

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS**



La vara como herramienta de creación y fortalecimiento de la presencia física del actor y actriz en formación

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

***Klaus Eloy Herencia Guerrero***

Asesor:

***Alonso Arturo Romero Silva***

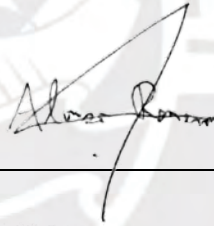
Lima, 2023

## Informe de Similitud

Yo, *Alonso Arturo Romero Silva*, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor de la tesis de investigación titulada “*La vara como herramienta de creación y fortalecimiento de la presencia física del actor y actriz en formación*”, del autor *Klaus Eloy Herencia Guerrero* dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 6%. 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>Romero Silva, Alonso Arturo</i>	
DNI: <i>45790186</i>	Firma 
ORCID: <a href="https://orcid.org/0009-0007-4100-6176">https://orcid.org/0009-0007-4100-6176</a>	

## RESUMEN

La presencia física es un concepto que parte del desarrollo de un entrenamiento corporal, investigado por Eugenio Barba y otros autores que definen este concepto con otros términos. Sin embargo, desde la perspectiva de Barba, la presencia física parte del estudio específico del cuerpo. En ese sentido, la presente investigación establece el uso de la técnica de manipulación de la vara como punto de inicio alternativo para el desarrollo de la presencia física e investiga el potencial de la vara como herramienta de creación en los actores y actrices en formación. La relevancia del estudio de la presencia física radica en el auto descubrimiento de las posibilidades del artista en formación, mejorando su técnica, ampliando su bagaje de herramientas y descubriendo estrategias diferentes para abordar una creación por medio del uso de la vara. Partiendo del diseño y ejecución de un laboratorio, la investigación se enfoca en el análisis del aprendizaje de manejo de la vara, el proceso creativo de los participantes y las estrategias para incorporar los recursos de la imaginación e instinto lúdico. Como resultado, el uso de vara brinda posibilidades concretas que ayudan a afianzar la presencia física, convirtiéndose en un estímulo que propicia la creación de una secuencia física.

Palabras clave: vara, presencia física, entrenamiento, proceso creativo, imaginación, instinto lúdico, secuencia física.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis padres, hermanos, hermanas y familia por haberme brindado su apoyo incondicional en mis años de formación. A la Pontificia Universidad Católica del Perú y a la Facultad de Artes Escénicas por ser mi alma mater. A mi maestra y primera asesora, Ana Correa por compartir gentilmente sus saberes. A mi asesor, Alonso Romero por la exigencia y paciencia. Gracias a mis queridos compañeros y compañeras Fabrizio Morales, Romina Farfán, Wedner Velásquez y Valquiria Che - Piu por su entero compromiso y confianza. Finalmente, agradezco a cada una de mis amistades por acompañarme con una palabra de aliento y crítica.



## ÍNDICE

RESUMEN .....	ii
AGRADECIMIENTOS .....	iii
ÍNDICE.....	iv
ÍNDICE DE FIGURAS.....	vi
INTRODUCCIÓN .....	1
Tema.....	1
Tipo de investigación .....	1
Motivación .....	1
Justificación.....	2
Preguntas de investigación.....	3
<i>Pregunta principal</i> .....	3
<i>Preguntas específicas</i> .....	3
Objetivos de investigación .....	4
<i>Objetivo principal</i> .....	4
<i>Objetivos específicos</i> .....	4
Hipótesis.....	4
CAPÍTULO 1. DESENTERRANDO CONCEPTOS. ESTADO DEL ARTE Y MARCO CONCEPTUAL .....	5
1.1. La vara como herramienta de creación .....	5
1.1.1. <i>Definición de la vara</i> .....	5
1.1.2. <i>Multiplicidad simbólica y funcional de la vara</i> .....	6
1.1.3. <i>Funcionalidad de la vara: Tai Chi, deportes y juegos tradicionales</i> .....	10
1.1.4. <i>Simbología de la vara: objeto en escena</i> .....	15
1.1.5. <i>La vara dentro de mi investigación</i> .....	19
1.2. La presencia física.....	19
1.2.1. <i>Definición general de la presencia</i> .....	19
1.2.2. <i>Relevancia de la presencia física en los actores y actrices en formación</i> .....	21
1.2.3. <i>Búsqueda de una presencia física</i> .....	23
1.2.4. <i>Elementos para la presencia física</i> .....	25
1.3. Creación escénica.....	31
1.3.1. <i>Estado de creación</i> .....	31

1.3.2. <i>Proceso de creación</i> .....	33
1.3.3. <i>Instinto lúdico. Juego y confianza</i> .....	36
CAPÍTULO 2. TRAZANDO RUTAS. DISEÑO METODOLÓGICO.....	39
2.1. Metodología .....	39
2.2. Enfoque metodológico .....	39
2.3. Procedimiento de recojo, sistematización y análisis de la información.....	40
2.4. Descripción de los planos.....	43
2.4.1. <i>Plano vertical</i> .....	43
2.4.2. <i>Plano horizontal</i> .....	46
2.4.3. <i>Plano sagital</i> .....	49
CAPÍTULO 3. NAVEGANDO EN LOS MARES DE LA CREACIÓN. LABORATORIO.51	
3.1. La vara y su encuentro con los elementos de la presencia física en un proceso de laboratorio. ....	51
3.2. Primera etapa.....	52
3.2.1. <i>Primera sesión. Primer acercamiento a la vara.</i> .....	52
3.2.2. <i>Segunda sesión. Las oposiciones del cuerpo desde el uso de la vara.</i> .....	58
3.2.3. <i>Tercera sesión. Encontrar el equilibrio con la vara.</i> .....	60
3.2.4. <i>Cuarta sesión. El ritmo con la vara</i> .....	63
3.3. Hallazgos y reflexiones de la primera etapa.....	66
3.4. Segunda etapa. El viaje de las varas.....	68
3.4.1. <i>Imaginación</i> .....	71
3.4.2. <i>Juego</i> .....	75
3.4.3. <i>Creación</i> .....	78
3.5. Hallazgos y reflexiones de la segunda etapa.....	80
CONCLUSIONES .....	83
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	89

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: El recorrido de la vara en el plano vertical frontal.....	44
Figura 2: El recorrido de la vara en el plano vertical posterior. ....	45
Figura 3: El recorrido de la vara en el plano horizontal nivel medio.....	46
Figura 4: El recorrido de la vara en el plano horizontal nivel alto.....	47
Figura 5: El recorrido de la vara en el plano horizontal nivel bajo.....	48
Figura 6: El recorrido de la vara en el plano sagital hacia adelante.....	49
Figura 7: El recorrido de la vara en el plano sagital hacia atrás.....	50
Figura 8: Valquiria y Fabrizio con las varas al hombro.....	61
Figura 9: Valquiria evocando un árbol.....	74
Figura 10: Los participantes atravesando el mar.....	77
Figura 11: Wedner cargando el peso en los hombros.....	79





## **INTRODUCCIÓN**

La presente investigación pretende analizar el aprendizaje y uso de la técnica de manipulación de la vara en función al trabajo y desarrollo de la presencia física del actor y actriz en formación. Así mismo, sistematizar la influencia de la vara en la construcción de un proceso creativo y las estrategias para incorporar los recursos aprendidos en una secuencia de movimientos. Se comprobará esta propuesta de tesis de licenciatura por medio de un laboratorio teórico-práctico.

### **Tema**

La vara como herramienta de creación y fortalecimiento de la presencia física del actor y actriz en formación.

### **Tipo de investigación**

La naturaleza de mi investigación es desde las artes escénicas. A través de la práctica escénica y ejercicios con la vara, busqué explorar y analizar su potencial creativo, así como el fortalecimiento de la presencia física de los actores y actrices en formación. Eventualmente, usamos los recursos aprendidos para la construcción de una secuencia de movimientos inspirada en estímulos visuales y sonoros. Dicha investigación tiene como soporte un marco teórico y práctico (laboratorio).

### **Motivación**

A lo largo de mi carrera he podido explorar y desarrollar mi presencia física como actor en diversos espacios, tanto en espacios cerrados como abiertos, gracias a mi entrenamiento personal el cual incluye algunas acciones con la vara.

Mi primer acercamiento con la vara como herramienta de entrenamiento fue en el tercer ciclo de la carrera de Teatro, en el curso de Entrenamiento Corporal dictado por mi maestra Ana Correa. En el curso aprendí a manejar herramientas técnicas (manipulación de la vara, ejercicios de ataque y defensa derivados de las artes marciales y atisbos de movimientos



acrobáticos con la misma) para la indagación del palo como “objeto maestro”, venidas del juego de la valoración múltiple, el malabarismo, las artes marciales, las danzas peruanas para luego crear secuencias dramáticas en dialogo cuerpo-objeto, cuerpo-voz-objeto. Logré incorporar ejercicios que me mantenían en constante presencia y me permitían indagar nuevas posibilidades de creación artística. Debido al tiempo del curso solo pude aprender la técnica básica, pero no llegué a la técnica aplicada a la creación.

Continué mi entrenamiento con la vara de manera independiente, aunque esporádicamente. Mis proyectos dentro de la carrera me llevaron a estar en contacto con el teatro de objetos participando en obras como *Los colores de almendra* (2018) y *La leyenda del pájaro flauta* (2019) donde manipulaba diversos objetos y títeres. A pesar de haber usado las habilidades adquiridas desde mi trabajo con la vara nunca pude explorarla con la profundidad deseada. Es por eso que mi tesis se enfoca en una investigación sobre los aportes que la vara puede ofrecer al actor y actriz en formación, tanto en su presencia física como en la creación artística.

### **Justificación**

Considero relevante una investigación sobre la vara como herramienta de creación y fortalecimiento de la presencia física en actores y actrices en formación debido a que permite ampliar el bagaje sensible y personal de los artistas escénicos.

La vara o palo ha sido utilizado desde tiempos muy remotos; como herramienta para la caza hasta objeto de defensa, se incorpora como arma para la construcción de autodisciplina en las artes marciales, la vemos en los deportes como: lanzamiento de jabalina, y salto con garrocha. También, tiene un carácter simbólico en diferentes culturas, siendo centros que expresan poder o jerarquía. Dentro de la cotidianidad, la vara nos puede brindar la oportunidad de explorar su potencial, así como en círculos artísticos. Cuando el objeto es extraído de su ambiente común, donde está catalogado como “inerte” o “sin vida”, y se

relaciona con el actor y actriz en un escenario, se abren posibilidades creativas que surgen a raíz de la exploración de ejercicios y de un concepto fundamental como es la presencia física.

Los aportes que quiero generar desde mi investigación son los siguientes: aprender ejercicios específicos con la vara, una noción más amplia sobre la presencia física, tanto en el entrenamiento como en la representación y mayor consciencia de los elementos que fluctúan al momento de la realización escénica tales como: la energía, las oposiciones, el equilibrio y el ritmo. Luego conducir el proceso hacia una creación escénica basada en una secuencia de movimientos como resultado e inspiración de las exploraciones con la vara a lo largo del laboratorio y estímulos adicionales como: el libro *Migrantes* de Issa Watanabe (2019) y canciones propuestas por los participantes.

Finalmente, el trabajo del objeto como fuente creadora no se ha desarrollado a profundidad dentro de mi carrera universitaria. Lo más cercano que he podido explorar es el uso de utilería o vestuario para la construcción de personajes. Por eso es importante destacar que los hallazgos resultantes de mi investigación sobre las posibilidades de creación que puede ofrecer la vara en manos del actor y actriz tienen el potencial para aportar en su formación dentro de la carrera de teatro. Al mismo tiempo, incentivar a los estudiantes a explorar y fortalecer sus presencias físicas desde la vara y propiciar la creación de una o más partituras físicas, ampliando su abanico de recursos y herramientas en su trayectoria actoral.

## **Preguntas de investigación**

### ***Pregunta principal***

¿De qué manera la vara puede ser una herramienta de creación y fortalecimiento de la presencia física del actor y actriz en formación?

### ***Preguntas específicas***

- ¿De qué manera se desarrolla la presencia física del actor y actriz en formación por medio de la vara?

- ¿De qué manera la vara posibilita el proceso creativo en los actores y actrices en formación?
- ¿Cómo incorporan, el actor y actriz en formación, los recursos de la vara en una secuencia de movimientos?

## **Objetivos de investigación**

### ***Objetivo principal***

Evaluar el uso de la vara como herramienta para el trabajo de la presencia física del actor y actriz en formación, así como su proceso creativo en una secuencia de movimiento.

### ***Objetivos específicos***

- Analizar la relación de trabajo entre los actores en formación y la vara por medio de ejercicios que inciden en la presencia física.
- Analizar la influencia del trabajo con la vara en el proceso creativo del actor y actriz en formación.
- Sistematizar el trabajo que los actores realizan con la vara al incorporar los recursos aprendidos en la construcción de una secuencia de movimientos.

## **Hipótesis**

El trabajo y entrenamiento de ejercicios con la vara desarrollan una noción más amplia sobre la presencia física del actor y actriz en formación. Esto en relación a la energía, equilibrio, oposición y ritmo brindan un bagaje para desarrollar el dramatismo corporal al momento de la representación. El aprendizaje de dicha técnica basada en el trabajo con la vara, además de la incorporación de la imaginación y el juego como recursos de creación, permiten construir una secuencia de movimientos.

# **CAPÍTULO 1. DESENTERRANDO CONCEPTOS. ESTADO DEL ARTE Y MARCO CONCEPTUAL**

En esta sección mencionaré diferentes estudios y perspectivas sobre los principales ejes de mi investigación, los cuales son: la posibilidad de la vara como herramienta potenciadora para la creación en actores y actrices en formación, la presencia física - principalmente desde la perspectiva de Eugenio Barba- y la secuencia de movimientos como parte de una creación escénica.

Contemplaré las investigaciones de autores como Michael Chejov (2002), Barba y Savarese (2010), Declan Donnellan (2014), Jerzy Grotowski (2016), Yuyachkani (1989; 2000), Mauricio Kartún (2007), Shaday Larios (2018), Vsévolod Meyerhold (1982; 1988), Yoshi Oida (1997; 2010), entre otros, que permitirán desarrollar con amplitud la concepción del objeto dentro de las artes escénicas. En el mismo sentido, exploraré estrategias que involucran la imaginación y juego, así como el instinto lúdico, la confianza y el autoconocimiento para potenciar su capacidad creadora.

## **1.1. La vara como herramienta de creación**

### ***1.1.1. Definición de la vara***

Las definiciones comunes que encontramos en el diccionario para la vara, palo u otros nombres con los que se le asocia, son las siguientes:

- **Báculo:** Palo o cayado que lleva en la mano para sostenerse quienes están débiles o viejos [...] El que usan los obispos cristianos como pastores espirituales del pueblo creyente.
- **Bastón:** Vara, por lo común con puño y contera y más o menos pulimento, que sirve para apoyarse al andar. Insignia de mando o de autoridad.
- **Cachava:** Palo, bastón, cayado que sirve para un juego de niños.

- Cayado: Palo o bastón corto por la parte superior, especialmente el de los pastores para prender y retener las reses. Báculo pastoral de los obispos.
- Garrote: Palo grueso y fuerte que puede manejarse a modo de bastón.
- Tranca: Palo grueso y fuerte.
- Vara: Palo largo y delgado. Bastón de autoridad. (Real academia española, 2011, pp. 269-2270).

La vara que uso está hecha de pino, pulida y barnizada. Tiene un diámetro aproximado de 2.5 cm. Una altura aproximada de 1.55 m. y un peso aproximado de entre 750 g. y 850 g. Además de sus particularidades físicas como materia, es necesario notar que dentro de las definiciones existen asociaciones similares. Para efectos de mi investigación, considero asertiva la siguiente descripción: “pieza de madera u otro material, mucho más larga que gruesa, generalmente cilíndrica y fácil de manejar” (Real academia española, 2011, p. 2270), debido a que se asemeja a las características del objeto que utilizo como herramienta, en el ámbito escénico, para la creación.

Por otro lado, que la vara esté relacionada a las personalidades ancianas, pastores, obispos o personajes en situaciones de poder u otros aspectos similares como la fuerza, lo espiritual y el juego, revela que su interpretación y significado depende de su portador o sus circunstancias específicas en las que se encuentre este objeto. Dentro de mi investigación sus circunstancias son las del ámbito teatral, donde funge como herramienta de apoyo tanto para el reconocimiento de la presencia física corporal del actor y actriz en el escenario, como móvil creador de expresión escénica.

### ***1.1.2. Multiplicidad simbólica y funcional de la vara***

La simbología de la vara es la de ser un vector (segmento dotado de dirección, longitud y sentido), un apoyo o instrumento de castigo, emblema de la fertilidad y eje del mundo (Cirlot, 2001), pero esta interpretación depende de diversas variables, tales como: su



portador, la cultura que le brinda un significado, el periodo de tiempo en que se ubica o incluso los materiales de los que está hecha. Al respecto de esto, la materia prima que se usaba para fabricar este ostentoso objeto incluía oro, plata, joyas preciosas, hiervas de distintas plantas y “a veces eran de la fruta del pino, símbolo de la vida eterna” (Brisset, 2012, p. 10). Así mismo, sin importar el nombre asignado, estos objetos estaban asociados a conceptos como: “poder masculino, autoridad; dignidad, poder mágico; viajes; peregrinación; [y] en el simbolismo islámico como el alma no regenerada que se transforma en poder espiritual” (Cooper, 2000, pp. 32-184) también, a la soberanía, ancianidad, religión, pero, sobre todo, la autoridad.

Es así que podemos reconocer a este objeto representado de múltiples formas a lo largo de la historia y en diferentes ámbitos del ser humano. En los inicios de la civilización, el hombre estuvo en relación con una serie de artefactos propiamente manufacturados con la finalidad de sobrevivir en los ambientes poco explorados. El hombre aprendió que al golpear materiales como: la piedra, cuernos o madera podía transformarlos en “objetos funcionales” (Kaulicke, 1994, p. 21) para la caza, defensa u otros trabajos manuales. Estos objetos funcionales son, como ya lo mencioné, artefactos elaborados por el hombre primitivo con la finalidad de obtener una forma de supervivencia y recolección de alimentos. Por lo general, debido a la época tan remota a la que hago referencia, estos objetos eran rocas talladas con bordes afilados y puntiagudas. Eventualmente formaban parte de una herramienta más elaborada como: una flecha, una lanza o un cuchillo. Siempre considerado, por el hombre, como un objeto que puede manipular y funcionar en beneficio de sus objetivos.

Continuando con las referencias culturales e históricas, en la pintura rupestre, la Cueva 3 de Chaclarragra, Lauricocha (Huánuco) se observa al hombre frente a un grupo de camélidos con “armas arrojadizas” (Kaulicke, 1994, p. 208) similares a “lanzas en el lomo y en el pescuezo de las presas” (Lexus editores, 2000, p. 45). Tanto en la pintura como en los

adornos encontrados en tumbas o entierros, en este periodo primario, se revelan que los “objetos pueden ser funcionales y permitir inferencias sobre alguna actividad en particular, o pueden ser simbólicos con o sin evidencia de representaciones” (Lexus editores, 2000, p. 216).

En relación a esta idea, con respecto a lo simbólico, en la cultura Chavín encontramos en la estela de Raimondi a un “ser humano fuertemente estilizado de pie y de frente, portando dos báculos” (Lexus editores, 2000, p. 113). Posteriormente, en la cultura Tiwanaku encontramos la religiosidad heredada de Chavin, evidencia de esto es la “Deidad de los báculos” esculpida en la parte central de la puerta del sol haciendo referencia al “Dios de las varas” (Lexus editores, 2000, p. 211). También en los mantos de la cultura Paracas por lo general se observan a seres humanos con diversos objetos, destacando las “máscaras, tocados, cabezas trofeo y báculos en la mano derecha” (Lexus editores, 2000, p. 120).

En un periodo intermedio temprano, en las culturas pre incaicas, como en la Moche, encontramos armas como la maza o cachiporra. Esta arma era un “palo fuerte de forma cilíndrica. El tamaño [...] apenas inferior a la altura del sujeto [...] no mayores a 1 m” (Ravines, 1994, p. 97). Este tipo de arma era la predilecta por su triple efecto en batallas y confrontaciones. Tenía una maza en un extremo y una punta en el otro, su manipulación era con las dos manos y de fácil movimiento. En la época de la cultura incaica el uso de los palos se ve involucrado en la fabricación del telar de mano “formado por dos listones paralelos sujetos a cuatro estacas cerca del suelo [y] una larga regleta plana de madera de extremos puntiagudos” (Ravines, 1994, p. 435) que permitía la confección de prendas. Toda la fabricación del telar consistía en una organización de diversas formas de palos, de modo tal que unidos a hilos les permita entrelazarlos. Así, también, dentro de su repertorio de armas encontramos dos tipos particulares:



La estólica es [una] especie de bastón, de 30 cm a 90 cm de largo [...] generalmente de madera, puede ser cilíndrico o plano [...] auxiliar del brazo y su función es aumentar la distancia a que puede enviarse la saeta o jabalina. Y la lanza, pueden ser de una sola pieza o compuesta [...] las más antiguas, presentan hojas de madera muy duras unidas al extremo del ástil mediante cuerdas firmemente enrolladas. (Silva & Ravines, 1994, pp. 576-585).

Su principal material de fabricación era la madera, pero se tiene registro del uso de otros materiales metálicos y adornos agregados. Estas armas eran fabricadas no solo para el combate, sino también para la caza, cumpliendo múltiples funciones en diversos escenarios.

Ya en la época de la conquista, los conquistadores también usaban la lanza como arma. El conquistador montado en un caballo usaba dos tipos de lanzas: la jineta y la de triste. La primera era una lanza liviana, delgada y de hierro, se manipulaba con una sola extremidad, apoyándose entre el brazo y la axila o a brazo libre permitiendo mayor iniciativa individual. La segunda, llegó a medir hasta cuatro metros de largo, originalmente hecho de madera de fresno (Del Busto, 1994, pp. 556-557). Generalmente se usaban en las justas -deporte a caballo que consiste en tirar al contrincante del mismo- sin embargo, en el Perú este deporte no prosperó.

En suma, diversas referencias demuestran la habilidad de los antiguos peruanos, para producir y resignificar la vara a través del tiempo. Podemos encontrar la vara siempre ligada al hombre en términos de objeto o artefacto de supervivencia, con significados religiosos y culturales, o como símbolos de poder y autoridad. Inevitablemente, la vara es una herramienta que le ha permitido al hombre construir su paso por la historia ya sea por su funcionalidad o simbología, por lo que es interesante que la noción del uso de estos objetos nos sea muy familiar y cercano. En el ámbito de la creación, la vara, en manos de los actores y actrices, podría adoptar instintivamente estas formas, provocando en el portador una

necesidad por explorar esta memoria ancestral del objeto. Dicha multiplicidad identitaria o de representación que posee la vara es la que ofrece la posibilidad escénica.

### ***1.1.3. Funcionalidad de la vara: Tai Chi, deportes y juegos tradicionales***

Las artes marciales provenientes de Oriente son tan diversas que tratar de abarcar todas en mi investigación sería complicado. En mi trayectoria personal he podido practicar distintas disciplinas marciales como; el taekwondo, muay thai, artes marciales mixtas o MMA y *wing chun*. Algunas de ellas más tiempo que otras, pero el común denominador en todas es la construcción de una disciplina, tanto en el entrenamiento como en la vida cotidiana. Principalmente aprendí y desarrollé técnicas de entrenamiento y combate, *katas* (secuencia de movimientos codificados), conciencia corporal, autocontrol y amplitud de mi instinto físico. Solo en la práctica de *wing chun* manióbre la vara larga, cuya longitud era de entre 2,75 m. a 3 m. y con un peso aproximado casi 3 kg. Luego, es en la universidad donde vuelvo a manipular la vara -con especificaciones similares a las que uso en mi laboratorio- y el aprendizaje en paralelo del Tai Chi bajo la enseñanza de la maestra Ana Correa. Es así, que esta sección tiene por objetivo presentar algunos principios del Tai Chi como conocimiento adicional para ser aplicado en el desarrollo de la presencia física, la construcción de una relación y manipulación armónica con la vara.

El Tai Chi es un arte suave. Considerado también como un “deporte de origen divino” (Cáliz, 1986, p. 7) por una leyenda antigua. Otros mencionan, específicamente, que la cuna del *taijiquan* reside en Chenjiagou, distrito Wenxian, provincia de Henan. En este lugar se encontraba la Escuela Deportiva de Taijiquan. De entre toda la población destacaba Chen Xiaowang, heredero de la escuela de taijiquan de la familia Chen y diestro con el sable, la lanza, la espada y el garrote (Cáliz, 1986, pp. 92-94). Este arte marcial o deporte, tiene raíces en la filosofía taoísta y los principios del *yin* y el *yang*. A través de la observación de animales se comprendió la magia del movimiento, las tensiones y relajaciones musculares

que emplean al saltar o descansar, y todo de modo instintivo. El Tai Chi busca el equilibrio entre el espíritu y el cuerpo, pero sin restarle importancia al entrenamiento sistematizado y estricto.

Así, coincide Martin Horta (2000) al mencionar que el Tai Chi es una antigua disciplina basada en la observación, no solo de los animales, sino, del ser humano, la naturaleza y las leyes universales que rigen la vida. Es un proceso que se relaciona con conceptos como: relajación, concentración, movimiento, presencia, conciencia, quietud, expansión e intuición. Es un arte emanada de la sabiduría taoísta, una ceremonia cósmica, una ciencia-magia que busca un estado de armonía entre el cuerpo, mente y espíritu (pp. 183-184).

El principio general era la combinación de algunos movimientos “enérgicos mientras otros eran suaves, unos rápidos y otros lentos, y un movimiento era seguido de otro con un ritmo armónico e ininterrumpido, como un manantial” (Cáliz, 1986, pp. 7-8). Este principio combina las nociones del trabajo de oposiciones (*yin* y *yang*) y ritmo, así como la fluidez y armonía. Para los actores y actrices en formación puede ser complicado entender los movimientos en relación a estos conceptos, por lo que integrar las secuencias de posturas del Tai Chi es un camino de aprendizaje por medio del cuerpo, la respiración y concentración. Si de por si la práctica de este deporte marcial requiere tiempo para ser dominado y entendido, agregar un objeto externo, como la vara, sugiere un reto y una dificultad mayor. Ahora los actores y actrices deben adaptar lo aprendido y asimilado del Tai Chi al manejo de la vara. Este ejercicio no es sencillo, es por eso, que al igual que en el Tai Chi y dentro de mi investigación, se empezó aprendiendo las técnicas básicas de manipulación del objeto, para luego combinar ambos conocimientos.

Los rasgos comunes del *taijiquan* son: un cuerpo extendido, relajado y flexible, un movimiento parejo y fluido sin músculos rígidos, respiración profunda y pareja, una mente

tranquila, pero alerta y conciencia para dirigir al cuerpo con movimientos coordinados teniendo las piernas como base y la cintura como eje. “Por eso, el *taijiquan* requiere la combinación del entrenamiento físico, mental y respiratorio” (Cáliz, 1986, pp. 11-12).

Dentro de mi investigación, estos principios son llevados a la manipulación y exploración con la vara. El aprendizaje de las técnicas y formas de manejo del objeto no son suficientes si no hay una conciencia de los rasgos mencionados. En las artes marciales, por lo general, se entrena para dominar armas como las lanzas o garrotes, herramientas derivadas de la vara. En el proceso de manejo de estas armas, los principios mencionados son fundamentales para evitar el desborde energético tanto del arma como del portador, evitando salir lastimado o herir a otros por accidente. Considero importante, tener como noción básica los principios de relajación, respiración, opuestos y demás al momento de manipular la vara. Esto le brinda un manejo fluido y controlado, descubriendo nuevas rutas de conexión y que el “cuerpo se refracte en otras formas expresivas que facilitan la armonía en la interacción con los objetos” (Kartún, 2007, p. 19). Posteriormente, el dominio de una técnica integrada le permite al actor y actriz en formación desenvolverse, escénicamente, de manera libre, teniendo un aporte creativo más amplio.

Por otro lado, considerando el deporte como otro contexto donde se hace uso de la vara, este es definido como la actividad o ejercicio físico determinado por reglas o normas relacionadas a la competición entre personas. Y es que precisamente en algunos deportes se usan herramientas para facilitar o potenciar la actividad. Engloba también la idea de juego que se puede realizar tanto en espacios cerrados como abiertos.

Un deporte o juego tradicional y antiguo, practicado por campesinos españoles en algunos pueblos del valle del Mantaro, en nuestros Andes centrales, era la *chueca*. Eberto Dávila (2001) nos explica que el juego se remonta hacia la Edad Media y que consistía en el enfrentamiento de dos bandos armados con palos que terminan en forma de mazo o gancho,

con los cuales golpeaban una bola de madera hasta alcanzar la meta sorteando la resistencia de los adversarios. En Chile se consideraba un juego donde los indios demuestran agilidad y ligereza. En Argentina era un juego bárbaro y sin orden donde generalmente los jugadores salían heridos o lastimados. Retornando al Perú, en la provincia de Jauja, este juego era conocido como *habas sullay*, considerado la representación religiosa de la cosecha de habas en los campos del Señor, por una imagen de Cristo hallada en una chacra (Dávila, 2001, p. 23). El juego se asemejaba a un combate lleno de violencia, furia, golpes contra el rival, lesiones y demostraciones de virilidad. Mientras más encarnizado el juego, mayor era el dramatismo creado. El juego estaba limitado por reglas muy sencillas: anotar la mayor cantidad de puntos, equipos de ocho jugadores, uso de la *chueca* (similar al palo de golf) y se jugaba toda la tarde. (Dávila, 2001, pp. 24-25). Este deporte se celebraba una vez al año, por lo que el entusiasmo, tanto de los jugadores como de los espectadores era elevado, pero no todo era lucha y violencia, porque luego venía la celebración con bebidas hechas de caña. Los equipos, aunque lastimados, demostraban también trabajo en equipo, confianza en sus capitanes -llamados *mama*- manejo y dominio de la *chueca*, instinto para reaccionar en medio de la partida y sobre todo se divertían. La herencia de este deporte, casi olvidado, es la versatilidad de la vara para el juego y la capacidad creadora del ser humano para el entretenimiento.

En otros países, como Salamanca, Andrés Faustino (1987) a modo de conservación de algunos deportes tradicionales en Salamanca, nos presenta los siguientes juegos: quitar la vara, que consiste en tomar una vara por el centro y quitársela al competidor para ganar. Tirar al palo, donde dos personas sentadas con los pies juntos toman una vara por la mitad y tiran de ella hasta levantar al oponente. Lanzamiento de vara, un deporte rural de lanzamiento donde vencía quien tuviese mayor longitud de alcance, similar al lanzamiento con jabalina. Y finalmente, la cochineta, un juego particularmente para niños donde usaban palos de roble o



castaño con una punta curva que les permitía golpear una bola y llevarla fuera de la raya límite para anotar tantos a su favor, muy parecido al hockey (pp. 23-77). Desde una visión socio-cultural se revela la inherente relación del ser humano con las actividades deportivas y de juego, llevándolos a implementar herramientas, en este caso varas y palos, para potenciar su diversión y creatividad lúdica. Además de los beneficios sociales y culturales que conlleva la participación en los deportes, tanto en el pasado como en el presente, también lo son el trabajo en equipo y desarrollo psicomotriz.

En tiempos actuales encontramos a la vara empleada en muchos deportes, algunos de ellos son: el salto de altura, salto de pértiga o garrocha, lanzamiento de jabalina, béisbol, billar, golf, hockey de hielo, de hierba, de sala y en patines, entre otros. También la vemos en juegos rudimentarios e infantiles como: limbo, espaditas, equilibrio con el palo, etc. Lo relevante es la inserción del objeto en dichas actividades y su permanencia en el paso del tiempo.

Es importante reconocer a la vara como un objeto múltiple que, a pesar de cumplir una función específica dentro del deporte, también es un ejemplo de creatividad. El uso de la vara en sus diversas formas ha moldeado estructuras corporales en sus portadores y definido sus mecánicas de movimiento como bien lo menciona Meyerhold (1982) en su postulado de la *biomecánica* (p. 199), donde estudiaba las posturas de los deportistas para ser apropiadas por los actores y así permitir una actuación desde el movimiento. No solo el ser humano moldea al objeto sino que este lo hace también con quien entra en contacto. Adicionalmente, todo deporte despierta el lado lúdico del ser. Al entrar en la convención de juego los instintos y reflejos se agudizan permitiendo una resolución casi inmediata ante cualquier actividad. Es así, que dentro de mi investigación es importante conocer las diferentes formas que la vara ha adoptado en los deportes ya que son una fuente de imágenes de la cual nos apropiamos para luego dominarla y crear a partir de su exploración.

#### ***1.1.4. Simbología de la vara: objeto en escena***

La vara o palo desde su sentido objetual tiene un origen tan antiguo como la humanidad. A pesar de ello, tenemos una idea común, si nos preguntaran ¿qué es una vara o un palo? La respuesta habitual sería que es un objeto o una cosa. A pesar de que en la cotidianidad estas materias son vistas “como una cosa pasiva, como tosca, bruta, inerte” (Bennett, 2019, p. 1) e “inanimados per se, tienen una carga simbólica que les otorga una vitalidad latente que se reaviva cuando trascienden su carácter utilitario primigenio y dejan de ser utensilios” (Arenas, 2019, p. 116). En otras palabras, todo objeto posee una esencia latente en su interior que es activada cuando entra en relación con su portador, dejando de ser percibida como algo carente de vida y por el contrario se vuelve un agente, en el contexto de las artes, un creador.

Los objetos están ligados al tiempo y la historia, desde ruinas y artefactos antiguos, hasta los dispositivos y utensilios actuales, por lo que incluso las imágenes pueden ser consideradas “cosas” debido a que pasan por un proceso de manipulación. Para Ana María Alvarado (2018) las “imágenes son cosas, a las imágenes las podemos hacer padecer, son ruinas que dejan huellas. No es contradictorio. Son objetos. Aquellas viejas muñecas portadoras de historia previa pueden convivir con las imágenes y ambas son igualmente portadoras de tensiones escénicas” (p. 16). Al igual que las muñecas o vasijas antiguas, las varas o palos también forman parte de esta construcción de imágenes. Sus portadores, los actores y actrices en formación, puede que no sean conscientes al principio, pero desde el momento en que toman el objeto, la forma en cómo se aproximan ya crea una imagen a los sentidos del espectador. Una imagen que el público empezará a llenar de significados y sentidos.

Sin el objeto, el cuerpo del interprete en escena ya está dotado de cualidades que lo muestran presente en el espacio. El despliegue de habilidades corporales, verbales o



performáticas forma parte de su bagaje creativo. Sin embargo, esta presencia podría potenciarse con el uso de la vara. Entre las múltiples exploraciones realizadas en mi laboratorio, surgieron posturas y movimientos que se asemejaban a la figura de un guerrero o un héroe. La vara tomaba la forma de un arma para enfrentar la batalla o una herramienta para defenderse del adversario. Sin notarlo, a medida que se introducían en el juego, iban adoptando características heroicas que a su vez resaltaban sus presencias físicas. Todo derivado de las exploraciones y escucha intuitiva de la manipulación del objeto.

Al respecto sobre la construcción de la imagen del héroe, Alvarado, en su reflexión sobre el sujeto como héroe, a partir de la lectura sobre Hito Steyerl y su texto *Los condenados de la pantalla*, comenta lo siguiente:

“Este héroe ya no es sujeto que cumple funciones extraordinarias y ejemplares, no, es un objeto, una cosa, una imagen, un fetiche imbuido de deseo, un imán para el deseo del otro, una cosa a ser consumida. Su inmortalidad está unida a la posibilidad de reproducir infinitamente su imagen, fotocopiado y reencarnado.” (Alvarado, 2018, p. 16)

Cuando el objeto traspasa la idea de lo fabricado o como elemento de consumo, algo que se reproduce en millones de ejemplares en el mundo, este “no se escapa ya hacia lo infinitamente subjetivo, sino [también] hacia lo infinitamente social” (Barthes citado por Sáenz, 2015, p.7) como lo hemos estado viendo en párrafos anteriores, ubicándolo en la historia y los deportes. Y al relacionarse con la sociedad, es decir, con los seres humanos, adquiere potencialidades escénicas. En escena, la vara como objeto, “deja de estar determinado por su funcionalidad, materialidad, color y forma para transformarse en significado” (Barreto, 2018, p.23). Es a través del teatro que cualquier objeto puede brindarnos inspiración y al mismo tiempo ser un agente creador. Por lo que considero importante desligar a la vara de su calidad objetual y darle valor a sus cualidades visuales,

olfativas y sonoras, permitiendo aflorar la “identidad del objeto” (Pavis, 2000, p. 193) viéndose trastocada y transformada por el contacto con el actor y actriz en formación.

Revisando lo mencionado, es interesante notar que no solo es el actor quien puede transformar el objeto con su contacto. Por ejemplo: pensar en las posturas de héroes que adoptaron, provienen no solo del imaginario mental, sino de la vara transformada en espada. Es decir, un proceso inverso. Esta espada, entonces, es una reproducción que se puede dar una infinidad de veces en manos de cualquier portador, fotocopiada mentalmente y reencarnada en diversas varas. Para Larios (2018), este proceso de transformación se produce por la descontextualización del objeto (su soledad) y posicionándolo como generador de relaciones metafóricas (la aventura del sentido) (p. 85), lo que permite expresar su poética.

Cuando el objeto sufre este cambio en manos del actor, inmediatamente modifica su estructura física encadenándose a una serie de movimientos llenos de presencia. Los movimientos organizados se concretaron en partituras físicas como resultado del reconocimiento de su poética y “vitalidad de la materia” (Bennett, 2019, p. 3), por lo que evitar este proceso alimenta la idea de “materia muerta”.

Por vitalidad de la materia, me refiero al concepto expuesto por Jane Bennett (2019) donde dice que es “la capacidad de las cosas [...] no sólo de impedir o bloquear el deseo y diseños de los humanos sino también a la de actuar como cuasi agentes o fuerzas con trayectorias, propensiones o tendencias propias” (pp. 1-2). Por lo tanto, dentro de mi investigación la vara no es considerada una cosa u objeto muerto, sino todo lo contrario. La vara es un agente que acompaña al actor y a la actriz en sus exploraciones y ensayos, modificándolos constantemente y alterando sus presencias físicas en escena.

Por ejemplo, si bien las varas estaban posicionadas en las paredes del salón o recostadas en el pasto mientras los participantes despertaban sus cuerpos, estas no eran inertes. Desde su quietud influenciaban la mecánica de calentamiento y provocaban un

imaginario mental en los pensamientos de los actores sobre los movimientos que realizarían al entrar a escena.

En este sentido empezamos a ver al objeto como un “objeto escénico”. Este testigo silencioso que tiene una dimensión multidisciplinaria desde la perspectiva escénica. Es, por consiguiente, un “territorio donde convergen múltiples naturalezas entre el individuo y lo inanimado” (Larios, 2018. p. 16).

Dentro de los parámetros tradicionales de la actuación, los actores manipulan los objetos bajos sus concepciones funcionales, utilitarias o decorativas, pero ya atravesamos esa frontera. Es así que, en la búsqueda por nuevos modos de interpretación, el objeto, gracias a su vitalidad se posiciona de manera independiente en el espacio sin eliminar la corporalidad del actor, pero sí exigiendo una convivencia con los “códigos de emisión de los objetos que lo circundan” (Kartún, 2007, p. 19). Estos códigos son encontrados en un proceso de exploración conjunta. El primer contacto entre ambos agentes ya genera una relación que los modifica, el actor ingresa con un bagaje personal que será imbuido al objeto y este por su parte contiene una historia que se revela al ser escuchada por los movimientos del portador. Entre las abstracciones, lo concreto es percibir instintivamente las direcciones que el objeto propone, su intensidad, la necesidad de la forma de ser acompañada y cooperación del cuerpo del actor como vehículo de expresión.

Ana Alvarado (2018) y Carolina Ruy gestaron *Genealogía del Objeto en las Artes*, un evento que buscaba hacer del objeto un territorio para la convivencia de diversos lenguajes artísticos. Es en este sentido, que el objeto puede asumirse como un espacio donde el artista exprese sus necesidades, un punto material desde donde pueda gestar creaciones. Considerar al objeto como un territorio implica una exploración de caminos y descubrimientos que enriquezcan al artista. A diferencia de ver a la vara como un agente o un compañero en escena, donde el trabajo resalta la posición del artista como manipulador, el objeto se asume

como un territorio donde no habría restricciones para indagarlo como un puente para la creación.

### ***1.1.5. La vara dentro de mi investigación***

La vara es un objeto de madera largo y fácil de manejar. Es una herramienta que ha servido al hombre desde mucho tiempo atrás. Tiene múltiples funcionalidades y simbologías, lo que propicia diversas posibilidades escénicas. Las artes marciales, sobre todo los principios del Tai Chi, asumidos casi de manera inconsciente, permiten que podamos conectarnos de manera armónica con la vara. Y asumirla como parte fundamental de un deporte, recurrente o improvisado, nos brinda conciencia corporal y despierta el lado lúdico.

Por sí sola en el escenario tiene una vitalidad, que es aprovechada dentro de mi investigación como un agente creador que acompaña al actor y actriz en formación, una fuente de inspiración que provoca y desata en ellos y ellas secuencias de movimientos motivadas desde sus bagajes personales, y como herramienta afianzadora de sus presencias físicas en representaciones escénicas.

Es también un territorio, donde el objeto -la vara- se relaciona con el actor y la actriz mostrando formas poéticas, funcionales y simbólicas. Es esta relación la que promueve creaciones escénicas únicas y originales. Las historias y experiencias de los actores, y la sustancia de la vara como terreno creativo se mezclan para expresar en el escenario las necesidades artísticas de ambos seres.

## **1.2. La presencia física**

### ***1.2.1. Definición general de la presencia***

La presencia es la cualidad discreta que emana del alma, que irradia y se impone. (Barba & Savarese, 2010, p. 255). Es una cualidad innata al ser humano, lo que lo hace hacerse notar cuando ingresa o sale de un espacio, al interactuar con otros seres o permanecer inmóvil en un punto fijo. Es una cualidad que puede ser desarrollada, potenciada y moldeada.

Por otro lado, la presencia del actor es la técnica extra cotidiana, una situación de equilibrio precario, es un *sats* y es ritmo (Barba & Savarese, 2010, pp. 114-115). Una capacidad del actor para moldear su energía, sus oposiciones, sus posturas, alterando a voluntad y de manera consciente su cuerpo.

La técnica extra cotidiana está íntimamente ligada al equilibrio, la búsqueda de nuevas posturas (Barba & Savarese, 2010, p. 121) y la pre-expresividad (Barba, 1992, p. 35).

Haciendo referencia a los teatros japoneses, hindúes y europeos, el equilibrio y las posturas tienen como ejes principales la columna vertebral y base -posición de los pies en referencia al suelo con las rodillas ligeramente dobladas-. Esta búsqueda de nuevas posturas conlleva una modificación del cuerpo en referencia a su centro de gravedad y traslado de peso mientras dibuja formas sinuosas. “Esta técnica extra-cotidiana se basa en la alteración del equilibrio. Su finalidad es un equilibrio permanentemente inestable” (Barba, 1992, p. 39). En segundo lugar, para un actor, la pre-expresividad significa “una praxis que en el proceso intenta desarrollar y organizar el *bios* escénico del actor y hace aflorar nuevas relaciones e inesperadas posibilidades de significados” (Barba, 1992, p. 168). En otras palabras, al entrar a escena y mostrar un espectáculo, el público ve un resultado, pero la pre-expresividad es el cómo se logró ese producto, es el trabajo que hay detrás, todo lo desarrollado y descubierto en ensayos y exploraciones.

“El *sats* es el momento en que la acción es pensada-actuada desde la totalidad del organismo que reacciona con tensiones también en la inmovilidad” (Barba, 1992, p. 92). Es ese momento previo a la ejecución de una acción o movimiento, es un proceso de cuerpo-mente que puede suspenderse y prepararse. Es, en palabras de Meyerhold “contra impulso”. Una imagen mental sería un resorte comprimiéndose antes de ser soltado o una banda elástica siendo estirada hasta su punto máximo y sostenida hasta liberarse.



En líneas generales, si bien mi investigación no se centra en el desarrollo de estos conceptos, considero pertinente presentarlos debido a que, en la práctica, son nociones por las que los participantes de mi laboratorio han atravesado en su búsqueda de un fortalecimiento de sus presencias físicas.

### ***1.2.2. Relevancia de la presencia física en los actores y actrices en formación***

El punto de partida es el propio cuerpo del actor. Es necesario conocer y reconocer la geografía del cuerpo que se posee para que evidencien las fortalezas y debilidades físicas. Pero, este estudio geográfico corporal no se basa sólo en realizar ejercicios o aprender secuencias de movimientos nuevas e interesantes, se requiere un estado activo de conciencia (Oida & Marshall, 2010, p. 45). Revisar las posturas iniciales del cuerpo, estando erguido sobre la planta de los pies, sentados sobre nuestros glúteos o echados de espalda en el suelo, y observar las más mínimas variaciones en las zonas de tensión o desequilibrio, pueden modificar la corporalidad, movimientos, apariencia e incluso el estado anímico.

El actor y actriz en formación tiene la posibilidad de dominar sus características corporales, con esto me refiero a que pueden desarrollar la musculatura, trabajar la resistencia, flexibilidad, agilidad, dosificar la respiración, tensiones y relajaciones musculares, de modo tal que, al entrar en escena, esta presencia física, no pase desapercibida por el espectador.

Sin embargo, no siempre que un cuerpo esté en movimiento en escena es garantía de poseer presencia. Un cuerpo en perfecta quietud o pausa puede contener mucha más presencia física que uno en movimiento. El movimiento es “excitabilidad” (Ceballos, 1986, p. 219), es tener un cuerpo lo suficientemente adiestrado para responder y ejecutar, de manera instantánea una tarea propuesta (Meyerhold, 1982, p. 84) u órdenes recibidas desde el exterior (Meyerhold, 1988, p. 77). Para conseguir esta capacidad de reflejos es necesario un

entrenamiento donde se desarrolle características como: la precisión, resistencia y conciencia del centro de gravedad, por mencionar algunos.

Estos movimientos son parte de un ciclo de reflejos que se extienden por el cuerpo del actor y se desplaza por el espacio (Meyerhold, 1982, p. 84) estimulados por factores externos como la música o la introducción de otro elemento, son detonantes para el actor y actriz que modifican sus corporalidades. Nuestros sentidos físicos, los órganos sensoriales (ojos, oídos, nariz, lengua y piel), son los receptores de estímulos externos. Mientras más intenso el estímulo, mayor es la reacción física (Varley, 2008, p. 121). Concuera con esto, Donnellan (2014) señalando que el actor depende de sus sentidos, al ser estos la primera línea de comunicación con el mundo (p. 21).

Los cuerpos de cada actor y actriz poseen configuraciones naturales completamente diferentes. Algunos poseen brazos largos, piernas cortas, músculos gruesos, delgados, huesos más anchos, flexibilidad extrema, elasticidad, rigidez, etc., y cada una de estas características determina el rango de movimiento que pueden realizar; sin embargo, por medio del entrenamiento esas cualidades predeterminadas pueden ser potenciadas y controladas para un fin específico, en este caso, desarrollar una presencia física.

Si bien la presencia física es un proceso que puede moldearse mediante el entrenamiento, la realización de ejercicios específicos y el dominio corporal, debería servir como herramienta para crear sus propias formas de actuación. Los actores deben trabajar mucho para desarrollarse a nivel físico, no solo para adquirir esa técnica que pueden mostrar al público, sino para conseguir la capacidad de desaparecer (Oida & Marshall, 2010, p. 25) y volver a aparecer a voluntad. Considero que fortalecer la presencia física de los actores y actrices en formación les permitiría dominar sus presencias en escena en general, es decir hacerse notar y desvanecerse a voluntad frente al espectador. Es así que se inicia un segundo proceso, una búsqueda personal.



### **1.2.3. *Búsqueda de una presencia física***

Cuando reconocemos las dimensiones y limitaciones de nuestras corporalidades, se puede iniciar un primer acercamiento al desarrollo de un sistema bien construido que permite al actor descubrir su propio camino creativo (Ceballos, 1994, p. 233). Este sistema es la suma de experiencias personales que han sido aprendidas, seleccionadas y transformadas en ejercicios físicos con el fin de adiestrar el cuerpo para el quehacer escénico, semejante a la *biomecánica*. Los ejercicios son parte importante de este sistema, dentro de mi investigación son considerados como la ejecución de una forma y estructura corporal que no relata nada, son la sucesión, los cambios precisos de tensión y direcciones que mediante la repetición construye una unidad orgánica que tiene un ritmo y flujo cambiante (Barba & Savarese, 2010, p. 92). Esto atribuido principalmente a los ejercicios codificados para el aprendizaje de la manipulación de la vara y los ejercicios improvisados que surjan en el proceso de exploración.

El tiempo, en el sentido de horas, días y meses, es importante para el actor y actriz en formación cuando se habla de la búsqueda por potenciar la presencia física. Con esto hago referencia al periodo de ensayos, dado que es el “proceso por el que pasa el actor” (Müller, 2019, p. 19). Por proceso me refiero a todo lo que acontece en este espacio de tiempo, que tiene duraciones indistintas y equivalentes a cada proyecto. Todo por lo que va a atravesar el participante es sumamente importante. Cada ejercicio, técnica, improvisación, movimiento descubierto, imagen evocada, sonido revelado, todo lo que propone forma parte de este proceso, que es al mismo tiempo un entrenamiento personal, pero sin la finalidad de obtener un producto, es decir, sin tener la angustia de finalizar una pieza teatral o acción escénica para la cual están obligados a ensayar y entregar al culminar el periodo.

Al respecto de estos procesos de aprendizaje y descubrimientos largos, Julia Varley (2008), en su etapa de estudiante e integrante del Odin Theater, nos menciona que la

presencia escénica contempla una organicidad observada desde la quietud. Son los deseos transformándose en acciones y fuerzas creativas revelándose (pp. 58-60). Reconociendo que, si bien es importante la constante exploración de las directrices de un objetivo, es decir pasar horas y horas entrenando la energía, el equilibrio, las oposiciones y el ritmo para adquirir un estado extra cotidiano o un movimiento virtuoso, es igual de importante encontrar desde otros espacios las rutas para desarrollar nuestras propias presencias físicas. Estas se pueden crear en otros lugares fuera de la sala de ensayos y bajo prácticas distintas a las de un entrenamiento, me refiero a que los ejercicios cotidianos más simples como: tender una cama, lavar los platos o barrer una habitación son fuente de nutrición para la presencia física. Aunque, si se piensa en estos “solamente como ejercicios”, sin la conciencia apropiada, el trabajo no tendrá valor, independientemente de lo bien que se realicen (Oida & Marshall, 2010, p. 51).

Podríamos pensar que todo el esfuerzo por obtener una presencia física impecable debería ser mostrado al público, porque qué sentido tendría trabajar tanto si nadie lo va a esperar. Sin embargo, la presencia física es una herramienta, un puente, para construir una forma personal y original para abordar la actuación. Actuar no es mostrar presencia ni desplegar técnica, sino descubrir, mediante la actuación, “algo más”, algo que el espectador no encuentra en la vida cotidiana. Para que esto suceda, los espectadores deben ser capaces de olvidar al actor y este debe ser capaz de desaparecer, de hacerse invisible (Oida & Marshall, 2010, pp. 24-25).

Para tal propósito el actor cuenta con una ventaja que es que el actor “no debe intentar estar presente porque ya lo está [...] estar presente es algo que nos viene dado, como un regalo” (Donnellan, 2014, pp. 41-42). No es posible para el actor o actriz escapar a la idea de estar presente en escena ni bien ingresa de manera física, pero lo importante es la forma y el cómo aparece. Considero que es beneficioso, pero truculento, dar por sentado la presencia del

actor o actriz solo por presentarse ante el público porque puede minimizar la importancia de un trabajo sobre la disciplina física y la resistencia que puede demandar la repetición escénica, corriendo el riesgo de no mantenerse presentes.

La presencia de cada persona en la realidad, en la cotidianidad, es innegable. Podemos ver y percibir a otro ser humano siempre que esté en un mismo espacio o al alcance de nuestros sentidos primarios, incluso si se encuentra al otro lado del mundo lo podemos ver u oír por medio de comunicaciones electrónicas y virtuales. Sin embargo, la relación entre el actor y el espectador que se efectúa al entrar a un teatro o espacio artístico, exige una presencialidad diferente, una que es percibida con algo más que los sentidos. Es la experiencia extrasensorial que nos brinda la convención del teatro, por lo que también exige de los actores una búsqueda constante de un sistema que potencie la presencia física, que trascienda al espectador y lo mantenga cautivado con su accionar en escena.

En este sentido, considero que el vínculo que se forma entre la vara y los actores puede desarrollarse mediante ejercicios técnicos (manipulación de la vara) y lúdicos (juegos), aportando en la construcción de sus propios sistemas de entrenamiento. Es importante el desarrollo de una capacidad instantánea de reflejo y reacción en los actores y actrices en formación debido a que puede ampliar sus capacidades corporales y afrontar todo tipo de circunstancias propuestas. Finalmente, el dominio de los ejercicios conscientes, un atisbo de sistema propio y el compromiso total del actor por un continuo entrenamiento, podrían fortalecer expresión artística.

#### ***1.2.4. Elementos para la presencia física***

Ahora, desde la perspectiva de Eugenio Barba (2010) la presencia física forma parte de un entrenamiento. Contempla su dominio por medio de la repetición de ejercicios específicos y seleccionados para potenciar un cuerpo presente. Así, afirma que los elementos -energía, oposiciones, equilibrio y ritmo- son evidenciados en el cuerpo como tensión-

relajación muscular, líneas rectas en direcciones contrarias que se dibujan por medio del cuerpo, líneas sinuosas y la alteración de velocidades en las acciones. Estas las podemos conocer y entender de la siguiente manera.

#### **1.2.4.1. Energía**

La energía, especialmente la del actor, es algo específico, fácilmente identificable por su fuerza muscular y nerviosa. Es algo que está en todos los cuerpos vivientes (Barba & Savarese, 2010, p. 94). Sin embargo, considero que lo importante es cómo se moldea y desde qué perspectiva. Por lo que el actor debe encontrar formas que eduquen su fuerza muscular y nerviosa de manera distinta a como lo haría en la cotidianeidad (buscando obtener mayor masa muscular con una dieta rica en proteínas o conseguir mayor resistencia con una rutina de ejercicios focalizados). Por lo tanto, el actor para ser consciente de las tensiones musculares de su cuerpo debe poder reconocerlas mediante prácticas que le sean útiles. Dentro del ámbito teatral, estas pueden ser: explorar formas de caminar diferentes, imaginar situaciones que coloquen su cuerpo en posiciones de mayor esfuerzo y otros ejercicios similares.

La energía también es denominada como “vida” (Barba & Savarese, 2010, p. 114). Es vista como una cualidad que puede ser moldeada a través de entrenamientos y ejercicios bien precisos, cuyo fin es destruir las posturas inertes del cuerpo del actor, alterando el equilibrio y eliminando la dinámica de movimientos cotidianos. Los ejercicios con la vara cumplen con este propósito. La energía se moldea por la constante repetición de movimientos físicos que demandan un esfuerzo de la herramienta corporal del actor y actriz en formación.

Uno de estos ejercicios es el de relajarse. Para entender cómo es que se manifiesta la energía en nuestro cuerpo, hemos de reconocer la diferencia entre estar tenso y relajado (Oida & Marshall, 1997, p. 59). Puede parecer algo sencillo de realizar, pero la manera más

apropiada exige el provocarse la máxima tensión física posible para saber cómo se siente uno cuando está tenso y después relajar todos los músculos de golpe.

Adicionalmente, diferenciar entre las energías *ánima* y *animus* como masculino y femenino, fuerte o suave, es un conocimiento que aporta en las exploraciones. El *ánima*, viento vivo e íntimo, tiende hacia el exterior y desea algo, transformándose en *animus* (en latín, solo, aliento) (Barba & Savarese, 2010, p. 100).

Depende del entrenamiento del actor, dominar todos los aspectos de la energía. Desde el entrenamiento con la vara se observa esta manifestación dual de la energía en la tensión y relajación de los músculos. La mente del actor en formación debe estar concentrada en cada pequeña parte de su cuerpo y al mismo tiempo tener presente que puede salir lastimado si la pierde de vista. Dominar los ejercicios con la vara es un camino de entrenamiento personal que brinda al estudiante una visión más amplia de su propia energía para condensarla y liberarla en acciones pequeñas o grandes cuando sea necesario.

#### **1.2.4.2. Oposiciones**

La danza de las oposiciones es la “combinación de movimiento y reposo, equilibrio y asimetría” (Barba & Savarese, 2010, p. 242), son contrastes, líneas en el espacio que dibujamos con nuestro cuerpo que rompen con la simetría, creando resistencia. Esta confrontación de los actores y actrices frente a la resistencia, provoca que el movimiento del cuerpo se torne “amplificado en densidad, mayor intensidad energética y aumento del tono muscular. Pero también se produce una ampliación en el espacio: a través de esa dilatación espacial la atención del espectador es dirigida y la acción del actor se hace comprensible” (Barba & Savarese, 2010, p. 246). La consciencia de las líneas que dibujamos con nuestro cuerpo hace más interesante y dramática nuestra presencia física en escena, pero parte de una codificación de movimientos que suma dos direcciones opuestas en una misma acción.



En las acciones de oposición el movimiento tiene una trayectoria particular. Si nuestro objetivo, por ejemplo, es llevar la vara a nuestro costado izquierdo, el movimiento se origina en el lado contrario y con una sucesión de movimientos fluidos y continuos dibujamos oposiciones claras.

En un sentido complementario, Meyerhold (1982) lo llama “contra impulso” en su *biomecánica*. Este método exigía una racionalización del movimiento por parte del actor, así como también buscaba las “leyes del desplazamiento del actor en el espacio escénico [mediante] esquemas de ejercicios de entrenamiento” (p. 199). Este principio se basa en empezar el movimiento desde el lado contrario al que realmente se quiere dirigir. De esta manera, si deseo ir hacia la derecha, el movimiento inicia desde la izquierda; si quiero ir hacia arriba, el movimiento empieza desde abajo; y así sucesivamente.

En el trabajo de las oposiciones “son, sobre todo, el tronco, brazos y manos quienes subrayan curvas” (Barba & Savarese, 2010, p. 238). El cuerpo por sí mismo puede ejemplificar los opuestos, pero el uso de la vara podría visibilizar de manera más amplia la dirección y proyección del movimiento. El dominio y trabajo del objeto exige de estas partes corporales -tronco, brazos y manos- un control, no solo de su energía sino de su consciencia en el espacio para desarrollar una presencia física a través de las oposiciones.

#### **1.2.4.3. Equilibrio**

El equilibrio es “-la capacidad del hombre para mantenerse erguido y moverse en dicha posición en el espacio- es resultado de una serie de relaciones y tensiones musculares de nuestro organismo” (Barba & Savarese, 2010, p. 120) es balance, armonía y estabilidad, es la distribución equitativa del peso de un cuerpo o materia. Sin embargo, “los actores de distintas tradiciones teatrales orientales han codificado la conquista de un equilibrio distinto en posiciones de base que el alumno deben conocer y alcanzar a través del ejercicio y el entrenamiento” (2010, p. 119). Es así que los ejercicios con la vara podrían desarrollar un

entrenamiento que permite la búsqueda de un equilibrio extra cotidiano. Debido a que la masa de la vara imprime un peso adicional en la estructura del manipulador, lo desbalancea ligeramente, por lo que al iniciar algún movimiento todo su equilibrio se modifica.

El equilibrio extra cotidiano está relacionado a la técnica extra cotidiana, como lo hemos mencionado anteriormente. Significa abandonar el equilibrio cotidiano y deformar la posición base del cuerpo, sobre todo el apoyo de las piernas y los pies en relación con el suelo, con la finalidad de encontrar un equilibrio precario.

El equilibrio es, también, “una deformación de la técnica cotidiana de caminar, desplazarse en el espacio, mantener el cuerpo inmóvil [...] Su finalidad es una situación de equilibrio permanentemente inestable” (Barba & Savarese, 2010, p. 120). La inestabilidad es visible en el cuerpo, se efectúa una tonicidad muscular distinta estando en un estado de reposo que en movimiento. Se requiere un esfuerzo energético mayor para desarrollar una postura diferente y sobre todo rozar un equilibrio alterado que “tiene como consecuencia precisas tensiones orgánicas que implican y subrayan la presencia material del actor” (Barba & Savarese, 2010, p. 121), es decir, su presencia física.

Barba y Savarese (2010) señalan que el centro de gravedad, tono muscular, estática, base de apoyo, postura erguida, desempeño de ligamentos, desplazamiento del eje, mínimo esfuerzo y explosión de fuerzas contrarias (pp. 124-125), son algunas generalidades sobre el equilibrio que el actor en formación debe conocer si quiere romper la postura cotidiana del hombre y potenciar su presencia física para darle vida a su cuerpo en el escenario.

Este equilibrio precario parece imposible de sostener y aun así es dominado por el actor tras un tiempo de entrenamiento. Si bien el trabajo desde el cuerpo es importante para dominar este equilibrio extra cotidiano, también podemos partir del trabajo con la vara. Debido a que este objeto externo es añadido al cuerpo del actor, desde el primer contacto ya está alterando su centro de gravedad, postura, tono muscular, en una palabra, su equilibrio. La



práctica de los ejercicios con la vara no solo imprime una mayor dificultad en el dominio del objeto, sino que además permite una mayor conciencia de su propio equilibrio original.

#### **1.2.4.4. Ritmo**

El ritmo es tiempo, pulsación, métrica, acción, silencios, quietud, pausas y fluidez, “materializa la duración de una acción a través de una línea de tensiones homogéneas o variadas. [...] una proyección hacia algo que a menudo se ignora, un fluir que se repite y varía, una continuidad que se niega” (Barba & Savarese, 2010, p. 307). Es en este sentido que vemos al ritmo como una sensación innata en el cuerpo del actor y que a su vez la vuelve visible en cada variación de sus movimientos.

Las acciones que el actor realiza en el espacio tienen un pulso propio, a medida que se va teniendo consciencia de las pausas y silencios, se puede elaborar un ritmo más complejo generando acciones vivas. Este control o dominio del ritmo en las acciones debe estar en constante negación, debido a que según Barba y Savarese (2010), si deseamos crear sorpresa y expectativa, el actor debe negar la acción sucesiva, creando micro rutinas que estimulen la atención del espectador y estableciendo su presencia física en escena. Estas negaciones pueden darse de diversas maneras: rompiendo la dirección de la acción o movimiento, alargando los silencios, acelerando la velocidad de los movimientos, etc. Estas formas solo surgirán después de un entrenamiento y exploración de las diversas posibilidades que tiene el actor en formación para desarrollar el ritmo.

La dimensión del tiempo es fundamental al momento de realizar los movimientos. Cuando los actores repiten el levantar un brazo, mover un dedo, girar la cabeza o estirar un pie, inconscientemente establecen un tiempo entre cada repetición. Realizar el mismo movimiento siendo conscientes de este intervalo evita que la repetición no sea un desgaste de energía. Esta conciencia del ritmo en la repetición de ejercicios se logra preguntándole al

cuerpo a dónde quiere ir, escuchando el propio sentido del tiempo, mantener una dinámica de movimiento y desarrollándola por todo el cuerpo (Oida & Marshall, 1997, pp. 74-75).

Estas pulsaciones pueden provenir de un estímulo externo como la música o el sonido del metrónomo, pero también desde la escucha interior de los latidos del corazón o la respiración. Todo ser vivo posee una pulsión que le permite amalgamar sus necesidades artísticas internas con la actividad externa que la representa. Identificar el ritmo interno es de vital soporte para la realización de ejercicios ya conocidos o nuevos, así como desarrollar la escucha ante ritmos externos, permite una adaptación casi instantánea a los estímulos.

En conclusión, siendo la presencia física un eje transversal en mi investigación, esta es asumida como el entrenamiento y dominio de los elementos reunidos por Eugenio Barba, que son: la energía, las oposiciones, el equilibrio y el ritmo.

La energía, es investigada desde el enfoque de las variaciones musculares. Así, como la influencia de cómo esta conciencia muscular es parte fundamental de la presencia física. Las oposiciones son tomadas como la acción de dibujar líneas rectas y direcciones contrarias en el espacio por medio de la extensión de la vara como herramienta de entrenamiento y creación. El equilibrio es tratado como la constante búsqueda de una inestabilidad corporal, manifestación de líneas sinuosas y ruptura de la armonía en las posturas cotidianas. Y el ritmo, como el trabajo sobre la alteración del tiempo de los movimientos, la inserción de pausas prolongadas o rápidas, cambios de velocidades entre acciones y la combinación de varias pulsaciones.

### **1.3. Creación escénica**

#### ***1.3.1. Estado de creación***

El estado de creación es la etapa donde considero que todo ser humano es creativo por naturaleza e instinto. Todos tenemos experiencias y un bagaje personal que nos lleva a crear algo particular. Es un estado en el que el actor y actriz se permiten expresar. Dicha necesidad

de los artistas por expresarse de manera creativa los ha llevado a construir piezas teatrales icónicas, esculturas, pinturas, poemas, cuentos, títeres, fábulas, coreografías, dramaturgias y muchas artes más.

Es así que considero a la creación, dentro del ámbito teatral, como un estado propicio para revelar los instintos y necesidades artísticas de los actores y actrices. Por un lado, Galina Tolmacheva (1953) nos dice que crear no es otra cosa que consumir las energías psíquicas y nerviosas (p. 22), haciendo referencia a que el actor y actriz al relacionarse con otros compañeros están rodeados de energías diversas, así como de sus estados de ánimo. Estas energías pueden influir en el estado creativo haciendo que se desgaste tanto física como psicológicamente el ser.

A pesar de ello, es necesario considerar y reconocer que existe en cada ser humano un “germen creativo” (Ceballos, 1994, p. 194). Una fuente de inspiración inagotable que cada persona lleva dentro de sí, un bagaje de experiencias que moldean su creatividad. Quienes dedican su vida al arte están, de cierta manera, más sensibles a percibir de manera intuitiva esa chispa creativa, la misma que los impulsa a moverse de determinada forma o pronunciar de manera particular un texto.

El trabajo creativo del actor y la actriz está supeditado a un “amor puro y generoso por su vocación” (Ceballos, 1994, p. 196), pero al mismo tiempo implica un sacrificio constante por el entrenamiento y la exploración, las reflexiones sobre la realización actoral y la memoria de lo descubierto en los procesos de ensayo, con la finalidad de cautivar e impresionar la mirada del público.

Para estimular este germen creativo, es ventajoso contar un espacio donde el artista pueda expresarse y desarrollar de la mejor manera posible su creatividad. Pensaríamos entonces que el mejor lugar para los artistas sería un teatro o salas de ensayo con las comodidades para realizar sus ejercicios. Sin embargo, podemos considerar también que el

espacio más adecuado es el que está “libre de banalidades cotidianas, de disgustos, de mezquindades [que no] repercuten en el estado de ánimo del artista, en su capacidad productora, en su inspiración misma, pues desgastan sus fuerzan físicas y espirituales” (Tolmacheva, 1953, p. 21). En este sentido, el espacio geográfico propicio para el artista puede ser cualquiera, desde una sala de ensayo a una terraza, teatro moderno o un parque público, es mediante la valoración y la confianza entre ellos lo que hace del espacio un lugar de trabajo idóneo.

### ***1.3.2. Proceso de creación***

El proceso creativo dentro de mi investigación contempla los siguientes puntos: aprendizaje y dominio de la técnica, imaginación e instinto lúdico. El proceso de cómo aprendemos a adquirir conocimiento, por medio del entrenamiento y la repetición. Luego, empezar a dominar la técnica y posteriormente descomponerla, romperla, y moldearla a nuestro antojo para descubrir nuevas posibilidades.

La creación es también un proceso, “una autocreación de horizontes, donde surgen múltiples técnicas y métodos de un hombre de teatro libre [donde] aprende como adquirir conocimiento y posibilidades para elegir qué aprender” (Barba & Savarese, 2010, pp. 44-45). Por lo general las escuelas de teatro forman parte de un suceso complejo y maduro de creatividad artística que brinda herramientas a los artistas en formación, sin embargo, es el actor y la actriz quien decide qué, de todo lo aprendido, construirá su proceso creativo. Esta selección de herramientas tiene que ver con el compromiso de crear un “teatro efectivo” que implica la necesidad de tener algo que decir, por medio de una técnica y cargada de pasión (Bogart, 2015).

Para crear es preciso conocer en todo el sentido de la palabra. Lo que exige probar, manipular, experimentar, tantear, ensayar, etc., para que luego – a partir de la interiorización

que este proceso implica – el individuo pueda expresarse conforme a lo que es propio, y es producto de su capacidad creadora. (Grupo Cultural Yuyachkani, 2000, p. 90).

Esta capacidad creadora es posible por medio de la “imaginación y asociaciones personales” (Grotowski, 2016, p. 94) de los propios actores. Es ahora trabajo del actor poder desarrollar un proceso creativo propio basado en los ejercicios propuestos y su mochila de conocimiento para superar sus impedimentos personales, adaptarse, solucionar bloqueos, sortear los obstáculos, vencer las resistencias y finalmente crear. Desde el rol de actores es fundamental que impliquemos y ejercitemos nuestra imaginación siempre que sea posible. Idealmente, cualquier ejercicio físico que realicemos debería convertirse en un “ejercicio de la imaginación” (Oida & Marshall, 2010, p. 50).

Esto requiere de una sistematización de ejercicios y constante práctica de ellos, lo que implica “libertad de dedicar tiempo al proceso y de consagrar los propios recursos a la creación” (Varley, 2008, p. 220) los mismos que darán apertura a la imaginación y “motor creativo”. Esta libertad está conformada por un teatro vacío donde puede cantar, inventar trajes, jugar con objetos y crear secuencias de acciones, todo cuanto funcione para la creación.

El proceso creativo también puede ser abordado desde una estructura más esquematizada y ordenada, componiéndose de “cuatro etapas sucesivas” (Chejov, 2002, p. 261) donde, si el actor las sigue, puede liberarse de sus enemigos, que según Michael Chejov son: los accidentes, estados de ánimo personales, decepciones e impaciencia nerviosa.

Las cuatro etapas de las que nos habla Chejov (2002, p. 277) son las siguientes:

- Primera etapa: anticipación, atmósfera general, percepción musical del todo, primeros destellos de las imágenes. Muchas lecturas de la obra en solitario.
- Segunda etapa: elaboración consciente de las imágenes. Lectura colectiva de la obra. Preguntas orientativas por parte del director.



- Tercera etapa: incorporación.
- Cuarta etapa: inspiración. Conciencia divina.

En la primera etapa del proceso creativo, para el actor, acercarse al texto o en el caso particular de mi investigación, a los primeros movimientos de una secuencia física, es una alegría, un sentimiento feliz que lo llena de esperanza y expectativa. Deben percibir la atmósfera general de la obra o partitura completa.

La segunda etapa se enfoca en la “mirada creativa” (Chejov, 2002, p. 265) donde a pesar de seguir en un imaginario de la obra, se empieza a buscar imágenes más concretas, definidas y de mayor expresión para los personajes. En mi investigación los personajes no son el foco de construcción principal, sin embargo, el recurso del uso de la imaginación es de gran ayuda para el proceso creativo. Al respecto, Jorge Eines (1997) se refiere al “cuerpo como lugar en el cual adquiere forma la imaginación [y] abre todos los caminos potenciales” (p. 51). Esto supone que toda la herramienta corporal del actor y actriz en formación es el lienzo donde la imaginación, proveniente del interior del ser, es manifestada en acciones y movimientos.

La siguiente etapa se enfoca en darle una “existencia visible y audible a las imágenes” (Chejov, 2002, p. 268). En esta parte del proceso, materializar las imágenes de los actores toma bastante tiempo. Finalmente, la cuarta etapa, “implica la inspiración del actor [y] una conciencia divina” (Chejov, 2002, p. 274) que deriva de una liberación de obstáculos físicos y psicológicos, para permitir que todo su proceso creativo emerja en el escenario. La vía por la cual considero que se puede producir esta liberación es el juego y lo lúdico.

Desde una mirada más amplia, “el proceso creativo está ligado al trabajo colectivo” (Berry, 2014, p. 83). La confianza colectiva contribuye a la creación. Por medio de ejercicios que demanden de los participantes una familiaridad cercana para encontrar sus códigos de comunicación y relación. Es usual ver en la mayoría de procesos cómo germina la confianza



entre los actores y actrices involucrados, esto los sensibiliza a un trabajo de mayor productividad y apertura.

Adicionalmente, es un proceso vivido, un teatro como espacio de creación, la invención constante como camino a la teatralidad compleja y siguiendo los impulsos de sus necesidades por confrontar las imposiciones políticas y culturales (Rubio, 2011, pp. 16-19). Los espectáculos que atraviesan procesos creativos que buscan integrar el bagaje personal de sus integrantes, así como distintas disciplinas artísticas, son una oportunidad de encuentro con lo desconocido. El proceso de los actores se construye paralelamente en convivio con las personas alrededor. Es así que van encontrando su teatralidad, al integrar vivamente la música, danza, relato, historias y las fiestas populares.

Este proceso tiene dos parámetros fundamentales: el compromiso vital con su pueblo y una permanente y rigurosa exigencia en el desarrollo de las posibilidades expresivas de sus integrantes, que alcanza niveles de verdadero virtuosismo en la utilización de la danza, los instrumentos musicales, la voz, y el instrumento principal de un actor: su propio cuerpo (Grupo Cultural Yuyachkani, 1989, p. 7).

Por lo tanto, la construcción de procesos creativos individuales y colectivos comprende el aprendizaje técnico, la confianza, teatralidad, experiencias personales, impulsos e imaginación, como puntos de partida y estructura para la creación.

### ***1.3.3. Instinto lúdico. Juego y confianza***

El concepto del instinto lúdico, dentro de mi investigación, se basa en premisas sencillas. La primera es reconocer que cada ser humano tiene instintos e impulsos. La segunda premisa es el disfrute del juego. Propongo construir un proceso creativo donde cada participante se permita escuchar esos instintos al momento de realizar sus partituras físicas al mismo tiempo que disfruta y se deleita como si estuviera jugando. La sensación de diversión que se genera al jugar cualquier tipo de juego es la de satisfacción y gozo, esto a su vez

permite al actor y actriz superar barreras. En este circuito hay un proceso medular para la vida humana. Ahí hay estímulos exteriores que impresionan sensorial y perceptualmente al niño; hay evocaciones, hay reproducciones, hay expresiones, hay placer, hay afecto, hay comunicación, hay evolución [...] Este proceso tiene un nombre muy hermoso. Se llama juego (Grupo Cultural Yuyachkani, 2000, p. 19).

Los actores del Kyogen, un sub-estilo del teatro Noh, hurgan en “un deleite generalizado por los juegos de la vida cotidiana” (Oida & Marshall, 1997, p. 11) y en otras consideraciones “el trabajo del actor consiste en una alternancia hábil de pre-juego y del juego” (Meyerhold, 1988, p. 80). En esta última perspectiva el juego es una conducta habitual acompañada de decoraciones mímicas. Siendo el pre-juego la preparación del espectador para sentir la situación escénica (Meyerhold, 1988, p. 81).

Así, también, cuando el cuerpo atraviesa una situación de juego, en un contexto artístico, su corporalidad es más “sensible en su capacidad para recibir impulsos internos y transmitirlos al público con expresividad desde el escenario” (Chejov, 2002, p. 121) permitiendo justamente una liberación de los obstáculos físicos y psicológicos.

El juego es una actividad importante, tanto para los niños, adolescentes, jóvenes, adultos y todos en general. A través del juego podemos reconocer los estímulos externos e internos, posibilidades corporales, explorar, experimentar, conocer y desarrollar sus potencialidades de manera relajada y divertida. “En medio de esta dinámica, el juego compromete sus diversos aspectos de desarrollo corporal, emocional e intelectual” (Grupo Cultural Yuyachkani, 2000, p. 89). La creatividad dialoga íntimamente con el concepto de juego, entendida como “la actitud y capacidad de actuar y transformar la realidad para lograr que las personas se sientan seres activos” (Grupo Cultural Yuyachkani, 2000, p. 90).

Por otro lado, para Augusto Boal (2001) los juegos, en cambio, tratan de la expresividad de los cuerpos como emisores y receptores de mensajes (p. 137). Es un dialogo

que exige interlocutores y está teñido de extroversión. Dentro de su sistema de Teatro Foro, el juego tiene reglas, las mismas que son descubiertas y no inventadas, pero que permiten a todos participar del acontecimiento con la finalidad de aprender mecanismos que producen una situación, en su caso particular, opresiva. En este sentido, el juego es tomado como un puente para crear un sistema de reglas propias entre los participantes que les permita expresarse con libertad en el proceso de creación.

No necesariamente se buscan mecanismos de opresión, pero sí estar abiertos a reconocer los instintos e impulsos que surgen en cada uno al momento, por ejemplo, de un enfrentamiento o confrontación, ya sea entre ellos y ellas o el público. El “instinto” aparece “como el resultado, primero, de una experiencia lúdica [que] acarrea una transformación de la naturaleza. Es decir, la creatividad del sujeto, pero también precede a la creación como acto estético y artístico realizado” (Féral, 2004, p. 103).

Finalmente, el juego no es más que una forma para encontrar disfrute en el quehacer escénico. Es a través del juego que la confianza se constituye como vínculo. Dentro de mi investigación, el desarrollo del instinto lúdico es una estrategia basada en el gozo, innovación, apertura, conciencia de las reglas y compromiso, esto permite al participante disfrutar y potenciar su proceso creativo.

## **CAPÍTULO 2. TRAZANDO RUTAS. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.1. Metodología**

El tipo de investigación es desde las artes escénicas. El perfil del participante es el de estudiantes en formación de la Facultad de Artes Escénicas (FARES), que cursaban entre el quinto y noveno ciclo de la carrera de Teatro. Los participantes tenían experiencia de entrenamiento físico y la mayoría ha trabajado ejercicios técnicos con la vara, pero no han profundizado en sus posibilidades. Esta experiencia fue importante porque me permitió evaluar los aportes que el entrenamiento con la vara proporcionaría en su desarrollo como actores y actrices.

La cantidad de participantes, tanto en la primera como en la segunda etapa, fue de tres personas, indistintamente del género. Las sesiones del laboratorio fueron doce (12) en total, las mismas que se llevaron a cabo en la sala de ensayo del Galpón Espacio, el salón x-114 de la FARES y espacios abiertos aledaños de la misma facultad.

### **2.2. Enfoque metodológico**

Mi investigación tuvo un enfoque metodológico exploratorio y participativo. Junto con los participantes trabajamos ejercicios específicos con la vara, los cuales repetimos al inicio de cada sesión estableciendo así una rutina de entrenamiento. La metodología del entrenamiento con la vara deriva de la secuencia codificada de Ana Correa en su trabajo *La magia del palo*. Usamos los ejercicios como punto de partida para explorar con más detalle la presencia física, así como sus elementos y sumar dicho objeto como herramienta de creación.

Mi rol dentro del laboratorio fue el de facilitador y guía. Al inicio de las sesiones, les mostré y realicé, junto con los actores y actrices, los ejercicios con la vara. Luego, en un espacio de exploración individual/grupal los dirigí con indicaciones y premisas. Finalmente, todos los participantes, incluido yo, asumimos el rol de observadores cuando de manera individual se presentaba una demostración de sus exploraciones.

### 2.3. Procedimiento de recojo, sistematización y análisis de la información

En la primera etapa, como revisión bibliográfica, los participantes tuvieron acceso, de manera virtual, al trabajo *La magia del palo* de Ana Correa como referencia de los ejercicios a desarrollar en las sesiones de laboratorio. En la segunda etapa, usamos el libro ilustrado *Migrantes* de Issa Watanabe como fuente de inspiración y diversas canciones como estímulos sonoros.

Con respecto al registro de las sesiones del laboratorio, este fue por medio de video, a su vez se tomó fotos de algunos momentos de exploración y presentación de los participantes. Además, al finalizar cada sesión nos reunimos para conversar sobre sus impresiones y la relación que pueden o no haber encontrado en sus exploraciones en función a la presencia física, sus elementos y la creación. Posteriormente, los participantes respondieron unas preguntas puntuales sobre toda su experiencia en el laboratorio.

El laboratorio tuvo una duración total de doce (12) sesiones. Las primeras cuatro sesiones se dieron en el Galpón, con una duración de tres horas por sesión, donde se trabajó principalmente los ejercicios básicos de la vara y los elementos de la presencia física. Los participantes fueron Fabrizio Morales, Valquiria Che – Piu y Romina Farfán. Las siguientes ocho sesiones se llevaron a cabo en los salones de la FARES, donde se retomó y profundizó lo investigado en el periodo previo, enfocado ahora en la creación a través de secuencias de movimientos. En esta segunda etapa, los participantes fueron Fabrizio, Valquiria y Wedner Velásquez

Los objetivos del laboratorio fueron los siguientes:

- Realizar ejercicios específicos con la vara.
- Proporcionar una noción más amplia sobre la presencia física en la representación.

- Reconocer la energía, las oposiciones, el equilibrio y el ritmo, según la perspectiva teatral de Eugenio Barba, desde el trabajo con la vara.
- Integrar los ejercicios y recursos con la vara en la creación de una secuencia escénica.

La estructura de las sesiones de laboratorio es la siguiente:

- Primera etapa:
  - Sesión 1: Presentación de los participantes, introducción de la técnica de manipulación, los conceptos a trabajar, tener un primer acercamiento a la vara, exploración de la energía y presentación de secuencias físicas.
  - Sesión 2: Calentamiento y juegos, práctica de los ejercicios con la vara, exploraciones individuales y grupales de las oposiciones, fortalecimiento del dominio de los ejercicios con la vara, así como la integración de la energía y las oposiciones, y presentación de secuencias físicas.
  - Sesión 3: Establecer una rutina de entrenamiento basada en los ejercicios con la vara, exploraciones individuales y grupales del equilibrio, descubrimiento de estrategias para la integración de los elementos trabajados y presentación de secuencias físicas.
  - Sesión 4: Exploración del ritmo con la vara, juegos grupales, fortalecimiento del cuerpo por medio del entrenamiento, integración de los elementos de la presencia física y presentación de secuencias físicas.
- Segunda etapa:



- Sesión 1: Presentación de los participantes, enfoque en la creación, recordar la técnica de manipulación, bosquejo del viaje personal (parte de la secuencia física final), atención en el cuidado de la vara y el cuerpo, predisposición para el desarrollo del instinto lúdico, presentación del material gráfico y conversación final de la sesión.
- Sesión 2: Exploración de juegos, esbozo de una propuesta de viaje secuenciada en movimientos físicos, construcción del viaje personal y conversación sobre sus estímulos, inspiraciones y descubrimientos.
- Sesión 3: Exploración de juegos, incorporación del juego en la creación, exploración de la técnica de artes marciales con la vara, presentación de su secuencia preparada, bosquejo de la confrontación (parte de la secuencia física final) y conversación sobre sus descubrimientos en función al juego y la creación.
- Sesión 4: Exploración de juegos y transformación del objeto, atravesar escenarios imaginarios, improvisación de situaciones, desarrollo de una historia con la vara, superación de obstáculos, construcción y presentación de la confrontación, finalmente una muestra de las secuencias del viaje y confrontación unidas.
- Sesión 5: Exploración de juegos, momento de meditación, relajación, entrenamiento personal, desarrollo de ejercicios grupales, afianzamiento de las secuencias del viaje y la confrontación, bosquejo de la celebración (parte de la secuencia física final) e integración de los recursos aprendidos, desde la imaginación y el instinto lúdico.
- Sesión 6: Entrenamiento personal, práctica personal y grupal de los ejercicios aprendidos, manipulación de la vara y secuencias propias.

Presentación de la celebración y construcción de la secuencia física completa.

- Sesión 7: Ensayo de la secuencia física final. Repetición de los movimientos escogidos y codificados para afianzar la limpieza de la secuencia.
- Sesión 8: Calentamientos personal, entrenamiento grupal y juego como preparación previa. Presentación de la secuencia física final ante un público invitado.

#### **2.4. Descripción de los planos**

La manipulación de la vara se da en tres planos diferentes: vertical, horizontal y sagital. El plano vertical se ejecuta de manera frontal y posterior. El plano horizontal se ejecuta en niveles bajo, medio, y alto. Por último, el plano sagital se ejecuta en direcciones hacia adelante y atrás. El cuerpo debe estar en una postura “base”, es decir, con las plantas de los pies firmes en el suelo, las rodillas ligeramente flexionadas, el centro ajustado, la columna vertebral erguida y las extremidades superiores relajadas. El trabajo de manos, muñecas, brazos, antebrazos, hombros, pecho y todas las demás partes del cuerpo desarrolla una mecánica de movimiento.

##### **2.4.1. Plano vertical**

Este plano se ejecuta teniendo la vara sujeta de manera vertical frente al cuerpo. La vara está sujeta por una mano desde su punto medio, a la altura del ombligo. La distancia entre el estómago y la vara está establecida por el brazo ligeramente flexionado. El brazo que sujeta la vara no debe estar estirado en su totalidad porque dificultaría la rotación.

**2.4.1.1. Plano vertical frontal.** Para ejecutar el movimiento de manera frontal, la mano que sujeta la vara rota 90 grados, posicionando la palma de la mano hacia el cielo o arriba. Se abren ligeramente los dedos y se sobrepone la mano contraria con la palma abierta para recibirla entre los dedos índice y gordo. La mano anterior se retrae y la actual, que sujeta la vara, completa el giro de 270 grados restantes, terminando con la palma cerrada sujetando la vara. Para darle continuidad al giro de la vara, se rota 180 grados posicionando la mano con el pulgar en dirección al suelo. En este punto la mano libre debe posicionarse de modo que quede palma con palma, para recibirla y culminar el giro en la posición inicial (ver figura 1).

**Figura 1**

*El recorrido de la vara en el plano vertical frontal*



**2.4.1.2. Plano vertical posterior.** Para ejecutar el movimiento de manera posterior, la posición inicial parte perpendicularmente a un lado del cuerpo y del brazo que la sujeta. El brazo debe estar ligeramente flexionado y la vara verticalmente en una línea imaginaria por detrás del hombro. Al mismo tiempo que la vara rota 360 grados, el brazo se contrae escondiéndose por la espalda. Esta queda separada y no debe tocar ninguna parte posterior del cuerpo. Los dedos de la mano se abren y la mano libre la recibe para continuar girando la vara otros 360 grados, terminando en la posición inicial, pero del lado contrario del cuerpo (ver figura 2).

**Figura 2**

*El recorrido de la vara en el plano vertical posterior*





### 2.4.2. Plano horizontal

Este plano se realiza cuando la vara está situada de forma horizontal y cerca al cuerpo. La vara es sujeta desde su centro, por lo general a la altura del estómago, pero puede variar de distancia con respecto al suelo. El brazo que sujeta la vara tiene como eje la flexión de codos y control de rotación de muñecas.

**2.4.2.1 Plano horizontal nivel medio.** En este nivel, la vara, sujeta por su punto medio, es trasladada alrededor de la cintura. La posición inicial parte paralelamente al suelo, al mismo tiempo una mitad de la vara descansa encima de los glúteos para fijar la trayectoria de giro, mientras que la otra mitad sobresale del cuerpo. La mano debe mantener la horizontalidad y el codo flexionado. Para iniciar la rotación, el codo se retrae hasta tocar las costillas y el antebrazo gira en dirección al ombligo, posicionando la mano que sujeta la vara justo en el centro del cuerpo. En este punto la mano contraria cruza por encima para tomar la vara y un movimiento del antebrazo continua el giro, trasladando la vara al lado contrario del cuerpo (ver figura 3).

#### Figura 3

*El recorrido de la vara en el plano horizontal nivel medio*



**2.4.2.2. Plano horizontal nivel alto.** En este nivel, el trabajo de muñeca y hombros es importante. El brazo es extendido de forma diagonal y ascendente en su totalidad, manteniendo la horizontalidad de la vara. El brazo es llevado cerca a la oreja y en su punto más alto, la muñeca gira 270 grados donde queda frente a la palma de la mano libre. La vara es recibida y continúa el giro de 270 grados. La rotación de la vara en este nivel es 540 grados o una vuelta y media. Esta diferencia se da principalmente por un cuidado de las articulaciones (ver figura 4).

**Figura 4**

*El recorrido de la vara en el plano horizontal nivel alto*





**2.4.2.3. Plano horizontal nivel bajo.** Este nivel requiere de un control del equilibrio. Primero, la base debe estar lo más baja posible. Las rodillas flexionadas en mayor medida que en una posición de base normal. Segundo, la vara debe ser sujeta de la misma forma que en el nivel medio. La diferencia es que una mitad de la vara descansa en la parte posterior de los muslos. Para realizar el giro, la parte pegada a los muslos debe rodear por fuera el contorno del músculo donde descansa. Por ejemplo, si iniciamos el movimiento con la mano derecha, la vara está tocando la parte posterior de ambos muslos, pero al girar, esta debe seguir pegada al muslo derecho mientras se desprende del izquierdo. En este mismo ejemplo, cuando la vara haya girado 90 grados, se debe levantar la pierna izquierda, sosteniendo el equilibrio y permitiendo girar otros 90 grados para posicionarse entre la parte frontal del muslo derecho y la parte posterior del izquierdo. Por último, en esta intersección la mano libre recibe la vara para terminar su rotación de 180 grados, la pierna descende y la vara vuelve a reposar sobre ambas piernas (ver figura 5).

**Figura 5**

*El recorrido de la vara en plano horizontal nivel bajo*



### 2.4.3. Plano sagital

El plano sagital tiene como peculiaridad la imagen de realizar el símbolo del infinito o el número 8 con la vara. Es un movimiento que atraviesa de un lado a otro en trayectorias diagonales. Predomina, sobre todo, el trabajo de la cadera, cintura y centro. Tiene en común algunas posiciones con el plano vertical.

**2.4.3.1. Plano sagital hacia adelante.** La posición inicial es la misma que la del plano vertical. Si se inicia del lado derecho, la punta superior de la vara debe dibujar una línea diagonal por enfrente del cuerpo, desde su punto de partida hasta la punta de los dedos del pie izquierdo. Acompañada de una rotación del centro, la vara ha de girar 180 grados. En este punto, el centro gira un poco más para permitir que la vara se posicione del lado izquierdo del cuerpo, donde girará 360 grados para ser recibida por la mano libre que continuará girándola otros 180 grados. La cadera y el brazo derecho retornan a su posición inicial, mientras que la vara ha dado 2 vueltas completas terminado en el lado contrario del que inició (ver figura 6).

#### Figura 6

*El recorrido de la vara en plano sagital hacia adelante*



**2.4.3.2. Plano sagital hacia atrás.** La mecánica de la dirección de este plano es exactamente la misma que su contraparte frontal con la diferencia de que la posición inicial del cuerpo y la vara comienzan desde una torsión de la cadera. Por ejemplo: si sujetamos la vara con la mano derecha, ya debe estar en posición sagital frente al cuerpo. Un extremo de la vara señala la punta de los dedos del pie izquierdo, mientras que el otro extremo está a la altura del hombro derecho. Al mismo tiempo, el centro está ligeramente contorsionado hacia la izquierda. Se realiza un giro de 180 grados, girando la cintura hacia la derecha y colocando el cuerpo en una posición de plano vertical. Nuevamente, el centro acompaña el giro adicional de 180 grados perpendicular al cuerpo, mientras que la mano libre, es decir la izquierda, la recibe. El movimiento culmina con otro giro de 360 grados y la postura del cuerpo similar a como inició, pero en sentido contrario (ver figura 7).

**Figura 7**

*Recorrido de la vara en el plano sagital hacia atrás*



## CAPÍTULO 3. NAVEGANDO EN LOS MARES DE LA CREACIÓN.

### LABORATORIO

#### **3.1. La vara y su encuentro con los elementos de la presencia física en un proceso de laboratorio.**

Desde el inicio del laboratorio los participantes hicieron un reconocimiento del espacio. El reconocimiento lo hicieron mediante actividades como: palpar el piso y paredes, medir la distancia del lugar, la altura, amplitud y ver los objetos que los rodeaban. Estas acciones, fueron una forma de construir un ambiente de confianza entre todos. Fue importante explorar el espacio que íbamos a habitar y donde trabajaríamos porque los hallazgos iban a ser influenciados por él.

Luego procedían a “despertar” sus cuerpos con rutinas de calentamiento propias y que yo mismo les compartí. Hubo varios ejercicios, desde el estiramiento de extremidades hasta la meditación. Sin embargo, la realización de un ejercicio básico, pero fundamental que usamos antes de iniciar, fue caminar por el espacio. Esto les permitió, a medida que avanzábamos en el laboratorio, a reconocer los cambios de velocidades, niveles, a tener una respiración consciente para recuperarse, formas diferentes de caminata y deformaciones de la técnica cotidiana (Barba & Savarese, 2010, p. 120) que modificaban sus cuerpos dándoles mayor presencia física.

La técnica de manipulación de la vara fue abordada desde un enfoque mecánico y estructurado, explorada a la par con los elementos de la presencia física: energía, oposiciones, equilibrio y ritmo. Es decir, desde la primera sesión les compartí la forma de manipulación de la vara en sus tres planos. Dicha técnica sería aplicada durante todas las sesiones como reforzamiento para su dominio, pero por la escasa cantidad de horas también se exploraron los elementos de la presencia física de manera simultánea. al mismo tiempo.



Una vez compartida la técnica se inició un proceso de dominio del objeto y presencia física. Para lograr este objetivo el primer paso fue reconocer la vara como un objeto, una herramienta que tiene una función específica, en este caso en particular, la de ayudarnos a desarrollar ejercicios codificados en los planos verticales, horizontales y sagitales.

El segundo paso, fue sumar uno a uno los elementos de la presencia física al mismo tiempo que practicaban con la vara. Este paso fue muy importante, puesto que para algunos les iba resultando sencillo combinar estos saberes, mientras que a otros les tomaba mayor tiempo de ensayos fuera del laboratorio.

El tercer paso implicaba analizar la influencia de la vara, la técnica aprendida, los elementos de la presencia física y sus posibilidades de creación mediante partituras físicas.

En líneas generales, el proceso de la primera etapa estuvo enfocado en que los participantes aprendieran las técnicas de manipulación de la vara codificada en los tres planos, aplicándoles además la exploración de la energía, equilibrio, oposiciones y ritmo, para así determinar el potencial del objeto como herramienta escénica en sus presencias físicas.

## **3.2. Primera etapa**

### ***3.2.1. Primera sesión. Primer acercamiento a la vara***

**3.2.1.1. Aprendiendo la manipulación de la vara.** En la primera sesión me enfoqué en enseñarles las técnicas de manipulación de la vara, la cual está dividida en tres planos y diferentes niveles, como las describo a inicios de este capítulo. Comencé por mostrarles la posición del cuerpo y de manos para ejecutar los movimientos. Para Fabrizio y Romina, la teoría no era ajena, puesto que ya contaban con un conocimiento básico. Por el contrario, para Valquiria, era una información totalmente nueva y que le entusiasmaba aprender.

Lo primero que hicieron los participantes, de manera instintiva, fue tomar la vara, moverla y agitarla. No les había indicado nada y sujetaron la vara desde varios puntos,

ondeándola como si fuera un juguete. Este primer impulso no fue extraño, pero si apresurado, porque denotaba la visión general que se tiene de un objeto, como algo inerte y sin valor, que solo puede ser accionado por el manipulador. Esta percepción cambió después de explicarles el rol que la vara cumplía en mi investigación. Al comentarles que es un objeto de múltiples identidades al servicio del manipulador y viceversa, la asumieron como algo más que una cosa.

Establecido el rol de la vara, comencé a explicarles la mecánica corporal para manipularla, refiriéndome específicamente a la técnica. La serie de movimientos codificados que involucra el cuerpo entero, así como la atención debida para evitar lastimarse, debía desarrollarse de manera precisa e intuitiva a medida que practicaban los ejercicios.

Sin embargo, entender cómo funciona la mecánica de un movimiento fue, aunque temporal, un obstáculo para todos. Debían repetir de manera lenta las indicaciones que les daba sobre el manejo y posición de la vara, para sentar las bases. Por lo general una técnica mal aprendida deviene en lesiones. Siendo así el caso de Romina, quien, a pesar de haber manipulado la vara con anterioridad, no estaba acostumbrada a la práctica. Por consiguiente, empezó a sufrir molestias en la mano, exactamente en la zona entre el dedo pulgar e índice.

Cada sesión los enfrenté a diferentes retos. Los participantes, desde sus diversas posibilidades y habilidades tuvieron que enfrentar obstáculos y encontrar estrategias para dominar los planos.

Desde un inicio, una dificultad general, fue mantener la horizontalidad de la vara en el plano horizontal, valga la redundancia. El incorrecto manejo y posición de manosladeaba o desbalanceaba la vara. Es así que trasladarla de un nivel medio a uno alto, les exigía una atención precisa en partes del cuerpo, tales como la muñeca y hombros. Si el objetivo era llevar la vara por encima de la cabeza con un movimiento circular, esta perdía su línea



horizontal debido a una falta de fuerza en el agarre de manos, rotación incompleta de muñecas y tensión excesiva en los hombros.

Fabrizio y Romina ya conocían este movimiento con anterioridad, sin embargo, lo realizaban desde una memoria corporal muy superficial. Al explicarles con más detalle la forma de manipulación, adquirieron mayor control para indagar en el cambio de velocidad, cantidad de giros o extensión a la que pueden llegar con la vara.

Superado el obstáculo, Fabrizio identificó el momento justo que debía hacer girar la vara para mantener esta horizontalidad. Y Romina percibió una ligereza en el traspaso de una mano a otra, detalle que le permitió sentir un mejor control. Valquiria por su parte, aún estaba en proceso de asimilar la manera de manipular la vara.

El siguiente plano a aprender fue el vertical, tanto frontal como posterior. Este movimiento requiere una atención en manos y codos, rotación de la muñeca y apertura de extremidades. Ya sea para hacer girar la vara de derecha a izquierda, en sentido contrario o por detrás del cuerpo, es necesario tener una palma de la mano libre, dispuesta para recibir la vara y continuar el giro.

En este plano, la mayor dificultad fue mantener la dirección mientras aprendían a dominar la vara por detrás del cuerpo. Al no poder ver sus manos, debían dejarse llevar por su instinto y destreza adquiridas hasta el momento. Sin embargo, padecían de hombros rígidos, sus pechos sobresalían demasiado, se golpeaban talones, pantorrillas, muslos, omóplatos y cabeza. Estos problemas producidos por falta de entrenamiento con la vara.

Nuevamente, a pesar de haberles mostrado la mecánica del movimiento, fue la explicación detallada de cómo realizarlo lo que les permitió reconocer dónde estaban teniendo falencias. Por ejemplo, para manipular la vara por detrás del cuerpo, era necesario una mayor fortaleza en los hombros más no rigidez, encontrar la distancia justa para alejar la vara de la espalda y reajustarla para cuando pase por encima de uno.

Para superar esta valla, la estrategia que usaron los participantes fue la ayuda mutua. Debido a que Fabrizio dominó la vara en este plano, antes que sus compañeras, se dispuso a ayudarlas. Romina tuvo que exigir mayor esfuerzo de sus hombros y brazos debido a la longitud de sus extremidades. Y Valquiria necesitó más tiempo para entender el recorrido de la vara a través las manos, mostrando un bloqueo en los codos que no le permitía girarla, su resolución fue seguir practicando.

Finalmente, el último plano fue el sagital hacia adelante y atrás. Los movimientos fluidos y ondulantes les resultaban más sencillos de aprender en comparación a la manipulación horizontal y vertical. Este plano no representó una dificultad para los participantes. La dominaron muy rápido y sin complicaciones.

Lo resaltante fue una conciencia, por parte de ellos, para identificar detalles a mejorar o dominar, práctica que habíamos implementado en los anteriores planos. Es interesante la adopción de una disciplina por estar atento a pequeños cambios y con esto mejorar durante la práctica o entrenamiento del movimiento. Es así que Fabrizio pudo corregir la forma acelerada y descontrolada al explorar sus movimientos sagitales. Romina, se concentró en los detalles al momento de ejecutar el movimiento, vinculándose cada vez más con el objeto. Y Valquiria, a pesar de hacerlo en un ritmo pausado y tímido, logró comprender en su totalidad como debía realizar los movimientos sagitales.

El tiempo que le tomó a cada participante fue diferente, iba a depender de cada uno, de la cantidad de repeticiones, ensayos, de sus posibilidades corporales para dominar la vara y la experiencia adquirida, lo que determinaría su maestría para manipular la vara.

**3.2.1.2. La energía a través de la vara.** La energía, concebida como tensiones musculares visibles y dominables, es sumada al aprendizaje de la técnica de manipulación de la vara para ser explorada en conjunto. En este punto, utilicé canciones diversas como estímulo sonoro para propiciar en los participantes un estado cómodo y relajado para

expresarse con libertad. Pero, sobre todo hice uso de una actividad simple y compleja al mismo tiempo, la de caminar por el espacio.

Mientras se desplazaban por el espacio sin mayor referencia que la de caminar, sus cuerpos se movían de manera estructurada y rígida. Al darles la indicación de hacerlo en formas diferentes, cambiaron radicalmente la calidad de sus movimientos, volviéndose fluidos, elásticos, continuos y con mayor presencia energética, es decir, con secciones de sus cuerpos en tensión mientras que otras en relajación.

Esto los llevó a moverse al ras del suelo, abrazando la vara, rodándola, estirándola, agitándola, saltando, haciendo piruetas, deformando sus cuerpos y todo con la vara como herramienta de apoyo. Había momentos en que sus calidades de movimientos se asemejaban, denotando la tensión en sus extremidades inferiores. Por instantes, resultaba notable el compromiso de los participantes por enfocarse en trabajar la energía, pero al mismo tiempo detalles como el trabajo del centro, la mirada e incluso la dosificación de la respiración se perdían.

Esto conllevó a un cansancio. Producto de este agotamiento físico y energético, las varas empezaban a caer con más frecuencia al suelo, ya sea por decisión, falta de control del objeto o exceso de confianza en su manipulación. Por otro lado, esto les permitía reconocer pequeños cambios en la tonicidad muscular de sus cuerpos, las tensiones en algunas partes y las relajaciones en otras, es decir la energía estaba siendo moldeada.

La energía logra moldearse mediante el entrenamiento y la repetición. Para Romina la práctica continua de la vara le permitió ser más consciente de lo que estaba haciendo por ser un objeto peligroso, así como también, identificar una relajación corporal que le daba la sensación de libertad.

Luego de explorar con las varas procedieron a mostrar una primera secuencia de movimientos. Desde mi percepción, en Valquiria noté un esfuerzo por mantener y definir sus

posturas y formas corporales, sus movimientos intentaban ser prolijos, pero su energía no era lo suficientemente precisa. Esto resaltaba un cuerpo blando que ejecutaba movimientos fragmentados. A pesar de ello, su tenacidad le permitió mantenerse presente al ejecutar acciones fuertes como golpear el piso.

Para Valquiria, la vara es una herramienta de entrenamiento que la domina, siente que el objeto imprime su voluntad generando resistencia. Encontró que la combinación de una energía fuerte y precisa denotaba presencia. Al mismo tiempo la reducida práctica con la vara no le permitía lograr la presencia que deseaba. Producto de esta falta de experiencia en la manipulación fue la ruptura de la vara. Creyó tener el control del objeto, pero esta se desprendió de su agarre impactando contra el suelo y rompiéndose en dos.

Valquiria se frustró por no tener la fuerza de agarre necesaria para sostener la vara. Reconoció que los ejercicios le exigían una tonicidad muscular mayor, lo que la impulsó a entrenar su cuerpo en mayor medida. Esta iniciativa es aplaudida, vista como una característica de automotivación, puesto que para una actriz en formación es importante no solo aprender la teoría sino también poner en práctica los conocimientos compartidos.

Así mismo, este suceso hizo que respetara su herramienta y asumirla como un agente, un participante, un compañero de escena. A partir de esta conciencia su relación, su cercanía con el objeto evolucionó al punto de generarle sentimientos de apego.

Por otro lado, Romina se desempeñó con movimientos controlados y ritmo pausado que permitía ver la destreza del dominio del objeto. Movimientos cortos y continuos que mostraban una energía consciente, tanto en las posturas bajas, en puntas de pies y pantorrillas, también en postura erguida y con la vara extendida al cielo. El uso de la vara le permitió estar consciente de sí misma, atenta, enfocada y presente.

Considero que Fabrizio optó por demostrar demasiada destreza y control, se concentró en mostrar lo que ya tenía aprendido. Esto hizo que toda la energía, las tensiones y esfuerzos

musculares residieran en sus muñecas y antebrazos. Su torso, su centro, sus piernas, incluso su mirada estaban desatendidas. Intento apoyarse en la vara relajando su cuerpo para hacerlo maleable, de textura líquida, sin embargo, solo dejó su cuerpo flojo.

Fabrizio tuvo dificultad para determinar su ruta de exploración, pero al explorar la energía junto con la vara de manera consciente, pudo reconocer su propia presencia en el punto exacto de tensión y relajación de cada ejercicio, del mismo modo que se percató de que la vara, en cada ejercicio, tiene su propio momento de presencia específico y particular.

### ***3.2.2. Segunda sesión. Las oposiciones del cuerpo desde el uso de la vara***

La segunda sesión estuvo enfocada en la exploración conjunta e individual de todas las técnicas de manipulación, insertando las oposiciones. Estas direcciones contrarias, líneas imaginarias que dibujamos en el espacio, son proyecciones del cuerpo que rompen la simetría y fuerzan la resistencia. Las zonas usuales que se activan con este elemento son el tronco, brazos y manos.

El trabajo de las oposiciones se ve remarcado cuando las partes del cuerpo son posicionadas en sentido contrario, ya sea derecha e izquierda, arriba o abajo. Por ejemplo, si un brazo es apuntado hacia la derecha y un tobillo apunta hacia la izquierda, se manifiesta una oposición. Al mismo tiempo con esto se crea una resistencia que no permite volver a una posición cotidiana o cómoda.

El uso de la vara podría pensarse que acentúa las direcciones contrarias y las líneas que se proyectan, de manera efectiva, debido a que predomina el uso de extremidades, sobre todo los brazos dado que el objeto era manipulado en su mayoría por estos. Sin embargo, las partes más inusuales donde se exploró esta proyección fueron la mirada, pecho y mentón.

Es así que la exploración de las oposiciones con la vara forzó a los participantes a sostener una postura llena de contradicciones, a tomar conciencia de todas las direcciones que surgen de las diferentes partes del cuerpo y a ser precisos. Es decir, por un lado, el brazo que



sujeta la vara se vio en la necesidad de ser extendido en su totalidad para visibilizar su trayectoria. Por otro lado, la misma vara hacía que los cuerpos buscaran expandirse, desde la mirada o el mentón, hasta el talón o la cadera.

Mantener la exploración de las oposiciones, de manera constante les era difícil a los participantes. Luego de un tiempo determinado soltaban la investigación de sus movimientos y regresaban a un estado cotidiano. Sus cuerpos se relajaban, su caminar no era preciso y se desligaban tanto del espacio como del objeto.

Si bien la vara era una herramienta que estaba cumpliendo su función de remarcar, visibilizar y extender dichas proyecciones, eran los propios participantes que se agotaban por seguir explorando. Ante este obstáculo propuse el juego del espejo sin hacer uso de la vara.

La finalidad era trabajar en equipo. Mientras un participante proponía una postura, los demás lo copiábamos. Esto ayudó a que todos nos concentráramos en el ejercicio, confiáramos en el compañero, trabajemos en colectivo e interioricemos las diferentes oposiciones que son posibles de crear.

Fabrizio propuso movimientos desarticulados que partían desde los hombros y atravesaban todo el brazo. Romina trabajó desde una postura arrodillada centrándose en el torso del cuerpo, hasta erguirnos. Valquiria optó por movimientos más sutiles, acariciando varias zonas de su cuerpo, incrementando la velocidad, comprimiendo y expandiendo el cuerpo.

A medida que las proposiciones surgían, las imágenes corporales se reflejaban en el cuerpo del otro. La confianza del grupo aumentó porque las propuestas eran cada vez más arriesgadas y exigentes. Involucraban resistencia, equilibrio, coordinación, control de velocidad, escucha, intuición, atención y apertura, además de sostener direcciones contrarias.

Por consiguiente, la exploración del elemento de las oposiciones fue más efectivo sin el uso de la vara. Particularmente, en esta sesión, funcionó más trabajar movimientos



corporales grupales a diferencia de una exploración individual. La percepción de la vara en este proceso fue abordada más desde lo funcional que desde un aspecto simbólico. La extensión gráfica de la vara, al ser manipulada por un participante, en el espacio no trascendía el efecto visual. Por tal efecto, las proposiciones corporales resaltaron por su mayor elaboración.

Finalmente, al introducir la noción del “contra impulso”, esta no generó gran cambio en la manipulación de la vara. Al ser un concepto que parte del cuerpo, trasladarlo a un objeto no tuvo los mismos resultados. Es decir, los participantes exploraron la sensación de iniciar un movimiento en sentido contrario a la trayectoria que tenían prevista, identificando las variaciones que este accionar generaba en sus cuerpos. Pero, al querer reconocer las modificaciones que partían del objeto, no se percibía cambio. Esto debido a que seguía siendo el cuerpo que accionaba, más no el objeto. Por consiguiente, puedo mencionar que tanto la vara como otros objetos, podrían no contribuir mucho al indagar esta variable.

### **3.2.3. Tercera sesión. Encontrar el equilibrio con la vara**

En la tercera sesión exploramos el equilibrio. Este elemento fue un particular reto debido a que tenían que dominar variables simultáneas como: el traslado del peso y del centro de gravedad por las diferentes partes del cuerpo, dibujar una “S” o deformar la figura corpórea, así como sostener la postura desfigurada, su simetría o asimetría, todo esto mientras manipulaban la vara.

Debido a que Romina no pudo asistir a esta sesión por asuntos personales, me enfoqué en guiar a Valquiria y Fabrizio. La ausencia de un participante me dio la oportunidad de repensar en cómo llevaría la sesión. En ese sentido, opté por ejercicios improvisados acordes a la investigación del equilibrio.

Es así que inicié colocando dos varas sobre sus hombros, con el objetivo de que caminen por el espacio sin que esta se les caiga. La diferencia de estatura y estructura

corporal los obligaba a adaptarse constantemente al cuerpo del otro. También debían regular su velocidad, ajustar su centro, evitar relajar demasiado los puntos de apoyo, estar en contacto visual todo el tiempo y descubrir estrategias para desplazarse (ver figura 8).

Incrementé la dificultad al pedirles que tomaran una vara del suelo y la coloquen de manera transversal entre las varas sobre las otras dos, todo esto sin dejar caer ninguna.

Lograrlo requería dominar los segmentos de su cuerpo para estar en constante equilibrio, luchando con el precario límite del desequilibrio que cada movimiento les provocaba.

### **Figura 8**

*Valquiria y Fabrizio explorando con las varas al hombro*



Fracasaron varias de veces debido a la forma de la vara. Al ser un objeto cilíndrico encima de otros con la misma forma, este rodaba hacia uno de los lados, generando riesgo para los participantes, por la probabilidad de golpearse el rostro. A pesar de ello, continuaron explorando el ejercicio hasta encontrar el punto equilibrado que les permitió desplazarse.

Durante la exploración, los participantes deformaban, inconscientemente, sus columnas vertebrales reconfigurando sus posturas cotidianas. Alteraban el balance natural

que les permite mantenerse erguidos estableciendo un nuevo objetivo, el ser conscientes de que cada uno puede moldear a voluntad sus cuerpos, y con ayuda de la vara pudieron adquirir formas más complejas y diversas.

El trasladarse por el espacio les brindó una oportunidad adicional para expandir o contraer los movimientos. También, el trasladarse desde un punto fijo para recorrer el espacio explorando el equilibrio con la vara, abrió la puerta a una libertad de movimiento que combinaba saltos, caídas, giros, velocidades y niveles, trayectorias largas, direcciones entremezcladas y formas sinuosas que eran sostenidas por la presencia de los participantes.

Finalmente, luego de explorar y mostrar una secuencia de movimientos, Valquiria expresó que tuvo dificultad al indagar el equilibrio junto con el objeto. Reconoció algunos movimientos que le implicaban un reto, por la falta de técnica y práctica de la misma. Su mayor temor era perder el equilibrio y caer, producto de su propio cansancio. Sin embargo, el cansancio físico la orillaba a tener posturas en constante desequilibrio y adoptar figuras semejantes a esculturas griegas. Se enfocó en dominar la vara a través de estrategias que implicaban soltar el objeto, empujarlo con el pie, distanciarse de este y estirarse a lo largo y ancho del espacio.

A pesar de tener que estar atenta a tantas premisas como: el tiempo, la dirección, energía, oposiciones, formas en “S”, riesgo, y demás, que la abrumaban al momento de las exploraciones, hacia el final, adquirió la confianza necesaria para enfrentarse al desequilibrio y a su miedo por caer.

Fabrizio, también tuvo dificultad encontrando equilibrio en sus movimientos y por momentos se vislumbraba cómo su cuerpo cedía ante su propio peso. Su centro estaba desbalanceado y la vara, más que ser de ayuda, lo desequilibraba. Esto lo colocaba en una posición precaria que lo obligaba a retomar el control de nuevas formas. La partitura física que esbozó se transformó en una experiencia, llena de fuerza, precisión y presencia. Encontró

mayor libertad y sentido a sus movimientos cuando le di indicaciones precisas, brindándole imágenes a explorar desde el equilibrio y desequilibrio. También trabajar desde el cansancio lo hacía superar sus barreras, lo que lo llevó a indagar en la complejidad del movimiento, la precisión y la conexión con la vara.

Hacia el final de la exploración de este elemento, reconocí que, al trabajar en pareja o grupo, se necesita mucha confianza en la otra persona para incluir la vara, debido a que es un objeto de riesgo. La confianza entre los participantes se desarrolló rápidamente en tan solo tres sesiones a pesar de no haber trabajado juntos con anterioridad. Esta cualidad y predisposición de los participantes fue fundamental para permitirse encontrar y superar las barreras en el proceso de laboratorio.

Los participantes fueron capaces de explorar nuevas sensaciones y movimientos debido a las indicaciones que les proporcionaba, tales como: trabajar la expansión y reducción, formas en “S”, reconocer el “contra impulso” y escudriñar en los detalles.

Por otro lado, la técnica de manipulación de la vara se hacía cada vez menos evidente e impuesta, lo que implicaba un dominio, al punto de hacerla invisible. Estaban desarrollando una destreza corporal por medio del uso de la vara, por ende, una mayor presencia física.

#### ***3.2.4. Cuarta sesión. El ritmo con la vara***

En la cuarta sesión, luego de calentar y activar el cuerpo exploramos el ritmo. Sin olvidar los elementos previos: la energía que se traduce en tensiones musculares que ejercen la fuerza necesaria en cada movimiento, las líneas en oposición dibujadas por el cuerpo y proyectadas a través de la vara, y el equilibrio que desfigura las formas cotidianas.

Luego para el ritmo, nos enfocamos en la alteración de la velocidad, las pulsaciones y el tiempo de acción. La vara actuando como una herramienta para determinar el tempo del movimiento, semejante a un metrónomo. Iniciamos con un ejercicio de traslado, que consistió

en pasarnos la vara de una mano a la otra mientras dábamos tres pequeños saltos en nuestros ejes.

Luego aumentamos el riesgo al lanzarnos las varas en parejas, siempre con la premisa de realizarlo en un pulso continuo. A simple vista, parecía un ejercicio sencillo de explorar, prestando la suficiente atención al ritmo interior y las pulsaciones podríamos conectar rápidamente con el otro. Pero, al trabajar con distintas parejas, surgió la necesidad de adecuación al compañero o compañera, así como identificar una comunicación tácita para realizar el ejercicio en un mismo ritmo.

Al realizar el ejercicio de manera grupal, la dificultad aumentó, puesto que ahora los tres integrantes debían encontrar la manera de accionar en un tempo unísono. Al principio la exploración resultó en una atención más activa, pero la más leve distracción quebraba la armonía del movimiento.

A diferencia de las exploraciones en parejas de los otros elementos, el ritmo les exigió una precisión milimétrica, capacidad de accionar y reaccionar de manera fluida, y una mayor relajación. Mientras mayor era la tensión corporal, menor era el tiempo de reacción y más sencillo era distraerse, ocasionando una pérdida de control del objeto. El ejercicio, si se realiza correctamente, emula los engranajes de una maquinaria en perfecta sincronía.

Una vez explorado el ritmo de manera grupal, fueron divididos para explorar y encontrar su propio flujo de movimiento. Descubrieron que podían transitar de una velocidad rápida a una lenta, acelerar y ralentizar, pausar y retomar su accionar. Estos cambios de ritmo causaban sorpresa y asombro, porque los movimientos no estaban pensados, brotaban de manera intuitiva y lúdica, transformando sus corporalidades y haciéndolos indagar en múltiples cambios.

Estos cambios también se reflejaban en el uso de la vara. Era usada como instrumento que determinaba la velocidad del movimiento, emitían sonido al golpear un extremo contra el



suelo, se acoplaba a las alteraciones corporales de los participantes y acompañaba un patrón preciso de movimientos originados por un ritmo.

Valquiria experimentó mucho estrés con este elemento y los ejercicios, debido a que no solo debía estar atenta al ritmo de su cuerpo sino al de la vara también. Dentro de su exploración atravesó por un conflicto que la llevó a distanciarse de la vara y a regresar a ella con intermitencia. Este conflicto era mental, comprendía lo que el ejercicio le pedía, pero su cuerpo no reaccionaba a la misma velocidad. Experimentó una contradicción mente-cuerpo que, por un lado, la condicionaba a la frustración, pero por otro enriquecía su exploración. No tenía tiempo de juzgar si su movimiento estaba bien o mal, solo lo hacía.

Para Fabrizio, sucedió algo similar, no tuvo tiempo de pensar en la precisión o limpieza, solo se enfocaba en las dimensiones y variaciones del ritmo que podía encontrar. La negación del movimiento y el ritmo le dio la posibilidad de tener mayores acciones acrobáticas en comparación a otros ejercicios. Jugaba con la libertad de incorporar tantas acrobacias como podía y a medida que pasaba de una a otra su confianza en la manipulación de la vara, en situaciones de riesgo, aumentaba.

Romina concuerda con sus compañeros sobre la sensación de frustración por el cambio de ritmo y la nula libertad de movimiento por no dejar de pensar en el siguiente movimiento, valga la redundancia. Al momento de explorar el ritmo, le costó asumir que debía estar en constante cambio, sin embargo, encontró que había un ritmo dentro de este ritmo. Mencionó que el cambio de ritmo se transforma en un nuevo ritmo. Por más caóticos que pudieran ser sus movimientos, estos tendrán un patrón y velocidad, que eventualmente se repetirá. En otras palabras, la ruptura de un movimiento que viene siendo ejecutado en un tiempo determinado, eventualmente generará otro patrón de repetición a raíz de la ruptura inicial, creando un ciclo de cambios, repetición, pulsaciones y micro rutinas.

### 3.3. Hallazgos y reflexiones de la primera etapa

El ejercicio de caminar con la vara le permite al participante, integrarse, moldearse y reconocer el espacio de trabajo desde la intuición, desarrollando al mismo tiempo la imaginación y dominio del objeto.

Resaltó la necesidad por mantener el control de la vara. Variables como la dirección y traslado, horizontalidad y verticalidad del objeto, o trasladarla entre niveles a voluntad en los ejercicios de aprendizaje en la técnica, generaba ansiedad y frustración en los participantes. La poca experiencia de trabajar con la vara no les permitió dominarla sin riesgo de golpearse o dejarla caer.

La demostración de destreza en el control del objeto sin pensar en la ejecución de la técnica, puede disipar la energía. En otras palabras, las tensiones y esfuerzos musculares tienden a aislarse en zonas específicas como muñecas y antebrazos. Esto deja otras zonas sin energía como el torso, abdomen, piernas, incluso la mirada, que al ser desatendidas, se perciben distraídas.

Sin embargo, puedo mencionar que el elemento de la energía trabajado desde la vara permite al usuario reconocer que puede tener control, no solo del objeto sino de uno mismo y las secciones de su cuerpo. Es posible, que, por medio de un entrenamiento continuo, cada manipulador adquiera la destreza para moldear su energía, tensionando y relajando a voluntad su herramienta corporal.

A medida que se practica la manipulación de la vara, los participantes pueden desarrollar pequeñas modificaciones en la técnica que les permite manejarla desde sus posibilidades físicas, revelando que el aprendizaje del uso de la vara aporta en un mejor conocimiento de sí mismos y el funcionamiento de sus cuerpos.

Las propuestas, de formas y posturas corporales, que devienen de los ejercicios con la vara, adquieren un riesgo y complejidad cada vez mayor. Coloca a los participantes ante un

desarrollo de mayor resistencia, equilibrio, coordinación, control de velocidad, escucha, intuición, atención y apertura.

El fracaso fue una variable que surgió del deseo por dominar los segmentos del cuerpo para estar en constante equilibrio, luchando con el precario límite del desequilibrio. Les costaba mantener una postura corporal deformada y equilibrada al mismo tiempo. El no lograr mantener o sostener estas formas les provocaba la sensación de fracaso. A esto se sumaba la idea de estar haciendo el ejercicio de manera errónea o equivocada. Cuando pensaban o razonaban si lo que hacían estaba bien o mal, se desconectaban del objeto y perdían, tanto el control como la presencia.

Particularmente, el entrenamiento del ritmo les brindó un recurso para no ensimismarse en el razonamiento de sus movimientos durante las exploraciones, resultando en la activación de la voz en algunos. El trabajo vocal, que no forma parte de mi investigación, sin duda, es un valor agregado al bagaje del actor y actriz en formación, que puede desarrollarse desde el aprendizaje de la técnica de la vara y complementando con los elementos de la presencia física.

Respecto a lo anterior, la exploración del movimiento junto con la vara, propició que surjan los horizontes de un deseo, una necesidad, un propósito, que luego se tradujo en una partitura física. Cuando los participantes confían en las destrezas adquiridas y entrenamiento de sus cuerpos, producen movimientos atractivos y cautivadores al ojo del espectador. Los sentimientos que por un lado minan su confianza, por otro lado, les abre la puerta a una libertad de movimiento sostenidas por la presencia física fortalecida.

La presencia física debe ser construida mediante el entrenamiento y práctica constante de sus elementos. Eventualmente, para el actor o actriz en formación, el sostener su presencia física en escena no le será ajeno, incluso en momentos de cotidianidad podrían ser capaces de reconocer las tensiones y oposiciones, algún desequilibrio o la velocidad de su accionar.

El uso de la vara y la codificación de su manejo requieren una atención especial en tensiones corporales, equilibrio del objeto y del cuerpo, definición de trayectorias y un tiempo de ejecución. Considero que un cuerpo, si bien al entrar a escena ya proyecta su propia presencia, el entrenamiento con la vara la potencia incluso al estar sin el objeto, pero después de un tiempo de práctica con este, a diferencia de otros puntos de partida como ejercicios corporales de destreza o secuencia de posturas perfectamente estudiadas por un largo periodo de tiempo. La vara posee una versatilidad, funcionalidad y múltiple identidad que, al ser estudiadas, exploradas y practicadas por los actores y actrices en formación, estos adquieren conocimientos y experiencias importantes que suman a su bagaje como artistas.

Finalmente, los participantes, actores y actrices en formación, están acostumbrados, no en su totalidad, a recibir indicaciones específicas y concretas al momento de formar parte de una exploración, un ensayo o una creación artística. Sus expectativas en mi laboratorio no fueron diferentes. Debido a esto, me parece importante mencionar lo siguiente: en primer lugar, al brindarles una guía y referencias puntuales, fueron capaces de explorar nuevas sensaciones y movimientos que los llevaron a expandir sus posibilidades corporales. En segundo lugar, desde su condición como estudiantes en formación, considero valioso incentivar en ellos la intuición de auto dirigirse bajo premisas que les funcionen, ya sea desde el trabajo con la vara u otras herramientas que acumulen en su trayectoria. Esto les permitiría adaptarse a los requerimientos y necesidades de producciones de distinto tipo dentro del medio artístico.

#### **3.4. Segunda etapa. El viaje de las varas.**

En esta segunda etapa nos enfocamos en la creación de una pieza artística constituida por partituras físicas que nacen del juego y técnicas de manipulación de la vara.

Incorporamos, además de lo aprendido sobre la presencia física, estímulos externos como la música y el libro ilustrado *Migrantes* de Issa Watanabe como detonantes de la imaginación.

Cabe recalcar que en esta oportunidad no contamos con la participación de Romina por motivos de horarios difíciles de coincidir. Sin embargo, Wedner Velásquez se sumó al equipo. Sin duda, fue una adición enriquecedora. Contaba con experiencia previa sobre el manejo de la vara y aptitudes de entrenamiento corporal que lo hacían idóneo para mi laboratorio.

El objetivo general de esta etapa era poder mostrar un proceso de laboratorio, más no un producto final, diseñado en tres partes: un viaje personal, un momento de confrontación y otro de celebración. Esta estructura fue un punto de partida concreto para los participantes, en comparación con las exploraciones de la primera etapa. Tener una ruta de trabajo aterrizaría las necesidades artísticas personales, manifestándolas así en el cuerpo.

El viaje personal de cada uno estuvo inspirado en alguna imagen o personaje seleccionado del libro *Migrantes*. El recurso primordial para construir la primera fase, fue la imaginación. Mediante diversos escenarios imaginarios, con mi voz los guiaba para que exploraran las posibilidades creativas que podía ofrecerles el uso de la vara. Podían, por ejemplo: estar atravesando un denso bosque y sus varas eran armas afiladas que cortaban los arbustos o, por el contrario, si les planteaba un ambiente gélido, el objeto se transformaba en su única fuente de calor. Así, a medida que les sugería diferentes parajes, los participantes y sus varas, se sumergían en un sinnúmero de sensaciones que luego serían volcadas en una secuencia de movimientos físicos concretos.

La confrontación fue la implementación de movimientos de ataque y defensa derivados de las artes marciales. Desde mi experiencia, les compartí posturas y formas de agarre para atacar y defenderse con la vara. Estos fueron movimientos que tenían una codificación, similar a la técnica de manipulación de la vara, pero destinados al ataque y defensa de un compañero. A medida que iban dominando la técnica, su velocidad y destreza



aumentaban, proporcional al riesgo de lastimarse ellos mismos o a otros. Sin embargo, el continuo entrenamiento agudizó sus sentidos y reflejos para evitar accidentes.

La celebración, fue la construcción de un movimiento coral, todos accionando de manera colectiva. El pulso y ritmo, eran elementos fundamentales para esta fase. La coordinación y el establecimiento de una rutina de movimientos eran de suma importancia. Los participantes identificaron que en la mayoría del tiempo manipulando la vara, estaban en constante riesgo, por lo que asumieron la repetición constante, detallada y precisa de sus movimientos como una necesidad. Esto potenció el dominio de los elementos implicados en la presencia física.

Una de las variables que les brindó, tanto oportunidades como dificultades, fueron los espacios geográficos de ensayos. Esta etapa desarrolló algunas sesiones en la Losa Escénica de FARES y otras en los salones de la facultad. Por un lado, los juegos y exploraciones se realizaban al aire libre, entre el césped y la base de concreto, a merced del clima y la apertura del espacio. Mientras que, por otro lado, tuvieron sesiones dentro de un espacio conocido y habitual, el cual era el salón X-114. Un lugar de ensayos delimitado por las paredes y techo, privado del exterior, acondicionado para trabajo escénico y con apoyo tecnológico, pero sobre todo era una zona de confort.

Trabajar en un espacio abierto les brindó libertad para jugar a gran escala, podían lanzar la vara tan alto como quisieran y recorrer grandes distancias con el objeto. Sin embargo, requerían de mayor concentración para evitar distracciones. Al ser un espacio abierto estaban a merced de la vista de compañeros transeúntes, los rayos del sol ennegecedores, los vientos fríos y el esfuerzo por mantenerse presentes era mayor. A pesar de los obstáculos, los participantes se esforzaban en dosificar y controlar sus movimientos.

La vara es un objeto que atrae miradas y era necesario mantenerse enfocados en sus presencias físicas para no soltar las tensiones. Por otro lado, los estímulos del medio ambiente

fueron sensaciones que influyeron al momento de crear sus partituras, sumándolas a su bagaje de experiencias.

Es así que, al trabajar dentro de un espacio más privado, tuvieron que adaptar la expansión de sus movimientos a los límites del salón, de lo contrario terminarían dañando las instalaciones. En el proceso de las sesiones, cada uno iba desarrollando mayor control de la vara, traducido en adaptaciones de movimientos súper extendidos y de gran alcance a movimientos precisos y de mayor presencia en un rango reducido.

Ambos ambientes eran propicios para estimular el germen creativo. Pues cualquier espacio es idóneo para el artista, siempre que resuene de manera positiva en sus estados de ánimo, no mermen sus fuerzas físicas o espirituales, y sean una inspiración para su creatividad.

Todo el tiempo de exploración y trabajo con la vara, en esta segunda etapa, se sostuvo en tres pilares; imaginación, juego y creación. Cada participante atravesó situaciones y escenarios imaginarios parecidos, pero que fueron resueltos de formas muy particulares. El proceso final mostrado, fue gestado desde su propia imaginación, impulsados por el deseo de jugar, sin temor al error o fracaso y liberando las necesidades de su ser creativo, permitiéndole a la vara ser una herramienta de creación.

#### **3.4.1. Imaginación**

La imaginación fue un recurso importante al momento de explorar y crear. A lo largo del laboratorio trabajamos con una gran cantidad de imágenes; desde referencias cotidianas como la de ancianos o guerreros, hasta jabalinas o palas, pero también surgieron abstracciones como la sensación de una carga en los hombros o la ira condensada en la vara. Todo este despertar de imágenes, provenientes de alguna zona de sus memorias, afloraba con libertad en cada exploración, expresándose desde sus propias interpretaciones.

La imaginación fue la estrategia que decidí usar para que los participantes puedan ir más allá de la técnica aprendida. Debido a que sus cuerpos estaban acostumbrados a la manipulación y la repetición, podían volverse un obstáculo más que una ventaja. Es decir, al llegar a cierto punto de destreza manipulando la vara, la repetición de la técnica es ejecutada sin esfuerzo por volverse un hábito en el participante. Como se observó en la primera etapa del laboratorio, esto los hacía propensos a ensimismarse en un bucle mecánico perdiendo el interés por seguir practicando, descuidando también su presencia física. Es por eso que, al activar la imaginación, transformando el objeto, tanto desde lo funcional como lo simbólico, se puede mantener el deseo de seguir entrenando y descubrir nuevas fronteras con la vara.

Los participantes, al zambullirse en el proceso de imaginar los siguientes escenarios propuestos: una jungla, una cadena de volcanes, un caluroso desierto o un gélido océano, lograron reconocer cómo se comportaban sus cuerpos, el balanceo de los brazos, la tensión en sus miradas o las plantas de sus pies amoldándose al piso. Pero, sobre todo, cada esfuerzo físico que realizaban en estos ambientes, definía la imaginación como un ejercicio.

Por ejemplo: en un momento de exploración, el cual consistió en buscar agua, los obligaba a ejercitar su imaginación para vivenciar que tan hostil era el lugar, haciendo surgir una sensación de urgencia por encontrar algo para beber. Este ejercicio imaginativo, activó sus cuerpos de tal modo que los llevó a moverse desesperadamente, hurgando los rincones del salón y transformando la vara en herramientas para escarbar en las grietas del suelo.

Complementariamente a este ejercicio, surge la urgencia que, en el proceso de creación, se tradujo en la alteración de los movimientos. Siguiendo con el ejemplo anterior, la necesidad de conseguir agua, la falta de tiempo y el riesgo de morir por no encontrar el preciado líquido, detonó un incremento de movilidad frenética en ellos. Al mismo tiempo, usaron la vara para ayudarse a lograr el objetivo, transformándola en herramientas conocidas que consideraban útiles en el momento.

Individualmente, Fabrizio se dio cuenta de que los ejercicios de imaginación le permitieron entrar en atmósferas donde todo lo que exploraba lo llegó a afectar, según él, de manera somática. Experimentar una sensación de ahogo y extremo frío transformó su cuerpo, se encogía y se retorció en un rincón. Terminó apoyándose en la vara como la única fuente de calor que lo ayudaría a sobrevivir.

Wedner, por su lado, mencionó que sin la vara no hubiera podido realizar el viaje por los escenarios imaginados. Usó la vara con diferentes fines en las diferentes situaciones, como abrigo para obtener calor, como brújula que le indicaba el camino y como bastón que le brindaba soporte.

Sin embargo, Valquiria tuvo dificultades para acceder a las situaciones imaginarias. Estaba muy arraigada a las condiciones concretas del salón, por lo que, en un principio, no se permitió iniciar el viaje. Al ver que la vara adquiría otros significados y funcionalidades, en manos de sus compañeros, decidió involucrarse más en la convención y explorar las posibilidades.

La imaginación también conlleva a una evocación. Las partituras del viaje personal que elaboraron los participantes fueron inspiradas, en un sentido, desde las ilustraciones del libro *Migrantes*. Pero, también surgieron de sus propios instintos, de sus experiencias de vida y sus deseos artísticos. Estas imágenes escogidas y representadas con formas corporales eran percibidas e identificadas por los demás. Por ejemplo: la partitura física del viaje personal de Valquiria, tiene un momento donde se para sobre un cubo sujetando la vara en dirección al cielo (ver figura 9). Posteriormente, al conversar sobre sus motivaciones, reveló que se inspiró en los árboles del libro. A lo que Fabrizio asintió diciendo que había imaginado la misma referencia, es decir que Valquiria había logrado evocar la ilustración de un árbol en la forma final que escogió.



## Figura 9

### *Valquiria evocando un árbol*



Como pude observar en la segunda etapa, representar una imagen mental de algo específico podría encasillar el cuerpo en una sola forma o postura, sin embargo, la ventaja de partir desde la imaginación, es que está en constante cambio. Al igual que con el ritmo, generar sorpresa y asombro, trasladar la imagen que formamos en nuestra mente a una forma corpórea usando un objeto como la vara, requiere una sensibilidad a los estímulos internos y externos.

Cualquier estímulo puede detonar la imaginación. En el caso de Wedner, fue encontrar en el libro que el cielo era negro, llevándolo a escoger una canción que reflejara ese color, trasladándolo así a un momento de la pandemia. Estos estímulos sensoriales y evocaciones se activaron por el simple ejercicio de imaginar aquel cielo oscuro.

Es así que el recurso de la imaginación o el imaginar, no está sujeto a límites. Es un ejercicio que se practica y entrena. La mayoría del tiempo imaginamos diferentes situaciones o cosas, particularmente la vara se vuelve un conductor para materializar lo imaginado. Es



decir, si pensamos en un balón de fútbol y se tiene una vara en la mano, le atribuiremos la imagen visual de una pelota y la manipularemos como si fuera eso.

El actor y actriz en formación, están en constante cambio de situaciones, desde el momento en que despiertan hasta la última actividad del día. Atraviesan por experiencias que se graban en su banco de memoria y que pueden surgir de forma instintiva cuando se está jugando o explorando un proceso creativo.

### **3.4.2. Juego**

En la primera etapa incluimos juegos improvisados como el de esquivar una bola anti estrés que les lanzaba u otro que consistía en que dos participantes se acercaran lo suficiente hasta que instintiva e inmediatamente decidieran romper con un salto hacia atrás, el “stop” que propiciaba la exploración de las oposiciones, el “espejo” que buscaba copiar los movimientos de otros, las “chapadas” para intensificar el cambio de ritmo y finalmente “varas al hombro”, invención que ponía a prueba el equilibrio de los participantes mientras caminaban por el espacio y sostenían dos varas sobre sus hombros. Todos estos juegos dirigidos propiciaban, además de la exploración de los elementos de la presencia física, el desarrollo del trabajo colectivo, la concentración, atención, diversión y confianza en el compañero.

Desde un punto de vista técnico, el ejercicio-juego de intercambiar varas resultó también en un compartir de energías. A medida que avanzaba el laboratorio, los ejercicios se iban transformando en juegos. Al vincularse de manera lúdica, los participantes experimentaron la competencia, deseos por ganar, por superar los límites, adrenalina, nerviosismos y aumento de confianza.

El objetivo de introducir los juegos era el de propiciar posibilidades de cambio en las posturas corporales, ritmo, velocidades y energía, así como incrementar la confianza, el ludismo y la imaginación en el compañero o compañera. El jugar les exigía una atención

constante y permanente, el riesgo de perder disponía sus cuerpos a estar presentes. Sin darse cuenta iban desarrollando sus presencias físicas mientras jugaban.

De manera lúdica aparecían movimientos que motivaban el disfrute de la exploración. A partir de los juegos, los participantes transitaron de una imagen mental a posturas abstractas que después de un tiempo captaban un significado.

Es posible que, en algún momento, los involucrados no estuvieran dispuestos a jugar, voluntaria o involuntariamente, y fue evidenciado físicamente en sus cuerpos. Debido a la pérdida de tensión en sus tonos musculares, se relajaban demasiado, desviaban la atención y dispersaban sus energías. Por lo tanto, sus presencias físicas en escena se vieron afectadas por la falta de deseo en el juego.

Un beneficio inevitable del juego es la diversión, manifestada en diferentes formas como: soltar la voz, variación de las velocidades, posturas corporales diferentes, las calidades del movimiento sincronizados, riendo, saltando y corriendo. Cada característica construía un lenguaje propio entre los participantes, lo que les permitió comunicarse sin articular palabra alguna.

Con respecto a lo anterior, al mencionarles, que disponían de libre albedrío para jugar por el espacio y moverse como deseen, es decir sin ninguna restricción u orden, lo que sucedió fue lo siguiente: Valquiria tomo un skate para trasladarse mientras usaba la vara de lado en formas ondulantes, luego se subió en un cubo para estar en equilibrio y desequilibrio. Fabrizio usaba la vara como un pincel para dibujar en el suelo, luego empezó a moverse en estacato golpeando, levantando y saltando sobre un cubo. Por su lado, Wedner solo caminaba con la vara entre sus hombros dibujando ondas en el espacio (ver figura 10).

Hasta el momento, estaban moviéndose sin ninguna premisa o dirección, pero al insertar un estímulo sonoro, otra característica empezó a constituir el lenguaje propio de los participantes, de ritmo pausado y calmado, estos construyeron imágenes similares que se

sincronizaron sin acuerdo previo. Las imágenes que mostraron tuvieron como común denominador la sensación de estar atravesando el océano.

### **Figura 10**

*Los participantes atravesando el mar*



A lo largo de todo el laboratorio, los juegos, improvisados o no, tienen un efecto latente en los participantes, el de despertar su instinto lúdico. No solo es la experimentación del disfrute, gozo y diversión de lo que hacemos, sino, que abarca impulsos mucho más internos como la euforia y la adrenalina. Es un despertar de los sentidos del cuerpo, que los coloca en una posición de alerta, frente a la incertidumbre de lo que puede suceder, haciéndolos reaccionar desde una necesidad primitiva por lograr un objetivo. Mientras más sea el tiempo que interactúen, mayor será el conocimiento del otro y de uno mismo, hasta llegar al punto de establecer una forma de comunicación genuina del grupo.

El instinto innato del ser humano por jugar y divertirse lo lleva a relacionarse con otros seres. En un proceso de laboratorio, ensayos y creación de una pieza artística, la comunicación y confianza es de suma importancia entre los compañeros. El juego es un

puente que permite a los involucrados crear un vínculo ventajoso y creativo tanto de manera personal y colectiva.

### **3.4.3. Creación**

Al momento de crear, cada participante halla las formas, caminos y maneras de entender al objeto. Las estrategias y decisiones que asumen en sus procesos de aprendizaje brotan desde su propio bagaje de experiencias. Es así que, en la primera etapa de laboratorio, Fabrizio se relacionaba a través de movimientos fuertes y explosivos, cargados de energía y tensión, desde una contracción y expansión liberada en azotes de la vara. Por otro lado, en función a la vara, Valquiria se relacionaba mediante movimientos sutiles, por medio de palabras amables antes de tener el primer contacto, abrazándola, danzando, desprendiéndose y volviendo a ella.

Para los participantes fue importante aprender a reconocer las estrategias que usaban para sus procesos de creación, por lo que Fabrizio se enfocaba en encontrar momentos de estabilidad, inestabilidad, ruptura, superar sus dudas y dosificar la respiración. Wedner, por su lado, trabajaba desde la escucha interior, intuición, apertura y percepción, sobre todo cuando construía la secuencia de lucha con sus compañeros. Evitaba lastimarlos con la vara, manteniéndolo atento en tener control total de cada movimiento, dirección, intensidad y capacidad de reacción.

La creación de sus secuencias estuvo motivada por una serie de decisiones. Los movimientos que seleccionaban no eran gratuitos, tuvieron un proceso de selección tanto intuitivo como racional. El entrenamiento con la vara en combinación con sus exploraciones de la presencia física, hacían tangibles sus deseos creativos. Por mencionar algunos ejemplos: al querer expresar la sensación de estar cargando algo muy pesado, lo traducían en la colocación de la vara entre sus hombros y una postura encorvada (ver figura 11).



## Figura 11

*Wedner cargando el peso en los hombros*



Sin embargo, un factor que obstaculiza la creación es la duda. El dudar, en sí mismo, de cada participante se reflejaba en direcciones imprecisas y pensar demasiado en la presencia física los sabotaba. Las tácticas que aplicaron para disipar las dudas fue el entrenamiento, práctica y repetición constante. Al tener mayor claridad y dominio de sus partituras, menor era la duda al accionar en escena.

La partitura física, como parte de la creación, es una estructura codificada y articulada, en este caso, de movimientos físicos que involucra a la vara. Los participantes construyeron sus secuencias, individuales y conjuntas, definiendo cada una de sus inspiraciones. Las secuencias de los viajes individuales y del enfrentamiento partieron desde exploraciones de juego, ejercitando su imaginación y escuchando sus instintos lúdicos.

Para el tercer momento, la celebración, surgió un acontecimiento que influyó en la creación grupal. Valquiria decidió dejar el laboratorio por motivos de salud. Debido a que estaba en diferentes proyectos, sometía su cuerpo a un exceso de esfuerzo físico, lo que la llevó a lastimarse el hombro y el pie.



Este acontecimiento desbalanceó la estructura que tenía diseñada para ellos, pero también nos brindó una oportunidad para aprovechar dentro del estado de creación. En medio de una exploración, Fabrizio y Wedner, sintieron la presencia y energía de Valquiria. Por lo tanto, decidieron usar esa energía como una herencia. Sus cuerpos adoptaron esta sensación y accionaron desde sus posibilidades, emulando la calidad de movimiento de su compañera ausente. A través de lo observado en sesiones pasadas, recordaron las formas de movimiento con las que resonaron, recogiendo la esencia y explorando desde este recurso.

Es así que la tercera parte de la partitura física final, fue gestada desde una herencia de energías y sensaciones que Valquiria compartió con sus compañeros en exploraciones pasadas. La mayor dificultad que enfrentaron fue adoptar movimientos livianos, sutiles, que parten de un giro o una rotación a nivel del suelo. Luego de definir la secuencia física, se dispusieron a practicarla para dominarla.

Es la repetición de una secuencia codificada lo que condensa y materializa la creatividad de los participantes. Al igual que un escultor materializa en arcilla lo que surge de su instinto, así también al crear secuencias físicas, un actor o una actriz en formación está materializando en su cuerpo y objeto los mismos instintos creativos.

### **3.5. Hallazgos y reflexiones de la segunda etapa**

Luego de realizar las actividades y juegos, cada uno prestaba atención a los cambios en su tono muscular, las formas que adoptaban sus columnas vertebrales, su temperatura corporal, su relación con el espacio y el funcionamiento de sus cuerpos.

Las reacciones improvisadas que surgen de los ejercicios-juegos provocaban diversión en los participantes, despertando sus cuerpos al mismo tiempo que los preparaba para trabajar y crear.

El juego permitió que sus energías se fortalezcan y sean visibles. El mismo hecho de jugar potenciaba los ejercicios, dejando de racionalizar los movimientos para accionar desde

el instinto, no se juzgaban por la idea de esta haciéndolo de manera correcta o incorrecta, explorando así un estado diferente al cotidiano.

Al explorar libremente los juegos mencionados, se generó una necesidad de limpieza y precisión en los participantes. Al no tener una indicación exacta de lo que debían hacer, buscaban la manera de tomar el control de sus acciones refinándolas lo más posible.

Como parte de un entrenamiento para actores y actrices en formación, considero importante desarrollar ejercicios que cultiven el instinto lúdico para mantener el interés de los participantes el mayor tiempo posible en las etapas de ensayos o creación.

En situaciones donde el participante no está predispuesto a jugar puede usar la vara y la técnica aprendida para continuar accionando en escena. Cuando la energía general del manipulador está agotada, anímicamente, su cuerpo puede seguir moviéndose debido a que tiene a la vara como agente que lo acompaña. La vara asume el protagonismo relegando el cuerpo del actor como un conducto para ayudarlo a accionar. Es la identidad del objeto lo que le permite a la vara mantener la presencia física del actor por medio de ella.

Los juegos permiten dialogar las energías de los participantes, ya sea de manera complementaria u opuesta. Entretejen un lenguaje propio desde sus instintos y por medio del tiempo de interacción.

Considero una estrategia viable permitir a los participantes explorar desde su agotamiento o cansancio, dentro de sus posibilidades físicas y anímicas, para reconocer que pueden apoyarse en la técnica y sostener sus presencias físicas en escena.

Así mismo, es posible que, en procesos creativos, las indicaciones específicas sean reemplazadas por los estímulos sonoros como una canción. En otras palabras, la música es un estímulo que puede unificar movimientos e incluso las imágenes de referencia de los participantes.

Al momento de la creación, luego de haber practicado lo suficiente y tener un dominio considerable del objeto, no era necesario hablar con el compañero para saber en qué momento iban a accionar. La confianza en el otro les permitió dialogar y anticipar sus movimientos de manera tácita. Es así que a partir de una secuencia física que simula una pelea se puede crear una dramaturgia y una historia.



## CONCLUSIONES

La vara es un objeto que obligaba al actor a entrar en estados diferentes dependiendo de las circunstancias. Experimentar estos estados, que modifican su cuerpo, les proporciona información que queda registrada en la memoria mental y corporal. La memoria del cuerpo permite que la presencia física sea sostenida por el aprendizaje previo de una técnica.

La fortaleza de aprender, practicar y dominar cualquier técnica, en este caso la de la manipulación de la vara, es lo que vuelve experto al portador. Permite que el manipulador resuelva cualquier situación en escena a pesar del estado físico o anímico en el que se encuentre.

El uso de las técnicas de manipulación de la vara en los tres planos y sus niveles, es parte de un entrenamiento que fortalece la presencia física, confirmando la perspectiva de Eugenio Barba. Adicionalmente, le permite al estudiante reconocer y activar zonas del cuerpo que requieren una atención especial, ya sea por estar muy tensionado, relajado, rígido o blando. Similar a las bases de *taijiquan* donde el cuerpo se extiende, se relaja y gana flexibilidad, además de movimientos parejos, fluidos, sin músculos rígidos, con respiración profunda, mente tranquila, pero alerta y consciente.

Desarrollar la presencia física por medio de la vara es un proceso por el cual, el actor y actriz, se enfrenta a diversos obstáculos. Entre las dificultades a resaltar está la falta de destreza para controlarla, el temor a golpearse y las dudas personales que pueden sabotear su trabajo. Pero a medida que se entrena el manejo de la vara, la confianza personal aumenta, permitiendo encontrar su propio camino creativo (Ceballos, 1994, p. 233).

Por otro lado, la frustración fue una barrera con la que todos los participantes tuvieron que lidiar, debido a que experimentaban una contradicción mente-cuerpo que no los dejaba moverse con libertad. Esto provocaba una desconexión con el objeto y lo lúdico se desvanecía. A pesar de ello, decidían dejar de juzgar si sus movimientos estaban bien o mal,

apoyándose en la técnica. Esta fue una estrategia común que los mantenía en constante búsqueda de la presencia física.

Cuando la capacidad de dominio de la vara aumenta, la presencia física también. La vara permite desarrollar conciencia corporal, activar el centro, los músculos, mejora la postura, enfoca al actor y actriz a estar en el presente, y por ser un elemento considerado de riesgo, potencia la fortaleza física.

La vara no solo se transforma en una extensión las extremidades, sino, que puede extenderse desde diferentes partes del cuerpo como: la cabeza, talón, pecho, entre muchas otras zonas.

La presencia de cada participante se construye a medida que aumenta la práctica con la vara. Después de un tiempo entrenando, esta se vuelve un apoyo, un soporte, que brinda confianza, seguridad y tranquilidad al momento de enfrentarse ante situaciones diversas, semejantes a salir en escena para una función, presentarse en un evento o simplemente saliendo a algún espacio abierto. La vara se transforma en un compañero con quien puedes contar para no asumir solo o sola un monólogo, una escena o cualquier reto artístico.

Luego de pasar por el proceso de laboratorio, los participantes lograron identificar las variaciones musculares (energía), precisar las líneas imaginarias que sobresalen desde distintas partes del cuerpo (oposiciones), desarrollando posturas en constante riesgo (equilibrio) y construyendo diferentes combinaciones de tiempo en sus movimientos (ritmo).

Se evidenció que cada participante es creativo por naturaleza. Un camino para reconocer los procesos creativos de cada quien es por medio de la escucha, estar en el presente, conocer la vara de manera específica y tener capacidad para confiar en uno mismo al momento de manipularla.

Una segunda ruta es asumir la vara como un estímulo. Reafirmando lo mencionado por Varley (2008), que mientras más intenso el estímulo, mayor la reacción física (p. 121),



esto también se aplica cuando insertamos una imagen o una canción, transformándose en un punto de partida para profundizar en las sensaciones, permitiéndose crear desde ahí.

Adicionalmente, el dominio de la técnica ayuda a descubrir la variedad de movimientos que se realiza con la vara, generando en el manipulador diferentes formas de resolución, ya sean abstractas o concretas, pero siempre creativas.

El uso de la vara permite despertar y potenciar la capacidad imaginativa del manipulador al momento de la exploración. Así mismo, la versatilidad de la vara permite que esta revele su propia personalidad en escena. En otras palabras, los participantes reconocieron la “vitalidad de la materia” (Bennett, 2019, p. 3). Este reconocimiento reforzó los conocimientos previos sobre el objeto y propició la superación de límites, asumiéndolo como: un agente en escena, una fuente de inspiración, un compañero que propone y una herramienta creativa, demostrando que el proceso creativo de cada uno puede construirse desde puntos de partida distintos.

Quedo convencido de que el proceso de creación puede partir de un aprendizaje y dominio de la vara, incorporando el recurso de la imaginación como ejercicio y desarrollando el instinto lúdico.

Una de las rutas para incorporar los recursos al proceso creativo y en la construcción de una secuencia de movimientos es el siguiente: primero se debe conocer la vara lo más posible. Luego entablar una comunicación personal y propia con el objeto, encontrando sus códigos de emisión como lo menciona Kartún (2007), para evitar que uno controle al otro, y por el contrario sean un complemento del otro. Después puede identificar las huellas de la vara registradas en el cuerpo. Haciendo uso de múltiples técnicas (Barba & Savarese, 2010) para crear partituras físicas desde un bagaje personal.

Otra ruta es trabajar desde la sensación concreta que brinda la vara siendo una extensión del cuerpo o visualizándola como un objeto funcional cotidiano.

La práctica constante con la vara hace que el manipulador se habitúe a sus características, haciendo cada vez más sencilla su manipulación. Es interesante notar lo siguiente; si bien la vara puede ser transformada por el manipulador para funcionar como otro objeto -un remo o una pelota-, haciendo uso de la “imaginación y asociaciones personales” (Grotowski, 2016, p. 94), no puede cambiar realmente su estructura molecular. Si el manipulador buscara evocar las olas del mar con la vara, tendría que descubrir estrategias que le permita usar la vara, de tal modo que el espectador relacione el objeto con las olas del océano.

Por otro lado, la sensación de libertad, que se adquiere por medio del entrenamiento de una técnica integrada, como lo menciono en el primer capítulo, es un factor que enriquece al actor y actriz en formación. Lo coloca en una situación de exploración sin límite haciendo que sus hallazgos se multipliquen.

Considero, importante reconocer que, en todo proceso de creación, inevitablemente se puede fallar, equivocarse y errar, pero es aún más importante tener estrategias que les permitan continuar explorando a pesar de ello. Asimilar el fallo como algo malo, cuando algo no sale como está esperado, limita la exploración y el hallazgo de nuevos insumos creativos.

Una de las perspectivas en que se puede considerar a la vara como una herramienta de creación y de ayuda para fortalecer la presencia física, es desde su multiplicidad simbólica y funcional. He mencionado con anterioridad que la vara está ligada al hombre como objeto o artefacto, desde significados religiosos, culturales, o como símbolo de poder, pero para poder explorar toda esta dimensión de la vara es necesaria la imaginación.

Es por medio de la imaginación que la vara adopta versatilidad, transformándose en diferentes elementos dentro de una misma secuencia, percibiéndose como una sensación de extensión corporal, además de otras cualidades. Durante todo el proceso, los participantes atravesaron por las cuatro etapas del proceso creativo de Chejov. Acercándose al objeto con

expectativa, visualizando imágenes concretas en la vara, materializando la imagen en la vara transformándola en otro objeto y construyendo de manera colectiva una secuencia de movimientos.

Sin embargo, la vara, es un instrumento que necesita ser dominado progresivamente por medio de un entrenamiento consciente. El aprendizaje de los planos y las formas de manejo, son un punto de partida técnico para dominar la funcionalidad de la vara. Es preciso desarrollar un mejor control de la vara a medida que se va experimentando con ella, las estrategias que resultan ventajosas son la repetición, la imaginación como ejercicio, instinto lúdico y conexión con el objeto.

Esto permite el dominio de las propiedades físicas de la vara. Definida en mi investigación como una pieza de madera larga y cilíndrica, descubriendo otras características importantes a conocer y dominar como: su peso, dimensión, longitud y forma, haciéndola una herramienta propicia para desarrollar la presencia física.

La vara se posiciona como un elemento de muchas posibilidades físicas y de movimiento, que permite expandir la imaginación, crear secuencias físicas con sentido y de manera fluida. Esto reafirma que la interpretación y significado que el actor o actriz le otorgue a la vara, emerge dependiendo de las circunstancias que explore junto al objeto. Durante las exploraciones, cada participante acumulaba experiencias desde la participación activa y/o desde la observación. La observación fue la estrategia que, según Horta (2000), puede construir una disciplina. En este sentido, los participantes encontraron en la observación y el tacto con la vara un recurso para evitar el bloqueo mental, transformándola en una fuente de inspiración y descubriendo los diferentes significados que adquiere la vara.

Dominar la vara implica coordinación y destreza, lo que influye en el fortalecimiento de confianza en uno mismo. Esto hace posible que el trabajo de cada participante sea lo suficientemente particular como para evocar sensaciones al público desde las imágenes que

construye con la vara, lo que sería evidencia de haber desarrollado una presencia física que no pasa desapercibida. La vara se vuelve un puente para que los participantes conecten con el público y entre sí mismos, nivelando así sus calidades y cantidades de energía. Esto les proporciona la posibilidad de realizar movimientos más amplios, rápidos y controlados que pueden abarcar un gran espacio, ya sea dentro de un teatro o en espacios abiertos.

El trabajo con la vara no solo brinda conciencia de la presencia física del actor o actriz en formación, también aporta en el reconocimiento del espacio de trabajo. Al explorar en espacios abiertos, la vara puede extenderse a distancias consideradas y adaptarse en espacios reducidos, exigiendo del manipulador un dominio tanto del objeto como del área de movimiento.

Trabajar con la vara ayuda a que el manipulador no se deje llevar por micro movimientos involuntarios o automatismos, porque al entrenar con ella la atención está centrada y enfocada en la ejecución de movimientos específicos.

Exige una rigurosidad corporal, debido a su naturaleza fuerte, presencia propia, voluntad e identidad que es percibida por los participantes que la manipulan. El riesgo de asumir la vara como una herramienta funcional, destinada para defenderse del otro o como una propiedad que debe ser dominada, genera limitaciones imaginativas al momento de crear.

Tal como lo describo en la sección de artes marciales, si la vara es trabajada solo desde una visión funcional, dominarla con fluidez y armonía es una tarea complicada. Para ello, la estrategia que propone el Tai Chi es usar la respiración y concentración, elementos que fueron integrados por los participantes en la segunda etapa del laboratorio al momento de construir sus partituras. Así mismos, también es posible superar las barreras físicas a través del juego, negociando con el cuerpo para aumentar la tensión muscular, dosificar la respiración, ampliar la visión y accionar desde el instinto lúdico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, A. (2018). *Cosidad, carnalidad y virtualidad: cuerpos y objetos en escena*. UNA Artes Dramáticas.
- Arenas, M. (2019, abril-septiembre). Reseña del libro: Los objetos vivos. Escenarios de la materia indócil. *Investigación teatral. Revista de artes escénicas y performatividad*, 10 (15), 165-169. <https://doi.org/10.25009/it.v10i15.2593>.
- Barba, E. (1992). *La canoa de papel. Tratado de antropología teatral*. Grupo Editorial La Gaceta, S. A.
- Barba, E., & Savarese, N. (2010). *El arte secreto del actor*. San Marcos E.I.R.L.
- Barreto, L. (2018). *Desvanecer: de la neutralidad al objeto animado*. [Trabajo de graduación previo a la obtención de título de licenciado en arte teatral, Universidad del Azuay] <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8118>.
- Berry, C. (2014). *Texto en acción*. Editorial fundamentos.
- Horta, M. (2000, abril). Tai Chi Chuan: arte del Tao (I). *Umbral revista de conocimiento y la ignorancia*, (11), 183-194. <http://umbral.perucultural.org.pe/>
- Bennett, J. (2019, octubre). Materia Vibrante1. *Una Ecología Política de las Cosas*, (1-8).
- Boal, A. (2001). *Juegos para actores y no actores*. Alba editorial.
- Bogart, A. (2015) *Antes de actuar La creación artística en una sociedad inestable*. Alba editorial, s.l.u.
- Brisset, D. (2012). Los símbolos del poder. *Gazeta de antropología*, 28 (2), artículo 01. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/21581?locale-attribute=es>
- Cáliz, I. (1986). *Manual chino de tai-chi*. Madrid: Las Mil y Una Ediciones.
- Ceballos, E. (1986). *El actor sobre la escena / Meyerhold*. Grupo Editorial Gaceta, S. A.
- Ceballos, E. (1994). *Ética y disciplina: Método de las acciones físicas*. Grupo Editorial Gaceta, S. A.



- Cirlot, J. (2001). *Diccionario de símbolos*. Ediciones Siruela, S. A.
- Cooper, J. (2000). *Diccionario de símbolos*. Ediciones G. Gili, SA de CV.
- Chejov, M. (2002) *Sobre la técnica de la actuación*. Alba editorial S. L.
- Dávila, E. (2001, diciembre). La chueca, deporte de la edad media en los andes peruanos.  
*Revista Copé, volumen XI, (29), 22-25.*
- Del Busto D., J. (1994). *Historia general del Perú. La conquista. Tomo IV*. Editorial Brasa S. A.
- Donnellan, D. (2014). *El actor y la diana*. Editorial fundamentos.
- Eines, J. (1997). *El actor pide*. Gedisa Editorial.
- Faustino, A. (1987). *Juegos y deportes autóctonos*. Ediciones de la diputación de Salamanca.
- Féral, J. (2004). *Teatro, teoría y práctica: más allá de las fronteras*. Editorial Galerna.
- Grotowski, J. (2016) *Hacia un teatro pobre*. Siglo XXI editores S. A.
- Grupo Cultural Yuyachkani. (1989). *Contraelviento*. Grupo cultural yuyachkani.
- Grupo Cultural Yuyachkani. (2000). *Seminario juego, teatro y educación*. Grupo cultural yuyachkani.
- Kaulicke, P. (1994). *Historia general del Perú. Los orígenes de la civilización andina. Tomo I*. Editorial Brasa S.A.
- Kartún, M. (2007, mayo). Una metodología de trabajo con objetos en la argentina: Mauricio Kartún y su taller de dramaturgia de objetos. *Cuadernos de picadero, (12), 13-21.*
- Larios, S. (2018). *Los objetos vivos: escenario de la materia indócil*. Paso de gato.
- Lexus editores. (2000). *Historia del Perú*. Grafos S.A.
- Meyerhold, V. (1982). *Teoría teatral*. Fundamentos.
- Meyerhold, V. (1988). *El teatro teatral*. Editorial arte y literatura.
- Müller, C. (2019). *El training del actor*. Conaculta.
- Oida, Y. & Marshall, L. (2010). *El actor invisible*. Alba Editorial.

- Pavis, P. (2000). *El análisis de los espectáculos. Teatro, mimo, danza, cine*. Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Ravines, R. (1994). *Historia general del Perú. Las culturas preincas*. Tomo II. Editorial Brasa S. A.
- Real academia española. (2011). Editorial Espasa Libros, S. L. U.
- Rubio, M. (2011). *Raíces y semillas. Maestros y caminos del teatro en América Latina*. Grupo cultural Yuyachkani.
- Sáenz, G. (2015). *Los objetos para la construcción de una poética visual escénica*. Programa curricular artes escénicas.
- Silva, F. & Ravines, R. (1994). *Historia general del Perú. Los incas*. Tomo III. Editorial Brasa S. A.
- Tolmacheva, G. (1953). *Ética y creación del actor*. Imprenta López.
- Varley, J. (2008). *Piedras de agua*. Editorial San Marcos E.I.R.L.
- Watanabe, I. (2019). *Migrantes*. GPS Group.