

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



La danza de las nieves del tai chi pö tibetano: Un
entrenamiento mente-cuerpo-espíritu para construir un cuerpo
nuevo

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

Darill Hanna Silva Alca

Asesor:

Jorge Luis Villanueva Bustíos


Lima, 2023

Informe de Similitud

Yo, *Jorge Luis Villanueva Bustios*, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor de la tesis de investigación titulada “*La danza de las nieves del tai chi pö tibetano: Un entrenamientamente-cuerpo-espíritu para construir un cuerpo nuevo*”, de la autora *Darill Hanna Silva Alca* dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 33%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 24-oct.-2022.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, *13 de junio de 2023*

Apellidos y nombres del asesor: <i>Villanueva Bustios, Jorge Luis</i>	
DNI: <i>9534765</i>	Firma 
ORCID: <i>https://orcid.org/0000-0002-3581-9257</i>	

Resumen

La danza de las nieves del tai chi pö tibetano es una danza milenaria oriental con influencia de las artes marciales chinas y tibetanas, una herramienta que confiere un entrenamiento dramático corporal, mental y espiritual actoral para construir un *cuerpo nuevo*. Por ello, se entabló la conexión de los estudios de Jerzy Grotowski, Eugenio Barba & Nicola Savaresse, y Antunes Filho sobre el trabajo del actor sobre sí mismo con los conceptos que componen al del tai chi desde la filosofía taoísta y tibetana, compartiendo ambos los principios de desequilibrio, oposición, respiración y energía como parte fundamental de la autoexploración y autoconocimiento en el entrenamiento actoral para construir un *cuerpo nuevo*. Siendo que el principio de oposición trabaja las posibilidades conflicto en el cuerpo y el desequilibrio trabaja las posibilidades de las tensiones, las cuales a través de la meditación se trabaja la conciencia a la atención de hacia dónde se dirige la energía para que el cuerpo se exprese con organicidad. En este sentido, la presente investigación parte del diseño de un laboratorio práctico frente al mar en el que un grupo de actores se sumergen a un entrenamiento individual, grupal y espacial desde la ejecución repetitiva de la meditación en movimiento. Por lo que, este entrenamiento permite desarrollar el drama en el cuerpo de los actores a partir de trascender sus propias limitaciones y explorar posibilidades para formar un repertorio corporal. Es así, que esta investigación teórico práctica se propone como una vía para contribuir a los actores en su preparación para la escena y como humanos.

Palabras clave: training, entrenamiento dramático, cuerpo-mente-espíritu, respiración, energía, desequilibrio, oposiciones, cuerpo nuevo, danza de las nieves del tai chi pö tibetano.

Agradecimientos

A Nancy, Úrsula y Rolando, los amo incondicionalmente en la eternidad.

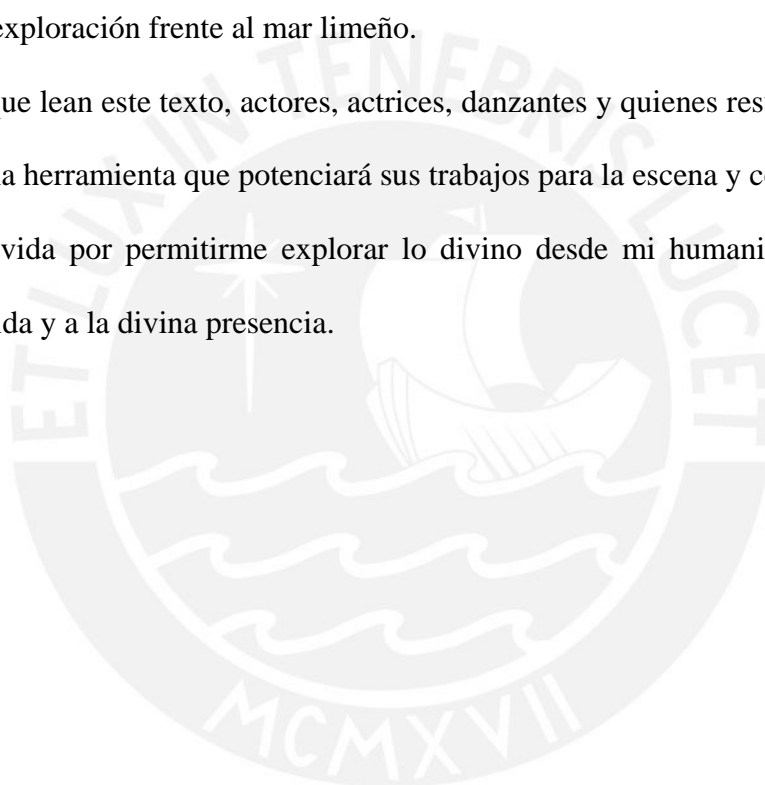
A mi maestra Ana Correa por compartirme esta danza que me enamoró desde el primer día, una joya para una artista, una actriz.

A mi asesor Jorge Villanueva Bustios, siempre hubo preguntas para seguir creando.

A los participantes del laboratorio Gretha, Bruno y Juliet por navegar juntos en el transmutador proceso de autoexploración frente al mar limeño.

A las personas que lean este texto, actores, actrices, danzantes y quienes resuenen en el deseo de indagar en una herramienta que potenciará sus trabajos para la escena y como humanos.

Agradecer a la vida por permitirme explorar lo divino desde mi humanidad, a la energía generadora de vida y a la divina presencia.



Hacer no haciendo es ser nutrido por la gran madre cósmica, esta acción tiene su fundamento en la Ley de acciones y reacciones concordantes.

Yin: contracción

Yang: expansión

Producir una contracción significa inducir a una reacción expansiva.

Período yin: otoño, invierno, el ciclo diario a la noche y a la luna, receptivo y oscuro.

Período yang: primavera, verano, el día al sol y al calor, expansivo y luminoso.

Tiempo de entrenar la presencia, receptiva al flujo orgánico y armónico. Alinear mediante el trabajo de la energía la mente-cuerpo y corazón.

*Recibir el momento adecuado determina la calidad del movimiento,
la vida es un constante cambio.*

La bondad del agua consiste en que a todos sirve sin conflicto.

Temporada de agua yin

¿ Sabrías armonizar tu respiración y volverte tan suave y dúctil como un recién nacido?

Que la práctica abrace la serenidad y la fuerza para que en la exploración se fortalezca la disciplina y la gracia.

(bitácora personal, Darill Hanna)

Índice

Resumen.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Índice.....	v
Índice de tablas.....	vi
Índice de figuras.....	vii
Introducción	1
Capítulo 1: La Danza de las Nieves del Tai Chi Pö Tibetano: Un Entrenamiento Dramático Corporal, Mental y Espiritual	10
<i>1.1. Meditación en Movimiento que Cultiva la Energía.....</i>	<i>14</i>
1.1.1. Composición de la Danza de las Nieves del Tai Chi Pö Tibetano.....	15
1.1.2. Respiración Segmentada, Plena y Fuego	18
<i>1.2. Un Entrenamiento Enfocado en Potenciar el Drama en el Cuerpo del Actor</i>	<i>25</i>
1.2.1 Entender el Entrenamiento desde Barba	29
<i>1.3. Vinculación en el Cuerpo del Actor para un Entrenamiento Dramático</i>	<i>31</i>
1.3.1 Trabajo de la Energía y el Intento Mental.....	32
1.3.2 Desequilibrio y Oposiciones	35
Capítulo 2: Periodo de Agua Yin: El Actor Cultiva la Energía a través de la Disciplina Frente al Mar.....	45
<i>2.1. Exploración Individual, Previo a los Encuentros.....</i>	<i>45</i>
<i>2.2. Actores y Actrices que Cultivan la Energía.....</i>	<i>60</i>
2.2.1. Activar, Mover y Expandir	67
<i>2.3 Sumergirse en la Exploración.....</i>	<i>104</i>
Capítulo 3: Un Cuerpo Nuevo: Presencia.....	109
Conclusiones	123
Referencias Bibliográficas.....	126
Anexos	128

Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Descripción de la ejecución de la danza de las nieves</i>	23
Tabla 2 <i>Cronograma de Laboratorio</i>	68
Tabla 3 <i>Cuestionario Juliet</i>	76
Tabla 4 <i>Cuestionario Bruno</i>	79
Tabla 5 <i>Cuestionario Gretha</i>	81



Índice de figuras

Figura 1 <i>Asanas, Mudras y Papaas</i>	22
Figura 2 <i>Creación frente al público, visibilidad del trabajo</i>	56
Figura 3 <i>Sesiones de Laboratorio</i>	93
Figura 4 <i>Muestra Final</i>	102



Introducción

Este proyecto de investigación dio sus primeras luces en medio de una pandemia, misma que motivó el confinamiento de la mayor parte de la población mundial. El tiempo fue cambiando, los espacios que se habitaban también. Mi cuerpo fue el primero en advertir este cambio; debido a que, días posteriores de haber participado en el proceso del laboratorio de actores y bailarines para la puesta en escena dirigida por Claudia Castellucci, *All inizio della citta di Roma* llevada a cabo en el FAE¹ de Lima, sucedió el confinamiento.

El entrenamiento que se llevó a cabo en el laboratorio produjo un flujo constante de práctica; sin embargo, las diversas sensaciones que se presentaban por aquella situación de permanecer en casa provocaban una suerte de disturbia, por lo que acudí a herramientas con las que anteriormente había gestionado estos síntomas. Volví a la bioenergética, herramienta que a través del estudio de Alexander Lowen consiste en una terapia que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente y se vincula con la búsqueda del placer; no obstante, este proceso requiere de una guía ya que se trabaja con la energía y el contacto, lo cual era inviable debido al contexto.

En vista de ello, retomé prácticas de yoga, observando los pensamientos obsesivos, escribiendo en un diario, tratando de depurar los sentimientos y pensamientos estancados para sentir el cuerpo liberado. Al mismo tiempo, percibía que en el interés de sentirme equilibrada se movilizaba algo, buscaba bienestar y que se sintiera desde el cuerpo.

Nuevos conocimientos tomaban forma en mi vida a partir de esta búsqueda; por lo que, empecé a atender mi cuerpo desde los alimentos que ingería y más tarde realizaba limpiezas hepáticas a partir del estudio de Andreas Mortiz², un proceso que consiste en ayunos acompañados de alimentación con frutas, vegetales y abundante agua, la cual le

¹ Festival de Artes Escénicas de Lima

² Andreas Mortiz es un terapeuta intuitivo que estudió la iridología, ayuderva, shiatsu y medicina vibracional. Fundador de Enner chi y autor de *La sorprendente limpieza hepática y de la vesícula, una poderosa herramienta hágalo usted mismo para optimizar su salud y bienestar.*

permitía a mi cuerpo limpiarse y purificarse. Además, este proceso estaba acompañado de reposo del cuerpo, el silencio y ejercicios de respiración de pranayama³.

A partir de este autor, obtuve conocimiento de que nuestro sistema digestivo es el segundo sistema que más trabaja en nuestro cuerpo después del cerebro y está directamente conectado con los intestinos, por lo que darle descanso y limpiarlo tiene resonancia con un cuerpo liviano, purificado, renovado y liberado. Empezaba a entender como la relación del cerebro con los órganos del cuerpo, cómo estos se comunican y están cargados de información que luego se ve reflejada en nuestros pensamientos, sentimientos, es decir las conductas que se llevan a cabo a partir de lo que se crea en el interior del cuerpo, y que luego se proyecta en el exterior en acciones.

Es así como, este proceso solicitaba al cuerpo ir en un ritmo distinto, parar; ya que, la depuración y la alimentación así lo pedían, lo que, desde mi asombro, iba sincronizado al contexto mundial, como una alineación con la naturaleza, se visibilizaba la llamada del cuerpo a la escucha. Sin embargo, mi cuerpo deseaba seguir entrenándose, moviéndose; por lo que, encontré en el *Chikung* o *Qigong*, medicina oriental que, a través de movimientos acompañados de la respiración consciente, trabaja la energía a fin de fortalecer el *qi*, que yace en nuestro cuerpo; es decir, reposaba, fortalecía el cuerpo y la energía interna. Fue por ello por lo que, me sumergí más en este arte marcial y llegué al tai chi chuan y me maravillé de la sutileza que se requiere para realizar los movimientos: podía sentir cómo trabajaba mi energía y cómo esta se conectaba con mi entorno, me nutría de ella y ellas de mí. Me visualizaba en cada práctica como un toroide⁴ trabajando su energía.

³ Pranayama significa control de la respiración. Término en sanscrito que designa los ejercicios respiratorios del Yoga que conducen a la concentración y dirección del prana. Merkhaba Yoga. Asociación de profesores.

⁴ “Un toroide es como la respiración del universo, es la forma que toma la corriente de la energía en cualquier nivel de existencia”. La energía toroidal está basada en un vórtice de energía en forma de dona, en la cual la energía está constantemente empujándose hacia adentro y proyectándose hacia afuera...en un movimiento sin fin. Existe actualmente una gran cantidad de información científica y metafísica disponible que indica que la energía toroidal es el mejor modelo que disponemos para comprender la estructura primordial del universo. Es la forma principal de la consciencia misma, un vórtice esférico de energía, una esfera de energía auto-organizada y auto-sostenible, siendo el centro desde luego su fuente de energía. Cada molécula subatómica,

Además, percibía un llamado interno en profundizar en las nociones de energía en el cuerpo como actriz; debido a que, considero que el cuerpo es el medio más importante de expresión en escena tomaba sentido atender mi materialidad desde diversas herramientas.

Cuando comencé a sumar estas prácticas a mi entrenamiento diario y percibía el beneficio de esta recordé que Ana Correa⁵, quien fue mi maestra en la Facultad de Artes Escénicas nos había enseñado secuencias de tai chi en las clases de entrenamiento corporal y vocal del actor. Acudí ella, y sugirió unirme al círculo de energía donde se practica *qi gong*, tai chi, danzas de vara y otras, que dirigió de manera virtual debido a las restricciones de contacto y consecuentes de la pandemia. Por lo que, acepté inmediatamente, ya que podía entrenar mi energía, mi cuerpo a partir de una guía, no precisaba del contacto; además, considero que esto fortaleció mi disciplina de seguir asistiendo a cada encuentro en la actualidad.

Asimismo, pasaron semanas y propusimos realizar encuentros presenciales y en una sesión nos enseñó la Danza de las Nieves del tai chi pö tibetano, esta danza le fue impartida por la Shifu Maria Sandomando, instructora de tai chi de Correa, cuando practicaban junto con el Grupo Cultural Yuyachkani⁶ y aprendían sobre las herramientas marciales orientales para aplicarlas en su trabajo como actores y para sus obras teatrales.

cada cuerpo humano, planeta, sistema solar, galaxia está sostenida bajo una energía toroidal, la cual crea un campo magnético. El toroide es el modelo que utiliza la naturaleza, esta equilibrado y siempre completo. Aparece en el campo magnético que envuelve la tierra, al individuo y al átomo.

<https://ecoagroconstruccion.wordpress.com/2016/04/02/la-energia-toroidal/comment-page-1/>

⁵ Ana Correa actriz creadora, directora, educadora, integrante y una de las fundadoras del Grupo Cultural Yuyachkani desde 1978. Artista reconocida internacionalmente, quien en el 2012 fue nombrada Figura cultural Digno, reconocimiento otorgado por el Ministerio de Cultura. Licenciada en Educación por la universidad Ricardo Palma. Es profesora titulada en Educación Artística, especialidad en Dramaturgia, de la Escuela Nacional de Arte Dramático y en la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Actriz y creadora de repertorio de obras entre ellas Confesiones (2013), Rosa Cuchillo presentadas alrededor del mundo, al igual que con el Yuyachkani entre ellas El Último Ensayo (2008) Concierto Olvido (2010), Cartas de Chimbote (2015), Discurso de Promoción (2017) y muchas más de las cuales sigue creando y ejecutando en la actualidad.

⁶Al respecto, precisar que el Grupo Yuyachkani ha marcado, sin duda alguna, la historia del teatro por su solidez y permanencia en la investigación a nivel escénica política y social alrededor de cincuenta años, por lo que, termina siendo uno de los grupos más longevos de nuestro país y de América Latina. En ese sentido, la permanencia artística y política le ha permitido mudar de ideas numerosas veces, siendo en palabras de Miguel Rubio el “norte socialista” lo que se configuró como la columna vertebral del grupo y la utopía que le permitió

A partir de este nuevo aprendizaje surgió mi curiosidad por investigar a La danza de las nieves del tai chi pö tibetano: Un entrenamiento dramático actoral de cuerpo-mente-espíritu para construir un cuerpo nuevo. Por consiguiente, para poder ahondar más en esta cuestión se formularon preguntas específicas que permitieran encontrar las líneas de estudio ¿En qué consiste la danza de las nieves del tai chi pö tibetano y cuáles son sus principios? ¿En qué consiste el entrenamiento del actor y cuáles son sus principios? ¿Qué es un entrenamiento dramático actoral? ¿Qué es un cuerpo nuevo? Englobando estas preguntas se generó una pregunta general: ¿Cómo un entrenamiento dramático corporal, mental y espiritual a través de la danza de las nieves construye un cuerpo nuevo en los actores?

Por consiguiente, propuestas las interrogantes para develar el tema de investigación, se planteó una hipótesis en la que el actor, al ejecutar la danza de las nieves⁷ desde sus principios y los de entrenamiento dramático desarrolla un cuerpo nuevo para la escena. Los principios de desequilibrio y oposición fortalecen la presencia del actor y aumenta el bagaje corporal del actor; es decir, construye un cuerpo nuevo, un cuerpo con presencia (consciente, atento, orgánico, específico y altamente codificado). Así, se concluye que, a través de la experiencia de este entrenamiento el actor alinea cuerpo-mente- espíritu para potenciar su presencia y captar la atención del espectador a partir de las nuevas gestualidades que ha adquirido de la danza de las nieves.

Resulta inspirador revisar este proceso, en el cual se investiga el trabajo que un actor realiza previamente a la escena, ya que la preparación es la etapa en la que el explorador se conocerá más a sí mismo, como también conocerá sus fortalezas y debilidades, lo cual le permitirá expresarse con creatividad, además de ser un constante trabajo el volver hacia sí mismo más allá de cualquier proceso en el que se encuentre el actor o actriz. Por lo que,

continuar trabajando después épocas difíciles de guerra interna en el Perú y de la desarticulación del pensamiento socialista a nivel global. (Figueroa, 2018, p.5)

⁷ Se utilizará danza de las nieves como abreviatura para referir al nombre completo de la Danza de las nieves del tai chi pö tibetano.

desde esta propuesta investigativa se comparte una vía de trabajo sobre sí mismo en la que se revitaliza la energía, pero, sobre todo, permite a los actores desarrollar un cuerpo con presencia, presente y consciente, que posee un repertorio corporal para crear en escena.

Al plantearnos investigar el tema de este proyecto, se trazaron objetivos a fin de comprobarlos y obtener nuevos conocimientos. Por ello, como objetivo general, se propuso observar la modificación del cuerpo nuevo de los actores en un laboratorio práctico frente al mar, en donde se desarrolle el entrenamiento dramático a través de la ejecución de la danza de las nieves.

De este modo, se diseñaron objetivos específicos: en primer lugar, se planteó analizar la danza de las nieves y los principios que se encuentran en esta. En segundo lugar, revisar el entrenamiento del actor y los principios que los componen. En tercer lugar, definir en qué consiste un entrenamiento dramático corporal a través de analizar cómo el actor experimenta la danza de las nieves del tai chi pö tibetano mediante la práctica individual, grupal y espacial. En cuarto lugar, observar el proceso de cómo los actores construyen un cuerpo nuevo para la escena. Por lo que, en relación a este proceso de observación se planteó que, mediante un laboratorio presencial frente al mar⁸ se pueda observar la modificación del cuerpo de los actores durante el entrenamiento, a través del aprendizaje de la danza para la construcción de un cuerpo nuevo.

Asimismo, considero importante revisar el entrenamiento corporal dramático actoral, debido a que es exclusivo para la escena. Si bien existen diversos métodos y caminos para entrenarse corporalmente, este entrena la mente y el espíritu; ya que, no todos los entrenamientos están diseñados en potenciar el drama en el cuerpo del actor en la escena. Un

⁸ La decisión de llevar el laboratorio frente al mar es debido a que, en la danza de las nieves, en principio, se ofrenda y se danza frente al agua de los nevados en agradecimiento por ser un elemento que sirve a todo el planeta. Por lo que, conectarse con el mar a través de la ejecución de la danza en el mismo espacio proporciona conexión con la naturaleza y aprendizaje de la misma.

ejemplo de ello es el que diseñó Martha Graham⁹ a través de secuencias para bailarines clásicos, es decir, específicamente para potenciarlos; no obstante, un entrenamiento corporal dramático del actor es uno que se genera en él mismo y con otros, por lo que está abocado para accionar en escena.

Asimismo, este proyecto de investigación se sustenta en el valor de aportar una herramienta que potencie el trabajo del actor en su preparación para la escena, a partir de la ejecución de la danza de las nieves del tai chi pö tibetano. Esta herramienta se plantea desde la repetición de los asanas, mudras y papaás a través de la meditación en movimiento, que en su aspecto exterior se trabaja sobre la repetición, pero el aprendizaje y el crecimiento es una búsqueda que se produce en el interior del actor, que se apoya en lo externo para trabajar lo interno y desde ahí partirán las articulaciones de conciencia corporal, desequilibrio, relajación física, mental, fortalecimiento del espíritu y obtención de un repertorio corporal a partir de la codificación de la danza. Los cuales le permiten fortalecer su presencia con la cual captará la atención del espectador, estado en el que modelará su energía debido al cuerpo nuevo que ha desarrollado.

Por un lado, desde el estudio de las nociones del tai chi en su evolución, principios y práctica se revisaron los estudios de Mantak Chia y Li, de Alve, Curto quienes desde sus aportes teóricos y empíricos permiten profundizar en la historia, evolución que ha tenido este arte marcial. Por ello, las definiciones de la energía y cómo se la orienta en el trabajo de los desbloques energéticos, cómo y cuáles son las pautas para trabajar el recorrido del chi en el cuerpo, para cultivar la energía a partir de los principios que se fundamentan en el Tao, el yin yang. Para así, entender la transformación interna y externa desde el trabajo de la respiración, el trabajo de la energía y la meditación.

⁹Martha Graham, es una artista bailarina y coreógrafa de nacionalidad estadounidense (1894-1991) creó un lenguaje autónomo que desencadenó un método de aprendizaje propio, es un caso único dentro de la danza moderna y contemporánea. Para mayor abundamiento puede verse el siguiente enlace: <https://www.danza.es/multimedia/biografias/martha-graham>

Asimismo, para abarcar conceptos y terminologías específicas de la danza de las nieves del tai chi pö tibetano se toman del estudio de Correa los fundamentos de su práctica y ejecución, así también para la descripción de los asanas, mudras y papás. Del mismo modo, para los principios que abarcan esta danza se utilizan los anteriores autores mencionados junto con Correa para desarrollar los principios de desequilibrio y oposición que se conectan con el entrenamiento del actor.

Por otro lado, desde el estudio de teorías teatrales que permitirán entender el trabajo del actor, se tomaron en cuenta los estudios Grotowski¹⁰ (2015), Barba y Savarese (2010), quienes formulan los lineamientos del entrenamiento dramático actoral en una etapa de pre-expresividad, a través del trabajo del actor sobre sí mismo con el fin de vencer sus limitaciones y sensibilizarse para crear en escena. Por ello, se abarcan los conceptos de energía extra cotidiana, presencia y la pre- expresividad junto con los principios que comparte con la danza de las nieves de desequilibrio y oposición para construir un cuerpo nuevo.

Así pues, el término de cuerpo nuevo será sustentado a partir de las nociones de Antunes Filho, investigador, quien aporta desde los principios de oposición como permanente lucha de contrarios y al desequilibrio como un control de las tensiones para el autoconocimiento para fortalecer la presencia que tiene un nuevo lenguaje, una nueva gestualidad.

Es así como, se considera importante volver la mirada hacia las danzas milenarias de las artes marciales del tai chi y vincularlas con la práctica escénica, debido a la importancia

¹⁰Jerzy Grotowski, es un director de teatro y creador del Teatro de las Trece Filas, del Teatro Laboratorio y del concepto de Teatro Pobre, de nacionalidad polaca (Rzesów,1933- Pontedera,1999) ha supuesto un punto de inflexión en el itinerario de las artes escénicas y de la experimentación en dichas artes durante el siglo XX., creador del Teatro de las Trece Filas, del Teatro Laboratorio y del concepto de Teatro Pobre, que desplegó su trabajo artístico y creativo desde mitad de la década de los cincuenta del siglo pasado hasta 1970, y su trabajo antropológico y de investigación desde 1970 hasta su fallecimiento en 1999 (2015, p.9).
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/48118/1/TESIS%20AURELIO%20con%20i%20%20latina.pdf>

de tomar la danza de las nieves y explorar sus principios para potenciar el cuerpo del actor con nuevos diseños que fortalecen el drama en su cuerpo para la escena. Además, de aportar el desarrollo de nuevos lenguajes en el cuerpo, aportan el despertar de la consciencia debido a su trabajo de meditación en movimiento por lo que la mente y el espíritu se alienan al cuerpo que está en constante trabajo. Asimismo, considero importante el valor que aporta en el actor sobre el trabajo sobre sí mismo, al ser un entrenamiento que fortalece el drama para un desenvolvimiento en escena adecuado, el compromiso y la responsabilidad sobre su trabajo teatral. Si bien se han realizado estudios de maestrías y doctorados fuera del país respecto a este tema, estos han sido abordados desde los procesos del entorno en donde se cuestionaron y con finalidades terapéuticas; por lo que, se considera pertinente compartir esta investigación teórico práctica a los artistas escénicos, directores, bailarines y quien resuene con esta herramienta, especialmente a los actores y actrices como un llamado a la consideración de su cuerpo como vehículo más importante en la escena y la humildad que requiere el trabajo para la escena a través de la disciplina y la constante exploración.

Asimismo, la importancia de este proyecto de investigación se sustenta en el valor de renovar una herramienta que potencia el trabajo del actor en su preparación para la escena, enfocándonos en la necesidad de un trabajo corporal- mental- espiritual que dispone un cuerpo dispuesto y construye drama en el cuerpo del actor para la escena a partir de la danza de las nieves.

Por otro lado, respecto a la parte metodológica-práctica del proyecto, se llevó a cabo un laboratorio práctico que tuvo como propuesta la exploración, la experimentación y la integración a través de la ejecución de la danza de las nieves en el cuerpo de los participantes, quienes se adentraron en dieciséis sesiones. Estos encuentros se realizaron frente al mar de la Costa Verde de Lima, lo cual permitió a los participantes conectar con el elemento del agua, ya que, si bien esta danza se realiza preferentemente frente a los nevados, este espacio era

también una fuente de vida (la naturaleza), con la cual el actor volvió a reconectar con lo esencial con la intención de estimular la escucha, el silencio en la meditación y el trabajo interno que era una labor que sucedía dentro de cada participante en la práctica.

Por ello, en este proyecto de investigación teórico- práctico se propone desarrollar a través de tres capítulos. El primer capítulo, contiene la historia, conceptos, terminologías y procesos de ejecución del tai chi *pö* tibetano por medio de un entrenamiento dramático corporal, mental y espiritual. De esta manera, se dividen en dos subcapítulos en los cuales el primero le compete al desarrollo de la danza de las nieves y el segundo en el entrenamiento actoral para entender la vinculación de estas a través de sus principios y cómo se configura una preparación pre- expresiva para el actor desde una danza china tibetana. El segundo capítulo, contiene el desarrollo del pre laboratorio y el laboratorio práctico desde los integrantes a partir del seguimiento, análisis de las sesiones y transformación del trabajo en los actores por medio de la ejecución de la danza de las nieves y los principios que se investigaron. El tercer capítulo, se expone el cuerpo nuevo a partir de los hallazgos encontrados a partir de la experimentación de la hipótesis propuesta revelando la transformación de los actores en cualidades específicas. Así como las conclusiones que se encontraron a través de esta propuesta investigativa en el área desde las artes escénicas en la que se propone una vía por la que los actores pueden conocer su propia herramienta de trabajo.

Capítulo 1: La Danza de las Nieves del Tai Chi Pö Tibetano: Un Entrenamiento Dramático Corporal, Mental y Espiritual

Para entender una disciplina de las artes marciales, es preciso revisar su evolución e historia; ya que, la comprensión y la progresión de su desarrollo parten, por lo general, de maestros que dedicaron su tiempo y práctica a la sublimación de estas disciplinas. Al respecto Mantak Chia y Juan Li refieren que:

En el caso del Tai Chi, las historias tradicionales fueron escritas mucho tiempo después de que este arte se diera a conocer ampliamente. En ellas se afirma que, durante el siglo XIV, un ermitaño llamado Chang San Feng recibió las enseñanzas del Tai Chi en una serie de sueños. Otras versiones afirman que Chang San Feng creó el Tai Chi al observar una pelea entre una serpiente y una grulla. Otras interpretaciones sitúan los orígenes de esta disciplina en la dinastía Tang (618-907 D. C.) (2005, p.29).

Siendo esta una de las referencias que se tiene sobre su origen, ya que no existe certeza explícita sobre ese acontecimiento, más sí sobre la proliferación de su práctica y sus estilos.

Las características de los grupos que practicaron tai chi y en donde se difundieron han llegado hasta nuestros días a través de tres tradiciones familiares principales: Chen, Yang y Wu; la primera, combina técnicas de fuerza suaves y explosivas; la segunda, posee un ritmo suave y un flujo uniforme; y, la tercera con sutiles movimientos articulares (Chia y Li, 2005, p.32).

De ello se desprende que, el tai chi era una práctica secreta que se transmitía únicamente a los miembros de una estructura familiar cerrada o a los estudiantes más cercanos y leales. No solo por una suerte de ensimismamiento sino por el contexto de las épocas en que fueron impartidas, ya que muchas de estos movimientos estaban diseñadas en

desarrollar un arma de defensa o ataque a partir de las guerras entre las familias y dinastías. Es importante entender este tipo de evolución, ya que la danza de las nieves del tai chi *pō* tibetano, la cual desarrollaremos, con mayor detenimiento, más adelante ha tenido un desenvolvimiento similar.

El tai chi o “Tai Chi Chuan” significa “boxeo” (Chuan) de la suprema (Tai) polaridad (Chi). También definido como un arte marcial que remonta sus bases en las leyes que regulan la interacción y la alternancia de lo que son. El cual está en constante movimiento a través de los principios básicos del universo “ying” (principio negativo femenino) y “yang” (principio masculino positivo) (Ping, 2012, cap.2.1 y 2.2.).

Estos principios chinos de polaridad se denominan como negativo y positivo respecto a femenino y masculino, que parten de la noción de que, lo que se encuentra a la vista del sol se llama yang y lo que está a sus espaldas es el ying. De ello, que cada fenómeno tiene a su inverso: el frío y el calor, alto y lo bajo, la izquierda y la derecha, lo interno y lo externo, el movimiento y la inmovilidad. A partir de 4 fundamentos entre ellas: son antagonistas y se inhiben mutuamente; tienen el mismo origen, ya que cada una se constituye desde la base de la otra; el incremento y el descenso del ying y del yang están en equilibrio; y se transforman recíprocamente en su inverso.

Es preciso entender el significado de las polaridades de las cuales se basa el tai chi a partir del tao, ya que el practicante tendría que integrar las nociones básicas universales para trabajarlas a través de la meditación en movimiento y la respiración en busca de equilibrio y armonía. Asimismo, mediante la práctica del tai chi se cultivan y desarrollan los tres cuerpos físicos o también llamados Tesoros de San Bao; el primero, el Ching (energía o esencia sexual) es el cuerpo físico; el segundo, el Chi (el aliento interno o energía básica de la fuerza vital) es el cuerpo energético; y el tercero, el Shen (espíritu o conciencia) el cuerpo espiritual.

Entonces, según Moncayo (2015) El tai chi consiste en una secuencia de movimientos y respiración fluidos, armónicos y relajantes traducidos en formas, movimientos y respiración, mejor conocida como meditación en movimiento, con la finalidad de armonizar cuerpo, espíritu y mente.

En otras palabras, el tai chi o boxeo supremo, es una técnica ancestral, la cual se encuentra dentro de las categorías de artes marciales y la meditación, está cargada de raíces culturales y de la filosofía taoísta (yin yang), que trabaja la armonía de tres cuerpos (físico, espiritual y energético) que habitan en el practicante.

Asimismo, habiendo revisado de manera general los orígenes y propagación de esta disciplina es preciso mencionar que, para entender los fundamentos de la danza de las nieves debemos hacer referencia del arte corporal antiguo del *Qigong* o también conocido como *Chikung*, ya que conforma una disciplina en sí misma; mientras que, el tai chi no puede ser entendido sin la anterior; debido a su base pues radica en el trabajo con la energía, el *Qi* o Chi.

El Chi o Qi traducido como energía significa aliento, aire, conceptos que nos acercan al sistema respiratorio como medio de captación de la energía de la atmósfera; por otra parte, gong o kung significa técnica, consecución o trabajo, con lo cual ambas palabras se traducen como el esfuerzo o trabajo continuo para captar y cultivar la energía, por lo tanto, desarrollar la energía del propio cuerpo (Curto, s/a, p. 14).

En esa línea, como sostiene Mantak Chia y Juan Li, el Chi es el nutriente real del cuerpo pues es la esencia de los alimentos que consumimos y del aire que respiramos. De ese modo podemos sostener que, al respirar y alimentarnos llevamos el Chi al interior de nuestro cuerpo ya que sin el Chi no habría vida (2005, p.34). Es decir, sin el chi nuestra vida acabaría; ya que, todo lo que existe tiene energía. Este se encuentra en el universo, las

estrellas, las plantas, los animales, etc. Por ello, dentro de la filosofía taoísta, es importante cultivar, mantener y potenciar la energía, ya que al activarla y fortalecerla se sostiene la unión con nosotros mismos y con el universo.

Sin embargo, para fortalecer la energía vital o *qi* se requiere de práctica constante y paciente como de tiempo y esfuerzo; es decir, se necesita de la perseverancia para perfeccionarse. Y esto debido a que, la práctica y la cultivación de la energía lleva consigo el crecimiento y dominación de la energía, una tarea que exige un trabajo interno que se manifiesta en el exterior. En otras palabras, un flujo interno que se activa en los propios orígenes energéticos del practicante para movilizar la energía, el cual se revela en el desarrollo de diversas habilidades como equilibrio, velocidad, coordinación, así como, el desarrollo la concentración, sensibilidad espiritual y flexibilidad de la mente.

Asimismo, la cultivación y fortalecimiento de la energía abre y elimina los bloqueos energéticos debido a los movimientos lentos y suaves que dan elasticidad y los mantienen fuertes y flexibles; así como, los movimientos rítmicos de los músculos, la columna vertebral y las articulaciones estimulan la energía de canales que revitaliza al ejecutante. Por lo que permite que se sienta relajado y fortalecido todo el cuerpo. (Chia y Li, 2005, p.36)

Entonces, se puede decir que en la práctica del tai chi debido al trabajo de la respiración, la sutileza de los movimientos y el desbloqueo energético generan elasticidad interior y exterior en el practicante; y, además, el descubrimiento de sí mismo con el todo a partir del fortalecimiento de la energía vital permite que se fortalezca el espíritu.

Asimismo, mencionar las bondades que tiene la práctica del tai chi, desde la belleza de los movimientos que se caracterizan por ser lentos, continuos y suaves que estimulan la circulación de la sangre y fortalece el corazón; además de, la mejora de la postura a partir del trabajo de la columna vertebral que refleja los estados emocionales generando un ajuste consciente y constante desde la meditación, ejercicio y estado mental positivo. Además, a

partir del desbloqueo energético se eliminan las emociones negativas y fortalece el sistema nervioso, por lo que dirige al ejecutante a la transformación de la energía negativa.

Por último, es fundamental resaltar el fortalecimiento del tejido conjuntivo, ya que la circulación del chi favorece a los tendones y músculos por los cuales recorre.

Es así que, los tendones adquieren poder, debido a que desarrollan gruesas capas de gomas que se contraen por naturaleza y permiten el movimiento de la estructura o sea junto a los huesos; gracias a ello, la musculatura se relaja mientras está en movimiento. Entonces, el tejido conjuntivo puede transportar impulsos eléctricos y fuerza vital con mayor eficacia, lo que permite obtener fortaleza interior (Chia y Li, 2005, p. 47).

Lo cual será importante para el practicante quien obtiene flexibilidad y fuerza en sus músculos, en los cuales circula la energía con mayor facilidad y se transforma en un cuerpo más dinámico, armónico y receptivo.

1.1. Meditación en Movimiento que Cultiva la Energía

Por todo lo anterior desarrollado respecto al tai chi, se entiende que es un arte que permite disciplinar y reafirmar el cuerpo, la mente y el espíritu. A través de tai chi, se puede movilizar y estimular la energía vital y fluir como agua; es decir, se desarrolla una energía hábil que es fluida y no presenta estancamiento; ya que, es a través de la blandura y suavidad que logrará la maestría.

Por este motivo, es que surge la motivación de explorar la danza de las nieves, herramienta que permite explorar y desarrollar, en el actor y la actriz, desde sus principios el desarrollar la presencia del cuerpo y la conexión de la mente- cuerpo-espíritu para su trabajo en escena. Siendo el objeto de estudio de esta investigación, se precisará la consistencia de esta.

1.1.1. Composición de la Danza de las Nieves del Tai Chi Pö Tibetano

La danza de las nieves de las nieves del tai chi pö tibetano está influenciada por dos culturas. Como mencionamos anteriormente, por un lado, el tai chi se genera a partir de un ambiente cultural chino; por otro lado, como su mismo nombre lo describe el pö tibetano tiene la influencia de la cultura tibetana.

Para entender la influencia que tiene la cultura y filosofía tibetana en la danza de las nieves, es preciso mencionar que el Tíbet estuvo influido por la cultura china y la cultura india, y la demografía fue un factor que impulsó este influjo. El monje Boghidharma recorrió el Tíbet, China y Japón difundiendo el budismo Zen, y se dice que este monje desarrolló más de 100 movimientos de artes marciales Shaolin, como antídoto para la letargia que la meditación producía en los monjes. A lo largo de los siglos se desarrollaron dos escuelas de artes marciales: la primera, la escuela del norte, que en su técnica da más importancia al uso de los pies, y la segunda, la del sur, la cual se concentra en el movimiento de las manos.

Tomando en cuenta la influencia tibetana a partir de la investigación de una meditación activa desde el cuerpo en la danza de las nieves, Correa nos comenta que la danza de las nieves se desarrolla preferentemente frente a los nevados, asimismo está compuesta de 24 asanas (posiciones corporales de deidades de la India para la meditación espiritual) en las manos, mudras y en los pies, *páapas*. La base de las piernas son posturas inspiradas en la observación de los animales (caballo, cigüeña, tigre, dragón, gato, grulla, grulla en reposo, león, mantis, trepador) (2021, p. 8).

Por lo que, disponiendo de lo mencionado, se entiende que la influencia del Tibet posee la característica de una meditación en movimiento; es decir, dispone al cuerpo a un estado meditativo a través del movimiento a partir de la atención en el cuerpo. Entendiendo que los asanas tibetanos inspirados en posiciones específicas con atención en las manos y pies exigen que el ejecutante se concentre y sensibilice la escucha al cuerpo.

Asimismo, se entiende que la danza de las nieves se realiza en agradecimiento a los nevados por la bondad del elemento del agua que otorga la naturaleza al mundo. Es decir, esta danza se ejecuta con una intención que se conecta con el trabajo espiritual del ejecutante. Así, según refiere de Stuart Alve Olson:

“*po*” se refiere a espíritus atados a la tierra o espíritus sensitivos. (...) una persona obtiene dos energías espirituales en el nacimiento el *po* y el *hum*, espíritu atado al cielo y a la tierra. El *po* representa al cuerpo físico y el *hum* al cuerpo espiritual (...) mientras vivo el *po* se beneficia con la vitalidad y fuerza del chi. (...). “surtir generosamente el yan con yin”. El *po* es yin; el *hum* es yang. (...). De lo flexible y más cedente uno puede transformarse en lo más poderoso y no cedente”. Por eso, el uso del *po* es un simbolismo de cómo la blandura y el ceder pueden vencer lo duro y no cedente (1997, pp.39-40).

Por ello, la danza de las nieves es también llamada la Danza del Espíritu, ya que; como se lee a través de lo que Olson comparte, al trabajar la energía ying desde lo flexible, receptivo, suave se ejercita la energía yang; ya que, la una se nutre y transforma de la otra. Es decir, se fortalece el yang a través del yin; debido a que, *pö* es el cuerpo desde la energía yin, el contenedor del espíritu; por lo que, al cultivar y fortalecer la energía vital a través de trabajar el cuerpo, este se evidencia en la danza de las nieves del tai chi *pö* tibetano; debido a que, la danza se ejecuta hacia el lado izquierdo, lado de energía yin en el cuerpo, ejerciendo el trabajo del espíritu a través de su activación.

Asimismo, es importante recoger del texto de Olson, de la noción de *pö* y *hum* como el espíritu atado al cielo y a la tierra es que el cuerpo humano es el canal en materia que permite la conexión con la madre tierra y el padre cielo. Se refiere a que mediante la respiración que está conectada al elemento del aire y el trabajo del elemento del agua que yace en el cuerpo del ejecutante y a través de su materia corporal que surge de la tierra;

permite que estos elementos se alineen, por lo tanto, los cuerpos físicos (físico, espíritu y mente).

Por lo que, en el trabajo del actor esta alineación resulta fundamental, ya que en el “taichi *pö* el drama no está en el ataque y la defensa, sino en la composición de sus *Āsanas*, posiciones sagradas que “buscan dominar el cuerpo para que el espíritu dance”, donde aplicamos el *tribhangi* hindú, la danza de las oposiciones bailada en el cuerpo” (Correa, 2021, p. 8)

De esto se desprende que, en la danza de las nieves se fortalece el drama en el cuerpo a partir de los principios que la componen en su estructura; como el principio de oposición, desequilibrio, el trabajo de la energía y conciencia de la respiración, que se revisarán más adelante con mayor detalle. Ya que, como en el teatro el alma del drama es el conflicto, en el cuerpo el alma del conflicto son las oposiciones, donde se puede encontrar una tensión dramática para poder crear una dramaturgia (posibilidad de construir una partitura escénica sobre la que se colocará diversas calidades de energía) desde la presencia del actor o actriz en el escenario.

Así también, la danza está compuesta de dos partes, ambas comparten los mismos asanas y mudras y flujo de estructura, más se distinguen en el mudra de *papaás*; ya que, la primera se danza de pie y la segunda parte sentada en la posición *sukhasana* (*sukha* del sanscrito placentero, clásica de la meditación); abriéndose y cerrándose en la posición del mudra *fa*.

En cuanto a los asanas, podemos definir que las misma son posiciones sagradas que llevan a un estado de conciencia que envuelve el cuerpo, donde debe estar presente los tres niveles (cuerpo, alma y mente), lo que significa una posición cómoda y estable para desarrollar permanecer en el presente sin expectativa.

Por ello, el objetivo de los asanas es liberar tensiones mentales que se tratan a través del nivel físico, lo cual genera una alineación mente cuerpo volviéndolos en unidad. Los asanas que se trabajan en la danza de las nieves son 24, partiendo de la posición *thái* y asanas de desequilibrio, las cuales tienen posturas inspiradas en las deidades de la India, las cuales invitan a quien la danza a poner el cuerpo (tendones, músculos, talones) en un trabajo de búsqueda del equilibrio a través de la atención consciente del peso del cuerpo; por lo que el principio de desequilibrio permite que el drama en el cuerpo se desarrolle impulsando la autoexploración por la lucha constante que demanda la gravedad.

En la danza de las nieves se realizan los mudras y las *papaás*, en los dedos del pie se realizan los *paapás*-que son diferentes maneras de abrir o levantar los dedos del pie- posiciones que tienen en su carácter la sutilidad de la misma manera que los mudras. Estas dirigen la atención para fortalecer la conciencia y la actitud; por ejemplo, en la danza los pies realizan los traslados y los cambios de peso (yin yang), ya que son la base de apoyo del cuerpo y permiten los cambios de dirección. (Correa, 2021, p.8)

1.1.2. Respiración Segmentada, Plena y Fuego

En el tai chi la respiración es el canal que despierta la conciencia, a través de la meditación se despierta la atención y el ejecutante conecta con su fuente de vida.

Cuando el ser humano nace del útero de la madre, lo primero que hace es respirar, por lo que esta es una función vital biológica involuntaria y voluntaria. Los antiguos taoístas descubrieron que la respiración no solo está ligada al cerebro, sino a la conciencia misma. Los meditadores taoístas del pasado nos han dejado un tremendo legado de escritos recopilados en más de mil volúmenes, que en conjunto se conocen como el Canon Taoísta. En muchos de esos textos se destaca la importancia de la respiración y se presentan numerosos métodos de respiración para el desarrollo de la salud y la

espiritualidad. Este enorme repertorio de ejercicios hace del taoísmo una de las formas de yoga más completas (Chia & Li, 2005, p.55)

Cuando la respiración es tranquila, rítmica y uniforme, la mente y el cuerpo experimentan esos mismos procesos y se produce una alineación consciente o inconsciente. Por ello, en la danza de las nieves se trabaja con la respiración abdominal, que consiste en tener el vientre relajado al respirar (al inhalar el abdomen se mueve hacia abajo y al exhalar se mueve hacia arriba), además, que esta acción permite al pulmón recibir más aire. Esta respiración es más profunda, así que nuestro cuerpo recibe más energía, ayuda a mantener el centro de gravedad en un punto bajo y su movimiento favorece la circulación sanguínea, ya que reduce la acción de bombeo del corazón, siendo la parte baja del abdomen como un segundo corazón.

La respiración ayuda a dirigir las fases del movimiento. La inhalación es Yin (acopio de fuerza), mientras que la exhalación es Yang (expresión y liberación de la misma). Es esencial que el practicante nunca se quede sin aire o tenga que inhalar rápidamente para continuar durante el curso de la forma completa. La respiración debe ser tan suave, lenta y uniforme como los movimientos. Se dice que, si controlamos nuestra respiración, controlamos nuestra vida (Chia & Li, 2005, p.145).

Por ello, en la danza de las nieves pō, la respiración tiene conexión con la apertura y el fortalecimiento de los canales mentales, energéticos, físicos y espirituales, así como, se busca que el adiestramiento del circuito natural interno de la respiración se vuelva natural, ahí radica el trabajo interno del ejecutante. En adición a lo ya mencionado, debe tenerse presente que “la energía, el psiquismo y la conciencia constituyen una unidad indivisible con la respiración. Por lo tanto, seguir una línea ascendente con cada inhalación y una línea descendente con cada exhalación es el primer paso para el desarrollo psíquico: detener la

inhalación y acelerar la exhalación es el principio para la transmutación del aliento” (Aon, s/a, p.7).

Además, la respiración en el trabajo de la danza es aquel apoyo en el que el cuerpo encuentra su complemento para fluir y generar mayor consciencia de su cuerpo físico. Se genera una escucha a partir del trabajo que se realizan desde los tendones de los pies hasta la cabeza a partir de estimular los meridianos, que son los canales principales por donde circula la fuerza vital, por ello se tiene que abrir los canales y es la razón por la que se puede percibir la energía y la cual apoya la meditación para generar un estado de autoconciencia. (Chia & Li, 2005, p.2)

Mediante la danza de las nieves, se despiertan constantemente estos canales a través de los mudras y los asanas que exigen al cuerpo ir hacia posiciones de desequilibrio y de oposiciones en el propio cuerpo acompañados de la respiración. Constantemente se está activando y abriendo, debido a que la respiración no para, sino que es fluida y constante; es decir, se alquimizan interiormente para llamar a todo el estado del ser al presente.

Las respiraciones que se trabajan a lo largo de la danza son la respiración plena, que consiste en una respiración larga y profunda que se desarrolla en el diafragma, la cual parte de la relajación, desde la cara y la garganta a través del área pélvica. En una parte de la danza se utiliza la respiración de fuego, la cual es rápida, corta y rítmica, y pone énfasis en la inhalación y exhalación a través de la nariz; se asemeja al acto de husmear. Y la respiración segmentada, que también es utilizada en ciertas partes de la danza, usa la respiración en incrementos, con una proporción específica de respiraciones por inhalación y exhalación. (Correa, 2021, p.13)

Estas respiraciones se realizan a lo largo de la danza de las nieves, la que predomina es la respiración plena, mientras que la respiración de fuego se presenta en un momento de la

danza acompañada de mudras, y la respiración segmentada a través de movimientos circulares y/o cortantes en los dedos de la mano y el pie. Asimismo, debido al apoyo que tiene el cuerpo en el trabajo de la respiración se permite activar, transmutar y expandir la energía a otros niveles, los cuales dan balance al cuerpo físico y mental.

La danza de las nieves comprende 24 asanas (ver tabla 1) con las posiciones y traslados, que tienen la propiedad de ser fluida, constante y circular. Cabe mencionar que la danza se realiza acompañada de las respiraciones plena, segmentada y de fuego que se desarrollan en los siguientes párrafos. Para esto, los actores deben tomar consciencia acerca de las nociones de los principios de la danza de las nieves, practicando los movimientos lenta y parejamente, inhalando y exhalando naturalmente a fin de acumular chi y conectar con su espíritu, pero sin exceso del uso de la fuerza muscular. La suavidad de los movimientos y la continuidad en concordancia con la respiración armónica que permitirán la maestría.

Asimismo, en la segunda parte de la danza, esta se realiza sentada, con la misma estructura con los movimientos y mudras en las manos. Al estar las piernas sin aparente movilidad, el cuerpo sigue danzando e internamente el flujo se sigue realizando. Cuando se finalizan estas dos partes de la danza, se termina de rodillas con la frente en la tierra, y es un momento de conexión con el universo y de agradecimiento. Para dejar esta postura, se sale con la posición de arquero (pie derecho en la tierra y rodilla izquierda en la tierra); luego, a habiendo integrado el equilibrio, los dos pies se encuentran y se vuelve a hacer el asana tháí y la posición fa.

Además, cabe tener presente que la danza de las nieves tiene una secuencia de respiraciones y movimientos Yin Yang (inicio) y Susan Liu (cierre) que se realizan al inicio y final de la ejecución de los 24 asanas. (ver anexo 1)

Esta danza en su aspecto exterior es repetitiva, sin embargo, el trabajo interno se genera a partir de este ciclo, ya que, al ser una meditación en movimiento que tiene la

atención en el cuerpo se deja espacio a la calma de la mente (los pensamientos) para que así entre en una alineación o sincronización con el todo (espíritu, mente, cuerpo)

Para mayor ilustración, en la Figura 1 puede observarse la secuencia de imágenes que describen una secuencia de mudras *papaás*, a través de los asanas en posturas específicas.

Asimismo, en la tabla 1 se describe la ejecución de la danza de las nieves.

Figura 1

Asanas, Mudras y Papaas



Nota. Se observa en la imagen la posición de los asanas, a través del mudra activando Lao Gong y los pies en posición en posición mantis ligeramente apoyados en el suelo. La posición *papaás* acompañada de la respiración de fuego elevando el pie derecho al aire.

Tabla 1*Descripción de la ejecución de la danza de las nieves*

DESCRIPCIÓN DE LA EJECUCIÓN DE LA DANZA DE LAS NIEVES	
A continuación, enumeramos los pasos de la danza de las nieves del tai chi <i>pō</i> tibetano de manera que a partir de este orden puedan comprenderse los 24 asanas con las transiciones, ya que es una danza fluida, constante y circular, cabe mencionar que la danza se realiza acompañada de las respiraciones plena, segmentada y de fuego.	
Asanas	Descripción
1	La danza empieza en la primera postura primordial (<i>Wu Chi</i>), la cual consiste en mantenerse en equilibrio con los dos pies juntos, concentrado, sin manifestarse. En las manos se realiza el mudra de la posición fa (los dedos índices se juntan en la punta y los otros van recogidos a la mitad hacia la palma).
2	Se flexionan las piernas y las manos se desplazan hacia el primer asana posición thaí (las palmas de las manos juntas y los codos forman un triángulo hacia la cabeza).
3	Se gira el tronco hacia la izquierda sin modificar la postura, la cabeza acompaña el movimiento. Las manos suben hacia arriba y se abren bajando hacia los costados formando un círculo hasta llegar a la altura de <i>tan tien</i> – las palmas mirando hacia el cielo (Lao Gong o también llamado palacio de la labor) los pulgares separados apuntas hacia al frente. El peso de se traslada hacia el pie izquierdo y el pie derecho se despierta al unísono de las manos en el cielo, la punta del pie derecho activo a la tierra sale hacia adelante en posición mantis (ligeramente apoyado en el suelo).
4	Las palmas se adelantan, y se hace un traslado circular a la altura de <i>tan tien</i> hacia la derecha, los ojos miran a Lao gong. El pie derecho viaja con las palmas hacia la derecha y se estaciona en la posición de gato (la punta del pie se apoya la tierra y el peso está repartido en ambos pies, el pie izquierdo está plantado en el suelo). Las palmas tienen la intención de llegar a la rodilla derecha.
5	La cabeza junto los ojos cambia de dirección y miran hacia al frente del cuerpo y con ella se abre la palma izquierda hacia ese lado, se toma aire. Las palmas apuntan hacia adelante, se trasladan juntándose ambas palmas en forma de cruz llevando una distancia y ubicándose a la altura de <i>tan tien</i> . Este movimiento es acompañado de la pierna derecha que sale estirada y haciendo <i>papaá</i> en el pie.
6	Se giran tres círculos la cruz de las manos (<i>tan tien</i>) pequeño, grande, más grande y se expulsa el aire por la boca en tres tiempos progresivamente. Se abren desde los codos con dirección hacia arriba para ir abajo, se cruzan las manos abajo y se dibujan un arco iris por encima de la cabeza, los ojos acompañan a las palmas y se abren a los costados (palma izquierda apunta al cuerpo hacia abajo, palma derecha apunta afuera arriba). El pie deja la posición de <i>papaá</i> y se dirige hacia atrás en un diagonal, para buscar la postura del dragón. Cuando se coloca en la postura la cabeza sale como el pájaro botando el aire por la boca en seseo dos veces.
7	Se gira sobre el propio eje, la mano derecha viaja en círculo por encima de la cabeza, baja buscando la mano izquierda para formar la flor de loto y transformarse en grulla. Estos movimientos son acompañados por la rodilla derecha sube acercándose al diafragma y baja colocando el talón adelante. Se estiran las manos en grulla, derecha a la altura de la derecha y la izquierda en diagonal atrás. La mirada se posiciona 10 centímetros delante del pie. El tronco se junta a la rodilla derecha estirada. Grulla derecha apunta a la cabeza y grulla izquierda hacia la tierra.
8	Se recoge el tronco hacia arriba y las manos en grulla se abren hacia los costados estiradas en cruz, se recoge el pie derecho. Se trasladan las manos hacia el cielo y los pies se juntan, las manos bajan con las palmas pegadas hacia la altura del corazón.
9	Se abre el pie izquierdo, se doblan las rodillas y se forma base. Las palmas se separan a los lados empujan hacia atrás. La cabeza mira hacia la diagonal derecha de atrás. Se ve salir el sol, y la mano derecha viaja con ella, dibujando círculos en diagonal, el tronco sigue el movimiento y con ello las caderas, se hace una torsión (<i>tribanghi</i>). Los pies miran hacia la derecha, las rodillas flexionadas, la palma izquierda mira hacia afuera abajo y la palma derecha mira hacia afuera arriba.
10	Se gira el tronco ligeramente, la palma derecha retrocede con un contra impulso (de abajo hacia arriba) y la palma izquierda le sigue, y se tapan de los rayos del sol. Pulgar-índice y meñique-anular se juntan, este último empuja hacia la palma, mientras se exhala por la boca. Se regresa a las palmas extendidas llevándolas hacia atrás, la cabeza sigue la dirección de estas y vuelven hacia adelante, dejando la torsión del tronco.
11	Las manos en el trayecto van formando el mudra de la grulla, apuntan adelante y desaparecen suavemente volviendo hacia atrás. Abanico, los dedos se abren y cierran en círculo llevándose hacia la derecha de atrás del cuerpo, y el peso se traslada hacia la derecha. Se cierran y se convierten en puños de agua (pulgares sobre

	el puño), pie izquierdo posición gato, se van los dos puños apuntando a la izquierda, rebote y van en un círculo por encima de los ojos hacia la derecha, cambio de peso, posición gato pie derecho.
12	Asana magistral, se abren las palmas, mirada hacia adelante. Se forma un círculo con cada brazo, sube la derecha hacia arriba apuntando al cielo y la mirada le sigue, al mismo tiempo la palma izquierda baja, mirada hacia adelante, palma derecha cruza hacia la izquierda, palma derecha sube hacia la izquierda -se juntan-, sube el brazo izquierdo y el derecho baja y sigue el recorrido hasta llegar a la derecha extendida mientras que el brazo izquierdo llega arriba de la cabeza. Se completó el círculo. Brazos extendidos, la palma izquierda baja a la posición <i>thái</i> (centro del corazón) y la palma derecha diez centímetros por encima de la cabeza en posición <i>Lao Gong</i> . Mientras este movimiento sucede, el pie derecho que estaba en posición gato sube encima de la rodilla izquierda, asana de equilibrio.
13	Se apoya el pie derecho en posición mantis. Se forman puños de agua y se los lleva al lado izquierdo. Se dibuja un círculo con los puños de agua llevándolos a la derecha y con ellos el pie derecho deja la posición mantis para pasar al gato.
14	Se rota el talón derecho apuntando hacia atrás, el pie izquierdo se abre para que juntos lleven a las rodillas a la posición dragón. Los puños de agua acompañan el movimiento de la parte inferior formando un círculo que comienza abajo y se abre hacia los costados en forma de cruz. Aquí se realiza la respiración de fuego. Ligeros rebotes puño de agua, rebote palmas mirando al frente, rebote posición fa, rebote palmas al cielo.
15	Se sale en posición gato a la izquierda, la cabeza junto con la mirada ven <i>lao gon</i> en la mano derecha, esta viaja por encima haciendo un círculo y apuntan la mano <i>lao gong</i> de la palma izquierda. El peso traslada al pie izquierdo. Mano derecha y mano izquierda se abren formando puño de agua, pero con los pulgares abiertos, pulgar derecho apunta al corazón y pulgar izquierdo apunta a la frente derecha. Mientras se da este asana del equilibrio, el pie derecho se extiende junto con la pierna en <i>papaá</i> .
16	Se cambia a otro asana del equilibrio, el pie derecho busca la diagonal trasera, y apoya el pie en mantis, para luego subir a la altura de las caderas. Las manos extendidas y dedos juntos, dibuja un círculo a la derecha hacia arriba para acabar en la izquierda abajo con palmas mirando hacia arriba. Los codos forman una perpendicular.
17	Se apoya el pie derecho que está atrás, se gira en el propio eje. Se desarma la postura anterior llevando mano izquierda a la altura de <i>tan tien</i> y mano derecha encima (una muñeca soporta la otra). Se mira un punto fijo en la tierra, delante del pie derecho en mantis. Cambio de peso al pie derecho, pie izquierdo en punta, posición dragón abierto. Puño de agua derecha se estira y la mirada está 10 centímetros delante del puño, el puño de agua izquierda.
18	Se vuelve en tronco y las manos retornan a la muñeca derecha sobre izquierda. Traslado de peso a pie derecho y pie izquierdo en posición mantis, palma se activan en <i>lao gong</i> , derecha sube 10 centímetros arriba de la cabeza y palma izquierda a la altura de <i>tan tien</i> mirando al frente. Traslado de peso al pie izquierdo y pie derecho posición mantis, pala izquierda encima de la cabeza y palma derecha altura de <i>tan tien</i> . Cambio de peso al pie derecho y la palma derecha mira al cielo estirada, pie izquierdo de aliena al derecho y con ella la palma izquierda se alinea a la derecha.
19	Se dibuja la línea del horizonte del mar, hacia la izquierda, al llegar al extremo las palmas cambian mirando a la tierra y vuelven hacia el extremo derecho, vuelven al centro y bajan las palmas empujando hacia abajo
20	Se traslada el peso al lado izquierdo, mano derecha sobre mano izquierda. El pie derecho sale en mantis al lado derecho y con ese movimiento la mano derecha sale en grulla extendida a la derecha, mientras la palma izquierda se abre en <i>lao gong</i> hacia al frente. El pie izquierdo se acerca al derecho y las manos se abren al primer <i>asana thai</i> .
21	El peso a la izquierda y sube la rodilla derecha, las manos juntas se acercan al cuello y cortan el aire (como si se sostuviera una espada) en semicírculo y luego otro en el lado izquierda, mientras el pie derecho baja apoyando el talón y luego pasa a la posición mantis.
22	El pie derecho deja la posición mantis para buscar abrir hacia atrás girando y llevando el peso hacia la derecha y volviendo a salir la grulla derecha. Las manos hacen un círculo hacia arriba y bajan a la posición <i>thái</i> . La rodilla derecha sube y se estira bajando el talón derecho a tierra, mientras que las manos juntas dibujan nuevamente el corte de semicírculos a cada lado
23	El pie derecho sale hacia atrás, las palmas apuntan al cielo, abiertas, y el pie izquierdo se acerca al derecho.
24	Se vuelve a la posición <i>thái</i> con las rodillas flexionadas. Los dedos bajan a la posición fa y las rodillas se estiran.
La danza sentada se realiza en la misma estructura con los movimientos y mudras en las manos, al estar las piernas sin aparentemente movilidad, el cuerpo sigue danzando, internamente el flujo se sigue realizando. Cuando se finalizan estas dos partes de la danza se termina de rodillas con la frente en la tierra, es un momento de conexión con el universo y de agradecimiento. Para dejar esta postura, se sale con la posición de arquero, pie derecho en la tierra y rodilla	

izquierda en la tierra, luego a través de conectar con el equilibrio los dos pies se encuentran y se vuelve a hacer el *asana tháí* y la posición *fa*.

1.2. Un Entrenamiento Enfocado en Potenciar el Drama en el Cuerpo del Actor

Para entender sobre lo que refiere un entrenamiento del actor, desde el enfoque de esta investigación, es preciso contextualizarnos en los primeros estudios sobre el training actoral entre fines del siglo XX y comienzos del siglo XXI en los que investigadores académicos (actores y directores) tomaron interés a razón de la disconformidad de la perspectiva del actor y el teatro en la sociedad (Barba & Savarese, 2010, p. 41).

Es decir, el contexto que nos comenta Eugenio Barba revela que comenzaba a nacer y crecer un impulso, desde los actores y directores desde una necesidad por descubrir nuevas formas de trabajo en los actores para que el vínculo con el espectador tuviera otra experiencia en su implicancia con un rol social a partir del trabajo del actor.

Por lo que, se entiende que en aquel contexto surgía la necesidad de encontrar caminos que lleven al actor a un desarrollo de capacidades que integren al cuerpo a través de un trabajo físico que desarrolle no solo destrezas corporales, sino que este involucre el desarrollo personal. Este trabajo previo a la escena es lo que llamamos el entrenamiento del actor, el cual será el que dirija y posibilite su acción en escena.

Un entrenamiento es la preparación que tiene un enfoque de un esfuerzo por lograr la madurez del actor que consiste en integrar diversas técnicas, pero no desde la acumulación de estas sino desde buscar la apertura a la desnudez total de su intimidad. Es decir, realizar los diversos ejercicios que se propongan en la preparación física, la cual no busca ser vista en la escena, sino que se encuentra en la parte implícita del trabajo del actor al momento de interpretar.

A pesar de ello, el problema del training es que todavía hoy, muchos piensan que son solo ejercicios lo que permite avanzar al actor, mientras que los ejercicios son solo una parte

aparente visible, de numerosos aspectos, de un proceso unitario e indivisible. Es la atmósfera de trabajo, son las relaciones entre colegas, la intensidad, la forma en que se crea toda la actividad de la situación o del grupo, lo que determina la calidad del entrenamiento. Como afirma Barba: “Lo decisivo es la temperatura del proceso y no tanto el ejercicio en sí” (2010, pp. 258-359)

Por lo que, el entrenamiento para el actor o actriz se compone no solo de los ejercicios que se ejecuten, sino, de cómo se desarrolla la atmósfera al realizarlo con las personas que lo compongan o el espacio en que se desarrolle. Es decir, cómo se ejecuta, la temperatura vendría ser la voluntad, fuerza, potencia con que se realiza. Cabe recalcar, que en el teatro las relaciones son lo que detonan la gran parte del trabajo, entonces al entrenar en uno mismo, con el otro y el espacio, el actor o actriz profundiza en su entrenamiento más allá de lo físico. Entonces, entrenar corporalmente en grupo los lleva a entenderse con otros, reconocerse desde su individualidad con los otros para poder conectar en una unidad con el todo. Desde su propio universo, individual; con sus compañeros el segundo universo y el espacio, un tercer universo.

Asimismo, el training pensado más allá del desarrollo de destrezas corporales para obtener un compromiso real, profundo y auténtico que le permita superar la atención sobre los aspectos técnicos de su trabajo y vencer las resistencias, bloqueos y dificultades personales, para dejarse llevar por una expresión física libre de condicionamientos mentales (Sierra, 2015, p.56).

Así, surge la pregunta de cómo se puede generar un entrenamiento que permita estimular la creatividad a través de trabajar con las técnicas como un soporte y no limitante. A partir del compromiso con el trabajo el cual requiere de una desnudez absoluta y de una profunda investigación (Grotowski, 2000, p.150).

Se podría decir que, como el niño, el entrenamiento del actor está en encontrar esos impulsos, esa manera de conectarse, de dialogar con el cuerpo. Además, al entrar en comunicación y escucha con la consciencia interior de su cuerpo genera una alineación mente-cuerpo, ya que aprende a despojarse de los automatismos y a observar las corazas que desarrolló a lo largo de su vida, ya que estas en su mayoría obstruyen el trabajo cuando está en escena.

Por ello, un entrenamiento en las ideas de Grotowski es sobre el manejo del cuerpo para que el actor pueda expresar esa interioridad e intensidad que lo lleve a una presencia en el escenario (Idiáquez, 2011, p.34) De esto se desprende, que la superación de los obstáculos es la liberación de resistencias físicas y psíquicas, estas se trabajan a partir de una labor de interiorización consigo mismo, con el otro y el grupo. Además de partir del trabajo en uno mismo requiere de una canalización de un trabajo compartido para poder reconocer las limitaciones a partir de las relaciones. Debido a que, la relación es lo que crea las tensiones necesarias para corroborar mi presencia con el otro y con el grupo.

De aquí, la importancia de trabajar en un entrenamiento que desarrolle la presencia, desde la escucha, sin imposición al cuerpo para que se revele la organicidad y sin mecanizar los ejercicios. Sin embargo, el proceso de dominar las propias energías es un proceso individual, ya que el actor repite los ejercicios más simples para transformarlos los movimientos inertes en acciones según lo que va explorando a partir de lo que se presenta interior y exteriormente.

Partiendo de la idea de training a través de la investigación de Grotowski en la que postulaba al entrenamiento dramático como aquel entrenamiento pensado en el trabajo del actor, orientada a la presentación de su propia naturaleza que a la representación de otro referenciado a través de la potente figura del personaje dramático (Sierra, 2015, p.56).

Entonces, se entiende al entrenamiento dramático actoral como aquella preparación específica para el trabajo expresivo del actor, en busca de una naturalidad que está vinculada a un desarrollo de su presencia dramática. De manera que, la serie de movimientos, con un orden establecido o de ritmos distintos determinan las distintas lógicas de una misma cadena de ejercicios, los cuales tienen como objeto la exploración interior; es decir, despoja al actor de sus condicionamientos mentales, emocionales, sociales, espirituales, etc.

Asimismo, en este proceso se presentan una serie de olas de emotividad, racionalidad, momentos de moderación y suspensión, momentos de fuerza y determinación que permiten al actor observarse, autoexplorarse, despojarse de algunas de ellas, como fortalecer y descubrir nuevas dimensiones en él mismo a partir de la repetición no mecanizada.

Asimismo, revisaremos investigaciones que se han realizado en entrenamiento dramático para el actor a fin de entender de que dispone para ser uno que trabaje el drama en el cuerpo de los actores. Por ello, nos servimos del ejemplo de Grotowski, Barba y Savaresse quienes investigaron danzas milenarias y descubrieron principios, los cuales permiten que el trabajo corporal, mental y espiritual previo a la escena sea fructuoso.

No obstante, para entender con más precisión los fundamentos que configuran un entrenamiento dramático corporal, mental y espiritual se revisará la conexión con los principios de la danza de las nieves que se desarrollarán en los siguientes capítulos.

Asimismo, revisar a partir de qué manera se fortalece el drama en el cuerpo del actor a través de la repetición de la danza.

1.2.1 Entender el Entrenamiento desde Barba

1.2.1.1 La Pre-expresividad. Sobre el estudio de la praxis escénica, se revela que el trabajo previo a la escena es la consecuencia de un actor que tiene la capacidad de expresar desde otra calidad de energía debido a su entrenamiento.

Un actor occidental y un actor oriental; ya que, el primero no posee un repertorio orgánico con el cual orientarse sino más bien tiene como punto de partida el texto y las indicaciones de un director, además, carece de reglas de acción que le ayuden con su tarea; en cambio, el actor tradicional oriental se basa en cuerpo orgánico y bastante experimentado en “consejos absolutos” (leyes que se asemejan a un código) que codifican un estilo de acción cerrado en sí mismo al cual todos los actores deben adecuarse (Barba y Savarèse, 1990, p.21).

Es decir, parten del análisis de un actor occidental con uno oriental, debido a las diferencias que encontraban en el trabajo de un actor que posee un cuerpo orgánico a partir de un trabajo de estilo codificado que los vuelve orgánicos frente a otro que tiene un trabajo que parte de estímulos externos, y que no posee un repertorio orgánico, como mencionan.

Por lo que se cuestionaban sobre el trabajo previo que realizaban para obtener este tipo de diferencias en su trabajo en escena, es así que, Barba junto con Grotowski observaron que se puede distinguir tres técnicas del cuerpo:

la primera, técnica cotidiana -principios de menor esfuerzo y que tienden a la comunicación, de la vida diaria-; la segunda, técnica de virtuosismo -tienden a la maravilla y transformación del cuerpo como es el caso de la gimnasia-, y la tercera, técnica extra-cotidiana, para la representación. Las técnicas extra

cotidianas del cuerpo se relacionan con el actor en lo que podría llamarse un estado puro, un nivel pre-expresivo” (Barba, 1990, p.21).

De ello se desprende que, existen calidades de energía que el actor y la actriz utilizan cuando se encuentran en escena, que son las que se diferencian de las energías cotidianas, siendo la energía extra cotidiana la que debe desarrollar para la escena; además, esta calidad de energía debe ser modelada, encontrada y percibida en el entrenamiento corporal.

Eugenio Barba menciona sobre lo que se requiere del actor o actriz en escena para desarrollar un tipo de energía en la escena, por lo que el actor debe desarrollar una calidad de energía extra-cotidiana que se adquiere en un momento de pre-expresividad, el cual consiste en el trabajo previo a la acción y es el nivel de la presencia; así como aquello que despierta el interés del espectador (2005, p.168).

Es decir, esta primera fase, antes de la expresividad resulta fundamental en la composición de la relación viva entre actor y espectador; ya que, se construye con base a la presencia del actor, quien debe trabajar en su expresividad. Por esta razón, la pre-expresividad se visualiza como la parte del proceso complementaria al resultado, ya que por medio de esta se puede distinguir y trabajar separadamente niveles de organización que constituyen la expresión del acto.

Asimismo, la pre-expresividad utiliza principios para hacer adquirir presencia y vida al actor, estos resultados se asoman con mayor visibilidad en géneros codificados, en la cual se formula la técnica que pone en forma el cuerpo del actor y de su fisiología, independientemente del resultado- significado; ya que este momento previo es investigativo; es decir, no busca ser expresivo aunque lo sea, como es el caso del yoga o las danzas indias que utilizaba Grotowski y Barba en el Teatro Laboratorio.

Barba y Savarèse comentan que, dentro de la antropología teatral, el nivel pre-expresivo es aquel que se ocupa en cómo volver viva la energía del actor escénicamente, en cómo hacer que una presencia golpee inmediatamente la atención del espectador (2010, p.278).

A partir, de trabajar la energía desde un "como si" el actor entrena en este nivel anterior la atracción del espectador, a partir de entrenarse y potenciar su presencia; no obstante, como se ve en este estadio no se trabaja el significado debido a que hay ausencia de la composición con un fin, más bien el actor o la actriz al realizar el ejercicio o rutina se envuelve en el trabajo de la energía. La energía es también aquella presencia que más tarde el espectador le atrae de la interpretación de los actores.

Este nivel de la expresividad será percibido por el espectador, pero al mantenerlos separado durante el proceso de trabajo, el actor puede intervenir a un nivel pre-expresivo, como si, en esta fase, el objetivo principal fuese la energía, la presencia, el bios de sus acciones y no su significado. El nivel pre-expresivo así concebido es entonces un nivel operativo; no un nivel que puede ser separado de la expresión (Barba y Savarèse, 2010, p. 278)

Por ello, habitar el espacio de la pre-expresividad del actor resulta importante, más allá de la preparación de la representación; debido a que, en esa transición se despertarán dimensiones corporales, mentales, emocionales que a través de un procedimiento o ejecución de un ejercicio el actor fortalece su presencia en escena.

1.3. Vinculación en el Cuerpo del Actor para un Entrenamiento Dramático

Habiendo atendido al desarrollo de los conceptos y dimensiones sobre la danza de las nieves y el entrenamiento dramático corporal del actor, es fundamental entender el diálogo y la conexión que tienen; ya que, se considera la relación de sus principios como la configuración de un entrenamiento dramático del actor. Ya que, la ejecución de la danza de

las nieves exige al actor el desbloqueo de obstáculos en su cuerpo, mente, espíritu que lo llevará al fortalecimiento de su presencia; a partir la transversalidad que existen en su práctica desde los principios de trabajo de la energía, de la respiración, del desequilibrio y las oposiciones.

De modo que, los principios que operan en el entrenamiento dramático actoral a través de la danza de las nieves desarrollan un cuerpo nuevo; es decir, por medio de este entrenamiento se logra dominar las energías para la escena, fortalecer la presencia y desarrollar el drama en el cuerpo, lo que permitirá provocar la curiosidad del espectador, que a su vez refuerza el vínculo entre el actor y el espectador.

1.3.1 Trabajo de la Energía y el Intento Mental

Se entiende que la energía es lo que se encuentra en el actor y a la vez se ve manifestado en él a través de las variaciones y ritmos que moldea según el trabajo que se amerite en escena. Asimismo, esa temperatura es también la corriente de pensamiento que yace en el actor y se dirige en la acción, para ello se revisará con mayor detenimiento el intento mental del cuál se considera es una vía para entender este flujo de pensamiento alineado a la mente-cuerpo que el actor luego expresará en escena.

Por un lado, cuando hablamos de la energía para el actor nos referimos al ritmo del pensamiento se refiere acerca de cómo hacer visible lo invisible. La energía se define como “la energía= fuerza”, “eficacia”, “obrar”, es un concepto obvio y difícil cuando se aplica al actor. Comúnmente, la energía se reduce a modelos de comportamiento imperiosos y violentos. Es en cambio, una “temperatura-intensidad personal que el actor puede ubicar, despertar y modelar”. (Barba y Savaresse, 2010, p.72)

Así también, Barba y Savaresse sostienen que las energías que habitan en el cuerpo del actor son dos polos contrapuestos, a los que denominan *Ánima* (suave) y *Ánimus* (fuerte); de manera que, la extra-cotidianidad del actor en escena tiene como origen la variación del

equilibrio en las posturas básicas del cuerpo; es ahí donde existe una expansión de las tensiones que se dilatan y se confrontan para crear una dinámica en el cuerpo – lo que los autores referidos definen como “un cuerpo hecho con arte” y por lo tanto “no natural” (Barba y Savaresse, 2010, p.72)

Por ende, es el trabajo del actor encontrar las tendencias de su energía y poder unificarla, bajo la neutralidad del sexo para que cuando se lleve a escena se pueda personificar desde el sexo que se requiera. Estas energías opuestas podrán ser exploradas en la pre- expresividad, ya que es el periodo que le permitirá investigar y encontrar las calidades de su energía. Así, internamente el cuerpo del actor realiza minuciosos movimientos que ayudan a repartir el peso a través de las dos lateralidades, imperceptibles e instintivos, llevando la energía a donde se requiere.

Tener energía para el actor es saber cómo modelarla. Para tener una idea y vivirla como experiencia, debe modificar artificialmente los recorridos, inventando (...) Son la resistencia contra las que presiona la intención - consciente o intuitiva- las que permiten su expresión. Es decir, la inteligencia del actor es su vitalidad, su dinamismo, su acción, su tendencia, su energía. (...) Es el pensamiento-acción. El actor piensa por una tensión de energía (Jouvet, 1954, p.182).

Por otro lado, el pensamiento desde el tai chi trabaja el chi (energía) a partir del intento mental que está conectada a la mente, donde surgen los pensamientos, pero aquella sucede interiormente para que la energía se pueda trabajar y se convierta en movimiento. Sin embargo, es importante precisar que el intento mental y el chi son mutuamente dependientes.

En el discurso sobre el intento mental y el chi, diferencia la mente del intento mental, ya que son distintas. En sus palabras, el amo de la mente es el intento mental, la mente actúa como el asistente del intento mental, ya que, cuando la

mente se mueve, este lo hace por el intento mental; cuando el intento mental se despierta, la mente lo sigue (Olson, 1997, p.33).

Por ello, el chi, el intento mental y la mente están interconectados y trabajan juntas en forma periódica. De esta manera, cuando la mente está confundida, el intento mental dispersa o desconecta y, por consecuencia, el chi se vuelve insustancial, es decir, débil.

Es decir, el pensamiento lleva al cuerpo a expresar para el exterior aquello que sucede internamente, mientras que el intento mental es aquella que llevaría a este pensamiento, ya que trabaja con el chi; en otras palabras, el intento mental y la regulación del chi es un trabajo que requiere de un reconocimiento y práctica, la una depende de la otra, por lo que es vital que a través de la imaginación se recorra el circuito por donde fluye el chi. Al inicio podría mostrarse difícil; pero, con la práctica, esto se torna natural, lo cual ocurre cuando el chi logra penetrar a las diversas áreas internas del cuerpo del practicante. Por ello, cuando se logra el control del intento mental, el chi lo sigue; pero si el chi no estuviese presente, se originaría obstrucción a nivel del espíritu de vitalidad, de todo el cuerpo y mente. Siendo que, si el chi está presente no se requiere de ejercer fuerza muscular y el cuerpo sigue el movimiento a través de la flexibilidad y suavidad

Cuando el intento mental y el chi son los regentes, los huesos y la carne seguirán sus dictámenes. Cuando el intento mental y el chi están regulados, resulta que los huesos y la carne se vuelven más pesados (Alve, 1997, p.37). En ese sentido, se evidencia que mediante la práctica se va revelando la importancia y la conexión que tienen el chi y el intento mental; ya que, el uno se nutre, genera y potencia al otro. Generando mediante la practica la activación y fortalecimiento de la fluidez del movimiento cargado de energía.

A través de potenciar y controlar el chi (energía), lo cual está vinculado con el trabajo del intento mental y de la mente, se incrementa el flujo natural y orgánico que estimula el generar una acción en escena en el actor, que se traduce en el pensamiento llevado al

movimiento a partir de la intención. Esta parte desde la regulación de las energías, cuando aprende a reconocerlas y dominarlas, se dan sin esfuerzo y se convierten en una necesidad.

1.3.2 Desequilibrio y Oposiciones

La alteración del equilibrio es un estado que compromete la atención de todo el cuerpo, Barba lo define de la siguiente manera,

“(…) – la capacidad del hombre de mantenerse erecto y moverse de este modo en el espacio – es el resultado de una serie de interrelaciones y tensiones musculares de nuestro organismo. Cuando ampliamos nuestro movimiento – realizando pasos más grandes que lo habitual o teniendo la cabeza adelantada o hacia atrás- nuestro equilibrio está amenazado” (2005, p.39).

Y es que la deformación de la técnica cotidiana de caminar, según Barba, se fundamenta sobre la alteración del equilibrio; es decir, se rechaza el equilibrio natural o cotidiano, permaneciendo en un equilibrio inestable permanentemente y buscando un “equilibrio de lujo”, un equilibrio complejo, aparentemente superfluo al flujo cotidiano pero que sirve en la escena y, además, requiere de mucha energía.

Debido a que, el estado de desequilibrio permanente requiere de mayor energía debe ser explorado y modelado; pues, a través de trabajar el desequilibrio se incentiva al cuerpo a superar los riesgos que lo lleven a una situación de equilibrio permanentemente inestable que el cuerpo hará consciente y sumará a la memoria corporal. Entonces entra en acción toda una serie de tensiones para evitar caerse (Barba y Savarese, 2010, p.120).

En otras palabras, es preciso explorar el cuerpo en nuevos puntos de desequilibrio en el que el cuerpo al verse en sus límites conocerá y creará nuevos equilibrios que permiten, a su vez, superar limitaciones en la mente y cuerpo. Por lo que se generan tensiones que crean una energía de presencia en el actor.

Además, el cuerpo entra en la acción de precisas tensiones orgánicas que realzan la presencia del actor o actriz a partir de explorar el desequilibrio, el cual se trabaja previo a la escena, por lo que esta es intencional e individual y de carácter exploratorio y sin búsqueda de expresión; a pesar de que, los movimientos sugieren una estilización sugestiva estética la intención esta puesta en la organicidad del cuerpo llevándolo a que pueda entender el todo y las partes para que genere eficacia en la escena. Por ello, se entiende que el periodo de exploración pre-expresivo mediante el uso del principio de desequilibrio permite que los riesgos aparezcan conjugando diversos movimientos que lo empujan a salir de su centro para fijar la atención en alguno de los segmentos que intervienen en el movimiento generando independencia muscular, coordinación y segmentación.

Así pues, el estudio profundo sobre el desarrollo de los movimientos corporales que activan los músculos internos permite vislumbrar la utilidad para la formación y entrenamiento para los intérpretes escénicos y el uso consciente del equilibrio del cuerpo; debido a que, prepara al cuerpo desde interna irrigando los canales de sangre, por lo que el chi circula continua y externamente se desprevee de las tensiones acumuladas; a partir de este nuevo estado el cuerpo habita un nuevo equilibrio.

En consecuencia, este equilibrio de lujo llevado a la acción desde el dinamismo genera en el espectador la sensación de movimiento aun cuando haya inmovilidad, ya que la oposición de múltiples tensiones en el cuerpo del actor aparece como un conflicto de fuerzas, volviéndose un equilibrio dinámico. El equilibrio se modifica y modela, se vuelve precario: nuevas tensiones aparecen así en el cuerpo, dilatándolo (Barba y Savarese, 2010, p.130)

Por lo que, el cuerpo al integrar el principio del desequilibrio aun en una inmovilidad superflua se revela como activa, ya que el cuerpo tiene nuevas tensiones que lo hacen ver vivo; a pesar de que, podría no estar accionando en escena. Esto se da por la lucha de fuerzas

opuestas que se generan el cuerpo para encontrar un nuevo balance y hace que el cuerpo se dilate generando atracción en el espectador.

Con respecto a, los músculos internos que son los encargados de tensionar ciertas partes del cuerpo y generar un equilibrio precario, ellos son los que forman parte importante del trabajo de este principio de desequilibrio que se refleja a nivel externo; además, de generar conciencia corporal integral, la proyección del cuerpo en el espacio por volverse un cuerpo dilatado, el manejo del peso con referencia al centro de gravedad entendiendo los apoyos y el enraizamiento que trabaja en el cuerpo desde los pies hasta la cabeza.

En este trabajo de la búsqueda de la alteración del equilibrio a partir del trabajo de diagonales en el cuerpo del actor, se entiende, que el cuerpo busca un punto medio que rompe con la comodidad de los extremos (vertical y horizontal) y la inestabilidad le lleva al actor a controlar las oscilaciones del cuerpo jugando con la gravedad que tira de él hacia el suelo creando una nueva expresividad.

La búsqueda de un equilibrio extra cotidiano exige un mayor esfuerzo físico; pero es a partir de este esfuerzo que las tensiones del cuerpo se dilatan y el cuerpo del actor nos parece ya vivo antes de que el actor empiece a expresarse (Barba y Savaresse, 2010, p.119).

Por lo que, el esfuerzo físico no es mayor fuerza sino mayor dilatación, lo cual significa que los músculos, tendones están alineados y liberados, preparados para nuevos apoyos, las cuales crean un estado activo en el cuerpo de los actores; además de generar un cuerpo con presencia incluso sin utilizar la voz, modifica su presencia escénica.

Sin embargo, es importante precisar que el trabajo interno que se realiza en el cuerpo a partir del desequilibrio y alteración de la gravedad también se encuentra conectado al trabajo externo siendo la práctica constante la que lleve a su mejor articulación. Por ello, se evoca a Sierra (2012): El funcionamiento del complejo sistema cerebral, en relación con la locomoción y las acciones físicas en general, está unido al análisis de los esquemas más

adecuados para la práctica de posturas y ejercicios que alteran el equilibrio postural, teniendo en cuenta el movimiento articular de los diferentes segmentos corporales; así como, la relación entre el cuerpo y el espacio mediada por los planos y ejes del movimiento.

Ya que la una refleja la otra, como se revisó en el capítulo anterior sobre el pensamiento-acción y el intento mental, el movimiento es el reflejo del pensamiento; en otras palabras, “el actor piensa en términos de movimiento”¹¹(Laban, 2006, p.44). Así como Vsévolod Meyerhold,¹² quien, a través de postular los ejercicios biomecánicos para hacer surgir los sentimientos en los actores, dice:

Todo estado de ánimo está condicionado por determinados procesos fisiológicos, una vez encontrada la solución justa del propio estado físico, el actor llega al punto en que aparece la “excitabilidad” (...). Y es que toda una serie de posiciones y estados físicos nacen de los puntos de excitabilidad, que después se colorean de este o aquel sentimiento (Barba, 2005, p.292).

En esta misma línea se postuló que” el actor no debe usar su organismo para ilustrar un movimiento del alma, debe llevar a cabo ese movimiento con su organismo” (Grotowski, 2000, p. 84). Debido a que, la vida no está hecha de movimientos sino de intenciones, las cuales se traducen a través de movimientos que expresan en acciones; las cuales tienen diferentes calidades de energía. Entonces, la búsqueda a través del trabajo físico es puente

¹¹ Laban Rudolf (Imperio Astro-Húngaro 1879-1958) que nos introduce en el conocimiento del artista escénico [...]y del bailarín como centro de exploración con el fin de comprender la relación que se establece entre estos[...] Los aportes de Laban a la danza moderna se fundamentan en la concepción de la forma espacial su trabajo presenta una tendencia a experimentar con la trayectoria y recorridos del cuerpo orientados a los planos vertical, horizontal y diagonal, empleando direcciones rectas o curvas del movimiento de un cuerpo segmentado como referencia el centro de gravedad para ubicarse. Los conceptos de fluidez, tiempo, y densidad complementan la relación del bailarín con la experimentación espacial donde el término esfuerzo es la referencia para convertir el impulso energético en una acción de movimiento. (Sierra, 2012, p.105)

¹² Vsévolod Meyerhold (Rusica, 1874- 1940) ha tenido un destacado lugar en la historia teatral del siglo XX por el apuro e importante aporte que hizo al teatro moderno desde una concepción renovada del arte escénico que impactó y modificó la perspectiva de trabajo del actor y director[...]1921 y 1922 en la creación del taller de biomecánica teatral que daría lugar a una serie de partituras de ejercicios denominadas Études, los cuales son el reflejo de una completa y detallada metodología de la formación física del actor a través del estudio y diseño de la forma y el movimiento corporal. (Sierra, 2012, p.75)

con lo mental, ya que parte de la intención al pensamiento generando unidad de mente-cuerpo; es decir, implica que se encarne a partir de un trabajo interno desde la intención y en lo externo desde lo extra-cotidiano.

De igual forma, el principio de oposición permite al cuerpo adoptar la presencia escénica debido al trabajo interno de los ligamentos y músculos que trabajan en diferentes direcciones apoyándose uno en el otro para poder sostener los nuevos centros de gravedad; además, a través del fortalecimiento y flexibilidad de los mismos se convierten en los vigilantes para reconocer los límites no conocidos.

Asimismo, esta oposición también se ejerce en la posición *tribhangi*, que significa tres arcos, en donde el cuerpo del actor deforma la posición cotidiana de las piernas, el apoyo del pie en el suelo para reducir la base de apoyo, como si estuviera truncado (Barba, 2005 p.45).

Este principio se trata de la tensión de fuerzas contrapuestas que bombean la energía del actor volviéndolo vivo escénicamente. El término japonés estas fuerzas contrapuestas es *hippari hai*, que significa: jalar hacia ti a alguien que a su vez te jala (Barba, 2005 p.45).

Es decir, “cada actor debe iniciarse en la dirección opuesta a la que se dirige” (Barba, 2005, p.46). El principio de opuestos radica en la alternación del antagonico como aquel que permite crear vida o tensión en el cuerpo como en las acciones que desarrollen los actores. Asimismo, sucede con movimientos ya sean fuertes, vigorosos o suaves y delicados, por lo que caracteriza la vida del actor en múltiples niveles. Así pues, el actor posee un detector orgánico para poder desenvolverse en el trabajo y búsqueda de los opuestos, a partir del malestar.

“El malestar resulta un sistema de control, una especie de radar interno que permite al actor observarse mientras acciona. No se observa con los ojos sino a través de una serie de percepciones físicas que le confirman qué tensiones no habituales, extra-cotidianas, habitan en su cuerpo (...) En las técnicas extra-

cotidianas, las dos fuerzas contrapuestas (extender y retraer) son una acción simultánea.” (Barba, 2005, p.47)

Y es que esta técnica permite que se desarrolle otra calidad de energía en los actores a partir de desarrollar nuevos reflejos nerviosos en los músculos que desencadenan una nueva cultura en el cuerpo, que va adquiriendo el cuerpo y que lo utilizará en la escena.

De igual manera, una “segunda naturaleza” se ha elaborado en la India a partir de los *hasta mudras*. Hasta (mano) y mudra (sello) indican en sánscrito un lenguaje cifrado, articulado a través de las posiciones de las manos y los dedos. Nació en la estatuaria sacra y en la práctica de la oración. Cuando los actores la utilizaron, para subrayar las palabras del texto o agregar detalles descriptivos, los mudras asumieron, más allá de su tarea ideogramática, un dinamismo, un juego de tensiones y oposiciones cuyo impacto visual es determinante para su credibilidad ante los ojos del espectador. (Barba, 2005, p.49)

Por lo que a partir de este dinamismo de tensiones que se genera en el cuerpo y en los detalles cifrados del mismo en los dedos y las manos, el actor crea una asimetría viva que entre los flujos y ritmos se genera riqueza en su movimiento e inmovilidad en la que el espectador se siente atraído; ya que, en la esencia de las tensiones opuestas esta la esencia de la energía. Además, que, al generar movimiento en partes segmentadas del cuerpo, como en los mudras, permite que el cuerpo del actor adquiriera vida aun en la inmovilidad permitiendo que el cuerpo retenga la energía sin exceso de expresividad, en caso se encuentre en escena, confiriéndole calidad en la presencia escénica.

Por lo que, la oposición entre una fuerza que empuja la acción y otra que la retiene se traduce en una serie de reglas que contraponen una energía usada en el espacio a una energía usada en el tiempo. Algunos actores dicen que es como si la acción no terminase donde el gesto se detiene en el espacio, si no que continuara más allá. (Barba, 2005, p.52)

Para ilustrar, Decroux explica como una acción de la vida puede representarse de modo creíble obrando exactamente, al contrario. Él muestra la acción de empujar algo, no al proyectar el busto hacia delante y al hacer fuerza con el pie que está detrás- como sucede en la cotidianidad- sino al arquear la espalda hacia atrás, como si en lugar de empujar este fuese empujado, doblando los brazos hacia el pecho y haciendo fuerza con el pie y la pierna que están delante. (Barba, 2005, p.55)

Es decir, el trabajo que se realiza a partir de restituir el movimiento cotidiano a partir de las contraposiciones en el cuerpo se fundamenta en la acción real pero no es vital que sea realista; por lo que, se enfatiza en la búsqueda de la expresividad, ya que permite al actor abandonar sus propios automatismos para hacerlo consciente de su corporalidad a partir del trabajo de los opuestos; y, al mismo tiempo, crear nuevos movimientos expresivos que estarán dentro de su bagaje corporal.

Lo contrario de unir automáticamente es crear conscientemente una nueva conexión. Por ello, la búsqueda de las oposiciones conduce, por lo general, a la ruptura de los automatismos, las tensiones inertes que no sirven para la expresividad; pero, volviéndolas conscientes en el trabajo de oposición para que el cuerpo se vuelva más expresivo consigue suspender el tiempo; ó sea, no hacer coincidir un flujo, por ejemplo, de las palabras, con el flujo de la acción. Entonces es una conducción del cuerpo que se diseña para impedir la sincronía automática. Es oponer resistencia desde la fuerza contraria. (Barba, 2005, p.57)

Entonces, se observa que a partir del principio de desequilibrio a través de la alteración del centro de gravedad y llevando el cuerpo a riesgos que apertura posibilidades no conocidas en el cuerpo del actor; y, a partir del principio de opuestos en las diversas tensiones que se producen en las partes del cuerpo; ya sea desde la inmovilidad o movilidad, se crea vida y presencia escénica en los actores. Además de, generar un cuerpo nuevo; es decir, un

cuerpo con una nueva cultura corporal que estando en escena genera atracción en el espectador por estar cargada de amplificaciones y fuerzas que trabajan en equilibrio, la dinámica de los movimientos a partir de las oposiciones, así como la eliminación de los automatismos llevándolos a una equivalencia extra-cotidiana.

En consecuencia, la danza de las nieves realiza estos principios a lo largo de la danza; por un lado, los asanas permiten que el cuerpo entre en trabajo de desequilibrio y alteración de la gravedad dirigiendo a la alineación de la mente-cuerpo- espíritu, pero, además, entrar en un estado meditativo en el que se pone foco en las partes del cuerpo liberando a la mente de los diversos condicionamientos y esclareciendo la percepción.

Siendo que, su práctica beneficia al cuerpo físico, energético y el dominio de la psique, esta postura de alteración del equilibrio por exigir concentración lleva al actor a habitar el presente, ya que si se desconecta de la acción que realiza puede llegar a sufrir accidentes en su cuerpo; asimismo, es importante que el flujo de estas acciones sea acompañado por la respiración y el intento mental.

Por otro lado, los mudras y *papaás* que se realizan dentro de la danza de las nieves trabajan el principio de los opuestos, ya que se hace énfasis no en las manos sino también en los pies del actor; debido a que, estas tensiones parten de inmovilizar ciertas partes del cuerpo para poner énfasis en la acción del mudra en las manos, lo que genera un cuerpo en movimiento en la inmovilidad. A su vez, los *papaás* en los pies realizan la misma acción produciendo la liberación de energías negativas y dilatando el cuerpo a partir del esfuerzo que generan las diferentes direcciones a las que se dirige el cuerpo. Ya que, en la danza el cuerpo realiza la posición tribanghi mientras se danza con las manos y pies.

El trabajo de digitopuntura a través de los mudras y *papaás*, más allá del trabajo externo desde de las posiciones en el cuerpo genera un trabajo interno, que se conecta con la búsqueda del trabajo del actor a partir de integrar otras calidades de energía a nivel físico y

mental, pero también espiritual. Se refiere al trabajo de la liberación del espíritu o habitar una energía suprema a través de la conexión con el silencio y la meditación interior; que tiende al crecimiento espiritual y la nutrición interior en el desarrollo de conciencia.

A partir del trabajo de llevar a riesgos y a los límites en el cuerpo físico, de los principios de desequilibrio y oposición se genera un dinamismo físico en el cuerpo del actor; ya que entra en un trabajo de restauración y consciencia debido a la misma exigencia del trabajo que exige atención en el cuerpo mediante los asanas y los mudras y *papaaás*. Siendo el cuerpo del actor aquella lengua con la que habla en escena, es importante prepararla para la expresividad, a través de ejercitar la red de estímulos que lo llevan a reaccionar en el presente a partir de la cultura corporal que adquiere en la práctica constante de la danza de las nieves.

Entonces, a partir de obtener nociones y conceptos de la danza de las nieves desde el tai chi para revisar los principios que se trabajan en su ejecución y los conceptos y terminologías teatrales que permiten encontrar principios básicos para referirse a un entrenamiento del actor. Se concluye que, el entrenamiento dramático corporal, mental y espiritual a través de la danza de las nieves es un entrenamiento dramático actoral; ya que, los principios que comparten ambas permiten construir un cuerpo nuevo en el actor para que pueda expresar en la escena a través de una cultura que obtiene en la exploración constante de la codificación de la danza.

En otras palabras, la danza de las nieves es un entrenamiento codificado, que a través de los principios que la componen junto con los principios del entrenamiento del actor permiten generar un entrenamiento codificado que potencia la presencia del actor, le libera de automatismos, le lleva a trascender sus limitaciones mentales, físicas y espirituales para transformarlo en un cuerpo disponible, atento y que cuenta con un repertorio para crear en escena. Asimismo, la práctica constante de esta permite crear un cuerpo nuevo en el ejecutante debido a genera un cuerpo con un nivel de energía extra cotidiano, que atrae la

vista del espectador; que adquirir un repertorio de nuevas gestualidades compone drama desde su cuerpo.



Capítulo 2: Periodo de Agua Yin: El Actor Cultiva la Energía a través de la Disciplina Frente al Mar

Tomando en cuenta la filosofía del tao, la cual se fundamenta en que todo lo que existe en el universo está representado a través del yin y el yang, opuestos complementarios que simbolizan la dinámica que se encuentran en todas las cosas en constante movimiento y complementariedad. Los periodos que albergan las diferentes fases del planeta poseen una calidad de energía que complementa a su opuesta; así, ejemplo de ello, las estaciones de otoño e invierno, periodos de energía yin; y, el verano y la primavera de energía yang. Siendo el principio yin el femenino la tierra, la oscuridad, la pasividad y la absorción, mientras que el yang principio masculino, el cielo, la luz, la actividad, adentrarse.

En la primera parte de esta investigación se revisaron nociones, conceptos y terminologías que permiten entender racionalmente y académica de la consistencia y ejecución de un entrenamiento actoral y la danza de las nieves del tai chi *pö* tibetano. Siendo esta segunda parte de la metodología aplicada en este proceso investigativo, el segundo capítulo consiste en desarrollar la propuesta práctica que se llevó a cabo por medio de un laboratorio práctico en la que se propuso explorar la danza de las nieves como un entrenamiento corporal, mental y espiritual para construir un cuerpo nuevo en los actores que se sumergieron en este periodo de exploración.

2.1. Exploración Individual, Previo a los Encuentros

Así fue que, aprender la danza de las nieves surgió en el periodo yang, con las mañanas soleadas y convergiendo en el malecón de Lima con el Círculo de energía dirigido y creado por Correa. Al finalizar la practica grupal, permanecíamos con mi maestra en el aprendizaje específicamente de la danza de las nieves, puliendo el detalle de cada asana, transiciones, traslados, posiciones de las manos y pies, orientándome con énfasis en los

principios de desequilibrio y oposición en el cuerpo acompañado de hermosas imágenes que suelen estar cargadas las posiciones del tai chi.

Al inicio, se realizaban las posturas grandes y exageradas remarcando en las direcciones u oposiciones de inicio y final, y otros concretos y minuciosos acercándose al detalle de las direcciones en los dedos, palmas y ojos; por lo que, fue importante conocer las dinámicas de cada movimiento, ya que era preciso despertar los músculos y el qi¹³ para poder modelarlos en la práctica. Al mismo tiempo, indagaba más en las virtudes de Oro del tai chi *chuan* y del *chi kung*,¹⁴ que Aon recopila, las cuales permiten ser una guía para darse la oportunidad de explorar y vivenciar todos los estadios a través de la filosofía práctica, que son nociones necesarias para que el cuerpo ejecute y la mente le siga acompañadas de la respiración unida al movimiento redondo, suave, continuo e ininterrumpido, relajación de los músculos, movilidad en la quietud y quietud en la movilidad. Estas son algunas de las virtudes de oro para todo practicante y son las que se podrían tomar en cuenta para iniciar la dilatación de los centros de energía a través de activar la conciencia mediante la práctica.

Asimismo, la constancia y disciplina germinaba en compañía de los encuentros que realizamos, hasta la actualidad, todos los sábados en las mañanas en las prácticas de Chi kung, Tai Chi *Chuan*, Danza de vara, Tai Chi *Pö* tibetano, la Gran Danza *Da wu*, entre otras; ya que, se tornaba necesario el trabajo de cultivar, dominar y fortalecer la energía, sobre todo en el aprendizaje de la danza de las nieves; mientras que los días martes lo dedicábamos a la sanción de los órganos internos a través de danzas fundamentales como los 8 segmentos del brocado de seda, 6 sonidos sanadores, masajes a los meridianos, la danza de los 5 animales, entre otros. Por un lado, fortalecía la energía vital y reparaba los órganos y tejidos internos para liberar tensiones y purificar el chi con carga negativa acumulado, fortalecía el dominio

¹³ Se utilizará qi para referirse a chi y viceversa, que significa energía.

¹⁴ <https://web.seducoahuila.gob.mx/biblioweb/upload/TAI.PDF> (s/f. pp. 4-5)

de la energía para la circulación del chi y así, crear poder interno; y, por otro lado, cultivaba el dominio de un cuerpo presente, consciente, maleable, autoexplorado, que iba adquiriendo nuevos bagajes que exigen organicidad, presencia, conciencia del peso y modelación de la energía.

Es importante mencionar que, en este periodo, entrenaba tai chi y *qigong* junto con la danza de las nieves, 4 horas y en algunas ocasiones 6 horas a lo largo del día. Asimismo, el proceso de movilizar la energía, el cual implica depuración, circulación y fortalecimiento del *qi* conlleva cambios a nivel emocional, mental, espiritual que se visibilizan en la práctica y fuera de ella; por lo que, considero que se relaciona a la unidad que es el ser humano, como decía Leonelli¹⁵ que la cultura oriental tiene la cosmovisión de entender al cuerpo y a la mente como una unidad; ya que el ser humano es una unidad psicofísica. Por lo que todo lo que le sucede es somato-psíquico; es decir, es imposible separar estos rubros. Debido a ello, es que la energía está comprometida en las manifestaciones emocionales, mentales, orgánicas repercutiendo en la biografía del individuo, pudiendo variar de cada tipo de patología como de persona. Entonces es necesario analizar estas situaciones desde esta visión (2006).

Es decir, cuando el chi circula desequilibradamente genera patologías en la demografía corporal, entendiendo que todo lo interno se muestra en lo externo. Cuando el qi es demasiado positivo (yang) o demasiado negativo (yin) en el canal correspondiente a un órgano determinado, ese órgano empieza a sufrir su deterioro. Si no se corrige la circulación del qi, el órgano funcionará mal o se deteriorará. La mejor manera de curar a alguien es ajustar o equilibrar el qi antes de que se produzca un problema físico. Por consiguiente, corregir o aumentar la circulación del qi es el objetivo principal de los tratamientos con acupuntura o acupresión. Las hierbas y las dietas

¹⁵ Nuria Leonelli escribió sobre el Tai Chi *Chuan* en un artículo n°10, 2006.

especiales también son consideradas para la regulación del qi en el cuerpo (Yang, 2003, p.102).

Asimismo, el cuerpo tiene cambios que comparte con la naturaleza y la circulación del *qi* está enlazada a estos cambios según las estaciones, así pues, Yang (2003) señala que, los ajustes que se dan en el cuerpo requieren ayuda de cada estación, nos comenta como es que los médicos chinos se dieron cuenta que determinados órganos tenían problemas distintivos. Tal como, cuando el otoño empieza los pulmones deben adaptarse al aire frío que se respira, así también el aparato digestivo se ve afectado por los cambios estacionales, debido al aumento de apetito.

Por lo que, al ejecutar la danza de las nieves evidenciaba en mis primeras prácticas el esfuerzo de encontrar una respiración relajada, que poco a poco fui atendiendo desde la relajación y así pude llevarla hacia una respiración orgánica. Lo cual, develó diversos síntomas, por un lado, percibía en mi cuerpo físicamente tensión al respirar, antes de practicar la inhalación y en la exhalación eran cortas, como una falta de aire o de temor a quedarme sin ella, que al tener en cuenta las virtudes de oro del tai chi *chi kung* pude canalizar a través del intento mental esta fue volviéndose profunda y orgánica; por otro lado, al ser una meditación en movimiento el pensamiento rumiante aparecía pero a través de prestar atención a la respiración relajada estas imágenes mentales sobre el pasado o futuro podían ser observadas sin sentirme identificada en el relato que contaban, y percibiéndome en el presente a partir de descubrir el silencio; y por último, al nivel espiritual antes de iniciarme en el tai chi y *chi kung*, no tenía una autogestión sobre los sucesos que se presentaban en mi vida diaria, cuando empecé a practicar la transmutación del aire a través de la respiración, fui percibiendo que surgía un compromiso con mi práctica evidenciándose en la disciplina y vigor que me empujaba la práctica constante y la vitalidad que me confería el fortalecimiento del espíritu,

así como la toma de decisiones que percibía surgían desde mi centro (Tantien, Mig meng,) estaba alineado a mi capacidad respiratoria, desde la escucha a mi esencia (espíritu).

De aquí que, como se mencionó en el capítulo de la descripción de la danza de las nieves se apertura con la respiración *yin yang* y se cierra con la respiración *susan liu*; ambas secuencias de respiración acompañadas de movimiento que trabajan la transmutación del aliento a partir del vacío del aire en el cuerpo, que se retiene en la exhalación y el diafragma; la cual, genera activación de los músculos en donde se encuentra la energía vital por debajo del ombligo. A pesar de que, solo practicaba la primera respiración de apertura debido a que la segunda me fue enseñada en el tiempo del laboratorio cuando Correa nos fue a compartir una clase de tai chi y chi kung con los actores y actrices, practicar la respiración *yin yang* por las noches, en un periodo de receptividad (*yin*) posibilitaba la modificación de una respiración que unía conscientemente los puntos energéticos en un todo. Podía percibir que mi cuerpo transmutaba a una escucha que se alineaba con los ciclos de manera natural.

Por ello, considero que cultivar la energía requiere de paciencia, escucha y entendimiento del ser como una unidad que está en constante cambio y comunicación de lo interno con lo externo, para ello, es preciso activar la conciencia corporal a través de la respiración para desestancar la energía negativa y activar el *qi* para que circule por nuestros órganos, los repare y fortalezca, para que viaje la sangre por las venas y bombee el *qi*, tonifique los músculos y tendones a través de la relajación. De manera que, con la danza de las nieves se hacía notable e integral la transmutación de la energía, ya que abarca todos los aspectos del cuerpo humano; es decir, un trabajo de la energía que modifica lo espiritual, mental, físico y emocional. Es realizar un trabajo que cava hacia las profundidades generando serenidad en el movimiento interno y externo.

Asimismo, afloraba la percepción de que, habiendo depurado la energía, el fortalecimiento y dominio de ella surgía a través de la repetición bucles progresivos, los

cuales permitían una cultivación de la energía asidua pero no inmutable. Este bucle se conecta con el trabajo interno; ya que la repetición permite que despierte la atención direccionándola al presente, mientras circula la energía interna a partir del trabajo con el cuerpo volviéndose más fuerte; de manera que, la vibración asciende y se está receptivo con la inmensidad que te rodea.

Por estos motivos, se mostraba evidente el aporte de sumergirse en la danza de las nieves como un entrenamiento del actor o actriz en su trabajo pre-expresivo; debido a que, surgía el impulso de explorar la danza desde otras perspectivas porque el flujo de practica ya estaba incorporado en mi constancia y disciplina. Así me animé a recorrer otros caminos de deconstrucción de ella; por ejemplo, la danza de las nieves se ejecuta hacia el lado izquierdo, debido a que desde la filosofía taoísta al activar este lado del cuerpo se fortalece el yin, el lado espiritual, por lo que hacerlo a la derecha, según comentaba Correa, mi maestra, era despertar y mover energías negativas. A pesar de ello, internamente sentía fortaleza, mientras más ejecutaba la danza nacía una suerte de coraje y valentía en la que me apoyaba para poder investigar la danza ejecutándola hacia la derecha con una apertura de mi consciencia que se unía a una intención por descubrir lo que me manifestaría.

Así pues, el deseo de explorar los principios y jugar con ellos aparecía como la curiosidad más interesante y llevar mi práctica hacia los riesgos para nuevas posibilidades, las direcciones, las velocidades, los movimientos minuciosos llevarlos a su opuesto, abrirlos y exagerarlos, los grandes compactarlos como una suerte de composición no expresiva, ya que el fin estaba puesto en la organicidad y probar con lo que se presentaba del desequilibrio y la oposición a través de la deconstrucción de la danza de las nieves.

Por lo que, la autoexploración desde la activación del lado y dirección derecha (*yang*) del cuerpo resultó inesperado, en el sentido de que la danza adquiría flujo; es decir, no tuve que recordarla, sino que ella misma apareció, todas las asanas y posturas se manifestaban al

ejecutarlas, una tras otra. La mente se hizo uno con el *chi*. De tal forma que, la exploración permitió evidenciar que la constante practica y repetición estaba en la memoria de mis músculos, mi sangre drenaba los conductos por los cuales el chi viajaba junto con la respiración y a nivel espiritual percibía serenidad; es decir, sentía que el ruido mental desaparecía y mi cuerpo accionaba desde un todo interno que se proyectaba hacia el exterior en movimiento.

También, se revelaba dentro de mi práctica que a lo largo de mi vida el lado yang se encontró más activo, debido a que, al ser diestra, ejercitaba desde pequeña la mayoría de mis actividades desde el lado derecho del cuerpo, por lo que la otra parte permaneció dormida. Lo evidenciaba en la tensión que había acumulado el lado derecho de mi cara, de mis piernas, de mis brazos, en el adelanto del movimiento que a veces se asomaba en la secuencia. Pero con la danza al habitar el lado izquierdo empezaba a sentir un equilibrio, evidenciaba los principios del *yin yang* alimentándose mutuamente.

Así fue que, emprendí esta exploración de la danza de las nieves en una estación de verano, periodo yang, el cual estaba intencionado en la acción y aprendizaje de todos los asanas, mudras y *papaás*; asimismo, se iba dando una sincronía maravillosa, ya que, iba acercándose el otoño, aquella temporada en donde la energía está enfocada en el momento de dejarse llevar y seguir la corriente de las hojas que están girando y la naturaleza comienza el descenso hacia abajo, por lo que apoya nuestra capacidad de dejar ir, soltar; así como, estimular el sistema inmunológico y fortalecer el chi pulmonar. La sincronía me permitía conectar con la energía ying y me invitaba a desaprender, soltar el control de los movimientos para pasar a un estado de dejarme llevar por el *qi* que vibraba dentro de mí y consistía en la acción e inacción de descubrir, ir hacia lo desconocido, a través del control, parece paradójico, pero, ya se había formado un base de repertorio en mi cuerpo a partir de la

codificación de la danza, por lo que soltar el control era ir a la profundidad de lo desconocido.

Así fue que, evidenciaba que mi cuerpo comenzó a despertar la presencia, la atención y escucha que requiere cada movimiento, sin control y permitiendo que se exprese en el presente (ver anexo 2). También mencionar que, se despertó una presencia de la conciencia; es decir, el para qué se realiza esa acción gracias a descubrir lo que regalaba el presente, la intención.

En otras palabras, que la acción no se realice ejecutándola desde la forma, sino que tenga un sentido. Y esto es importante al danzar el tai chi, ya que como mencionamos en el primer capítulo, las nociones conceptuales sirven de apoyo a toda la sabiduría del cuerpo para que se fusionen y permitan canalizar la intención, ya que su esencia es generar bienestar y calma en quien lo practica y al mundo entero, por ser una danza ofrenda en agradecimiento a los nevados, al elemento del agua, en mi consideración potenciaba la intención de mi entrenamiento. Así como, una de las frases que decimos al finalizar el masaje energético pasando el licor de jade (acumulación de saliva que se traga en tres tiempos) al término de la practica con Correa “yo estoy bien, el mundo está bien”.

Por esta razón, encontraba en la danza de las nieves una joya para todo artista escénico en especial actores y actrices, ya que me auto curaba, me auto conocía, generaba mayor conciencia corporal en los pesos de mi cuerpo, en la conciencia de mi postura a partir de la columna vertebral, mientras meditaba moviéndome adquiría paz mental, emocional, enriquecía el bagaje corporal, el cuerpo se volvía pasivo-activo y el espíritu se fortalecía entendiendo el compromiso en trabajar mi cuerpo para estar altamente sensible en la escena, encarnar desde la inteligencia corporal. Es decir, visibilizaba el cambio a un cuerpo esculpido y enriquecido que se sostenía a partir de los principios que posee la danza (opuestos, desequilibrios, especificidad, organicidad, mejor respiración, liberación mental a disposición

de la creatividad, presencia y repertorio corporal). En la que además se fortalecía, la intención conectada al momento a momento sin juicio gracias a la meditación en movimiento continuo que ponía atención en la respiración y los movimientos del cuerpo generando una alineación mente- cuerpo- espíritu.

De aquí que, el prelaboratorio fue una etapa importante, debido que requería pasar por la experiencia, encarnar la energía y ser aquello para poder compartirlo con los demás, que al mismo tiempo generaba una estructura de cómo la compartiría cuando guiara a los actores en el laboratorio. También, evidenció que una total integración de los principios que se encuentran en la danza requiere de tiempo para la práctica, por lo que, fui diseñando el tiempo de inmersión en este proceso para los actores del laboratorio.

Mientras generaba un cronograma a partir de mi experiencia con la danza que llevaría a los actores a una exploración profunda de esta; un día, cuando leía las vivencias de Barba en la que cuenta que durante su aprendizaje junto a Grotowski en el Teatro de las Fuentes, tenían procesos de exploración en ambientes naturales. Esto despertó un gran empuje de realizar el entrenamiento en un espacio que permitiera conectar con lo primario (los elementos) inmediatamente me dirigí al mar, pisando la arena, escuchando su musicalidad eterna, sintiendo la brisa, teniendo contacto con las aves, en soledad entregada al elemento del agua.

Periódicamente se convirtió en parte de mi entrenamiento salir de las áreas conocidas e ir al mar, o en otras ocasiones algún río, si me encontraba en otras partes. Por lo que, practicaba la danza todos los días en la playa, ya que había comenzado a percibir la importancia del elemento de agua y por qué se ofrendaba al agua de los nevados. Encontraba la conexión del elemento del agua, la cual daba calma a mi mente como el mar en su quietud, percibía las olas como los pensamientos cuando en ocasiones me encontraba con divagación mental, y mar con su musicalidad orgánica como un mantra me invitaba a volver la atención

al cuerpo, los latidos del corazón, observar mi respiración. En ocasiones, después de haber movilizado la energía desde la danza de las nieves, me quedaba largo tiempo en la posición del árbol, veía y percibía desde el mar un dragón de agua que salía de ese universo vivo acuático y junto con él me dirigía en medio del horizonte, viajaba por todos lados, me expandía, volvía y hacía de mí una estrella brillante.

Considero que esto ocurría porque potenciaba mediante la respiración una especie de levitación del cuerpo; entonces la materia (mi cuerpo) al entrar en proceso energético de transformación mediante el trabajo con el aire (mi respiración) podía alcanzar momentos de suspensión sutiles y lo percibía debido a la circulación de la sangre por mi cuerpo, el drenaje del chi se hacía evidente y los meridianos eran el canal conductivo para este viaje.

De igual manera, me sentía enraizada debido a que la posición del árbol permitía la conexión del centro de mi cuerpo a la madre tierra en conexión con el padre cielo, y, además, estaba en contacto con un tercer elemento en combustión que se daba por las anteriores, mi agua interna y el agua externa del mar se sintonizaban porque compartían frecuencia espacial. Por lo que mi espíritu gozaba de la alineación de estos elementos en el presente y el dragón, que pienso, es mi espíritu podía entrar y salir de mi vehículo para conectarse con el cosmos del universo. Asimismo, esto lo relaciono con la física cuántica,¹⁶ que más tarde tendría la oportunidad de sumergirme por referencia de estudios de Antunes Filho¹⁷.

Por esta época, investigaba el clown desde la fiscalidad y el trabajo realizado se mostraba en mi cuerpo; ya que, al explorar el clown mi cuerpo recurría a las posturas de los animales, a los desequilibrios y oposiciones que la danza me regalaba sin exigirlo. También

¹⁶ El tao de la física de Fritjof Capra.

¹⁷ La carrera de Antunes Filho se inició a finales de los 40, comenzó siendo asistente de distintos directores italianos radicados en el país, como Ruggero Jacobbi y Flaminio Bollini Cerri, además del polaco Zbigniew Ziembinski, todos ligados al Teatro Brasileño de comedia (TBC). El director transitó por el llamado teatro comercial y por la televisión, pero fue en el teatro de investigación donde consiguió instaurar nuevas perspectivas para su oficio. En toda su trayectoria Antunes Filho colaboró con una pedagogía de la escena, investigando instrumentos teóricos del lenguaje en áreas como la mecánica cuántica y en corrientes filosóficas orientales. <http://latinoamericana.wiki.br/es/entradas/c/cpt>

percibía como el centro de mi cuerpo (Tan Tien y Mi meng¹⁸) se habían fortalecido, la calidad de expresión sobre los movimientos se expresaba naturalmente, los músculos no llevaban al cuerpo sino algo interno, me sentía un cuenco al que le llegaba una suerte de información desde el interior que estaba conectada con el universo y por consecuencia se manifestaba en mi cuerpo para el público.

Al mismo tiempo, como se observa en la Figura N°2, observaba en mi cuerpo el cambio de los músculos y tendones, estaban fuertes pero flexibles, resistentes, maleables y tonificados; por lo que, me permitían explorar con mayor confianza y libertad donde mi creatividad no se sentía limitada; ya que mi cuerpo expresaba e iba de la mano con la mente. Distinguía el cambio de mi presencia, y notaba que mi cuerpo despertó otra dimensión de expresión porque me dirigí al mar a grabar extractos de un video de clown que consistía en una secuencia física, en una época de pandemia en la que habían restricciones de acercamiento hasta incluso miedo entre las personas de acercarse por riesgo de posible contagio, aun así, las personas se acercaron al lugar donde grababa la secuencia, mientras jugaba y mi payasa componía una historia, se sentían atraídas por la secuencia que accionaba, por lo que les pedí que jugaran conmigo, me tomaron fotos y en ellas pude ver el despliegue de mi cuerpo apoyándose en los movimientos recorridos en mi entrenamiento y percibir que la presencia de mi vehículo corporal-energético les llamaba la atención.

¹⁸ Se traducen como Mar de la energía y se corresponde con el centro energético. *Tantien* debajo del ombligo y *Mg meng* a la misma altura en la columna vertebral.

Figura 2

Creación frente al público, visibilidad del trabajo



Nota.

El entramiento constante comenzaba a hacerse visible en mis creaciones, las posturas de animales, las oposiciones y el desequilibrio emergían al momento de creación frente al público.

Por ello, decidí que el laboratorio se realizaría frente al mar; a pesar de los tiempos de pandemia y restricciones de acercamiento, confiaba que la medicina estaba en el movimiento, en el compartir y que la naturaleza iba a guiar y sostener el encuentro del actor consigo mismo para crear un cuerpo nuevo y que despertaría el interés del espectador. La práctica estaría enfocada en danzar la energía interna a partir de los principios de oposición, equilibrio, desequilibrio, la respiración y el trabajo de la energía para construir un cuerpo

nuevo, a través de fortalecer el drama (dirigir conscientemente las tensiones en el cuerpo) desde los principios de la danza de las nieves del tai chi *pö* tibetano.

Para lograr este cuerpo nuevo era necesario entrenar, ya que como dice un viejo verso taoísta “es inútil cultivar el tao sin primero cultivar el cuerpo”; y, en esa misma línea, tuve en cuenta los principios desarrollados por Grotowski y Barba a partir de los estudios con los actores en el Teatro Laboratorio en donde exploraron danzas de las artes marciales, ancestrales y rituales para el entrenamiento del actor, en su trabajo previo a escena.

De manera que, propuse explorar el laboratorio en un espacio en el que se alejen de la ciudad para conectarse con lo primario de la vida, la naturaleza, la unidad ilimitada. Convoqué a los actores y actrices que deseasen explorar un entrenamiento a fin de observar el fortalecimiento del cuerpo para potenciar el drama para la escena en un espacio no cotidiano, frente al mar a través de la danza de las nieves del tai chi *pö* tibetano.

Otro punto importante, que consideré necesario que las sesiones se realicen de forma presencial y grupal porque un entrenamiento para el actor y la actriz se debe al trabajo personal de su entrenamiento dramático y el aporte del compañero, en la búsqueda de un lenguaje propio del actor; ya que, este se nutre de lo que comparte con los otros para fortalecer y responder de manera somática en la escena, así como los estímulos del espacio en donde la ejecuta.

Para convocar a los actores que formarían este laboratorio se realizó una convocatoria abierta tanto por las redes sociales y en el sistema de mensajería de los alumnos de la PUCP de la Facultad de Artes Escénicas especialidad de Teatro. Lo que más llamó mi atención fue que los postulantes eran de otras escuelas, y casas de formación actoral.

En cierta medida, era consciente que dentro de la maya que se enseña en la facultad de artes escénicas teatro conlleva materias de preparación corporal y tenía de conocimiento de compañeros actores y actrices de escuelas que no se detenían al estudio de un entrenamiento

como tal para la escena. Así fue como, a partir de los diversos artistas que se presentaban entre escultores, danzantes, artistas plásticos elegiría a quienes tenían conceptos básicos sobre el trabajo en la escena. Era importante entender previamente qué conocimientos y herramientas practicaban a partir de la escuela y/o maestros que les enseñaron por lo que les pedí una breve presentación que se muestra de manera general en los perfiles.

Asimismo, me interesaba que sean diversos y que tuviesen bagajes distintos para que el trabajo de preparación pre- expresiva se nutriera entre ellos, entonces les solicité que para la primera sesión llevaran el entrenamiento que realizan antes de salir a escena.

Fue así que, la selección de los participantes del laboratorio se efectuó en base a ciertos requisitos que tomé en cuenta; por un lado, era imprescindible que tuviesen formación actoral, teniendo en cuenta que a través de su implicancia con el arte escénico tuviesen el conocimiento sobre las bases de interpretar en escena; por otro lado, resultaba importante compartir con los actores la experiencia de sumergirse en una herramienta que le permitiera conocer un entrenamiento dramático actoral para generar un cuerpo nuevo para la escena, que aprenda a modelar su energía por medio de estímulos internos desde el autodescubrimiento y externos desde el trabajo en grupo y el espacio natural para fortalecer su presencia escénica y obtener nuevos repertorios de gestualidad que estarán a disposición de la expresividad.

Es decir, consideraba necesaria la formación como actor y actriz; sin embargo, encuentro que esta herramienta puede ser aplicada sin los conocimientos necesarios de interpretar en escena; debido a que, el tai chi y sus principios son universales por su propia filosofía, por lo que no era un requisito ser hábil en danza o en algún movimiento específico. Pues con la danza de las nieves, aun estando en un nivel muy precario de movimiento, el ejecutante puede empezar a cultivar su energía, su cuerpo, su mente y espíritu. Sin embargo, el énfasis de exploración estaba dirigida al autodescubrimiento orgánico de las capacidades de construir un cuerpo nuevo para los actores, a partir de la escucha interna y externa

mediante la meditación en movimiento y los riesgos a los que se lleva para volverse creativo y con presencia por medio de los principios de la danza. Por lo que, trabajar con actores se tornó fundamental ya que el vehículo es su cuerpo, herramienta con la que se expresa en escena, así también su voz, a pesar de que, la danza puede ser acompañada por el canto de mantras que ejercitan los resonadores y puntos de apoyo de donde se emiten los sonidos; no obstante, el foco estaba puesto en el trabajo del desarrollo del cuerpo nuevo. A continuación, se detallarán los perfiles de los integrantes:

Actriz 1: Juliet Pacalahua, realizó sus estudios en la ENSAD, Escuela de Maguey y Laboratorio con Yuyachkani, Escuela Arguedas danzas folklóricas. Cuando se realizó la convocatoria la actriz comentó que se encontraba en otros proyectos que implicaban el entrenamiento del cuerpo. Ella menciona que tenía el objetivo con el laboratorio el entrenar, respirar en colectivo y encontrarse con un campo simbólico lleno de memoria ancestral sostenido de oposiciones. (Tabla N° 2)

Actor 2: Bruno Luera, con formación en la Escuela Alternativa de Haciendo Pueblo, Escuela de Maguey, Laboratorio con Yuyachkani. Cuando se realizó la convocatoria el actor comentó que había entrenado algunas secuencias de tai chi anteriormente. El menciona que tenía el objetivo con el laboratorio: Buscaba un espacio de entrenamiento. Me interesaba por la teatralidad de manifestaciones culturales no hegemónicas.

Actriz 3: Gretha Bazán Dongo, con formación en diversas escuelas Ensamble 2, escuela de Roberto Ángeles, Estudio de Actuación de Leonardo torres Vilar y Taller de Escena Contemporánea de Alberto Isola. Cuando se realizó la convocatoria la actriz comentó que no contaba con un entrenamiento físico constante, teniendo desarrollo en su cuerpo a partir del yoga. Quien menciona que deseaba entrenar mi cuerpo y conocer la meditación en movimiento para el teatro.

2.2. Actores y Actrices que Cultivan la Energía

El proceso del laboratorio se efectuó en un tiempo aproximado de dos meses, que de manera conjunta con los actores y actrices participantes nos sumergimos en el aprendizaje de la danza de las nieves del tai chi pö tibetano. Estas fueron 20 sesiones de 3 horas cada una, en la que nos reuníamos 3 veces en la semana frente al mar de la Costa verde, los espacios fueron variando de acuerdo al avance de las sesiones.

Asimismo, trasladar a los actores del espacio para conectar con la naturaleza resultaba necesario para trabajar la energía que, por lo general, los actores interpretamos en un escenario, se precisaba moverlos de su cotidiano para que explorasen y reconectasen con estímulos naturales y orgánicos. Es decir, se presentaba la posibilidad de entrenar frente al mar teniendo como principio conductor, dador, creador y transmutador al elemento del agua; y de esta manera, permitir que el latido propio del corazón se sintonice con el latido de la vida. Lo que, al mismo tiempo, permitía a los actores expandir su energía; es decir, modelar, dirigir y dosificar la energía cuando ocupa un espacio tan vasto como el mar, y; además, permitía el desarrollo del laboratorio en un espacio abierto evitando el riesgo de contagio debido a la situación de ese entonces por el COVID-19.

Por lo que, es importante mencionar que, debido al contexto que se vivía, todos habíamos transitado un confinamiento obligatorio que nos alejaba de estos espacios, volver a retomarlos como parte del entrenamiento se mostraba como una oportunidad causal y un regalo, además de evidenciar que los cuerpos habían sido olvidados; ya que, la pandemia trajo un sedentarismo en los actores.

Todas las sesiones se realizaron frente al mar, había días soleados y otros nublados, lo cual modificaba la temperatura del cuerpo, así, también, las células del cuerpo también se modificaban y el chi se activaba; sin embargo, la mayoría de estos días debido a realizarse en la temporada de invierno y otoño frecuentaban los días de frío, por lo que también se requería

de incitar la activación del cuerpo, ya que el cuerpo en bajas temperaturas tiende a ensimismarse. Por lo que, motivé a los actores a tomar baños en el mar, debido a que ya lo había realizado en el pre laboratorio, y reconocía los beneficios que generaba en la salud física, inmune y mental, que desde la visión de Wim Hof¹⁹ explica que en un primer momento la ducha helada sientes frío debido a que el cuerpo dirige la sangre hacia el interior del torso y cara, para mantener calientes los órganos internos. Pero al pasar unos minutos, la sangre vuelve a circular libremente, desapareciendo la sensación de frío (Saz & Saz,2019, p.42).

Este método, me parecía beneficioso agregarlo como parte del laboratorio; a pesar de que solo se realizó en una oportunidad, fue muy nutritiva. Por lo general, el frío suele ser considerado negativo para la salud, pero en realidad existen múltiples beneficios de esta no solo a nivel inmune sino también a nivel mental; ya que está comprobado científicamente que produce cambios positivos en el cambio de perspectiva sobre la salud y la vida como en el estudio de Hof, quien insiste en aguantar las duchas frías de manera relajada. Después de la tiritona sentir la relajación y saber aprovecharla pues la relajación obliga a la grasa parda a actuar (Saz, 2019, p.42).

Así, también percibía que cuando realizaba en el pre laboratorio esta dinámica de terapia con el agua fría en el mar generaba cambios en mis músculos tonificándolos y fortaleciéndolos, cuando salía de darme la ducha fría, mi cuerpo se cargaba de energía, me sentía como una estrella brillante y vivaz; mi cuerpo sentía la tiritona las primeras veces, pero después de varias semanas de práctica se convertía en un placer nadar en el mar después de haber movilizó la energía.

¹⁹ Win Hof es un holandés de 60 años, conocido como Iceman o el hombre de hielo. En el caso del método Win Hof se comienza aplicando el frío mediante duchas de contraste. Poco a poco aumenta el tiempo bajo el agua fría y disminuyendo el agua caliente. El siguiente paso es el de los baños de hielo. Medicina naturista.

Cuando probamos esta dinámica con las actrices del laboratorio, después de haber ejecutado la danza de las nieves y realizar el trabajo de las respiraciones que apertura y cierra la danza, los cuerpos estaban disponibles para el cambio de temperatura; ya que cuando se danza el tai chi o chi kung, el movimiento y la respiración aportan combustión a la sangre irradiando el qi por todo el cuerpo, restableciendo los órganos internos generando fortaleza en los músculos y tendones. Si bien, las actrices sintieron la tiritona lo que se venía trabajando en las sesiones en exposición del espacio abierto con un clima frío, el ánimo y la posibilidad de nadar en el mar después de muchos meses de apartamiento y restricción impulsaron la resistencia al frío. Para fortuna nuestra, ese día se despejó el sol, a pesar de la estación de invierno con el cielo nublado y el frío intenso que se desplazaba por la brisa del mar, aquella sesión de ducha fría la realizamos al finalizar la sesión de práctica.

Asimismo, surgían días soleados que ocasionaban una disposición fluida a la práctica; por lo que consideré, que los cambios de la naturaleza y las estaciones no debían ser ajenos, como ya lo había experimentado, y el laboratorio se desarrollaría en ese camino.

Para las primeras sesiones cada actor mostraba a todos el calentamiento individual con el que se preparaba para entrar a escena y esto con el fin de obtener un registro de la transformación del cuerpo, la modelación de la energía y la presencia cuando se sumergieran en la danza de las nieves; y así también distinguir en la práctica el aporte de ejecutar tai chi y chi kung de otras técnicas con las que viniesen.

Por ello, era importante que cada actor nutriera a los otros compañeros mediante su propio bagaje; así, se programaron sesiones en las cuales cada actor y actriz dirigía a través de su propio entrenamiento previo a escena y así todos disponíamos el cuerpo para el trabajo desde el lenguaje pre-expresivo que nos impartía el actor o actriz en la sesión que le correspondía guiar. En adición a este compartir, posteriormente siempre se dirigía un calentamiento desde secuencias de *tai chi* y *chikung* que activan el *qi* mediante los

meridianos que recorren todo el cuerpo como, por ejemplo; qigong de las ocho brocados de seda que aumenta la energía vital, ver pasar las nubes para la continuidad y la lentitud, meditación en pie o también llamada posición del árbol, *swimming* dragón para despertar la columna vertebral y la conciencia, balón de energía para identificar su propia energía que gravita internamente hacia afuera y secuencia de la danza de los 5 animales para reforzar los órganos vitales. Estos ejercicios mencionados eran parte de la estructura a realizarle en el proceso; sin embargo, los calentamientos previos a realizar la danza de las nieves variaban según al actor o actriz que dirigía, gran parte del calentamiento eran grupales y cuando la danza estuvo aprendida se dispuso a cambiar el flujo y volver a generar su propio calentamiento individual, hasta los últimos días de experimentación que se retomó al calentamiento conjunto.

Cada sesión iniciaba cuando nos encontrábamos en un punto para ir caminando juntos hacia el mar, aunque pudiese parecer irrelevante mencionarlo, en realidad se constituyó como una parte del proceso, con la calidad del entrenamiento. Todos los implicados en el laboratorio compartíamos en qué estado nos encontrábamos, al despertar o si venían de un día anterior en el que se cargaban la energía negativa; en ocasiones se presentaban comentarios sobre como percibían sus cuerpos y su energía los días que no convergíamos para entrenar. Al mismo tiempo, podía comentarles mi experiencia aprendiendo la danza, sobre cómo me introduje en explorar la danza de las nieves y los procesos depurativos que llevaba a la par ya que considero que el trabajo de la energía es integral como relate en la introducción de esta investigación.

Igualmente, al término de cada sesión, de manera espontánea, se compartían dudas y se develaban nuevos conceptos que atravesaban la práctica en los diversos cuerpos (físico, mental y espiritual) de los actores; además, propiciaba el uso de una bitácora que les obsequie

al comenzar el laboratorio para que pudiesen acompañar el proceso desde la escritura, el dibujo o desde el impulso que tuvieran como actores en reconocimiento de sus procesos.

El desarrollo de la investigación práctica en la que se propuso laboratorio empezó con dos actores Bruno Luera y Gretha Bazán , en la tercera sesión se sumaba la tercera actriz Juliet Pacalahua, las sesiones se desarrollaban y después de unas semanas me contactaron dos actores para formar parte del grupo de exploración, de forma que se sumaron dos integrantes pero por motivos de salud tuvieron que desistir del proceso, los cuales aparecen en algunas sesiones del material de registro audiovisual del laboratorio; debido a que, era de carácter prioritario la salud de todos los que nos reuníamos y por la mejoría de quienes el contagio del virus indispuso sus cuerpos, por la época en que nos encontrábamos realizando la pandemia y la responsabilidad que implica trabajar en grupo. Además, cabe mencionar que movilizar la energía con más personas es igualmente poderoso y revitalizante, asimismo, hacerlo individualmente es placentero; es decir, movilizar la energía es una práctica que puede realizarse individual y en colectivo.

Los espacios que se elegían para entrenar siempre estuvieron frente al mar, ya sea en el malecón sintiendo la temperatura del césped húmedo, en la arena suave que ponía a prueba la estabilidad de los cuerpos a través de su textura, en la arena firme húmeda en la playa; puesto que, cada superficie era un regalo para explorar nuevas posibilidades en la columna vertebral, en la planta de los pies, en la postura de las manos; es decir, el espacio formaba parte de la ejercitación de la escucha al cuerpo y del cuerpo con el entorno, un trabajo del interior con el exterior constantemente; haciendo esta división por atender lo que moviliza en el actor, porque en realidad es un todo, la unidad, no hay tal desconexión de estas partes.

De igual manera, las sesiones en que el grupo de laboratorio compartió y entrenó con los actores Ana Correa²⁰ y Augusto Casafranca²¹ del Grupo Cultural Yuyachkani, quienes a han realizado estudios a partir de las artes marciales y siguen practicándolo en la actualidad como parte de su entrenamiento actoral y que, a su vez, abordan estas herramientas para utilizarlas en creaciones individuales con su grupo teatral en diversas obras. De esto da cuenta los diversos montajes y conferencias escénicas que el grupo ha llevado a cabo a lo largo de su carrera hasta la actualidad, evidenciando sus trabajos fuera de escena y para la escena a través de las artes marciales en la creación de sus obras. Con Correa y Casafranca, he realizado sesiones de entrenamiento de tai chi y chikung; por lo que, consideré significativo que los actores del laboratorio pudiesen aprender y sentir la energía que los actores han desarrollado mediante su práctica y lo han llevado a la escena por medio de investigación práctica y teórica, de la cual sintieron la necesidad de integrarlo en su vida y en su quehacer teatral.

Aquellas sesiones, los actores del laboratorio tuvieron motivación y aprendizaje; ya que ambos maestros se acercaron a la sesión de distinta manera y con gran sabiduría; por un lado, Correa dirigió la sesión a partir de secuencias de *chikung* y *tai chi*, que en ese momento consideré necesarias en el acercamiento de los actores a los principios básicos de estas artes marciales que estaban conectadas con la danza, por lo que realizamos la danza de los 5 animales, secuencias para alinear el cuerpo y dirigir la energía hacia los tejidos conductivos por donde viaja el *qi* y para ello se realizó los 8 segmentos del brocado de seda y en esta sesión fue que nos regaló la ejecución de la respiración Susan liu con la que finaliza la danza de las nieves del *tai chi pö* tibetano, los actores al terminar la sesión percibieron la energía

²⁰ Ana Correa es actriz del Grupo Cultural Yuyachkani, video de El teatro por dentro: Rosa Cuchillo el desmontaje <https://envivo.granteatronacional.pe/video/rosa-cuchillo-desmontaje>

Una actriz se prepara de Ana Correa: <https://www.youtube.com/watch?v=qYiEk0y5sC8&t=1203s>

²¹ Augusto Casafranca es actor del Grupo Cultural Yuyachkani, video de El teatro por dentro: Desmontaje de Adiós Ayacucho. <https://envivo.granteatronacional.pe/video/desmontaje-adios-ayacucho>

que habían movilizado y pudieron capturar la calidad de energía que se puede trabajar a partir de la guía por la que nos llevaba Correa.

Por otro lado, el actor Casafranca compartió la sesión movilizando la energía a partir del cronograma y fue potente compartir esa sesión ya que desde la presencia guiaba al grupo, para esta sesión aun no tenían toda la danza integrada y se había acordado el repaso de esta, por lo que no dirigí los movimientos como usualmente se hacía; sin embargo, con la compañía del actor invitado y junto con los movimientos que ejecutaba, este activó la energía en los integrantes del laboratorio. Generando en ellos la memoria muscular, haciéndonos reflexionar que en el presente esta la oportunidad de indagar en lo que el cuerpo había recorrido; es decir, despertar el conocimiento que yace en cada cuerpo.

De esta manera, llegaba el final de las sesiones del laboratorio y la danza estaba integrada en los actores, organicé una muestra abierta en la presentarían un calentamiento individual y grupal que se conectó con las respiraciones yin yang, la danza de las nieves del *tai chi pō* tibetano, la respiración Susan liu y una deconstrucción de las herramientas aprendidas en conexión con el espacio; es decir, una creación individual con interacciones grupales desde la cualidad de entrenamiento dramático para la escena. Con la finalidad de enfrentar a los actores a una improvisación de sus capacidades a partir del proceso recorrido en el entrenamiento de cuerpo, visibilizando la transformación de la presencia, habitar presente; así como, un cuerpo dramático, creativo y disponible.

Posteriormente a este periodo, un año más tarde experimenté la curiosidad de saber si esta herramienta había sido puesta en práctica por los actores dentro de su entrenamiento o en su defecto dentro de la escena. En cierta manera, cuando se dio finalización al laboratorio aún nos encontrábamos en un periodo de pandemia y el sector escénico estaba prohibido a ejercer por la restricción de acercamiento social; después de un tiempo, al pasar un año Bruno, Gretha y Juliet pudieron ejercer en obras de teatro, por lo que pudieron dar una

retroalimentación acerca de lo que significó en ellos el entrenamiento a partir de la danza de las nieves en su trabajo como actores. A pesar de que, al término del laboratorio los actores habían transformado su presencia, energía y calidad de movimiento, después de un tiempo era importante conocer lo que produjo. Los actores comentaron los hallazgos de ejecutar a la danza de las nieves, la cual desarrollaremos con mayor profundidad en el siguiente capítulo.

No obstante, esta indagación sobre los efectos que tiene la danza en el cuerpo del actor apremiaba ser verificados; a pesar de que, los maestros de Yuyachkani lo demostraban en la utilización y el beneficio de la danza de las nieves a través de su desenvolvimiento en escena. Fue así que, el Grupo Ópalo realizó la obra *El gran fuego* escrita por Roland Schimmelpfenning y dirigida por Fiorella Diaz, quienes se encontraban en temporada y me permitieron dirigir una sesión para entrenar la danza de las nieves y dirigir un calentamiento previo a su función (ver anexo 3). Para lo cual, una de las actrices tenía conocimiento de la danza, ya que había compartido entrenamiento corporal con Correa en sus años de formación como actriz, la cual compartió la constatación del beneficio de la herramienta de la danza de las nieves para el entrenamiento previo a salir a escena. Después de movilizar la energía con el grupo de actores tuvimos un círculo de diálogo en el que se pudo dar cuenta de lo que movilizaba en sus cuerpos, su mente, sus emociones; así como de las posturas y los riesgos a los que les llevaba la danza a través de los principios que está compuesta. Ellos comentaban que la danza de las nieves les exigía estar atentos con cada movimiento, los llamaba al presente, estaban preparados para actuar después de haberla ejecutado, que se había activado una conciencia en su peso, un flujo armónico y un cuerpo dispuesto para la interpretación.

2.2.1. Activar, Mover y Expandir

Es así como, se consideran tres fases importantes del proceso de laboratorio, los cuales siguieron la estructura propuesta para la integración de la danza de las nieves: el

primero, activar; el segundo, mover; y el tercero, expandir; como se puede apreciar en el cronograma de laboratorio contenido en la tabla 2.

Tabla 2

Cronograma de Laboratorio

CRONOGRAMA DE LABORATORIO					
N.º sesión	Fecha	Tema	Participantes	Objetivo(s)	Actividades
1	19/05	Conociéndonos / calentamiento individual	B/G/J/	mapeo metodología	presentación, metodología laboratorio, se muestra el calentamiento propio al grupo (comentarios), se realiza en grupo.
2	24/05	4 asanas danza de las nieves / circular energía	B/G/J/	respiración /energía	respiración yin yang, movilización de energía (yoqi). Aprendizaje de 4 asanas de la danza de las nieves. Lectura energía y respiración. Energía en el cuerpo.
3	26/05	8 asanas/respiración yin yang /yoqi	B/G/J/	equilibrio/desequilibrio	calentamiento grupal, repaso 4 asanas (pulir). Aprendizaje de 4 asanas siguientes de la danza de las nieves. lectura equilibrio/ desequilibrio.
4	28/05	12 asanas/ meditación en movimiento	B/G/J/M	consciente	calentamiento grupal, repaso 4 asanas (pulir), balón de energía Aprendizaje de 4 asanas siguientes. Lectura sobre consciencia.
5	31/05	movilización de la energía/ meditación/ personajes	B/G/J/M	purificación/ vaciar	calentamiento grupal, purificación de energía (yoqi). Personajes (3 bagajes cada actor). Lectura meditación. Meditación en movimiento balón energía. habitar la vacuidad.
6	2/06	16 asanas / aprender hacia la derecha	B/G/J/M	memoria / atención	calentamiento grupal, repaso 4 asanas (pulir). Aprendizaje de 4 asanas siguientes. Memoria, secuencia hacia la derecha.

7	4/06	20 asanas / derecha	B/G/J/M	decisión/ minucioso	calentamiento grupal, repaso 4 asanas (pulir). Aprendizaje de 4 asanas siguientes. Todo se suma. Derecha e izquierda. / Dirige Ana Correa
8	7/06	24 asanas / izquierda y derecha	B/G/J/M	espontáneo y codificado	calentamiento grupal, balón de energía, respiración yin yang, danza de las nieves parados completa.
9	9/06	danza de las nieves / sentados	B/G/J/M	presencia	calentamiento grupal, se trabajará la intención de la danza, sentados, fortalecimiento del centro de fuerza. Lectura sobre presencia.
10	11/06	danza de las nieves / sentados	B/G/J/M	fluidez /esculpir	calentamiento grupal, sin tensión de la danza, sentados completa, esculpir el movimiento. Lectura sobre flujo.
11	14/06	calentamiento propio	B/G/J/M	crea y recrea	ritmo, descomposición, crear y recrear. Lectura entrenamiento dramático. Lento, suave y continuo.
12	16/06	danza de las nieves/calentamiento propio con el grupo	B/G/J/	equilibrio de lujo	calentamiento grupal, danza de las nieves, calentamiento individual. Lectura equilibrio de lujo. danza de las nieves
13	18/06	danza de las nieves/ calentamiento propio/personajes	B/G/J/	habitar cuerpos	calentamiento individual. Se vuelve a revisar los 3 personajes de cada actor y actriz. Danza de las nieves
14	21/06	cuerpo nuevo	B/G/J/	calidades de energía	modelar las energías a través de la danza de las nieves. Definición cuerpo nuevo.
15	23/06	ensayo	B/G/J/	ensayo, pulir secuencias	calentamiento grupal, calentamiento individual, danza de las nieves, personajes.
16	25/06	muestra	B/G/J/	muestra del laboratorio	presencial- Zoom, se invitará a autoridades del ambiente escénico. 30 minutos

A la primera etapa del laboratorio se le ha denominado “activar” ya que en este periodo los actores tuvieron los primeros encuentros en el que nos conocimos y se pudo compartir información sobre el trabajo que llevaba cada uno para entrenar su cuerpo. Como se mencionó anteriormente, en las primeras sesiones se mostraron los entrenamientos que los actores realizaban momentos previos al ingresar a escena, ya sea para ejercer un personaje, performance u otra acción escénica, visualizar las fortalezas y zonas del cuerpo que requerían trabajo, para luego verificar los cambios que se producían al ejecutar la danza, y de esta manera ver la transformación de los cuerpos y su presencia.

De esta manera, según el cronograma pautado, los actores enseñaron su entrenamiento individual y se hizo un registro. El primero, el entrenamiento del actor Luera (ver anexo 4) estaba contenido en su mayoría de movimientos de rotación: partiendo de la cabeza, los hombros y las extremidades. Él trabajaba la rotación de los músculos y huesos de los cuales se apoyaba su mano con una especie de garra en el aire levantando una rodilla y movilizándola en círculos acompañando estas rotaciones con respiración por la nariz y exhalación por la boca; es decir, su entrenamiento contenía trabajo de balance, equilibrio, respiración y activación; asimismo, después de activar el área del tórax con esta respiración pasaba a la zona de la pelvis con movimientos circulares. El flujo de su preparación era constante y se caracterizaba por ser rápido, directo y continuo, la mirada del actor se dirigía en dos puntos con frecuencia arriba y abajo, el nivel superior parado era de inicio a fin.

El segundo, el entrenamiento de la actriz Bazán (ver anexo 5) consistía en movimientos de rotación desde la cabeza, hombros, pelvis, tórax en ese orden; luego, continuaba con el estiramiento de los brazos y la postura del yoga perro boca abajo. Después, saltaba y quedaba de cuclillas para, finalmente, hacer masajes en el cuello y limpiar su energía. Es decir, su entrenamiento contenía trabajo de activación, estiramiento y limpieza de su energía. El flujo de su preparación era continuo, cortante y directo, la mirada se dirigía

hace arriba y abajo según los movimientos que realizaba, así también, la actriz utilizó dos niveles superior e inferior y respiración natural.

El tercero, el entrenamiento de la actriz Pacalahua (ver anexo 6), lo ejecutó a partir de un proceso que ella estaba transitando a la par con el laboratorio, este entrenamiento consistía en posiciones de yoga como perro invertido y posiciones muy parecidas a la de un felino rampando y movilizándose por el suelo, comenzaba con un asana y lo terminaba con el mismo. Este contenía estiramiento junto con el trabajo de la respiración. El flujo de su preparación era continuo y directo, la mirada se dirigía hacia abajo por la misma secuencia y el nivel que utilizó fue alto y bajo.

A partir de esta demostración se consideró agregar secuencias de tai chi y qigong para liberar energía estancada y fortalecer laxitud, dirección, especificidad en el cuerpo de manera complementaria a la danza; y, así, llevar a cabo la transformación de la presencia y un cuerpo dramático para la escena en los actores que se propuso en el cronograma. El cual, contenía como ejes principales el trabajo de la energía, el trabajo de la respiración y los principios que encontramos dentro del entrenamiento dramático actoral.

En las primeras sesiones se propuso indagar en el reconocimiento de su cuerpo físico a través de sentir la respiración y la energía haciendo consciente el recorrido de estas dentro del cuerpo a través de la atención, escucha e imaginación (el intento mental). Para ello, ejercitamos la respiración a través de ejercicios de *pranayama*, el cual consiste en una secuencia de inhalación, exhalación, retención con aire y sin aire, la cual viaja por las fosas nasales a todo el cuerpo. Este ejercicio ayuda a la salud física y mental, ya que purifica las vías respiratorias y pulmones, por la tanto favorece la circulación sanguínea y se purifica la sangre. Además, que al hacer consciente un instinto automático como la respiración permite el llamado de la atención a la mente y al cuerpo, siendo la estructura del ejercicio mantener el patrón y buscar que cada respiración sea lenta, profunda y duradera generando relajación al

nervio vago (encargado de activar la respuesta de relajación y desconectar los reflejos de huida, que va desde el cerebro hacia el abdomen).

Por ello, consideré importante que cada actor tome registro de cómo respiraban, y mediante el ejercicio puedan verificar en su cuerpo las partes tensas o las que solían controlar al flujo de la respiración natural; ya que, más adelante se trabajaría con ejercicios de respiración dentro de la danza de las nieves. Y es que para aprender a respirar desde el abdomen se necesitan dos cosas: la primera es relajarnos emocionalmente. La segunda es fortalecer los músculos abdominales que se han vuelto flácidos por falta de uso (Chia y Li, 2005, p.57).

Asimismo, dentro de las primeras sesiones se realizaron meditaciones sentados, con la finalidad de entender desde el cuerpo las particularidades o diferencias frente a la “meditación en movimiento” que luego se daría con la danza de las nieves. Para aquella sesión, los actores habían realizado las primeras 4 asanas de la danza, por lo que al finalizar y haber experimentado estas dos formas de meditación comentaron que se presentaban diferencias, percibían que en el cuerpo necesitaba de mayor atención con los asanas. Es decir, los integrantes percibían la inmovilidad pasiva de una inmovilidad activa, que es cuando se ejecuta la meditación en movimiento.

Para adentrarse en la danza; primero, se tuvo que aprender la secuencia de la respiración yin yang, esta secuencia de respiración está enfocada en equilibrar la energía yin yang de todo el cuerpo, mediante la respiración y los movimientos que exigen a los músculos del cuerpo y sobre todo a los del abdomen a la activación y consciencia de su funcionalidad para que el cuerpo se mueva armónicamente y entre en otro estado de frecuencia vibratoria de la energía.

Análogamente, cada sesión estaba enfocada a circular la energía (ejercicios de *qigong* del balón de energía y ver pasar las nubes), estos ejercicios despiertan *lao gong* (punto medio

de la palma de la mano) en conexión con el *qi* a través del viaje de los meridianos (la circulación de la sangre), como ejercicios de purificación de la energía (desintoxicación de las energías estancadas) como sacudir y respirar. La purificación era un proceso necesario; debido a que, la danza permite que el actor se cargue de energía a partir de despertar los órganos, músculos y huesos del cuerpo, pero se convertía en una necesidad vaciar y desbloquear la energía negativa que no se había movilizad. Además, se realizaban estiramientos de los músculos y tendón, y el juego de los 5 animales (ciervo, tigre, ave, mono y oso), la danza de los 6 sonidos sanadores, junto con la apertura de resonadores y limpieza de meridianos.

Estos ejercicios permitieron encender la sensación de la movilización de chi y conforme se iba dando los primeros acercamientos a estos ejercicios, el cuerpo de los actores iba conectando con los principios de la danza de las nieves; por lo que, desde las primeras sesiones se pudo palpar los principios que implican ejecutar *tai chi* y *chikung*; así como los principios que convergen la danza de las nieves con el entrenamiento corporal de un actor: el desequilibrio, las oposiciones, el trabajo de la energía y el trabajo de la respiración. Ciertamente, el inicio de contacto con los principios se visibilizaba una lucha con la gravedad, el cuerpo de los actores deseando buscar la estabilidad de los pies para cargar el cuerpo a través de la fuerza y la omisión o retención del aire, o el evitamiento a la concentración del movimiento; los cuales ocurrían a menudo en las primeras sesiones de aprendizaje de la danza.

Los actores Luera y Bazán presentaban dificultad para sostener el equilibrio y la atención al momento de ejecutar los asanas que requerían mayor concentración, esta era intermitente; sin embargo, el cuerpo de Luera se veía alerta al aprender la ejecución, y Bazán mostraba un cuerpo más laxo al ejecutarlos. Mientras que la actriz Pacalahua presentaba fluidez para ejecutar el movimiento.

Durante el proceso observaba que los actores presentaban tensión al realizar algunos ejercicios de meditación o de respiración, ya que, había constante desconcentración y cansancio cuando llegaban a la sesión y durante la misma; sin embargo, considero que con el tiempo esta tensión fue transformándose en relajación. De modo que, estas sensaciones eran más visibles al primer contacto de los actores con la calidad de movimiento, por ello era importante depurar las energías estancadas y circularla para que se libere y active el *qi*. Sucedió de igual manera con los asanas de equilibrio en el que no se respiraba para mantenerse, porque el cuerpo estaba acostumbrado a mantenerse firme desde la tensión. Así también, con los ejercicios del *tai chi* que practicaban la secuencia de ver pasar las nubes, los actores presentaban una suerte de ansias por realizarlo rápido para llegar hacia el otro lado, pero mientras más se realizaba la práctica los actores iban asimilando el principio del movimiento suave, lento y redondo, llegando corregir los ángulos de su cuerpo en canales circulares por donde permitían que pase la energía.

Asimismo, los calentamientos que eran grupales estaban planteados en despertar y preparar los músculos, los tendones, las articulaciones de manera suave, lenta y continua; debido a que, de lo aprendido en el Circulo de energía con Correa, en el calentamiento lo importante es mover con consciencia y calidad; es decir, con un número reducido de movimientos, pero enfocados en desbloquear la tensión del cuerpo.

Del mismo modo, como Grotowski mencionaba que trabajo individual es fundamental; ya que, al compartir ese referente de movimiento con otros es una vía para que se vieran en los otros y a ellos mismos; por lo mismo, el trabajo individual y el trabajo grupal son importantes dentro del entrenamiento del actor, realizándose en esa vía en el laboratorio práctico.

En consecuencia, los miembros del laboratorio aprendían la danza y surgió la oportunidad de invitar a Correa a una sesión. Este fue un momento importante del periodo de

activación, ya que, a partir de ello, asimilaron con más hondura los conceptos y el sentido de realizar los movimientos de la danza de las nieves a partir de estar presente con todos los cuerpos (mental, físico y espiritual); ya que, la guía profunda de Correa permitía reconocer y encender los puntos por donde viaja la energía, los meridianos. Así, al término de cada sesión se realizaban comentarios sobre lo movilizad, los actores comentaban que surgía un deseo por aprender la danza en su totalidad y practicarla con más frecuencia demostrando que había una mejor disposición en el compromiso de integrar la danza de las nieves en su entrenamiento; además, comentaban que pudieron sentir la energía en otro nivel de sensaciones, lo cual fue interesante porque surgía un deseo por habitar aquella calidad de energía sutil que nos compartía Correa en la práctica y a través de su presencia.

Se debe precisar que los procesos de reflexión que compartíamos los integrantes del laboratorio se realizaban de manera oral y sin registro debido a que la atmosfera de estos momentos visibilizaba la intimidad de cada actor; por lo que de manera general se precisa a lo largo de la investigación los comentarios sin especificación del actor o actriz. Asimismo, se pueden deducir de las respuestas en el cuestionario al final del laboratorio.

En la sesión con Correa, la maestra nos hizo un regalo, nos compartió una respiración con la que se generaba el cierre de la danza de las nieves, la danza se apertura con la respiración yin yang, y se termina con la respiración susan liu. Ambas respiraciones de inicio y cierre conectan y dirigen al cuerpo a otras dimensiones corporales que involucran los músculos de la cara, la vista y el aliento. De manera que, agregamos un trabajo de respiración y movimiento a las sesiones de práctica, que requería ser ejecutado tanto como la danza de las nieves del tai chi *pö* tibetano.

Como todo proceso, el laboratorio se iba desencadenando con diversos ritmos sesión tras sesión; es decir, algunas sesiones había que recordar posiciones que ya se habían repasado, sobre todo cuando había una brecha de días sin reunirnos y los actores no

repasaban la danza; sin embargo, también había sesiones en las que los ejercicios de calentamiento a través de secuencia de tai chi los conectaban hacia una memoria más activa y se podía avanzar en el aprendizaje de la danza de las nieves. En este periodo de activación se comenzaba a visibilizar un nuevo ritmo de entrenamiento grupal en el que se sostenían a través de la energía del otro. Para mayor entendimiento del proceso, ver la Tablas 3, Tabla 4 y Tabla 5.

Tabla 3

Cuestionario Juliet

CUESTIONARIO JULIET		
N°	Preguntas	Respuestas
1°	¿Cuáles fueron tus expectativas iniciales respecto al laboratorio de entrenamiento?	Entrenar, respirar en colectivo y encontrarme con un campo simbólico lleno de memoria ancestral sosteniendo oposiciones.
2°	¿Sientes, percibes cambios en tu cuerpo físico?	Por supuesto que sí, el silencio ha sido algo que siempre me ha costado. Detenerme a respirar desde los ojos, los pies, la columna; descubrir que puedo respirar en movimiento escuchando la voz de mi cuerpo en el movimiento es un encuentro que me permite estar más atenta a mi salud dentro de mis desequilibrios.
3°	¿sientes, percibes cambios en tu cuerpo espiritual?	Totalmente, me he acercado a mi percepción espiritual atreviéndome a validar los impulsos que surgen de estos encuentros.
4°	¿sientes, percibes cambios en tu cuerpo mental?	Si, durante el tiempo de nuestros encuentros contemplé como mi ritmo iba cambiando. Mi tiempo en diversos encuentros empezó a escuchar más no solo a una otra humane sino también sentirme incluida en una constelación de dinámicas confluyendo en sinergia o caos.
5°	¿Cuáles fueron las sesiones en las que sientes que se generó conciencia sobre el trabajo de tu cuerpo?	Percibí mi proceso acumulativo, en cada sesión había algo que me remecía desde lo profundo y aclaraba mi estar.
6°	Cuando nos referimos a las tres líneas de entrenamiento, la individual, con el otro y el grupo, encontramos que surgió una nueva línea del espacio. ¿Cómo crees que estas se han modificado o enriquecido a partir de la danza de las nieves?	Pues a lo largo de la danza vamos encontrándonos con estas líneas, danzamos entre todas estas dinámicas y definitivamente la danza es el agua que necesito como semilla de artista escénica para poder seguir alimentando vitalmente.
7°	¿Realizarías la danza de las nieves Põ como entrenamiento dramático antes de desenvolverte escénicamente, por qué?	Desde que me acerque a esta danza, SI. Porque me despierta en posición en conexión con toda la diversidad de otros fuera y dentro de mi cuerpo.
8°	Comenta que dificultades has encontrado a lo largo del aprendizaje de la danza y cómo o con qué herramientas las trabajaste	Mis rodillas, de beba nunca gatee por eso siempre sufro mucho con ellas porque siempre me las estoy lastimando, a la mitad del proceso empezaron a molestarme, pero al dialogar con Darill pude no solo cuidarlas más para la danza sino también aprender a tener mayor atención en las traslaciones de mi peso en las rotaciones. El tiempo lento y sostenido de la danza me ayudó, además de tener la opción de desarrollar la danza sentada, también practicarlo sobre la

		arena fue ideal para mí porque la arena era como un colchoncito recibiendo mi cuerpo amablemente.	
9°	Cómo describirías la experiencia de la práctica de la danza de las nieves y trabajar la energía a través de ella.	La describiría como un baño vital con mis propios fluidos, irrigando mi cuerpo humano y mi cuerpo universal en caricias firmes y sostenidas siguiendo un pulso ancestral que florece en cada gota del baño.	
10°	En qué sesión percibiste que los siguientes principios de la danza de las nieves Pö aparecieron y cómo la describirías	1. Consciencia	Al final de las sesiones, después de la partida de Mila, necesité mucha concentración en el trabajo colectivo para sostener mi cuerpo en la danza. En la danza soy consciente cuando escucho mi cuerpo cósmica y no solo la de carne y hueso, porque a través de esta escucha activa puedo silenciar el poder de mi mente preguntona para permitirme estar en el eterno presente.
		2. Precisión	La precisión surgió como necesidad al empezar a dañar las rodillas en las prácticas cuando solo intentaba copiar las formas superficialmente a grandes rasgos. Surgió como necesidad para cuidarme y cuidarlos.
		3. Equilibrio	A la mitad del proceso, recuerdo un ensayo con Ana en el que sorprendentemente podía sostener mi pierna con mayor equilibrio. Creo que fue porque la presencia energética de Ana irradiaba tan claramente que fue imposible que mi cuerpo no tome la luz y haga fotosíntesis fluidamente.
		4. Desequilibrio	Necesitaba soltarme, arriesgarme, atreverme y entregarme al siguiente movimiento. Al ser muy racional necesitaba sentir el desbalance como impulso al siguiente movimiento para que mi cuerpo piense desde otros lugares, más allá de refugiar el pensar solo como actividad de la mente.
		5. Oposición	En cada movimiento, en cada sesión la oposición aparecía y cada vez mi cuerpo la sostenía con más firmeza.
		6. Energía	La energía se tornó capaz de reciclar los humores de cada uno a través de la danza para trenzarnos hacia el respirar en colectivo. Esto lo he percibido también en cada sesión, al inicio débilmente, pero en cada encuentro todo era más claro.
		7. Espacio	Esto ha sido un regalo para mí, ya que constantemente no suelo estar frente al mar. Pero estar y sostener danzando con el mar, me ha llevado a identificar el poder de su compañía en mi vida. Al ser tan infinita visualmente, me cautivaba y me permitía aperturarme a ver la inmensidad de cada otre que me acompañaba.
11°	Cuando hablamos del entrenamiento dramático como un entrenamiento para el actor y la actriz, consideramos que los siguientes elementos ya estaban presentes dentro de tu entrenamiento de actor/ actriz. Al sumergirnos en el entrenamiento a través de la danza de las nieves Pö ¿cómo se han presentado estos elementos o	1. Energía	La energía se tornó capaz de reciclar los humores de cada uno a través de la danza para trenzarnos hacia el respirar en colectivo. Esto lo he percibido también en cada sesión, al inicio débilmente, pero en cada encuentro todo era más claro.
		2. Espíritu	NO. Después de mi proceso general con la danza es que me he atrevido a validar mi percepción espiritual, al hacerlo mi percepción ha aumentado y la he empezado a comprender como una herramienta más para acopiar material sensible en mis procesos creativos.
		3. Memoria	SI. Pero también he comprendido me la memoria corporal no surge sólo de mi mente, sino también de la memoria de mis músculos, mi piel, mis nervios y hasta mis huesos recordando rotaciones y desplazamientos
		4. Presencia	NO. Siempre supe que la presencia estaba sujeta al estar presente y en mi proceso de formación como actriz nunca pude identificar cuáles eran los momentos en los que estaba

	cómo han cambiado a partir de su práctica?		presente y eso me preocupaba, solo estaba. En el Tai Chi Po me he identificado presente a través de mi percepción de mi diversidad de otros que también soy, en los que también me percibo.	
		5. Cuerpo	Decidido	NO. Siempre me corto arriesgarme a tomar una decisión y sujetarla, temía ser brusca e imponerme, en este proceso he sentido como decido no solo desde mi impulso sino desde la percepción del pulso de mis compañeros, reconociendo y validando sus movimientos, sus particularidades sostenidas por sus decisiones.
			Dilatado	SI. Siempre disfrutaba el escuchar el aire y bailar sosteniendo su fluidez y despreocupación, con esta danza me he abierto a la dilatación colectiva, sintiendo mi peso dilatándose junto al de mis compañeros aunque no os toquemos ni nos miremos.
			Atento	NO. Suelo desconcentrarme rápidamente, recuerdo que siempre he tenido problemas para sujetar mis ideas cuando compongo secuencias, pero con el agua en la danza logré calmar mi ansiedad. Ahora tengo claro que existo a partir del otro y me despreocupo cuando percibo y siento a mis compañeros.
			Espontáneo	SI. Pero con la danza también he aprendido que es importante detenerse a escuchar la recepción del otro y cómo voy repitiendo nos sostenemos en colectivo, el ritmo y nuestro pulso está compuesto por nuestra escucha horizontal.
			Minucioso	NO. Por ello valoro que con la danza me he detenido a ver el movimiento no solo de mi cuerpo, ahora que he vuelto a trabajar con teatro de texto puedo reconocer mis impulsos al leer, validar mi imaginario, mis contra impulsos y componer desde ahí.
			Consiente	NO. Pero la danza me ha desafiado más de lo que creí que podía validar en mí.
			Codificado	NO. Con la danza he podido reconocer como diversas posturas pueden aperturar y bloquear memorias que cargo dormidas o despiertas. Esto para mí es trascendental como artista escénica porque comprendo mi presencia como puente entre lo invisible y quienes me den su tiempo para esperar algo más
12°	¿Crees que se han despertado nuevos cuerpos en ti a partir del trabajo de entrenamiento dramático a través de la danza de las nieves Pö?	Por supuesto, sostener la oposición incorporando memorias de animales flores estrellas en una postura corporal me ha nutrido en mí que hacer como actriz porque desde el hacer he comprendido cómo es que se puede sintetizar información a través de mi cuerpo danzante.		

Tabla 4

Cuestionario Bruno

CUESTIONARIO BRUNO			
Nº	Preguntas	Respuestas	
1º	¿Cuáles fueron tus expectativas iniciales respecto al laboratorio de entrenamiento?	Buscaba un espacio de entrenamiento. Me interesaba la teatralidad de manifestaciones culturales no hegemónicas.	
2º	¿Sientes, percibes cambios en tu cuerpo físico?	El Tai Chi Pö me ayudó a controlar mi energía y dosificarla (sostener y soltar).	
3º	¿sientes, percibes cambios en tu cuerpo espiritual?	Me ayudó a dejar fluir lo que está a mi alrededor. Soltar lo que no puedo controlar	
4º	¿sientes, percibes cambios en tu cuerpo mental?	Soy más consciente del aquí y el ahora (vivir el momento).	
5º	¿Cuáles fueron las sesiones en las que sientes que se generó conciencia sobre el trabajo de tu cuerpo?	Cuando trabajamos por primera vez sobre arena. Debido al cambio de terreno obligó a mi cuerpo a adaptarse a este. Me sentí consciente de los cambios en la posición de mis pies	
6º	Cuando nos referimos a las tres líneas de entrenamiento, la individual, con el otro y el grupo, encontramos que surgió una nueva línea del espacio. ¿Cómo crees que estas se han modificado o enriquecido a partir de la danza de las nieves?	Fue un proceso de reconocimiento, ninguno está aislado del otro. Reconocer al espacio físico como un ente activo que posibilita ciertas cosas. Mi cuerpo se adapta a los diferentes estímulos ajenos a este (el otro, el grupo y el espacio).	
7º	¿Realizarías la danza de las nieves Pö como entrenamiento dramático antes de desenvolvete escénicamente, por qué?	Sí, pues me permite llegar a un estado de conciencia plena, pensar en el aquí y el ahora.	
8º	Comenta qué dificultades has encontrado a lo largo del aprendizaje de la danza y cómo o con qué herramientas las trabajaste	La dificultad más grande fue tratar el aprender la secuencia los asanas de la danza como una “coreografía”, me sentí mucho más cómodo al realizarla no teniendo totalmente claro la secuencia, pero sintiendo a el grupo	
9º	Cómo describirías la experiencia de la práctica de la danza de las nieves y trabajar la energía a través de ella.	Es una forma de entrar a un estado de conciencia plena, en el aquí y el ahora. Ayuda a controlar la energía y dosificarla.	
10º	En qué sesión percibiste que los siguientes principios de la danza de las nieves Pö aparecieron y cómo la describirías	1.Consciencia	Cuando empezamos a trabajar frente al mar.
		2. Precisión	Una vez conocimos todos los asanas, nos dimos el tiempo de corregir la postura de cada una.
		3.Equilibrio	Cuando trabajamos ciertos asanas como la del gato y la grulla.
		4.Desequilibrio	En el tránsito de un asana a otra, ya que pedía a tu cuerpo cambiar la calidad de la energía. Este cambio y paso por desequilibrio ayudaba a impulsar el asana siguiente.
		5.Oposición	Cuando empezamos con el asana de la grulla y en la respiración pian dao
		6.Energía	Cuando fui consciente de los estímulos fuera de mí (el otro, el grupo y el espacio), me apertura a recibir su energía

		7. Espacio	Cuando trabajamos en arena, debido a que era una textura de suelo diferente, me condicionaba a adaptar la danza con otra energía.	
11°	Cuando hablamos del entrenamiento dramático como un entrenamiento para el actor y la actriz, consideramos que los siguientes elementos ya estaban presentes dentro de tu entrenamiento de actor/ actriz. Al sumergirnos en el entrenamiento a través de la danza de las nieves Pö ¿cómo se han presentado estos elementos o cómo han cambiado a partir de su práctica?	1.Energía	Generalmente concentraba mi energía desde el centro, el Tai Chi Pö me permitió concentrarla en otras partes de mi cuerpo.	
		2.Espíritu	No lo tenía presente en mi entrenamiento anterior. El Tai Chi Pö me ayudó a escucharme y sentirme en el presente	
		3.Memoria	Sí, pero era de una manera más mecánica/técnica en donde los ejercicios quedaban por repetición. Con el Tai Chi Pö pude escuchar lo que mis músculos/cuerpo recordaba y tenía que decir	
		4.Presencia	Me costaba mucho estar en el aquí y el ahora en lo físico, como mental. Con el Tai Chi Pö pude entrar en un estado de conciencia plena en el que disfrutaba del momento	
		5.Cuerpo	Decidido	Trabajamos en ello desde la presencia en el aquí y el ahora. Accionando con confianza en lo que conozco y en lo que me transmiten mis compañeros.
			Dilatado	Si bien es cierto en la danza se trabaja la precisión, en el cambio de asanas se usa la dilatación del cuerpo para impulsar la siguiente, dilatar para sostener.
			Atento	Lo llamaría más “escucha”. Una escucha de los diversos elementos al dentro y fuera de uno mismo.
			Espontaneo	Lo experimenté al momento de trabajar en grupo, dejando que los movimientos fluyan espontáneamente escuchando a lxs otrxs.
Minucioso	El Tai Chi Pö permitió tomar conciencia de detalles pequeños que a simple vista no se ven, pero son importantes para la composición de los asanas. Como los detalles que solo el actor conoce y el público no puede ver a simple vista, pero sin embargo tienen un rol importante en escena.			
Consiente	En el estado de atención plena, pude ser consciente de mi relación con mi cuerpo.			
		Codificado	Entiendo el cuerpo codificado como un cuerpo que a través de las calidades de energía proyecta intenciones, el fluir de energía en la danza hacía que estas calidades de energía cambien.	
12°	¿Crees que se han despertado nuevos cuerpos en ti a partir del trabajo de entrenamiento dramático a través de la danza de las nieves Pö?		Sí, conforme iban pasando las sesiones sentí las diferentes calidades de energía en mi cuerpo (en los diferentes asanas).	

Tabla 5

Cuestionario Gretha

CUESTIONARIO GRETHA			
Nº	Preguntas	Respuestas	
1º	¿Cuáles fueron tus expectativas iniciales respecto al laboratorio de entrenamiento?	Quería entrenar mi cuerpo y conocer la meditación en movimiento para el teatro.	
2º	¿Sientes, percibes cambios en tu cuerpo físico?	Si, mayor elasticidad y fortaleza en los músculos.	
3º	¿sientes, percibes cambios en tu cuerpo espiritual?	Si, siento más calma a partir del movimiento y las respiraciones según las posturas.	
4º	¿sientes, percibes cambios en tu cuerpo mental?	Mucha más tranquilidad y conciencia de mis movimientos y la naturaleza que me rodea.	
5º	¿Cuáles fueron las sesiones en las que sientes que se generó conciencia sobre el trabajo de tu cuerpo?	Cuando hicimos la postura de abrazar el árbol, pude ser consciente de mis manos y cada línea dibujada en ellas.	
6º	Cuando nos referimos a las tres líneas de entrenamiento, la individual, con el otro y el grupo, encontramos que surgió una nueva línea del espacio. ¿Cómo crees que estas se han modificado o enriquecido a partir de la danza de las nieves?	Fue muy rico de ver y sentir porque si bien, como individuo podía hacer la danza a mi propio ritmo, con el otro era una devolución constante de pareja y con un grupo se convertía en una sola unidad donde la energía hacía que seamos uno solo.	
7º	¿Realizarías la danza de las nieves Pö como entrenamiento dramático antes de desenvolverte escénicamente, por qué?	Si, porque siento que me da más enfoque en el presente y pone mi cuerpo con mayor disposición a vivir el momento a momento.	
8º	Comenta qué dificultades has encontrado a lo largo del aprendizaje de la danza y cómo o con qué herramientas las trabajaste	Las dificultades que tuve fueron con mi memoria, aprenderme las posturas se me hacía complicado, lo solucioné irónicamente haciéndole caso al cuerpo como torrente y que por lógica se movía solo y me llevaba a la postura siguiente sin yo tener que pensarlo tanto.	
9º	Cómo describirías la experiencia de la práctica de la danza de las nieves y trabajar la energía a través de ella.	Como un medio para poder canalizar energías estancadas en ciertas partes del cuerpo y a su vez generar más conciencia en partes del cuerpo que no estaban siendo usadas y así ser activadas, me parece potente la energía que te da en todo el cuerpo y el sentirse presente por eso.	
10º	En qué sesión percibiste que los siguientes principios de la danza de las nieves Pö aparecieron y cómo la describirías	1.Consciencia	Cuando trabajamos mucho la corrección de las posturas para que no nos lesionemos partes del cuerpo.
		2. Precisión	En las respiraciones rápidas acompañadas de ciertas posturas, los movimientos de partes pequeñas del cuerpo para que la postura esté bien hecha, como los dedos.
		3.Equilibrio	La manera de poner los pies en especial para cambiar de una postura a otra sin que el movimiento se vea impreciso, eso causaba mucho equilibrio y también conciencia.
		4.Desequilibrio	Al cambiar de ritmo de una postura a otra encontraba desequilibrio, pero la respiración y el movimiento como un torrente del cuerpo ayudaba a recuperarlo. Había disfrute igual en el desequilibrio.
		5.Oposición	Había muchas posturas que, si bien eran oposición, causaban armonía en la presencia del cuerpo.
		6.Energía	Sentí mucha energía cada vez que hacía una postura en la que hacía círculos con mis manos a la altura de mi vientre con un pie en el piso y el otro no.

		7. Espacio	El respetar el mismo lugar, y tenerlo como un hogar en el momento en el que se hacía la danza.	
11°	Cuando hablamos del entrenamiento dramático como un entrenamiento para el actor y la actriz, consideramos que los siguientes elementos ya estaban presentes dentro de tu entrenamiento de actor/ actriz. Al sumergirnos en el entrenamiento a través de la danza de las nieves Pö ¿cómo se han presentado estos elementos o cómo han cambiado a partir de su práctica?	1.Energía	Solía tener una energía muy dispersa y laxa, y la danza me ayudó a tener mayor dirección.	
		2.Espíritu	La danza me ayudó a tener más calma y paciencia conmigo misma.	
		3.Memoria	Fue lo que más se me dificultó, pero la repetición hizo que mi mente y mi cuerpo recuerde.	
		4.Presencia	El tener que hacer posturas con oposición hizo que mi centro esté más presente	
		5.Cuerpo	Decidido	Me gustó saber que había partes de mi cuerpo que hace tiempo no se trabajaban y podían trabajarse ahora gracias a la danza
			Dilatado	Cada vez que tenía posturas que hacían que parte de mi cuerpo estén extendidas podía sentir la dilatación de energía
			Atento	En los movimientos bruscos con mucha precisión
			Espontaneo	En cambios de postura
Minucioso	En la respiración calmada acompañada del cambio de una postura a otra y sentir cada parte del cuerpo moviéndose a favor de esta.			
Consiente	En estar consciente que en grupo debe haber un mismo torrente de energía y movimiento.			
		Codificado	De entender que mi cuerpo y mente trabajan en armonía.	
12°	¿Crees que se han despertado nuevos cuerpos en ti a partir del trabajo de entrenamiento dramático a través de la danza de las nieves Pö?		Si, más empoderamiento de mi cuerpo y mayor precisión y energía con dirección.	

El segundo periodo, llevó por nombre “mover”, ya que, por un lado, los actores comenzaban a reconocer, identificar y escuchar el chi interno. Esto debido a que, al inicio cuando danzaban había una escucha grupal con tendencia a apoyarse en lo que el otro cuerpo ejecutaba los asanas y traslados. Hasta cierto punto, aquello resultaba beneficioso porque la danza se iba integrando en grupo, pero cuando esta se tornaba en depositar en el otro el aprendizaje de la secuencia de asanas, el actor no evidenciaba un avance; es decir, al no poner en función su memoria corporal dejaba de lado la soberanía de habilitar las capacidades que residen en ellos, aquella capacidad de decidir y solucionar a través de su creatividad. Apoyarse en el otro permitía el aprendizaje durante varias sesiones; sin embargo, el entrenamiento también buscaba surgir desde una escucha propia al activar la memoria muscular, poner en marcha la circulación del *qi* y fortalecerla a través de la atención e intención en lo que se ejecutaba.

Al respecto en su testimonio Bazán comenta sobre las dificultades que vivenció al ejecutar la danza de las nieves: “Las dificultades que tuve fueron con mi memoria, aprenderme las posturas se me hacía complicado, lo solucioné irónicamente haciéndole caso al cuerpo como torrente y que por lógica se movía solo y me llevaba a la postura siguiente sin yo tener que pensarlo tanto”. Y quien se refiere a la experiencia de haber ejecutado la práctica constante de la misma: “Como un medio para poder canalizar energías estancadas en ciertas partes del cuerpo y a su vez generar más conciencia en partes del cuerpo que no estaban siendo usadas y así ser activadas, me parece potente la energía que te da en todo el cuerpo y el sentirse presente por eso”.

Entendiendo lo que la participante expresa tiene coherencia con el desenvolvimiento de su proceso; ya que la actriz solía apoyarse en los otros para seguir el flujo de los asanas; sin embargo, hubo una transformación palpable en el transcurrir de las sesiones. Así como, refiere que considera potente la energía que genera la danza cuando activa y reconoce para fortalecer espacios de su corporalidad y llevarla al presente, lo cual sucedía cuando se apropiaba de la danza y permitía que su memoria a través del constante trabajo se conectara con el qi y llevara a su cuerpo en un flujo sin mente.

Desde otro ángulo, cuando nos sumergimos en la danza siempre se hizo énfasis sobre llevar a cabo la ejecución de la danza de las nieves, que, debido a su carácter codificado, exige poner en marcha la memoria ya que el aprendizaje del asana así lo requieren; cuando se realiza con la constante practica se hace presente a través del movimiento el flujo del qi. Es el caso del integrante Luera quien expresa la dificultad que tuvo al sumergirse en la danza: “La dificultad más grande fue tratar de aprender la secuencia, los asanas de la danza como una “coreografía”, me sentí mucho más cómodo al realizarla no teniendo totalmente claro la secuencia, pero sintiendo al grupo”. Y quien, también expresa su experiencia con la ejecución

de la misma: “Es una forma de entrar a un estado de consciencia plena, en el aquí y el ahora. Ayuda a controlar la energía y dosificarla”.

Por lo que, su testimonio sugiere que el contacto con la herramienta fue, en cierta medida, desde la forma y el sentir del grupo, la cual, considero que esta energía colectiva que el actor refiere fue el punto de apoyo para poder danzar en coro, lo que pudo permitirle entrar en el equilibrio para albergar un estado de consciencia plena y llevarlo al presente moldeando su energía, como lo expresa. Asimismo, se evidencia la variedad de maneras de explorar una herramienta para integrarla.

Entonces, cada actor tiene contacto distinto y a la misma vez similar en el acercamiento de la ejecución de la danza; es el caso de la actriz Pacalahua, quien comenta respecto a las dificultades que tuvo al ejecutar la danza de las nieves: “Mis rodillas, de beba nunca gatee por eso siempre sufro mucho con ellas porque siempre me las estoy lastimando, a la mitad del proceso empezaron a molestarme pero al dialogarlo con Darill pude cuidarlas más para la danza y, también, aprender a tener mayor atención en las traslaciones de mi peso y en las rotaciones. El tiempo lento y sostenido de la danza me ayudó, además de tener la opción de desarrollar la danza sentada, también practicarle sobre la arena fue ideal para mí porque la arena era como un colchoncito recibiendo mi cuepa amablemente”. Así también, expresa la experiencia de la práctica como: “La describiría como un baño vital con mis propios fluidos, irrigando mi cuerpo humano y mi cuerpo universal en caricias firmes y sostenidas siguiendo un pulso ancestral que florece en cada gota del baño”.

Algunos recorridos variaban según las dificultades corporales que se presentaban al momento de la práctica, como es el caso de la integrante Pacalahua a partir de practicar las nociones del vacío y lleno en la colocación del peso acompañado de la cualidad lenta y suave permitía cuidar su cuerpo; esto debido a que la tendencia de la actriz al realizar los asanas solían ser en una calidad de energía yang, por lo que habitar la energía ying era el punto a

trabajar , desde la escucha y apertura hacia lo interno, sin control. Aun así, describe la conexión que tenía constantemente con su parte interna al despertar el qi mediante a la danza, cuando nos comenta sobre la irrigación de sus fluidos como baños de su propia energía, lo cual se evidenció con el pasar de las sesiones. Y es que, en la ejecución de la danza de las nieves se despierta los meridianos lo que hace que la energía circule, y mientras más practica se realice es el qi el que llega a movilizar el cuerpo.

Cada sesión era acumulativa; ya que, una vez que los actores percibieron la energía en su cuerpo, no había marcha atrás, la experiencia ya había pasado por su cuerpo, lo que seguía por delante consistía en circular esa energía obtenida y fortalecerla para entrar en los principios que la danza sostenía con vigor y escucha, paralelamente, explorando los riesgos y la flexibilidad de sus músculos y tendones a partir de la atención y respiración natural que les permitían efectuarlos con amabilidad.

Así fue que, en este segundo periodo, la escucha interior comenzó a elevarse y el grupo llevaba un ritmo como unidad; asimismo, también se diferenciaban las energías, porque así sus cuerpos se lo pedían y eso se evidenciaba de manera orgánica. Cada actor y actriz, realizaba diferente detalle de los mudras y *papaás*, de acuerdo a su fisionomía y hasta donde la meditación les conducía indagar.

Los ritmos y las energías cambiaban a partir de la esencia de cada integrante; por ejemplo, la actriz Pacalahua tenía facilidad en aprender los asanas y dirigirlos en su cuerpo con rapidez, y es que la actriz tiene experiencia en danzas folclóricas del Perú, que también están cargadas de principios de oposición y desequilibrio; sin embargo, una de las bases y lo que las diferencia es que al ejecutar la danza de las nieves el movimiento redondo, suave y lento por lo que el realizarlo en una velocidad lenta sostenida requiere de la atención al cuerpo y calmar la mente.

Cabe mencionar que, una de las diferencias en ejecutar la danza de las nieves con una danza que también tiene principios como desequilibrio y oposición radica en que la meditación en movimiento para encontrar la sensibilidad y dejar la tensión; ya que cuando el cuerpo se encuentra relajado los sentidos se vuelven receptivos; por el contrario, cuando el cuerpo está tenso se pierde energía. La danza de las nieves permite que se active el principio de la economía de movimiento, la cual surge del estado de armonía interna.

Por ejemplo, en una sesión, cuando se avanzaba en el aprendizaje de los siguientes asanas, la actriz recordaba desde la forma del movimiento y no desde la energía; a pesar de ello, gracias a su destreza en la memoria de la forma; por lo general, sostenía la fluidez de la danza y sus compañeros se apoyaban en ella en ciertos periodos de la danza de las nieves, la cual más tarde con la práctica logró habitar el equilibrio de “hacer las cosas sin ningún esfuerzo” (mental, físico); es decir, realizar los movimientos mediante la técnica de entrenamiento mental que se hace desde la danza de las nieves, en la cual esta se aquieta la mente como el mar calmo y se pone a disposición del cuerpo (el primer canal) intentando mantener el equilibrio para dejarse llevar por el *chi* la corriente interior sintiendo la órbita microcósmica (círculo de energía que viaja desde la parte frontal del cuerpo y por la columna vertebral) y no nadar contra ella que, por lo general, causa dolor, dificultad y enfermedad.

Como menciona la actriz Pacalahua cuando se refiere al trabajo de memoria y precisión a través de la danza de las nieves: “La precisión surgió como necesidad al empezar a dañarme las rodillas en las prácticas cuando solo intentaba copiar las formas superficialmente a grandes rasgos. Surgió como necesidad para cuidarme y cuidarnos. Necesitaba soltarme, arriesgarme, atreverme y entregarme al siguiente movimiento. Al ser muy racional necesitaba sentir el desbalance como impulso al siguiente movimiento para que mi cuerpo piense desde otros lugares, más allá de refugiarse en el pensar solo como actividad de la mente”.

El actor Luera siempre estaba dispuesto con su cuerpo; es decir, que siempre estaba atento a los asanas que se ejecutaban y ponía énfasis en ejecutarlas de manera apropiada, a pesar de empezar el laboratorio con rigidez en el cuerpo que se visualizaban en los dedos de sus manos, en este periodo fue transformando la suavidad del movimiento, por lo que el cambio y traslados de un asana al otro transmutaban a una mayor suavidad que en la primera etapa. Esta característica, iba dando evidencia que su cuerpo empezaba habitar mayor especificidad en sus movimientos, en como los ejecutaba, lo que también estuvo conectado al ritmo del grupo; ya que en las primeras sesiones estaba a un ritmo posterior al del grupo, cuando comenzó a tornar el movimiento suave su ritmo era al unísono con las actrices. Como menciona el actor cuando nos comenta sobre el trabajo de dilatación y lo minucioso en la danza de las nieves: “El Tai Chi Pö permitió tomar conciencia de detalles pequeños que a simple vista no se ven, pero son importantes para la composición de los asanas. Como los detalles que solo el actor conoce y el público no puede ver a simple vista, pero sin embargo tienen un rol importante en escena. Si bien es cierto en la danza se trabaja la precisión, en el cambio de asanas se usa la dilatación del cuerpo para impulsar la siguiente, dilatar para sostener”.

En este periodo en el que se evidenciaban los ritmos y energías, en el cuerpo de la actriz Bazán se visualizaba una transformación de mayor firmeza; por lo que, en la ejecución de los asanas las líneas estaban más dibujadas en su cuerpo, lo que denotaba que estaba ejerciendo el movimiento completo y no laxo como antes. Este trabajo se daba a partir de la dilatación que surgía por el trabajo de los músculos y tendones gracias al viaje de la irrigación de los meridianos, y el estiramiento de los ligamentos y músculos.

Así también, en las primeras sesiones solía apoyarse en la memoria de sus compañeros, pero para esta etapa comenzaba a aparecer más individualidad en sus movimientos, se diferenciaba la calidad de su movimiento porque el de la actriz lo realizaba más lento que el resto y seguía su propio ritmo sin desfasar del ritmo grupal. Si bien es una

práctica individual también ese camino se construye con el apoyo y guía de otras energías como en las sesiones con Correa y Casafranca. Como menciona la actriz cuando comenta el trabajo de desequilibrio y oposiciones a través de la danza de las nieves: “Fue muy rico de ver y sentir porque si bien, como individuo podía hacer la danza mi propio ritmo, con el otro era una devolución constante de pareja y con un grupo se convertía en una sola unidad donde la energía hacía que seamos uno solo. Solía tener una energía muy dispersa y laxa, y la danza me ayudó a tener mayor dirección. La manera de poner los pies en especial para cambiar de una postura a otra sin que el movimiento se vea impreciso, eso causaba mucho equilibrio y también conciencia”.

Asimismo, a partir de lo mencionado a través de las reflexiones de los actores del laboratorio, es preciso mencionar que, para movilizar la energía es preciso, primero sentir la propia energía para después a través de ello percibir la energía de otro; también, es importante escuchar los mensajes del cuerpo cuando se hacen los diversos movimientos, ya que, por ejemplo, el dolor es una señal de alerta del propio organismo cuando se extralimita, o se realiza desde la fuerza muscular o la tensión, siendo la finalidad de la ejecución del tai chi chikung aflojar las articulaciones y músculos para que el qi fluya, descubriendo que se puede mejorar el cuerpo sin generar esfuerzo sino al fortalecer la energía.

Con ritmo nos referimos a la convergencia de tiempo en que el grupo ejecuta los asanas; sin embargo, cada actor y actriz tiene un ritmo propio, como el pulso del corazón, que se sincronizan en una sola frecuencia, pero en la cada una tiene su propia expresión que radica en la calidad de energía. En esa línea Aon refiere lo siguiente:

(...) esta escucha y visibilización del ritmo interno radica en la práctica constante de la movilidad y la inmovilidad a través de las posturas; ya que, cuando la quietud no es interrumpida, la energía se fortalece, porque comienza su descenso inalterable para concentrarse en el bajo vientre. Este es el camino

de la tierra, y el centro base se sensibiliza. Dicha práctica hace al enraizamiento del espíritu y a la vigorización de la vitalidad. Por otro lado, cuando el movimiento no es interrumpido, la energía se eleva y se sutaliza, porque comienza su ascenso para concentrarse en lo alto de la cabeza. Este es el camino del cielo, y el centro coronario se sensibiliza. Tal práctica hace a la expansión de la conciencia y el despertar de la creatividad (s/f, p.14).

Por otro lado, al ser la danza de las nieves también llamada danza del espíritu, tiene la propiedad de movilizar no solo el cuerpo sino también al ánimo; en otras palabras, se mueve el cuerpo, pero esta tiene conexión directa con el mundo espiritual y emocional. Así pues, al finalizar las sesiones surgían conversaciones sobre todo lo que se movilizaba interiormente en los actores al ejecutar la danza y ellos mencionaban la sensación de paz y calma que en la práctica y después de ella. Igualmente, el laboratorio siempre se propuso habitar como un espacio seguro, por lo que los temas que se presentaban respecto al cuerpo espiritual y emocional trataban sobre los cambios que surgían en ese momento de práctica conectado con lo que sucedía fuera de ella; es decir, frecuentábamos los temas de los ciclos de la naturaleza “muerte y vida” y cómo se transformaba la energía, todo el movimiento interno daba correlato con el mundo externo en las diversas índoles sociales, profesionales, familiares, de salud, personales sobre todo en el periodo del COVID-19 que afectó a todas las personas en diferentes aspectos.

Por lo que, los actores notaban estos ciclos de transmutación; a partir de, los pensamientos, emociones y las experiencias que se presentaban en su vida cotidiana fuera del laboratorio, las cuales estaban ligadas al proceso en que estaban sumergidos. Si bien, no se trata de seguir un tratamiento psicológico o una terapia en la que se haya revisado los retos que vivenciaban los actores, era importante los momentos de diálogos y visibilizar que los procesos, que a pesar de ser distintas vivencias estos eran parecidos. Gracias a ello, se

generaba mayor soporte entre todos, apertura, confianza y conexión con el trabajo que se realizaba. Como comenta Bazán: “La danza me ayudó a tener más calma y paciencia conmigo misma”.

Adicionalmente, hubo un momento en este periodo en el que como se comentó anteriormente, se unieron más actores al laboratorio, pero tuvieron que separarse por posible contagio. En ocasiones el ritmo del entrenamiento parecía sondear hacia una energía baja cuando aquellos se retiraron, por ejemplo, a la siguiente sesión se ausentó uno de los actores generando una variación de la sinergia que se iba creando en el grupo; sin embargo, desde mi experiencia el llamado de la práctica continua y el movimiento constante crea vigor y disciplina, transmutando y drenando las energías. Como, comenta Pacalahua danza: “Después de la partida de una integrante, necesite mucha concentración en el trabajo colectivo para sostener mi cuerpo en la danza. En la danza soy consciente cuando escucho mi cuerpo cósmica y no solo la de carne y hueso, porque a través de esta escucha activa puedo silenciar el poder de mi mente preguntona para permitirme estar en el eterno presente”.

Así, también surgió con otra integrante que antes de reunirnos me contactó para ausentarse a la sesión de entrenamiento; por un lado, era consciente que después de un periodo de encierro como fue la pandemia como sociedad hemos sufrido consecuencias en diversos niveles mentales, emocionales y otros, cabe enfatizar, el teatro es un arte que crea con humanos, desde los humanos y para los humanos, por lo que no podía hacer a un lado este aspecto. Incluso, en lo personal, había vivenciado emociones parecidas a las de mis compañeros y lo que me sostuvo fue la práctica del chikung y tai chi, autogestionarme a través de la disciplina. Por lo que, les recordaba constantemente que se apoyaran en la danza, en la práctica, en caso el cuerpo no estuviese disponible consideraba fehacientemente que el entrenamiento no solo fortalece la capacidad pre- expresiva, sino que también es medicinal,

dándose por sorpresa la actriz que fue una mejor decisión no ceder al abandono del acuerdo y la responsabilidad al entrenamiento.

Para este tiempo, en el laboratorio propuse indagar la danza en la dirección contraria a la que se ejecuta, ya que así había sido explorado en mi proceso previa al laboratorio y lo encontraba nutritivo para el desarrollo y autoconocimiento a partir de las oposiciones y desequilibrios en lo que el cuerpo se viera desafiado.

Sucedió que el cuerpo respondió desde la memoria muscular y se podría decir que el chi comenzaba a tomar el flujo dentro de sus cuerpos; ya que, no se había revisado la danza por el lado derecho, los actores mostraron asombro cuando percibieron en sus cuerpos como la energía yang era más activa y la memoria del cuerpo respondía sin separar la mente del cuerpo. En las conversaciones aparecía las nociones sobre el movimiento interno que generaba movilizar la parte izquierda, conectada a la espiritualidad. Como comenta Bazán: “Las dificultad que tuve fue con mi memoria, aprenderme la postura se me hacía complicado, lo solucioné irónicamente haciéndole caso al cuerpo como torrente y que por lógica se movía solo y me llevaba a la postura siguiente sin yo tener que pensarlo tanto.”

En esta parte del proceso, el actor Casafranca, quien también recibió estas danzas cuando exploraba en las técnicas marciales, que según nos comentó, surgió de la necesidad de integrarlas para crear e interpretar con el cuerpo, resaltó la fluidez y la decisión a partir de trabajar las transiciones sin quedarse en la mente. Los actores aun no tenían toda la danza aprendida, pero cuando Casafranca se reunió en la práctica con ellos y pudieron percibir, ver el dominio de su cuerpo, la sabiduría de la constante práctica en su manejo del equilibrio, los flujos sin resistencia de las oposiciones y traslados. Los actores despertaron mayor curiosidad sobre la fluidez de los movimientos cuando están integrados en el cuerpo.

Así fue que, junto con la compañía de Casafranca en aquella sesión se ejecutaba la segunda parte de la danza en posición sentada, el actor del Grupo Yuyachkani nos acompañó

la sesión en la segunda etapa de aprendizaje, además, nos comentó que utilizó esta danza en diversas creaciones de sus personajes como en la de un personaje en la obra Adiós Ayacucho; a partir, de sus principios como parte del entrenamiento y utilizándola para llevarla a escena.

En aquella sesión se iba visualizando en los actores como la danza bailaba en sus cuerpos, debido a que no requería desplazamiento, sino que todo sucedía desde la composición que generaban los principios de oposición y desequilibrio en la ejecución. Se iba evidenciando ese conflicto de las partes de su cuerpo creando nuevos puntos de tensión que no habían explorado y, además, acompañado de energía vital encendida mediante una organicidad propia en cada integrante. Se movía internamente el chi, la calma y el momento a momento se presentaba en los actores a partir de la sutileza de los movimientos el empuje de sus manos, la digitopuntura que realizaban cada vez conectada a un todo, la separación de sus piernas alineada desde el movimiento orgánico sin necesidad de ser verificado, los hombros relajados, los giros arraigados a la base y generados desde un impulso contrario hacia donde se dirigía la ejecución del asana, la vista acompañando los movimientos de las manos o dirigida hacia un punto en el horizonte. Cabe recalcar, que en el proceso todo era gradualmente acumulativo, las lecciones que se adquirían surgían de la autoexploración de llevarse cada sesión a ir cada vez más profundo.

En el último periodo que lo denominamos expandir, debido que se había despertado el *qi* interno e irradiado en todo el cuerpo, los actores mostraban un flujo distinto de la ejecución de la danza de las nieves; en otras palabras, el comportamiento se solidificaba con la imagen o intención de cada asana, por ejemplo, una de las posturas tiene por nombre taparse de los rayos del sol y en esta los dos manos están encima de la cabeza al lado derecho y en posición firme juntas, la intención radica en tapar la vista de los rayos y en la repetición que realizaban los actores se distinguían de la anterior ejecución, lo que manifestaba que la energía estaba circulando y estaba transmutando. En cada participante aparecían momentos

en los cuales el cuerpo se ceñía a la pauta de la codificación que se conectaba con la que se encuentra dentro de ellos; es decir, los tres actores expresaban con organicidad al ejecutar la secuencia de los asanas, pero también evidenciaba una búsqueda interna e individual acompañada del movimiento grupal. Era como un “dejarse llevar” por la repetición y escuchar los circuitos del cuerpo que deseaba conducirse, como se aprecia en la figura 3.

Figura 3

Sesiones de Laboratorio







Nota. Los actores en las sesiones frente al mar, en diferentes espacios, se visualiza su transformación en la especificidad de la realización por medio de la postura. El cambio de espacio modificó su corporalidad, el estímulo sensorial y la actitud frente al trabajo. En estas imágenes se puede apreciar a los actores Luera, Bazan y Pacalahua ejecutando las secuencias yin yang, Susan liu y la danza de las nieves, parados y sentados.

En este periodo las sesiones estaban programadas para la constante práctica a través de la repetición; de igual forma, los calentamientos se tornaron individuales, pero no se perdía el sentido de grupo. El actor partía de la individualidad al grupo y viceversa. Se formaba un calentamiento en el que los actores tomaban en cuenta despertar los músculos y tendones, la importancia de la respiración.

Le nombramos expandir a este periodo, que; a pesar de, no ser la de un practicante de tai chi con experiencia, se consideraba a los actores a partir del perfil requerido como aquel que tiene la sensibilidad y la capacidad para habitar cuerpos que no son de él, sino que parten de él; en otras palabras, a partir de su creatividad y conocimientos habitar diversas energías que descubre en su ejecución. Lo cual, a través de mi observación les sucedía a sus cuerpos a

partir del almacenamiento de energía del que venían movilizándolo. Por otro lado, esto varía mucho, ya que cada cuerpo es distinto; sin embargo, la bondad del elemento del agua, el cual se fortalece y trabaja en la danza de las nieves permitía que cada vez que se danzaba hubiera una mejor dominación del cuerpo mediante la respiración, la calma y la característica de ser suave, lento y redondo. Y para que esto suceda había que irrigar el chi por todo el cuerpo constantemente mediante la practica continua; además, una especie de presencia aparecía.

Lo que iba entendiendo es que esta presencia que iba apareciendo tenía relación con el uso de una técnica que tenía un fondo más profundo, los actores podían llevar una vía de autoconocimiento a partir del confrontamiento de sus propias limitaciones, que iba potenciando habilidades a través del trabajo que evolucionaba en sus cuerpos que estaba conectando con un monismo mente- cuerpo como algo integrador. Este primer fondo consistía en hurgar en sí mismo, tomando conciencia de cómo se encontraban en el presente; por lo que, el entrenamiento se iba dando desde un espacio más receptivo, la energía yin permitía que los principios dirigieran a los actores a un segundo nivel de profundidad; ya que gracias a que el cuerpo estaba entrenando una especie de diálogo en el que genera un nuevo tipo de comportamiento, reacción o del descubrimiento de una nueva posibilidad hacia los límites que ha indagado. Aparecía en su presencia un nuevo tipo de lenguaje, que no consiste en la lengua sino en el cuerpo, una manera en la que el cuerpo evidenciaba somáticamente una convicción orgánica.

Los actores en virtud de esta presencia que se iba manifestando, a través de la atención en el presente sostienen que:

“Siempre supe que la presencia estaba sujeta al estar en presente y en mi proceso de formación como actriz nunca pude identificar cuáles eran los momentos en los que estaba presente y eso me preocupaba, solo estaba. En el

Tai Chi Po me he identificado presente a través de mi percepción de mi diversidad de otrxs que también soy, en los que también me percibo.”

“Me costaba mucho estar en el aquí y el ahora en lo físico, como mental. Con el Tai Chi Pö pude entrar en un estado de conciencia plena en el que disfrutaba del momento”.

“El tener que hacer posturas con oposición hizo que mi centro esté más presente”.

Asimismo, la dilatación del chi se tornaba evidente, los cuerpos no eran los mismos del momento inicial del laboratorio. Por ello, se propuso que en la última etapa de expansión consistiera en encontrar cómo el cuerpo nuevo se identificada en los actores a través de la repetición como principal desenvolvimiento en las sesiones. Asimismo, estos cambios se pueden visualizar en el material audiovisual del laboratorio de las 20 sesiones en las que se entrenó la danza de las nieves.

Por ello, pasar por la experiencia era fundamental, ya que considero que no existe otro modo de encarnar un cuerpo nuevo sin la previa exploración de los principios que se encuentran en la danza de las nieves. El autoconocimiento que generó al darle consciencia y atención a la respiración para bombear la energía del cuerpo que a través de la labor constante se visibilizaba en el cambio de la presencia cuando ejecutaban los asanas y la conexión que veía en los actores al ejecutar los riesgos que requería el presente. Además, de danzar el espíritu y ser una herramienta de transmutación interna; así lo manifestaron los actores cuando agregaron que: utilizar la herramienta de la danza de las nieves les producía calma.

De manera que, se propuso que en la última etapa de expansión consistiera en integrar la danza de las nieves para el cuerpo nuevo a través de la repetición; ya que, permitiría transformar sus cuerpos en vehículos esculpidos, con presencia, con conciencia sosteniéndose

a partir del contacto con el mar. Se podía ver la calidad que iba consiguiendo cada actor del laboratorio, quienes vencían sus propios obstáculos de los diferentes cuerpos (mental, físico y corporal) diferenciando un entrenamiento individual y en conjunto a medida que iba dándose la modelación de la energía. Además, la ejecución del movimiento por el movimiento se fue desvaneciendo; ya que cuando ejecutaban la danza con intención la presencia aparecía en sus cuerpos; lo cual resultaba nutritivo para cada actor y para el grupo.

En otras palabras, los actores iban ingresando a reconocerse como seres de un origen que partía del espacio que los dirigía hacia el origen de la vida siendo el canal fundamental el elemento del agua; sobre todo, reconocer un espacio interno a partir del trabajo sobre sí mismo, que consiste en contactar consigo mismo para no darle órdenes al cuerpo sino que este sino que es parte de un impulso total orgánico en el cual la mente se presta para la observación y no el análisis debido a la etapa de pre- expresividad en la cual está enfocada el entrenamiento.

Además, se pudo evidenciar que, tras practicar la danza de las nieves en la variante sentados, permitió amplificar los movimientos pequeños; es decir, a medida que se exploraba en la repetición la especificidad de los mudras, las partes iban tomando precisión debido al trabajo de las articulaciones y tendones. Se veía cada parte de su cuerpo como un todo, pero con focos específicos, ya que estas se daban a partir de los principios de oposición, desequilibrio que realizaban en su cuerpo y debido a que el cuerpo ya no estaba parado, sino que se sostenía desde otro punto de base (las caderas, el sacro, los iliacos) y en donde el espíritu se hacía evidente ya que la danza se realizaba internamente.

Equivalente a esta etapa, se propuso deconstruir la danza para que pudieran pasar a una siguiente etapa de auto descubrirse en el movimiento que conlleva una secuencia unida, pero, la cual, es aquella que el actor y actriz trabaja para identificar lo que ha salido de su cuerpo a través del impulso orgánico, tomando de referencia la danza de las nieves. Orgánico

desde una lógica que conduce a que una cosa encause a la otra y así sucesivamente y no sea llevado por la estética sino por el trabajo preciso sobre el cuerpo.

Por ello, evoco las dos técnicas De Marinis (2004) quien menciona en el libro *La parábola de Grotowski el “novecento teatral”*; por un lado, la técnica 1 que consiste en el desarrollo de las posibilidades vocales y físicas, a los diversos métodos de psicotecnia, lo que se convirtió después en el training; por otro lado, la técnica 2, aquella que se inclina a liberar la energía espiritual del individuo, un camino práctico que conducía al yo hacía sí mismo para integrar todas las fuerzas psíquicas e individuales. Superando a la subjetividad, la cual permitía acceder a regiones desconocidas; que consiste en una actitud que representa trabajar consigo mismo, no trabajar solo por el cuerpo sino por aquello que despierta y te toca en algo.

Asimismo, esta siguiente capa tenía como objetivo construir aquel entrenamiento individual que surgiría de la danza de las nieves, desde un flujo orgánico y adhiriéndole el bagaje que ya poseían; para que así, pudieran apreciar en sus cuerpos lo integrado y se pudiera explorar la decodificación de la danza y el nuevo repertorio de gestualidades adquirido. A partir de esta premisa, surgía una interrogante en la que deseaba descifrar si la capacidad de composición en el espacio a través del cuerpo se encuentra desde la creación del movimiento imaginado o a través de un registro explorado. A pesar de entender bajo las líneas de estudio de Grotowski, Barba y evidenciarlo en actores como Correa y Casafranca que utilizaban la herramienta en la pre-expresividad y desde la expresividad para la escena, me cuestionaba si el tiempo era suficiente para proclamar un cuerpo nuevo en los actores.

Es decir, la deconstrucción se planteó para el bloque final del cronograma, pues se propuso a las actrices²², el ejercicio de “crea y recrea” en el que eligieron posiciones, asanas,

²² Se refiere a actrices, ya que para la muestra final del laboratorio el tercer actor Bruno Luera no pudo acompañar la sesión final debido a percances de salud, que debido a la situación del COVID-19 era prioritario posponer su presencia.

mudras, posiciones de animales que habíamos trabajado en el laboratorio. Se les proponía el libre albedrío para que eligieran y recrearan desde este nuevo bagaje, a partir de lo que resonaran (pudiendo ser desde el dominio o desde el retarse a sí mismo) para luego ejecutar en esa nueva secuencia considerando que sea el chi quien guie la estructura recreada.

Era importante que esa no fuera una preparación previa, sino que el cuerpo a partir de la practica despertara lo que el impulso propio de cada actor demandara que tuviese que aparecer en el momento presente, habiendo pasado por todos esos cuerpos, si bien no se esperaba que diseñaran personajes específicos, ellos tenían la libertad de fluir entre lo que habían habitado a raíz de la danza de las nieves del tai chi *pö* y su propio bagaje, ya que; lo que se esperaba es que cada actor y actriz se apropiaran de la danza y tomaran esta herramienta para sus entrenamientos pre- expresivos y posteriores trabajos en escena.

Asimismo, se propuso una muestra final del proceso, donde los actores se mostraban ante una cantidad de espectadores que permitiera verificar, argumentar el trabajo realizado en su entrenamiento. Los comentarios fueron constructivos, por un lado, Correa comentó que fue una buena decisión haber realizado el laboratorio presencial frente al mar, por la conexión que tiene la danza con el elemento. También comentó que la transformación de los cuerpos en los actores de la sesión en la que compartió en la primera parte del laboratorio a la muestra final tuvo una transformación, generó un cambio en la presencia de los actores y un enriquecimiento de la cultura corporal de los actores gracias a la práctica de los registros codificados de la danza de las nieves del tai chi *pö* tibetano.

A pesar de que, el espectador configuraba desde su bagaje e imaginación una asociación con un mensaje o una especie de expresión de sentimientos o de intención, los actores no están expresando, parecía que los cuerpos estaban comunicando; y es que la codificación hacia al cuerpo específico, preciso y expresivo pero los actores no estaban dirigiendo una intención comunicativa con el público.

Y es que el ser humano no intenta ser expresivo, el ser humano es expresivo y lo que, en mi consideración, permite que este cuerpo nuevo se desarrolle con mayor profundidad es permitir que la curiosidad impulse a la búsqueda del secreto de la vida a través de indagar en aquello que tenemos innatamente en nosotros a partir de lo heredado por nuestros ancestros permitiéndonos ser vulnerables, quizá en un inicio no sea tan agradable por el mismo proceso pero el actor o actriz debe saber avivar su cuerpo, aunque sea único en cada persona, la danza de las nieves es un camino amable que te abrirá hacia un camino de la espontaneidad y naturalidad.

Asimismo, se pudo identificar que las actrices vencieron sus limitaciones individuales, fortalecieron su presencia, que se evidenciaba en la modelación de la energía a partir de la autonomía al realizar la danza de las nieves y el crea y re-crea en su entrenamiento individual; ya que tenían flujo ritmo y velocidades variadas, manejo del espacio e impulso por improvisar a partir del registro corporal practicado. Esta modelación de la energía, también se visualizaba a partir de la fluidez con la que armaban las secuencias; es decir, una surgía de la otra, a pesar de poder componer desde un flujo cortante, se vislumbraban sus movimientos como un todo construido. La respiración también se visibilizaba tanto en su uso externo como en su uso interno, ya que a las actrices mostraban estar presentes y realizar la ejecución de los asanas elegidos con consciencia y buscando a la indagación a través de su mirada.

Por lo tanto, hubo una construcción de un cuerpo nuevo: fortalecieron la presencia escénica, adquiriendo un repertorio corporal a partir de la codificación de la danza de las nieves y las posibilidades que le llevaba a descubrir en el cuerpo para enfrentar los principios de oposición y desequilibrio en cada repetición, obtuvieron consciencia del trabajo sobre sí mismo a nivel mental (meditación), espiritual (procesos internos individuales y procesos en

su trabajo actoral) y corporal en el que cuidaban su herramienta corporal y podían crear con dinamismo desde la improvisación que se les demandara en el presente.

Esta transformación de los cuerpos de los actores se puede visualizar en el material audiovisual de las sesiones del laboratorio que permiten verificar el proceso de cada cuerpo en su trabajo individual y grupal, así como en la Figura 4 de la muestra final.

Figura 4

Muestra Final







Nota. La muestra final frente a espectadores en el mar. Las dos actrices realizando entrenamiento dramático individual y ejecutando la danza por segunda vez con Correa quien fue parte del público en cierto momento.

2.3 Sumergirse en la Exploración

Una parte importante que permitió entender la transformación e integración de los actores en la exploración de los principios de la oposición, desequilibrio y trabajo de la energía a partir de ejecutar la danza fue observar el cuerpo de los integrantes a lo largo del proceso, así como el diálogo que surgían final de cada sesión.

Y es que la riqueza que tenían los integrantes de este laboratorio se hacía evidente al compartir las interrogantes que aparecían al movilizar la energía, cuestionamientos desde la mente, desde el cuerpo y el alma. Es decir, fue el punto de convergencia que como en los cuestionarios, que se realizaron al finalizar el laboratorio, comentan los participantes fue la unidad del entrenamiento y que comparto.

Para que este laboratorio se realizara, hubo un requisito en los actores convocados a explorar la danza, el cual consistía en tener formación como actores y actrices; en otras palabras, que tengan los conocimientos base de lo que consiste interpretar en la escena. Encontré que los participantes llegaban con un bagaje variado, por ejemplo, el actor Luera estudia Antropología en la Universidad Mayor de San Marcos y realiza teatro con su grupo Haciendo Pueblo en el distrito de Comas, además de haber experimentado con diversas técnicas codificadas, el mundo que aportaba tenía mucha resonancia con el estudio del ser humano, los cuestionamientos surgían, en alguna medida, desde estas fronteras. En una sesión recuerdo, que estuvimos hablando del trabajo grupal e individual que surgía en los encuentros y como premisa del entrenamiento que estábamos realizando, y fue el actor, quien visibilizó la dimensión del espacio en el que se entrenada y del mismo con los demás.

Esto reafirmaba que la propuesta de hacerlo frente al mar resonaba con los demás actores; a pesar de que, el actor que ya había explorado el teatro de calle y otras formas, el entrenar frente al mar lo percibía distinto. Por ello, visibilizarlo a través de las sesiones por parte de los participantes, me sugería que había un reconocimiento consciente de este cambio. Asimismo, Bruno comenta en los cuestionarios, que ejecutar la danza sobre la arena permitió que tome consciencia del equilibrio y desequilibrio en su cuerpo debido a los asanas que se ejecutaban en la danza, la transición de una a la otra exigía que volviera a su centro para desde ahí partir hacia el balance.

Por otro lado, Juliet, actriz formada en la Escuela Superior de Arte Dramático de Lima, quien posee bagaje desde las danzas peruanas que, por lo general, este tipo de danzas son codificadas; además, participó en talleres que imparten grupos teatrales peruanas, como Yuyachkani y Maguey Grupo de teatro, en las cuales se imparten técnicas y herramientas pre-expresivas y para la creación como actores y actrices. Asimismo, la actriz se encontraba realizando un proceso de creación en la que había búsquedas específicas que se fusionaban con el entrenamiento y calentamiento previo a escena que llevó al laboratorio. Por lo que, el aporte de la participante revelaba los conocimientos desde un acercamiento al trabajo como actriz ritualista, en las diversas conversaciones que surgían expresaba su conexión con el simbolismo de las cuestiones en aprendizaje. Identificaba los movimientos internos que aparecían a través de ejecutar los asanas y respiraciones con cuerpo espiritual y mental, que en un momento del laboratorio presentó una molestia física en su rodilla y la conectaba con el autoconocimiento que iba procesando a partir de movilizar el espíritu a través de la danza.

En una sesión después de terminar la práctica los actores Luera y Pacalahua deseaban realizar una apacheta en ofrenda y agradecimiento a la Pachamama (a la madre tierra) y como grupo decidimos realizarlo en agradecimiento por la práctica que nos llamaba a conectar con el mar, ese día fue el solsticio de invierno, el 21 de junio, y como grupo que movilizaba la energía nos unimos en el rito de nuestros compañeros. Considero que el teatro tiene ritualidad debido a la repetición, al acto con intención, desde lo más mínimo en la escena hasta el espectador que convive en el momento que los actores interpretan. La presencia, disponerse en esa cualidad de vida para el actor es entrar en un espacio sagrado en el que desplegará su energía para contar historias a través de su acción con el cuerpo. Es importante guiarlo, a través de la intención, considerar el entrenamiento, asimismo, como un espacio sagrado en donde los actores se ponen a disposición de conocerse a través del presente tocando los

límites y jugando con ellos. Por lo que, proponer un acto como la apacheta fue una contribución significativa para el grupo de laboratorio.

El sentido ritualista que se creaba a partir de este tipo de momentos revelaba la cosmovisión de quienes confluíamos en el laboratorio; es decir, movilizar la energía no solamente desde un deseo de transformación individual, sino colectivo. La importancia de entrenar el agradecimiento y poder materializarlo para ofrendarle a la naturaleza, devolver aquello que tomamos que también forma parte de nosotros, agradecer al universo la oportunidad que teníamos en el laboratorio de explorar la herramienta de la danza de las nieves, visibilizar el proceso con la intención de mejorar nuestro trabajo actoral para así comunicar desde la verdad de la esencia en que cada actor o actriz se tenga que desarrollar.

Por último, la actriz Gretha, quien tiene formación actoral a través diversos lenguajes de teatro como el Taller de Formación Actoral de Roberto Ángeles, el Estudio de Actuación de Leonardo torres Vilar, Taller Escena Contemporánea de Alberto Isola y estudios en clown permitían a la actriz compartir un bagaje distinto al grupo en que se caracterizaba por conectar con la ligereza del momento a momento; es decir, si bien el teatro tiene tributo ritualista y sagrado, también es juego y fracasar para seguir aprendiendo a través de la lúdico. La integrante nos compartía la energía de la ligereza y ocupar estos espacios con respeto, pero no olvidarse de la simpleza de las cosas, mediante la risa y transformar la seriedad en reírnos de nosotros mismos, el cual era un gran aporte para el grupo.

Asimismo, en una sesión la actriz presento un malestar personal que se evidenciaba en una ausencia a la sesión o requerir de su ausencia al laboratorio; sin embargo, como guía del grupo le sugerí que se apoyara en la práctica y así fue hasta el final siendo la participante que más cambios visibilizó al finalizar el proceso. El cambio de la responsabilidad, el compromiso, la presencia y la intención con que realizaba la danza, el drama se fortalecía en su cuerpo conectaba con un cuerpo en meditación y presente.

Considero valioso el aporte de los integrantes más allá de la práctica, debido a que como mencioné anteriormente, el trabajo de grupo en un entrenamiento actoral determina la calidad y enriquecimiento de ella a partir del convivio que se crea en el proceso. De igual modo, este compartir compone también el mundo espiritual que cada actor deseaba explorar con los demás; ya que, cuando los actores nos encontrábamos para caminar juntos hacia el mar la energía comenzaba a vibrar en resonancia hacia lo que deseaba expresar, cuestionar, jugar, explorar con el otro y sobre todo en la práctica del entrenamiento para nutrirse y nutrir al otro.



Capítulo 3: Un Cuerpo Nuevo: Presencia

Pablo II

Sino te miras no te puedes conocer,

Si no te puedes conocer no te puedes observar

Si no te puedes observar no te puedes amar

Sino te puedes amar no puedes amar a los demás

El cuerpo nuevo del actor es un cuerpo con presencia y dramático; es decir, surge a partir de entrenarse corporal, espiritual y mentalmente por medio de la meditación en movimiento, que contiene el trabajo de la respiración, la energía, los principios de desequilibrio y de oposición, los cuales tienen el objetivo de autoexploración, de autoconocimiento y de trascender las propias limitaciones a través de la ejecución repetitiva de la danza de las nieves.

De aquí, la importancia de entender la ejecución de la danza de las nieves como un trabajo aparentemente mecánico, pero de intenso trabajo interno, ya que al movilizar el cuerpo también se moviliza la energía; por lo tanto, por medio de esta exploración se construye un cuerpo nuevo que se reconoce, se conoce y se lleva con paciencia hacia lo desconocido, con consciencia en su ejecución, el cual no está ansioso en el resultado sino por el contrario desarrolla una escucha con lo que está sucediéndole.

A partir de la experiencia de los actores con la danza de las nieves para la construcción del cuerpo nuevo se encontró diversos hallazgos a mencionar que, asimismo, considero importante evocar junto con el libro *Raíces y Semillas: maestros y caminos del teatro en América Latina* de Miguel Rubio (2011)²³, quien en sus encuentros con Antunes

²³ Miguel Rubio Zapata director, investigador teatral y miembro fundador del Grupo Cultural Yuyachkani, colectivo creado en 1971 que recorre caminos de búsqueda sustentadas en la investigación del comportamiento escénico del actor desde la perspectiva de una cultura de grupo en la que concurren fuentes diversas,

Filho permite esclarecer y dar sustento de las nociones que diseñan el cuerpo nuevo desde el trabajo de los actores sobre sí mismos en conexión con la alineación del cuerpo-mente-espíritu.

Los hallazgos encontrados son los siguientes:

1. Profundiza la percepción y la atención interna y externa; debido a la práctica de meditación que dirige la mente no como analizadora de las causas o consecuencias de los movimientos internos y externos sino como observadora para el autodescubrimiento en el momento presente, generando alineación desde la sensibilidad del cuerpo- mente- espíritu.

Un actor, cuando trabaja, no piensa en nada, sale de una realidad explícita para entrar en una realidad implícita (...) La gimnasia es una manera de huir del autoconocimiento, sean libres, respeten su libertad de pensamiento, de hacer fluir su imaginación, hay que tener paciencia y tolerancia con uno mismo. Es necesario mucha meditación, mucha calma, el desequilibrio es bueno, (...) Tienen que trabajar su percepción interna: es autoconocimiento, no es representar. (2011, pp.115-149)

A través de la meditación el cuerpo nuevo lograr la dominación de permanecer en estados creativos de los que lograr entrar y salir, debido al entrenamiento de la observación de la mente; además, el autoconocimiento en que se ejercita permite ampliar la paleta de emociones, sensaciones que transita como individuo que, a través de la tolerancia a uno mismo lo lleva a lugares de creación para explorar posibilidades.

2. Desarticula el cuerpo profundizando en el detalle, debido a la segmentación que exige la codificación de la danza, por lo que se expresa de manera legible; ya que, atravesó

tradicionales y contemporáneas y cuyos trabajos son resultado de procesos a partir de materiales que se generan en el espacio.

las propiedades lento, suave, redondo y los mudras, *papaás* que tienden a ser amónicos y orgánicos.

Un leve movimiento del hombro hacia arriba o hacia abajo, hacia adelante o hacia atrás, cambia el sentido de la expresión, esta conciencia permite estar en un estado mutable y no estático (...) no para ser esclavo de sus músculos; los músculos están para servirlo (...) Cuando más puedo dividir, más detalles tengo el movimiento” (...) yin y yang, arriba y abajo. Deben crear un cuerpo orgánicamente coherente, diferenciar la humanidad de lo mecánico” (Rubio, 2011, pp.111- 131)

El cuerpo nuevo surge de hacerse consciente de cada parte del cuerpo, ya que se ha llevado a un registro las posibilidades y sus límites trascendiéndolos para que al momento de expresarse surja de manera orgánica (una nace de la otra), armónica (flujo natural no autoimpuesto) y específica porque lo domina las divisiones del cuerpo para ser unidad dramática.

3. Estimula el subconsciente y aumenta su sensibilidad a partir de las imágenes que son evocadas por la memoria corporal y las posibilidades a partir de los asanas, enriqueciéndose con un repertorio corporal.

(...) Tener repertorio te previene de la repetición. La búsqueda no termina nunca. (...) Busquen la vibración del eje, flotar, la fuerza es ansiedad pura, toda construcción es juego (...) con la sensibilidad tú tienes toda la posibilidad de llegar a todos los sentimientos, el actor para poder crear debe tener repertorio. Si el actor pierde el control, pierde la sensibilidad. (Rubio, 2011, pp. 124 -136)

El cuerpo nuevo ha construido un repertorio a través de los movimientos específicos y codificados que practicó de manera repetitiva en un estado de exploración, entonces estimuló

el subconsciente a través del trabajo del cuerpo ya que como individuo posee un bagaje de lo vivido, que también, potencia su repertorio. Siendo, este hábito que obtuvo el cuerpo nuevo una base con la cual tiene control para expresarse con sensibilidad; es decir, adquirió la capacidad de habitar diferentes calidades de energía que parten desde la relajación activa.

4. Fortalece el espíritu revelándose en la actitud de trabajo sobre sí mismo generado por el desarrollo de la consciencia, a partir de los ejercicios de respiración que le sensibiliza los sentidos y alinea el flujo de la mente con el cuerpo en flujo dinámico para que el espíritu dance.

Respiración y sensibilidad son la misma cosa: el aire es lo que te lleva, sueltas el aire, caminas y al caminar tienes que sentir el peso de tu columna sobre el talón (...) el entrenamiento como una disciplina personal que permite ir mirando por dentro de cada uno, supone control interno y externo, uno se obliga a distanciarse de sí mismo y acercarse al mismo tiempo, descubrir la tensión y la ansiedad que lo genera, sensibilizar los sentidos más que en lo cotidiano. Buscar un equilibrio nuevo, interior, que se expresa en la forma externa mediante el plomo, la recuperación de la gravedad; la colocación de los pies es también un diálogo entre el adentro y el afuera. (Rubio, 2011, pp. 131-146)

El cuerpo nuevo tiene un nuevo equilibrio que partió de la conciencia y trabajo de la respiración que lo empujó a hacerse consciente de lo interno que se expresa en lo externo, por lo que el cómo se relacionó con la exploración de su trabajo, distanciándose de los juicios mentales, ansiedades, entre otros formó parte de este cuerpo liberado; es decir, se construyó un cuerpo con plomo, pero flexible.

5. Desarrolla la presencia que le permite desarrollar un control sutil de la mente por medio de la imaginación para crear otras realidades.

Es entender que el control te previene del abismo, una parte del actor revela y otra parte se queda en la zona de seguridad donde no todo está revelado, es el lugar del control, de donde nace la sugerencia. El actor tiene que diferenciar la realidad implícita de la realidad explícita para poder trabajar otra realidad en la que esté cómodo. Es el juego y la transición entre diversos niveles de la realidad. (Rubio, 2011, pp. 111-112)

La presencia que adquiere el cuerpo nuevo nació a partir del dominio de su energía, la energía es la mente que fue entrenada para sostener estados diferentes al cotidiano. Por lo tanto, tiene la capacidad de habitar el presente con la esencia que decide ejercer a partir del repertorio que le da control para revelar y captar la atención del espectador.

6. Conciencia del esquema corporal, la columna vertebral y desplazamiento del peso del cuerpo en el espacio a partir del fortalecimiento de los tendones y músculos creando apertura de los canales de energía para que impulse el deseo de exploración en un movimiento dilatado; así como, el aumento de la percepción de las puntas de pie, talón, rodillas, codos y hombros a través de dirigir la tensión en los principios de desequilibrio y oposición que permiten la creación de nuevas gestualidades.

Una exploración hacia otra gestualidad, que necesariamente pasa por imitar posturas de determinadas culturas (...) Es paradójico, vamos adelante para descubrir nuestro atrás, dejemos que la gravedad nos lleve sin hacer fuerza” (...) esto me reafirma en lo fundamental que es romper el acostumbramiento corporal, desbloquear, es como pintar el lienzo de blanco para recién comenzar a dibujar y luego pintar. (Rubio, 2012, pp. 115- 130)

El cuerpo nuevo se construyó a partir de quebrantar los automatismos y tensiones inertes que no sirven para la creación, sino que la obstaculizan. El cuerpo nuevo se expresa desde el drama en el cuerpo que adquirió cuando indagó en los codos y rodillas, en el

desequilibrio y las oposiciones creando una dimensión y proporción pictórica, que viene a ser una gestualidad del actor en escena.

A través de estos estos señalamientos se puede decir que construir un cuerpo nuevo a través de la danza de las nieves consiste en auto indagación continua en el movimiento a través de un bucle aparentemente superficial, pero de introspección física, mental y espiritual en observación receptiva y activa de lo interno y externo. Es preciso, hacer énfasis en que la construcción de un cuerpo nuevo surge porque existe una experimentación teórica y empírica de la danza de las nieves, lo que podría sonar redundante; sin embargo, es preciso que estas nociones no queden en lo conceptual, el aprendizaje y la transformación se da por la ejecución, por la formación de un hábito en el cuerpo, pero en la que el trabajo interno lleva gran parte del proceso que se nutre del carácter del entrenamiento individual, grupal y espacial pre-expresivo.

Por un lado, de carácter individual, debido a que, el actor se aventura a ser su propio instructor al indagar en diálogo con lo desconocido para conectar con el origen del impulso y de los movimientos, como de encontrar nuevas capacidades y posibilidades siendo su propio maestro y mejor discípulo; por otro lado, de carácter grupal, ya que es una labor que se ejecuta con otros, en donde se ejercitan los estímulos y reacciones que los demás proporcionan permitiendo que el cuerpo responda desde el reconocimiento de sí mismo, en el otro y con el otro a partir de movilizar la energía y escuchar los impulsos propios. Asimismo, de carácter espacial, debido a la modificación específica del cuerpo y sus partes a partir del trabajo sensorial y sensitivo que impele los elementos canalizadores que componen el área en donde la ejecuta (el mar, elemento de agua); ya que, todo está compuesto por átomos cargados de energía que emiten frecuencias que afectan y modifican al ejecutante en su postura o sensaciones al trabajar con la energía. Es decir, un entrenamiento que sensibiliza los sentidos a partir del diálogo con el actor o la actriz y viceversa.

De igual modo, un cuerpo nuevo es aquel que se lleva al redescubrimiento del propio lenguaje corporal del actor o la actriz a través de la autoexploración de los principios en repetición; ya que, por un lado, se despoja de los condicionamientos y creencias limitantes (internas y externas), tensiones inertes generadas por defensas del propio (automatismos) para volverse como un lienzo en blanco y componer como artista plástico modelando su energía para crear desde el repertorio que posee, siendo estas creaciones nuevas gestualidades, que se forman por la técnica que está en el actor o actriz; por lo que, tiene la capacidad de construir, diseñar como una especie de dimensión y proporción pictórica.

Y es que este cuerpo nuevo cuando se refiere a que domina la energía es porque maneja las velocidades, ritmos, niveles, tendencias, flujos, armonías y desarmonías, los silencios, entre otros; es decir, es consciente del yin y del yang dinámico. Además, a partir de los asanas que ejecuta, los cuales se basan en una concatenación constante de estilo suave y circular, el cuerpo experimenta la fluidez de la energía en estado activo y al mismo tiempo receptivo; ya que, el objetivo al ejecutar el asana no es llegar de un lado al otro sino observar lo que presenta el cuerpo cuando lo ejecuta y cómo reacciona este, unido al flujo de la respiración que debe ser fluida y no cortante, esto le permite componer en otra dimensión de lenguaje no cotidiano.

Debido a este entrenamiento y exploración de las posibilidades desarrolla la capacidad de evidenciar sintomatológicamente ciertas certezas del cuerpo que son reales a partir de una situación ficticia equivalente a una real provocada por una reacción o consecuencia somática; debido a que su cuerpo conoce la vía para conectar con otras dimensiones pudiendo entrar y salir por medio de su imaginación. “La imaginación- agrega- es el resultado de una técnica”.

(Rubio, 2011, p.124)

Asimismo, el cuerpo nuevo se construyó de la práctica de los principios de desequilibrio y oposición lo cuales fortalecieron el drama, el cual confiere mayor expresividad debido al nuevo lenguaje que presenta con su cuerpo y el repertorio que adquirió, incluso en la inacción ya que tiene presencia. Por lo que, el actor no busca ser expresivo porque su simple presencia ya es expresiva; sin embargo, esta dimensión requiere de romper arquetipos.

Así también, la danza de las nieves generó un segundo nivel de drama en el cuerpo a partir del trabajo del espacio; a pesar de que, se ejecuta en un perímetro cerca de su propio eje pudiese parecer estático o incluso no desarrollar desplazamiento del cuerpo en el espacio, pero son las oposiciones y desequilibrios que a través de las tensiones en los asanas que permiten entender el origen y el impulso del movimiento y darle presencia al cuerpo. Entonces, sabe a dónde dirigir la tensión y dónde relajar los músculos al desplazarse; además, los talones al estar dilatados permiten que el movimiento del desplazamiento sea sutil, por lo que cuando se ejecutan diferentes direcciones desde la segmentación el cuerpo parece que avance o retrocede generando drama en el espacio.

Podíamos descubrir esa danza las posiciones de las deidades de la India. No son danzas de artes marciales suaves como el tai chi chino. En el tai chi pō el drama no está en el ataque y al defensa sino en la composición de sus asanas, posiciones sagradas que “buscan dominar el cuerpo para que el espíritu dance”, donde aplicamos el tribhangi hindú, la danza de las oposiciones bailada en el cuerpo. Estos asanas tienen posiciones en las manos, que en este caso no son interpretaciones de las patas de los animales, sino poses de las manos llamadas mudras y poses de los dedos de los pies llamados paápa. (Correa, 2022, p.8)

De igual modo, el cuerpo nuevo, también, se construyó a medida que se ejerció la conciencia de las relaciones de la emoción- cuerpo, respiración- mente, intención- espíritu a través del trabajo que ejerce la meditación en movimiento que el cerebro identifica mediante la observación en la exterocepción (información del mundo exterior como la vista , olfato), interocepción (sensaciones internas del cuerpo como los latidos del corazón, la piel de gallina), propiocepción (posición del cuerpo, esquema corporal, regula la dirección y movimiento, permite reacciones automáticas), de las cuales prioriza las sensaciones interoceptivas y propioceptivas, según Nazareth Castellanos²⁴; asimismo, estas favorecen en la toma de decisiones, como dice Antonio Damasio: Las sensaciones del cuerpo son las emociones que guían la toma de decisiones. De esto último, se desprende que las emociones envían mensajes a la mente desde la percepción que capta el cuerpo canalizando los impulsos (las respuestas al estímulo) en acciones (toma de decisiones).

Entonces, el actor al ejecutar la danza de las nieves que es un entrenamiento individual, grupal y espacial trabaja estas líneas de percepciones a partir de entender mediante los diferentes tipos de percepciones las emociones que se presentaban, la respiración con el ritmo que fluía y la intención con que se ejercía para que se alinee el cuerpo- mente- espíritu.

Por ello, es que el cuerpo nuevo ha pasado por un proceso de observación que presta atención a estas percepciones (sentimientos, emociones), no para emitir juicio sino para reconocerlas y decidir de qué manera aportan al trabajo sobre sí mismo para la expresividad. De manera que, tiene la capacidad distanciarse de sí mismo, pero también de volver a acercarse desde la observación para buscar un nuevo equilibrio, interior; por ejemplo, la posición de los pies refleja un diálogo de lo interno con lo externo; es decir, la disciplina de

²⁴ Nazareth Castellanos, neurocientífica, Instituto de Humanidades Francesco Petrarca. Postura y cerebro, chikung. <https://www.youtube.com/watch?v=zWhG1cBQGHY&t=1222s>

cada actor permite un control del adentro y del afuera. “Cuando los actores quieren demostrar sentimientos, lo que suelen mostrar son sus estados de ansiedad, se confunden nuestros animales, nuestros monstruos internos con los sentimientos y aparece ante nosotros sólo ansiedad, los sentimientos son sutiles y no ladrillos”. (Rubio, 2011, p.128)

De igual modo, Castellanos²⁵ comenta que la práctica de *chikung* aumenta la propiocepción debido a la velocidad y temperatura del movimiento que se ejecutan en el tipo de secuencias del tai chi *chi kung*, las cuales generan la combustión de la sangre, un calor acompañado de sensaciones que se realizan en un ritmo lento mientras estimula la cantidad de oxígeno que se consume, lo que repercute en la representación cerebral, generando alineación del cuerpo- mente. Además, dice que, según los resultados de la Universidad de San Diego después de hacer *chikung* se aumentan las ondas alfa (estado de aumento de la atención y de inhibición) a partir de la práctica de meditación la cual trabaja en la atención, ya que se hace un freno sobre lo que se tiene importancia de lo que no se tiene, es decir se frenan las interferencias. Por lo que las ondas alfas aumentan y persisten debido a la práctica continua, por ello, afirma Castellanos que, la meditación en movimiento que es el tai chi supone un cambio en la postura, mejora de la salud y reorganización del cerebro.

Entonces el cuerpo nuevo es un cuerpo atento pero relajado, que a partir de que aumentó su sensibilidad tiene la capacidad de transformar los pensamientos que interfieren con su enfoque en el presente y se concentra en aquello que decide prestarle atención, que al ser la propiocepción incrementada desarrolló control sobre la consciencia de sus movimientos.

²⁵ Nazareth Castellanos, neurocientífica investigadora con más de 60 artículos en revistas científicas internacionales de reconocido impacto y colaboraciones en libros universitarios. Como directora de investigación ha dirigido. Tesis doctorales y, en la actualidad, dirige el proyecto Interacción cerebro-cuerpo en meditadores. Entre su lista de publicaciones científicas: Cátedra extraordinaria de mindfulness y ciencias cognitivas, Universidad complutense de Madrid y Nirakara Lab, entre otras.
<https://nazarethcastellanos.com/sobre-mi/>
<https://www.youtube.com/watch?v=zWhG1cBQGHY>

El estado Alfa es el estado de relajamiento con el máximo de atención. El relajamiento solo no tiene sentido en el teatro. El teatro la fuerza es yin y yang, el actor debe controlarlo todo, quedarse atrás, y a delante controlar la ilusión (...) El movimiento energético es la unidad entre atención y repulsión. Ningún actor puede estar totalmente relajado, puede fingir que lo está. Si no hay atracción y repulsión, no hay eventos (...) Yin, es la madre, la vida y la muerte. Yang, es el padre, la arquitectura (...) la gravedad lanza el cuerpo hacia adelante y la fuerza cinética lo contiene. Los talones son la madre, la tierra, los muertos, las puntas de los pies son el padre, el yang” (Correa, 2022, p.14)

El cuerpo nuevo trabajó sobre las nociones del yin yang, permitiéndole tener conciencia de la energía creativa: mediante la energía yin , energía receptiva y en estado de relajación escucha, deja que pasen por él o ella la frecuencia (la cual contiene información) y por la energía yang, energía activa, se lleva así mismo a dar, a construir; sin embargo estas son dinámicas por lo que siempre estará en constante apoyo de la tensión y la relajación , talones y pies a través del desequilibrio en donde aparece la posibilidad para crear.

En adición, el trabajo del mente-cuerpo, que se debió a la meditación y la respiración en conjunto, la intención- espíritu posibilitó trabajar para el cuerpo nuevo. El trabajo espiritual se da a partir de equilibrar aquello interno con lo externo a través de la consciencia del cuerpo, que es el canal por donde se fusionan estos dos mundos; es decir, la esencia (ánima o espíritu) interactúa a través de la materia (el cuerpo) que desde un registro codificado permitió que la disciplina sea desde la honestidad, ya que al ser explorada la gravedad desde dónde se posiciona el peso conoce sus límites y cómo traspasarlos. Al mismo tiempo, es preciso, entender que esta conexión espiritual se fortalece con la fuente de energía

(espacios de la naturaleza) que estimulan al espíritu cuando se activa con la energía vital externa (el mar, elemento del agua).

La calidad del espíritu no se refleja, principalmente, a través del cuerpo y de lo que él es capaz o incapaz de hacer, y a través de la mente y de lo que ella es capaz o incapaz de pensar. Pero, justamente, es la habilidad del cuerpo lo que indica al taoísta práctico, cuánto se ha desarrollado el espíritu (...). El contacto con la naturaleza se está perdiendo. Por eso se vuelve tan necesario transitar el camino del estudio práctico, como la alternativa para la recuperación de nuestra propia naturaleza y despertar esa innata destreza corporal, potencial (Aon, s/f, p.15)

Entonces, el cuerpo nuevo tiene una evolución espiritual porque se trabajó el cuerpo, que es adquirir la sensibilidad y humildad para entender que el trabajo nunca termina y habrá transformación en la medida que esta responsabilidad sea consciente con uno mismo y con el entorno, la responsabilidad con el espectador para generar, a través de su gestualidad una interlocución que alimente que profundice la experiencia y el grupo con el que se disponga a crear.

Así pues, el actor desarrolla sensibilidad a partir de una apertura que, también, es receptiva; debido a que; quien completa este nuevo lenguaje es el espectador a partir de lo que revela y lo que no, el cuerpo del actor. Quien se conmueve es el espectador, ya que el actor o la actriz genera un impacto sensorial a través de los múltiples significados y significantes que el director ha encontrado en él o ella para desarrollar en escena, pero sobre todo a partir del trabajo sobre sí mismo que atravesó fortaleciendo el drama en su cuerpo, que, como se ha mencionado, radica en su capacidad de moldear su energía (presencia) que es frecuencia que dirige y asimismo también receptiona para crear con ello.

Es decir que, a partir de esta nueva gestualidad que está conectada a una calidad de energía no cotidiana el actor tiene el control para expresarse con nuevos lenguajes teatrales que captaran la atención de los espectadores no solo por las posiciones de su cuerpo sino también por aquello que maneja, controla, dilata con la energía; incluso con aquello que no revela. “Yo tengo q pensar en el espectador, en su imagen y no darle la mía, sino que el construya la propia” (Rubio, 2011, p.155)

Por ello, la necesidad de construir un cuerpo nuevo a partir de la preparación del trabajo sobre sí mismo desde la danza de las nieves; ya que permite a los actores transitar fundamentos importantes para la escena desde un repertorio que siempre se innova en el presente. “Abrirse a la invención es lo que nos ha permitido cambiar y transitar por los caminos más diversos para saber decir y para saber estar en el momento apropiado, para acercarnos a formas genuinas de teatralidad nacidas de la necesidad de comunicar”. (Rubio, 2011, p.16)

De aquí, la necesidad de que el actor o actriz al construir un cuerpo nuevo parta de un entrenamiento pre- expresivo no solo en su corporalidad a partir de ejercicios que tonifiquen su cuerpo o en los cuales encuentra nuevas formas como acumulación, sino un entrenamiento que sea específicamente diseñado para el desarrollo de sus capacidades y que le permita trascender sus limitaciones, y la alineación de su mente- cuerpo- espíritu; es decir, una práctica que lo lleve hacia el origen de sí mismo, ejercicios que tienen relación con la parte interna, una dimensión que puede conocer, controlar y esculpir de acuerdo a sus propios requerimientos y capacidades.

Entonces, cuando se encuentre en escena, gracias a haber integrado la atención y consciencia de su cuerpo, su mente y emociones, podrá componer desde el cuerpo dramático que ha construido, por lo que, llevará la tensión a los lugares de su cuerpo según el personaje a desarrollar, así como, para captar la atención del público que se encuentra en un estado

activo y en diálogo, que permitirá la modificación de su presencia según se requiera la historia a desarrollar o incluso la narrativa que improvise en escena.



Conclusiones

A partir de lo expuesto en los capítulos anteriores desde los conceptos abarcados y la experimentación del laboratorio práctico propuesto en la presente investigación, se ha podido corroborar que la ejecución de la danza de las nieves del tai chi pō tibetano confiere un entrenamiento dramático corporal, mental y espiritual a los actores para la construcción de un cuerpo nuevo. Un cuerpo nuevo que adquiere a partir de la práctica de los principios, el trabajo de la respiración y energía que se encuentran en la ejecución de los 24 asanas de la danza de las nieves; la cual, exigió desarrollar la atención a partir de la meditación para dominar el cuerpo, vehículo con el cual los actores encarnan en la escena. Esta transformación en los actores resultó del proceso de sumergirse en la práctica repetitiva y constante de la danza de las nieves en la que el cuerpo nuevo se obtuvo a partir de quebrantar las limitaciones y automatismos en un momento pre-expresivo; así como, al adquirir una nueva gestualidad con la cual compone en escena desde el nuevo nivel de presencia.

En otras palabras, la danza de las nieves al ser una meditación en movimiento y tener los principios de trabajo de la energía, la respiración, de desequilibrio y oposición permite fortalecer la atención y la conciencia en el cuerpo (alinea mente-cuerpo-espíritu como unidad); además, esta atención que desarrolla en el peso del cuerpo, la posición específica de las extremidades superiores e inferiores, el detalle de los dedos del pie y mano construye un nuevo lenguaje escénico corporal, que se caracteriza por crear drama desde su cuerpo y, que posibilita un diálogo con el espectador. Así pues, adquiere un repertorio que le sirve para crear, tener control incluso en la inmovilidad cuando está en escena.

Por lo que, los actores al pasar por la experiencia de la ejecución de un entrenamiento dramático actoral generan un cambio en la perspectiva sobre su trabajo más allá de los ensayos; es decir, la forma en cómo se relaciona con la preparación de su herramienta de

trabajo. Debido al el estado químico de consciencia que logra el actor o la actriz a través de múltiples jornadas de cultivar la energía y armonizar la respiración permiten que aparezca reconocimiento y aceptación en el presente; por ello luzcámonos en la inhalación y exhalación; que nos llevará a soltar la exigencia e indagar en nuevas expresividades para la escena; ya que, al llevarse a un estado disponible puede experimentar desde el juego con creatividad.

De esto, se entiende que el autoconocimiento es darse el espacio a lo que está pasando, entender con la energía, sintiendo excitación por dominar el cuerpo, sostener ese estado de creatividad. Es como alcanzar lo divino y sentir cómo viene de vuelta aquello alcanzado para ser encarnado.

Este proceso es muy parecido a una imagen que se me revelaba en las prácticas: cuando plantas una semilla, simplemente te encargas de nutrirla de agua sabiendo que crecerá con el tiempo; asimismo, cultivar la práctica y mantenerse en estado creativo provocará ver los resultados cuando se esté listo. Es preciso prepararse para la escena en todos los cuerpos. Por ello, cuando uno se enfoca en lo conocido resulta lo habitual y cuando te enfocas en lo desconocido se crea una posibilidad. La danza de las nieves permite ir al descubrimiento de lo desconocido desde uno mismo.

Entonces el trabajo sobre sí mismo puede partir desde lo racional o corporal, pero considero que sobre todo este debe partir desde un entrenamiento energético, todo es energía incluso lo racional y lo mental, por lo que es preciso realizarlo con consciencia. El gran valor de esta herramienta china tibetana es que despierta la energía vital en quien la ejecuta, transforma el cuerpo para volverlo un campo liberado y apto para la creación, y está dirigida para desarrollar un cuerpo expresivo ya que sus principios dotan de drama al cuerpo.

Por ello, considero que los actores, bailarines, directores, artistas plásticos o para quien desee indagar en el trabajo de su energía, la limpieza y renovación de ella, así como las

nuevas expresividades que habitan en su cuerpo se sumerjan en esta investigación y exploración que es para ustedes y/o a quien le llegue este texto a sus manos, espero les sea de beneficio o despierte el deseo de danzar el alma e investigar sobre ello a través de lo empírico para volver a la unidad, potenciar el arte escénico construyendo nuevos lenguajes en el diálogo permanente del eterno presente.



Referencias Bibliográficas

Aon. (s/a). *Tai-chi chi-kung sus virtudes de oro*.

<https://web.seducoahuila.gob.mx/biblioweb/upload/TAI.PDF>

Barba, E. (2005). *La canoa de papel: tratado de antropología teatral*, (1). Catálogos.

<https://tallerdramaturgiamovimiento.files.wordpress.com/2016/05/barba-eugenio-la-canoa-de-papel.pdf>

Barba, E., & Savarese, N. (1990). *El arte secreto del acto. Diccionario de antropología teatral*. International School of Theatre Anthropology.

Barba, E., & Savarese, N. (2010). *El arte secreto del actor*. Grupo Cultural Yuyachkani.

Chia, M., & Li, J. (2005). *La estructura interna del tai chi*. Sirio S.A.

Correa, A. (2021, 09 de marzo). Entrevista a Ana Correa. [comunicación vía zoom]. (D. H. Alca, Entrevistador)

Correa, A. (2021). *El me hace danzar a mi* [manuscrito no publicado]. Lima.

<https://docs.google.com/document/d/1Q35YyQnWWvC4DQXZG5yULLh2YmigxZI-/edit?usp=sharing&oid=107692210765227245134&rtpof=true&sd=true>

Curto, D.(s/a). *Anatomía y Tai Chi*.

De Marinis, M. (2004). *La parábola de grotowski: el secreto del "novecento teatral"*. Galerna-Getea.

Grotowski, J. (2000). *Hacia un teatro pobre*. Siglo XXI Editores.

Idiáquez, C. (2011). *Aproximación analítica al cuerpo del actor en escena*. [Tesis de maestría, Universidad de Chile].

[http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/112759/cs39ciu1097.pdf;sequence=](http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/112759/cs39ciu1097.pdf;sequence=1)

1

Jouvet, L. (1954). *Reflexiones del actor*. Editorial Psique

- Moncayo, H. (2015). *Documental: reinterpretación del cuerpo a través del tai chi como expresión corporal y comunicativa para mejorar las condiciones de vitalidad y del buen vivir*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana sede Quito]
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/9790/6/UPS-QT08014.pdf>
- Olson, S. (1997). *Tai Chi para todos: los secretos de la energía y vitalidad*. Errepar.
- Ping, L. (2012). *El yin y el yang: aproximación a la teoría del yin y el yang*.
- Rubio, M. (2011). *Raíces y semillas: maestros y caminos del teatro en América Latina*. Grupo Cultural Yuyachkani.
- Sierra, S. (2015, diciembre). Grotowski, consideraciones sobre el trabajo del actor y el performer. *Revista Colombiana de las Artes Escénicas*, 9 (1), 55-65.
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjOyq67qsj8AhWpLLkGHSD4C3IQFnoECA4QAQ&url=http%3A%2F%2Fartesescenic.ucaldas.edu.co%2Fdownloads%2Fartesescenic9_6.pdf&usg=AOvVaw13QXC7jIg4t1xaXUAEL9nH
- Saz-Peiró, P. & Saz-Tejero, S. (2020). El entrenamiento al frío como factor salud. *Revista Medicina Naturista*, 14 (1), 40-47.
- Suzuki, T. (1993). *The way of acting: the theatre writings of tadashi suzuki*. Theatre Communications Group. Theatre Journal.
- Yang, J. (2003). *La raíz del chi kung. Secretos del entrenamiento del chi kung*. Editorial Sirio.

Anexos

Video 1

Ejecución de la danza de las nieves

https://drive.google.com/file/d/1xTKIW4lNQPYHDPuMq_2Xg5dOgbG-C6A_/view?usp=sharing

Video 2

Pre laboratorio

https://drive.google.com/drive/folders/14p40trN4_T1XA4-VsBWu8x0nUU4eKQCC?usp=sharing

Video 3

Sesión de entrenamiento con actores de la obra El gran fuego de Roland Schimmelpfennig del Grupo Ópalo

<https://drive.google.com/drive/folders/1PR19ZnMf7xfogeriCVjV2Zr9kUU1ohQH?usp=sharing>

Video 4

Entrenamiento inicial Bruno Luera

<https://drive.google.com/drive/folders/1BUrDbIuClqy1Rn9CbwVAb1mvGnv9PkZZ?usp=sharing>

Video 5

Entrenamiento inicial Greta Bazán

<https://drive.google.com/drive/folders/1RlB94UvJaP0NSs6EDxBCoT4aNnpNYoN1?usp=sharing>

Video 6

Entrenamiento inicial Juliet Pacalahua

<https://drive.google.com/drive/folders/1fM2uIZVXOAb5yRm1VeyNjnPtMIR2yWP?usp=sharing>

Video 7

Muestra Final

<https://drive.google.com/drive/folders/1637NyQsuq2W8sCJQZNmWxCHkF6l7vB8z?usp=sharing>

