

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS**



La praxis de los límites de la valentía del actor en el proceso de ensayos y su influencia en la implicación corporal en el ethos del actor desde 1960 en adelante

Trabajo de investigación para obtener el grado académico de Bachiller en Artes Escénicas con mención en Teatro presentado por:

*Gabriel Ruben Gil Ichillumpa*

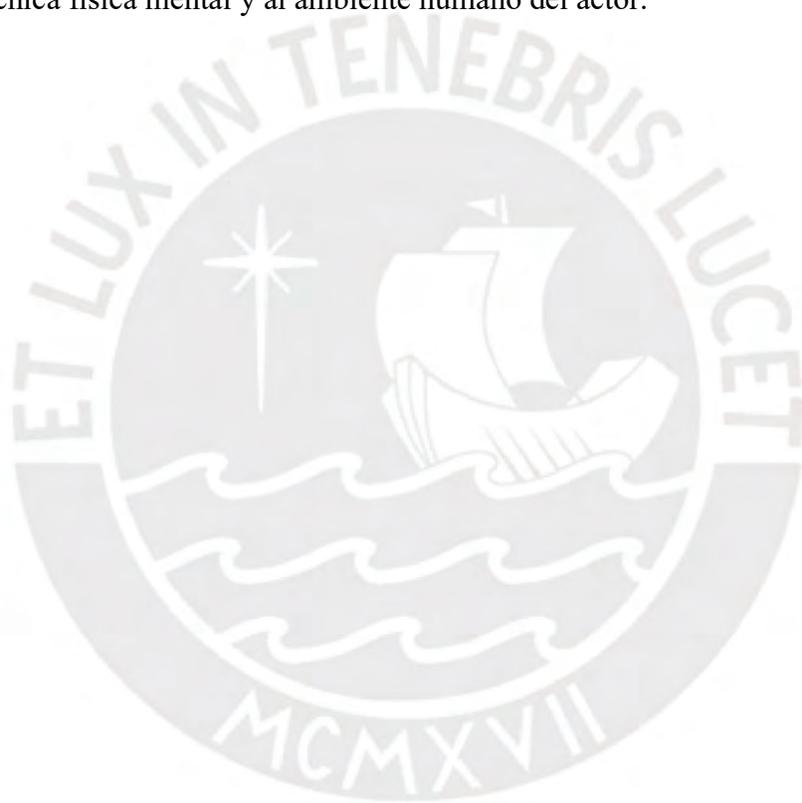
Asesor:

*Javier Alfonso Ormeño Castro*

Lima, 2022

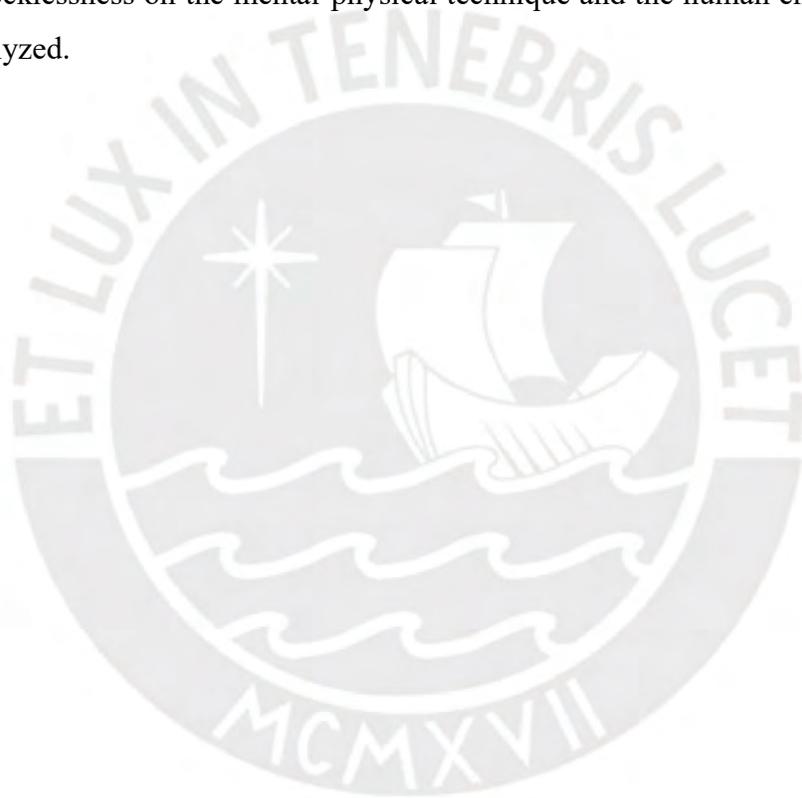
## Resumen

Este texto es una reflexión acerca de la cobardía y la temeridad del actor en el ensayo. ¿Qué ocurre si el actor llega a los extremos de la valentía? Evadirá la necesidad de una tensión equilibrada del cuerpo, así como una disposición física para el aprendizaje o se obligará a resistir el dolor excesivo de las tensiones musculares de un cuerpo en equilibrio precario, lo que deteriorará la escucha y la salud. Primero, se particularizará al actor en su ethos; segundo, se fusionará una virtud aristotélica con un principio técnico einesiano; por último, se analizará la afectación de la cobardía y la temeridad a la técnica física mental y al ambiente humano del actor.



## Abstract

This text is a reflection about the cowardice and the recklessness of the actor in the rehearsal. What happened if the actor reaches the courage's extremes? He or she will evade the necessity for a body's balanced tension, in addition to a physical disposition for learning or will obligate him or her to resist the excessive pain of the muscular tensions of a body in precarious balance so that it will spoil the listening and the health. First, the actor's ethos will be particularized; second, an Aristotelian virtue and a Einesian technical principle will be connected; finally, the influence of cowardice and recklessness on the mental-physical technique and the human environment of the actor will be analyzed.



## **Agradecimientos**

Gracias a mis maestros del teatro por compartirme el deseo de aprender sobre el arte del actor, al jefe de práctica y al profesor de este curso por ayudarme a formalizar académicamente esta reflexión y a motivarme con sus clases a observar la ética en la praxis del actor en el ensayo.



## Tabla de contenidos

Resumen	ii
Abstract	iii
Agradecimientos	iv
Introducción	1
Capítulo 1. El ethos del actor y el proceso de ensayos	3
Capítulo 2. El equilibrio de las tensiones y el aprendizaje	14
Conclusiones	28
Recomendaciones	30
Lista de referencias	31



## Introducción

Este trabajo de investigación trata sobre la praxis de los límites de la valentía del actor en el proceso de ensayos y su influencia en la implicación corporal en el ethos del actor desde 1960 en adelante. Lo que caracteriza principalmente a esta investigación es la relación que produce la técnica y la ética en el actor en el ensayo. Es decir, cómo la práctica de la cobardía y la temeridad que provienen de una virtud propuesta por Aristóteles afecta el principio fundamental del trabajo del actor que es implicar el cuerpo para conseguir un cuerpo presente en el ensayo dispuesto al aprendizaje.

La relevancia de este tema en el campo de conocimiento académico universitario de las artes escénicas es la postulación de la valentía como el pilar que sostiene la constancia de un actor por ensayar, entendiendo el ensayo como el acto donde ocurre el descubrimiento de acciones sorprendentes y del origen, así como un espacio de formación del actor (Eines, 2018). Sin valentía el esfuerzo por generar el valor de cada ensayo es mínimo, no solo por la cantidad de ensayos, sino de la calidad de cada uno de ellos. Este tema es interesante porque investiga la relación ética y técnica del actor en el ensayo, debido a que explica cómo los límites morales pueden afectar a la técnica y viceversa. Los académicos podrían sorprenderse de la conexión del dolor con el binomio conocimiento-expresión que ocurre en el ensayo, es decir la necesidad de una tensión justa de un cuerpo en “equilibrio precario” (Barba, 2010, p.119) o un cuerpo en un estado neutro (Lecoq, 2003) para aprender y expresar. Además, este trabajo se encuentra en el territorio de las reflexiones deontológicas porque investiga la relación de una virtud humana con un deber fundamental del actor de acuerdo con los principios de su técnica formativa. Para finalizar, esta investigación no solo es una reflexión sobre las virtudes humanas, el dolor, el placer y los deberes del actor, sino un estímulo para impulsar la bondad en quien decide implicarse en ser actor o como dijo Aristóteles, “...investigamos no para saber qué es la virtud, sino para ser buenos, ya que de otro modo ningún beneficio sacaríamos de ella.” (Aristóteles, s/f, p.162)

Este trabajo tiene como objetivo principal demostrar que la praxis de los límites de la valentía del actor en el proceso de ensayos influye en la implicación corporal en el *ethos* del actor debido a que existe una evasión a la necesidad de una tensión equilibrada del cuerpo, así como una disposición física para el aprendizaje, y una obligación a resistir el dolor de las tensiones musculares de un cuerpo en equilibrio precario (Barba, 1992). Como primer objetivo específico se analizará la disposición física al aprendizaje a través de la tensión equilibrada del cuerpo y la resistencia del dolor en un cuerpo desequilibrado y, como segundo, se explicará la implicación corporal en el *ethos* del actor y la valentía como pilar fundamental durante el proceso de ensayos.

En el primer capítulo se defenderá por qué la implicación corporal y la valentía son pilares fundamentales del *ethos* del actor einesiano. Además de cómo ambos se relacionan en el objetivo de sostener un proceso de ensayos.

Se explicará, a través de una delimitación de lo que es un actor en contexto de representación, un actor que ensaya, una recopilación de los *ethos* del actor propuestos por los maestros Grotowski (1968), Barba (2010) y Lecoq (2003), una exposición de la técnica de Eines (2018) y una fusión de la virtud de la valentía con la implicación corporal.

En el segundo capítulo, se analizará la disposición física al aprendizaje a través de la tensión equilibrada del cuerpo del actor, la evasión del aprendizaje por la tensión desequilibrada y la afectación de la cobardía y la temeridad a las tensiones musculares de un actor que desea encontrarse en un estado dispuesto a aprender. También se verá, a través de los registros de los maestros de actores de los años 60 y de la experiencia de quien escribe, cómo el exceso de relajación provocado por la cobardía afecta a la búsqueda de un cuerpo en equilibrio extracotidiano (Barba, 2010, p.119) y a la disponibilidad del cuerpo hacia el aprendizaje; así mismo, cómo el exceso de tensión provocado por la temeridad obliga al actor a resistir un dolor insoportable que afecta tanto a la escucha del actor como a la salud del mismo y del compañero.

Además, a modo de seguir reflexionando se abrirán preguntas de acuerdo con casos hipotéticos de cómo el actor reaccionaría ante un principio ético y técnico en el ensayo. Basado en los registros de los maestros de actores ya mencionados y la experiencia del investigador.

## Capítulo 1. El ethos del actor y el proceso de ensayos

Para responder la pregunta que moviliza esta investigación, se particularizará lo que se entiende por actor y por ensayo. Se intentará delimitar estos dos conceptos a través de los registros textuales de algunos maestros de actores de los años 60 en adelante sobre sus investigaciones en la práctica teatral para no universalizar a una persona y a un evento. No es un intento de definir conceptos, es un acercamiento a las prácticas comunes de varios actores y a los ensayos en un contexto determinado para delimitar lo que este texto refiere a actor y ensayo. Sería más acertado reflexionar sobre una persona y un evento en particular puesto que esta investigación trata en gran parte sobre una reflexión acerca de lo que le ocurre a un cuerpo humano durante cierta actividad de acuerdo a un principio ético, pero debido a que en este trabajo no se puede utilizar una fuente primaria como objeto principal de estudio, entonces se utilizarán dos fenómenos: las prácticas actorales que permanecen en un grupo humano y los eventos en los que ocurren en un tiempo determinado. Al primero se le referirá como actor y al segundo como ensayo.

En primer lugar, el actor, en este texto, no es el concepto que utilizan los estudiosos de las ciencias políticas o de la geografía para referirse a alguien o algo que acciona sobre otro en la esfera pública o en un ambiente natural, aunque compartan características similares. Tampoco es lo que se conoce popularmente en la mayoría de las personas que pertenecen a la clase media de la llamada Lima Moderna, como una persona que finge ser otra y que dice palabras que a su vez cuentan una historia sobre algo o alguien en un escenario frente a espectadores sentados; es decir, una persona que participa de lo que se llama teatro. De esta manera se podría mencionar más perspectivas de lo que es un actor y la realidad del teatro como práctica revelaría muchas otras maneras de comprender lo que es un actor. Incluso si se sigue indagando, la palabra actor podría ser reemplazada por otra más adecuada a lo que se practica.

Por lo tanto, en este trabajo se entenderá al actor no solo como una pieza esencial del acontecimiento teatral como propone Jorge Dubatti (2010), en el campo de estudio de la Filosofía del teatro, que afirma desde la observación de la praxis y el pensamiento de los participantes del teatro, que el teatro es acontecimiento. Es decir, un hecho que ocurre durante un tiempo y territorio

físico en el que solo existe mediante la presencia de un actor que genera poiesis y un espectador que espera en un acto de convivio (Dubatti, 2010). Sino como a una persona que se prepara para representar a un personaje en una situación imaginaria, en otras palabras, al actor como alguien que ensaya durante un proceso de aprendizaje para luego mostrar los hallazgos de una creación que finaliza en un encuentro teatral. Actor no es solo quien se muestra frente a un público, actor también es quien ensaya.

En segundo lugar, el ensayo, en este texto, no es lo que conocen los estudiosos de la literatura como una obra escrita. El teatro que reúne principalmente el ensayo, el actor y el espectáculo, no es literatura escrita. En el teatro, el actor puede utilizar o no palabras, y si las utiliza no solo son una expresión verbal, como lo son en la llamada literatura oral, en el teatro son una expresión del cuerpo, de la mente y a veces del espíritu. Por tal motivo el ensayo es un encuentro de cuerpos que buscan construir una realidad imaginaria. En esta investigación, no se entenderá al ensayo solo como la práctica de una secuencia de movimientos y sonidos conocidos a priori, tampoco como el espacio que sirve solo para memorizar el texto y las instrucciones del director o del dramaturgo, se acerca más al espacio en el que se hace lo que se conoce popularmente como ensayo error. La diferencia está en que, en el ensayo, el error no es cualquier error, es uno particular de acuerdo con el “*ethos*” (Barba, 2010, p. 354) del actor. Entonces, ¿de qué manera ensaya el actor?

Para seguir delimitando lo que se entiende por actor y ensayo, se enmarcará al actor que ensaya, entrena o aprende desde las costumbres, ideologías y prácticas propuestas por los teóricos y maestros a sus estudiantes desde los años 60 en adelante, como Jerzy Grotowski (1968), Eugenio Barba (2010), Jacques Lecoq (2003), y Jorge Eines (2018). Por lo tanto, el actor al que se refiere este trabajo está condicionado por un *ethos* específico que proviene, en gran parte, de los laboratorios de dichos maestros. El término *ethos* será utilizado en esta investigación para referirse a lo que Barba explica, según su observación a los distintos cuerpos y costumbres de actores de diferentes culturas como, por un lado, la conducta del actor en el ambiente del ensayo y, por otro, la práctica de este en la técnica física-mental (Barba, 2010). A continuación, se expondrá el *ethos* de los actores de dichos maestros.

En primer lugar, la técnica física-mental en los alumnos de Eugenio Barba del Odin Teatret está basada en el entrenamiento del actor durante la etapa preexpresiva y expresiva, en otras palabras, lo que hace el actor durante el ritual del ensayo y del encuentro con el espectador. De manera que se enfoca en la tensión del cuerpo que busca el equilibrio extracotidiano en oposición al cotidiano en un contexto anterior o durante la representación, mediante ejercicios o secuencias que demanden “aprender a aprender” (Barba, 1992, p. 26). El ambiente del ensayo está condicionado por la observación e intervención del maestro y alumnos sobre el entrenamiento colectivo e individual con el fin de hacer encontrar la técnica personal de cada actor o el arte particular de cada uno.

En segundo lugar, para Jacques Lecoq la técnica física-mental del actor está basada en una pedagogía teatral que parte principalmente de la modificación de las tensiones de un cuerpo cotidiano hacia uno disponible y económico mediante el vínculo con el público y a través de la construcción de la máscara, con el fin de encaminar al actor a descubrir su manera de hacer teatro. En cuanto al ambiente en el que ocurre el aprendizaje, se trata de un espacio en el que los espectadores/estudiantes observan, constatan y estudian el movimiento de quienes actúan para reflexionar sobre los hechos y las expresiones (Lecoq, 2003).

En tercer lugar, para Grotowski en su etapa del Teatro Laboratorio y el Teatro de las Fuentes cuando se dedicaba a investigar en los que aún llamaba actores las particularidades del teatro, el ethos del actor se caracterizó por el entrenamiento del actor dirigido a eliminar los obstáculos que impedían llegar a “un estado elevado del espíritu”. Lo que él llamaba como “vía negativa” (Grotowski, 1968, p. 12), una técnica que no busque acumular conocimiento para ser un actor virtuoso, sino una manera de acceder a lo desconocido para ser un actor santo o un actor que sacrifica sus reglas sociales y sus saberes por mostrar su arte más íntimo en un escenario (Castel-Branco, 2010). De igual manera, al igual que Barba, el actor utiliza principios de técnicas basadas en métodos relacionados a artes de actores occidentales y orientales para conectar cuerpo, mente y espíritu. Además, en cuanto al ambiente que inculcaba a sus actores, impulsaba a mantener el silencio mientras los compañeros actuaban, a estar atentos para generar en quienes están en el escenario un espacio de aprendizaje que esté dirigido hacia actuar para algo más que no es ni el

propio actor ni el espectador. Es decir, creía que la intervención de una risa, un llanto o un comentario influiría en la conducta del actor por lo que lo llevaría a dejar de investigar y buscar gustar al público.

En cuarto lugar, Jorge Eines propone una técnica del actor que se caracteriza por la implicación del cuerpo para el vencimiento de las resistencias en el ensayo y el uso de la improvisación guiado por un objetivo, acciones, entorno, texto y contingencia, dirigido al descubrimiento de acciones sorprendentes y del origen, no descriptivas, ni ilustrativas que copien la vida (Eines, 2018). Es decir, una investigación del actor utilizando su cuerpo, el juego y la pregunta en el cuerpo como medios para construir un personaje. En cuanto al ambiente humano del actor, además del incentivo a sus alumnos de crear para estar juntos y no competir para ser mejor que el otro (Eines, 2015), inculca dos principios éticos que también los fundamenta como técnicos que a su vez apoyan el objetivo de encontrar acciones del origen: el no erotismo real y la no violencia real.

El primero, se trata de no ultrajar a otra persona bajo la justificación de que la escena pida una violación o un acto similar, en otras palabras, no tocar a la otra persona sin su consentimiento con intenciones eróticas reales. Si el actor decide utilizar el erotismo real en el ensayo o la representación, lo que ocurrirá es la copia de la vida para buscar una naturalidad cotidiana que sorprenda al público de cuán real se siente o se ve al hacerlo, de modo que destruiría toda construcción de la realidad imaginaria. Se resuelve el conflicto de la acción desde la pregunta, por una actividad de la vida cotidiana. Además, violenta el cuerpo del compañero en escena y, por ende, los principios morales que este haya desarrollado en cuanto al cuidado de su cuerpo. Se combate dicho mal mediante la construcción de erotismo para la realidad de la escena, en otras palabras, ficticias.

El segundo, se trata de no agredir físicamente al compañero en escena, debido a dos razones tanto técnicas como éticas. Técnicamente, una vez más, la intervención de la copia de la vida, de un acto cotidiano aleja la construcción de la acción desde la pregunta de acuerdo con un entorno imaginario construido por el cuerpo del actor en la realidad de la escena. En otras palabras, una agresión real que proviene de la vida misma no forma parte de una acción que construya conducta

de un personaje, por el contrario, aparece la conducta del actor mas no del personaje inmerso en el entorno imaginario. Éticamente, se debe al mal que causa una agresión real de una persona a otra, el daño que transgrede la voluntad del otro, sin importar la posibilidad de tiranizar los principios éticos que siga el otro y afectar la salud del prójimo.

De acuerdo con esta contextualización del actor que ensaya, será necesaria la elección de uno de los *ethos* del actor ya mencionados para no generalizar al actor como si se tratara de uno solo con una sola técnica y ética. En este caso se utilizará el *ethos* del actor bajo la propuesta de Eines, debido a la suposición de que reúne valores técnicos como éticos de los maestros ya mencionados. Además, se constata que concuerdan en el objetivo de encontrar una conexión del actor con su espíritu o inconsciente creativo para producir una representación, mediante la implicación de la totalidad del cuerpo. Por ello este trabajo se referirá específicamente a las costumbres desarrolladas en los actores einesianos, es decir estudiantes de actuación y actores formados bajo los principios técnicos propuestos por Jorge Eines.

Entonces, una vez ya enmarcado al actor y al mismo tiempo al ensayo, se explicará lo esencial que necesita el actor einesiano para ensayar, es decir sin aquello que no podría si quiera llamarse actor que ensaya. Lo mínimo que necesita es el comportamiento técnico fundamental de la implicación corporal, mencionado anteriormente y encontrado también en los actores de los maestros de los años 60.

Para Eines (2018), un ensayo es un espacio creado por el actor o los actores para descubrir acciones sorprendentes y de su origen, mediante el trabajo previo y los principios de la estructura técnica interpretativa. Seguidamente se expondrá qué son estos principios técnicos para explicar por qué la implicación corporal es lo esencial en este actor y clarificar el trabajo del actor einesiano en el ensayo.

Por un lado, el trabajo previo está dividido en cuatro segmentos: el autónomo, la gimnasia emocional, el ritual y el puente. El primero trata sobre la tensión-distensión o relajación activa de los músculos, de manera que, mediante el movimiento de partes específicas del cuerpo, el actor

descubra y modifique esas tensiones que son propias de la vida misma y del presente del ensayo. Luego, en el pase de un segmento a otro, aparece lo que Eines llama “el tobogán” (2018, p. 54), definido como el pase de un segmento a otro en el que el actor se relaciona con el otro y con su personaje, es decir, con los vínculos ocultos de los personajes. Empieza a surgir un estado de juego que lo lleva al desarme corporal. En este momento interviene la gimnasia emocional, el segundo segmento del previo, que consta del juego por el juego. Un juego honesto sin hacer trampas, es decir no se hace como que se juega, sino que el actor implica y compromete todo su cuerpo y mente para jugar de verdad. Es el regreso al disfrute del juego de niños o al animal dejado de lado, no interesa decir el texto, encontrar acciones, ni demostrar habilidades actorales: “Nada para contar. Nada para explicar” (Eines, 2018, p. 57). Entonces, la gimnasia emocional es el momento de libertad en el que el actor, al desplazar el pensamiento o su parte racional, se pone a jugar con los excesos, gritos agudos y graves, movimientos torpes y ridículos, por lo que logra desarmar su corporalidad habitual de la vida cotidiana, y en su relación con el personaje encuentra vínculos que en la lectura o en el análisis de texto no podría descubrir.

Después de todo el juego que ha generado el cuerpo o los cuerpos, poco a poco, llega un espacio de calma y morosidad a partir de la decisión y el descubrimiento de una puerta hacia el siguiente segmento por parte de los actores, y no un momento que ocurre por el cansancio de la gimnasia emocional, en otras palabras, una decisión técnica. Este espacio es el tercer segmento del previo, denominado como el ritual. Es la etapa en la que el o los actores elevan su concentración, se comunican entre ellos para que las ganas de expresar al espectador sean desplazadas y para establecer o fijar el vínculo con los personajes: “Lo que se ha desarmado no se volverá a armar de la misma manera. Un buen ritual alimenta los porqués y nos impulsa y prepara para desarrollarlos y profundizar en ellos en el trabajo de la escena” (Eines, 2018, p. 58). Aquí pueden aparecer bosquejos o pinceladas del personaje que se irá construyendo a lo largo del proceso de ensayos. Eines lo relaciona también con que tal es la implicación de los actores en lo que están haciendo, en los estímulos que les ocurren, que son capaces de hacer que los dioses miren: “No hay un interlocutor comunitario que haga legítima la ceremonia, sino que ésta se legitima por el grado de intensidad desplegada para obtener la recompensa de ser escuchado.” (Eines, 2018, p. 57). Es uno de los segmentos más simbólicos de la técnica interpretativa en el que el actor solo debe estar lo

más presente posible y vivir ese segmento como si nunca fuera a acabar, para descubrir lo que le da ese otro desarme a un ritmo distinto al de la gimnasia emocional. Luego, el impulso de los actores por ir hacia la escena se traslada al puente, el último segmento del previo.

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

Por otro lado, en la escena, el actor empieza a trabajar con la estructura técnica interpretativa que consta de “cuatro elementos: el objetivo, el entorno, la acción y el texto.” (Eines, 2018, p.44). El quinto elemento que Eines tomaba por separado antes de la segunda edición del libro “Repetir para no Repetir”, es la contingencia. Por lo que en la actualidad son cinco elementos en los que el actor trabaja en esta etapa.

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

El segundo es el entorno, que consta de la construcción del actor mediante su reacción corporal a todo lo que el conflicto le rodea ya sea, con los objetos, los otros personajes o el lugar en el que se encuentra. Es importante señalar que entorno no es lo mismo que el lugar donde se encuentra el personaje, a menos que eso que hay en ese lugar genere conflicto, por lo tanto, acción. Entorno tampoco es la escenografía que rodea al actor, es más bien aquello que transforma al personaje. Es

decir, el entorno aparece gracias a que el actor a través de su cuerpo logra dar vida a los objetos que en la vida cotidiana son solo objetos. El entorno es lo que afecta a que el objetivo sea cumplido o no por el personaje.

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

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

El quinto es la contingencia, que es definida como el espacio de libertad que el actor deberá llenar. Como su mismo nombre lo dice, es aquello que es contingente o innecesario, algo que surge. En medio de una acción y otra, hay un pequeño o gran espacio en el que el actor tendrá la posibilidad de llenar con un silencio, una contradicción o un impulso. La contingencia “permite una movilidad equivalente a la que tienen los edificios antisísmicos: se mueven, pero no se caen, pues la estructura resiste porque los pilares han sido constituidos desde el eje sólido de la acción.” (Eines, 2018, p. 75), de manera que, la estructura ya fijada y ensayada montones de veces, no pierda la condición vital del hecho escénico o la libertad del actor. Eines reconoce que la contingencia puede aparecer, como puede que no, sin embargo, como maestro intenta que sus alumnos sean conscientes de ella.

Por estas razones, el ensayo se trata de un espacio en el que el actor aprende a conocer su cuerpo para desarmarlo, a través del reconocimiento de las tensiones, el juego, la implicación y por consiguiente construye conducta de personaje en una situación imaginaria. Lo que le ocurre al actor en este fenómeno, Eines lo categoriza como el binomio conocimiento-expresión, es decir el actor se entrega a lo desconocido que es el espacio del ensayo donde mediante el ejercicio de expresar o construir una situación imaginaria este adquiere conocimiento sobre los límites de su imaginación y su cuerpo.

Por lo tanto, para que ocurra dicho ensayo se necesitará la implicación del cuerpo del actor, así como la de su mente y espíritu para poder aprender. Si se trata de un proceso de ensayos, que es el transcurso de las acciones repetidas de un actor en un determinado periodo de tiempo que intenta descubrir acciones sorprendentes y de su origen, se enfrentará a la vivencia del goce y el sufrimiento de tener que ensayar más de una vez.

Para sostener dicho proceso a través de implicar el cuerpo, se constata que el actor necesita de un valor moral que acompañe o apoye la técnica del actor. Debido a que la relación técnica y ética ocurre en las acciones del actor al ensayar, al igual que los principios de no erotismo y no violencia real. No solo se tratan de un deber impuesto por Eines, sino de un descubrimiento de reglas éticas en la práctica por el deseo de buscar acciones que no copien la vida. En este caso, para sostener la implicación corporal, no solo es necesaria la fuerza ejercida por los músculos. Se necesitará también la fuerza de una conexión con la mente y el espíritu que motive la acción. Para ello, en esta investigación se ha escogido la valentía como pilar fundamental del ethos del actor einesiano.

Se trata de una virtud propuesta por Aristóteles (s/f) en el libro *Ética a Nicomáquea*. Él propone una ética de la praxis, es decir cultivar hábitos buenos o acciones repetidas de acuerdo con las virtudes que apunten a la felicidad o al camino de la *eudaimonia*, mediante la búsqueda de la mejor opción o la prudencia a través del uso de las facultades de la razón. Se trata de una ética teleológica que está destinada hacia la búsqueda de un fin o un bien supremo, y no solo el bien de uno, sino el bien común. En la que, a diferencia de una ética kantiana que valora la buena o mala intención de una acción, (Kant, 1797/2012) no interesan las intenciones de quien hace la acción, si no la acción

en sí y su fin. También se distingue de la ética utilitarista de John Stuart Mill (1843/2014) que busca como fin el placer, utilizando las acciones para maximizar el placer, a pesar de la intervención del dolor, y respetando el placer del otro.

No se decide usar ninguna de estas dos otras posturas éticas puesto que el ensayo del actor einesiano se trata de un espacio de praxis y no de intenciones, así como tampoco se busca el máximo placer porque se cree que el actor no debe ensayar para sí mismo si no para algo más que no es él, ni el público, como decía Grotowski (1968). Ello no quiere decir que se pase por alto la integridad de los demás, puesto que como dice Aristóteles (s/f) importa el bien común, lo cual no quiere decir que se busque la satisfacción de los demás al momento de ensayar. Al igual que una persona bajo una ética aristotélica que hace una buena acción para alcanzar la felicidad, que es algo que no es él ni el otro, un actor actúa para algo que tampoco es él ni el otro. Por lo tanto, se cree que la virtud aristotélica de la valentía ocurre y sirve de apoyo al actor para esforzarse en este proceso.

La valentía se practica al interponer una acción buena a pesar del miedo, el sufrimiento y el dolor, así mismo es el término medio entre su exceso y defecto, por un lado, la temeridad y por otro la cobardía (Aristóteles, s/f). Dicho dolor carece o se le es imperceptible en una persona temeraria o demente puesto que no mide los peligros utilizando su razón y puede llegar a traicionar sus deberes dirigidos hacia el bien supremo. En cuanto a la persona cobarde, es la no acción lo que la caracteriza puesto que se deja llevar por sus sentimientos de miedo y, por lo tanto, no hace nada bueno porque no quiere resistir el dolor o el sufrimiento.

Por consiguiente, este actor necesitará encontrarse en el término medio de la valentía para poder afrontar un proceso de ensayos. De manera que siendo valiente, implicará los músculos de su cuerpo para conseguir un cuerpo en disposición de aprendizaje (Grotowski, 1968), un equilibrio extracotidiano a través de la inestabilidad del cambio de peso (Barba, 1994), un estado disponible y económico que se acerca a la universalidad para encontrar lo particular (Lecoq, 2003) o un cuerpo en conflicto que no imita la vida (Eines, 2018) a pesar de un dolor que no debe ser igual al

clasificado como crónico (Zegarra Piérola, 2007) para ensayar adecuadamente bajo el ethos einesiano.



## Capítulo 2. El equilibrio de las tensiones y el aprendizaje

Un cuerpo en tensión equilibrada es un cuerpo dispuesto físicamente al aprendizaje (Grotowski, 1968) en el ensayo, es decir dicha tensión le permite al actor posicionarse en un “equilibrio extracotidiano o precario” (Barba, 2010, p. 119) para conocer lo desconocido en el ensayo (Eines, 2015). Decía Lecoq (2003) a sus alumnos actores que había que buscar la economía de los movimientos del cuerpo en escena y para ello utilizaba la máscara neutra como dispositivo para generar en ellos un estado de equilibrio de tensiones de manera que los estudiantes se acercaran a abandonar la cotidianidad y buscar la universalidad del humano para encontrar una poética singular. Ello quiere decir que hay una necesidad de estos maestros de actores de los años 60 de buscar como punto de partida para la creación, un término medio de la tensión muscular que no se trata de una medida universal para todos los actores del universo, sino una búsqueda singular de cada actor por encontrar el mínimo de tensión necesaria para comenzar a descubrir acciones sorprendentes y del origen (Eines, 2018).

Esta búsqueda de encontrar una tensión exacta para empezar a ensayar es similar a la búsqueda de Aristóteles (s/f) de encontrar un término medio en una acción virtuosa para hacer el bien. Es decir, tanto los maestros que investigan la actuación como el que investiga la vida buscan la moderación como medio para encontrar una virtud de acuerdo con sus principios técnicos o éticos. En este caso el actor modera la fuerza que ejerce en su cuerpo para no tensar demasiado, ni tensar muy poco. He aquí el meollo de esta investigación.

Así como quien desea ser valiente en la vida tendrá que afrontar el dolor y el sufrimiento para hacer una acción buena a través de la razón y a pesar de las pasiones (Aristóteles, s/f), quien desea ser valiente en el teatro deberá encontrar una tensión equilibrada en su cuerpo a través de sus sentidos, a pesar del dolor agudo, es decir la señal recibida por el sistema nervioso central cuando el cuerpo ha sido agredido (Timoneda, 1995).

Si el actor une el ejercicio de razonar antes o después del ensayo, al igual que un hombre valiente, para ser consciente sobre lo que planea trabajar o reflexionar sobre lo que ya hizo con

utilizar sus sentidos durante el ensayo para conocer las tensiones musculares de su cuerpo y ayudándose de la sensación de dolor para no extremar la tensión, se le facilitará encontrar en las tensiones musculares de su cuerpo ese cambio del tiempo de la vida por el tiempo del arte (Eines, 2018).

Como consecuencia de la perspectiva explicada anteriormente sobre la implicación corporal y la valentía como pilares fundamentales del ethos del actor einesiano, se formularán dos preguntas que ayudarán a responder la pregunta principal de esta investigación. La primera, de acuerdo con la implicación corporal, ¿qué ocurre si el actor practica los límites o extremos de la tensión muscular? La segunda, con relación a la virtud de la valentía, ¿qué ocurre si el actor practica los límites de esta virtud aristotélica? Ambos límites técnicos que tienen que ver con la implicación corporal y los límites éticos que están en las costumbres del ambiente humano del ensayo están relacionados. De esta manera se encontrará la conexión de la praxis de los límites de la valentía con la implicación corporal del actor.

En respuesta a la primera pregunta, ocurre la relajación y la tensión en exceso. Por un lado, la relajación excesiva afecta en la técnica física mental y en las costumbres del ambiente humano. En lo técnico, el actor al relajar sus tensiones musculares en exceso deja de implicar el cuerpo para buscar acciones sorprendentes y del origen, anula el conflicto en el cuerpo, abandona el equilibrio extracotidiano o la inestabilidad del cuerpo, se ensimisma en el placer del relajo, por lo tanto, deja de ensayar. Es decir, si el actor se encuentra en un completo relajo de sus tensiones musculares, no podrá modificar sus tensiones musculares a favor de la construcción de su personaje o al conflicto de la situación de la escena, puesto que para ello es necesario un mínimo de tensión requerida, como ya se explicó. Además, se abandona la energía o la fuerza necesaria del actor para mantenerse presente durante el ensayo, por lo que el objetivo del personaje que el actor debe sostener como principio de la estructura técnica interpretativa, no se conseguirá. Por ende, la escucha del actor no estará dirigida a la reacción de las acciones que encuentre en el ensayo, sino que estará enfocada en mirar, gustar, oler, oír y tocar al compañero o a los objetos como se haría en la vida cotidiana, es decir sin una construcción imaginaria del otro o del entorno. En lo ético, el actor abandonaría la posibilidad de acceder al binomio conocimiento-expresión, puesto que la

relajación conduciría a un estado cotidiano del cuerpo que abandonaría el estado dispuesto al aprendizaje ya mencionado. En otras palabras, si el actor se encuentra muy relajado, se le dificultará o imposibilitará la disposición a aprender. Debido a que se necesitaría un mínimo de estrés en el cuerpo para mantener la atención en lo que quiere descubrir en el ensayo.

Por otro lado, la tensión en exceso afecta la técnica física mental, así como las costumbres del ambiente humano. En cuanto a la técnica, el exceso de tensión muscular afecta la escucha en el ensayo porque se direcciona la atención del cuerpo hacia la fuerza que se ejerce y no a la recepción del contacto con el compañero o con el objeto, tampoco hacia el deseo de imaginar para construir conducta de personaje, es decir, se modifican las tensiones para generar más tensión y no para mantener un cuerpo abierto a recibir estímulos. Además, la búsqueda de conflicto con el cuerpo y con el otro, ya no se dirigiría al conflicto de las contradicciones de las acciones del personaje intervenidas por el entorno, sino que se enfocaría en conflictuar el placer y el dolor del actor, es decir buscar conflicto en el ensayo para sentir el máximo de placer o dolor para sentir un estado de presencia que aparente una buena actuación y no un estado dispuesto a aprender del ensayo.

En cuanto a la ética, afectaría a la salud del actor que ha decidido tensarse y a su compañero. Quien tensa en exceso sus músculos está más propenso a producir en su cuerpo una “lesión muscular intrínseca” (Durán, 2008, p.15), es decir una contracción muscular que se haya generado por el exceso de tensión, de manera que además de generar dolor, afectará el uso que se le quiera dar al movimiento. Si se trata de un proceso de ensayos, es decir un lapso en el que se ensaya más de una vez, es posible que ocurra una “sobrecarga muscular” (Durán, 2008, p.15) como consecuencia de la repetitiva tensión en exceso. Si este actor que se tensa en exceso tiene contacto con su compañero en el ensayo, es posible, por la fuerza ejercida hacia sus músculos, que genere impacto o un choque en el otro, por lo que podría producir en él y en el otro, una lesión extrínseca y en consecuencia generar una contusión muscular como diría Durán (2008) en relación a los deportistas de contacto. Además, esta experta en fisioterapia dice que es posible que luego de la actividad, el dolor aumente y genere: “tumefacción, hematoma, limitaciones en la amplitud de movimientos, afectación de la función.” (Durán, 2008, p.15). Ello quiere decir que este exceso de

tensión daña la salud de los actores, en otras palabras, afecta el *ethos* de los participantes del ensayo.

En respuesta a la segunda pregunta, el actor empezará a accionar cobarde o temerariamente. Si el actor practica los límites de la valentía voluntaria o involuntariamente, es decir porque es una decisión o debido a alguna condición externa que lo impulse a hacerlo, se encontrará con el defecto de la cobardía o la temeridad. Por un lado, la cobardía como práctica en un ensayo ocasionaría que el actor no se atreva o practique mediocrementemente, debido al rechazo de un mínimo de dolor o esfuerzo moderado, la inestabilidad o la incomodidad en su cuerpo que es lo que genera el conflicto de lo cotidiano con lo extracotidiano (Barba, 2010) como punto de partida para encontrar acciones sorprendentes y del origen (Eines, 2018), por lo tanto, afectaría la técnica física mental del actor.

Lo que quiere decir que dicho rechazo al dolor y al esfuerzo generaría muy poca tensión muscular, por lo que ocasionaría la relajación en extremo que afecta la implicación corporal de la que ya se ha explicado. Además, afectaría a las costumbres del ambiente del actor y los compañeros, puesto que dicho relajo y rechazo a esforzarse en el ensayo, evitaría la disposición física al aprendizaje (Grotowski, 1968), no solo en quien es cobarde, sino en quien no lo es, debido a que en un ensayo con dos o más actores es necesaria la disposición del equipo entero, ya que no es posible construir una escena que comparte un entorno imaginario construido por los actores si es que uno de ellos no reacciona a la fuerza del otro.

Por otro lado, si el actor practica la temeridad en el ensayo afectará tanto a su técnica física mental como a las costumbres de su ambiente humano. En cuanto a lo técnico, es posible que se tense demasiado por obligarse a resistir el dolor que le genera dicha tensión, de manera que su imprudencia le nublará el objetivo de la búsqueda de la tensión equilibrada. En otras palabras, el actor al pensar que es más valiente por resistir el dolor de la excesiva tensión, lo que logrará es la pérdida de construcción de presencia para el aprendizaje del ensayo. Como ya se ha mencionado, es necesaria una tensión equilibrada del cuerpo para entrar en el tiempo del arte (Eines, 2018) que permita aprender del ensayo. Sin embargo, lo que sí desarrollará es una presencia vistosa hacia el público, puesto que es anormal ver a una persona que tensa demasiado su cuerpo. Por lo tanto, la

temeridad también afectará en el ejercicio de pensar antes o después del ensayo, puesto que actuar solo bajo las pasiones y de manera imprudente evitará trabajar los principios técnicos del trabajo previo y la estructura técnica interpretativa. Por lo que solo se trabajará para sentir más dolor y generar más tensión.

En cuanto a lo ético, es posible que el actor, al encontrarse tan tenso y con placer de sentir que resiste el dolor, impacte con el compañero al tener contacto con él, al igual que al encontrarse en el límite del exceso de la implicación corporal. Las mismas consecuencias que un cuerpo excesivamente implicado podrían ocurrir, debido a que la atención del cuerpo del actor estaría dirigida hacia presumir a sí mismo o a los otros que es muy valiente como para resistir una tensión en exceso, al mismo tiempo que se encontraría confundido por el halago que siente al ser observado por un público que lo admira por tal hazaña. Por ello, podría dañar la salud de él y la de los demás. Así como generar un ambiente en el que se compite por quién tensa más sus músculos o quién es más visto por el público. Ello desviaría el objetivo de aprender en el ensayo hacia ser mejor que el otro o a obtener más atención del espectador. Por último, al producir daño en el otro, dejaría de seguir el principio de la no violencia real, por lo que las costumbres del grupo humano cambiarían. El actor que es temerario podría golpear realmente a su compañero en un ensayo, puesto que, bajo su defecto, tiene permitido violentar al otro ya sea voluntaria o involuntariamente, desde el exceso de tensión muscular.

Como apoyo para seguir ahondando en esta relación de la praxis de los límites de la valentía con la implicación corporal del actor, se usará la experiencia de quien escribe. Se ha constatado en la observación de los ensayos de actores einesianos cómo aparece la poca o mucha tensión muscular que proviene de los saberes de la mente o del cuerpo y cómo afectan la implicación corporal tanto en la técnica como en la ética del actor. En la normalidad de los procesos de ensayos del actor, puesto que se trata también de un proceso de aprendizaje como ya se mencionó, el cuerpo tiende a resistirse a ensayar o a aprender. A estas resistencias que afectan directamente a la implicación corporal del actor, Eines (2018) las define como bloqueos racionales que provienen de la vida cotidiana y de los saberes actorales o hábitos expresivos que impiden descubrir las acciones psicofísicas del presente del ensayo. Las resistencias se revelan durante el ensayo como

tensiones musculares que son respuesta de una memoria corporal adquirida en la vida cotidiana de una persona. (Eines, 2018) Por ejemplo, una persona que vive en cierto distrito de Lima donde suelen robar, estará acostumbrada a modificar sus tensiones a favor de sostener un cuerpo en alerta o parecer agresivo como defensa en la calle. Otro ejemplo, en el contexto de la pandemia, una persona que desea toser y no lo hace por miedo a que otras la rechacen, producirá una tensión muscular en el abdomen o en el rostro. Así mismo, el aumentar el volumen de la voz en la calle para ser escuchado por otra persona, mientras se lleva puesta una mascarilla, genera tensión en el diafragma, el cuello y las cuerdas vocales. Dichas tensiones musculares aprendidas en la vida cotidiana aparecen como resistencias en el actor en un proceso de ensayos.

Estas resistencias son similares a lo que Grotowski (1968) se refiere con la eliminación de obstáculos en la práctica de un ejercicio en el entrenamiento del actor, ya que busca también que el actor se encuentre con lo que le impide hacer un ejercicio físico o vocal. Al igual que el viaje de la máscara neutra de Lecoq (2003), en el que busca también encontrar las tensiones musculares, ritmos, posiciones particulares del cuerpo de cada actor para saber cómo modificarlas a favor de lo que se quiera crear en el teatro. En estas resistencias aparece principalmente el exceso de tensión que afecta primordialmente al principio fundamental ya mencionado de la implicación corporal.

Este exceso de tensión muscular usualmente es revelado en el autónomo, el primer segmento del trabajo previo. Por ejemplo, ocurre que el movimiento de los hombros de manera circular, el estrujar los puños y los dientes provoca estrés en el músculo masetero ubicado en los laterales de la mandíbula, en los trapecios ubicados en la parte trasera del cuello y el tronco, los deltoides en la articulación del hombro, los tríceps en la parte posterior del brazo y el pectoral mayor entre la parte superior del tórax e inferior a la clavícula. Esta tensión se visibiliza también en la posición cerrada del esternón que dificulta la respiración. Ello genera dolor agudo que puede convertirse en crónico si se mantiene la sensación de dureza del cuerpo, en otras palabras, si el actor se obliga resistir ese dolor es posible que se haga daño.

Otro ejemplo es la confusión de la tensión-distensión (Eines, 2018), es decir el movimiento para la relajación activa en el ensayo con mover los músculos para aumentar la energía extracotidiana

(Barba, 1992) para afrontar el próximo segmento de la gimnasia emocional, puesto que implica una mayor aceleración del movimiento. Dichos ejemplos están relacionados a la praxis de la temeridad porque es la confusión o imprudencia y la resistencia del dolor que practica el actor para creer que se encuentra en una presencia adecuada, por lo que de esa manera afecta tanto a su técnica como a su salud.

En el afrontamiento de estas resistencias el actor normalmente se mueve echado en el piso para generar confianza en él mismo y para mover fluidamente su cuerpo, a diferencia de mantenerse de pie con las piernas en paralelo que es lo que usualmente hace en la vida cotidiana. Por lo que la calidad de los movimientos suele tornarse ondulada como una consecuencia de la búsqueda de aflojar tensiones. Lo que podría ocasionar un exceso de relajación al mantener su cuerpo apoyado en el piso o confundir aflojar las tensiones con destensar demasiado. De esta manera podría accionar cobardemente de modo involuntario, ya que está cumpliendo el objetivo del autónomo mediocrementemente, sin tensar equilibradamente su cuerpo, debido a una confusión.

Por otra parte, la búsqueda de nuevas tensiones a través de nuevos movimientos como mover los músculos del rostro, la lengua, los corrugadores superciliares que están en las cejas y el grupo muscular que mueve la mandíbula suele intervenir en el exceso y defecto de la tensión muscular. Así como los saltos bajos, rápidos y repetitivos que obligan a activar los músculos y tensarlos para preparar el salto y a relajarlos cuando se suspende en el aire. Incluso en el impacto de los pies en el suelo genera un temblor de los músculos del cuerpo que los masajea, por lo tanto, los relaja. Ello puede causar dolores de muslos y detener el movimiento que requiere el autónomo para conseguir la relajación activa que es el objetivo de este primer segmento.

Por otro lado, podría decirse que para que el actor no sienta ese dolor en el ensayo, lo detenga y comience a masajearse. Si ocurre ello, se trataría de una acción cobarde, puesto que no se trata de un dolor crónico que genere un daño en la salud de quien actúa, por lo que, en ese caso el actor tendría que seguir ensayando desde la valentía para trabajar con la búsqueda de sus tensiones a través del movimiento de dichos muslos. Cabe mencionar que se trata de un dolor soportable que

no afecta la vida del actor, por ello es por lo que se decide seguir ensayando para sostener los principios del *ethos* einesiano.

Con respecto al exceso de placer que se siente al ensayar puede conducir al actor a regodearse en sus tensiones excesivas de manera que lo convertiría en un temerario. Por ejemplo, si el deseo de un actor y su energía que usa para moverse es muy elevado y no está puesto en el desarme del cuerpo o en la acción, lo más probable es que lo ponga en la fuerza de la tensión muscular de lo que le ocasiona esa sensación, por lo cual puede ocasionar mucha tensión en los músculos. El actor podría seguir ensayando con la certeza de que es capaz de resistir el dolor considerándose un buen actor, sin embargo, esa resistencia la utilizaría para aguantar un dolor que proviene de un desequilibrio de tensiones. Por lo tanto, el actor tendría que destensar los músculos y agitarse menos.

Otro punto de este desequilibrio de tensiones o de desmesura que se ha visto en la experiencia del investigador, es la relajación extrema que ya se ha mencionado en el ritual, el cuarto segmento del trabajo previo. Lo que puede ocasionar es una detención del movimiento, un descanso del cuerpo e incluso utilizar el ritual para dormir. En este caso, el actor ya no aprendería del ensayo, ni escucharía lo que ocurre en él. Afectaría tanto a su técnica como a su ética.

En el ritual del ensayo, es común que se revele la excesiva tensión de los músculos de muñecas, brazos, piernas, cuello y mandíbula, por el movimiento lento. Esto se debe al intento del actor por trabajar el principio postulado por Eines (2018) de no acelerar que suele conducir al actor a un ritmo moroso. Ello sirve para descubrir, desarrollar y disfrutar cada partícula del movimiento del cuerpo implicado hacia una búsqueda de los porqués de la conducta del personaje afectada por el entorno. Este esfuerzo por indagar en la búsqueda del ritual puede conducir a confundir una vez más estos dos temas: la excesiva tensión y la mayor implicación de la totalidad del cuerpo. La primera se debe a un hábito expresivo para demostrar presencia o a un deseo de sentir que el cuerpo se encuentra lo suficientemente tenso para sentirse implicado. La segunda es la habilidad y disposición del cuerpo por acomodar las tensiones musculares hacia un fin. Por consecuencia, técnicamente, revela un bloqueo en la fluidez del movimiento apuntado hacia la búsqueda de un

cuerpo presente, por lo que impedirá el juego fácil, así como la disminución de la escucha al entorno imaginario construido, es decir la poca apertura de la percepción ante los estímulos que genera el actor.

El ponerse de pie para empezar el ritual es otra de las taras del actor en el ensayo que tiene que ver una vez más con sostener su valentía en implicar su cuerpo todo el tiempo. Es común que en la gimnasia emocional, el segmento del previo anterior al ritual, el actor esté tentado a mantenerse echado en el piso, por lo que, si no se sostiene esa implicación del cuerpo, es probable que se detenga bruscamente el ritmo del movimiento, por la modulación de las tensiones de los músculos de modo que se dejará de implicar hacia el juego y a la búsqueda en la que se encuentra inmerso. Ello puede afectar a su técnica física mental como la concentración, la presencia, el compromiso extracotidiano del cuerpo que se supone se ha conseguido en el anterior segmento. En otras palabras, cortar la energía de un segmento a otro afecta la búsqueda y se pierde la deconstrucción del cuerpo conseguida en la gimnasia emocional.

Por otra parte, se encuentra la vergüenza del actor ocasionada por lo grotesco que se ve en la gimnasia emocional o en la voz muy aguda o grave o en el silencio de la voz, ello suele ocurrir por la falta de atrevimiento o por la necesidad de saber cuándo es correcto utilizar la voz.

Esta vergüenza puede ser un síntoma de la cobardía del actor por no mostrarse santificado o desnudo de sus reglas sociales (Grotowski, 1968). Debido a que, partiendo de que la vergüenza puede provenir de “la toma de conciencia de la culpa en relación con haber hecho algo mal o prohibido” (Ávila-Espada, 2008, p. 53) y de que la cobardía al ser un límite de la valentía relaja en exceso los músculos del actor por la ausencia del deseo de ensayar, el ejercicio de reflexionar durante el ensayo sobre cómo el actor se percibe, detiene la implicación corporal. Es decir, la mirada del actor sobre él mismo como una persona del *ethos* cotidiano, puede castigarse por el juego ridículo que hace en el ensayo, por lo que la cobardía se encontraría en el rechazo al *ethos* einesiano, si es que el actor desea ensayar.

Este síntoma puede impedir el encuentro con otras posibilidades del uso de su cuerpo o voz para la construcción del personaje. Por lo que una vez más el actor tendrá que ser consciente de lo que ha detectado en el uso de su voz y su cuerpo para mantener un solo tono de voz en el que se sienta incómodo o una posición en la que le genere inestabilidad. Para afrontar esta resistencia, el actor podría decidir echarse en el piso para hacer un uso más fácil de la voz y agudizarla o agravarla. El apoyo del cuerpo en el piso y la mirada dirigida hacia el suelo puede dar la sensación de no ser visto cuando se ensaya, si es que hay alguien más presente, por lo que el actor puede liberar los prejuicios que afecten a su técnica.

Otra constatación desde la experiencia del investigador es la afectación de un dolor extremo del actor en el ambiente del ensayo. Si, por ejemplo, el actor percibe un dolor de cabeza insoportable podría detenerse, tensarse y desconcentrarse. Lo que ocasionaría una resistencia que proviene de un problema de salud de la vida del actor, por lo tanto, le será imposible afrontarlo técnicamente en el ensayo y si intenta hacerlo caería en una acción temeraria. Ello quiere decir que el dolor en exceso que perjudica la salud forma parte de la ética, mas no de la técnica como actor. En otras palabras, se trata de una decisión ética del actor, puesto que según su sensación y razón podrá seguir ensayando o decidir detener el ensayo y preferir el cuidado de su salud.

Lo mismo que en el anterior caso podría ocurrir si un actor por consecuencia del movimiento del ensayo empieza a tener ganas de vomitar. Algo que suele ocurrir en los ensayos. ¿Si el actor detiene el ensayo afectaría a la implicación corporal de su *ethos*? La respuesta es sí. Sin embargo, solo a una parte de su *ethos*, a su técnica física mental, mas no a los principios morales practicados en su ambiente humano. Por lo que, no quiere decir que detener el ensayo sea una acción mala, ya que las ganas de vomitar pueden provenir de un dolor crónico estomacal o generar un dolor extremo en la garganta que afecte la salud que es parte del *ethos* del actor einesiano. Por ello, se tendría que evaluar qué es más importante, la salud o la adquisición de un cuerpo disponible para el aprendizaje. En este caso, la mejor opción tomando en cuenta el principio de la no violencia, sería detener el ensayo. Para esto el actor también tendría que ser valiente puesto que se trata de razonar para no caer en una acción desmesurada y temeraria. Es cierto que habría ausencia de

implicación corporal puesto que el actor ya no está ensayando, pero estaría cuidando su cuerpo que es, como ya mencioné, una decisión buena y prudente de quien ensaya.

Se ha constatado también de acuerdo con la experiencia de quien escribe que el actor einesiano en la gimnasia emocional, que implica agitación y esfuerzo físico, entre al ritual por cansancio. Este exceso de relajación puede quitar la justa presencia generada por el conflicto del cuerpo enfocado en encontrar conducta del personaje y llevarlo a las tensiones que usa normalmente en la vida, es decir sale de la realidad del ensayo y deja de construir o descubrir. Es una tendencia natural del cuerpo relajarse después de haberse agitado, sin embargo, el objetivo es sostener el juego desde otro ritmo, desde uno sin aceleración. Para ello una vez más está relacionado la virtud de la valentía con la implicación corporal, ya que es necesario sostener el juego de una manera lenta que implica una mayor dificultad de manejo de las tensiones musculares para no llevarlas a ninguno de sus extremos.

En el puente se ha observado que puede ocurrir la tensión muscular en exceso desde la relación con el objeto, es decir la estrujadura de objetos, así como también el corte abrupto de la energía o presencia (Barba, 2010) en la transición hacia la escena. El actor puede hacerse daño al romper un objeto con la fuerza que ejerce o agredir al compañero al manipularlo. Esta estrujadura es considerada una resistencia porque la concentración del actor se direcciona a la fuerza muscular que ejerce al objeto, en lugar de dar paso a la apertura de sus sentidos y hacer uso de su imaginación para construir entorno. Es decir, el cuerpo rígido del actor impide recibir estímulos de la relación con el objeto y la imaginación. “El pasaje desde la vida a la escena se debe pagar con el esfuerzo por descubrir cómo se defiende el cuerpo desde las múltiples tensiones que impiden ser modificado por un estímulo exterior” (Eines, 2018, p. 54). En esta cita, Jorge Eines menciona la necesidad del reconocimiento de tensiones que inhiben la escucha del actor en escena en el contexto de la explicación del autónomo o tensión distensión, el primer segmento del trabajo previo. Por lo tanto, de acuerdo con ello, puede considerarse que el apretón del objeto es una consecuencia de un trabajo endeble en el autónomo, en otras palabras, poca comprensión sobre cómo usar las tensiones corporales de la vida cotidiana para educarlas a un equilibrio precario eficaz para el ensayo (Barba, 2010).

En este mismo segmento del trabajo previo, la caminata sin dirección al encuentro conflictual con cada objeto es usual en el actor. Debido a que el compromiso muscular de la parte de la cintura hacia abajo se direcciona a caminar en círculos o hacia cualquier parte del espacio del ensayo, en cambio de la cintura hacia arriba se mueve para buscar conflicto con el objeto, especialmente desde el movimiento de los brazos. En otras palabras, la deambulación distrae la parte inferior de su cuerpo a encontrar una relación de conflicto con cada elemento. Por lo que, se implica solo una parte del cuerpo y no la totalidad de él.

Si es cierto que una parte del cuerpo puede estar implicado y otra no, ¿podría ocurrir que haya un desequilibrio de tensiones musculares en una parte del cuerpo y en otra no? Posiblemente sí. Es posible que exista una disociación inconsciente de la parte inferior del torso de la totalidad de las partes de su cuerpo, en otras palabras, el actor inmerso en el ritual podría comprometer solo los músculos que se encuentran desde la cintura hasta su cabeza, apartando la tensión de los de la parte inferior de su cuerpo, sin darse cuenta de que lo está haciendo, es decir de manera involuntaria. Lo que ocasionaría que la mitad del cuerpo reaccione al disfrute de la morosidad mencionada anteriormente, mientras que la otra se encuentre en un plano cotidiano.

Entonces, de acuerdo con la reflexión y la experiencia se clarifica que la praxis de una acción cobarde implica no hacer algo por miedo al sufrimiento o al dolor (Aristóteles, s/f) y en el ensayo el actor debe encontrar lo económico (Lecoq, 2003) en sus tensiones musculares, por lo tanto para eso deberá sentir un dolor fisiológico benigno que no afecte demasiado las funciones de la vida del individuo (Timoneda, 1995). Si no hay ese justo medio de tensión y dolor no tendrá un cuerpo disponible para el aprendizaje en el ensayo.

Lo que quiere decir que la cobardía significa poca tensión en el cuerpo, una relajación de la tensión muscular excesiva. En otras palabras, la acción cobarde del actor en el ensayo le ocasionará un cuerpo en un equilibrio cotidiano y lo que busca es un equilibrio extracotidiano, es decir un cuerpo en conflicto (Eines, 2018), un cuerpo en un estado de alerta que intenta tener una conexión con su espíritu (Grotowski, 1968). Por consecuencia se trata de un cuerpo no implicado corporalmente en el descubrimiento de acciones sorprendentes y del origen o un cuerpo en

equilibrio cotidiano, es decir sin una tensión muscular o incomodidad que busque la inestabilidad del equilibrio que se usa en la vida (Barba, 1992).

Un cuerpo no implicado genera una desconexión del cuerpo, mente y espíritu en el momento del ensayo (Eines, 2018). Por ende, esto afecta a la técnica física y mental del actor que forma parte del *ethos* del actor. Por lo tanto, una acción cobarde afecta la implicación corporal en la técnica física y mental porque genera una evasión a la necesidad de una tensión económica o equilibrada del cuerpo, así como al ambiente humano porque evade la disposición física al aprendizaje.

En cambio, la praxis de una acción temeraria afecta a la implicación corporal en la técnica física y mental porque genera una inhibición de la escucha del presente en el ensayo y bloquea el descubrimiento de acciones sorprendentes y del origen, como se ha mencionado en los ejemplos anteriores. Es muy difícil o casi imposible escuchar a otro actor en escena para descubrir acciones si se ha puesto la atención en tensar demasiado el cuerpo. Por ello, Eines (2018) menciona que debe de haber una consciencia a través del movimiento para descubrir tensiones del cuerpo que generen resistencias.

Por otro lado, afecta al ambiente humano porque obliga al actor a resistir el dolor excesivo de las tensiones musculares originadas por el tono viscoelástico y la actividad contráctil, que ocurre cuando el cuerpo está en movimiento y por la velocidad de este o la contracción de las fibras musculares internas (Ruiz, et al, 2007) por lo que afecta su salud. En este caso se considera a la salud como un valor del *ethos* del actor, puesto que se piensa que la necesidad de preservar las funciones del cuerpo es una decisión del humano, y al ser un valor humano ejercido por voluntad propia impulsado por el mismo o los demás forma parte de las costumbres del ambiente humano de una persona. Además, no solo afecta la salud de un actor, si no del compañero con quien se actúa, si es que lo hay. Puesto que, al no escuchar al otro actor por la desviación de la atención hacia el exceso de fuerza puesto en los músculos del cuerpo, es posible que el contacto con el otro se convierta en impacto, es decir que se golpeen. También afecta a las costumbres del ambiente

humano en el pensamiento de actores que trabajan juntos para aprender y lo modifica hacia una competitividad de lograr una tensión excesiva para obtener más atención por el espectador.

En el ensayo, el actor no solo tiene un cuerpo en una tensión justa para encontrar acciones psicofísicas y permitirse estar en un estado de presencia (Barba, 1992), sino que sirve también para encontrarse con el compañero de una manera amable y no dañina. En otras palabras, la tensión en exceso puede llevar a romper el principio de la no violencia, explicado anteriormente, por lo que afectaría los principios éticos del ambiente humano que son parte del *ethos* del actor einesiano.



## Conclusiones

- Se concluye, en respuesta al objetivo general de esta investigación, que la praxis de los límites de la valentía del actor einesiano que practica principios técnicos y éticos similares a los de los maestros de los años 60 como Grotowski, Barba y Lecoq, sí influye en la implicación corporal en la técnica física mental y en las costumbres del ambiente humano del proceso de ensayos. Esto se debe a que en la praxis de la cobardía la técnica física mental y las costumbres del ambiente humano del actor se ve afectada en la relajación excesiva de sus tensiones musculares, el rechazo de un mínimo de dolor soportable, el abandono del equilibrio extracotidiano, la atención hacia los placeres de la relajación, la escucha del ensayo reemplazada por la escucha de la vida, el poco atrevimiento a jugar desde lo ridículo y la nula disposición física hacia aprender en el ensayo. En cuanto a la praxis de la valentía afecta también en lo técnico y ético a la escucha del actor en el ensayo por la atención del cuerpo hacia la fuerza que se ejerce, el conflicto de búsqueda de acciones sorprendentes y del origen por el conflicto del placer y el dolor del actor, la nula disposición física hacia aprender en el ensayo, la salud del actor y del compañero, la obligación por resistir el dolor, el principio de la no violencia y la competitividad en los actores que comparten un ensayo. (pp. 18-20, párrafos 2-7)
- Se concluye, en respuesta al primer objetivo específico de esta investigación, que la tensión equilibrada del cuerpo del actor lo conduce a un estado dispuesto al aprendizaje en el ensayo. Debido a la relación del deseo del actor por ser valiente y por la conciencia de los principios técnicos de su técnica física mental. Para que exista dicha tensión el actor debe tener un deseo por permanecer en un equilibrio inestable que no es el del cotidiano y para ello la valentía aparece como un apoyo desde la razón y como un valor moral que se constata en la

resistencia de un dolor soportable. Por otra parte, la conciencia generada por la reflexión antes y después del ensayo le ayuda al actor a modificar sus tensiones musculares en el próximo ensayo. En cuanto a la resistencia del dolor en un cuerpo que ha desequilibrado sus tensiones musculares teniendo de punto de referencia al equilibrio extracotidiano, afecta a la disposición física al aprendizaje, de manera que genera un dolor excesivo al tensar mucho los músculos por lo que afecta tanto a la salud como a la escucha del actor en el ensayo. A la salud en el sentido en que puede llegar a ocasionar un dolor insoportable o crónico y a la escucha la puede inhibir por la desviación de la atención hacia la fuerza ejercida. Además de generar un ambiente de competitividad por obtener una mayor tensión ejercida y una mayor atención del espectador. (pp. 17 y 22, párrafos 1-4 y 1-3, respectivamente)

- Se concluye, de acuerdo con el segundo objetivo específico, que la implicación corporal y la valentía son pilares fundamentales del *ethos* del actor einesiano. Por un lado, se concluye que la implicación corporal es el compromiso de la totalidad de las tensiones musculares del cuerpo para conseguir un cuerpo en equilibrio extracotidiano o en el tiempo del arte para la búsqueda de acciones sorprendentes y de su origen, además de posicionarlo en un cuerpo dispuesto a aprender de lo que ocurre en el ensayo. Por otro lado, se concluye que la valentía es un valor ético fundamental para que el actor sostenga un proceso de ensayos, debido a que lo impulsa a reflexionar antes y después del ensayo para evaluar si las tensiones musculares han estado en su punto medio y al mismo tiempo le permite mesurarse en cuanto a sus tensiones musculares para no deteriorar la salud de él mismo o la del compañero (p. 15, párrafos 1 y 2)

## Recomendaciones

Tras escribir esta reflexión y teniendo en cuenta que se trata de una investigación sobre una virtud que se encuentra en el trabajo del actor o en un evento efímero que solo ocurre en la realidad física, se recomienda desde el punto de vista metodológico, que este estudio sobre las tensiones del cuerpo del actor en el ensayo se investiguen a través de evidencia empírica tras un laboratorio que esté dedicado a la observación de la modificación de las tensiones de un actor en un ensayo bajo un *ethos* particular.

Además, se recomienda a la comunidad académica universitaria investigar las teorías de maestros del arte del actor a través de la reflexión sobre la práctica de actores formados no solo bajo el *ethos* einesiano, sino bajo otras costumbres que no necesariamente responden a maestros europeos y latinoamericanos de los años 60.

Es importante remarcar que la técnica y ética del maestro Jorge Eines está poco investigada en la comunidad académica universitaria, a través del registro escrito, por lo que se incentiva a que se siga reflexionando sobre la práctica y la teoría de este para ampliar el conocimiento sobre el arte del actor.

Por último, se recomienda que las preguntas abiertas en esta investigación como la de la disociación de las tensiones musculares y su relación con los extremos de la valentía, así como la vergüenza como sentimiento que impide accionar al actor en el ensayo, sean respondidas no solo desde una reflexión teórica sino desde un hallazgo en la praxis. Para responder a estas preguntas y otras que haya generado este trabajo de investigación será relevante apoyarse de otros campos de estudio que no solo se encuentran en el de las artes escénicas.

## Lista de referencias

- Aristóteles. (s.f.) (1985). *Ética Nicomaquea*. Editorial Gredos, 129-179)
- Ávila-Espada, A. (2008). El desarrollo del sentido de Sí mismo y del sentimiento de vergüenza: la vergüenza como señal de la construcción del Self (A propósito del trabajo de Andrew P. Morrison: fenómenos narcisistas y vergüenza). *Clínica e Investigación Relacional*, 2(1), 46-57.  
[https://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V2N1\\_2008/05\\_AAvila\\_Desarrollo\\_Sentido\\_Si\\_CeIRV2N1.pdf](https://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V2N1_2008/05_AAvila_Desarrollo_Sentido_Si_CeIRV2N1.pdf)
- Barba, E., & Savarese, N. (2010). *El arte secreto del actor*. Editorial San Marcos.
- Castel-Branco, I. (2010). El actor santo. *Estudis Esénics*, 36, 348–353.  
[http://redit.institutdelteatre.cat/bitstream/handle/20.500.11904/643/Copia%20de%20EE36CAS\\_In%20C3%AAAs%20Castel-Branco\\_El%20actor%20santo%20CORR%20ON%20LINE.pdf?sequence=1](http://redit.institutdelteatre.cat/bitstream/handle/20.500.11904/643/Copia%20de%20EE36CAS_In%20C3%AAAs%20Castel-Branco_El%20actor%20santo%20CORR%20ON%20LINE.pdf?sequence=1)
- Dubatti, J. (2010). Filosofía del Teatro y Teoría del Teatro. *Carrera de Artes, Facultad de Filosofía y Letras, UBA*. <http://eventosacademicos.filo.uba.ar/index.php/CIL/IV-2010/paper/viewFile/2897/1315>
- Durán, M. Á. C. (2008). Lesiones musculares en el mundo del deporte. [Muscular injuries in the world of the sport]. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 4(1), 13-19.
- Eines, J. (2018). *Repetir para no repetir: El actor y la técnica*. Gedisa.
- Eines, J. (2015). *Las 25 ventanas: el actor, el director, el ensayo... el teatro* (Vol. 529107). Editorial Gedisa.
- Eugenio, B. (1994). *La canoa de papel: tratado de antropología teatral*. Catálogos.
- Grotowski, J. (1968). *Hacia un teatro pobre*. Siglo xxi.
- Kant, I. (1797/2012). *Fundamentación para una metafísica de las costumbres*, ed. de RR Aramayo. Madrid, Alianza Editorial.

Lecoq, J. (2003). *El cuerpo poético*. Alba Editorial.

Mill, J. S. (1843/2014). *El utilitarismo: Un sistema de la lógica (libro VI, capítulo XII)*. Alianza Editorial.

Ruiz, M., Nadador, V., Fernández-Aleantud, J., Hernández-Salván, J., Riquelme, I., & Benito, G. (2007). Dolor de origen muscular: dolor miofascial y fibromialgia. *Revista de la Sociedad Española del dolor*, 14(1), 36-44.

Serratrice, G. (2011). Contracturas musculares. *EMC Kinesiterapia-Medicina Física*, 32(2), 1-11.

Timoneda, F. L. (1995). Definición y clasificación del dolor. *Clínicas Urológicas de la Complutense*, 4, 49-55.

Zegarra Piérola, J. W. (2007). Bases fisiopatológicas del dolor. *Acta médica peruana*, 24(2), 35-38.

