuestionarios 1 y 2 se resuelven después de cada práctica que se realice en las sesiones 1 y 2. Por otro lado, el cuestionario diario formal se resuelve después de cada práctica diaria de meditación.

Sobre el cuestionario de práctica informal del laboratorio, tiene como objetivo registrar el estado mental –emocional– y físico que presentan los participantes durante y después de la exploración de los ideogramas de árboles y animales en relación con la práctica de la meditación *mindfulness*. En ese sentido, se resuelven al final de las sesiones 3, 4, 5, 6 y 7. Estos cuestionarios sirven para analizar el proceso de encarnación de los participantes en el transcurso del laboratorio.

3. Descripción del laboratorio

Primero, sobre los aspectos previos al laboratorio, para poder guiar el proceso de la manera más eficiente se entrevistó, vía plataforma *Zoom*, a dos especialistas pedagogas de

mindfulness, Ana Loret y Brisa Deneumostier²⁵, fundadoras de la escuela Mindfulness Perú. Por otro lado, se entrevistó a la maestra Ana Correa²⁶, especialista en el entrenamiento corporal de Grotowski, con quien las investigadoras tuvieron la oportunidad de llevar el curso Entrenamiento Corporal 4 de la FARES en el ciclo 2015-2, donde se exploraron a fondo los ejercicios que serán usados en el presente laboratorio. En particular, en ambas entrevistas se realizaron preguntas específicas para enriquecer la postura de las investigadoras como directoras del laboratorio.

Segundo, sobre los participantes, se cree indispensable que el laboratorio cuente con cuatro participantes, debido a que la propuesta presentada de *training* psicofísico exige ser un proceso personalizado que respete y atienda a la individualidad de cada sujeto. En ese sentido, se presentó una convocatoria abierta a través del grupo privado de estudiantes de la FARES en la red social *Facebook* a la cual se presentaron cuatro voluntarias mujeres que cumplían los requisitos que expondremos a continuación.

Las participantes del laboratorio debieron haber culminado satisfactoriamente los cuatro o tres cursos de entrenamiento corporal –que brinda la malla curricular 2016 y 2018 respectivamente– de la especialidad de Teatro de la FARES de la PUCP. En efecto, debieron ser alumnos o exalumnos que hayan iniciado su formación teatral en el mismo centro de estudios; debido a que las investigadoras consideran que una misma influencia o línea formativa facilitará estandarizar las implicancias del *training* de Grotowski. Además, este requerimiento es importante dado que la motivación de la investigación surgió a partir de la experiencia de formación dentro del mismo centro de estudios. Asimismo, las investigadoras consideraron que las participantes debían ser estudiantes que perciban y deseen superar algún bloqueo psicofísico en su entrenamiento corporal y/o trabajo actoral.

²⁵ Ver anexo D. Entrevista a Mindfulness Perú, Ana Loret y Brisa Deneumostier (9 de abril de 2021).

²⁶ Anexo E. Entrevista a Ana Correa (4 de abril de 2021).

A lo largo de todo el proceso laboratorial, las cuatro participantes debieron tener disponibilidad de tiempo –en algún momento del día– para realizar la práctica formal diaria (personal) de *mindfulness* y responder el cuestionario correspondiente; además, disponibilidad para asistir puntualmente a las sesiones prácticas (grupales) vía plataforma *Zoom*.

Tercero, sobre el espacio y elementos para utilizar, el laboratorio fue realizado a través de la plataforma *Zoom*, debido al estado de emergencia sanitaria por COVID-19 en el que se encuentra el Perú. Así pues, las participantes debían tener acceso a la plataforma *Zoom*, a la aplicación *Google Drive*, a una buena señal de internet, y a una cámara *web* (de celular, *tablet* o computadora).

Al mismo tiempo, las participantes hicieron uso de un espacio privado en sus hogares que tenga al menos 2 x 2 m², donde puedan desarrollar los ejercicios del laboratorio de manera adecuada. En ese sentido, se les pidió que ubiquen la cámara *web* en una posición óptima que permita la observación total de sus cuerpos; además, las participantes debían contar con ropa cómoda para el trabajo corporal. Cabe destacar que uno de los objetivos de las sesiones prácticas exploratorias fue adaptarse y utilizar los obstáculos internos (pensamientos, emociones y sensaciones) y externos (ruidos, espacio cotidiano, internet inestable) que aparezcan a favor de la experiencia en el entrenamiento corporal.

Por último, en el presente laboratorio se utilizaron tres audioguías²⁷ de meditación tomados de Parada (s.f.) y Berger (2019).

4. Diseño y estructura del laboratorio

Para la metodología de esta tesis se desarrolló un laboratorio práctico virtual de un mes (veintiún horas) que tuvo como objetivo principal analizar el impacto que la meditación

²⁷ Ver anexo A. Meditación audioguiada de respiración consciente (práctica sentada), anexo B. Meditación audioguiada de escaneo corporal y anexo C. Meditación audioguiada para la práctica formal diaria.

mindfulness produce en el proceso de encarnación desde el enfoque del *training* corporal (de Grotowski) en el estudiante-actor de la FARES. En ese sentido, como objetivos secundarios se buscó observar (1) el estado mental –emocional– y físico que presenta el estudiante-actor de la FARES cuando aborda el *training* corporal de Grotowski, (2) la relación de la meditación *mindfulness* con la propuesta de entrenamiento psicofísico actoral de Grotowski y, (3) analizar el proceso de encarnación en el *training* corporal de Grotowski.

En cuanto a la estructura del laboratorio de esta investigación, se propuso una sesión teórica de dos horas llamada pre-laboratorio, siete sesiones prácticas grupales de dos horas por cada sesión, doce sesiones de práctica formal diaria (meditación personal) de quince minutos por sesión y una muestra final de dos horas de duración. En ese sentido, la duración total del laboratorio fue de veintiún horas

Tabla 1. Estructura de las fases del laboratorio

Fases del laboratorio	Contenido	Fecha y duración
Fase de pre-laboratorio	Primer encuentro: las participantes y la investigación.	25 de abril del 2021 2 horas por sesión
Primera fase	Acondicionamiento y hábito de la meditación <i>mindfulness</i> (grupal)	28 y 30 de abril del 2021: 2 horas por sesión Total: 4 horas
Segunda fase	Primer módulo: práctica formal diaria (meditación personal)	1, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 20 de mayo del 2021 15 minutos por sesión Total: 3 horas
	Segundo módulo: integración de la meditación <i>mindfulness</i> al <i>training</i> corporal de Grotowski (grupal)	5, 7, 12, 14, 19 de mayo del 2021: 2 horas por sesión Total: 10 horas
	Tercer módulo: muestra final	21 de mayo del 2021: 2 horas

4.1. Fase de pre-laboratorio

Se realizó a modo de conferencia virtual *Zoom*, donde luego se abrió el diálogo y debate sobre los temas sugeridos. Además, se realizó un cuestionario de pre-laboratorio

online para conocer a las participantes, sus particularidades y expectativas. Posteriormente, dicha información se contrastó con el cuestionario final *online*.

Tabla 2. Diseño de la sesión de pre-laboratorio

Fecha	Ejercicios	Duración	Objetivos
Pre-laboratorio (25 de abril)	Ronda de presentación de participantes e investigadoras	30 min.	Conocer a la participante, su edad, ciclo de estudios y su manera habitual de entrenamiento.
	Exposición de conceptos: <i>mindfulness</i> , psicofísico y encarnación	15 min.	Generar un vocabulario común entre las participantes y las investigadoras.
	Tema: exposición del proyecto de tesis (tema, objetivos, justificación)	10 min.	Introducir al participante a la investigación de tesis.
	Ronda de diálogo	20 min.	Conocer las expectativas de las participantes del taller y resolver algunas dudas.
	Cuestionario de pre-laboratorio online	20 min.	Conocer a profundidad el bagaje actoral de las participantes y gestionar un horario para la práctica formal diaria común.
	Tema: el estrés Video: “STOP” (Palouse Mindfulness, 2017, agosto 04)	15 min.	Dialogar sobre los momentos más recurrentes de estrés en la práctica actoral e introducir el ejercicio STOP.
	Cierre	10 min.	Asentar las emociones y conversar sobre la experiencia.

4.2. Primera fase

La primera fase del laboratorio –que se realizó a través de la plataforma *Zoom*– tuvo como objetivo el acondicionamiento y hábito de la meditación *mindfulness*, es así como se exploró la técnica meditativa de respiración consciente y escaneo corporal de la meditación *mindfulness*, en quietud (sedente o de pie, de acuerdo con la necesidad personal) y caminando. En las sesiones uno y dos, las técnicas fueron introducidas por las investigadoras, luego audioguiadas²⁸ a partir de Parada (s.f.) y, al finalizar se entregó un cuestionario sobre

²⁸ Ver anexo A. Meditación audioguiada de respiración consciente (práctica sentada) y Anexo B. Meditación audioguiada de escaneo corporal

los ejercicios realizados para determinar el impacto de ellos. En síntesis, el objetivo de este módulo fue el de introducir y resolver dudas acerca de la meditación.

En la primera sesión se desarrolló una introducción teórica y práctica a la técnica *mindfulness* con la finalidad de confrontar a las participantes; primero, a una primera impresión sobre la práctica meditativa; segundo, a las expectativas sobre el *mindfulness* y sus alcances científicos; tercero, a la meditación audioguiada²⁹ de respiración consciente o “Práctica sentada” (Parada, s.f.); y finalmente, al uso de la meditación en la vida cotidiana.



²⁹ Ver anexo A. Meditación audioguiada de respiración consciente (práctica sentada)

Tabla 3. Diseño de la primera sesión del laboratorio

Fecha	Ejercicios	Duración	Objetivos
Sesión 1 (28 de abril)	Meditación primaria	5 min.	Experimentar por primera vez una dinámica meditativa desde sus expectativas.
	Resolución de la primera pregunta del cuestionario 1	3 min.	Plasmar a través de un registro la experiencia vivida.
	Ronda de diálogo sobre la práctica primaria	17 min.	Asentar pensamientos y emociones sobre las expectativas que se tuvieron en la experiencia previa.
	Tema: “Los 7 mitos de la meditación” (Chopra, 2013, marzo 09)	20 min.	Desmitificar la práctica meditativa.
	Muestra de video: “ <i>Mindfulness</i> y el cerebro” y “La ilusión de los jugadores de baloncesto- Daniel Simons” (Palouse Mindfulness, 2017, agosto 04)	15 min.	Exponer los alcances neurocientíficos del <i>mindfulness</i> y confrontar a los participantes a una dinámica de atención plena.
	Tema: la práctica formal e informal y sus cuestionarios	20 min.	Explicar las definiciones de las prácticas. Esclarecer el horario matutino de la práctica formal diaria y entregar el cuestionario para dicha práctica.
	Meditación formal: respiración consciente o “Práctica sentada” (Parada, s.f.)	15 min.	Explicar y experimentar la técnica meditativa de respiración consciente.
	Resolución de segunda pregunta del cuestionario 1	3 min.	Plasmar a través de un registro la experiencia vivida.
	Meditación informal: el alimento pasa a partir del video “La uva pasa- Dave Potter” (Palouse Mindfulness. (2017, agosto 04)	10 min.	Estimular el interés de la meditación en la vida cotidiana.
	Resolución de tercera pregunta del cuestionario 1	2 min.	Plasmar a través de un registro la experiencia vivida.
	Cierre	10 min.	Asentar las emociones y percepciones de lo experimentado.

La segunda sesión se enfocó en estimular –desde la explicación teórica, el diálogo y la práctica– la aceptación compasiva de los pensamientos, sensaciones y emociones que surgen durante la práctica meditativa. De esa manera, nuevamente se experimentó la meditación audioguiada³⁰ de respiración consciente o “Práctica sentada” (Parada, s.f.) y, luego, se introdujo la técnica de escaneo corporal a través de una audioguía³¹ de la misma autoría. Finalmente, se explicaron los ejercicios plásticos de Grotowski y se dejó como tarea a las participantes: registrar en la bitácora virtual (documento *google drive*) fotos, videos e ideogramas (dibujo de las fuerzas vitales que constituyen la particularidad corporal más importante del animal y árbol) para su uso en las siguientes sesiones.



³⁰ Ver anexo A. Meditación audioguiada de respiración consciente (práctica sentada)

³¹ Ver anexo B. Meditación audioguiada de escaneo corporal

Tabla 4. Diseño de la segunda sesión del laboratorio

Fecha	Ejercicios	Duración	Objetivos
Sesión 2 (30 de abril del 2021)	Meditación formal: respiración consciente o “Práctica sentada” (Parada, s.f.)	15 min.	Experimentar la dinámica meditativa.
	Resolución de primera pregunta del cuestionario 2	5 min.	Plasmar a través de un registro la experiencia vivida.
	Ronda de diálogo	15 min.	Asentar pensamientos y emociones sobre la experiencia previa.
	Video: “Tus pensamientos son burbujas” (Palouse Mindfulness, 2019, marzo 23) y “El samurái y la mosca” (Palouse Mindfulness, 2018, diciembre 29).	15 min.	Estimular la aceptación y el flujo de los pensamientos.
	Tema: los pensamientos y la compasión a partir de dos documentos en línea de Kornfield (2018a) y (2018b) y del documento “¿Mindfulness te hace más compasivo?” (Shapiro, 2013, febrero 27).	20 min.	Dialogar sobre los pensamientos más recurrentes e introducir su aceptación desde el concepto y práctica de la compasión.
	Meditación formal: “Escaneo corporal” (Parada, s.f.)	15 min.	Explicar y experimentar la técnica meditativa del escaneo corporal.
	Resolución de segunda pregunta del cuestionario 2	5 min.	Plasmar a través de un registro la experiencia vivida.
	Tema: Los ideogramas de animales y plantas de Grotowski	20 min.	Explicar los ejercicios plásticos de Grotowski y dejar de tarea registrar en la bitácora virtual (<i>google keep notes</i>) fotos, videos e ideogramas (dibujo de las fuerzas vitales más importantes del animal y árbol).
	Cierre y entrega de audio guía de meditación formal diaria de Berger (2019)	10 min.	Asentar las emociones y percepciones de lo experimentado e incentivar la meditación diaria.

4.3. Segunda fase

La segunda fase del laboratorio se realizó en las siguientes tres semanas y constó de tres módulos:

El primer módulo. Tuvo como objetivo el cultivo de la práctica formal diaria (meditación personal), es así como se abrió un espacio virtual, a través de la plataforma *Zoom*, de doce sesiones nocturnas. Se utilizó la audioguía³² de meditación de Berger (2019) y, para registrar el impacto de dicha experiencia, las participantes llenaron el cuestionario de práctica formal diaria.

El segundo módulo. Constó de cinco sesiones a través de la plataforma *Zoom*, que tuvieron como objetivo explorar la relación entre la técnica de respiración consciente y escaneo corporal de la meditación *mindfulness* de Kabat-Zinn y los ideogramas de árboles y animales³³ de Grotowski. En ese sentido, para este módulo se pidió con anticipación a cada participante que escoja cinco árboles y cinco animales (diferentes entre sí). Primero, registraron en su bitácora virtual videos, fotografías y dibujos (ideogramas) que, a partir de una percepción personal, muestren las fuerzas vitales que constituyen la particularidad corporal más importante del ser vivo o consignas de corporización (puntos de apoyo, respiración, peso, mirada, dimensiones, movimientos y sensaciones). Las participantes debieron elegir árboles que estén en su ciudad y que puedan ir a visitar con facilidad, así como la elección de los animales partió de la observación de videos o, en el mejor de los casos, de los animales mismos.

Todas las sesiones del segundo módulo estuvieron divididas en tres partes que serán descritas a continuación:

³² Ver anexo C. Meditación audioguiada para la práctica formal diaria

³³ Se trabajaron los “ejercicios plásticos de composición” que pertenecen al libro *Hacia un teatro pobre* (Grotowski, 2009, pp. 105-108), ya que se enfocan en la autoexploración del impulso originario e instintivo a través de ideogramas sobre plantas y animales (p.105), lo que permitirá un acercamiento mucho más profundo e inmediato al trabajo de autoconocimiento y autopercepción en los participantes.

El objetivo de la primera parte fue establecer un estado personal meditativo-contemplativo, es decir, habitar el presente desde la quietud y el silencio, prestando mucha atención a la respiración y a las sensaciones corporales. En ese sentido, las sesiones iniciaron con una de las audioguías³⁴ de meditación para la práctica formal *mindfulness* de Parada (s.f.). Se alternó entre la técnica meditativa de respiración consciente y escáner corporal a lo largo de las sesiones laborales.

El objetivo de la segunda parte fue anexar el estado meditativo-contemplativo, realizado en la primera parte, con un nuevo estado que permita el movimiento corporal consciente o encarnado. En ese sentido, las sesiones continuaron con una breve meditación en movimiento: caminata meditativa, “círculo de evolución” o “activación sensorial”, los últimos dos extraídos de la propuesta de entrenamiento corporal de Ana Correa en la FARES, registrado por las investigadoras en sus bitácoras³⁵. A partir de esto, se pasó a la exploración corporal de dos ideogramas por sesión (un árbol y un animal). Posteriormente, se incitó a cada participante a reconocer conscientemente sus sitios cómodos e incómodos a través de una breve conexión con la meditación de respiración consciente y el escáner corporal, para eso se utilizó la herramienta STOP (Palouse Mindfulness, s.f.). Así, a lo largo de las cinco sesiones, se fueron transformando los ideogramas en dinámicas de movimiento conectadas (partituras físicas) hasta formar un entrenamiento que respondiera a las necesidades y deseos personales de cada participante.

El objetivo de la tercera parte fue la recolección de información de los participantes a través de la bitácora virtual. Posteriormente, se abrió un círculo de conversación sobre la experiencia vivida y observada. Se finalizaron las sesiones con la resolución del cuestionario de la práctica informal del laboratorio.

³⁴ Ver anexo A. Meditación audioguiada de respiración consciente (práctica sentada) y anexo B. Meditación audioguiada de escaneo corporal

³⁵ Ver anexo F. Bitácora de las investigadoras del curso Entrenamiento Corporal dictado por Ana Correa en la FARES

El tercer módulo. Se desarrolló la muestra final bajo la guía de las investigadoras y tuvo como objetivo confrontar a las participantes (y su *training*) ante diversos invitados tales como profesores y asistentes de docencia del curso de entrenamiento corporal de la FARES, profesores o especialistas del entrenamiento corporal actoral en Lima y los jueces expertos. En efecto, las opiniones de los espectadores –acerca del trabajo expuesto– abrieron una conversación que enriquece las conclusiones de la presente investigación.

Para comenzar, se inició la muestra final con la práctica formal de la meditación *mindfulness* audioguiada³⁶ de Parada (s.f.), se continuó con el ejercicio de activación sensorial que sirvió de conexión psicofísica para iniciar las partituras de ideogramas (árboles y animales) de cada una de las participantes. Para terminar, se realizó un cuestionario final *online* que tuvo el objetivo de conocer el panorama psicofísico de las participantes. Posteriormente, dicha información se contrastó con el cuestionario de pre-laboratorio *online*.

Tabla 5. Diseño de la tercera sesión del laboratorio

Fecha	Ejercicios	Duración	Objetivos
Sesión 3 (5 de mayo del 2021)	Meditación <i>mindfulness</i> : “Escaneo corporal” de Parada (s.f.)	30 min.	Estimular la atención plena.
	Meditación en movimiento: caminata meditativa	10 min.	Despertar la consciencia psicofísica.
	Ideograma planta 1 y animal 1	30 min.	Relacionar la técnica meditativa y el entrenamiento corporal de Grotowski.
	Bitácora Virtual	10 min.	Observar el registro de las primeras impresiones del entrenamiento psicofísico.
	Ronda de diálogo y muestra de dibujo de ideogramas 1	30 min.	Asentar la experiencia del entrenamiento psicofísico y visualización de ideogramas.
	Cuestionario de la práctica informal del laboratorio	10 min.	Plasmar a través de un registro completo la experiencia vivida.

³⁶ Ver anexo B. Meditación audioguiada de escaneo corporal

Tabla 6. Diseño de la cuarta sesión del laboratorio

Fecha	Ejercicios	Duración	Objetivos
Sesión 4 (7 de mayo del 2021)	Meditación <i>mindfulness</i> : respiración consciente o “Práctica sentada” de Parada (s.f.)	20 min.	Estimular la atención plena.
	Meditación en movimiento: caminata meditativa	10 min.	Despertar la consciencia psicofísica.
	Ideograma planta 2 y animal 2	30 min.	Relacionar la técnica meditativa y el entrenamiento corporal de Grotowski.
	Bitácora Virtual	10 min.	Observar el registro de las primeras impresiones del entrenamiento psicofísico.
	Ronda de diálogo y muestra de dibujo de ideogramas 2	30 min.	Asentar la experiencia del entrenamiento psicofísico y visualización de ideogramas.
	Cuestionario de la práctica informal del laboratorio	10 min.	Plasmar a través de un registro completo la experiencia vivida.

Tabla 7. Diseño de la quinta sesión del laboratorio

Fecha	Ejercicios	Duración	Objetivos
Sesión 5 (12 de mayo del 2021)	Meditación <i>mindfulness</i> : “Escaneo corporal” de Parada (s.f.)	30 min.	Estimular la atención plena.
	Meditación en movimiento: círculo de evolución de Ana Correa	10 min.	Despertar la consciencia psicofísica.
	Ideograma animal y planta 3	30 min.	Relacionar la técnica meditativa y el entrenamiento corporal de Grotowski.
	Partitura de movimiento: ideograma 1, 2 y 3	15 min.	Unir a través de una secuencia de movimientos encarnados los ideogramas realizados hasta el momento.
	Bitácora Virtual	5 min.	Observar el registro de las primeras impresiones del entrenamiento psicofísico.
	Ronda de diálogo y muestra de dibujos de ideogramas 3	20 min.	Asentar la experiencia del entrenamiento psicofísico y visualización de ideogramas.
	Cuestionario de la práctica informal del laboratorio	10 min.	Plasmar a través de un registro completo la experiencia vivida.

Tabla 8. Diseño de la sexta sesión del laboratorio

Fecha	Ejercicios	Duración	Objetivos
Sesión 6 (14 de mayo del 2021)	Meditación <i>mindfulness</i> : respiración consciente o “Práctica sentada” de Parada (s.f.)	30 min.	Estimular la atención plena.
	Meditación en movimiento: activación sensorial de Ana Correa	10 min.	Despertar la consciencia psicofísica.
	Ideograma animal y planta 4	20 min.	Relacionar la técnica meditativa y el entrenamiento corporal de Grotowski.
	Partitura de movimiento: ideograma 1, 2, 3 y 4	15 min.	Unir a través de una secuencia de movimientos encarnados los ideogramas realizados hasta el momento.
	Partitura de movimiento y práctica del “STOP” (Palouse Mindfulness, s.f.)	12 min.	Concientizar los sitios incómodos del entrenamiento psicofísico
	Bitácora Virtual	3 min.	Observar el registro de las primeras impresiones del entrenamiento psicofísico.
	Ronda de diálogo y muestra de dibujo de ideogramas 4	20 min.	Asentar la experiencia del entrenamiento psicofísico y visualización de ideogramas.
	Cuestionario de la práctica informal del laboratorio	10 min	Plasmear a través de un registro completo la experiencia vivida.

Tabla 9. Diseño de la séptima sesión del laboratorio

Fecha	Ejercicios	Duración	Objetivos
Sesión 7 (19 de mayo del 2021)	Meditación <i>mindfulness</i> : respiración consciente o “Práctica sentada” de Parada (s.f.)	30 min.	Estimular la atención plena.
	Meditación en movimiento: activación sensorial de Ana Correa	10 min.	Despertar la consciencia psicofísica.
	Ideograma animal y planta 5	20 min.	Relacionar la técnica meditativa y el entrenamiento corporal de Grotowski.
	Partitura de movimiento: ideograma 1, 2, 3, 4 y 5	15 min.	Unir a través de una secuencia de movimientos encarnados los ideogramas realizados hasta el momento.
	Partitura de movimiento y práctica del “STOP” (Palouse Mindfulness, s.f.)	12 min.	Concientizar los sitios incómodos del entrenamiento psicofísico
	Bitácora Virtual	3 min.	Observar el registro de las primeras impresiones del entrenamiento psicofísico.
	Ronda de diálogo y muestra de ideogramas en papel	20 min.	Asentar la experiencia del entrenamiento psicofísico y visualización de ideogramas.
	Cuestionario de la práctica informal del laboratorio	10 min.	Plasmear a través de un registro completo la experiencia vivida.

Tabla 10. Diseño de la octava sesión del laboratorio.

Fecha	Ejercicios	Duración	Objetivos
Sesión 8 Muestra final (21 de mayo del 2021)	Meditación <i>mindfulness</i> : “Escaneo corporal” de Parada (s.f.)	30 min.	Estimular la atención plena.
	Meditación en movimiento: activación sensorial de Ana Correa	10 min.	Despertar la consciencia psicofísica.
	Partitura física final	40 min.	Confrontar el entrenamiento psicofísico ante el público.
	Cuestionario final	10 min.	Conocer a profundidad el panorama psicofísico de los participantes al finalizar el laboratorio.
	Diálogo abierto con los invitados		Asentar emociones y pensamientos de la experiencia vivida.

CAPÍTULO IV: SISTEMATIZACIÓN Y ANÁLISIS

En el presente capítulo las investigadoras, a partir de la experiencia del laboratorio, analizan el impacto que la meditación *mindfulness* produce en el proceso de encarnación desde el enfoque del *training* psicofísico en el estudiante-actor de la FARES. En ese sentido, se presentan los siguientes ejes de análisis que parten de una base teórico y práctica en relación con el objeto de estudio, tema, planteamiento de preguntas y objetivos de investigación:

- La meditación *mindfulness* como práctica psicofísica diaria.
- La meditación *mindfulness* como práctica psicofísica para abordar el *training* corporal de Grotowski.
- El *proceso de encarnación* en el trabajo actoral.

Para realizar dicha sistematización, las herramientas de recojo de información empleadas en el proceso del laboratorio se dividieron en dos grupos generales. Por un lado, la perspectiva de las participantes del laboratorio se registró, a partir de su experiencia vivida a través de las bitácoras virtuales y los cuestionarios en línea. Por otro lado, la perspectiva de las investigadoras yace en su experiencia como directoras y observadoras de las participantes y la posterior revisión de las videograbaciones de las sesiones prácticas. En efecto, para ambas perspectivas se consideró la sistematización de la información recolectada bajo la guía de la estructura del laboratorio planteada en el capítulo III: las fases del laboratorio, sesiones: contenidos y objetivos.

A continuación, se muestra una tabla que representa de manera ordenada la estructura que se utilizó para la sistematización y análisis del laboratorio:

Tabla 11. Estructura para la sistematización y análisis del laboratorio

Fases del laboratorio	Contenido	Sesiones	Herramientas de recojo de información para el análisis
Fase de Pre-laboratorio	Primer encuentro: las participantes y la investigación	Pre-laboratorio	Cuestionario de pre-laboratorio
Primera fase	Acondicionamiento y hábito de la meditación <i>mindfulness</i> (grupal)	Sesión 1	Cuestionario 1
		Sesión 2	Cuestionario 2
Segunda fase	1er módulo: práctica formal diaria (meditación personal)	12 sesiones de práctica formal diaria nocturna.	Cuestionario de práctica formal diaria
	2do módulo: integración de la meditación <i>mindfulness</i> al <i>training</i> corporal de Grotowski (grupal)	Sesión 3 Sesión 4 Sesión 5 Sesión 6 Sesión 7	Cuestionario de práctica informal del laboratorio Bitácora virtual
	3er módulo: muestra final	Sesión 8	Cuestionario final Bitácora virtual

1. Fase de Pre-laboratorio³⁷

La fase denominada pre-laboratorio fue el primer encuentro entre las participantes y el tema de la investigación y constó de una única sesión virtual a través de la plataforma *Zoom*. La sesión se sistematizó y analizó bajo la siguiente estructura: ronda de presentación de las participantes e investigadoras, exposición de conceptos, exposición del proyecto de tesis, ronda de diálogo, resolución de cuestionario de pre-laboratorio, exposición sobre la herramienta STOP y el estrés, y cierre.

³⁷ Ver anexo G. Video de la sesión de pre-laboratorio (25 de abril de 2021)

A continuación, se exponen los ejercicios realizados, la síntesis del cuestionario de pre-laboratorio y el análisis de la sesión:

Primero, se inició con la ronda de presentación de participantes e investigadoras y se dió el agradecimiento respectivo hacia las participantes. Todas expusieron sus nombres, edades, ciclos de estudio y relación con el entrenamiento actoral.

La participante 1 es una mujer de 23 años, cursa el sexto ciclo de actuación y relata una incomprensión en relación con la utilidad de los cursos de entrenamiento corporal de los primeros semestres de estudio, aquello le producía una sensación de agobio. Esta desmotivación la llevó a abandonar sus estudios, aunque regresó un año después. Al inicio del presente laboratorio manifiesta estar en una búsqueda de un tipo de entrenamiento actoral que la conecte con su vulnerabilidad.

La participante 2 es una mujer de 23 años, cursa el tercer ciclo de actuación y relata que al comenzar sus estudios universitarios tenía conflictos emocionales, lo cual la llevó a abandonar su formación actoral, aunque regresó tres años después. Manifiesta que practicar la disciplina acrobática la ha vuelto fuerte y parametrada. Al inicio del presente laboratorio manifiesta estar en una búsqueda de un tipo de entrenamiento actoral personalizado.

La participante 3 es una mujer de 21 años, cursa el quinto ciclo de actuación y relata que, debido a la pandemia por COVID-19 abandonó su formación actoral, el entrenamiento corporal y sus conflictos internos (estrés) se han exacerbado. Al inicio del presente laboratorio manifiesta estar en una búsqueda de un tipo de entrenamiento actoral que le permita recuperar el hábito de entrenar actoralmente y su estabilidad emocional.

La participante 4 es una mujer de 21 años, cursa el noveno ciclo de actuación y relata que al ingresar a la universidad su relación con los cursos de entrenamiento corporal en la FARES fue agradable; sin embargo, cuando culminó el ciclo de estudios dejó de entrenar;

además, por la pandemia por COVID-19 abandonó su entrenamiento corporal. Al inicio del presente laboratorio manifiesta estar en una búsqueda de un tipo de entrenamiento actoral que le permita recuperar el hábito de entrenar corporalmente.

Segundo, la investigadora Andrea Alvarado expuso en líneas generales los conceptos más importantes con la finalidad de desarrollar un lenguaje común que sirva para una comunicación efectiva entre las participantes y las investigadoras. En ese sentido, se definió el *mindfulness* a partir de Kabat-Zinn; después, los términos psicofísico y encarnación a partir del concepto de Phillip Zarrilli y Grotowski.

Tercero, la investigadora Marcia Huamaní, expuso en líneas generales el tema, objetivos y justificación de la tesis para introducir a las participantes a la investigación y, con esto, aclarar los objetivos y la dinámica del laboratorio.

Cuarto, se abrió una ronda de diálogo en la cual se conocieron las expectativas de las participantes sobre el laboratorio y se resolvieron algunas dudas: la participante 1 expresó que desconocía la existencia de la meditación en la vida cotidiana y que ésta podría ser parte de su trabajo como actriz. En ese sentido, ella considera que los objetivos de la tesis están alineados a la búsqueda personal en la que se encuentra. La participante 3 expresó tener dudas acerca de la necesidad de meditar todos los días o solo en momentos difíciles de alta carga emocional. Además, mencionó que espera que a través de la práctica diaria de la meditación este estado se vuelva un hábito interiorizado en ella.

Quinto, se entregó el cuestionario de pre-laboratorio³⁸, como consta en el Anexo H, contiene ocho preguntas que a continuación se presentarán, así como una síntesis de las respuestas obtenidas de las participantes.

³⁸ Ver Anexo H. Cuestionario de pre-laboratorio

La primera pregunta “¿qué sensaciones, emociones, pensamientos, tienes ahora mientras escribes este registro?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 mencionó sentir cansancio, estrés, tensión, irritabilidad y expectativa de que el laboratorio será beneficioso para ella. La participante 2 expresó sentir conflicto por resolver la presente pregunta, al mismo tiempo la albergaron pensamientos acerca de acontecimientos pasados. La participante 3 expresó sentir alivio por ingresar a tiempo a la reunión virtual del laboratorio y comodidad porque se encontraba recostada en su cama. La participante 4 expresó sentir curiosidad sobre el trabajo que se realizará en el laboratorio, miedo sobre cómo va a reaccionar ante las dinámicas y esperanza de que la meditación *mindfulness* se vuelva un hábito diario en ella.

La segunda pregunta “¿qué bloqueos psicofísicos identificas en ti ahora mismo?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 identificó en ella pensamientos sobre las actividades cotidianas que le faltaban culminar y juicios acerca de por qué no las realizó con anticipación. La participante 2 identificó en ella que reflexionar sobre los bloqueos psicofísicos le genera bloqueos psicofísicos. La participante 3 identificó en ella dolor físico por la posición en la que estaba sentada. La participante 4 identificó en ella que los pensamientos de juicio sobre lo que “tiene que hacer” como actriz repercuten negativamente en los impulsos de su fisicalidad y voz en escena.

La tercera pregunta “¿has desarrollado algún método o hábito para resolver esos bloqueos psicofísicos?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 expresó haberse acercado superficialmente a la meditación, específicamente la técnica de respiración consciente. La participante 2 expresó haber desarrollado consciencia del centro de fuerza y la respiración. La participante 3 expresó haber desarrollado un entrenamiento corporal basado

en el yoga y estiramientos físicos. La participante 4 expresó haber desarrollado un método basado en ejercicios de respiración.

La cuarta pregunta “¿qué bloqueos mente-cuerpo identificas en ti que te impiden asumir el entrenamiento actoral de manera comprometida, entregada y consciente?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 identificó en ella pensamientos de juicio de lo que está sucediendo en el presente, pasado y futuro. La participante 2 identificó en ella pensamientos sobre el futuro y ansiedad producida por la necesidad de ejercer control sobre lo que está sucediendo. La participante 3 identificó en ella pensamientos de juicio y sensación de ansiedad sobre la experiencia de entrenar e interpretar un texto dramático. La participante 4 identificó en ella pensamientos de juicio y sensaciones de inseguridad, decepción y ansiedad sobre sus características físicas en relación con el perfil de los personajes a los que se enfrenta como actriz.

La quinta pregunta “¿cuáles crees que son tus fortalezas actorales? (Vocales, físicas, de investigación, creación de personajes, etc.). ¿Crees que son innatas o las has potenciado debido al entrenamiento?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 expresó que su fortaleza es la construcción e interpretación del personaje y considera que el calentamiento corporal potencia su presencia para la escena. La participante 2 expresó que su fortaleza es el entrenamiento corporal, ya que ha vuelto su cuerpo plástico y reconoce que esto ha potenciado su voz y su capacidad para la creación de personajes. La participante 3 expresó que su fortaleza es su capacidad de jugar con la voz y las inflexiones en los textos, reconoce una debilidad por el juicio negativo y constante sobre su trabajo físico como actriz. La participante 4 expresó que su fortaleza es la capacidad de utilizar diferentes herramientas físicas y vocales, heredadas o personales, lo cual ha potenciado su trabajo actoral en la

creación de personajes.

La sexta pregunta “¿alguna vez has practicado algún tipo de meditación?” Recogió las siguientes respuestas. La participante 1 manifestó que sí y no dio más detalles. La participante 2 manifestó que realizó el reto de meditación de 21 días de Deepak Chopra. La participante 3 manifestó que alguna vez dentro de su psicoterapia practicó *mindfulness*. La participante 4 manifestó que se acercó a la meditación en las clases de entrenamiento corporal con María Luisa de Zela y entrenamiento vocal con Teresa Ralli dentro de la FARES.

La séptima pregunta “¿cuáles son tus expectativas sobre la meditación?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 expresó que sus expectativas son fortalecer la amabilidad y paciencia de los procesos internos y externos. La participante 2 expresó que su expectativa es llegar a meditar sin obstáculos o si aparecen no juzgarlos negativamente. La participante 3 expresó que su expectativa es poder llegar a cambiar de actitud y conseguir paz interior. La participante 4 expresó que su expectativa es llegar a liberarse de los bloqueos físicos y mentales en su trabajo como actriz y en el cotidiano.

La octava pregunta “¿a qué hora y dónde planeo realizar mi práctica personal formal?” recogió las siguientes respuestas. Todas las participantes planean realizar la práctica meditativa en sus casas. La participante 1 y la participante 2 manifestaron preferencia por el horario matutino. La participante 3 manifestó preferencia por el horario nocturno. La participante 4 manifestó preferencia por el horario matutino o nocturno antes de dormir.

Sexto, después de la resolución del cuestionario, las investigadoras explicaron los momentos más recurrentes de estrés en la práctica actoral, que se denominaron bloqueos psicofísicos. En ese sentido, se introdujo la herramienta STOP (Palouse Mindfulness, 2017, agosto 04) entendida como una práctica breve de pausa para volver la atención y consciencia

a la respiración y a los sentidos. Finalmente, se sugirió a las participantes que utilicen esta herramienta cuando sientan que la necesitan en su vida cotidiana.

Finalmente, las investigadoras consideraron que ante la información compartida era necesario abrir un espacio de diálogo final para asentar las emociones surgidas y resolver dudas: la participante 1 expresó sentirse agradecida y emocionada por comenzar el proceso laboratorial. La participante 2 expresó sentirse agradecida y emocionada por la sesión de pre-laboratorio y la información compartida. La participante 3 mencionó que tiene la expectativa de que el proceso sea beneficioso para su trabajo como actriz.

1.1. Análisis del pre-laboratorio

A partir de la ronda de presentación, las investigadoras consideramos que las participantes de nuestro laboratorio efectivamente cuentan con bloqueos psicofísicos de diversa índole; por ejemplo, pensamientos y juicios negativos sobre sus trabajos como actrices, sensaciones de miedo e inseguridad, y dolor físico o tensión. Estos bloqueos serían el motivo por el cual la mayoría de ellas dejó la facultad durante un tiempo. En el cuestionario de pre-laboratorio, las participantes manifiestan que desean encontrar una manera de superar los obstáculos que aparezcan en su camino como actrices; por tanto, creemos que este laboratorio fue de vital importancia para ellas.

Después de la presentación de los conceptos clave y los objetivos de la presente investigación, las participantes manifestaron interés hacia la meditación y el entrenamiento psicofísico; por ejemplo, la participante 3 espera poder cambiar su actitud ante el entrenamiento corporal. En ese sentido, todas se mostraron disponibles y entusiasmadas a incorporar la práctica meditativa como un hábito en su vida cotidiana, como menciona la participante 1 “todo lo que dicen me parece chévere y me gustaría poder trabajarlo en mí y en mi entrenamiento” (2021).

Sobre las respuestas del cuestionario de pre-laboratorio, como consta en el Anexo H, las investigadoras concluyen que las participantes realizaron conscientemente la autoevaluación propuesta en la primera pregunta; por ejemplo, la participante 3 expresó “sensación de alivio de haber podido entrar al *link* y de haberme cambiado de sitio porque ya estaba incómoda ... entonces me acomodé en mi cama” (2021).

De la misma manera, en la segunda pregunta, la mayoría de las participantes reconocen sus bloqueos psicofísicos en el momento presente, cabe resaltar que la participante 4 describe las características de sus obstáculos como “siento que me juzgo previamente antes de realizar o enfrentar algo y que esto repercute en mi cuerpo” (2021).

Acerca de la tercera pregunta, todas las participantes mencionaron que se han acercado en algún momento de su vida a la práctica meditativa; sin embargo, después del diálogo, las investigadoras reconocieron que ninguna de ellas ha hecho de la meditación un hábito.

Acerca de las preguntas cuatro y cinco, las investigadoras observaron que el entrenamiento adquirido en la FARES ha potenciado las habilidades técnicas actorales innatas de las participantes. A pesar de eso, se evidencia que todas las participantes tienen obstáculos psicofísicos: pensamientos intrusivos relacionados al control dentro de sus prácticas actorales, en su mayoría son juicios sobre el pasado, el presente o el futuro como se refleja en la participante 4 que expresó “juzgo mi cuerpo porque siento que no encaja dentro del perfil del personaje que estoy enfrentando o casteando pero que quiero interpretar” (2021). De tal manera, se advierte que la herramienta de meditación *mindfulness* servirá para contrarrestar los mencionados obstáculos y liberar el potencial artístico de las participantes.

Acerca de las preguntas seis, siete y ocho, las investigadoras detectaron que todas las participantes desean un cambio en su actitud y comportamiento frente a los obstáculos que aparezcan en sus trabajos como actrices, como se refleja en la participante 4 que espera

liberarse de los bloqueos físicos y mentales en su trabajo como actriz y en el cotidiano, “espero que me ayude a liberar los bloqueos tanto físicos como mentales que yo misma creo antes de enfrentarme a algún personaje o en mi práctica diaria” (2021). Finalmente, se reconoce actitudes de agradecimiento y disponibilidad hacia el entrenamiento meditativo propuesto en el laboratorio.

2. Primera fase

La primera fase se enfocó en el acondicionamiento y hábito de la meditación *mindfulness* y constó de dos sesiones virtuales a través de la plataforma *Zoom*.

La sesión 1 se sistematizó y analizó bajo la siguiente estructura: meditación primaria, síntesis de la primera pregunta del cuestionario 1, ronda de impresiones sobre la práctica primaria, exposición de los siete mitos de la meditación, muestra de videos, meditación formal, síntesis de la segunda pregunta del cuestionario 1, meditación informal, síntesis de la tercera pregunta del cuestionario 1 y cierre.

La sesión 2 se sistematizó y analizó bajo la siguiente estructura: meditación formal, síntesis de la primera pregunta del cuestionario 2, ronda de diálogo, muestra de videos, exposición sobre los pensamientos y la compasión, meditación formal, síntesis de la segunda pregunta del cuestionario 2, exposición sobre los ideogramas de árboles y animales de Grotowski, cierre y entrega de audioguía de meditación para la práctica formal diaria.

2.1. Sesión 1³⁹

Se inició la primera sesión con una breve meditación no guiada para confrontar a las participantes por primera vez a una dinámica meditativa a partir de sus expectativas personales.

Segundo, con la finalidad de plasmar a través de un registro la experiencia vivida se

³⁹ Ver anexo I. Video de la primera sesión (28 de abril de 2021)

pasó a resolver la primera pregunta del cuestionario 1⁴⁰, como consta en el anexo J. A continuación, se presenta una síntesis de las respuestas obtenidas de las participantes.

La primera pregunta “¿Qué sensaciones físicas, emocionales y pensamientos tuviste durante la meditación primaria?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 manifestó sentir tensión en los hombros, sensación de estrés por la carga académica universitaria, por eso, trató de enfocarse en su respiración y sensaciones internas y externas. La participante 2 manifestó sentir sensaciones de calor intenso interno, pensamientos sobre sus familiares, y sentimientos de miedo al futuro por la pandemia. La participante 3 manifestó sentir dolor físico por la posición en la que se encontraba sentada, pensamientos pacíficos sobre la naturaleza, pensamientos negativos sobre el aislamiento social. La participante 4 manifestó sentir desesperación, molestia, enojo y decepción, debido a su conexión inestable a la red de internet.

Tercero, después de resolver la primera pregunta se pasó a dialogar brevemente sobre la experiencia previa para asentar pensamientos y emociones. La participante 1 manifestó percibir dolor físico y ruido externo que logró mitigar al enfocar su atención en la respiración. La participante 3 manifestó percibir dolor físico en la espalda que logró mitigar en la meditación cuando se transportó imaginariamente a sus lugares favoritos.

Cuarto, con la finalidad de decodificar juicios negativos preexistentes sobre la práctica, la investigadora Andrea Alvarado, expuso los 7 mitos más comunes acerca de la meditación (Chopra, 2013). En concreto, se explicó que la meditación no es una práctica en donde se tiene que dejar la mente en blanco, por el contrario, entrena la escucha atenta de los pensamientos que surgen en el presente. Después, se explicó que la meditación es una práctica que tiene beneficios a corto y largo plazo, en tanto desarrolla autoconocimiento y

⁴⁰ Ver anexo J. Cuestionario 1

optimiza la reconexión con la esencia personal. Finalmente, se mencionó que la meditación *mindfulness* no está ligada a una religión o filosofía y que, en efecto, no pretende lograr objetivos trascendentales, sino que está ligada concretamente al entrenamiento de la mente y al desarrollo integral del comportamiento humano. Ante esto, se recalcó que la práctica meditativa se puede realizar en la vida cotidiana y en el trabajo actoral.

Quinto, se expusieron los alcances neurocientíficos del *mindfulness* con el video “*Mindfulness* y el cerebro - Shauna Shapiro” (Palouse mindfulness, 2017, agosto 04). y, después, se confrontó a las participantes a una dinámica de atención plena con el video “La ilusión de los jugadores de baloncesto - Daniel Simons” (Palouse mindfulness, 2017, agosto 04).

En ese sentido, las investigadoras mencionaron que el cerebro humano tiene la capacidad de neuroplasticidad; es decir, a través del hábito de la meditación se pueden modificar los patrones neuronales relacionados a los comportamientos, hábitos y creencias personales. Se dejó como reflexión a las participantes preguntarse acerca de los juicios que tienen sobre sus trabajos como actrices y el beneficio que podrían obtener en su trabajo actoral al decodificarlos mediante la práctica *mindfulness*. Además, a partir del segundo video, se les invitó a reconocer en dónde colocan su atención en el cotidiano y en su práctica actoral.

La participante 1 mencionó que la información compartida la ayudó a reflexionar acerca de la costumbre de tener pensamientos negativos cíclicos en el cotidiano. La participante 2 mencionó que el primer video “*Mindfulness* y el cerebro - Shauna Shapiro” cambió su perspectiva acerca de las emociones, saber que una emoción dura noventa segundos transformó su percepción emocional del cotidiano. Asimismo, la participante 4 mencionó que el primer video, donde se explica que los seres humanos poseen un nivel base de felicidad al que siempre vuelven, transformó su creencia acerca de que existe una felicidad

ideal.

Sexto, la investigadora Andrea Alvarado explicó las definiciones de las prácticas *mindfulness* que se utilizarán en el proceso del laboratorio. En ese sentido, se informó que la práctica formal se realizará todos los días como un hábito, en quietud y con la audioguía “Meditación Meli” (Berger, 2019). Por otro lado, se comentó que la práctica informal se realizará en las sesiones grupales con el objetivo de relacionar a la meditación con el entrenamiento actoral. Finalmente, se acordó un horario común para realizar la práctica formal diaria, y se les explicó y entregó el cuestionario para dicho ejercicio.

Séptimo, la investigadora Marcia Huamaní explicó brevemente el concepto de la meditación formal: la técnica de respiración consciente y, después, se experimentó la práctica meditativa a través de la audioguía “Práctica sentada” de Parada (s.f.)⁴¹.

Octavo, con la finalidad de plasmar a través de un registro la experiencia vivida se pasó a resolver la segunda pregunta del cuestionario 1⁴², como consta en el Anexo J. A continuación, se presenta una síntesis de las respuestas obtenidas de las participantes.

La primera pregunta “¿Qué sensaciones físicas, emocionales y pensamientos tuviste durante la meditación respiración consciente?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 manifestó la presencia de múltiples pensamientos agradables y desagradables que se mitigaron gracias a tomar consciencia de la respiración; finalmente, menciona que habitó un estado entre la relajación y el sueño. La participante 2 percibió sensaciones de calor por todo su cuerpo, tuvo múltiples pensamientos acerca del pasado y presente que causaron tensión en su espalda. La participante 3 reconoció tener pensamientos acerca del clima frío y sensación de hambre a lo largo de toda la meditación, excepto al final que sintió comodidad. La participante 4 expresó sentir dolor en el cuello, tuvo pensamientos intermitentes,

⁴¹ Ver anexo A. Meditación audioguiada de respiración consciente (práctica sentada)

⁴² Ver anexo J. Cuestionario 1

finalmente, logró relajar su cuerpo y mente y conectar con la meditación.

Noveno, para estimular el interés de la meditación en la vida cotidiana, se le pidió a cada participante traer una fruta pequeña (del tamaño de una uva); después, se proyectó el video “La uva pasa - Dave Potter” (Palouse mindfulness, 2017) que sirvió de guía para la realización del ejercicio.

Décimo, con la finalidad de plasmar a través de un registro la experiencia vivida se pasó a resolver la tercera pregunta del cuestionario 1⁴³ como consta en el Anexo J. A continuación, se presenta una síntesis de las respuestas obtenidas de las participantes.

La tercera pregunta “¿Qué sensaciones físicas, emocionales y pensamientos tuviste durante la meditación informal ‘el alimento pasa’?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 considera que el ejercicio fue revelador, ya que la hizo conectar con el presente de manera más concreta a través del alimento escogido (la pasa). La participante 2 expresó sentimientos de conexión y agradecimiento con el alimento escogido (el arándano). La participante 3 percibió que el ejercicio meditativo despertó su emocionalidad y compasión por el alimento escogido (la pasa). La participante 4 expresó sentimientos de conexión con el ejercicio y sugirió que en su vida cotidiana tratará de practicar la alimentación consciente.

Finalmente, las investigadoras consideraron que ante la experiencia vivida era necesario abrir un espacio de diálogo final para asentar las emociones surgidas y resolver algunas dudas.

La participante 1 expuso que en la meditación informal del alimento pasa tuvo pensamientos acerca del origen del alimento escogido. La participante 2 expuso que anteriormente meditaba y que; por eso, emitió juicios de comparación entre ambas prácticas (la antigua y la actual). La participante 3 expuso que tuvo sensaciones de frío, distracciones externas (sonidos) y pensamientos agradables y desagradables a lo largo de las meditaciones.

⁴³ Ver anexo J. Cuestionario 1

La participante 4 expuso que conectó profundamente con la meditación informal del alimento pasa; a diferencia de la meditación de respiración consciente, este ejercicio logró mantener su consciencia comprometida al tratarse de dirigir la atención a un objeto concreto como el alimento escogido

2.1.1. Análisis de la sesión 1

A partir de la primera dinámica meditativa del laboratorio, la síntesis de la primera pregunta del cuestionario 1, como consta en el Anexo J, y la ronda de diálogo, las investigadoras identifican que existe un dolor físico perenne en la mayoría de las participantes, relacionado a la posición sentada en la que se encuentran. En ese sentido, se predice que en ellas el cúmulo de tensión se posiciona normalmente en los hombros, cuello y espalda; por ejemplo, las participantes 1 y 3 manifestaron tener dolor físico que lograron sobrellevar con la práctica meditativa. En efecto, las investigadoras tomaron en cuenta dichas resistencias como punto de partida para guiar el entrenamiento corporal del laboratorio.

A partir de la muestra de videos y la teoría relacionada a ellos, las investigadoras afirman que el conocimiento acerca de la neuroplasticidad cerebral otorga un camino para que las participantes reprogramen la creencia de que el trabajo actoral solo puede ser eficiente si es un proceso acumulativo de distintas habilidades. En ese sentido, se evidencia que las participantes se muestran disponibles a experimentar el proceso de “la vía negativa” de Grotowski (2009) como punto de partida para la propuesta del presente laboratorio; por ejemplo, la participante 1 mencionó que es la primera vez que reflexiona sobre el impacto de tener pensamientos negativos cíclicos en la vida cotidiana y en el trabajo actoral.

A partir de la meditación audioguiada de respiración consciente y la resolución de la segunda pregunta del cuestionario 1, como consta en el Anexo J, las investigadoras deducen que la meditación audioguiada puede ayudar efectivamente a superar los pensamientos intrusivos, ya que las participantes manifestaron que al finalizar la práctica meditativa

lograron habitar un estado de relajación, enfoque y comodidad.

A partir de la dinámica meditativa informal y el video “La uva pasa - Dave Potter”, las investigadoras advierten que enfocar la atención en un objeto inanimado hace que la atención prestada sea ininterrumpida. Además, en la participante 3, la experiencia avivó un estado emocional de compasión exacerbado “la sentí tan inofensiva [la pasa] que no la pude morder, tengo hambre, pero pensar en la comida de manera muy consciente es muy conmovedor” (2021). Así pues, las investigadoras infieren que el ejercicio meditativo realizado puede relacionarse al uso de los objetos en la práctica actoral, en tanto en ambas prácticas requieren una atención (sensorial y emocional) comprometida.

Finalmente, las investigadoras reconocen que las participantes, a pesar de tener muchos obstáculos internos (pensamientos o juicios) y externos (ruidos), lograron conectar con los diversos ejercicios meditativos de la sesión 1, gracias a la actitud comprometida, escucha activa y atención consciente. Ante esto, se evidencia que como actrices existe en ellas una formación previa que les permite acercarse a un estado de atención dirigida. Además, se vislumbra que, a través de la práctica formal diaria, las participantes podrán reforzar lo que se gestó en ellas durante su formación actoral.

2.2. Sesión 2⁴⁴

Se comenzó la reunión con la meditación formal audioguiada de respiración consciente o “Práctica sentada” (Parada, s.f.)⁴⁵ por quince minutos para avivar en las participantes el hábito de la práctica meditativa.

Segundo, con la finalidad de plasmar a través de un registro la experiencia vivida se pasó a resolver la primera pregunta del cuestionario 2⁴⁶ como consta en el anexo L. A continuación, se presenta una síntesis de las respuestas obtenidas de las participantes.

⁴⁴ Ver Anexo K. Video de la segunda sesión (30 de abril del 2021)

⁴⁵ Ver Anexo A. Meditación audioguiada de respiración consciente (práctica sentada)

⁴⁶ Ver Anexo L. Cuestionario 2

La primera pregunta “¿qué sensaciones físicas, emocionales y pensamientos tuviste durante la meditación inicial de respiración consciente?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 manifiesta que al comenzar la meditación tuvo dolor cervical, luego, tuvo pensamientos sobre la carga académica universitaria, finalmente, manifiesta haber conectado con su respiración, con el momento presente y sensación de relajación. La participante 2 expresó que al comenzar la meditación sintió contracturas en su espalda, luego, tuvo pensamientos sobre conversaciones que tuvo en el día y sensación de incomodidad, finalmente, logró conectar con su respiración y volver al momento presente. La participante 3 expresó que al comenzar la meditación sintió incomodidad física por estar sentada en una silla, luego, tuvo pensamientos que le provocaron tristeza, por lo que constantemente luchaba por anclarse a la respiración. La participante 4 expresó que al comenzar la meditación sintió calma y paz, después, comenzó a sentir dolor en la espalda, ansiedad y nostalgia de su infancia, al final de la meditación sintió calma y alegría.

Tercero, después de resolver la primera pregunta, se pasó a dialogar sobre la experiencia previa para asentar pensamientos y emociones. La participante 3 mencionó que la audioguía fue de su agrado porque la voz y el contenido la ayudaron a conectar con el presente. La participante 4 mencionó que inició la sesión con dolor en el cuello y espalda, pero que en el transcurso de la sesión los ejercicios la ayudaron a relajarse físicamente.

Cuarto, con la finalidad de estimular la aceptación y flujo de los pensamientos se mostraron los videos “Tus pensamientos son burbujas - Jon Kabat-Zinn” (Palouse Mindfulness, 2019, marzo 23) y “El samurái y la mosca - Hanjin Song” (Palouse Mindfulness, 2018, diciembre 29).

Quinto, la investigadora Marcia Huamaní expuso la relación entre los pensamientos y la compasión, a partir de dos documentos en línea de Kornfield (2018a) y (2018b) y del documento “¿Mindfulness te hace más compasivo?” (Shapiro, 2013, febrero 27). Primero, se

introdujeron los tipos de pensamientos negativos: control, perfección, culpa, entre otros. Luego, el discurso se enfocó cómo se presta atención a esos tipos de pensamientos: vergüenza, evasión, remordimiento, etc. En ese sentido, se aclaró que la manera óptima de abordar cualquier pensamiento que surge es desde la compasión, definida por las investigadoras como un abrazo amoroso a aquello que nos causa conflicto o tristeza.

La participante 1 comentó que desconocía el impacto que los pensamientos pueden generar en las personas: bloqueos psicofísicos e impulsos creativos. La participante 4 comentó que se identificó con el video “Tus pensamientos son burbujas - Jon Kabat-Zinn”, ya que encuentra semejanzas entre su proceso creativo (investigación, exploración y juego) en la construcción de personajes y el proceso meditativo (atender, aceptar y soltar).

Sexto, la investigadora Andrea Alvarado explicó brevemente la técnica del escaneo corporal y, después, se experimentó la práctica formal meditativa a través de una audioguía (Parada, s.f.)⁴⁷ de quince minutos. Las participantes decidieron recostarse boca arriba para la realización de este momento.

Séptimo, con la finalidad de plasmar a través de un registro la experiencia vivida se pasó a resolver la segunda pregunta del cuestionario 2⁴⁸ como consta en el anexo L. A continuación, se presenta una síntesis de las respuestas obtenidas de las participantes.

La primera pregunta “¿qué sensaciones físicas, emocionales y pensamientos tuviste durante la meditación de escáner corporal?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 expresó que al comienzo de la meditación sintió tensión en los hombros, después, pudo enfocarse en la práctica de escanear su cuerpo y consiguió un estado de relajación. La participante 2 expresó que al escanear su cuerpo recordó e hizo consciente distintas lesiones que tuvo en el pie, tobillo y espalda a lo largo de la semana. La participante 3 mencionó que

⁴⁷ Ver anexo B. Meditación audioguiada de escaneo corporal

⁴⁸ Ver anexo L. Cuestionario 2

antes de iniciar la sesión tuvo inconvenientes que despertaron su emocionalidad negativamente y, durante la sesión, la albergaron pensamientos y sentimientos de tristeza, por lo que trató de anclarse a la respiración. La participante 4 expuso que sintió comodidad física por la posición en la que realizó la meditación; sin embargo, tuvo pensamientos en forma de recuerdos y anécdotas relacionadas a las partes del cuerpo escaneadas.

Octavo, la investigadora Andrea Alvarado expuso en detalle los ejercicios plásticos de Grotowski a trabajar en el presente laboratorio (ideogramas de árboles y animales). Después, explicó la manera de registro en la bitácora virtual (*google drive*) –fotos, videos e ideogramas (dibujo de las fuerzas vitales que constituyen la particularidad corporal más importante del animal y árbol)–. Se pidió a las participantes que previo a cada sesión registren un animal y un árbol nuevo en su bitácora virtual.

Finalmente, las investigadoras entregaron a las participantes la audioguía de meditación formal diaria “Meditación Meli” (Berger, 2019)⁴⁹ que fue utilizado en el primer módulo de la segunda fase. Finalmente, se coordinó un horario nocturno común para la realización de la práctica formal diaria.

2.2.1. Análisis de la sesión 2

A partir del primer ejercicio y la síntesis de la primera pregunta del cuestionario 2, como consta en el anexo L, las investigadoras advierten un patrón en las participantes dentro de la meditación de respiración consciente, primero, se manifiesta un dolor corporal (tensión en hombros, espalda o cuello). Segundo, se manifiestan pensamientos intrusivos que están relacionados a su vida personal, sobre todo a los estudios académicos y al futuro de su carrera, como menciona la participante 1 “venían a mis de vez en cuando pensamientos sobre lo que aún no había terminado de hacer en el día, porque en unas horas debo entregar un avance en mi curso de investiga, etc.” (2021) y la participante 2 “he sentido en cuanto a

⁴⁹ Ver anexo C. Meditación audioguiada para la práctica formal diaria

pensamientos conversaciones presentes que tuve durante el día sobre el futuro de mi carrera, que me causó un poco de incomodidad” (2021). Tercero, algunas de las participantes logran conectar con la propuesta meditativa, por lo que se manifiesta una lucha constante por enfocar su atención a la respiración, como menciona la participante 3 “pensé en cosas que me estaban poniendo triste y me sentí así, aunque estaba tratando de luchar contra eso y anclarme en la respiración” (2021).

A partir de la ronda de diálogo, las investigadoras califican que el uso de una audioguía para la meditación es beneficioso, como manifiesta la participante 3, porque permite a las participantes atender a la voz de un experto en quien depositan su confianza y, por tanto, la entrega a la experiencia es total y comprometida.

A partir de la meditación de escáner corporal y la síntesis de la segunda pregunta del cuestionario 2, como consta en el anexo L. Las investigadoras descubrieron que las participantes 1 y 3 iniciaron la sesión con inconvenientes personales relacionados al cansancio físico y emocional. De esta manera, se evidencia que las prácticas realizadas y la resolución del cuestionario estuvieron influenciados por la situación vivida previamente. Sin embargo, nuevamente se comprueba la efectividad de la meditación *mindfulness*, ya que las participantes lograron la superación y relajación de sus obstáculos y resistencias.

Finalmente, las investigadoras advierten que el laboratorio generó un espacio en donde las participantes pueden expresar con libertad reflexiones creativas y existenciales. Por un lado, se evidencia que los pensamientos sobre el pasado que surgen dentro de la práctica meditativa no solo son de naturaleza negativa, sino que pueden revelarse también como positivos; por ejemplo, la participante 4 tuvo recuerdos agradables de su infancia durante la meditación de respiración consciente “surgían *flashbacks* con imágenes que pasaban por mis pensamientos recurrentemente ... al final me sentí feliz y agradecida por el espacio” (2021).

Entonces, las investigadoras estiman que el trabajo de la meditación puede reforzar el

mundo creativo de las participantes, en tanto, los pensamientos que surjan sean atendidos de manera paciente y consciente. En ese sentido, el siguiente reto del laboratorio será cultivar la aceptación y compasión de lo que emerge para dejar fluir el impulso psicofísico al máximo dentro de las exploraciones corporales.

3. Segunda fase

La segunda fase se dividió en tres módulos, el primer módulo se enfocó en desarrollar la práctica formal diaria a través de una meditación audioguiada personal nocturna, el segundo módulo se enfocó en la integración de la meditación *mindfulness* al *training* corporal de Grotowski, y el tercer módulo tuvo como evento la muestra final del laboratorio.

3.1. Primer módulo: práctica formal diaria (meditación personal)

El objetivo de este módulo fue que todas las participantes hagan de la meditación *mindfulness* una práctica psicofísica cultivada, habitual y comprometida. En ese sentido, se abrió un espacio conjunto a través de la plataforma virtual *Zoom* que tuvo la duración de doce sesiones de quince minutos en el horario de 9:00 a 9:15 pm. Se utilizó la audioguía⁵⁰ de meditación “Meditación Meli” (Berger, 2019) que recorre brevemente la técnica de escaneo corporal y respiración consciente.

3.1.1. Análisis del registro de la práctica formal diaria

En este apartado se analiza el proceso personal de las participantes registrado a través del cuestionario virtual correspondiente al primer módulo, como consta en el anexo M⁵¹.

Primero, las investigadoras advierten que, a pesar de no haber realizado tres sesiones de meditación, la participante 1 interiorizó rápidamente las consignas de compasión y aceptación frente a los obstáculos de la vida cotidiana. En ese sentido, a través de sus respuestas se evidencia que considera a la meditación como una herramienta vital de

⁵⁰ Ver anexo C. Meditación audioguiada para la práctica formal diaria

⁵¹ Ver anexo M. Registro de la práctica formal diaria (meditación personal)

autoconocimiento y autocuidado.

Segundo, las investigadoras infieren que, debido a que asistió a todas las sesiones, la meditación *mindfulness* ha enriquecido la capacidad innata de autopercepción y autoconsciencia de la participante 2. Este crecimiento se observa, en las respuestas del presente cuestionario, ya que utilizó imágenes sensoriales para expresar lo que surgió durante la experiencia. En ese sentido, se advierte que la participante 2 puede utilizar el *mindfulness* como una herramienta para impulsar un proceso creativo que tenga como punto de partida su experiencia personal.

Tercero, las investigadoras advierten que, en el proceso de la práctica formal, los obstáculos más recurrentes que tuvo la participante 3 fueron pensamientos intrusivos relacionados a su vida personal y juicios de comparación entre las sesiones meditativas realizadas. Sin embargo, en los últimos tres registros, se observa un cambio significativo a partir de la redirección de la atención a sus sensaciones corporales. Cabe resaltar que la participante 3 faltó a una sesión.

Cuarto, las investigadoras advierten que, debido a que asistió a todas las sesiones, la participante 4 tuvo un crecimiento progresivo en su capacidad de atender al presente y aceptación de los obstáculos recurrentes. En ese sentido, se infiere que la meditación *mindfulness* es beneficiosa para la participante en tanto le brinda un espacio de claridad y calma en medio de la vida cotidiana.

Finalmente, las investigadoras concluyen que el hábito de practicar la meditación *mindfulness* responde a la particularidad de cada participante en tanto es una herramienta breve, inmediata y eficaz para reconectar con los sentidos, la calma interior, la paciencia, la constancia y la autorregulación emocional para distanciarse de los obstáculos y así vislumbrar distintas posibilidades de resolución. En efecto, se vislumbra que el hábito meditativo puede modificar sustancialmente la actitud frente a la vida cotidiana de las participantes, asimismo,

se espera que este comportamiento pueda transferirse al trabajo actoral.

3.2. Segundo módulo: integración de la meditación *mindfulness* al *training* corporal de Grotowski

El objetivo del segundo módulo fue relacionar a la meditación *mindfulness* con el *training* corporal, específicamente los ejercicios plásticos de composición de Grotowski (2009), como los ideogramas de árboles y animales.

Para esto se abrió un espacio conjunto a través de la plataforma virtual *Zoom* que tuvo la duración de cinco sesiones de dos horas cada una, un total de diez horas. Estas sesiones estuvieron divididas en tres partes:

En la primera parte se realizó la meditación audioguiada⁵² de Parada (s.f.), a lo largo de las sesiones laborales se alternó entre la técnica de meditación de respiración consciente y la técnica de escáner corporal.

La segunda parte tuvo como objetivo integrar el estado meditativo en quietud (de la primera parte) al movimiento (de la segunda parte) a través de dinámicas guiadas como: la caminata meditativa, el círculo de evolución y la activación sensorial⁵³. A partir de esto, se pasó a la exploración corporal de dos ideogramas por sesión (un árbol y un animal).

En la sesión 3 y 4, se exploraron los animales con estímulos concretos del espacio y objetos físicos; y los árboles con estímulos imaginarios relacionados al ciclo de vida. A partir de la sesión 5, se exploraron los ideogramas de árboles y animales bajo premisas relacionadas a estímulos imaginarios dramáticos que tenían como objetivo llevar a las participantes y sus ideogramas a habitar circunstancias dadas extremas; en la sesión 5: pasar de la vida a la posibilidad de muerte, en la sesión 6: pasar de la posibilidad de muerte a la vida, y en la sesión 7: pasar de una circunstancia cotidiana a presenciar un evento sorpresivo agradable o

⁵² Ver anexo A. Meditación audioguiada de respiración consciente (práctica sentada) y anexo B. Meditación audioguiada de escaneo corporal

⁵³ Ver anexo F. Bitácora de las investigadoras del curso Entrenamiento Corporal dictado por Ana Correa en la FARES

desagradable.

Cabe resaltar que en la sesión 5, 6 y 7 se compuso la partitura de ideogramas y se introdujo la herramienta STOP (Palouse Mindfulness, s.f.) como un nexo entre un ideograma y otro.

Además, las investigadoras dirigieron las exploraciones a través de metáforas inspiradas y adaptadas del programa *Palouse Mindfulness* en línea diseñado por Dave Potter y del entrenamiento psicofísico actoral de Phillip Zarrilli (que se expuso en el capítulo II). Así pues, para estimular el proceso de encarnación en las participantes del laboratorio se utilizaron las siguientes metáforas o comandos:

- “Ser/estar en vez de hacer”
- “Los sentidos se encienden al tope y hay energía en las yemas de los dedos”
- “Hay movimiento y energía en la quietud, el entrenamiento energético es sutil, fluido y minucioso”
- “La respiración es el ancla para volver al presente”
- “Se trabaja desde el cuerpo, mente y corazón: con todo el ser”

Finalmente, la tercera parte tuvo como objetivo la recolección de información de las participantes a través de la bitácora virtual, ronda de diálogo y resolución del cuestionario de la práctica informal del laboratorio.

3.2.1. Sesión 3⁵⁴

Por un lado, en esta sesión se exploraron los ideogramas de animales bajo premisas relacionadas a estímulos concretos del espacio; así pues, el objetivo fue explorar con objetos o lugares físicos encontrados en el entorno. Por otro lado, se exploraron los ideogramas de árboles bajo premisas imaginarias relacionadas al ciclo de vida del ser vivo.

Cabe resaltar que la participante 3 tuvo inconvenientes para conectarse a la reunión

⁵⁴ Ver anexo N. Video de la tercera sesión (5 de mayo de 2021)

virtual, por lo que se trabajó sólo con tres participantes. A continuación, detallaremos los ejercicios realizados en la presente sesión.

Se comenzó la reunión con la audioguía de meditación formal de “Escaneo corporal” (Parada, s.f.)⁵⁵ por treinta minutos para observar y centrar la atención en diferentes partes del cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la cabeza. De esta manera, se estimuló la consciencia plena de los sentidos y la relajación psicofísica (mente y cuerpo).

Segundo, la investigadora Marcia Huamaní dirigió la caminata meditativa que duró diez minutos, este ejercicio se enfocó en hacer consciente el impulso, los movimientos y partes del cuerpo –el pie, las pantorrillas, los muslos, etc. – involucrados en realizar las acciones de incorporarse, caminar y recostarse. En ese sentido, se les pidió a las participantes abrazar con compasión los pensamientos, imágenes, emociones, sensaciones y dolores que pudieron estar experimentando durante la caminata. De esta manera, se prestó especial atención a la técnica respiración consciente como herramienta para reconectar con el presente.

Tercero, la investigadora Andrea Alvarado dirigió la exploración del ideograma del árbol 1, las participantes se encontraban recostadas en el piso, por lo que se les propuso comenzar el ejercicio desde esa posición. Se exploró la corporalidad de la semilla –su respiración, posición y mirada–. Posteriormente, se experimentó el crecimiento del árbol y se prestó especial atención a sus puntos de apoyo, peso, dimensiones, movimientos y sensaciones. A continuación, se delimitó una imagen fija –que representa las fuerzas vitales del árbol 1– para su posterior uso en la partitura de ideogramas. Finalmente, se exploró brevemente la muerte del árbol, lo cual llevó a las participantes a terminar el ejercicio en el piso. A lo largo de la exploración, se utilizó la técnica de respiración consciente como herramienta para reconectar con el presente.

⁵⁵ Ver anexo B. Meditación audioguiada de escaneo corporal

Durante el ejercicio las investigadoras observaron que a la mitad de la exploración la participante 1 se desconectó del *Zoom*, debido a la conexión inestable. La participante 2 utilizó el movimiento de sus manos como eje principal de exploración del árbol 1. La participante 4 salió del encuadre durante el crecimiento del árbol.

Cuarto, la investigadora Marcia Huamaní dirigió la exploración del ideograma del animal 1, las participantes se encontraban recostadas en el suelo, por lo que se les propuso comenzar el ejercicio desde esa posición. Se exploró la corporalidad del animal dormido –su respiración y posición–, posteriormente, el animal despertó y se incorporó. En ese sentido, se prestó especial atención a los puntos de apoyo, respiración, peso, dimensiones, movimientos y sensaciones. Una vez incorporados los animales, se trabajó con premisas para ampliar la mirada hacia el espacio e identificar un objeto o lugar que se desee explorar. A continuación, se delimitó una imagen fija –que representa las fuerzas vitales del animal 1– para su posterior uso en la partitura de ideogramas. Finalmente, los animales buscaron un lugar cómodo en donde dormir, lo cual llevó a todas las participantes a terminar el ejercicio en el suelo. Nuevamente se utilizó la técnica de respiración consciente como herramienta para reconectar con el presente.

Durante el ejercicio las investigadoras observaron que, por un lado, la participante 1 se desconectó de la reunión virtual de *Zoom* y se incorporó a la sesión desde la exploración del animal 1. Cabe resaltar que, a pesar de los inconvenientes, logró habitar un estado lúdico con la exploración del objeto escogido (una coleta para el cabello). Por otro lado, lo más resaltante en la exploración de la participante 2 fue la especial activación de su mirada, conectó rápidamente con la corporalidad de su animal, lo cual habilitó un estado lúdico en su relación con los objetos. Por ejemplo, se relacionó a través de su cabeza y sentido del olfato con un mueble y exploró con todo su cuerpo una almohada.

Finalmente, lo más resaltante de la exploración de la participante 4 fue el estado de

curiosidad que alcanzó su animal, en concreto, el animal utilizó la vista, olfato, tacto, gusto y oído para explorar el objeto escogido. Por otro lado, su sensibilidad al entorno se evidenció cuando el animal tuvo que ir a dormir; debido a que utilizó una chalina para cubrir sus ojos de la luz.

Quinto, con la finalidad de concretar las primeras impresiones, surgidas a partir de la caminata meditativa, la exploración del ideograma del árbol 1 y animal 1, se pasó a llenar el registro de la bitácora virtual⁵⁶, que recoge palabras claves relacionadas a lo experimentado, como consta en el anexo O y será sintetizado a continuación.

La participante 1 (2021) escribió las siguientes palabras: “desconexión, tristeza, juicios sobre los ejercicios y distractores externos”. La participante 2 (2021) escribió las siguientes palabras: “descubrimiento, recopilación, conexión, consciencia, expansión, encarnación, sin libertad de movimiento, pero con libertad de composición”. La participante 4 (2021) escribió las siguientes palabras: “conexión, pausa, consciencia, relajación y falta de plasticidad corporal”.

Sexto, después de registrar las primeras impresiones se pasó a dialogar sobre la experiencia previa para asentar pensamientos y emociones.

La participante 1 manifestó sentirse cansada físicamente en esta sesión, en la meditación de escáner corporal se durmió y sintió tristeza por sucesos personales recientes. En la exploración del árbol 1 creció horizontalmente, pero al mirar el trabajo de las demás participantes cambió su estructura a vertical. Lamentablemente, se desconectó de la reunión porque su conexión a internet era inestable. En la exploración del animal 1 retornó al *Zoom*, expresó sentir tensión y limitación física debido al reducido espacio en el que se encontraba. Finalmente, pudo conectar con el ejercicio al enfocar su atención en los puntos de apoyo del animal.

⁵⁶Ver anexo O. Bitácora Virtual

La participante 2 expresó sentirse libre, a pesar de encontrarse en un espacio reducido; por lo que exploró la expansión energética desde la quietud. Por otro lado, las premisas enfocadas en la atención de lo exterior (texturas, sonidos, aire, etc.) e interior (movimientos, puntos de apoyo) permitió que desarrollara una percepción consciente del presente. Por ejemplo, en la exploración del animal 1, explica que, a través de la percepción sensorial de su diafragma, tomó consciencia de que su respiración ya no era la habitual.

La participante 4 expresó que la meditación inicial la ayudó a estar más consciente de sus movimientos; en efecto, sintió calma y relajación durante todo el proceso. En la exploración del animal 1 se sintió limitada, debido a la falta de plasticidad corporal y calentamiento físico.

Séptimo, con la finalidad de plasmar a través de un registro la experiencia vivida se pasó a resolver el cuestionario de la práctica informal del laboratorio⁵⁷ como consta en el Anexo P. A continuación se presenta una síntesis de las respuestas obtenidas de las participantes.

La primera pregunta “Escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas el animal” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 eligió al gato como animal 1. Al iniciar identifica como un obstáculo la falta de calentamiento físico y el espacio reducido en el que se encontraba. Después, conectó su respiración a sus movimientos y, finalmente, logró habitar un estado lúdico con el objeto de que eligió. La participante 2 eligió como animal 1 al venado. No dio más información en esta parte del registro. La participante 4 eligió como animal 1 a la ardilla. Reconoce tener consciencia de sus movimientos; sin embargo, expresó tener bloqueos internos (tensión, lentitud) y externos (espacio reducido). Finalmente, sintió calma y felicidad, cuando el juego con el objeto logró captar su atención.

⁵⁷ Ver anexo P. Registro de la práctica informal del laboratorio

La segunda pregunta “Escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas el árbol” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 expresó haberse conectado con su lado infantil y lúdico durante la exploración. La participante 2 no completó esta parte del registro. La participante 4 expresó ser consciente de sus movimientos y el entorno a través de la sensación del aire en contacto con su piel, lo cual le provocó paz, felicidad y tranquilidad.

La tercera pregunta “Escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas la caminata meditativa” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 expresó que al inicio sintió tristeza y dificultad para ser consciente de la respiración, finalmente, logró conectar con la premisa de atender los puntos de apoyo y sintió tranquilidad. La participante 2 y 4 no completaron esta parte del registro.

La cuarta pregunta “¿qué sensaciones, emociones, pensamientos, tienes ahora mientras escribes este registro?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 expresó sentir tristeza y dolor corporal (espalda, cuello y hombros); además detectó la aparición de pensamientos intrusivos por sucesos personales recientes; sin embargo, manifiesta no juzgar su proceso. La participante 2 reconoció sensorialmente que, en esta sesión, su exploración corporal surgió desde una energía distinta a la que suele utilizar. En ese sentido, reconoce que la técnica de respiración consciente habilita nuevas formas de exploración basadas en lo que sucede en el presente y no en los pensamientos. La participante 4 expresó sensaciones de sueño, calma y relajación psicofísica.

La quinta pregunta “hoy he descubierto a través de mi cuerpo/ de los sentidos que...” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 descubrió que no es necesario hacer movimientos acrobáticos para expandir su energía. La participante 2 descubrió que puede habitar y crear desde el instinto del árbol y animal sin la necesidad de mimetizar su corporalidad. Además, reconoce que la sutileza de los movimientos y el uso de la mirada le

generaron cambios energéticos sin la necesidad de realizar movimientos grandilocuentes. Por ejemplo, cuando el animal se dirigió a dormir y levantó la mirada hacia el espacio reconoció que su respiración se aceleró. La participante 4 descubrió que el movimiento más pequeño puede activarla energéticamente, además, que cerrar los ojos le permite habitar con mayor facilidad un estado de consciencia plena en el movimiento.

Antes de finalizar la sesión, la investigadora Marcia Huamaní pidió a las participantes compartir brevemente cómo fue que terminaron la exploración del animal 1, ya que todas desaparecieron del encuadre de la cámara. La participante 1 comentó que su animal durmió en la postura del niño de yoga. La participante 2 mostró el lugar en el que durmió su animal: debajo de su escritorio con una almohada. La participante 4 comentó que su animal cubrió su cabeza con una bufanda, ya que la luz le incomodaba. Finalmente, las investigadoras agradecieron la asistencia de las participantes y dieron por terminada la sesión.

3.2.1.1. Análisis de la sesión 3

En esta sesión se presentaron diversos problemas en torno a la conexión de internet y la visibilidad de las participantes. Durante el primer ejercicio las investigadoras observaron que la participante 4 abandonó el ejercicio para abrigarse. Asimismo, se observó que la participante 2 tuvo problemas de conexión a la red de internet, por lo que abandonó el ejercicio. Las investigadoras consideran que estos problemas seguirán apareciendo, debido a la modalidad virtual elegida para la realización del presente laboratorio. En ese sentido, se ha decidido observar principalmente a las participantes con mayor visibilidad ante la cámara y mejor conexión a la red. Asimismo, a partir de los objetivos de la tesis, se considera que el recurso vital para el análisis es la perspectiva de las participantes plasmada en las bitácoras virtuales y los cuestionarios correspondientes.

Se reconoce que, dentro de la exploración del animal 1, todas las participantes desarrollaron un estado lúdico activo a través de la premisa “relacionarse con un objeto

concreto que cause interés”. A partir de ello, las investigadoras concluyen que enfocar la atención hacia un estímulo particular, un objeto físico, desarrolló en las participantes una sensibilidad total al presente que ayudó a finalizar la exploración con mayor consciencia sensorial, curiosidad y proyección de energía. Por ejemplo, como menciona la participante 4 que, a pesar de tener bloqueos internos y externos, logró activar su estado lúdico al redirigir su atención al objeto escogido.

Por otro lado, las investigadoras consideran que realizar las sesiones del presente laboratorio en un ambiente diario para las participantes: sus viviendas, específicamente sus habitaciones, dificulta el acto de desligarse por completo de la cotidianidad: sus vidas personales, sus relaciones interpersonales y sucesos del contexto habitual. En contraposición, habitar un espacio extracotidiano como los salones de la FARES era un eje vital para el entrenamiento actoral y dada la coyuntura este ritual ha tenido que transformarse y adaptarse al espacio cotidiano del hogar. En efecto, las dimensiones de estos espacios suelen ser muy reducidos, con pisos de concreto, muebles diversos, sin privacidad, etc. Todo lo mencionado condicionó, en diferente medida, la conexión de las participantes con los ejercicios propuestos. Por ejemplo, como mencionan las participantes 2 y 4 en la ronda de diálogo respecto a los obstáculos externos propios del espacio en el que se encuentran.

Cabe señalar que una dificultad presente en todas las participantes era la creencia de que el calentamiento físico es la única vía para lograr un entrenamiento actoral satisfactorio. Esto se vio reflejado en los registros correspondientes donde las participantes señalaron que la falta de plasticidad no les permitió explorar plenamente la fisicalidad del animal 1, como menciona específicamente la participante 4 “sentí que a mi cuerpo le faltaba plasticidad, creo que esto lo he ido perdiendo en estos últimos meses que han pasado” (2021); y la participante 1 “sentí frustración al principio porque me sentía limitada debido a mi cuerpo, no había hecho un calentamiento previo, pero de la mitad hacia el final pude jugar un poco más y estar

conectada con mi respiración y mis movimientos” (2021).

Finalmente, a través del diálogo con las participantes, las investigadoras creyeron conveniente confrontar y redireccionar los obstáculos persistentes (el espacio reducido, cotidiano y la falta de calentamiento corporal) hacia la búsqueda de una propuesta de entrenamiento enfocada en desarrollar la energía interna que caracteriza a los animales: la mirada, las fuerzas vitales, peso, respiración, etc. En ese sentido, se infiere que para trabajar el proceso de encarnación no es necesario realizar movimientos grandilocuentes o acrobáticos, sino que desde la quietud o movimientos sutiles se puede realizar con compromiso y consciencia un entrenamiento energético. Se evidencia que, en el entrenamiento de la energía sutil, la conexión consciente con la respiración es el eje principal para habitar un estado completamente encarnado; es decir, de profunda consciencia del presente.

3.2.2. Sesión 4⁵⁸

En esta sesión los ideogramas se exploraron bajo las mismas premisas de la sesión 3: los animales con estímulos concretos del espacio y objetos físicos; y los árboles con estímulos imaginarios relacionados al ciclo de vida del ser vivo.

Cabe resaltar que la participante 2 tuvo inconvenientes para conectarse a la reunión virtual, por lo que se trabajó sólo con tres participantes. A continuación, detallaremos los ejercicios realizados en la presente sesión.

Se comenzó la reunión con la meditación audioguiada de respiración consciente o “Práctica sentada” (Parada, s.f.)⁵⁹ por treinta minutos con la finalidad de centrar la atención en cada uno de los movimientos del cuerpo al respirar, especialmente en el pecho y en el abdomen y, de esa manera, estimular la consciencia plena sensorial y la relajación psicofísica

⁵⁸ Ver anexo Q. Video de la cuarta sesión (7 de mayo de 2021)

⁵⁹ Ver anexo A. Meditación audioguiada de respiración consciente (práctica sentada)

(mente-cuerpo).

Segundo, la investigadora Marcia Huamaní dirigió la caminata meditativa que se explicó detalladamente en el apartado de la sesión 3.

Durante este ejercicio las investigadoras observaron que, la cámara de la participante 3 se movió durante la meditación, por lo que se le pidió que la acomode y regrese al ejercicio tomando consciencia de su respiración. La participante 1 empezó su caminata de manera rápida. La participante 4 empezó el ejercicio en posición fetal, su movimiento inició en los brazos; luego, se incorporó y caminó rápidamente. Cuando la investigadora sugirió que el movimiento debería ser sutil y consciente, todas las participantes se detuvieron, se les pidió que respiraran profundamente y, como reacción a este comando, las participantes cambiaron el ritmo de su exploración. Finalmente, todas se dirigieron lentamente al suelo, cada una desde su particularidad. La participante 1 entró al suelo a partir de la espalda, la participante 4 realizó la misma acción desde la cabeza y la participante 3 desde su lateral derecho.

Tercero, la investigadora Andrea Alvarado dirigió la exploración del ideograma del árbol 2 bajo las mismas premisas que se explicaron detalladamente en el apartado de la sesión 3 (el proceso de nacimiento de la semilla, crecimiento y muerte del árbol viejo).

Durante esta exploración las investigadoras observaron que las participantes reaccionaron inmediatamente a todas las indicaciones, estaban muy atentas y conscientes de las propuestas que las investigadoras les entregaban. La mayoría de las participantes puso énfasis en el trabajo energético de pies y manos.

Cuarto, la investigadora Marcia Huamaní dirigió la exploración del ideograma del animal 2 bajo las mismas premisas que se explicaron detalladamente en el apartado de la sesión 3 (despertar, dormir del animal y su relación con un objeto y lugar).

Durante esta exploración las investigadoras observaron que la participante 1 inició su caminata desde una corporalidad cuadrúpeda; en ese sentido, siempre abordó los niveles

bajos, por lo que sus manos estaban totalmente activas en contacto con el suelo. Su mirada hacia el espacio fue inquieta y curiosa, y se avivó en contacto con un pedazo de tela. Además, la participante 3 inició su movimiento desde los ojos, tenía los brazos cerrados cerca a sus caderas como un ave. Su contacto con el exterior se dio a través de un objeto ubicado en su mesa de noche. Por otro lado, la participante 4 se puso de pie rápidamente, abrió los brazos por detrás de su espalda, su movimiento nacía en la cabeza y la espalda alta o pecho. Su contacto con el exterior fue suavemente a través de sus manos en relación con las paredes del espacio y algunos objetos.

Quinto, con la finalidad de concretar las primeras impresiones surgidas a partir de la caminata meditativa, la exploración del ideograma del árbol 2 y animal 2, se pasó a llenar el registro de la bitácora virtual⁶⁰ que recoge palabras claves relacionadas a lo experimentado, como consta en el anexo O, y será sintetizado a continuación.

La participante 1 (2021) escribió las siguientes palabras: “conexión con el árbol, consciencia de la semilla, interrupción de familiar, el contacto con un objeto ayuda, respirar para conectar, cambio en la respiración para encarnar al árbol y al animal”. La participante 3 (2021) escribió las siguientes palabras: “conexión con la semilla, nostalgia por la muerte, los árboles si respiran, juicio pasado al explorar el animal, gracias a la mirada y respiración vuelve la conexión”. La participante 4 (2021) escribió las siguientes palabras: “la clave es la sensación de fluidez, sentimiento de libertad, felicidad y relajación, el aire pasa por los dedos todo el tiempo, movimiento de balanceo sutil presente en las posturas del árbol 2, no existe la quietud total, el movimiento del animal 2 es extenso”.

Sexto, después de registrar las primeras impresiones se pasó a dialogar sobre la experiencia previa para asentar pensamientos y emociones.

La participante 1 expresó que por primera vez el silencio y el paso del tiempo durante

⁶⁰ Ver anexo O. Bitácora virtual

los ejercicios no le generaron ansiedad. Reconoce que su compromiso y conexión psicofísica mejoró cuando las investigadoras propusieron estímulos imaginarios durante la exploración como el ciclo de vida del árbol y objetos concretos del espacio. La participante 3 expresó que tuvo recuerdos acerca de las exploraciones de animales en la FARES, donde se miraba constantemente al espejo para comprobar si estaba realizando los ejercicios correctamente. La participante 4 expresó que la sesión anterior no se sintió cómoda con el animal y árbol escogidos, por lo que para esta sesión dedicó mayor tiempo a la selección de ideogramas que respondan a sus necesidades.

Séptimo, con la finalidad de plasmar, a través de un registro, la experiencia vivida se pasó a resolver el cuestionario de la práctica informal del laboratorio ⁶¹ como consta en el anexo P. A continuación se presenta una síntesis de las respuestas obtenidas de las participantes.

La primera pregunta “Escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas el animal” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 eligió como animal 2 al guepardo, tuvo cuestionamientos acerca de la ejecución correcta de la exploración, debido al espacio reducido. Durante el ejercicio tuvo interrupciones externas constantes y se repetía la palabra “respira” para mantener la concentración. La participante 3 eligió como animal 3 al avestruz, manifestó haber tenido cuestionamientos acerca de la ejecución correcta de la exploración. Tenía sensaciones de cansancio por la postura adoptada, el dolor desaparecía cuando atendía a la proyección de su mirada y su respiración. La participante 4 escogió como animal 2 al flamenco, tuvo dudas acerca de la semejanza de la exploración corporal que estaba realizando y la corporalidad real del flamenco; sin embargo, dejó pasar aquellos pensamientos y solo prestó atención a la sensación de cómo la energía del flamenco la afectaba internamente.

⁶¹ Ver anexo P. Registro de la práctica informal del laboratorio

La segunda pregunta “Escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas el árbol” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 (2021) expresó sentir conexión profunda y fluidez “como si estuviera en un viaje” a lo largo de la exploración. La participante 3 expresó sentir nostalgia cuando el árbol moría, por lo que se enfocó en explorar la respiración del árbol y las diferencias que tenía con su respiración. La participante 4 (2021) expresó sentir conexión, paz y fluidez, “como si estuviera flotando”, y manifestó que le hubiera gustado conectar un poco más con el sentido de la vista.

La tercera pregunta “escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas la caminata meditativa” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 expresó ser consciente de que lo primero que apoyó al dar un paso fueron los metatarsos; además, por primera vez percibió cómo sus glúteos tensionarse al caminar. La participante 3 percibió que sus primeros pasos tenían una energía nueva después de la meditación sedente, tuvo dificultades para incorporarse debido a que sus medias resbalaban. La participante 4 manifestó que fue sencillo concentrarse en la dinámica fluida de sus movimientos; sin embargo, sintió un poco de tensión en la parte superior de su cuerpo (cuello).

La cuarta pregunta “escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notas ahora mientras llenas este registro” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 expresó sentir agradecimiento por el espacio que ofrece el laboratorio en medio de días de alta carga académica universitaria, manifiesta que meditar se está haciendo un hábito en ella. La participante 3 manifiesta comprender lo que significa estar encarnado gracias a la metáfora psicofísica “ser en vez de hacer”. La participante 4 expresó sentimientos de alegría, tranquilidad y calma, manifiesta que al realizar el cuestionario no tiene pensamientos, sino una gran sensación de satisfacción por volver a entrenar actoralmente.

La quinta pregunta “hoy he descubierto a través de mi cuerpo/ de los sentidos que...” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 descubrió que atender la respiración le

genera tranquilidad y calma; además, reconoce que el cuerpo tiene memoria porque ha vuelto a percibir las sensaciones que tenía cuando entrenaba en los primeros ciclos de su formación actoral en la FARES. La participante 3, descubrió que el compromiso con “ser” animal o árbol (desde lo sutil) es indispensable para explorar el “hacer”. La participante 4 descubrió que el movimiento energético puede ser sutil, lento y fluido, y que ser consciente al moverse es gratificante e interesante.

Antes de finalizar la sesión se les preguntó a las participantes si deseaban compartir alguna reflexión. A partir de esto, se generó un diálogo final acerca de lo que implica estar encarnado en el entrenamiento actoral y, de esa manera, se resaltó la importancia de la exploración de energías sutiles como materia prima para el desarrollo consciente del movimiento. Por ejemplo, la participante 4 comentó:

[ante los obstáculos que aparecían] respiraba y regresaba a la meditación ... ponía toda la energía que tengo en escuchar la audioguía ... ya entendí que no es necesariamente un movimiento grandilocuente ... cuando dieron la premisa de que el árbol iba muriendo sentí un cambio en mi respiración como si una luz se estuviera apagando. (2021)

Finalmente, las investigadoras agradecieron la asistencia de las participantes.

3.2.2.1. Análisis de la sesión 4

Nuevamente se advierte, como en la sesión 3, que explorar el animal con estímulos concretos y objetos físicos habilita rápidamente en las participantes un estado lúdico y curioso.

Las investigadoras observaron que las participantes conectaron de manera fluida la práctica meditativa con la exploración del árbol 2. Sin embargo, al iniciar el trabajo del animal 2, las participantes 1 y 3 nuevamente expresaron que el espacio de sus hogares no les permitía moverse con libertad. Las investigadoras les recordaron que, como se mencionó en

la sesión 3, el trabajo de animales tiene como finalidad la exploración de movimientos sutiles para habilitar el proceso de encarnación. En otras palabras, para la propuesta de este laboratorio no es necesario explorar el animal desde dinámicas externas, potentes, extensas, acrobáticas, sino lo importante es lo que sucede en el interior. En efecto, a diferencia de las otras participantes, la participante 4 aseguró que sintió tranquilidad durante la presente sesión porque había comprendido el eje del entrenamiento propuesto: explorar la energía sutil.

Por otro lado, las investigadoras confirman que la reprogramación de juicios pasados relacionados al entrenamiento actoral es posible. Por ejemplo, la participante 3 aseguró en la ronda de diálogo que por primera vez había logrado conectar con la exploración del animal a diferencia de experiencias pasadas en la FARES. De la misma manera, la participante 4 percibió mayor fluidez energética y conexión psicofísica en los ejercicios de esta sesión, en contraposición a la sesión 3.

Finalmente, a partir del diálogo de cierre, las participantes comprendieron que la metáfora psicofísica “ser/estar en vez de hacer” es un medio para encarnar la experiencia del presente. En ese sentido, se advierte que esta premisa se internaliza con facilidad en la exploración de los árboles; debido a que estos seres vivos no se caracterizan por realizar movimientos físicos perceptibles, sino más bien se encuentran en una posición estática; en contraposición, se evidencia una dificultad en la exploración de los animales, ya que son identificados a partir de sus movimientos, comportamientos y actividades instintivas. En efecto, para poder abordar el objetivo del laboratorio: el proceso de encarnación en las participantes se decide que explorar el “ser” está relacionado a tomar consciencia de los estímulos externos (como el movimiento del cuerpo y el espacio) desde lo interno (los pensamientos, sensaciones y emociones). Por ende, se advierte que para “hacer” de manera encarnada es necesario tomar consciencia del impulso interno y previo que surge a la acción.

3.2.3. Sesión 5⁶²

Esta sesión se trabajó bajo premisas relacionadas a estímulos imaginarios dramáticos que tenían como objetivo llevar a las participantes y sus ideogramas a habitar situaciones extremas: pasar de la vida a la posibilidad de muerte. A continuación, detallaremos los ejercicios realizados en la presente sesión.

Se comenzó la reunión con la meditación de "Escaneo corporal" (Parada, s.f.)⁶³ por treinta minutos para observar y centrar la atención en diferentes partes del cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la cabeza. De esta manera, se estimuló la consciencia plena de los sentidos y la relajación psicofísica (mente-cuerpo).

Segundo, la investigadora Andrea Alvarado dirigió el ejercicio del ciclo de evolución de Ana Correa⁶⁴ que tuvo una duración de diez minutos. El objetivo principal de esta exploración fue retar y/o madurar la consciencia del presente –trabajada en las dos últimas sesiones– y el proceso de encarnación a través de múltiples corporalidades animalescas. En específico, el ejercicio inició con las participantes en posición fetal bajo la consigna de "ser un huevo" y percibir la diferencia entre la textura de la clara y de la yema. Posteriormente, la cáscara se quebró y se transformó en un renacuajo, se les pidió a las participantes tomar particular consciencia de sus extremidades y movimientos al reptar. Después, a partir de despegar la columna del suelo, el renacuajo se transformó en un felino, se les pidió tomar particular consciencia de la energía fluctuante y sostenida del presente animal. Luego, el felino elevó el pecho al cielo y se transformó en un perro, se les pidió tomar particular consciencia de la energía contenida y movimiento corporal del perro. Enseguida el animal, a partir de cambiar sus puntos de apoyo, modificó su estructura física a la de un mono, el centro de fuerza fue atraído por la gravedad del suelo hasta adoptar una posición semierguida.

⁶² Ver anexo R. Video de la quinta sesión (12 de mayo de 2021).

⁶³ Ver anexo B. Meditación audioguiada de escaneo corporal.

⁶⁴ Ver anexo F. Bitácora de las investigadoras del curso Entrenamiento Corporal dictado por Ana Correa en la FARES.

Finalmente, el mono se convirtió en un animal humanizado, su columna vertebral se elevó hasta crear una corporalidad y consciencia híbrida animal-humana.

Durante el ejercicio las investigadoras observaron que la participante 1 estaba rodeada de distractores externos, ya que se encontraba en su sala, donde tenía la presencia directa de sus familiares y mascota. Sin embargo, ninguno de estos factores fueron un impedimento para el desarrollo de la dinámica. Además, se observó que la participante 3 habitó la corporalidad del perro y mono automáticamente, lo cual la impulsó a moverse con rapidez. Sin embargo, en el animal humanizado, sus movimientos y energía fueron más conscientes, lentos y sutiles. Finalmente, se percibió que las participantes 1, 2 y 4 exploraron la dinámica con consciencia y entrega, ya que se evidenció un flujo ininterrumpido y energías sutiles en los movimientos.

Tercero, la investigadora Marcia Huamaní dirigió la exploración del ideograma del animal 3. Primero, se abordaron las consignas básicas de corporización (puntos de apoyo, respiración, peso, mirada, dimensiones, movimientos y sensaciones) y se delimitó la imagen fija —que representa las fuerzas vitales del animal 3—. Luego, se exploró el estímulo imaginario dramático: pasar de la vida a la posibilidad de muerte, para eso se propuso que (1) el animal 3 se encontraba en un hábitat tropical, calmado y cómodo; posteriormente, (2) pasó a una situación o circunstancia dada extrema: el clima de su hábitat mutó al de un desierto, sufrió una herida en una extremidad, tenía sensaciones de sed y cansancio extremo.

Durante el ejercicio las investigadoras observaron que la participante 3 nuevamente comenzó a moverse de manera automática. Sin embargo, una vez que la investigadora a cargo la ayudó a tomar atención de esta problemática, la participante 3 pudo reconectar con la consciencia plena del presente mediante la exploración de energías pequeñas, íntimas y sutiles. Finalmente, a partir de la corporización de los animales, se percibió un impulso o energía rebosante por moverse en todas las participantes. Cabe resaltar que los encuadres

de las cámaras de todas las participantes dificultaron la observación de la totalidad de sus cuerpos.

Cuarto, la investigadora Andrea Alvarado dirigió la exploración del ideograma del árbol 3. Para iniciar, se les pidió a las participantes que a partir de la mirada y corporización del animal 3, proyecten en algún lugar del espacio la imagen del árbol 3 y poco a poco se vayan mimetizando y transformando en él. En ese sentido, se exploraron las consignas básicas de corporización (puntos de apoyo, respiración, peso, mirada, dimensiones, movimientos y sensaciones), posteriormente, se exploró el estímulo imaginario dramático: pasar de la vida, a la posibilidad de muerte. En ese sentido, el árbol pasó de habitar un clima tropical a uno invernal, en el que el clima es áspero e inhóspito, las hojas caen, el tronco se quiebra, las raíces no encuentran agua y el árbol se aferra a la vida. Finalmente, se delimitó una imagen fija –que representa las fuerzas vitales del árbol 3– para su posterior uso en la partitura de ideogramas.

Durante el ejercicio, las investigadoras observaron que la participante 3 mantuvo la posición del animal 3, por lo tanto, no logró corporizar el árbol 3. Finalmente, salió del encuadre, lo cual impidió su correcta visualización.

Quinto, con la finalidad de concretar las primeras impresiones surgidas a partir del ciclo de evolución, la exploración del ideograma del animal 3 y árbol 3, se pasó a llenar el registro de la bitácora virtual⁶⁵ que recoge palabras claves relacionadas a lo experimentado, como consta en el Anexo O y será sintetizado a continuación.

La participante 1 (2021) escribió las siguientes palabras: “sobrecargada de emociones, viaje espiritual, relación entre la vida personal de la participante y la exploración”. La participante 2 (2021) escribió las siguientes palabras: “relajación, calor interno, transformación, estabilidad, abandono sin sufrimiento”. La participante 3 no llenó el registro.

⁶⁵ Ver anexo O. Bitácora Virtual.

La participante 4 (2021) escribió las siguientes palabras: “relajada, cansada, cuerpo en alerta y dispuesto, el movimiento de rebote explorado la hizo sentir segura, se sintió elástica como una plastilina en el paso del animal al árbol”.

Sexto, después de registrar las primeras impresiones se pasó a dialogar sobre la experiencia previa para asentar pensamientos y emociones. La participante 1 expresó que sintió la exploración de esta sesión como un viaje o un sueño lleno de lados negativos y positivos. De esta manera, encuentra una relación muy cercana entre su vida personal y lo experimentado. La participante 2 expresó que percibió la sesión como una meditación extensa, esta vez advierte que la energía era “una llama que crecía y se movía lentamente” (2021), lo cual le generó agitación y sudor corporal. En efecto, habitó el presente y las corporalidades exploradas sin necesidad de representar, sino más bien enfocada en el “ser”. Finalmente, manifestó que aceptó y abrazó los pensamientos y sensaciones de abandono y soledad que surgieron en la exploración del árbol 3 y del estímulo imaginario dramático: pasar de la vida a la posibilidad de muerte. La participante 3 expresó que su emocionalidad estuvo presente desde el comienzo hasta el final de la sesión, esto generó pensamientos involuntarios o intrusivos (acerca del invierno) que no le permitieron conectar con los ejercicios propuestos. Específicamente, en la exploración del árbol, el estímulo imaginario dramático exacerbó su emocionalidad y bloqueos psicofísicos.

La participante 4 expresó que en el ejercicio del ciclo de evolución exploró desde sus impulsos y se entregó comprometidamente a la guía de las investigadoras. A partir de la exploración del árbol 3, expresó sentir tristeza y soledad que abrazó con aceptación y compasión.

Séptimo, con la finalidad de plasmar a través de un registro la experiencia vivida se pasó a resolver el cuestionario de la práctica informal del laboratorio⁶⁶ como consta en el

⁶⁶Ver anexo P. Registro de la práctica informal del laboratorio

Anexo P. A continuación se presenta una síntesis de las respuestas obtenidas de las participantes.

La primera pregunta “Escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas el animal” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 eligió como animal 3 al mono y no comentó nada al respecto. La participante 2 eligió como animal 3 al águila, en la exploración tuvo sensaciones de serenidad, control, alerta y percibió su respiración en el pecho. La participante 3 eligió como animal 3 al león, sintió conexión con el impulso del animal y a través de la sensorialidad (extremidad herida y recuperada) pudo despertar la emocionalidad (tristeza y alegría). La participante 4 eligió como animal 3 al puercoespín, resaltó que elegir como movimiento repetitivo el rebote corporal la hizo sentir confiada y segura de sí misma.

La segunda pregunta “Escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas el árbol” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 escogió el árbol de la vida y no comentó nada al respecto. La participante 2 percibió un tránsito fluido en los ideogramas, reconoce que ambos seres vivos tienen cualidades externas similares, pero distintas energías internas. Asimismo, prestó atención a la sensación de abandono que dejó en ella el estímulo imaginario dramático. La participante 3 expresó que existe conexión entre el viaje del árbol y su vida personal, reconoce que el ejercicio le generó sensaciones de dolor, tristeza y ausencia. La participante 4 expresó que su fisicalidad se afectó en la exploración, ya que sintió inestabilidad y temblores físicos; asimismo, reconoció sentimientos de tristeza, soledad, liberación y aceptación.

La tercera pregunta “Escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas la caminata meditativa” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 no llenó esta parte del registro. La participante 2 expresó que sintió fluidez en el tránsito de la meditación de escaneo corporal al ejercicio del ciclo de evolución. La participante 3

expresó que el ejercicio le causó intriga y que le gustaría explorar a profundidad el paso de ser un huevo roto (clara y yema) a convertirse en un renacuajo. La participante 4 expresó sentirse relajada, conectada y consciente en todos los procesos del ejercicio.

La cuarta pregunta “¿Qué sensaciones, emociones, pensamientos, tienes ahora mientras escribes este registro?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 expresó sentir cansancio físico, sueño, hambre, e intriga y curiosidad por relacionar la práctica meditativa con un personaje dramático que está construyendo para el curso de actuación en la FARES. La participante 2 expresó sentir soledad y explicó que trabajar desde la quietud le permite tomar consciencia del movimiento interno y la energía sutil. La participante 3 no llenó esta parte del registro. La participante 4 expresó sentir dolor corporal (hombro izquierdo), sentimientos de calma y alegría, resume la sesión como una meditación en movimiento donde empleó la energía sutil como eje vital para el desarrollo óptimo de las exploraciones.

La quinta pregunta “Hoy he descubierto a través de mi cuerpo/ de los sentidos que...” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 expresó que desde la sensorialidad generada por las metáforas o estímulos usados por las investigadoras se puede explorar la emocionalidad, imaginación y el proceso de encarnación del animal y el árbol. La participante 2 expresó que la escucha y la respiración fueron los ejes centrales para corporizar los animales, es así como inició su transformación desde la percepción atenta de su cuerpo, sin juicios sobre su trabajo. La participante 3 no llenó esta parte del registro. La participante 4 reconoció en ella una consciencia ilimitada que espera desarrollar con más profundidad en cada sesión.

Finalmente, con el objetivo de recordar psicofísicamente las imágenes fijas para la creación de la partitura de ideogramas que se realizará en la siguiente sesión, se les pidió a las participantes representar brevemente los ideogramas de los animales y árboles explorados en

las tres últimas sesiones. Finalmente, se agradeció la asistencia de las participantes.

3.2.3.1. Análisis de la sesión 5

En las sesiones anteriores se exploraron los ideogramas de animales y árboles de las participantes a través de estímulos concretos; en contraposición, en esta sesión las investigadoras propusieron premisas relacionadas a estímulos imaginarios. Con el objetivo de despertar la emocionalidad a partir de la sensorialidad, se exploraron situaciones imaginarias dramáticas (circunstancias dadas) relacionadas a sucesos extremos: pasar de la vida a la posibilidad de muerte. En efecto, se advierte que todas las participantes lograron vivir las circunstancias dadas con total compromiso sin necesidad de forzar emociones o emitir un juicio negativo al respecto; así pues, aparecieron sentimientos de tristeza, abandono y soledad, como mencionan las participantes 2 y 4 en el cuestionario correspondiente, pero también una conexión consciente, fluida y relajada.

Las investigadoras advierten que iniciar la sesión con la meditación *mindfulness* ha habilitado en las participantes mayor apertura y receptividad frente a las nuevas premisas, como las presentadas en el ejercicio del ciclo de evolución y en el animal 3 y árbol 3 (los estímulos imaginarios dramáticos). En ese sentido, se percibió en las participantes mayor consciencia psicofísica dentro de la toma de decisiones, la escucha, y la creatividad en el trabajo propuesto en esta sesión. Por ejemplo, la participante 2 expresó (en la quinta pregunta del cuestionario) haber habitado la exploración del animal desde la percepción atenta de su cuerpo a través de la respiración y aceptación del presente.

Por otro lado, acerca de la eliminación de los obstáculos persistentes en las participantes, las investigadoras observaron que en el caso de la participante 3 aparecieron movimientos automáticos (no conscientes) durante la exploración como acomodarse la vestimenta repetidas veces. En contraposición, se percibe un crecimiento significativo en la participante 1, ya que tomó consciencia de los distintos obstáculos de su entorno (familiares y

mascota) y aceptó con compasión y sin juicios sus presencias, de tal manera que no interfirieron negativamente en su exploración. De la misma manera, las participantes 2 y 4 expresaron tener obstáculos (pensamientos intrusivos) que lograron aceptar con compasión y aceptación. En conclusión, se evidencia que los procesos de las participantes con respecto a la eliminación de obstáculos (internos y externos) son distintos, particulares, flexibles y no lineales.

Cabe resaltar que el avance más significativo corresponde a la exploración energética desde la quietud y lo sutil, lo mencionado se evidencia en las participantes en el desarrollo de la percepción sensorial, emocional y la consciencia del impulso previo al movimiento. Por ejemplo, la participante 1 reconoce que desde la sensorialidad se puede explorar la emocionalidad, imaginación y el proceso de encarnación; y la participante 4 se reconoce consciente en cada parte de la exploración (inicio, medio y final del movimiento).

Asimismo, las participantes han comenzado a experimentar e identificar la dinámica propuesta en este laboratorio como una meditación en movimiento: partitura de acciones donde la energía se transforma y fluye conscientemente. Por ejemplo, la participante 4 resume la sesión como una meditación donde la energía sutil permite el desarrollo óptimo de los movimientos.

Finalmente, se evidencia la efectividad de la herramienta meditativa *mindfulness* para la consciencia y el proceso de encarnación del entrenamiento corporal a partir del comentario final de la participante 1, quien expresa deseos de utilizar las herramientas propuestas para la creación de personajes en su actual formación actoral y, a partir del comentario final de la participante 4, quien expresa deseos de seguir implementando la técnica meditativa en su formación como estudiante de actuación.

3.2.4. Sesión 6⁶⁷

En esta sesión las investigadoras trabajaron bajo premisas relacionadas a estímulos imaginarios dramáticos que tenían como objetivo llevar a las participantes y sus ideogramas a encarnar situaciones extremas: pasar de la posibilidad de muerte a la vida. A continuación, detallaremos los ejercicios realizados en la presente sesión.

Se comenzó la reunión con la meditación audioguiada de respiración consciente o "Práctica sentada" (Parada, s.f.)⁶⁸ por treinta minutos con la finalidad de estimular desde la quietud la consciencia plena sensorial y la relajación psicofísica (mente-cuerpo).

Segundo, la investigadora Andrea Alvarado dirigió el ejercicio de activación sensorial⁶⁹ que tuvo una duración de diez minutos. El objetivo principal de esta exploración fue contemplar, despertar, encender y activar al máximo la energía psicofísica a través de la respiración y la sensorialidad. En ese sentido, se utilizaron consignas relacionadas a los cinco sentidos básicos: el tacto, la vista, el oído, el gusto y el olfato. El ejercicio inició con las participantes en posición decúbito dorsal, donde se les indicó la consigna de tomar tres respiraciones seguidas, una más profunda que la otra. Luego, para activar el sentido del tacto, se les pidió movilizar con amabilidad las piernas y los brazos, tomar conciencia de cómo se distribuye el peso corporal sobre el suelo y activar la sensorialidad de las yemas de los dedos. Después, para activar el sentido de la vista, se les pidió a las participantes abrir los ojos y pestañear cinco veces, cada apertura debía ser más amplia que la anterior. Por otro lado, para activar el sentido del oído, se les pidió reconocer e identificar los sonidos que albergaba su entorno, tanto en cercanía como en lejanía. Finalmente, para activar el sentido del gusto y olfato, se les pidió a las participantes percibir lentamente el sabor de sus bocas y llevarse la mano derecha cerca a la nariz para tomar consciencia del olor de sus pieles.

⁶⁷ Ver anexo S. Video de la sexta sesión (14 de mayo de 2021).

⁶⁸ Ver anexo A. Meditación audioguiada de respiración consciente (práctica sentada).

⁶⁹ Ver anexo F. Bitácora de las investigadoras del curso Entrenamiento Corporal dictado por Ana Correa en la FARES.

Tercero, la investigadora Marcia Huamaní dirigió la exploración del ideograma del animal 4. Primero, se abordaron las consignas básicas de corporización (puntos de apoyo, respiración, peso, mirada, dimensiones, movimientos y sensaciones) y se delimitó la imagen fija —que representa las fuerzas vitales del animal 4—. Luego, se inició con la exploración de los estímulos imaginarios dramáticos: pasar de la posibilidad de muerte a la vida.

Inicialmente, se reprodujo un audio con sonidos que emulaban un hábitat árido, desierto, con vientos fuertes y peligrosos. A continuación, se les sugirió a las participantes poner atención a los cambios sensoriales de la corporalidad de un animal al borde de la muerte. Para finalizar, se estimuló la imaginación de las participantes hacia el advenimiento de algo positivo y vital para el animal 4: clima agradable, con alimento y agua

Cuarto, la investigadora Andrea Alvarado dirigió la exploración del ideograma del árbol 4. Para iniciar, se les pidió a las participantes que, a partir de la mirada y corporización del animal 4, proyecten en algún lugar del espacio la imagen del árbol 4 y poco a poco se vayan mimetizando y transformando en él. En ese sentido, se exploraron las consignas básicas de corporización (puntos de apoyo, respiración, peso, mirada, dimensiones, movimientos y sensaciones). Luego, una vez delimitada la corporalidad fija o ideograma del árbol 4 —que representa sus fuerzas vitales—, se inició con la exploración de los estímulos imaginarios dramáticos: pasar de la posibilidad de muerte a la vida. Para esto, inicialmente, se les sugirió a las participantes poner atención a los cambios sensoriales de la corporalidad de un árbol moribundo en un hábitat árido, sin luz solar, sin agua y con vientos fuertes. Finalmente, se estimuló la imaginación de las participantes hacia el advenimiento de algo positivo y vital para el árbol 4: clima agradable, la llegada de la lluvia, luz solar y abono.

Quinto, con el objetivo de construir una partitura de movimientos de los árboles y animales explorados en el presente laboratorio y su posterior uso en la muestra final, las investigadoras determinaron cinco minutos previos para que las participantes recuerden la

corporalidad fija de los ideogramas trabajados en las sesiones anteriores. Cabe resaltar que se les pidió a las participantes escoger entre el ideograma 1 o el ideograma 2 (de árboles y animales), debido a que la mayoría de las participantes había trabajado solo uno de ellos.

A partir de esto, la investigadora Andrea Alvarado guió una dinámica que tuvo como objetivo principal: ensamblar en una partitura de movimientos conscientes los ideogramas de árboles y animales a través de los estímulos (concretos, físicos o imaginarios dramáticos) explorados en el laboratorio y la herramienta STOP del *mindfulness*, que consiste en hacer una pausa, tomar una respiración profunda, observar y percibir sensorialmente el cuerpo en el presente y continuar con lo que se está haciendo (Palouse Mindfulness, s.f.).

Sexto, se ensambló la partitura de ideogramas de árboles, el cual se comenzó con la corporización del ideograma del árbol 1 o 2 con estímulos concretos relacionados al ciclo de la vida: crecimiento de la semilla, el contacto de las raíces con la tierra, las dimensiones del tronco, la longitud de las ramas, la forma de las hojas y el contacto con el entorno en el que se encuentra. Finalmente, se introdujo la herramienta STOP del *mindfulness* para efectuar un tránsito consciente y fluido en la dinámica.

A partir de la pausa anterior, se inició la corporización del ideograma del árbol 3 con movimientos sutiles y conscientes, y se exploraron los estímulos imaginarios dramáticos: el paso de la vida a la posibilidad de la muerte. Durante la dinámica se puso énfasis en atender los procesos sensoriales, emocionales y pensamientos que surgían en las participantes y sus árboles. Finalmente, para el tránsito hacia el siguiente ideograma se introdujo la herramienta STOP del *mindfulness*.

Luego, se inició la corporización del ideograma del árbol 4 sin cortar el flujo de energía y la consciencia plena. En contraposición a la exploración anterior (árbol 3), se exploraron los estímulos imaginarios dramáticos: el paso de la posibilidad de muerte a la vida. Nuevamente, se puso énfasis en atender los procesos sensoriales, emocionales y

pensamientos que surgían en las participantes y sus árboles. Finalmente, se introdujo la herramienta STOP del *mindfulness* para iniciar la partitura de ideogramas de animales.

Séptimo, sin cortar el flujo energético anterior, se ensambló la partitura de ideogramas de animales. Se inició con la corporización del ideograma del animal 1 o 2 a través de la percepción sensorial de: los puntos de apoyo, respiración, peso, mirada y movimientos de los pies, piernas, caderas, tronco, brazos y cuello del animal. A partir de esto, la exploración psicofísica fue guiada con estímulos concretos relacionados al espacio, específicamente, a un objeto físico. Finalmente, se introdujo la herramienta STOP del *mindfulness* para continuar con la siguiente dinámica.

Luego, se inició la corporización del ideograma del animal 3 con movimientos sutiles y conscientes. En ese sentido, las premisas exploradas fueron los estímulos imaginarios dramáticos: el paso de la vida a la posibilidad de la muerte. Asimismo, se puso énfasis en atender los procesos sensoriales, emocionales y pensamientos que surgían durante la dinámica en las participantes y sus animales. Finalmente, se introdujo la práctica STOP del *mindfulness*.

A partir de la pausa anterior, se inició la corporización del ideograma del animal 4. En contraposición a la exploración anterior (animal 3), las premisas usadas se relacionaron a estímulos imaginarios dramáticos: el paso de la posibilidad de muerte a la vida. En el transcurso de la dinámica se puso énfasis en atender los procesos sensoriales (olfato y gusto), emocionales y pensamientos que surgían en las participantes y sus animales. Finalmente, se introdujo la práctica STOP del *mindfulness*.

Para terminar la exploración de las partituras de árboles y animales, la investigadora Andrea Alvarado les pidió a las participantes situarse con movimientos conscientes frente a la cámara, colocar la mano derecha sobre el hombro izquierdo y la mano izquierda sobre el hombro derecho y, finalmente, abrazar por un largo momento sus propios cuerpos como

agradecimiento por la exploración realizada.

Octavo, con la finalidad de concretar las primeras impresiones surgidas a partir de la exploración de los ideogramas del animal 4 y árbol 4, y la partitura integrada de ideogramas, se pasó a llenar el registro de la bitácora virtual⁷⁰ que recoge palabras claves relacionadas a lo experimentado, como consta en el Anexo O y será sintetizado a continuación.

La participante 1 (2021) escribió las siguientes palabras: “cansancio por no dormir la noche anterior, poca fuerza física, espacio seguro porque la exploración no fue una evaluación académica y contracturas físicas por estar sentada mucho tiempo”. La participante 2 (2021) escribió las siguientes palabras: “sensorialidad activada, cambio interno desde la relación con el mundo exterior”. La participante 3 (2021) escribió las siguientes palabras: “intensidad, calma, descubrimiento de que explorar cada árbol tiene una atmósfera diferente y que cada animal tiene un sentimiento o sensación distinta”. La participante 4 (2021) escribió las siguientes palabras: “dolor físico que generó incomodidad para sostener los tránsitos de un ideograma a otro, consciencia fluida sin pensamientos intrusivos, el animal que eligió la ayudó a explorar la mirada, mayor peso y presencia, felicidad relacionada al advenimiento de la lluvia”.

Noveno, con la finalidad de plasmar, a través de un registro, la experiencia vivida se pasó a resolver el cuestionario de la práctica informal del laboratorio⁷¹ como consta en el Anexo P. A continuación se presenta una síntesis de las respuestas obtenidas de las participantes.

La primera pregunta “Escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas el animal” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 eligió como animal 4 al flamenco, expresó sentirse cansada y adolorida físicamente; por eso, se

⁷⁰ Ver anexo O. Bitácora Virtual.

⁷¹ Ver anexo P. Registro de la práctica informal del laboratorio.

enfocó en explorar energías internas y sutiles. Además, tuvo pensamientos de hambre, sueño y deseos de que la exploración termine. La participante 2 eligió como animal 4 a la rata. Al inicio se sintió tímida y su relación con el espacio fue con miedo; sin embargo, al tomar consciencia y aceptar estas ideas y juicios sobre el animal elegido, pudo jugar con libertad en el espacio. La participante 3 eligió como animal 4 al canguro, percibió que cuando se presentó el estímulo imaginario de la lluvia tuvo sentimientos de felicidad y a partir de allí sintió mayor conexión. La participante 4 eligió como animal 4 al búho, reconoció fuertes sensaciones y sentimientos de supervivencia, felicidad y vitalidad al llegar la lluvia, tuvo pensamientos que relacionaban las heridas del animal a sus dolores corporales.

La segunda pregunta “Escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas el árbol” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 percibió mayor conexión con la respiración cuando la albergaban sensaciones negativas; sin embargo, no emitía juicios al respecto y tampoco se forzó a sentir o a hacer lo que no surgía en el presente. La participante 2 se sintió conectada con la tierra y la gravedad, específicamente “en ese momento [durante la exploración] pensé en mis otros árboles, como he descubierto y concientizado mi conexión con ellos y la tierra a través de estos días y la manifestación de la percepción que cree con ellos” (2021). La participante 3 experimentó sensaciones de alivio cuando se introdujo el estímulo imaginario de la lluvia, ya que eso significó que el árbol iba a revivir. La participante 4 expresó sentir felicidad, calma, vitalidad y riesgo al encarnar el árbol 4; además, recordó que en clases de entrenamiento corporal con Ana Correa en la FARES realizó ejercicios parecidos.

La tercera pregunta “Escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas la herramienta STOP” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 tuvo obstáculos psicofísicos (pensamientos) en las dos primeras veces que utilizó la herramienta STOP, gracias a la guía de la investigadora Andrea Alvarado, la tercera vez pudo

tomar mayor consciencia de su respiración y alejar con amabilidad los pensamientos intrusivos. La participante 2 tuvo dificultades físicas relacionadas a la posición inestable de sus pies, identificó que el crecimiento de su primer árbol fue acelerado, no consciente o automático. Asimismo, menciona que al utilizar la herramienta STOP percibió disminución en su dolor cervical y tomó consciencia de que la mirada y la respiración eran lo primero en mutar entre los ideogramas. La participante 3 tuvo problemas de estabilidad física que derivaron en pensamientos intrusivos, por lo que se repetía a sí misma la frase “deja de temblar” y decidió anclarse a su respiración como herramienta de conexión con el presente. La participante 4 comenta que durante el uso de la herramienta STOP percibió mayor apertura, fuerza y relajación en su corporalidad, pero también desequilibrio e incomodidad por las posturas. Asimismo, menciona que tuvo sentimientos encontrados durante la dinámica, ya que percibió que el animal 4 se sentía indefenso y a la vez estaba en posición de ataque.

La cuarta pregunta “¿Qué sensaciones, emociones, pensamientos, tienes ahora mientras escribes este registro?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 expresó sentirse cansada, con dolor físico y ardor ocular; tuvo pensamientos relacionados al hambre, sueño y deseos de organizarse mejor para poder rendir al máximo en sus actividades académicas. La participante 2 percibió sentimientos de compasión y amor por la naturaleza; y reconoce que esa conexión se puede enriquecer con la exploración corporal y sensorial de los animales y árboles. La participante 3 expresó sentir cansancio físico en los brazos y emitió un juicio negativo sobre ello, reconoce que le agradó la dinámica (el abrazo) con la que se finalizó la partitura de ideogramas porque le generó sensaciones y pensamientos positivos de gratitud. La participante 4 expresó sentir felicidad, diversión y gratitud; “me gusta que haya sido capaz de despertar cada parte de mi cuerpo con estas secuencias” (2021), es consciente de que se está despertando todo el potencial de su corporalidad con la partitura y desea que el

dolor de su hombro no sea nuevamente un obstáculo al explorar.

La quinta pregunta “Hoy he descubierto a través de mi cuerpo/ de los sentidos que...” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 descubrió que sentir cansancio es un obstáculo con el que puede trabajar energéticamente desde lo sutil, sin emitir juicios y aceptando el estado desde la compasión. La participante 2 descubrió que el desarrollo de la escucha y la percepción sensorial pueden mejorar la atención que le presta a su corporalidad. La participante 3 descubrió que necesita fortalecer la musculatura de sus brazos y recordó juicios negativos que su madre ha emitido sobre ellos, “necesito entrenar mis brazos, aunque es algo [que] ya lo sabía, sobre todo me lo repite mi mamá, diciendo que están flacuchos” (2021). La participante 4 descubrió que utilizar la herramienta STOP en una partitura de movimientos enriquece la atención del presente en el proceso creativo; en ese sentido, la imaginación y la sensorialidad tienen la capacidad de evocar emociones muy cercanas a la realidad y, por tanto, generar impulsos encarnados o conscientes.

Al finalizar la sesión se pasó a dialogar brevemente para asentar emociones y pensamientos sobre lo acontecido.

La participante 2 expresó que gracias a la propuesta del laboratorio ha construido un vínculo consciente con la naturaleza, menciona que habitó la exploración desde la metáfora psicofísica “ser/estar en vez de hacer”. La participante 3 expresó que durante la exploración de las partituras hubo un momento en el que se trasladó vívidamente a las clases presenciales de formación en la FARES. Además, resaltó que su sensorialidad y emocionalidad se activaron cuando se presentó el estímulo imaginario de la lluvia, asimismo, reconoce que se sintió encarnada y entregada en las circunstancias dadas propuestas.

3.2.4.1. Análisis sesión 6

A diferencia de la sesión 5, en esta sesión se exploraron los estímulos imaginarios dramáticos relacionados al paso de la posibilidad de muerte a la vida. A partir de la

propuesta, se observa que todas las participantes se dejaron afectar psicofísicamente por los estímulos dados, debido a que manifiestan haber percibido diversos cambios sensoriales y emocionales; por ejemplo, las participantes 2, 3 y 4 percibieron sentimientos de alegría, esperanza y supervivencia cuando se introdujo el estímulo imaginario relacionado al advenimiento de la vida: la lluvia. En efecto, las investigadoras advierten que, en el entrenamiento actoral propuesto, existe una relación directa entre la imaginación, la sensorialidad y la emocionalidad. Este descubrimiento evidencia que la creación y exploración escénica puede partir puramente desde el instinto y la atención plena.

A partir de la construcción y exploración de la partitura de ideogramas de animales y árboles, primero, se observa que la herramienta STOP del *mindfulness* habilitó un espacio para que las participantes vuelvan conscientes y estimulen el flujo de energía en el tránsito de un ideograma a otro; por ejemplo, la participante 4 –en la tercera pregunta del cuestionario– reconoce mayor apertura, fuerza y relajación en su corporalidad durante el uso de la herramienta STOP. Segundo, a partir de la propuesta de estímulos concretos e imaginarios, se reconoce que las participantes agudizaron su autopercepción tanto en lo interno (sensorial o emocional) como en lo externo (espacio o corporalidad). Por ejemplo, la participante 1 –en la quinta pregunta del cuestionario– menciona que gracias al reconocimiento de los obstáculos persistentes que aparecen en su entrenamiento (cansancio, dolor físico y hambre) puede tomar la decisión consciente de aceptarlos, superarlos y trabajar a partir de ellos. En efecto, se concluye que la propuesta del presente laboratorio está desarrollando en las participantes la autopercepción, autoconocimiento y autoconsciencia.

Luego, se observa que el primer acercamiento a la herramienta STOP evidenció algunos bloqueos psicofísicos aún latentes en las participantes relacionados a la intermitente atención del presente, los automatismos o movimientos no conscientes, precipitados o aturdidos; por ejemplo, como se observó en la exploración del ideograma del árbol 4 en la

participante 2. Sin embargo, se infiere que las participantes tienen una actitud compasiva con las mencionadas resistencias, debido a que lograron una resolución activa y autónoma de los problemas para finalizar la exploración, como se evidencia en la respuesta de la primera pregunta del cuestionario de la participante 2, en dónde menciona que al aceptar con compasión los juicios negativos puede explorar con libertad.

Cabe resaltar que se observa un bloqueo psicofísico intermitente en la participante 3 relacionado a pensamientos intrusivos de control acerca de su trabajo. Sin embargo, se observa un crecimiento en ella con respecto a la autoconsciencia y la toma de decisiones para afrontar dichos bloqueos mediante la técnica de respiración consciente, como menciona en la respuesta de la tercera pregunta del cuestionario. Así pues, se deduce que el proceso en el que se encuentra la participante 3 le permite habitar breves momentos de conexión con el presente y las circunstancias dadas de sus ideogramas.

Además, las investigadoras resaltan el crecimiento de todas las participantes con respecto al uso de las herramientas meditativas para la superación de obstáculos psicofísicos persistentes como: la presión de que existe una manera correcta o ideal de realizar el entrenamiento actoral, la sensación de que no se puede entrenar cuando se está fatigado emocional o físicamente y el pensamiento de que para estar encarnado se necesita llevar al límite la corporalidad.

Cabe resaltar que la participante 4 ha desarrollado a lo largo del laboratorio, la capacidad de reconocer en sí misma una variedad de estados sensoriales y emocionales durante y después de sus exploraciones como se evidencia en sus respuestas del cuestionario de la práctica informal de la sesión 6. Asimismo, se advierte que logra encarnar energías opuestas en un mismo proceso “el animal 4 se sentía indefenso, pero a la vez se encontraba en posición de ataque” (2021).

En conclusión, las investigadoras detectan que las participantes se han adaptado

progresivamente a la búsqueda de un entrenamiento actoral psicofísico: energético y sensorial. En ese sentido, se evidencia que el entrenamiento propuesto desarrolla la autoconsciencia del actor, lo cual puede contribuir al proceso de encarnación de las circunstancias dadas en el entrenamiento, proceso creativo y la escena.

3.2.5. Sesión 7⁷²

En esta sesión las investigadoras trabajaron bajo premisas relacionadas a estímulos imaginarios dramáticos: pasar de una circunstancia cotidiana a presenciar un evento sorpresivo agradable o desagradable. Además, se les pidió a las participantes que exploren los ideogramas del animal 5 y árbol 5 bajo una corporalidad híbrida con lo humano. A continuación, detallaremos los ejercicios realizados en la presente sesión.

Se comenzó la reunión con la meditación audioguiada de respiración consciente o "Práctica sentada" (Parada, s.f.)⁷³ por treinta minutos con la finalidad de estimular desde la quietud la consciencia plena sensorial y la relajación psicofísica (mente-cuerpo).

Segundo, se realizó el ejercicio de activación sensorial⁷⁴ descrito a detalle en el apartado de la sesión 6. El objetivo principal de este ejercicio fue contemplar, despertar, encender y activar al máximo la energía psicofísica a través de la respiración y los cinco sentidos.

Tercero, la investigadora Marcia Huamaní dirigió la exploración del ideograma del animal 5. Primero, se pidió a las participantes que recuerden las fuerzas más importantes de la corporalidad del animal escogido. A partir de allí, la exploración tuvo el propósito de corporizar un animal humanizado, se dio la consigna de que el animal habitaba el cuerpo de las participantes de manera parcial, es decir, un ser vivo con instinto e impulso animal,

⁷² Ver anexo T. Video de la séptima sesión (19 de mayo de 2021).

⁷³ Ver anexo A. Meditación audioguiada de respiración consciente (práctica sentada).

⁷⁴ Ver anexo F. Bitácora de las investigadoras del curso Entrenamiento Corporal dictado por Ana Correa en la FARES.

racionalidad humana y corporalidad híbrida. A continuación, se inició con la exploración de los estímulos imaginarios dramáticos: un evento sorpresivo agradable, la circunstancia dada fue que el animal 5 humanizado ingresa a su hogar y se encuentra con una fiesta sorpresa, llena de personas que lo estiman, con sonidos agradables y el regalo más preciado que pudiese desear. A partir de la percepción consciente de la sensación y emoción surgida en el presente, se delimitó la corporalidad fija o ideograma del animal 5 que representa sus fuerzas vitales en las circunstancias dadas.

Durante el ejercicio, las investigadoras observaron una actitud disponible al juego en todas las participantes, ya que se comprometieron e interiorizaron inmediatamente las circunstancias dadas.

Cuarto, la investigadora Andrea Alvarado dirigió la exploración del ideograma del árbol 5. Para iniciar, se pidió a las participantes que recuerden las fuerzas más importantes de la corporalidad del ideograma del árbol 5. A partir de allí, la exploración tuvo el propósito de corporizar un árbol humanizado, se pidió a las participantes que seleccionen una posición característica del árbol para transformarlo en un gesto humano. Inmediatamente después, se inició con la exploración de los estímulos imaginarios dramáticos: un evento sorpresivo desagradable, la circunstancia dada fue que el árbol 5 humanizado ingresa a su hogar y lo encuentra inundado de agua. A partir de allí, se pidió a las participantes tomar consciencia de cómo su respiración, corporalidad y sensorialidad se transformó con lo desagradable de la situación. Finalmente, se delimitó la corporalidad fija o ideograma del animal 5 que representa sus fuerzas vitales en las circunstancias dadas.

Quinto, esta parte de la sesión tuvo como objetivo principal ensamblar una partitura final de ideogramas de animales y árboles a través de los estímulos correspondientes y la herramienta STOP del *mindfulness* (Palouse Mindfulness, s.f.), para su presentación en la muestra final.

En primer lugar, se realizó la partitura de ideogramas de animales descrita a detalle en el apartado de la sesión 6 y que en orden de ejecución se puede resumir a:

Para comenzar, se habita el ideograma del animal 1 o 2, 3 y 4 bajo las consignas básicas de corporización; después, se exploran los estímulos correspondientes: relación con un objeto físico, el paso de la vida a la posibilidad de la muerte y el paso de la posibilidad de muerte a la vida; luego, se realiza la herramienta STOP del *mindfulness* para continuar con el siguiente ideograma. Cabe resaltar que se añadió a la partitura el ideograma del animal 5 explorado recientemente. En ese sentido, a partir de la energía habitada en el ideograma del animal 4, se corporizó al animal 5 y se escogió un movimiento repetitivo característico del animal humanizado. Asimismo, se revisitó el estímulo imaginario dramático: pasar de una circunstancia cotidiana a presenciar un evento sorpresivo agradable (el animal 5 se encuentra con una fiesta sorpresa en su hogar). Finalmente, se introdujo la herramienta STOP de *mindfulness* para cerrar la partitura final de ideogramas de animales y pasar de manera fluida y consciente a la partitura final de ideogramas de árboles.

En segundo lugar, se realizó la partitura de ideogramas de árboles descrita a detalle en el apartado de la sesión 6 y que en orden de ejecución se puede resumir a:

Para comenzar, se habita el ideograma del árbol 1 o 2, 3 y 4 bajo las consignas básicas de corporización; después, se exploran los estímulos correspondientes: crecimiento de la semilla, el paso de la vida a la posibilidad de la muerte y el paso de la posibilidad de muerte a la vida; luego, se realiza la herramienta STOP del *mindfulness* para continuar con el siguiente ideograma. Cabe resaltar que se añadió a la partitura el ideograma del árbol 5 explorado recientemente. En ese sentido, a partir de la pausa realizada en el STOP, se corporizó al árbol 5 y se revisitó la situación sorpresiva desagradable (el árbol humanizado abre la puerta de su hogar y encuentra todo inundado de agua). De esta manera, se dio por finalizada la partitura de ideogramas, se invitó a las participantes a volver a sus propias corporalidades y como acto

de agradecimiento personal por entregarse comprometidamente a la exploración realizada se dieron un abrazo a ellas mismas.

Sexto, con la finalidad de concretar las primeras impresiones surgidas, a partir de la exploración del ideograma del animal 5 y árbol 5, y la partitura final de los ideogramas, se pasó a llenar el registro de la bitácora virtual⁷⁵ que recoge palabras claves relacionadas a lo experimentado, como consta en el Anexo O y será sintetizado a continuación.

La participante 1 (2021) escribió las siguientes palabras: “desconexión al comenzar la sesión, viaje fructífero durante la sesión, momento personal”. La participante 2 (2021) escribió las siguientes palabras: “reconciliación, soltar, interrupción, atención a la respiración, transmutación larga, consciencia de la corporalidad desde la respiración”. La participante 3 (2021) escribió las siguientes palabras: “sensaciones agradables, tristeza, el cansancio la ayudó a conectar rápidamente con los ejercicios”. La participante 4 (2021) escribió las siguientes palabras: “cuerpo lleno de vitalidad, energía potente en los árboles y animales, viaje vívido, casi no aparecieron pensamientos, fluidez y encarnación”.

Séptimo, con la finalidad de plasmar a través de un registro la experiencia vivida se pasó a resolver el cuestionario de la práctica informal del laboratorio⁷⁶ como consta en el Anexo P. A continuación se presenta una síntesis de las respuestas obtenidas de las participantes.

La primera pregunta “Escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas el animal” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 eligió como animal 5 al elefante, sintió una conexión particular con el animal, ya que asoció el ideograma con un dibujo animado de su infancia (*Winnie the pooh*), por lo que se comprometió a las circunstancias dadas y al estado de juego. Por otro lado, el estímulo

⁷⁵ Ver anexo O. Bitácora Virtual.

⁷⁶ Ver anexo P. Registro de la práctica informal del laboratorio.

imaginario dramático (la fiesta sorpresa) la hizo sentir nostalgia por la falta de interacción humana en el contexto actual de pandemia por COVID-19. La participante 2 eligió como animal 5 al mono, sintió una conexión rápida, orgánica y fluida al corporizar el animal humanizado. La participante 3 eligió como animal 5 a la mantis, expresó sentir fuerza, disfrute y felicidad, asimismo, reconoció que las exploraciones hechas en el laboratorio le pueden servir como herramienta para la construcción de personajes. La participante 4 eligió como animal 5 al ciervo, sintió una conexión profunda con la corporización del animal 5, tanto así que imagino que estaba en un prado. Además, la postura del animal y sus movimientos despertaron una actitud positiva y calmada ante el momento presente.

La segunda pregunta “Escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas el árbol” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 manifestó que su árbol escogido era pequeño, por eso la retó corporalmente, y que los estímulos imaginarios dados intensificaron su sensorialidad y emocionalidad a medida que el ejercicio avanzaba. Nuevamente la participante identifica una profunda conexión entre la exploración y su vida personal. La participante 2 expresó que corporizar un árbol humanizado generó una sensibilidad y emocionalidad particular en ella. Por ejemplo, menciona que el árbol 5 tenía una corporalidad con energía femenina, joven e independiente. La participante 3 experimentó fragilidad, torpeza y estado lúdico en la exploración del árbol 5. La participante 4 percibió mayor peso en las piernas y paz interior, lo que la llevó a imaginar que el árbol 5 era viejo.

La tercera pregunta “Escribe las sensaciones, emociones, pensamientos que notaste mientras explorabas la herramienta STOP” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 expresó que el uso de la herramienta STOP habilitó momentos de: conexión entre los ideogramas, consciencia de su sensorialidad y emocionalidad y reconexión con el presente mediante la respiración. La participante 2 expresó que la herramienta STOP vinculó los ideogramas opuestos para ejecutarlos con organicidad. La participante 3 expresó la

experiencia vivida como una metáfora donde la partitura de ideogramas era “como un mar en donde ella nadó libremente” (2021). La participante 4 durante el uso de la herramienta STOP percibió con atención la sensorialidad y emocionalidad que surgían en los ideogramas, asimismo, la herramienta fue un soporte para los retos creativos que surgieron.

La cuarta pregunta “¿Qué sensaciones, emociones, pensamientos, tienes ahora mientras escribes este registro?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 se sintió feliz por haber dedicado tiempo al espacio del laboratorio, entregarse al juego, reconectar con ella misma y reflexionar; además, identificó la práctica como una herramienta de autocuidado. La participante 2 expresó tener bloqueos externos (internet inestable, cambio de espacio, sonidos del exterior) que aparecieron durante la exploración; sin embargo, pudo focalizar su atención hacia la respiración y la guía de las investigadoras. La participante 3 reconoció las herramientas dadas en el laboratorio como útiles para su formación actoral. La participante 4 manifestó estar en un trance lleno de energía y paz durante toda la exploración, nunca creyó que explorar animales y árboles fuera tan placentero y vitalizante.

La quinta pregunta “Hoy he descubierto a través de mi cuerpo/ de los sentidos que...” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 descubrió que puede entregarse al juego incluso sintiéndose cansada. La participante 2 descubrió que los bloqueos externos no afectan negativamente el proceso creativo, identificó que la técnica de respiración consciente, la redirección de la atención y la escucha fueron herramientas vitales para anclarse al presente. La participante 3 descubrió que las exploraciones le han brindado bagaje actoral y que ahora se siente en la capacidad de construir personajes desde lo íntimo, pequeño y mínimo. La participante 4 descubrió que mientras más tiempo dedique a meditar formal e informalmente, más rápido podrá conectar con su cuerpo-mente.

Para finalizar la sesión, se pasó a dialogar brevemente para asentar emociones y pensamientos sobre lo acontecido.

La participante 1 expresó que en su formación actoral siempre separó su proceso como actriz de su proceso como persona. Sin embargo, siente que gracias al presente laboratorio ha trabajado desde sus resistencias y bloqueos y ha logrado aceptarlos y transformarlos en una herramienta de juego. En efecto, las exploraciones ayudaron a conectar el proceso actoral al personal. La participante 3 expresó que en las anteriores exploraciones de animales (que tuvo en su formación actoral) tenía la creencia de que debía abarcar movimientos grandilocuentes y acrobáticos para entrenar correctamente. Sin embargo, en el proceso laboratorial ha descubierto que desde los movimientos sutiles e íntimos también puede generar material útil y valioso. La participante 4 expresó que en esta sesión se activó corporal y energéticamente desde lo sutil; además, mencionó que en la partitura de ideogramas su sensibilidad y emocionalidad crecieron progresivamente.

3.2.5.1. Análisis sesión 7

A partir de la presente sesión, se advierte que la redirección de la atención a la respiración y a los sentidos genera una entrega inmediata (receptiva, activa y creativa) por parte de las participantes a: la experiencia del juego, la encarnación de las circunstancias dadas imaginarias, y las sensaciones y emociones que surgen en la experiencia. De esta manera, el hábito de la consciencia plena aparta la atención de los obstáculos internos (cansancio físico-mental) o externos (ruido molesto y espacio no cómodo) que pueden aparecer durante la practica del entrenamiento corporal.

A partir de la exploración de los ideogramas 5, con la premisa de construir un híbrido entre el árbol, el animal y un ser humano, se reconoce que la experiencia de humanizar el ideograma es mucho más atractiva para el juego y ha permitido a las participantes acercarse a corporalidades que pueden ser utilizadas para la interpretación de personajes. Por ejemplo, la participante 3 –en la respuesta de la primera pregunta del cuestionario– menciona que escoger como animal a la mantis generó en ella material valioso (características específicas)

para la construcción de personajes.

Asimismo, los estímulos imaginarios, que buscaban retratar eventos sorprendidos (agradables y desagradables), habilitaron en las participantes la entrega plena y comprometida al proceso de encarnación de las circunstancias dadas imaginarias, y las sensaciones y emociones que surgieron; por ejemplo, la participante 4 –en la respuesta de la primera pregunta del cuestionario– mencionó que en el proceso de encarnación del animal 5 logró transportarse imaginariamente a un lugar agradable para su animal.

Además, en la exploración de la partitura de ideogramas, se detecta en la participante 1 una asociación constante entre la experiencia del juego y su vivencia personal:

Al momento de la inundación me sentí muy preocupada y confundida, realmente siento que ... [el árbol] ... no sabía cómo haría para arreglar todo el desastre...casi como me siento ahora mismo ... muchísimos pensamientos que inundan mi cabeza como a la casa de este pequeño árbol. La segunda vez que lo hice [la partitura] con los *stops* ... me sentí liberada, como si al final de todas las cosas tuvieran solución y que no todo está perdido, en una asociación nuevamente con la vida misma y mi estado emocional actual (2021).

Asimismo, se detecta en la participante 3 una correspondencia positiva entre la experiencia del juego y su vivencia actoral.

Gracias a las circunstancias dadas [de] cada animal y planta, la memoria corporal de mi cuerpo y lo que generan los ideogramas al fisicalizarlos, puedo llegar a la creación de personajes, de lo íntimo a lo grande, de lo pequeño, lo mínimo, puedo crear grandes cosas para mis personajes (2021).

De esta manera, la conexión psicofísica se evidencia en la presente propuesta laboratorial a partir del vínculo entre lo externo (la corporización de árboles y animales) y lo interno (sensaciones y recuerdos de vivencias pasadas de las participantes-actrices). En este

sentido, se advierte que lo que surge internamente en las participantes puede ser beneficioso para la exploración y creación actoral, si es que –lo que aflora en ellas– incita la entrega y el compromiso a la experiencia, no desde una intención forzada, un deseo o expectativa, sino desde la aceptación, intuición, atención, creatividad y actitud dispuesta.

Cabe resaltar que, aunque no es el propósito de la tesis, por un lado, las herramientas meditativas pueden ser enriquecedoras para la construcción de personajes, ya que permiten respetar la particularidad de cada actriz (sus resistencias y fortalezas) para descubrir orgánica e intuitivamente los procesos de encarnación de otras energías y corporalidades. Por otro lado, se reconoce que las participantes no abandonan la conexión gestada en la meditación inicial sedente; por el contrario, mantienen el estado meditativo incluso al finalizar las exploraciones, como menciona la participante 4 –en la respuesta de la cuarta pregunta del cuestionario– que, aunque terminada la sesión, se percibía a sí misma un estado de trance donde el proceso de racionalización estaba aún suspendido.

Finalmente, a partir del uso de la herramienta STOP en la partitura de ideogramas se reconoce que el tránsito de un ideograma a otro se ha vuelto fluido y consciente (encarnado), a pesar de que los animales y árboles escogidos por las participantes tengan corporalidades y energías opuestas. En ese sentido, se concluye que la herramienta STOP genera un espacio para tomar consciencia de las diferencias de los ideogramas (respiración, el peso, la mirada, etc.) y sus puntos de encuentro o similitudes en el proceso de encarnación de distintas energías.

3.3. Tercer módulo: muestra final

3.3.1. Sesión 8⁷⁷

El octavo encuentro fue una sesión virtual en la plataforma *Zoom* donde se mostró lo trabajado dentro del presente laboratorio a un público selecto. Se realizó una invitación

⁷⁷Ver anexo U. Video de la octava sesión- Muestra Final (21 de mayo de 2021).

formal vía correo electrónico a la asesora Marbe Marticorena, Mindfulness Perú (Ana Loret y Brisa Deneumostier) y Ana Correa; lamentablemente, por cuestiones de disponibilidad de horarios no pudieron asistir. Ante esto, se les envió vía correo electrónico la grabación de la muestra final para que puedan acceder al trabajo presentado. Asimismo, se contó con la presencia de Katuska Valencia, coordinadora de la especialidad de teatro de la FARES; Jessica Romero, profesora del curso Proyecto Final en la FARES; y Fernando Luque, actor, director y profesor de teatro que utiliza la meditación como método de trabajo y entrenamiento personal.

Para comenzar, se les dio la bienvenida a todos, y se pasó a explicar brevemente los objetivos de la investigación, así como la justificación y la metodología del laboratorio. A continuación, detallaremos los ejercicios realizados en la presente sesión.

Primero, se realizó la meditación de escáner corporal audioguiada⁷⁸ por treinta minutos para estimular el estado psicofísico de las participantes mediante un recorrido sistemático por cada parte del cuerpo. Asimismo, se le sugirió a los invitados que si deseaban podían unirse a la dinámica meditativa.

Segundo, se realizó el ejercicio de activación sensorial⁷⁹ descrito a detalle en el apartado de la sexta sesión y realizado nuevamente en la séptima sesión. El objetivo principal de este ejercicio fue contemplar, despertar y activar al máximo la energía psicofísica a través de la respiración y los cinco sentidos.

Tercero, se realizó la partitura final de ideogramas⁸⁰ elaborada en la sesión 7. Primero, se presentó la partitura de ideogramas de animales que fue dirigida por la investigadora Marcia Huamaní, luego, la partitura de ideogramas de árboles fue dirigida por la investigadora Andrea Alvarado. Como en todas las sesiones anteriores, las participantes realizaron sus partituras al

⁷⁸ Ver anexo B. Meditación audioguiada de escaneo corporal.

⁷⁹ Ver anexo F. Bitácora de las investigadoras del curso Entrenamiento Corporal dictado por Ana Correa en la FARES.

⁸⁰ Ver anexo V. Fotografías de la partitura final de los ideogramas.

mismo tiempo tomando como guía las consignas de las investigadoras.

Para comenzar, se realizó la partitura de ideogramas de animales descrita en detalle en el apartado de la sesión 6 y sesión 7.⁸¹ A continuación, se realizó la partitura de ideogramas de árboles descrita a detalle en el apartado de la sesión 6 y sesión 7.⁸² Para terminar, después del último STOP, se invitó a las participantes a volver a sus propias corporalidades, acercarse a la cámara y como acto de agradecimiento personal se dieron un abrazo a ellas mismas por entregarse a la exploración realizada.

Cuarto, con la finalidad de plasmar a través de un registro la experiencia vivida durante todo el proceso del laboratorio se pasó a resolver el cuestionario final⁸³ como consta en el Anexo W. A continuación, se presenta una síntesis de las respuestas obtenidas de las participantes.

La primera pregunta “¿Qué aperturas psicofísicas (sensaciones, emociones y pensamientos) identificas en ti ahora mismo?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 expresó que al prestar atención a su respiración reconoce sensaciones de relajación, tranquilidad y calma; además, manifiesta “Este ha sido un paso más, un paso hermoso para alimentar mi trabajo como actriz y mi crecimiento personal” (2021). La participante 2 identificó en ella sentimientos de gratitud, reconciliación y compasión. La participante 3 identificó el sentimiento de felicidad y satisfacción por culminar el proceso laboratorial. La participante 4 identificó sensaciones de calma y relajación, sin pensamientos

⁸¹ Primero, se habita al animal 1 o 2, 3, 4 y 5 bajo las consignas básicas de corporización (puntos de apoyo, respiración, peso, mirada, dimensiones, movimientos y sensaciones); segundo, se exploran los estímulos correspondientes: relación con un objeto físico, imaginar el paso de la vida a la posibilidad de muerte, el paso de la posibilidad de muerte a la vida y pasar de una circunstancia cotidiana a presenciar un evento sorpresivo agradable; tercero, como tránsito de un ideograma a otro se realizó la herramienta STOP del *mindfulness* para continuar de manera fluída con la siguiente exploración.

⁸² Primero, se habita al árbol 1 o 2, 3, 4 y 5 bajo las consignas básicas de corporización (puntos de apoyo, respiración, peso, mirada, dimensiones, movimientos y sensaciones); segundo, se exploran los estímulos imaginarios correspondientes: ciclo de vida de semilla, el paso de la vida a la posibilidad de la muerte, el paso de la posibilidad de muerte a la vida y pasar de una circunstancia cotidiana a presenciar un evento sorpresivo desagradable; tercero, como tránsito de un ideograma a otro se realizó la herramienta STOP del *mindfulness* para continuar de manera fluída con la siguiente exploración.

⁸³ Ver anexo W. Cuestionario Final.

agobiantes.

La segunda pregunta “¿Has desarrollado algún método o hábito para resolver tus bloqueos psicofísicos?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 manifestó que respirar con calma es un método que le permite observar los pensamientos con compasión. La participante 2 manifestó que ha desarrollado el hábito de atender conscientemente a la respiración, los pensamientos y sentimientos para iniciar sus exploraciones desde lo interno y accionar físicamente con consciencia. La participante 3 manifestó que ha desarrollado el hábito de la respiración consciente. La participante 4 manifestó que ha desarrollado el hábito de atender su respiración y “a cada pequeña cosa que hago, siento que eso me permite conectar conmigo y con mi entorno” (2021).

La tercera pregunta “¿Cuál técnica meditativa es de tu preferencia y por qué?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 manifestó preferencia por la práctica formal diaria antes de dormir. La participante 2 manifestó preferencia por la meditación audioguiada de escaneo corporal porque prepara la consciencia del cuerpo en su totalidad (como persona y actriz) y le permite accionar (hacer) desde lo interno (el ser). La participante 3 manifestó preferencia por la práctica formal diaria porque era breve e inmediata. La participante 4 manifestó preferencia por la meditación informal si la abordan obstáculos y si hay pocos, la meditación audioguiada de escáner corporal.

La cuarta pregunta “¿Qué aperturas psicofísicas identificas en ti que te permiten abordar el *training* actoral de una manera encarnada (comprometida, entregada y consciente) en tu práctica personal?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 identificó como apertura psicofísica el manejo del estado de atención plena, la respiración calmada, y la observación de los pensamientos con compasión. La participante 2 identificó como apertura psicofísica el desarrollo del autoconocimiento (sinceridad con ella misma) para encarnar la labor actoral sin expectativas. La participante 3 identificó como apertura psicofísica el

desarrollo de la autopercepción para enfocar la atención a lo interior y lo exterior. La participante 4 identificó como apertura psicofísica el desarrollo de la compasión, la autoconsciencia y autorregulación, comenta:

Me siento más consciente de mis movimientos y emociones, lo cual hace que pocos pensamientos [intrusivos] toquen mi puerta. Además, todo esto [ser consciente] hace que disfrute del entrenamiento, por lo que me siento un poco más confiada a entregarme [al entrenamiento] (2021).

La quinta pregunta “¿Consideras que has logrado desarrollar, en cierta medida, tu creatividad, la escucha y la toma de decisiones en tu trabajo actoral gracias al entrenamiento propuesto?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 manifestó que gracias al laboratorio desarrolló la escucha corporal, autocompasión y paciencia frente a los obstáculos. La participante 2 manifestó que gracias al laboratorio en sus clases de actuación (donde está creando un personaje) ha utilizado la escucha atenta del flujo energético de lo interno (la respiración, sensaciones, pensamientos) para construir lo externo (la corporalidad, la acción). La participante 3 manifestó que gracias al laboratorio ha desarrollado la autoaceptación y ha enriquecido su creatividad, toma decisiones y la escucha. La participante 4 manifestó que gracias al laboratorio la escucha y toma de decisiones se han fortalecido porque ha desarrollado mayor seguridad en ella misma.

En la sexta pregunta “¿Planeas continuar con la práctica formal meditativa después del laboratorio?” todas las participantes expresaron deseos de continuar con la práctica formal diaria al menos tres veces por semana.

La séptima pregunta “¿Cómo relacionas tu entrenamiento psicofísico actoral con el *mindfulness*?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 encontró un vínculo en la medida en que se puede utilizar la meditación como un calentamiento previo o incluso como un cierre a la práctica actoral. La participante 2 encontró un vínculo en la medida en que se

parte de uno mismo para crear; por eso, manifiesta que la meditación es una formación humana integral que enriquece el trabajo y la creación artística. La participante 3 encontró un vínculo en la medida en que la meditación permite aceptarse a uno mismo y, por ende, arriesgarse a lo desconocido. La participante 4 encontró un vínculo en la medida en que considera que el *mindfulness* potencia al ser humano o artista integralmente; por eso, debe ser parte del día a día.

La octava pregunta “¿Cuál es el momento más encarnado (unión del cuerpo-mente, trabajo comprometido, entregado y consciente) que has percibido dentro del proceso del laboratorio?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 reconoció que su momento más encarnado fue cuando realizó el ejercicio *mindfulness* “el alimento pasa” de Dave Potter donde habitó un estado de trance. La participante 2 reconoció que su momento más encarnado fue en la muestra final donde sintió que, por primera vez, utilizó las herramientas meditativas desde su lado actoral. La participante 3 reconoció que su momento más encarnado fue durante la exploración de los estímulos imaginarios en los ideogramas de los árboles. La participante 4 reconoció que su momento más encarnado fue cuando los ideogramas de árboles y animales tomaron forma híbrida con lo humano y se involucraron en circunstancias específicas (estímulo imaginario de sorpresa).

La novena pregunta “¿Consideras que has logrado realizar tu partitura final en un estado de atención y consciencia plena (*mindfulness*)?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 consideró que durante la partitura final sintió conexión, atención y escucha. La participante 2 consideró que la meditación del escáner corporal fue una preparación psicofísica para encarnar la partitura final. La participante 3 consideró que durante la partitura final se sintió parcialmente en el proceso de encarnación, manifiesta que tendría que practicar *mindfulness* durante un periodo prolongado para encarnar totalmente; sin embargo, resalta una mejora en relación a su entrenamiento en la FARES. La participante 4 consideró

que durante la partitura final se percibió a sí misma en un estado encarnado.

La décima pregunta “¿Cuál ha sido tu mayor dificultad en el proceso del laboratorio?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 identificó que su mayor dificultad fueron los pensamientos intrusivos, el dolor corporal y los obstáculos externos (ruido y espacio cotidiano). La participante 2 identificó que su mayor dificultad fue la costumbre de entrenar desde el movimiento grandilocuente y acrobático; la energía sutil y quieta eran desconocidas para ella y, por ello, difíciles de abordar en primera instancia. La participante 3 identificó que su mayor dificultad fueron los pensamientos intrusivos y el inicio de las exploraciones de los ideogramas. La participante 4 identificó que su mayor dificultad fueron los pensamientos intrusivos que aparecían en las meditaciones durante las dos primeras sesiones.

La décimo primera pregunta “¿Cómo crees que se han modificado los bloqueos mencionados en el cuestionario de pre-laboratorio después del proceso del laboratorio?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 consideró que; en contraposición al inicio del laboratorio, la consciencia y paciencia frente a los obstáculos se han desarrollado debido al entrenamiento de la respiración. La participante 2 consideró que; en contraposición al inicio del laboratorio, la respiración es una herramienta vital para eliminar los obstáculos y desarrollar autoconsciencia y compasión. La participante 3 consideró que; en contraposición al inicio del laboratorio, la autopercepción de su creatividad la ayudó a sobrellevar la inseguridad que sentía en escena. La participante 4 consideró que; en contraposición al inicio del laboratorio, ha desarrollado la capacidad de escucha y confianza, conexión psicofísica y fluidez energética en lo sutil.

La décimo segunda pregunta “¿Qué aprendizajes has descubierto en el laboratorio?” recogió las siguientes respuestas. La participante 1 descubrió la técnica de respiración consciente, la autocompasión, el autoconocimiento y la paciencia en el proceso actoral. La participante 2 descubrió que la respiración es lo más importante en el entrenamiento corporal

actoral porque es un conductor de energía. Además, menciona que comprendió y sintió en la práctica la relevancia del trabajo personal del actor, que entiende como aceptación y sinceridad de lo que sucede en el momento a momento. La participante 3 descubrió la importancia del entrenamiento de la respiración, así como el uso de la herramienta STOP, ya que permite aceptar los pensamientos y dejarlos fluir. Además, resalta que la metáfora psicofísica “ser/estar en vez de hacer” ha impactado positivamente su trabajo como actriz. La participante 4 descubrió que, como actriz y persona, es sustancial entrenar la energía sutil, fluida y minuciosa y aceptar sin juicio lo que sucede en el presente.

Quinto, se realizó un diálogo abierto con los invitados, Katuska Valencia, coordinadora de la especialidad de teatro de la FARES, comentó que la herramienta de *mindfulness* fue provechosa para las participantes, ya que las percibió comprometidas en cada parte del entrenamiento. Además, mencionó que la manera en la que se guió la sesión por parte de las investigadoras fue amable y, agregó que el insumo más importante para las conclusiones de la presente investigación son las reflexiones de las participantes. Fernando Luque, actor, director y profesor de teatro, comentó que la meditación es relevante para los actores en formación y profesionales, ya que la práctica meditativa disciplinada ayuda a conectar con una parte esencial del ser humano (autoconocimiento), para luego transferir ese aprendizaje a la escena. Además, sobre la muestra, resaltó que el entrenamiento propuesto aporta una gama de posibilidades para la creación escénica. Jessica Romero, profesora del curso Proyecto Final en la FARES, comentó que la técnica meditativa responde a las necesidades y ritmo de vida del actor de teatro en el contexto de la pandemia por COVID-19, ya que los eventos artísticos se realizan con restricciones espaciales y, en su mayoría, sin presencialidad. Finalmente, la profesora Romero añadió que el actor necesita de estas herramientas inmediatas para devolver a su labor artística la sensación de ritualidad.

3.3.1.1. Análisis sesión 8 - Muestra final.

A partir de la presente sesión las investigadoras advierten que iniciar la muestra final con la meditación del escáner corporal habilitó un espacio de preparación psicofísica, donde la respiración cumplió la labor de hacer consciente lo interno (pensamientos, emociones y sensaciones) para experimentar lo externo (movimiento y estímulos). En efecto, en el cuestionario final, la participante 2 –en la respuesta de la octava pregunta– reconoce que en la partitura final habitó un nuevo estado de consciencia: el proceso de encarnación.

A partir de la resolución del cuestionario final, específicamente en las respuestas de la novena pregunta, se observa que las participantes son conscientes de sus pensamientos, sentimientos y sensaciones en el presente y los pueden relacionar con: la autocompasión, la autopercepción, la consciencia plena y el habitar lo externo desde lo interno.

Por otro lado, acerca de la capacidad de resolución de los bloqueos psicofísicos surgidos en la muestra final, se advierte que las participantes –en las respuestas de la segunda pregunta– reconocen la técnica de respiración consciente como herramienta principal para atender y aceptar, no sólo los pensamientos intrusivos, sino también lo que surge internamente y los acontecimientos externos del presente.

Finalmente, en el diálogo con los invitados se reconoció la importancia de las herramientas brindadas en el laboratorio para la formación, el trabajo actoral y la creación escénica. Cabe resaltar que se evidencia la necesidad de practicar meditación, ya que responde de manera inmediata al contexto de la pandemia por COVID-19 y las dificultades (la no presencialidad, el teatro hecho en medios virtuales, el uso de espacios cotidianos, etc.) que se presentan al realizar el ritual escénico de la profesión actoral.

3.3.1.2. Análisis del proceso del laboratorio.

Con el objetivo de evaluar el impacto y progreso de las participantes frente a la propuesta del presente laboratorio, en este apartado se contrastan las respuestas de las participantes plasmadas en el cuestionario de pre-laboratorio y el cuestionario final. Cabe

resaltar que ambos cuestionarios contienen preguntas similares que fueron resueltas en diferentes etapas (comienzo y final) del laboratorio.

En primer lugar, sobre la meditación como práctica psicofísica diaria, las respuestas de la tercera pregunta del cuestionario de pre-laboratorio “¿Has desarrollado algún método o hábito para resolver tus bloqueos psicofísicos?”, evidencian que, antes de iniciar el proceso laboratorial, ante los obstáculos las participantes utilizaban de manera intermitente u opcional dinámicas como estiramientos corporales, fortalecimiento del abdomen y respiración profunda. En contraposición, en el cuestionario final se evidencia que las herramientas meditativas brindadas en el laboratorio se han vuelto un hábito diario necesario y sustancial para el entrenamiento de las participantes. En concreto, en las respuestas de la segunda pregunta “¿Has desarrollado algún método o hábito para resolver tus bloqueos psicofísicos?” las participantes resaltaron que han desarrollado autoconocimiento con respecto a la elección pertinente de herramientas meditativas; por ejemplo, se evidencia una preferencia por las meditaciones audioguiadas de escaneo corporal y respiración consciente, ya que respetan su individualidad y particularidad: manejo de tiempos, espacio, tipos de obstáculos, necesidades, etc. La participante 4 (2021) comenta su preferencia meditativa basada en su estado anímico:

Si no me siento muy agobiada, puedo conectar rápidamente con la meditación formal del *body scan* ... Mientras que, si me encuentro muy cargada, la meditación informal es más efectiva, ya que siento que la conexión con mi cuerpo es casi automática y, por lo tanto, con mi mente también.

En específico, en la respuesta de la tercera pregunta del cuestionario final “¿Cuál técnica meditativa es de tu preferencia y por qué?”, la participante 1 manifestó que realizar la práctica formal todas las noches como un hábito le ha permitido lograr un sueño profundo y la reducción del estrés en la vida cotidiana. Asimismo, en las respuestas de la sexta pregunta del cuestionario final “¿Planeas continuar con la práctica formal meditativa después del

laboratorio?”, todas las participantes manifestaron deseos de continuar con la práctica meditativa al menos tres veces por semana.

En segundo lugar, por lo que se refiere a la meditación *mindfulness* como práctica psicofísica para abordar el entrenamiento corporal, en las respuestas de la sexta pregunta del cuestionario de pre-laboratorio “¿Alguna vez has practicado algún tipo de meditación?”, se evidencia que previo al laboratorio las participantes se habían acercado a la meditación de manera superficial, lo cual no les permitió relacionar los beneficios de esta práctica a su entrenamiento actoral. A diferencia, en las respuestas de la séptima pregunta del cuestionario final “¿Cómo relacionas tu entrenamiento psicofísico actoral con el *mindfulness*?”, las participantes detectaron que meditar dentro de las sesiones exploratorias del laboratorio es una preparación psicofísica necesaria, ya que les ha permitido atender, aceptar y enlazar la corporalidad, emocionalidad, sensorialidad y los pensamientos en la labor artística. Por ejemplo, en la respuesta de la décimo segunda pregunta del cuestionario final “¿Qué aprendizajes has descubierto en el laboratorio?”, la participante 3 manifestó que la herramienta STOP del *mindfulness* se ha internalizado en ella como un instrumento de uso inmediato ante los obstáculos que pueden surgir dentro del entrenamiento corporal.

En tercer lugar, acerca de los bloqueos, obstáculos y resistencias psicofísicas que pueden presentarse en el entrenamiento actoral, las investigadoras advierten que en las respuestas de la décima pregunta del cuestionario final “¿Cuál ha sido tu mayor dificultad en el proceso del laboratorio?”, las participantes 1, 3 y 4 identificaron que su mayor dificultad al iniciar el proceso laboratorial fue la aparición de pensamientos intrusivos y el dolor corporal. Además, la participante 2 identificó que su mayor dificultad fue el entrenamiento de la energía sutil, debido a que tenía la costumbre de entrenar en espacios amplios con movimientos grandilocuentes y acrobáticos.

Por un lado, sobre los obstáculos internos se evidencia que las participantes aceptan y dejan fluir los pensamientos intrusivos a los que antes se aferraban, debido a que las herramientas *mindfulness* han desarrollado en ellas la capacidad de autocompasión. En ese sentido, las expectativas y juicios acerca de lo debían lograr en sus entrenamientos o trabajos actorales han disminuido. Por ejemplo, en las respuestas de la segunda pregunta “¿Qué bloqueos psicofísicos identificas en ti ahora mismo?” y cuarta pregunta del cuestionario de pre-laboratorio “¿Qué bloqueos psicofísicos identificas en ti que te impiden asumir el *training* actoral de una manera encarnada (comprometida, entregada y consciente) dentro de la FARES o en tu práctica personal?”, todas las participantes manifestaron tener diversos obstáculos internos, relacionados a la falta de seguridad en ellas mismas y a la sensación de ansiedad con respecto al futuro laboral. En contraposición, en las respuestas de la décimo primera pregunta del cuestionario final “¿Cómo crees que se han modificado los bloqueos mencionados en el cuestionario de pre-laboratorio después del proceso del laboratorio?”, todas las participantes manifestaron sentirse más seguras, pacientes y honestas con ellas mismas, asimismo, intuitivas, instintivas y humildes ante los obstáculos que surgen en el entrenamiento actoral y la creación escénica.

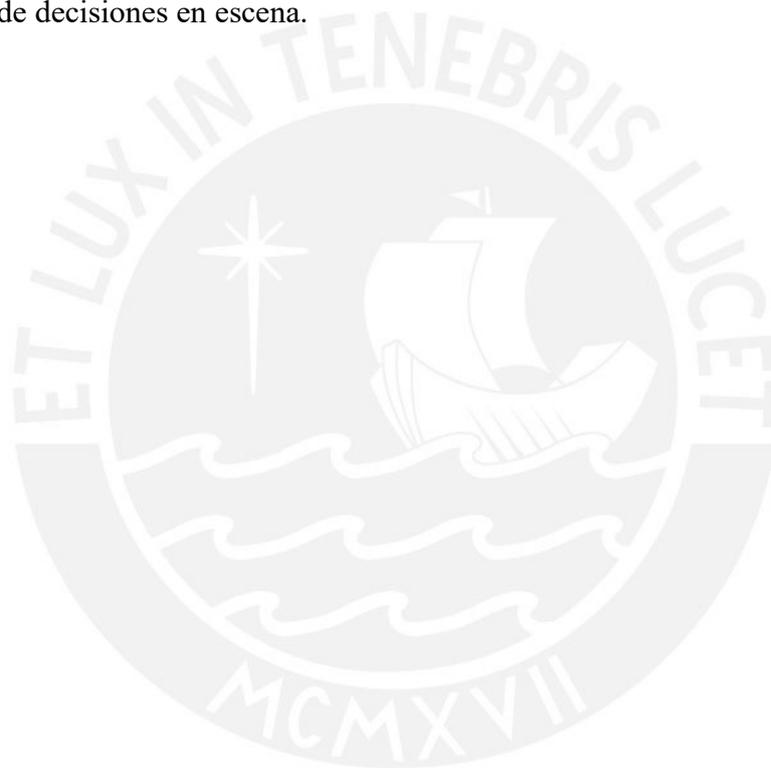
Por otro lado, pese a la presencia de obstáculos externos diversos (internet inestable, ruidos, espacio reducido y cotidiano) se reconoce que las participantes trabajaron con compromiso, entrega y consciencia a lo largo del laboratorio. En ese sentido, como se evidencia en las respuestas de la décimo segunda pregunta del cuestionario final “¿Qué aprendizajes has descubierto en el laboratorio?”, todas las participantes asumieron la técnica de respiración consciente como el ancla principal para volver presente y aceptar los obstáculos que se presentaban durante la experiencia del entrenamiento. Además, la participante 4 resalta la importancia de entrenar la energía interna o sutil cuando el obstáculo principal es entrenar en un espacio reducido cotidiano y virtual.

En cuarto lugar, acerca del proceso de encarnación en el trabajo actoral, las investigadoras observan que en las respuestas de la cuarta pregunta del cuestionario final “¿Qué aperturas psicofísicas identificas en ti que te permiten abordar el training actoral de una manera encarnada (*comprometida, entregada y consciente*) en tu práctica personal?”, las participantes 2, 3 y 4 exponen que es necesario aceptar el bagaje personal para abordar el trabajo actoral con total compromiso y entrega absoluta de la mente-cuerpo; en otras palabras, para habitar el proceso de encarnación es fundamental desarrollar la capacidad de autoconocerse, autopercebirse y autorregularse.

Asimismo, en las respuestas de la quinta pregunta del cuestionario final “¿Consideras que has logrado desarrollar, en cierta medida, tu creatividad, la escucha y la toma de decisiones en tu trabajo actoral gracias al entrenamiento propuesto?”, las participantes 3 y 4 percibieron el proceso de encarnación en la exploración de las partituras de ideogramas como la unión de lo interno (“ser”) con lo externo (“hacer”), relacionado a la metáfora psicofísica “ser/estar en vez de hacer” que las investigadoras utilizaron como comando en las sesiones. Por ejemplo, en las respuestas de la novena pregunta del cuestionario final “¿Consideras que has logrado realizar tu partitura física final en un estado de atención y consciencia plena (*mindfulness*)?”, se evidencia que en la muestra final todas las participantes se encontraban en una búsqueda activa, constante y atenta de los procesos internos (pensamientos, emociones y sensaciones) para desarrollar lo externo (la partitura de ideogramas) y de esta manera morar el proceso de encarnación.

Finalmente, las investigadoras advierten como hallazgo espontáneo que la meditación *mindfulness* ha impactado positivamente en diversas áreas de la vida de las participantes. Por ejemplo, en la respuesta de la cuarta pregunta del cuestionario final “¿Qué aperturas psicofísicas identificas en ti que te permiten abordar el *training* actoral de una manera encarnada (*comprometida, entregada y consciente*) en tu práctica personal?”, la participante 4

reconoce a la meditación como una herramienta de autorregulación emocional que se puede usar en la vida cotidiana y en la labor actoral. Además, en las respuestas de la quinta pregunta del cuestionario final “¿Consideras que has logrado desarrollar, en cierta medida, tu creatividad, la escucha y la toma de decisiones en tu trabajo actoral gracias al entrenamiento propuesto?”, las participantes 2 y 3 manifestaron la necesidad de utilizar los beneficios de las herramientas meditativas como el autoconocimiento, la autoconsciencia y la autopercepción en el trabajo actoral: construcción de personajes, entrenamiento corporal y vocal, creatividad, escucha y toma de decisiones en escena.



CONCLUSIONES

El laboratorio práctico de la presente investigación ha podido corroborar lo propuesto por las investigadoras en la hipótesis y en el capítulo II, específicamente en el apartado “Entrenar psicofísicamente el proceso de encarnación en el actor a partir de la atención plena (*mindfulness*)”. Esta investigación ha encontrado evidencia de que la meditación *mindfulness* es una herramienta de preparación psicofísica actoral que puede ser utilizada en el *training* corporal para entrenar el proceso de encarnación en estudiantes-actores que tienen dificultades para asumir su trabajo de una manera comprometida y consciente. En ese sentido, la meditación *mindfulness* sirvió como herramienta inmediata para construir la ritualidad de la labor actoral limitada por el contexto actual de pandemia por COVID-19.

Primero, acerca del concepto psicofísico: la mente-cuerpo y lo interno-externo, se puede reconocer que la meditación *mindfulness* despertó la consciencia mente-cuerpo dentro del entrenamiento corporal de las estudiantes-actrices del laboratorio, ya que les permitió percibir los estímulos externos (como el movimiento del cuerpo, los sonidos, el espacio y las metáforas o comandos) desde lo interno (los pensamientos, sensaciones y emociones).

Segundo, acerca de activar la percepción y capacidades sensoriales: interocepción, exterocepción y propiocepción, las estudiantes-actrices que participaron en el laboratorio tuvieron que adaptar su entrenamiento actoral a las limitaciones escénicas (la virtualidad y el espacio inadecuado) de la crisis actual de la pandemia por COVID-19. Esta adaptación derivó en la exploración de energías internas, sutiles, fluidas y minuciosas con el objetivo de ampliar la capacidad de atención de lo sensorial, corporal, respiratorio y espacial. Cabe resaltar que el uso de metáforas psicofísicas, inspiradas en la propuesta de Zarrilli (2016) y del programa *Palouse Mindfulness* en línea diseñado por Dave Potter, permitió estimular en las participantes la imaginación y los sentidos para entregarse comprometidamente a la

experiencia del entrenamiento y el proceso de encarnación –de una manera contemplativa, exploratoria y creativa–.

Tercero, existe un nexo entre la experiencia personal meditativa y el desempeño en el entrenamiento actoral. En el proceso del laboratorio se evidencia que la práctica formal ha impactado en las estudiantes-actrices como una herramienta vital de autoconocimiento y autocuidado en la vida cotidiana, las meditaciones audioguiadas diarias fueron realizadas con compromiso, entrega e intención, en promedio las participantes asistieron a un 90% de las sesiones. Entonces, como se advirtió en la hipótesis, se trasladó el estado meditativo cultivado en la práctica formal a la práctica informal (el *training* de Grotowski), lo cual enriqueció la consciencia, atención y compromiso de las participantes al explorar movimientos prolongados y fluidos en la propuesta de entrenamiento del laboratorio (partitura de ideogramas de árboles y animales).

Cuarto, acerca de la técnica de respiración consciente, escaneo corporal y la herramienta STOP⁸⁴, se evidencia que son una herramienta vital que permite al actor volver a morar conscientemente su cuerpo y estar alerta del presente y el espacio que lo rodea. En efecto, se concluye que las técnicas mencionadas ayudaron a las participantes a percibir, aceptar, redirigir la atención y así eliminar progresivamente los obstáculos persistentes internos (estrés, ansiedad, etc.) y externos (espacio inadecuado, ruidos, etc.), facilitando el trabajo de la “vía negativa” de Grotowski (2009).

Quinto, la propuesta del laboratorio respetó la individualidad y la singularidad de las participantes (sus obstáculos y fortalezas), lo cual desarrolló en ellas un crecimiento progresivo y acumulativo en el autoconocimiento, la autoconsciencia, la autorregulación y la autopercepción; específicamente, en la creatividad, la escucha, la toma de decisiones y la compasión. Por otro lado, se advierte que el entrenamiento psicofísico actoral planteado en la

⁸⁴ Una práctica breve de respiración consciente y escaneo corporal

presente tesis es un proceso ilimitado que revela un camino para la reprogramación de ideas o pensamientos negativos sobre la experiencia previa del *training* actoral y la encarnación (como un proceso, no una meta).

Sexto, la meditación *mindfulness* como herramienta actoral se desarrolla en tres etapas. Primero, para construir la ritualidad de la labor actoral en el contexto actual de pandemia por COVID-19. Es decir, las herramientas meditativas son un nexo para que los actores transformen la experiencia cotidiana de estar en sus espacios personales a la experiencia extracotidiana de la labor actoral. Segundo, para potenciar la atención del presente y la experiencia psicofísica: la meditación *mindfulness* es un nexo entre la respiración, la percepción sensorial, la imaginación y el movimiento, que como consecuencia del hábito desarrolla autorregulación, autoconsciencia, autoconocimiento y autopercepción en el actor. Tercero, para entrenar o experimentar la actuación de manera comprometida o encarnada, y que cuando se presenten obstáculos o resistencias se tomen decisiones acertadas.

Séptimo, es conveniente reflexionar acerca del reto que implica que la meditación *mindfulness* sea un hábito diario disciplinado en el actor, ya que devela constantemente pensamientos, ideas y juicios agradables o desagradables en el practicante. Por eso, se resalta que el entrenamiento meditativo se sostiene en la aceptación y la compasión como un proceso prolongado, individual, progresivo y acumulativo, en el que no existen resultados parametrados.

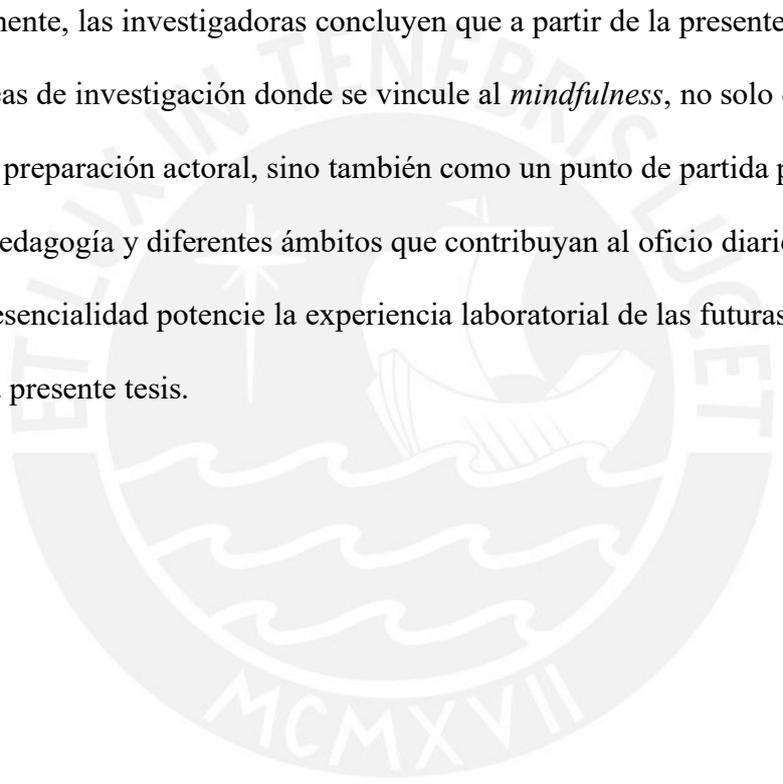
En efecto, tres meses después de la finalización del laboratorio, se les preguntó a las participantes si continuaron con la práctica meditativa diaria, ante esto la participante 1 comentó que “he aplicado lo aprendido en mi trabajo final del curso de actuación y he incorporado la meditación de manera intermitente a mi cotidiano” (2021). Las participantes 2 y 4 incorporaron la meditación *mindfulness* exclusivamente a su vida personal, ya que actualmente no se encuentran realizando prácticas actorales, “Yo medito tres veces a la

semana antes de dormir, cuando terminamos el laboratorio lo hacía más seguido”

(Participante 4, 2021). Sin embargo, la participante 3 comentó que abandonó las prácticas meditativas, debido a la falta de tiempo libre para realizar estas acciones.

Se advierte que para mejorar la integración del trabajo actoral con el *mindfulness* es necesario proponer un laboratorio de tiempo más prolongado, constante y ante todo presencial, para que se habilite una mayor interiorización y compromiso con la experiencia y el hábito meditativo.

Finalmente, las investigadoras concluyen que a partir de la presente tesis se podrán abrir nuevas líneas de investigación donde se vincule al *mindfulness*, no solo como un entrenamiento o preparación actoral, sino también como un punto de partida para la creación, interpretación, pedagogía y diferentes ámbitos que contribuyan al oficio diario del actor. Se espera que la presencialidad potencie la experiencia laboratorial de las futuras investigaciones relacionadas a la presente tesis.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ágreda S., Mora J., & Ginocchio L. (2019). *Guía de Investigación en Artes Escénicas* (1era ed). Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Álvarez, J. (2017). *Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida* (Tesis doctoral, Departamento de Psicología Clínica y Experimental, Universidad de Huelva. Huelva, España). Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/3>
- Barba, E. & Savarese, N. (2010). *El arte secreto del actor* (4ta ed). Lima: Editorial San Marcos.
- Berger, M. (2019). Meditación Meli. [Audio podcast]. Recuperado de <https://soundcloud.com/melissa-berger-93584864>
- Borja, R. (2012). *El arte del Actor en el Siglo XX*. Bilbao: Artezblai SL
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima* (Tesis de licenciatura, Facultad de Artes Escénicas, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú). Recuperado de <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4880>
- Chejov, M. (2011). *Sobre la técnica de la actuación* (4ta ed). Barcelona: Alba Editorial.
- Chopra, D. (2013, 9 de marzo). Los 7 mitos de la meditación [archivo PDF]. Recuperado de <https://palousemindfulness.com/es/docs/seven-myths.pdf>
- Damian, L. (2016). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima* (Tesis de licenciatura, Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú). Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7708>
- Di Paolo, E. (2016). Enactivismo. Diccionario Interdisciplinar Austral: editado por C. Vannet, I. Silva y J. Franck. Recuperado de <http://dia.austral.edu.ar/Enactivismo>

- Fischer-Lichte, E. (2011) *Estética de lo performativo*. (Trad. D. Gonzáles. & D. Martínez). Madrid: Abada Editores.
- Fons, M. (2019). Investigar la Dramaturgia del Actor: la antropología teatral y sus aplicaciones científicas. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 9(3), 1-27. doi: <https://doi.org/10.1590/2237-266089715>
- Grotowski, J. (2009). *Hacia un teatro pobre*. (25 ed.) (Trad. M. Glantz). México D.F.: Siglo Veintiuno.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. (1era ed.) (Trad. R. González). Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. (1era ed.) (Trad. R. González). Barcelona: Kairós.
- Kornfield, J. (2018a). La realidad debajo de los pensamientos (Cecilia Castrillón, trad.) [archivo PDF]. Recuperado de <https://palousemindfulness.com/es/docs/reality-below-thoughts.pdf>
- Kornfield, J. (2018b). Tu mente: ¿amiga o enemiga? (Cecilia Castrillón, trad.) [archivo PDF]. Recuperado de <https://palousemindfulness.com/es/docs/your-mind-friend-or-foe.pdf>
- Merleau-Ponty, M. (1993). *La fenomenología de la percepción* (Trad. J. Cabanes). Barcelona: Editorial Planeta-De Agostini, S.A.
- Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): Concepto y teoría. *Portularia*. 12 , 83-89. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1610/161024437009>
- Palouse Mindfulness. (s.f.). STOP: El espacio de respiración de un minuto. [archivo PDF]. Recuperado de <https://palousemindfulness.com/es/docs/STOP.pdf>

- Palouse Mindfulness. (2017, 4 de agosto). *La ilusión de los jugadores de baloncesto - Daniel Simons*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=u0A5Qd9JK3E&t=1s>
- Palouse Mindfulness. (2017, 4 de agosto). *La meditación de la uva pasa - Dave Potter*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=YmYIvfmCa94&t=1s>
- Palouse Mindfulness. (2017, 4 de agosto). *Mindfulness y el cerebro - Shauna Shapiro*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=JibyG6iAIcE&t=3s>
- Palouse Mindfulness. (2017, 4 de agosto). *STOP: una práctica breve de Mindfulness*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=1tk98R2GMfA&t=3s>
- Palouse Mindfulness. (2018, 29 de diciembre). *El samurái y la mosca - Hanjin Song*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=FJ3R1DUtddY>
- Palouse Mindfulness. (2019, 23 de marzo). *Tus pensamientos son burbujas - Jon Kabat-Zinn*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=GbrHmethKHc>
- Parada, L. (s.f.). *Escaneo corporal*. [Archivo de audio]. Recuperado de <https://palousemindfulness.com/es/meditations/bodyscan.html>
- Parada, L. (s.f.). *Práctica sentada*. [Archivo de audio]. Recuperado de <https://palousemindfulness.com/es/meditations/sittingmeditation.html>
- Parra, M. (2011). *Eficacia de la Terapia Cognitiva-Basada en la Conciencia Plena (Mindfulness) en pacientes con Fibromialgia* (Tesis doctoral, Universidad de Castilla-La Mancha, Albacete, España). Recuperado de <https://fibro.pro/parra-delgado/>

- Pinto, B., & Trucíos, D. (2019). *El estado vulnerable como herramienta para la interrelación actoral en búsqueda de una actuación auténtica*. (Tesis de licenciatura, Facultad de Artes Escénicas, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú). Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/>
- Potter, D. (s.f.) *Palouse Mindfulness: Mindfulness-Based Stress Reduction*. Recuperado de <https://palousemindfulness.com/es/index.html>
- Richards, T. (2005). *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas* (1 ed). Barcelona: Alba Editorial.6
- Rubio, N. (2020). *Prácticas de mindfulness en formato podcast para estimular la creatividad del actor y apoyar el proceso de creación de personaje* (Tesis de licenciatura, Facultad de Creación y Comunicación, Universidad El Bosque. Bogotá, Colombia). Recuperado de <https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/5481>
- Ruiz, P. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes. *Curso de Actualización Pediatría 2016*, (3), 487-501. Recuperado de https://www.aepap.org/sites/default/files/4t4.6_mindfulness_en_ninos_y_adolescentes.pdf
- Sánchez, G. (2011). Meditación, *Mindfulness* y sus efectos biopsicosociales: Revisión de literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (2), 223-254. Recuperado de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art13.pdf>
- Shapiro, S. (2013, 27 de febrero). ¿Mindfulness te hace más compasivo? [archivo PDF]. Recuperado de <https://palousemindfulness.com/es/docs/shapiro-compassion.pdf>
- Schmalzl, L., Crane-Godreau, M., & Payne, P. (2014). Movement-based Embodied Contemplative Practices: Definitions and Paradigms [Prácticas contemplativas encarnadas basadas en el movimiento: Definiciones y paradigmas]. *Frontiers in*

- Human Neuroscience*, 8(205), 1-5. doi: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00205>
- Stanislavski, K. (2014). *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*. Barcelona: Alba Editorial.
- Stanislavski, K. (2009). *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*. Barcelona: Alba Editorial.
- Valdivia, A. (2020). *El afrontamiento del estrés del actor en formación en el proceso creativo del curso de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2: un estudio de caso en la especialidad de teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú* (Tesis de licenciatura, Facultad de Artes Escénicas, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú). Recuperado de <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/17795>
- Wolford, L., & Schechner, R. (Eds.). (1997). *The Grotowski Sourcebook* (1 ed). London and New York: Routledge.
- Zarrilli, P. (2004). Toward a Phenomenological Model of the Actor's Embodied Modes of Experience. *Theatre Journal*, 56(4), 653-666. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/25069533>
- Zarrilli, P. (2005). *Acting (Re) Considered: A Theoretical and Practical Guide* (2da ed). Londres, Reino Unido: Routledge.
- Zarrilli, P. (2016). Making the body all eyes: body, breath, activation, performance. Recuperado de <http://www.phillipzarrilli.co.uk/trainapp/index1.html>
- Zarrilli, P., & Hulton, P. (2009). *Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after Stanislavski*. London; New York: Routledge

ANEXOS

Anexo A. Meditación audioguiada de respiración consciente (práctica sentada)

Link de audioguía de Parada (s.f.): <https://palousemindfulness.com/es/meditations/sittingmeditation.html>

Anexo B. Meditación audioguiada de escaneo corporal

Link de audioguía de Parada (s.f.): <https://palousemindfulness.com/es/meditations/bodyscan.html>

Anexo C. Meditación audioguiada para la práctica formal diaria

Link de audioguía de Berger (2019): <https://soundcloud.com/melissa-berger-93584864>

Anexo D. Entrevista a Mindfulness Perú, Ana Loret y Brisa Deneumostier (9 de abril del 2021)

Link de entrevista a especialistas *mindfulness*:

<https://drive.google.com/drive/folders/1X4Uh6h24oIJuiH36wWDZIJ-yFm4h3GI1?usp=sharing>

Anexo E. Entrevista a Ana Correa (4 de abril del 2021)

Link de entrevista a especialista en el entrenamiento corporal de Grotowski:

https://drive.google.com/file/d/1MYSlaSCOQmRKbntCRZJg788eiRbby_B2/view?usp=sharing

Anexo F. Bitácora de las investigadoras del curso Entrenamiento Corporal dictado por Ana Correa en la FARES.

Link de las bitácoras de las investigadoras:

https://drive.google.com/drive/folders/1aDjGgbBU1E5FFHwC0ldTKiD_rJxXP7BN?usp=sharing

Anexo G. Video de la sesión de pre-laboratorio (25 de abril del 2021)

Link del video de la sesión de pre-laboratorio:

https://drive.google.com/file/d/1J_bsDGAb1CfhwIFoEdbAgDvEpGEun7zL/view?usp=sharing

Anexo H. Cuestionario de pre-laboratorio

Link de respuestas del cuestionario de pre-laboratorio de las participantes:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Wby61MgIL5c7W1pKUR1Di6o7AgGaChIx/edit#gid=262617156>

Anexo I. Video de la primera sesión (28 de abril del 2021)

Link del video de la primera sesión parte A:

https://drive.google.com/file/d/1EzeXb4g1RF1qv_MW5rboXH2zju5CjJTt/view?usp=sharing

Link del video de la primera sesión parte B: [https://drive.google.com/file/d/1w502EhmbH-jStD8CLz-](https://drive.google.com/file/d/1w502EhmbH-jStD8CLz-zhgeMWS-TEI6K/view?usp=sharing)

[zhgeMWS-TEI6K/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1w502EhmbH-jStD8CLz-zhgeMWS-TEI6K/view?usp=sharing)

Anexo J. Cuestionario 1

Link de respuestas del cuestionario 1 de las participantes:

<https://drive.google.com/file/d/1qpryFnqDLiLvthYM0wzlOMsS2Ni3caYp/view?usp=sharing>

Anexo K. Video de la segunda sesión (30 de abril del 2021)

Link del video de la segunda sesión:

<https://drive.google.com/file/d/1rYXE9SU8BVKxNCEJb7xSCUcdg05OGewO/view?usp=sharing>

Anexo L. Cuestionario 2

Link de respuestas del cuestionario 2 de las participantes:

https://drive.google.com/file/d/1UdVtCj_B-pbj8tvahqjIhwI0RCuzdeJa/view?usp=sharing

Anexo M. Registro de la práctica formal diaria (meditación personal)

Link del registro de la práctica formal diaria de las participantes:

https://drive.google.com/drive/folders/1unf8Mzm8H2VMVvv_7MORPyKVP7ukBuG7?usp=sharing

Anexo N. Video de la tercera sesión (5 de mayo del 2021)

Link del video de la tercera sesión:

<https://drive.google.com/file/d/1YdtKgwELj1PGWYjJdI7G0UhJfD6TMEqh/view?usp=sharing>

Anexo O. Bitácora Virtual

Link de las bitácoras de las participantes:

<https://drive.google.com/drive/folders/11D2R91d0BQuJXsdrv4qm8zPRUY8jLyoy?usp=sharing>

Anexo P. Registro de la práctica informal del laboratorio

Link de registro de la práctica informal del laboratorio de las participantes:

<https://drive.google.com/drive/folders/1j0IQysxjCplluoXY1NtBgzbtqAWcfeNM?usp=sharing>

Anexo Q. Video de la cuarta sesión (7 de mayo del 2021)

Link del video de la cuarta sesión: [https://drive.google.com/file/d/15WsrT41OUmm_YP-](https://drive.google.com/file/d/15WsrT41OUmm_YP-PcjYRLt_k07hv9ETu/view?usp=sharing)

[PcjYRLt_k07hv9ETu/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/15WsrT41OUmm_YP-PcjYRLt_k07hv9ETu/view?usp=sharing)

Anexo R. Video de la quinta sesión (12 de mayo del 2021)

Link del video de la quinta sesión:

<https://drive.google.com/file/d/1dM6oI8on9Xb23wOaTTgChJiNYmDSuL2M/view?usp=sharing>

Anexo S. Video de la sexta sesión (14 de mayo del 2021)

Link del video de la sexta sesión:

https://drive.google.com/file/d/1mJohRtZ_pn8QBJ677fx6IKAnv7ZlOzQ0/view?usp=sharing

Anexo T. Video de la séptima sesión (19 de mayo del 2021)

Link del video de la séptima sesión:

https://drive.google.com/file/d/1qfu61wckQq5FTCuStfhkt7R_knHXhhWF/view?usp=sharing

Anexo U. Video de la octava sesión- Muestra Final (21 de mayo del 2021)

Link del video de la octava sesión:

https://drive.google.com/file/d/1ZN4c_OTXDvGI0tq9MjRUfC9rpjZhgs7S/view?usp=sharing

Anexo V. Fotografías de la partitura final de ideogramas

Link de las fotografías de ideogramas de animales y árboles:

<https://drive.google.com/drive/folders/1j1rcs0WdpQrSw587Gi10-x05qi36kCj7?usp=sharing>

Anexo W. Cuestionario Final

Link de respuestas del cuestionario final de las participantes:

https://docs.google.com/document/d/16oX-_JAuRV81sPEMxMbFVpCdvacPLgOh1sP-IwVkiFM/edit?usp=sharing

Anexo X. Consentimiento informado para entrevistas para especialistas

Link de los consentimientos:

<https://drive.google.com/drive/folders/1JVKQUC1SGkbheFum6bRv1xkyj8NrAJIJ?usp=sharing>

Anexo Y. Consentimiento informado para encuestas y video para participantes

Link de los consentimientos:

https://drive.google.com/drive/folders/1p1F_ozczl3UUxbYoE11of5hq0CPQ03Dy?usp=sharing