

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



El cuerpo en escena: Un análisis de *Los Regalos* desde la perspectiva de Rudolph Laban y la Pedagogía de Creación Teatral de Jacques Lecoq

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Danza que

presenta:

Sandra Alban Gamarra

Asesor:

Freddy Antonio Venegas Flores

Lima, 2024

Informe de Similitud

Yo, **Freddy Antonio Venegas Flores**, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor de la tesis de investigación titulada *El cuerpo en escena: Un análisis de Los Regalos desde la perspectiva de Rudolph Laban y la Pedagogía de Creación Teatral de Jacques Lecoq*, de la autora **Sandra Alban Gamarra** dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **13%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 28-oct.-2023.
- 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, 17 de mayo de 2024

Nombres y apellidos del asesor: Freddy Antonio Venegas Flores	
DNI: 72944120	Firma: 
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6251-7684	

RESUMEN

Esta investigación se sumerge en el intrigante mundo del teatro físico con un enfoque particular en la obra *Los Regalos* de la Compañía de Teatro Físico. El objetivo central es desentrañar cómo los principios del análisis de movimiento de Laban y la pedagogía teatral de Lecoq se reflejan en el trabajo corporal de los actores. Se parte de la hipótesis de que estos principios infunden a la obra con una expresividad única, estableciendo una conexión profunda entre el movimiento y la narrativa. A través de esta investigación, se arroja luz no solo sobre el teatro físico, sino también sobre la apremiante necesidad de entender cómo el cuerpo y la teatralidad convergen para crear una experiencia artística conmovedora y de significado. El teatro físico es un género que fusiona la danza y la actuación, donde el cuerpo es el principal medio de expresión. Rudolph Laban, con su teoría de los "Esfuerzos", proporciona un marco para comprender la relación entre los movimientos corporales y las emociones humanas. Por otro lado, Jacques Lecoq, a través de su pedagogía, destaca la máscara, el clown, la acrobacia y el melodrama como elementos fundamentales en la creación teatral. La obra *Los Regalos* se convierte en el escenario de exploración, donde el movimiento y la actuación se fusionan en una danza de expresividad y narrativa. La investigación se justifica por la necesidad de comprender cómo estas teorías se integran en la práctica del teatro físico y cómo contribuyen a una experiencia artística rica y profunda para finalmente entender que *Los Regalos* es un testimonio vívido de cómo la teoría y la práctica se unen para crear una experiencia emocionalmente impactante. Con ello, esta investigación logra abrir nuevas perspectivas para la comprensión del teatro físico y resaltar la importancia de explorar la intersección entre el cuerpo y la teatralidad en la creación artística.

ABSTRACT

This research delves into the intriguing world of physical theatre, with a particular focus on the play *Los Regalos* by the Physical Theatre Company. The central objective is to unravel how the principles of Laban's movement analysis and Lecoq's theatrical pedagogy are reflected in the physical work of the actors. It starts with the hypothesis that these principles infuse the play with a unique expressiveness, establishing a profound connection between movement and narrative. Through this research, it sheds light not only on physical theatre but also on the pressing need to understand how the body and theatricality converge to create a moving and meaningful artistic experience.

Physical theatre is a genre that fuses dance and acting, with the body as the primary means of expression. Rudolph Laban, with his theory of "Efforts," provides a framework for understanding the relationship between bodily movements and human emotions. On the other hand, Jacques Lecoq, through his pedagogy, emphasizes the mask, clowning, acrobatics, and melodrama as fundamental elements in theatrical creation.

The play *Los Regalos* becomes an arena for exploration, where movement and performance blend into a dance of expressiveness and storytelling. The research is justified by the need to comprehend how these theories integrate into the practice of physical theatre and how they contribute to a rich and profound artistic experience. Ultimately, *Los Regalos* stands as a vivid testament to how theory and practice come together to create an emotionally impactful experience. This research opens new perspectives for understanding physical theatre and underscores the importance of exploring the intersection between the body and theatricality in artistic creation.

AGRADECIMIENTOS

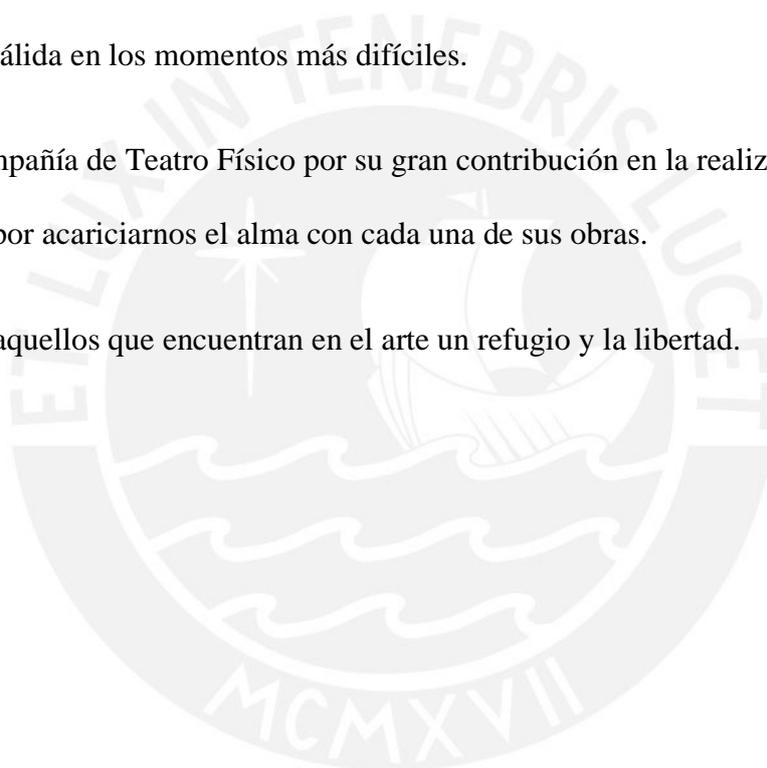
Gracias Antonio por la forma tan sensible y comprometida de acompañar mi proceso. Por ayudarme a volver a confiar en mis capacidades y alentarme a seguir adelante.

Gracias Alexandra por tu apoyo incondicional a lo largo de este proceso. Que la vida siempre nos encuentre bailando en alguna parte del mundo. Buen viaje bailarina...

A mi familia Maritza, Antonio y Woody por creer en mi en todo momento y darme esa contención cálida en los momentos más difíciles.

A la Compañía de Teatro Físico por su gran contribución en la realización de esta investigación y por acariciarnos el alma con cada una de sus obras.

A todos aquellos que encuentran en el arte un refugio y la libertad.



ÍNDICE

RESUMEN	ii
ABSTRACT.....	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	4
1.1. Tema.....	4
1.2. Tipo de investigación	4
1.3. Preguntas de investigación.....	5
1.3.1. Pregunta Principal.....	5
1.3.2. Preguntas Específicas.....	5
1.4. Objetivos de investigación	5
1.4.1. Objetivo General.....	5
1.4.2. Objetivos Específicos.....	6
1.5. Hipótesis.....	6
1.6. Metodología	8
CAPÍTULO 2: RUDOLPH LABAN	11
2.1. Rudolf Laban en las Artes Escénicas: Influencia, críticas y aplicaciones prácticas	11
2.2. El análisis de movimiento de Laban: Explorando el cuerpo, la forma, el espacio y el esfuerzo en el Arte del Movimiento Humano	13
2.2.1. Cuerpo.....	16

2.2.2.	Forma	18
2.2.3.	Espacio.....	20
2.2.4.	Esfuerzo: La energía del movimiento	21
2.3.	Fundamentos del Esfuerzo de Rudolph Laban.....	22
2.3.1.	Tiempo: Repentino/Sostenido.....	23
2.3.2.	Peso: Fuerte/Suave.....	23
2.3.3.	Espacio: Directo/Flexible.....	23
2.3.4.	Flujo: Controlado/Libre	24
CAPÍTULO 3: JACQUES LECOQ.....		28
3.1.	Teatro físico: definición y características.....	28
3.2.	Jacques Lecoq y su pedagogía de creación teatral	31
3.2.1.	Corporeidad y movimiento	33
3.2.2.	La máscara en el teatro físico.....	33
3.2.3.	Espacio e imaginación	36
3.2.4.	Juego y composición.....	37
3.3.	El cuerpo poético.....	37
CAPÍTULO 4: COMPAÑÍA DE TEATRO FÍSICO Y LA OBRA <i>Los Regalos</i>		43
4.1.	Compañía de Teatro Físico	43
4.2.	Los Regalos: Una historia de hombres en familia.....	45
CAPÍTULO 5: ANÁLISIS DE LA OBRA LOS REGALOS.....		48
5.1.	Abordaje de la construcción del lenguaje corporal dentro del teatro físico... 48	
5.2.	La corporalidad y la construcción de la identidad y la subjetividad	63
CONCLUSIONES		76
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		79
ANEXOS		81

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ocho acciones básicas del Esfuerzo según el Análisis de movimiento de Laban 25



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Escena inicial de “Los Regalos: Una historia de hombres en familia”	51
Figura 2. Entrega de los zapatos al hermano mayor	53
Figura 3. Los primeros pasos del hermano menor	58
Figura 4. Pelea entre hermanos	59
Figura 5. La despedida	60
Figura 6. El baño al padre	61
Figura 7. Viaje en el carruaje	68
Figura 8. Cena del retorno del hermano mayor	70
Figura 9. Vestuarios del hermano menor	73
Figura 10. Vestuario del hermanos mayor	73
Figura 11. Vestimenta del padre	74

INTRODUCCIÓN

La danza-teatro y el teatro físico son como dos mundos mágicos que se cruzan, donde la expresión visual, la narrativa y el lenguaje del movimiento se entrelazan para crear una experiencia artística única. A medida que me aventuraba en el abrumador escenario de la creación artística, estos dos géneros se presentaron como una revelación, una puerta que se abría hacia un universo donde la danza y la actuación se fusionaban de manera intrigante. Fue mi pasión por la comunicación entre disciplinas artísticas y la construcción de historias a través del lenguaje del movimiento lo que me llevó a adentrarme en esta apasionante travesía.

El viaje comenzó con una curiosidad profunda. ¿Cómo se entrelazan los elementos narrativos y físicos en la danza? ¿Cómo se logra que cada movimiento, cada gesto, cuente una historia? Estas preguntas me impulsaron a explorar la danza-teatro, un espacio donde la creación coreográfica no se disocia de una línea dramática que teje cada movimiento en la narrativa. Las respuestas que encontré en este terreno fueron reveladoras y sembraron las semillas de un estudio más profundo.

En mi búsqueda de inspiración y referencias, el teatro se convirtió en mi siguiente destino. Aquí encontré el teatro físico, un enfoque que enfatiza la teatralidad del cuerpo. Lo que más me sorprendió fue el trabajo corporal de los actores en estas producciones. Este implicaba una conciencia corporal profunda, con la aplicación de técnicas que abarcaban desde la danza hasta las artes marciales. Los actores no solo eran intérpretes, sino también maestros del movimiento, creando un lenguaje único que fusionaba conocimientos complejos sobre el cuerpo con narrativa, poética y una estética singular que involucraba elementos como la máscara y la indumentaria.

Mi trayectoria en disciplinas como el teatro, las artes plásticas y las derivas se

alineaba con este enfoque, y mi encuentro con la Compañía de Teatro Físico en Lima, Perú, fue un punto de unión que iluminó mi camino. Aquí descubrí cómo se construyen personajes a través del cuerpo, cómo la narrativa se convierte en motor creativo y cómo elementos como máscaras, objetos, imaginarios y discursos sociales se incorporan de manera única. Esta experiencia me permitió conectar los puntos entre movimiento y acción, danza y teatro, revelando una visión apasionante de la teatralidad desde la perspectiva corporal.

En el centro de esta investigación se encuentra *Los Regalos*, una obra que se convirtió en el faro de mi exploración. El cuerpo en *Los Regalos* no es simplemente un elemento escénico, sino el motor mismo de la obra. Aquí podemos observar cómo las emociones se expresan de manera simple y profunda a través de los cuerpos de los actores. Así, esta tesis busca comprender el cuerpo como un vehículo de expresividad, como un lenguaje en sí mismo.

La justificación de este estudio radica en la necesidad de explorar y comprender cómo se incorporan los principios del “Esfuerzo” de Rudolph Laban y la pedagogía de creación teatral de Jacques Lecoq en el trabajo corporal de los actores de *Los Regalos*. Este análisis permitirá arrojar luz sobre la intersección entre el movimiento y la narrativa, proporcionando una perspectiva más profunda sobre cómo estos elementos se fusionan en la danza-teatro y el teatro físico.

Mi motivación personal para abordar este tema radica en la pasión por la comunicación entre disciplinas artísticas y la construcción de historias a través del lenguaje del movimiento. Mi encuentro con el teatro físico y la obra *Los Regalos* ha sido un punto de inflexión en mi exploración artística, lo que me llevó a comprender que la teatralidad desde lo corporal es un terreno fértil y enriquecedor que merece ser explorado en profundidad.

La pregunta central que orienta esta investigación es: ¿De qué manera se reflejan los

Principios del Esfuerzo de Rudolph Laban y la pedagogía de creación teatral de Jacques Lecoq en el trabajo corporal de los actores en la obra *Los Regalos* de la Compañía de Teatro Físico?

La tesis se estructura de la siguiente manera: primero, planteamos el marco teórico, que define el teatro físico, explora la influencia de Rudolph Laban en las artes y analiza en detalle el análisis de movimiento de Laban y la pedagogía de Jacques Lecoq. Luego, se presenta el estado del arte, donde se detalla la historia de *Los Regalos*, la trayectoria de la compañía y el papel de la pedagogía de Lecoq en el contexto del cuerpo poético. Finalmente, se aborda el análisis corporal de la obra desde dos perspectivas: como motor creativo y como base para la construcción de la identidad de los personajes.

Para abordar esta investigación, hemos llevado a cabo entrevistas con los actores y el director de *Los Regalos*. Estas conversaciones nos han proporcionado una comprensión profunda de los principios, fundamentos y narrativas que conforman la obra. Además, han arrojado luz sobre la importancia que la obra tiene tanto para sus creadores como para su audiencia. Este enfoque cualitativo nos permite explorar en profundidad la relación entre los principios de Laban y Lecoq y el trabajo corporal de los actores en esta obra, uniendo así mi pasión personal con la exploración académica.

CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Tema

Análisis del trabajo corporal en la obra *Los Regalos* de la Compañía de Teatro Físico desde la perspectiva del Esfuerzo de Rudolph Laban y la pedagogía de creación teatral de Jacques Lecoq.

1.2. Tipo de investigación

Esta investigación se enfoca en un análisis exhaustivo del aspecto corporal de la obra *Los Regalos* de la Compañía de Teatro Físico, con el objetivo de ir más allá de una mera descripción superficial y centrado en identificar y comprender en profundidad los elementos, principios y técnicas utilizadas en la propuesta de Análisis de movimiento de Rudolph Laban y la pedagogía teatral de Jacques Lecoq. El propósito fundamental de este estudio es evaluar críticamente el uso de estas herramientas en la comunicación y expresión corporal dentro del contexto específico de la obra.

El enfoque de investigación adoptado es de carácter analítico en el campo de las artes, lo cual implica examinar y descomponer los elementos constitutivos de la obra y su proceso creativo. A través de esta metodología, se busca generar aportes teóricos significativos que puedan enriquecer las estructuras actuales de creación y composición en los ámbitos de la danza teatro, teatro físico y danza contemporánea, así como explorar las relaciones entre estas disciplinas y la narrativa teatral.

Además, se pretende indagar en el uso de herramientas específicas que potencien el lenguaje corporal en la obra, comprendiendo cómo influyen en la transmisión de significados

y emociones al espectador.

1.3. Preguntas de investigación

1.3.1. Pregunta Principal

¿De qué manera se reflejan los principios del Esfuerzo de Rudolph Laban y la pedagogía de creación teatral de Jacques Lecoq en el trabajo corporal de los actores en la obra *Los Regalos* de la Compañía de Teatro Físico?

1.3.2. Preguntas Específicas

- ¿Cómo se aplican los principios del Esfuerzo de Rudolph Laban en el trabajo corporal de los actores de la Compañía de Teatro Físico en la obra *Los Regalos*?
- ¿Cuáles son los elementos específicos de la pedagogía de creación teatral de Jacques Lecoq que se reflejan en el trabajo corporal de los actores en la puesta en escena de *Los Regalos*?
- ¿De qué manera se utilizan las técnicas y ejercicios de Laban y Lecoq en el proceso de entrenamiento y preparación de los actores para desarrollar la expresividad y la comunicación corporal en la interpretación de los personajes en *Los Regalos*?

1.4. Objetivos de investigación

1.4.1. Objetivo General

Analizar la repercusión de los principios del Esfuerzo de Rudolph Laban y la

pedagogía de creación teatral de Jacques Lecoq en el trabajo corporal de los actores en la obra *Los Regalos* de la Compañía de Teatro Físico.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar los principales elementos y principios del Esfuerzo de Rudolph Laban presentes en el trabajo corporal de los actores en la obra *Los Regalos*.
- Analizar las técnicas y ejercicios específicos de la pedagogía de creación teatral de Jacques Lecoq aplicados en el desarrollo del trabajo corporal de los actores en la puesta en escena de *Los Regalos*.
- Evaluar la manifestación e integración de los principios de Laban y Lecoq en la expresividad y comunicación corporal de los actores durante la preparación y la representación de *Los Regalos*.

1.5. Hipótesis

El presente estudio tiene como objetivo examinar y describir cómo se manifiestan los principios del esfuerzo de Rudolph Laban y la pedagogía de creación teatral de Jacques Lecoq en el trabajo corporal de los actores en la obra *Los Regalos* de la Compañía de Teatro Físico. Se reconoce que ambas metodologías provienen de perspectivas y contextos diferentes, pero se pretende establecer una conexión transversal entre ellas con el propósito de desarrollar los principios y lógicas compartidos que operan a un nivel implícito. Al identificar estos fundamentos comunes y analizar cómo se aplican de manera distinta en cada caso, se busca generar una nueva perspectiva sobre el trabajo de Laban y Lecoq.

En este sentido, se plantea el objetivo de encontrar vínculos transversales que permitan complementar las dos técnicas. Se busca identificar los elementos y principios clave

del Esfuerzo de Rudolph Laban presentes en el trabajo corporal de los actores en la obra *Los Regalos*, analizar las técnicas y ejercicios específicos de la pedagogía de creación teatral de Jacques Lecoq aplicados en el desarrollo del trabajo corporal de los actores, evaluar e integrar los principios de Laban y Lecoq en la expresividad y comunicación corporal de los actores durante la representación, y analizar el proceso de entrenamiento y preparación de los actores en relación con los principios de Laban y Lecoq para comprender cómo se logra un trabajo corporal coherente y significativo en la obra. Todo esto con el fin de comprender el proceso por el cual los miembros de la compañía han atravesado para adquirir un manejo corporal tan preciso y detallado.

Se parte de la premisa de que el trabajo corporal en la danza y el teatro es fundamental para transmitir emociones, contar historias y comunicar con eficacia. Tanto el Esfuerzo de Laban como la pedagogía de Lecoq proporcionan marcos teóricos y prácticos valiosos para la exploración y el desarrollo del trabajo corporal en las artes escénicas.

El Esfuerzo de Laban se basa en la comprensión de que el cuerpo humano puede expresar una amplia gama de cualidades y estados a través de diferentes esfuerzos físicos. Estos esfuerzos se clasifican en cuatro categorías principales: peso, tiempo, espacio y flujo. El análisis del trabajo corporal de los actores en *Los Regalos* desde esta perspectiva permitirá identificar cómo se utilizan los diferentes esfuerzos para crear personajes, transmitir intenciones y generar dinamismo en la performance. Se espera que esta identificación ayude a comprender la coherencia y la intencionalidad detrás de las elecciones corporales de los actores.

Por otro lado, la pedagogía de Lecoq, la cual la Compañía de Teatro físico hace uso de ella como base de la obra, se enfoca en el estudio del movimiento y la expresión corporal como herramientas fundamentales para la creación teatral. Sus técnicas y ejercicios buscan

estimular la imaginación, la espontaneidad y la creatividad de los actores, permitiéndoles explorar y descubrir nuevas formas de comunicar a través del cuerpo. Al analizar las técnicas específicas utilizadas en la preparación y el desarrollo del trabajo corporal de los actores en *Los Regalos*, se podrá apreciar cómo se aplican los principios de la pedagogía de Lecoq en la práctica teatral y cómo estos contribuyen a la construcción de la narrativa y la expresión artística en la obra.

Se espera que el análisis y la descripción detallada del trabajo corporal en *Los Regalos* desde las perspectivas del Esfuerzo de Laban y la pedagogía de Lecoq revelen una integración cuidadosa y consciente de elementos expresivos y técnicos que potencian la calidad estética y la comunicación artística de la performance. Además, se espera comprender cómo el proceso de entrenamiento y preparación de los actores, en relación con los principios de Laban y Lecoq, contribuye a lograr un trabajo corporal integrado, consciente y expresivo en la obra.

En resumen, lo que se espera de esta investigación es que proporcione una visión enriquecedora del trabajo corporal en la obra *Los Regalos* desde la perspectiva del Esfuerzo de Laban y la pedagogía de Lecoq. Los resultados obtenidos permitirán comprender mejor cómo se aplican estos enfoques en la práctica teatral y cómo contribuyen a la expresividad, la comunicación y la calidad artística en la performance. Asimismo, se espera que esta investigación sirva como base para futuros estudios en el campo del teatro físico y la relación entre el cuerpo y la expresión en las artes escénicas.

1.6. Metodología

La presente investigación se enmarca dentro del campo de las artes escénicas y se centra en el análisis del trabajo corporal en la obra *Los Regalos* de la Compañía de Teatro Físico. El

enfoque de la investigación es cualitativo, con el objetivo de comprender y sistematizar los recursos corporales utilizados en la obra para que puedan ser aplicados en otras propuestas escénicas.

El objetivo principal de esta investigación es analizar y describir cómo se reflejan los principios del Esfuerzo de Rudolph Laban y la pedagogía de creación teatral de Jacques Lecoq en el trabajo corporal de los actores en la obra *Los Regalos*. Se enfocará principalmente en la gestualidad y la corporalidad acrobática utilizada para la creación de los personajes en la obra. El interés radica en comprender el proceso detrás del trabajo corporal fluido y natural de los actores, en el que las acrobacias se integran de manera orgánica con los cuerpos.

Se utilizará el enfoque del Esfuerzo de Rudolph Laban como marco teórico para analizar los recursos corporales en la obra. El análisis permitirá identificar las cualidades de movimiento y las expresiones emocionales que se manifiestan en el trabajo corporal de los actores. Además, la pedagogía de creación teatral de Jacques Lecoq será tomada en cuenta como un elemento clave en el proceso de análisis. Los principios y elementos presentes en la obra, como la máscara, la acrobacia y la gestualidad corporal, se explorarán desde la perspectiva de Lecoq para comprender su influencia en el trabajo corporal de los actores.

La recopilación de datos se llevará a cabo mediante un análisis por escenas de la corporalidad de cada uno de los actores en *Los Regalos*. Se utilizarán cuadros comparativos para identificar y describir las acciones corporales y emociones expresadas en cada escena. La visualización presencial de la obra será la principal fuente de datos para el análisis.

Además, se ha obtenido una grabación de la obra proporcionada exclusivamente para fines de investigación por la Compañía de Teatro Físico (CTF). Es importante mencionar que se garantizará la confidencialidad de la grabación, la cual ha sido proporcionada exclusivamente

para esta investigación y no está permitida su divulgación pública.

El trabajo de investigación se realizó en cuatro partes. La primera de ellas fue la observación y el análisis de la obra *Los Regalos*, la cual fue presentada durante cuatro fechas: 22 y 28 de agosto y 03 y 04 de septiembre del 2022. Durante tres de estas cuatro fechas, se tuvo la oportunidad de realizar entrevistas a los asistentes con la finalidad de obtener información que pudiera contribuir a este trabajo de investigación.

La segunda parte consistió en la revisión de fuentes bibliográficas acerca de los fundamentos que se manejan dentro de los procesos creativos del teatro físico, haciendo especial énfasis en la formación corporal del actor, la fisicalidad en escena y la construcción del lenguaje corporal. Estas fuentes bibliográficas fueron consultadas para complementar el análisis del trabajo corporal en la obra *Los Regalos*.

La tercera parte comprendió la realización de entrevistas a los actores y al director de la Compañía de Teatro Físico. Estas entrevistas tuvieron como objetivo obtener información directa sobre los procesos de creación y los recursos corporales utilizados en la obra. Las entrevistas proporcionaron una perspectiva interna y permitieron una comprensión más profunda del trabajo corporal en la obra.

La última parte de la investigación consistió en el análisis de los datos recopilados y la redacción de la tesis. Los datos obtenidos de la observación de la obra, las entrevistas a los asistentes, las fuentes bibliográficas y las entrevistas a los actores y director fueron analizados y sistematizados para fundamentar las conclusiones y reflexiones presentes en la tesis.

CAPÍTULO 2: RUDOLPH LABAN

2.1. Rudolf Laban en las Artes Escénicas: Influencia, críticas y aplicaciones prácticas

Rudolf Laban, un destacado teórico y pionero en el desarrollo de un análisis exhaustivo del movimiento, es ampliamente reconocido como una figura fundamental en el ámbito del movimiento y la expresión corporal, especialmente en las artes escénicas como la danza y el teatro. Nacido el 15 de diciembre de 1879 en Bratislava, en ese entonces parte del Imperio Austrohúngaro y actualmente Eslovaquia, Laban fue un coreógrafo, bailarín, pedagogo y teórico cuyo trabajo revolucionó la comprensión y aplicación del movimiento en las artes escénicas (Paredes, 2020, p.9).

Dentro de su extensa trayectoria como investigador, fue reconocido como una figura fundamental en el ámbito del movimiento y la expresión corporal en las artes escénicas, escribió varios libros que han obtenido gran reconocimiento y han sido editados a lo largo de su carrera. Estas obras abarcan diversos temas relacionados con el movimiento, la danza y la educación física.

Uno de sus libros más destacados es "Die Welt des Tänzers" (El mundo de los danzadores, 1920), en el cual Laban explora los aspectos fundamentales del mundo de los bailarines, abordando temas como la técnica, la expresión corporal y la interpretación. En "Choreographie" (1926), Laban se enfoca en el arte de la coreografía, proporcionando un enfoque detallado sobre cómo crear y estructurar movimientos y secuencias coreográficas (Lizarraga, 2014, p.163).

Para el ámbito de la educación física y el movimiento en niños, Laban escribió "Des Kindes Gymnastik und Tanz" (1926), donde ofrece ejercicios y actividades específicas para fomentar el movimiento y la expresión corporal en los más jóvenes. Mientras que en

"Gymnastik und Tanz für Erwachsene", Laban proporciona ejercicios y técnicas de gimnasia y danza diseñados para promover la salud, la expresión corporal y el bienestar en adultos.

Laban también se dedicó al desarrollo de sistemas de notación del movimiento, y en su libro "Schriftanz" (1928) presenta su sistema de escritura de movimiento llamado "Schriftanz". En esta obra, explora la importancia de la notación del movimiento como una herramienta para preservar y transmitir la danza y el movimiento. En "Antrieb" (1929), Laban introduce el concepto clave de Antrieb (impulso o motivación) en el Análisis del Movimiento Laban. Este libro surge de un estudio de análisis de trabajadores industriales realizado por Laban. Dentro de "in Leben für den Tanz" (Una vida para la danza, 1935), Laban comparte sus reflexiones personales sobre la danza y su trayectoria en este libro autobiográfico. Aborda temas como la creatividad, la comunicación a través del movimiento y la importancia del arte en la sociedad. Finalmente, en 1942, junto a F. C. Lawrence, publicó "Effort" (1947) en inglés para alcanzar una audiencia más amplia en Europa. En 1948, se publicó "Modern Educational Dance" (Danza educativa moderna), un plan educativo a través del movimiento. En 1949, Laban obtuvo el respaldo del primer ministro inglés. Un año después, se publicó "The Mastery of Movement on the Stage" (El dominio del movimiento en el escenario), uno de los libros más utilizados en estudios de danza y entrenamiento corporal. Este libro, que más tarde fue traducido al castellano con el título "El dominio del movimiento" en 1987, contiene apuntes de Rudolf Laban y aportes de Lisa Ullmann. En él se desarrolla en mayor profundidad el concepto de Effort y se analizan los factores de movimiento como el peso, el espacio, el tiempo y el flujo, factores que hacemos uso en el análisis de movimiento de esta investigación. Además de aportes dentro de la psicología y motricidad humana (Paredes, 2020, pp. 9-10).

Estos libros representan una contribución significativa al estudio del movimiento y la

expresión corporal, y han influido en la forma en que se comprende y se practica la danza y el teatro. Cada uno de ellos aporta conocimientos y perspectivas valiosas que han enriquecido el campo de las artes escénicas y han dejado un legado en el estudio del movimiento humano.

Además, es importante destacar que Laban no solo fue un teórico y escritor prolífico, sino también un visionario que dejó una huella imborrable en el mundo de las artes escénicas. Su enfoque en la comprensión profunda del movimiento y la expresión corporal ha perdurado a lo largo del tiempo y continúa siendo una fuente de inspiración y enseñanza para generaciones de artistas, coreógrafos y educadores en todo el mundo. Su legado trasciende las páginas de sus libros y se manifiesta en la práctica artística contemporánea, donde sus conceptos y principios siguen siendo fundamentales para la exploración y expresión del movimiento en todas sus formas.

Rudolf Laban, con su vasto cuerpo de trabajo y su pasión por el movimiento, ha dejado una marca indeleble en las artes escénicas. Su influencia perdura en la teoría y la práctica del movimiento, en la danza, el teatro y la educación física, y su legado continúa inspirando a quienes buscan comprender y celebrar la expresión corporal en todas sus dimensiones.

2.2. El análisis de movimiento de Laban: Explorando el cuerpo, la forma, el espacio y el esfuerzo en el Arte del Movimiento Humano

El enfoque integral conocido como Laban Movement Analysis (LMA) ha sido ampliamente utilizado para comprender y describir el movimiento humano en diferentes contextos. Aunque su contribución más significativa ha sido en el ámbito de las artes escénicas, este enfoque se ha extendido a otros campos como la fisioterapia y el deporte. Considerado como uno de los sistemas más completos y utilizados para el análisis del

movimiento, el LMA ofrece una herramienta versátil que permite examinar tanto aspectos parciales como globales del movimiento humano (Ros, 2008, p.350).

Previo a todo el movimiento del Tanztheater, Rudolph Laban había sido una de las figuras más influyentes en el surgimiento de la danza moderna, el teatro y el estudio del movimiento. Laban se interesó profundamente en el estudio del movimiento humano y desarrolló un enfoque sistemático para analizar y comprender el movimiento en el arte y la vida cotidiana. Sus investigaciones y teorías sentaron las bases de lo que se conoce como "Labanotation" (notación de Laban) y "Análisis del Movimiento Laban" (Laban Movement Analysis). Esta primera es un sistema de símbolos y notaciones gráficas para representar diferentes aspectos del movimiento, como la dirección, la duración, la intensidad y la calidad del movimiento. Estos símbolos permiten describir tanto el movimiento del cuerpo en el espacio como las relaciones espaciales y temporales entre los diferentes elementos del movimiento. La segunda que es el Análisis de Movimiento, en la cual nos centraremos en esta investigación, es un enfoque y sistema desarrollado para comprender, describir y analizar el movimiento humano, este se divide en cuatro categorías: el cuerpo, el cual describe las partes físicas del cuerpo con las que el ser humano puede mover, cabeza, tronco y extremidades; la forma, que se refiere a la estructura y configuración del movimiento, incluyendo la secuencia, la repetición, la variación y la relación entre diferentes movimientos; el espacio, el cual implica la relación del cuerpo en el espacio, proponiendo un análisis complejo dentro de un sistema geométrico con bases en Platón, de la cual surgió el concepto

de Kinesfera¹; y el esfuerzo el cual se refiere a las cualidades dinámicas del movimiento, como la fluidez, la tensión, la velocidad, la pesadez, entre otras. Estas cualidades expresivas pueden variar en un amplio espectro y se consideran una manifestación del estado emocional y de la intención del individuo (Vallejos, 2020, pp.9-10).

Este se basa en la idea de que el movimiento es una expresión compleja y multifacética del ser humano. Proporciona un marco conceptual que permite analizar las conexiones entre el cuerpo, la dinámica del movimiento, el esfuerzo muscular, la forma, la interpretación y la documentación del movimiento. Este enfoque se centra en comprender cómo los elementos físicos, espaciales y temporales se combinan y se organizan para generar una amplia gama de movimientos humanos.

En el ámbito de las artes escénicas, el LMA ha sido fundamental para los bailarines, coreógrafos y actores en la exploración y expresión de sus movimientos. Proporciona un vocabulario común y una comprensión compartida del movimiento, lo que facilita la comunicación y la colaboración en el proceso creativo a este sistema de transferencia de datos de le denomina Labanotación, la cual busca dar a conocer este sistema complejo de análisis de movimiento. Loke, Lartseen y Robinson (2004) describen a este sistema como:

Labanotation es un sistema de análisis y registro de movimiento, originalmente ideado por Rudolph Laban en la década de 1920 y desarrollado posteriormente

¹ Laban introduce el concepto de kinesfera como la distancia alrededor del cuerpo y la expansión máxima de las extremidades basada en la movilidad. Este se representa mediante la figura del icosaedro para representar la kinesfera, permitiendo fijar puntos, líneas y planos dentro de este espacio. La kinesfera proporciona la percepción de la relación entre el cuerpo y el entorno, tanto el movimiento propio como el de los demás en el espacio (Vallejos, 2020, p.21)

por Hutchinson y otros en el Dance Notation Bureau de Nueva York. Se sigue utilizando en campos tradicionalmente asociados al cuerpo físico, como la coreografía de danza de todas las formas de movimiento humano. Comprende como notación simbólica, relacionada con la notación musical, donde se escriben símbolos para los movimientos corporales en un pentagrama "corporal" vertical. Los símbolos representan el cambio; es decir, movimiento. El personal se divide en columnas para diferentes partes del cuerpo: soporte (normalmente las piernas y los pies), gesto de las piernas, cuerpo, brazos y cabeza (Traducción personal, 2005, p. 114).

Además, el LMA ofrece herramientas para analizar y describir la calidad del movimiento, las intenciones expresivas y las relaciones espaciales en el escenario. Este proceso ha sido utilizado también para fuentes como videojuegos y robótica, ya que Laban ha permitido generar todo un sistema que permite replicar el movimiento humano.

Este sistema se basa en cuatro categorías fundamentales: (1) cuerpo, (2) forma, (3) espacio y (4) esfuerzo. Cada una de estas categorías ofrece un marco de referencia único que nos permite desglosar y examinar el movimiento en términos de su expresión, cualidades y relaciones. A lo largo de este estudio, se explorará en detalle cada una de estas categorías, su significado y su aplicación en el análisis del movimiento humano.

2.2.1. Cuerpo

Dentro del análisis de movimiento de Laban, el apartado dedicado al cuerpo desempeña un papel fundamental para examinar y comprender en profundidad la estructura corporal, la postura, la alineación y la anatomía de un individuo. Según Laban, el cuerpo se considera como el sagrado templo que alberga la esencia del movimiento humano, siendo el

medio a través del cual se expresa y se comunica con el entorno circundante. Por lo que su foco principal es la observación detallada de cómo el individuo utiliza su esqueleto, los patrones de movilidad articular, la organización muscular y la alineación postural. Se presta especial atención a la relación entre las diferentes partes del cuerpo, su conexión y su influencia mutua durante el movimiento. Como señala Ros (2008), este enfoque tiene como objetivo describir las partes del cuerpo en movimiento, identificar las conexiones entre ellas y comprender los principios generales que rigen la organización corporal.

La postura y la alineación son aspectos esenciales que se analizan en el contexto del cuerpo dentro del análisis de movimiento de Laban. Se examina cómo el individuo sostiene su cuerpo en el espacio, incluyendo la orientación de la columna vertebral, la posición de la pelvis, los hombros y la cabeza. Estos elementos posturales no solo tienen un impacto en la apariencia física, sino que también influyen en la calidad y eficiencia del movimiento.

Además de la postura y la alineación, el análisis del cuerpo en Laban se centra en la coordinación y la fluidez del movimiento. Se estudia cómo las diferentes partes del cuerpo se relacionan entre sí, cómo se integran los movimientos de las extremidades con el tronco y cómo se coordina la respiración con el movimiento. La fluidez y la coordinación son aspectos fundamentales para lograr una ejecución armoniosa y eficiente del movimiento, todo ello en relación al espacio circundante. Es así como Laban ha buscado analizar la manera en la que el individuo ocupa y utiliza el espacio, la forma en la que se desplaza en relación con los objetos y las personas presentes en el entorno (Lizarraga, 2014, pp.162-163). En este contexto, el cuerpo se convierte en un medio de comunicación no verbal que interactúa con el espacio y transmite mensajes a través del movimiento.

Según Ros (2008), esta sección del análisis de movimiento fue principalmente desarrollada por los estudiantes de Laban, y la contribución de Irmgard Bartenieff fue

fundamental al subdividir esta categoría en subcategorías más específicas. Entre estas subcategorías se incluyen la iniciación del movimiento a partir de una parte específica del cuerpo, conocida como conducciones, así como la conexión entre las diferentes partes del cuerpo. También se aborda la secuencialización del movimiento entre las distintas partes del cuerpo y se exploran los esquemas de organización y conectividad corporal, denominados *Patterns of Total Body Connectivity, Developmental Movement Patterns of Neuromuscular Patterns* (p.351).

2.2.2. Forma

Así como dentro del cuerpo se segmenta este para observar los puntos de iniciación, la conexión, la secuencialidad y los esquemas de organización, en la forma se describe cómo es que estos movimientos, dentro del apartado forma se busca entender los cambios de figuras corporales que se tienen dentro del movimiento y cómo estas se desenvuelven dentro del espacio.

Dentro de esta Categoría Laban desarrolla 3 dimensiones clave para entender la Forma:

- Figura Espacial: La primera dimensión se refiere a cómo el cuerpo ocupa y transforma el espacio a su alrededor durante el movimiento. Esto implica observar las direcciones y trayectorias que toma el cuerpo, así como su relación con el espacio circundante. Laban clasificó esta dimensión en términos de cuatro aspectos principales: línea, dirección, plano y dimensión. Cada uno de estos aspectos contribuye a la creación de formas espaciales únicas que influyen en la percepción y expresión del movimiento.

- Esquema de Organización: La segunda dimensión se centra en cómo los movimientos individuales se organizan y se combinan en secuencias. Laban propuso

diferentes esquemas de organización que describen cómo los movimientos pueden agruparse en patrones específicos. Esto incluye conceptos como la fluidez, la repetición, la variación y la transformación. Comprender los esquemas de organización nos permite analizar la estructura y la narrativa del movimiento, así como su capacidad para comunicar ideas y emociones.

- Calidad del Movimiento: Además de la Figura Espacial y el Esquema de Organización, Laban identificó una tercera dimensión esencial: la Calidad del Movimiento. Esta dimensión se relaciona con las características intrínsecas del movimiento, como su velocidad, peso, tiempo y fluidez. Cada calidad de movimiento (que puede ser combinada y variada) aporta una dimensión única a la expresión emocional del movimiento. Por ejemplo, un movimiento rápido y ligero puede transmitir entusiasmo, mientras que un movimiento lento y pesado puede expresar melancolía.

La Forma se refiere a la cualidad y el carácter del movimiento, es decir, cómo se inicia, se desarrolla y se detiene. Rudolf Laban identificó cuatro formas fundamentales de movimiento: flotante, puntual, sostenido y explosivo. Cada una de estas formas tiene una dinámica única y una expresión emocional distintiva.

El movimiento flotante se caracteriza por una iniciación suave y un desarrollo continuo, como si el cuerpo se desplaza en el espacio. Este tipo de movimiento transmite una sensación de ligereza y gracia, evocando una expresión emocional delicada y etérea.

Por otro lado, el movimiento puntual se inicia y se detiene de manera abrupta, sin transiciones suaves. Es un movimiento marcado por una acción rápida y precisa, transmitiendo una sensación de impacto y enérgica intención. Esta forma de movimiento puede expresar emociones como la sorpresa, la determinación o la agitación.

El movimiento sostenido se caracteriza por mantener una constancia a lo largo del

tiempo, sin cambios bruscos en su ritmo. Es un movimiento que se despliega de manera continua, con una sensación de fluidez y estabilidad. Esta forma de movimiento puede expresar emociones como la serenidad, la calma o la contemplación.

Por último, el movimiento explosivo implica una liberación repentina de energía, con una iniciación rápida y un desarrollo enérgico. Es un movimiento enérgico y dinámico que transmite una sensación de fuerza y vitalidad. Esta forma de movimiento puede expresar emociones como la alegría, la exaltación o la pasión.

Al analizar la forma del movimiento, se puede comprender su dinámica interna y su expresión emocional. Esta comprensión nos permite apreciar la riqueza y la diversidad del lenguaje del movimiento humano, y nos brinda herramientas para interpretar y expresar emociones a través de nuestro cuerpo en el arte y la comunicación.

2.2.3. *Espacio*

El espacio es un elemento esencial en el análisis de movimiento de Laban. Laban definió ocho direcciones espaciales básicas que influyen en el movimiento humano: hacia adelante, hacia atrás, hacia arriba, hacia abajo y las diagonales correspondientes. Estas direcciones espaciales se utilizan para analizar cómo un individuo utiliza el espacio y cómo se mueve en relación con él. Además, el análisis de movimiento de Laban examina la orientación y el alcance del movimiento en el espacio, así como el uso de diferentes niveles y planos. El espacio proporciona un contexto significativo para el movimiento y afecta su intención y significado. Al explorar el espacio como escenario del movimiento, podemos comprender cómo el individuo interactúa con su entorno y cómo el movimiento se ve influenciado por este entorno.

2.2.4. Esfuerzo: La energía del movimiento

El esfuerzo se refiere a la variación en la cantidad y calidad de energía utilizada en el movimiento. Laban identificó cuatro componentes principales del esfuerzo: fluidez, tiempo, peso y espacio. La fluidez se relaciona con la suavidad y continuidad del movimiento, mientras que el tiempo se refiere a la rapidez o lentitud del movimiento. El peso se refiere a la cantidad de energía utilizada en el movimiento, desde movimientos ligeros y delicados hasta movimientos pesados y enraizados. El espacio en el esfuerzo se relaciona con la dimensión y la proyección del movimiento. Al analizar el esfuerzo, se pueden identificar las cualidades energéticas y emocionales presentes en el movimiento, así como las intenciones y las relaciones entre los diferentes componentes. El esfuerzo nos permite comprender la energía y la intención detrás del movimiento, añadiendo una dimensión más profunda a nuestra apreciación y análisis.

El análisis de movimiento de Laban tiene aplicaciones prácticas en diversas disciplinas artísticas y educativas. En el ámbito de la danza y el teatro, este enfoque proporciona una herramienta invaluable para coreógrafos, bailarines y actores, ya que les permite comprender y explorar el movimiento desde diferentes perspectivas. Los coreógrafos pueden utilizar el análisis de movimiento de Laban para desarrollar coreografías que exploren la variedad y la expresividad del movimiento humano. Los bailarines y actores pueden utilizar este enfoque para mejorar su técnica y su capacidad de expresión, así como para comunicarse de manera más efectiva con el público.

Además de su aplicación en las artes escénicas, el análisis de movimiento de Laban también ha encontrado su lugar en la educación física y la terapia del movimiento. En el ámbito educativo, este enfoque proporciona una base sólida para la enseñanza del movimiento y el desarrollo de la conciencia corporal. Los profesores de educación física

pueden utilizar el análisis de movimiento de Laban para ayudar a los estudiantes a explorar y comprender su propio movimiento, fomentando así el desarrollo físico y emocional. En el campo de la terapia del movimiento, este enfoque se utiliza para ayudar a las personas a superar lesiones, mejorar la coordinación y la movilidad, y explorar nuevas formas de expresión corporal.

Para concluir podemos decir que el análisis de movimiento de Laban es un enfoque integral y detallado que nos permite comprender y describir el movimiento humano en términos de su expresión, cualidades y relaciones. A través de las categorías de cuerpo, forma, espacio y esfuerzo, este enfoque nos proporciona una herramienta valiosa para explorar el lenguaje universal del movimiento y su impacto en la expresión y la comunicación humana.

Al desglosar el movimiento en estas categorías, podemos apreciar la diversidad y la riqueza del movimiento humano, así como comprender cómo el cuerpo se convierte en un medio de expresión y comunicación. El análisis de movimiento de Laban tiene aplicaciones prácticas en el ámbito de las artes escénicas, la educación física y la terapia del movimiento, y su legado perdura a través de sus obras escritas y contribuciones al campo.

En última instancia, el análisis de movimiento de Laban nos invita a explorar y apreciar el movimiento humano en todas sus formas, y a reconocer el poder y la belleza que reside en el arte del movimiento. Es a través de esta comprensión más profunda que podemos abrir nuevas puertas a la expresión creativa, la comunicación auténtica y el enriquecimiento personal a través del movimiento.

2.3. Fundamentos del Esfuerzo de Rudolph Laban

Laban, generó dentro de su investigación un planteamiento extenso para desarrollar

un sistema que permitiese analizar el cuerpo en movimiento, a partir de ello se plantearon 4 categorías que explican los fundamentos del movimiento, estas son el espacio, el peso, el flujo y el tiempo, presentando cada una de ellas 2 polaridades:

2.3.1. Tiempo: *Repentino/Sostenido*

El factor tiempo se refiere a la duración y la velocidad del movimiento. Laban describió dos polaridades para el tiempo:

- **Tiempo Repentino:** Se caracteriza por movimientos rápidos, explosivos y con una ejecución acelerada. En esta polaridad, el movimiento tiene una energía intensa y una sensación de sorpresa o inmediatez.
- **Tiempo Sostenido:** En esta polaridad, los movimientos se desarrollan gradualmente, tomando más tiempo en completarse. Existe una sensación de continuidad y estabilidad en el movimiento sostenido.

2.3.2. Peso: *Fuerte/Suave*

El factor peso se refiere a la percepción subjetiva del esfuerzo necesario para realizar un movimiento. Las polaridades del peso son las siguientes:

- **Peso Fuerte:** Los movimientos en esta polaridad son enérgicos y vigorosos, requiriendo un esfuerzo significativo. Pueden expresarse como gestos potentes, impulsos o movimientos enérgicos.
- **Peso Suave:** Aquí los movimientos son delicados, etéreos y requieren poco esfuerzo. Pueden expresarse como movimientos suaves, flotantes y ligeros.

2.3.3. Espacio: *Directo/Flexible*

El factor espacio se refiere a la dimensión y organización del movimiento en el

espacio que lo rodea. Laban identificó las siguientes polaridades espaciales:

- **Espacio Directo:** Los movimientos en esta polaridad son lineales, precisos y se dirigen claramente hacia un objetivo o dirección específica. Se expresan con líneas rectas y definidas.
- **Espacio Flexible:** En esta polaridad, los movimientos son curvilíneos, sinuosos y fluidos. Se caracterizan por una adaptabilidad a las circunstancias y la posibilidad de cambios de dirección.

2.3.4. Flujo: Controlado/Libre

El factor flujo se refiere a cómo el movimiento fluye y se organiza en términos de fluidez y continuidad. Laban definió las siguientes polaridades de flujo:

- **Flujo Controlado:** Los movimientos en esta polaridad tienen una sensación de control y restricción. Pueden incluir pausas o cambios bruscos en el movimiento, creando una sensación de contención.
- **Flujo Libre:** Aquí, los movimientos son fluidos, sin restricciones y fluyen suavemente de una acción a otra. Existe una sensación de libertad y continuidad en el movimiento.

El sistema de Esfuerzo de Laban resulta altamente eficaz, ya que permite evaluar la calidad y expresión de cada factor en el movimiento. Al reconocer y aplicar estas polaridades, los artistas del movimiento y la danza pueden enriquecer su lenguaje corporal, expresando de manera más precisa sus intenciones y emociones.

Es importante tener en cuenta que este sistema ofrece una amplia gama de posibilidades y combinatorias, lo que permite una expresión corporal rica y diversa. Al

explorar y comprender estos principios y conceptos, los artistas pueden potenciar su creatividad y comunicar ideas de manera más significativa a través del arte del movimiento.

A continuación, se mencionarán las 8 acciones básicas que se generan a partir de estos fundamentos:

Tabla 1

Ocho acciones básicas del Esfuerzo según el Análisis de movimiento de Laban

Acción Básica	Tiempo	Peso	Espacio	Flujo
Deslizar	repentino	suave	directo	controlado
Presionar	repentino	fuerte	directo	controlado
Flotar	repentino	suave	indirecto	libre
Torcer	repentino	fuerte	indirecto	controlado
Sacudir	sostenido	suave	indirecto	controlado
Latigear	sostenido	fuerte	indirecto	libre
Palpar	sostenido	suave	directo	controlado
Golpear	sostenido	fuerte	directo	libre

El proceso de desarrollo del sistema de *Esfuerzo* de Laban comenzó con su intensa observación y análisis del comportamiento corporal humano. A través de sus estudios de danza, teatro, educación física y etnografía, Laban obtuvo una amplia comprensión del movimiento en diferentes contextos y culturas. Esta base de conocimientos le permitió identificar patrones comunes y universales en los movimientos humanos, independientemente de la disciplina o el entorno cultural.

Laban se dio cuenta de que, si bien cada individuo posee un estilo de movimiento único, existen elementos subyacentes que influyen en la forma en que nos movemos y expresamos nuestras emociones y pensamientos a través del cuerpo. Así, el concepto de Esfuerzo surgió como una herramienta para describir y analizar estas cualidades fundamentales del movimiento.

Para desarrollar su sistema, Laban estableció cuatro factores principales: tiempo, peso,

espacio y flujo, y los definió como elementos esenciales presentes en cada acción corporal. Cada uno de estos factores, a su vez, tiene dos polaridades opuestas, lo que brinda un amplio espectro de posibilidades para describir y categorizar el movimiento humano.

En cuanto al tiempo, Laban comprendió que la duración y velocidad del movimiento están intrínsecamente vinculadas a nuestra actitud interior hacia la acción. Los polos del tiempo, lo repentino y lo sostenido, representan dos enfoques contrastantes en cómo percibimos el paso del tiempo y cómo esto afecta la calidad de nuestros movimientos.

El peso, por su parte, refleja la relación del individuo con la gravedad, y Laban descubrió que este factor estaba directamente relacionado con la energía y la intensidad que transmitimos a través de nuestros movimientos. Las polaridades del peso, lo firme y lo suave, capturan la forma en que nos relacionamos con la resistencia y la ligereza en nuestras acciones.

En lo que respecta al espacio, Laban observó cómo nuestras actitudes internas hacia el entorno afectan la dirección y la forma de nuestros movimientos. Así, las polaridades del espacio, lo directo y lo flexible, describen cómo nos desplazamos en líneas definidas o en movimientos fluidos y adaptables.

Por último, el flujo se convirtió en un elemento fundamental para mantener la continuidad y coherencia en los movimientos. Laban notó que la fluidez o tensión en el flujo estaba asociada con nuestra capacidad para mantener una secuencia de movimientos fluidos o pausados. Las polaridades del flujo, lo controlado y lo libre, dan cuenta de esta dicotomía en la continuidad del movimiento.

En conclusión, el sistema de Esfuerzo de Laban se desarrolló mediante un profundo estudio y observación del movimiento humano, tanto en su aspecto físico como emocional. Este sistema proporciona una forma completa y sistemática de analizar y comprender cómo

los seres humanos se expresan a través de su lenguaje corporal, permitiendo a los artistas, bailarines, educadores y terapeutas del movimiento enriquecer sus habilidades y comunicar intenciones y emociones de manera más profunda y significativa. Laban legó al mundo una valiosa herramienta para el estudio del movimiento humano, un legado que sigue vigente y continúa enriqueciendo el arte y la ciencia del movimiento en la actualidad.



CAPÍTULO 3: JACQUES LECOQ

3.1. Teatro físico: definición y características

El teatro físico es un estilo de representación teatral que se distingue por su énfasis en el movimiento corporal y la expresión física como medios primarios de comunicación artística. A diferencia de otras formas teatrales, busca transmitir los mensajes y significados inherentes a una obra al enfocarse en la corporalidad del actor, evitando la exageración de movimientos y priorizando la autenticidad en escena. Este estilo teatral abarca una amplia gama de creaciones y manifestaciones escénicas, que incluyen el mimo corporal, el teatro de danza, el teatro de máscaras, el clown, el circo moderno, el body-art y los espectáculos acrobáticos (Rivera, 2011, p. 258). A través de la exploración de gestos cotidianos y hábitos corporales, el teatro físico interpreta la realidad desde una perspectiva escénica, enfatizando la emotividad mediante la sobrealimentación de gestos corporales.

La perspectiva de Alonso Rivera (2011) se relaciona con la concepción de Lloyd Nelson del Teatro Físico. Según Nelson, esta nueva forma de arte representaba una ruptura con las técnicas tradicionales y estructuradas que predominaron en las décadas finales del siglo XX. En su visión, disciplinas como la danza, las acrobacias, el circo y otras manifestaciones artísticas se utilizaban para comunicar ideas y emociones, todo ello desde una perspectiva auténtica. No se perseguía impresionar al público con habilidades técnicas sino crear una experiencia artística que conectara con la sensibilidad y emotividad del espectador.

En definitiva, lo que nos expone Rivera concuerda con la definición de Callery, recogida en la tesis de Luis Rebaza (citado en Rebaza, 2021). Una de las características distintivas del teatro físico es su enfoque en el actor como creador, más que como intérprete,

promoviendo un proceso de trabajo colaborativo y una práctica laboral somática. La relación entre el escenario y el espectador se concibe como abierta, considerando el teatro como una forma de artesanía arraigada en la colaboración y la exploración del imaginario (p.17). En este sentido, se prioriza lo somático sobre lo racional, otorgando al actor una variedad de posibilidades motoras que se consideran como la "gramática" del lenguaje físico según Anne Dennis.

El teatro físico se caracteriza por su énfasis en el movimiento y la expresión corporal como principales medios de comunicación y expresión artística. El movimiento y la gestualidad son elementos fundamentales en la creación de significado y narrativa en las actuaciones (Ferrandis ,2018). Asimismo, el entrenamiento físico extenso y riguroso es una base fundamental en este estilo teatral, desarrollando en los actores su control corporal, resistencia, flexibilidad y expresividad física.

Otra característica es su flexibilidad y diversidad de estilos y presentaciones escénicas. Puede abarcar desde actuaciones más tradicionales hasta formas más experimentales y vanguardistas. Además, tiende a fusionar diferentes disciplinas escénicas, como la danza, el circo, la acrobacia, el payaso, la lucha escénica, la máscara, la pantomima y el mimo. Esta combinación de técnicas y estilos enriquece la experiencia teatral y amplía las posibilidades creativas.

Ferrandis (2018) describe al teatro físico de la siguiente manera: "El teatro físico es en verdad un acto de divulgación que extiende a través del cuerpo un manifiesto que lo pone al alcance de una audiencia. Se trata de una disciplina artística viva, continuamente cambiante, que se transforma a sí misma de acuerdo con los ritmos de las dinámicas sociales y con las circunstancias personales de cada creador. Por ello, resulta complejo abordar su definición de una manera única y general. Sus tendencias son tan disímiles como las mismas necesidades

que les dan origen y sus técnicas de conocimiento han proliferado precisamente en función de esas exigencias."

El término "Teatro Físico" es flexible y normalmente se utiliza para describir piezas teatrales que exploran y resaltan los aspectos físicos como base principal de su trabajo. Sus técnicas se pueden aplicar a una variedad de estilos y presentaciones escénicas diferentes. Casi siempre se utiliza el nombre de teatro físico para referirse a las actuaciones que se basan en algún tipo de entrenamiento físico extenso y riguroso. (Ferrandis, 2018).

A pesar de la amplia variedad de capacidades físicas que contribuyen significativamente a la expresión corporal, Ferrandis señala que el término "Teatro Físico" se ha utilizado a veces de manera general para abarcar cualquier forma de expresión teatral no convencional. Esto ha llevado a que el teatro contemporáneo, incluyendo el postmoderno, el teatro visual y la performance, sea etiquetado apresuradamente como "teatro físico" sin hacer referencia a técnicas específicas como la pantomima, acrobacias o danza, lo que podría minimizar la dedicación y experiencia requeridas en estas disciplinas.

Dentro de sus principales componentes, como hemos mencionado anteriormente, se relaciona con la narrativa. El teatro físico se centra en la creación de imágenes teatrales impactantes en lugar de depender del diálogo y el texto. Utilizando el movimiento, la composición espacial y las coreografías, se construyen escenas y secuencias visuales que transmiten significados y cuentan historias de manera cautivadora. Esta narrativa visual permite sumergir al público en una experiencia teatral más visceral.

Por lo tanto, se hace necesario el uso de metáforas y simbolismos, ya que a través de representaciones no literales se invita al público a reflexionar e interpretar la obra de acuerdo con su propia experiencia. Esta dimensión simbólica enriquece la experiencia teatral, ofreciendo una mayor profundidad y multiplicidad de significados (Ferrandis, 2018).

Dentro de la pedagogía teatral de Lecoq, el trabajo en grupo y la colaboración son fundamentales en el teatro físico. Esto permite a los artistas explorar las posibilidades expresivas del cuerpo humano y crear una experiencia teatral cohesiva y estética. Según su texto "Cuerpo Poético" (2004), para ensamblar los conocimientos y hallazgos surgidos durante las sesiones, era necesario ponerlos en práctica en equipo. De esta manera, los alumnos lograban encontrar sincronización, coordinación y confianza entre los intérpretes, elementos esenciales para lograr un rendimiento exitoso. A través de la colaboración, se desarrollan técnicas, coreografías y secuencias que permiten aprovechar al máximo las posibilidades expresivas del cuerpo.

Es así como el teatro físico fomenta la experimentación y la exploración física. Los artistas se animan a investigar y descubrir nuevas posibilidades corporales, desarrollando técnicas propias y explorando movimientos no convencionales para expresar ideas y emociones de manera única. Esta libertad creativa y búsqueda constante de nuevas formas de expresión hacen del teatro físico un estilo teatral altamente innovador y en constante evolución.

3.2. Jacques Lecoq y su pedagogía de creación teatral

El mundo teatral ha sido moldeado a lo largo de la historia por individuos visionarios cuyas ideas y enfoques han trascendido las convenciones establecidas, llevando a la creación de nuevas perspectivas y métodos. Entre estos influyentes innovadores, el nombre de Jacques Lecoq resuena como una figura central en la evolución de la pedagogía de la creación teatral. Su enfoque pedagógico, fundamentado en la exploración física, el movimiento corporal y la interacción espacio-emoción, ha revolucionado la manera en que se enseña y se comprende el arte teatral contemporáneo.

En un contexto donde la enseñanza teatral tradicional se ha basado en gran medida en métodos lingüísticos y psicológicos, la pedagogía de Lecoq emerge como un paradigma audaz y multidisciplinario. Su énfasis en la corporeidad y el lenguaje del cuerpo como medio primordial de expresión cuestiona las nociones convencionales de que el teatro es simplemente un vehículo para la comunicación verbal. La relevancia de esta perspectiva radica en su capacidad para trascender las limitaciones del lenguaje, permitiendo a los actores explorar la profundidad y la autenticidad de las emociones humanas a través de la fisicalidad.

La máscara y la mímica, elementos centrales en la pedagogía de Lecoq, también han desempeñado un papel crucial en la redefinición de la creación teatral. Al incorporar la máscara como una herramienta que va más allá de la simple representación visual, Lecoq desencadenó una transformación en la comprensión de la identidad y la interpretación del actor. La máscara no solo actúa como un catalizador para la exploración de personajes diversos, sino que también se convierte en un medio para profundizar en las complejidades de las emociones humanas, liberando una gama de expresiones que trascienden las limitaciones de la palabra hablada.

La pedagogía de Lecoq no solo desafía la forma en que los actores se relacionan con su propio cuerpo y espacio, sino que también instiga una redefinición de la relación entre actor y audiencia. Al enfocarse en la interacción escénica y la composición visual, Lecoq resalta la importancia de la totalidad escénica como una narrativa en sí misma. Esta revalorización del espacio y la visualidad amplía el alcance del teatro más allá de los confines de la trama y el diálogo, instando a una apreciación más holística de la experiencia teatral.

A medida que nos sumergimos en los principios fundamentales de la pedagogía de Jacques Lecoq y exploramos su impacto en la creación teatral, se revela un enfoque que va más allá de la enseñanza convencional. Lecoq desafía las percepciones arraigadas, inspirando

a una nueva generación de actores, directores y educadores a repensar la esencia misma del teatro y a cuestionar los límites de la expresión humana en el escenario.

Dentro de estos principios fundamentales decidimos desarrollar cuatro categorías:

3.2.1. *Corporeidad y movimiento*

Uno de los pilares esenciales de la pedagogía de Jacques Lecoq radica en su enfoque en la corporeidad y el movimiento como vehículos primordiales de expresión teatral. Lecoq desafió la concepción convencional del teatro centrado en la palabra, al destacar la importancia del cuerpo como instrumento esencial para transmitir emociones, narrativas y personajes. Los actores que se someten a esta pedagogía exploran una gama diversa de técnicas y ejercicios de movimiento que les permiten comprender profundamente cómo la postura, los gestos y la interacción física pueden comunicar significados sutiles e impactantes. Este enfoque trasciende las barreras lingüísticas y culturales, permitiendo a los actores conectarse directamente con el público a través de una comunicación no verbal rica y evocadora.

3.2.2. *La máscara en el teatro físico*

La máscara neutra en la pedagogía de Jacques Lecoq es una herramienta de gran importancia y significado. Presente en su enfoque del cuerpo poético, la máscara neutra ha sido fundamental en la exploración de la expresión física y gestual en el teatro siendo esta una de sus principales herramientas en su enfoque pedagógico ya que, como él mismo Lecoq nos hace mención, esta máscara permite que el alumno(a) se convierta en una página en blanco con la finalidad de enfatizar la corporalidad y que todos los vínculos que se generen entre los actores sean plenamente desde ese enfoque (Salvatierra, 2006, p. 305).

A lo largo de su carrera, Lecoq experimentó con diferentes tipos de máscaras, pero fue la máscara neutra proveniente de su tiempo de investigación y exploración teatral en Italia la que destacó como elemento central de su enseñanza teatral. Fue durante su estancia en Italia que tuvo la oportunidad de trabajar con Carlo Mazzone-Clementi, un actor y maestro de máscaras (Lecoq, 1997, p. 24). Mazzone-Clementi fue quien presentó a Lecoq la máscara neutra y le enseñó sobre su potencial y su uso en el teatro, dándole así un enfoque particular en la búsqueda de una expresión auténtica y universal.

La máscara neutra se caracteriza por su expresión facial neutral, sin características específicas. Al ser utilizada por el actor, permite explorar un amplio rango de emociones y acciones de manera pura y física. Al ocultar las expresiones faciales individuales, la máscara neutra desafía al actor a comunicar a través de un lenguaje no verbal más amplio y universal, conectándose con el público de una manera más profunda y significativa (Lecoq, 1997, p. 63)

La integración de la máscara neutra en la pedagogía de Lecoq se basa en su objetivo de liberar al actor de los hábitos y patrones de movimiento y expresión cotidianos. Al utilizar la máscara neutra, el actor es desafiado a explorar nuevas formas de expresión y a conectarse más profundamente con su cuerpo y sus emociones. Tal como menciona Domínguez (2006)

La máscara neutra es una máscara de presencia. Libera al actor de su propia personalidad para actuar, disponible a la acción y a la vez, sensible en sus propias sensaciones interiores. La respiración se regula y la tensión innecesaria desaparece. El actor está presente, sencillamente. Puede sentir toda su potencialidad y su energía. Cualquier movimiento, por pequeño que sea, cobra significación y modifica el estado del que la lleva (p. 307).

La máscara actúa como un catalizador para descubrir la verdad interior del actor y su capacidad de comunicación sin palabras. Esto va en complemento al uso de la conciencia

corporal en donde el actor tiene como principal enfoque la atención de su cuerpo y el comprender cómo se relaciona con el espacio circundante. De manera que la máscara neutra requiere una presencia completa y una conexión profunda lo que hace destacar la conciencia de la postura, la gestualidad y el movimiento. A través de la práctica constante, el actor aprende a moverse con gracia y fluidez, descubriendo la relación entre el cuerpo y el espacio escénico.

El trabajo con la máscara neutra también implica la exploración de la expresión pura y universal. Al ocultar las características individuales del rostro, la máscara neutra permite al actor explorar la pureza del gesto y la expresión. El actor se sumerge en un mundo de acciones físicas y emociones que trascienden lo cotidiano y se conectan con lo esencial y lo universal. La máscara neutra se convierte en un canal a través del cual se transmiten las emociones y acciones más fundamentales y esenciales del ser humano.

Además de la conciencia corporal y la expresión pura, la máscara neutra también juega un papel crucial en el desarrollo de la presencia escénica. Al ocultar las expresiones faciales individuales, el actor se vuelve más consciente de su presencia en el escenario y de cómo su cuerpo ocupa el espacio. La máscara neutra invita al actor a ocupar ese espacio con confianza y autoridad, creando una conexión más poderosa con el público. La presencia escénica se convierte en una manifestación tangible y visible de la energía y la intención del actor, generando una mayor resonancia emocional y una experiencia teatral más impactante.

La máscara neutra también desempeña un papel en la construcción de personajes. Al usarla, el actor puede explorar diferentes arquetipos y emociones universales, sin estar limitado por las características físicas o las expresiones faciales predefinidas. La máscara neutra permite al actor adentrarse en el mundo del personaje desde un lugar más profundo, conectando con la esencia y la psicología del personaje de una manera más auténtica y

significativa.

Es importante tener en cuenta que el trabajo con la máscara neutra no se trata solo de ocultar las expresiones faciales, sino de permitir que las emociones y acciones surjan desde dentro. La máscara neutra no restringe la expresividad, sino que la amplía, permitiendo que las emociones y acciones sean comunicadas de manera más auténtica y efectiva. La máscara se convierte en un espejo que refleja la verdad interna del actor, revelando diferentes aspectos de su personalidad y su capacidad creativa.

La máscara neutra no solo se utiliza como una herramienta de entrenamiento, sino que también tiene un papel en la creación y presentación de obras teatrales. Los actores pueden incorporar la máscara neutra en sus personajes, permitiendo que la máscara revele las emociones y acciones en lugar de forzarlas. Esto crea un lenguaje teatral más simbólico y poético, ampliando las posibilidades expresivas en el escenario.

3.2.3. Espacio e imaginación

La pedagogía de Lecoq también otorga una atención significativa a la relación entre el actor y el espacio escénico. Lecoq desafía la noción de que el escenario es simplemente un fondo para la acción, instando a los actores a considerar el espacio como un compañero creativo integral. Los actores aprenden a utilizar el espacio de manera estratégica, explorando cómo su posición, movimiento y relación con el entorno pueden influir en la narrativa y la emoción. Esta perspectiva estimula la imaginación y la creatividad de los actores, alentándolos a descubrir nuevas formas de interacción y composición que agregan profundidad y complejidad a la representación teatral.

3.2.4. Juego y composición

La pedagogía de Lecoq fomenta el juego como un medio esencial para el descubrimiento artístico. Los actores participan en una variedad de juegos teatrales que van desde la improvisación hasta la colaboración en grupo. Estos juegos no solo promueven la conexión entre los actores, sino que también permiten la exploración de nuevas ideas y enfoques escénicos. Además, Lecoq hace hincapié en la composición visual, animando a los actores a considerar la estética y la estructura de sus actuaciones. La creación de imágenes teatrales impactantes y memorables se convierte en una prioridad, enriqueciendo la experiencia del espectador y desafiando las convenciones tradicionales de la narrativa.

Finalmente, podemos decir que la pedagogía de Lecoq busca una síntesis creativa de todos estos elementos. Los actores son alentados a combinar la corporeidad, la máscara, la mímica, el espacio y el juego en una amalgama coherente y evocadora. Esta síntesis culmina en la creación teatral en su forma más auténtica, donde el actor se convierte en un artista completo, capaz de comunicar con profundidad y claridad a través de un lenguaje teatral único y multidimensional.

3.3. El cuerpo poético

El cuerpo poético, concepto propuesto por Jacques Lecoq, actor, pedagogo y director francés, aborda la importancia del cuerpo del actor como medio para transmitir emociones y expresión artística en el escenario. Según Lecoq, el cuerpo no es meramente un instrumento físico, sino que posee su propio lenguaje poético que debe ser explorado y perfeccionado (Hernández ,2022, p.21).

En este segmento, examinaremos diversas concepciones de la poética del cuerpo en los campos del teatro, la danza y los estudios del movimiento. La intención de esta

investigación es abordar la poética del cuerpo dentro de un marco amplio y comprender su función como una herramienta para establecer una conexión empática, sensitiva y genuina con el espectador, así como para el dominio corporal y la comprensión conceptual de propuestas escénicas, coreográficas y performáticas. Explicaremos las teorías y prácticas que sustentan la poética del cuerpo, destacando su importancia en la creación artística y su capacidad para transmitir significados profundos y simbólicos a través de la expresión corporal y el lenguaje escénico

Comenzando por la pedagogía que se propone en *Le corps poétique* (1997), Lecoq ofrece un extenso repertorio de herramientas de formación destinadas al entrenamiento físico, musical, conceptual y estético, con el fin de desarrollar su propio enfoque pedagógico en el ámbito de la actuación y el mimo. Estas herramientas permiten que los actores que trabajan bajo el sistema que se propone en el cuerpo poético, adquirir una mayor libertad y fluidez en el movimiento, lo cual resulta fundamental para transmitir emociones y crear personajes a través de la postura, el gesto y la expresión corporal (citado en Salvatierra, 2006, p. 341).

El enfoque de Lecoq en el cuerpo poético se basa en la premisa de que la expresión artística va más allá de las palabras y se manifiesta como una forma de comunicación no verbal. Al entrenar al actor para que su cuerpo sea más expresivo y poético, se logra establecer un diálogo más profundo y significativo entre el intérprete y el público (Salvatierra, 2006, p. 41). Esta exploración del cuerpo como portador de significado y como vehículo para transmitir emociones permite crear un lenguaje teatral único, enriqueciendo la interpretación y la conexión con la audiencia.

El cuerpo poético se convierte así en una herramienta esencial en el proceso creativo del actor, proporcionándole una amplia gama de posibilidades expresivas. Al trabajar en el desarrollo de su cuerpo poético, el actor aprende a utilizar de manera consciente su físico y su

presencia escénica, convirtiéndolos en elementos fundamentales para construir y dar vida a personajes teatrales memorables. Este enfoque busca trascender los límites de la palabra hablada, explorando las infinitas posibilidades que ofrece el cuerpo humano como instrumento artístico (Salvatierra, 2006, p. 208).

Para llevar esto a cabo, Lecoq genera una escuela que aborda 3 ejes principales: la improvisación, el análisis de movimiento y la creación personal, las cuales se nutren mutuamente para abordar temáticas que permitan conectar con el alumno y el público.

En esta primera sección, la improvisación ocupa un lugar central en la pedagogía de Jacques Lecoq, siendo una herramienta fundamental en su enfoque de entrenamiento teatral. Lecoq utiliza la improvisación como un medio para desarrollar la creatividad, la espontaneidad y la capacidad de respuesta del actor. A través de ejercicios y juegos improvisación, los estudiantes son desafiados a explorar nuevas posibilidades de movimiento, gesto y expresión, y a estar presentes en el momento presente. La improvisación les permite desarrollar la escucha activa, la observación y la adaptabilidad, al tiempo que fomenta la exploración de diferentes estados emocionales y la construcción de personajes. Al trabajar en un entorno improvisado, los estudiantes aprenden a confiar en su intuición y a tomar riesgos creativos, fortaleciendo su capacidad de improvisar y responder de manera auténtica en el escenario (Lecoq, 1997, pp. 51-53).

En cuanto al análisis de movimiento, este se compone el segundo fundamento de su entrenamiento ya que propone a través de ejercicios y exploraciones, que sus estudiantes analicen, investiguen y descompongan el movimiento en cualidades físicas y expresivas como el ritmo, la energía y la dinámica (planteamiento que luego abordaremos desde la perspectiva de Laban y Decroux).

Además, Lecoq promueve la economía de movimiento, evitando gestos superfluos y

enfocándose en la esencia del gesto para una comunicación clara y poderosa. También invita a explorar metáforas del movimiento para ampliar la capacidad expresiva. Dentro de su enfoque se introdujo la acrobacia dramática, que fusiona acrobacias físicas con el lenguaje teatral, creando momentos impactantes y poéticos en la escena. También se enfoca en el estudio de las leyes de movimiento y las dinámicas de la naturaleza, inspirándose en la observación de la vida cotidiana y el entorno natural para nutrir la autenticidad y la riqueza del movimiento en escena. En conjunto, estos elementos enriquecen la pedagogía de Lecoq, proporcionando a los estudiantes las herramientas para expresarse de manera más profunda y significativa a través del movimiento teatral.

El punto de partida basado en el estudio de la anatomía del cuerpo humano dirigida a la expresión es común a otras enseñanzas. Consiste en un análisis geométrico de las diferentes partes del cuerpo aisladas entre sí, observando las posibilidades de movimiento de cada una y combinándolas en diferentes planos, de manera que los movimientos se automaticen. [...] el segundo momento consiste en encontrar el sentido dramático a cada movimiento que lo justifique, pasando de esta gimnasia analítica a una gimnasia dramática, pues todos estos movimientos geométricos tienen cada uno, como gestos, un significado dramático en el teatro y ahí necesitan una justificación. En la tercera fase, esta supermarioneta se deja inducir por los gestos y movimientos que realiza; cada movimiento en el espacio despierta en el actor un estado particular. La cuestión es que la vida surja al exterior sin que estos estados se conviertan en un impedimento, que, según Lecoq, a menudo ha sucedido con

el “mimo estatuario”² (Salvatierra, 2006, p. 328).

La última sección de la pedagogía de Lecoq, centrada en la creación personal, desempeña un papel fundamental en el desarrollo de los estudiantes. A través del enfoque pedagógico de la "Geodramática", se promueve una exploración profunda de los diferentes territorios del cuerpo y su interacción en el contexto teatral. Estos territorios representan dimensiones clave de la expresión artística y comprenden tanto aspectos físicos y sociales como elementos más abstractos y simbólicos (Lecoq, 1997, p. 147).

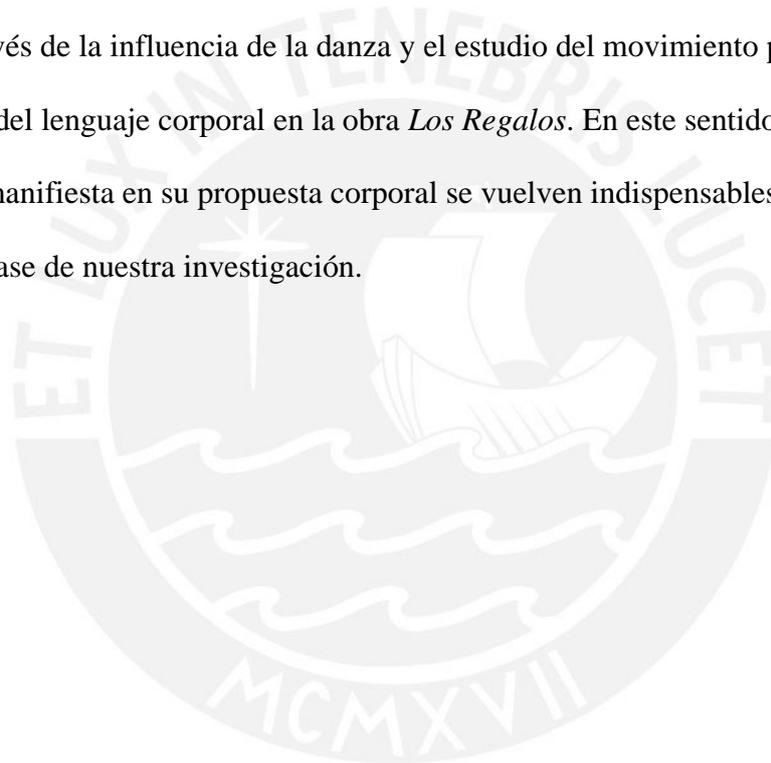
La comprensión y dominio de estos territorios proporciona a los estudiantes una base sólida para su desarrollo artístico. Al explorar el territorio físico, se busca potenciar la conciencia corporal, la capacidad de movimiento y la expresividad física. El territorio social se enfoca en la comprensión de las dinámicas humanas, las interacciones sociales y la creación de personajes realistas y auténticos. El territorio imaginario permite la exploración de la imaginación y la fantasía, fomentando la creatividad y la construcción de mundos escénicos. El territorio simbólico profundiza en la comprensión de los significados y símbolos, y cómo pueden ser utilizados en la creación teatral. Por último, el territorio poético se relaciona con la exploración de la belleza, la estética y las emociones sutiles en el arte escénico (Salvatierra, 2006, pp. 162-165).

En el enfoque de Lecoq, se reconoce la importancia de la observación y la conexión

² Nos referimos a mimo estatuario cuando hablamos del mimo que desarrolla su corporalidad desde una perspectiva de escultor. Esto quiere decir que busca la limpieza del movimiento para llegar a la expresión artística, esto se logra integrando la gestualidad a través de la pesadez. No se comporta completamente como una estatua ya que posee movilidad, sin embargo, su detalle de movimiento, su temporalidad y el espacio que recorre suelen ser reducidos, al punto que parecieran estáticos (Cañal & Cañal, 2006, p.24)

con la vida cotidiana. Al fomentar la observación detallada de las personas y su entorno, los estudiantes desarrollan la capacidad de captar los matices y gestos que enriquecerán su trabajo artístico. Estos elementos de la vida real se convierten en fuentes de inspiración y enriquecen la autenticidad de las representaciones teatrales.

Resulta interesante para esta investigación explorar las herramientas corporales utilizadas en cada etapa de la pedagogía, por lo tanto, analizaremos el estudio de la poética del cuerpo a través de la influencia de la danza y el estudio del movimiento para el análisis de la construcción del lenguaje corporal en la obra *Los Regalos*. En este sentido, la danza y la poética que se manifiesta en su propuesta corporal se vuelven indispensables para adentrarnos en la siguiente fase de nuestra investigación.



CAPÍTULO 4: COMPAÑÍA DE TEATRO FÍSICO Y LA OBRA *Los Regalos*

4.1. Compañía de Teatro Físico

Fundada en el año 2013 inicialmente por Fernando Castro y Diego Sakuray , la Compañía de Teatro Físico (CTF) comienza su trayectoria con la obra Copacabana estrenada en el año 2014, en donde posterior al estreno, se toma la decisión de invitar a Eduardo Cardozo en el año 2015, quién decide formalizar la compañía y darle una visión más comercial (Causillas, 2018, p. 79), forjando a la CTF como una empresa en donde se crean espectáculos, se brindan servicios pedagógicos y creativos (Compañía de Teatro Físico, 2023).

Fernando Castro , actual director General de la CTF, ha tenido una formación como payaso e improvisador en la escuela Pataclaun (2010), es bailarín egresado de la Escuela de Danza Contemporánea de la PUCP (2011) y ha seguido una formación en base a la “pedagogía de Lecoq, de la mano de maestros como Norman Taylor y Jos Houben” (Causillas 2018, p.75) en Argentina, Buenos Aires (2006).

Diego Sakuray, en la actualidad, se encarga de la dirección pedagógica de la CTF. Su formación, al igual que Fernando Castro ha sido en la escuela Pataclaun (2010), en pedagogía de Lecoq en Argentina y es egresado de la Escuela de Comedia La Divina, llevada a cabo por la Asociación Cultural Ketó (Rebaza, 2021, p. 46), actualmente se desenvuelve como actor de cine, teatro y televisión, además de ser docente dentro de la CTF y de otras escuelas de formación actoral en Lima.

Eduardo Cardozo, tercer socio fundador de la CTF, es artista circense y bailarín, su formación se llevó a cabo en la Escuela de Danza Contemporánea de la PUCP, en el Centro Cultural Agárrate Catalina y en la escuela de circo de Bruselas (Rebaza, 2021, p. 46).

La Compañía de Teatro Físico, por la misma formación que han recibido sus fundadores, emplea un mecanismo de trabajo orientado a la danza contemporánea, inspirado de una de las maestras pioneras de la danza teatro en el Perú, Mirella Carbone, la comedia, la cual se utiliza como un medio de comunicación dramaturgica, las artes circenses, como recurso corporal para la preparación del actor, el concepto de “laboratorios” traídos de las tradiciones del tercer teatro y que llega a ellos como parte de su formación en Pataclaun, y lo postulados teóricos de Jacques Lecoq para la pedagogía teatral y el uso del cuerpo como recurso expresivo (López, 2019).

A diez años de su formación, la Compañía de Teatro físico tiene dentro de su repertorio a las obras: *Copacabana* (2014), *Los Regalos* (2015), *Prehistoria de la Felicidad* (2015), *Tu voz persiste* (2015), *Desaguadero* (2016), *Desierto*, *Gnossienne* (2017), *Perra* (2018), *Assamblage* (2022) y *El enemigo* (2022); además se encuentra en proceso de creación la película de su obra cumbre *Los Regalos*. La mayoría de estas producciones han sido realizadas a través de alianzas o colaboraciones con otros artistas o compañías teatrales y/o circenses.

La Compañía de Teatro Físico ha logrado una importante presencia en la escena teatral de Lima gracias a su destacada trayectoria en la producción de obras de teatro. Entre todas sus obras, *Los Regalos* se ha convertido en la más reconocida, siendo repuesta en múltiples ocasiones y recibiendo numerosas nominaciones y premios en festivales de artes escénicas en Perú, Chile, Argentina, Colombia, Uruguay y Alemania. Esta obra ha sido la carta de presentación de la compañía, generando una base sólida y una gran acogida por parte del público.

La Compañía de Teatro Físico ha sido un referente en la exploración de diversas disciplinas, como la danza, el circo y el clown, en su abordaje escénico y del movimiento. La

combinación de estas disciplinas permite al público conectar con sus experiencias personales y atravesar barreras sociales y culturales.

4.2. Los Regalos: Una historia de hombres en familia

Los Regalos relata la vida de un padre inexperto, interpretado por Miquel de la Roca, e hijos: el hermano mayor (Eduardo Cardozo) y el hermano menor (Diego Sakuray). Esta obra es una historia de crecimiento del ser humano. En ella podemos observar cómo el desarrollo de vida de los personajes se basa en las responsabilidades que se va asumiendo mientras crecen, cómo es la relación padre e hijos y de qué manera se expresan las emociones y muestras de afecto en un ambiente completamente masculino (Villegas, 2017).

El proyecto surgió a partir de una conversación en el auto entre Diego y Fernando, en la que se mencionó la pelea que ellos tenían con sus hermanos por el asiento del copiloto. A partir de esta conversación, comenzaron a surgir temas y anécdotas relacionados con su infancia, la relación con sus padres y hermanos, y cómo se aprende el amor en el entorno familiar (Robles, 2015, p. 69). Esta idea inicial sirvió como punto de partida para la creación de la obra, que se fue desarrollando por escenas a lo largo de un proceso creativo de ocho meses, en el que cada uno de los participantes aportó su propia visión.

Durante el proceso de creación se plantearon diversas situaciones, basadas en experiencias personales de los actores y situaciones cotidianas que ocurren en cualquier relación familiar. Lo interesante de estas propuestas es que el planteamiento y desarrollo de la obra se realizan exclusivamente con el uso del cuerpo y la ausencia de la palabra, sin la necesidad de hacer uso de elementos muy complejos o detallados, permitiendo abordar temáticas personales y establecer una conexión emocional con cualquier público. Como director, Fernando buscó a través del movimiento mostrar la complejidad de la expresión de

la masculinidad y las muestras de afecto en un ambiente sin una figura femenina. Además, se propuso abordar la relación entre hombres, sus patrones de expresión emocional y de masculinidad hegemónica, incluyendo la violencia de género implícita que a menudo se encuentra en estas relaciones.

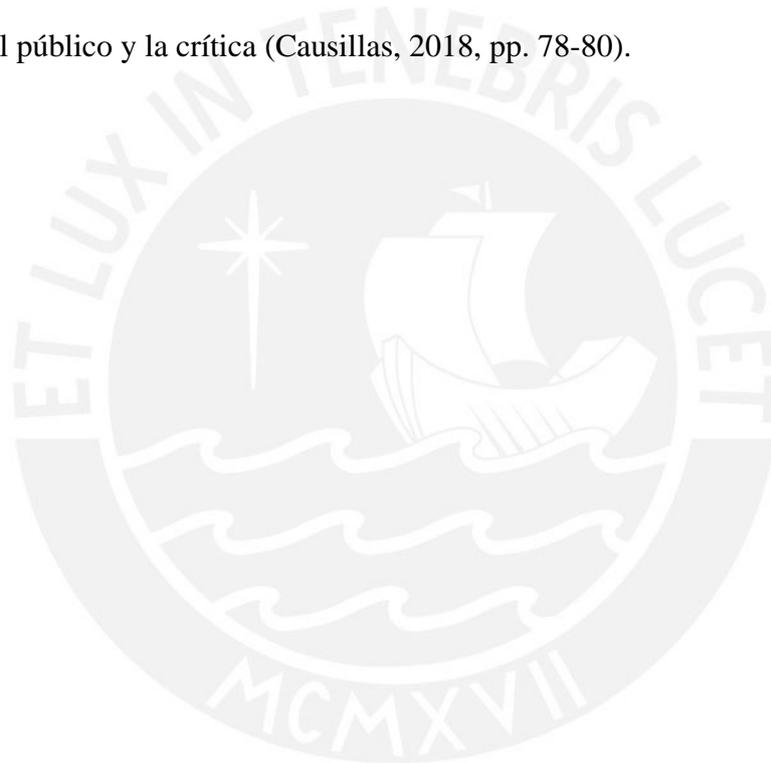
En una entrevista realizada por Christian Villegas para la revista *Canallas* en 2015, tanto Fernando como los actores Diego, Miquel y Eduardo hablan sobre sus experiencias personales y simbolismos en relación con la obra *Los Regalos*. Durante la entrevista, se destaca la importancia del perfil de los actores para la creación de los personajes, ya que se buscaba que las experiencias personales y profesionales de los actores influyeran en su actuación y en la conexión que pudieran establecer con el público. En particular, se menciona la elección de Miquel de la Roca para interpretar el papel del padre en la obra debido a su formación teatral similar a la de Fernando y, sobre todo, a su experiencia personal como padre, lo que le permitió aportar una perspectiva única a su interpretación.

Además, cada uno de los actores incorporó sus propias experiencias personales a la obra, enriqueciendo la dramaturgia y permitiendo conectar con el público desde vivencias personales. Esta conexión emocional fue posible gracias a la utilización exclusiva del lenguaje corporal en la obra, lo que permitió a los actores explorar complejos patrones de movimiento en diferentes etapas de la vida y, por ende, presentar una historia que involucra una amplia gama de emociones y situaciones familiares.

En este sentido, *Los Regalos* se convirtió en una carta de presentación para la Compañía de Teatro Físico, permitiendo abordar una línea escénica dentro de las producciones que a futuro crearían. La obra es un gran ejemplo de la pedagogía que abarca la compañía, así como de la escenografía y propuestas dramáticas y del estilo conceptual que aborda. El éxito de la obra ha llevado a la compañía a ser un apoyo para otras producciones

en cuanto a diseño de movimiento.

A pesar de las dificultades del medio teatral, la Compañía de Teatro Físico se mantuvo firme en sus convicciones y diseñó un plan a largo plazo, lo que les permitió cohesionarse como compañía con toda la responsabilidad que implica. El proceso de creación de *Los Regalos* fue un esfuerzo colaborativo y colectivo, en el que cada miembro de la compañía aportó su conocimiento y experiencia para crear una obra que hoy en día sigue resonando con el público y la crítica (Causillas, 2018, pp. 78-80).



CAPÍTULO 5: ANÁLISIS DE LA OBRA LOS REGALOS

5.1. Abordaje de la construcción del lenguaje corporal dentro del teatro físico

El teatro físico, un medio expresivo que supera las limitaciones del lenguaje verbal, cobra vida en la propuesta teatral "Los Regalos: Una historia de hombres en Familia", presentada por la Compañía de Teatro Físico (CTF) de Lima, Perú. Este enfoque vanguardista y audaz de CTF hacia cuestiones sociales ofrece una obra que ahonda en las sutilezas de la masculinidad y el patriarcado en el contexto familiar, utilizando el lenguaje corporal como su principal vehículo de narración.

Este apartado se centra en comprender la formación física y los procesos educativos que los actores y el director han atravesado para dar vida a esta obra y cómo estos elementos se han adaptado a lo largo de las múltiples reposiciones a lo largo de los 8 años desde su estreno.

Para comenzar, es importante destacar que durante entrevistas con tres participantes clave de la obra, el director Fernando Castro Medina, y los hermanos en la obra, Diego Sakuray y Eduardo Cardozo, se ha revelado que cada uno ha tenido experiencias y enfoques diversos antes de embarcarse en este viaje creativo. Comprender el proceso de formación de los actores y el director es fundamental para entender cómo han logrado utilizar el cuerpo como un medio para transmitir historias conmovedoras, profundas y significativas.

Comenzando con el director de la obra, Fernando Castro, su formación se ha basado en disciplinas como el clown, la improvisación, la danza y el teatro. Cuando surgió la idea de crear la obra, colaboró estrechamente con Mirella Carbone, una bailarina y coreógrafa reconocida en Perú, cuyo trabajo se centra en el discurso feminista a través de la danza teatro. Esta colaboración fue fundamental en la fase de composición de la obra. Fernando Castro

reflexionó sobre la pregunta fundamental: "¿Qué debemos decir los hombres sobre el machismo?" (Comunicación personal con Fernando Castro, 22 de agosto de 2023). Esta pregunta es esencial, ya que sienta las bases para el tipo de lenguaje corporal que buscaban que los actores adoptaran. Después de intensas conversaciones y un proceso de 1 año y 8 meses, la obra finalmente vio la luz.

Durante este proceso, Fernando nos comenta que la pedagogía de Lecoq jugó un papel fundamental y que el lenguaje corporal se desarrolla a partir de experiencias universales humanas. Las emociones como el amor, la tristeza, la soledad, el miedo y la ira son sentimientos compartidos por todos, y sus expresiones se traducen a través del lenguaje corporal. En un contexto teatral, gestos, mímicas y movimientos buscan resaltar y expresar estas emociones a través de recursos como la máscara neutra, acrobacias, el uso de elementos en escena, la musicalidad y otros. Sin embargo, a diferencia de otras formas de teatro, dentro del teatro físico, la técnica en la expresión corporal es fundamental. Es una herramienta que proporciona precisión y perfecciona el cuerpo, de manera análoga a cómo un músico ajusta su instrumento para lograr la excelencia (Collazos, 2016, p. 40). En este sentido, las palabras de Eugenio Barba son esclarecedoras: "No se trata de comprender la técnica, sino de entender los secretos de la técnica que necesitamos dominar para superarla" (Barba, 1999, p. 299). Esta perspectiva se relaciona directamente con la capacidad del sistema nervioso para seleccionar la forma más eficaz de llevar a cabo una acción a través de la experimentación y el aprendizaje, lo que amplía nuestras opciones y la variedad de nuestras expresiones, otorgándoles mayor libertad de elección y, en última instancia, mejorando nuestras habilidades expresivas.

Dentro de la entrevista, se formuló la pregunta sobre cómo se logra trabajar con la "verdad" de los personajes en relación a la corporalidad adoptada por los actores en la obra.

Fernando explicó que esto se logra a través del uso de la máscara neutra, una herramienta clave en la pedagogía de Lecoq. La máscara neutra permite al actor crear un "cuerpo neutro", que es un cuerpo versátil capaz de transformarse y comunicar emociones al público. A través de la máscara, los actores aprenden a representar situaciones sin la necesidad de recurrir al lenguaje verbal, utilizando los lenguajes escénicos populares basados en experiencias universales del cuerpo (Comunicación personal con Fernando Castro, 22 de agosto de 2023). Estos lenguajes escénicos se encuentran arraigados en las experiencias cotidianas y en la sinceridad de los gestos. Lecoq, en su libro "Cuerpo Poético" (2006), señala que "la idea de que todos los cuerpos se parecen es cierta y falsa. La universalidad no es uniformidad" (p.65). Para ilustrar este punto, propone un ejercicio en el que los alumnos se sumergen en un contexto melodramático, como una historia de separación. El objetivo es comprender que esto implica no solo un adiós, sino un desprendimiento real y definitivo. De esta manera, el actor no exagera su reacción, sino que actúa con sinceridad y se adhiere a la economía del movimiento, realizando solo lo necesario para ejecutar la acción.

Este proceso se aplica en diversas partes de la obra. Mientras se explora la fisicalidad en algunos momentos, en otros se centra en la economía del movimiento. Las acrobacias presentadas en la obra se convierten en dinámicas que enriquecen la narrativa sin distraer de la historia que se está contando. En momentos de calma, la verdad potencia aún más los momentos melodramáticos, ya que la sinceridad de las emociones permite que el público se sumerja por completo en la historia junto a los actores.

Un ejemplo de ello lo podemos observar desde la primera imagen que nos brindan en la obra.

Figura 1

Escena inicial de "Los Regalos: Una historia de hombres en familia"



Nota. Registro audiovisual de la obra proporcionada por la Compañía de Teatro Físico (CTF)

En esta imagen, se nos brinda la oportunidad de analizar cómo la escena se desenvuelve en torno a la interacción de los hermanos. La disposición de los elementos en el escenario y la postura corporal que los actores han asumido en ese momento son reveladores de la relación que existe entre los personajes. Estos elementos visuales nos proporcionan un adelanto de lo que presenciaremos en los momentos posteriores de la obra, enriqueciendo nuestra percepción de la narrativa teatral.

Este enfoque en la escenografía y la corporalidad no sólo es una manifestación de la destreza interpretativa de los actores, sino que también es un testimonio del compromiso de los creadores con la narrativa. La composición de la escena, los objetos cuidadosamente seleccionados y la expresión corporal de los actores se combinan para transmitirnos mucho más que simples palabras. Como mencionó Fernando Castro Medina, director de la obra, en una conversación reciente, "la verdad" de los personajes se revela a través de cómo utilizan

su cuerpo como medio de comunicación.

Eduardo Cardozo, uno de los intérpretes de la obra, resalta la importancia de estos elementos escénicos en la construcción de los personajes y sus respectivas trayectorias. Señala que elementos como la entrega de los zapatos al hermano mayor desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de la narrativa. Más allá de ser simples objetos utilitarios, estos elementos poseen un profundo simbolismo que impacta directamente en la evolución de los personajes.

Por ejemplo, la entrega de los zapatos puede ser vista como un punto de quiebre en la relación de los hermanos. Esta acción no solo ilustra la transición de una etapa a otra en la obra, sino que también simboliza un conflicto latente entre los personajes. A través de este gesto, se comunican una serie de emociones y tensiones subyacentes que impulsan la narrativa. La narrativa se enriquece al integrar objetos y gestos que trascienden su función práctica y se convierten en poderosos motores de la trama.

La imagen que observamos en este momento de la obra nos brinda una ventana fascinante hacia la relación de los personajes, la esencia de la narrativa y la importancia de la expresión corporal y la escenografía en el teatro físico. Cada detalle, desde la disposición de los elementos hasta los gestos de los actores, contribuye a la profundidad y complejidad de la historia que se desarrolla en el escenario.

Figura 2

Entrega de los zapatos al hermano mayor



Nota. Registro audiovisual de la obra proporcionada por la Compañía de Teatro Físico (CTF)

Junto a Eduardo, también logramos comprender otra de las características que posee la pedagogía de Lecoq que va relacionada a la corporalidad. Y es que como menciona Collazos (2016):

Al igual que las diferentes tendencias reformadoras de finales del siglo XX, no profesaban la misma estética, una característica importante se soporta en el hecho de tener en común un training corporal separado claramente del proceso de creación; se conoce de este modo gran importancia a la técnica corporal y a los estilos derivados de ella. (p.138)

Eduardo Cardozo resalta la importancia de considerar el bagaje individual de cada actor en la creación de la corporalidad de los personajes y en la definición de sus interacciones con los demás miembros del elenco. Durante los ensayos, se enfocaron en recordar y aplicar técnicas fundamentales, en particular, los principios de Lecoq, dando un

énfasis especial a ejercicios como "miro, voy, hago" y las ondulaciones de la columna (Comunicación personal con Eduardo Cardozo, 09 de agosto). Estos ejercicios resultaron fundamentales para aclarar la dinámica de las escenas y la estructura temporal de la obra, lo que, a su vez, proporcionó mayor libertad en la interpretación de los personajes.

Según su explicación, durante la producción de la obra, se consideraron tres variables cruciales al emplear estos lenguajes corporales. En primer lugar, se tuvo en cuenta la formación de cada actor, su estilo interpretativo y experiencia previa. En segundo lugar, la visión del director, Fernando Castro, desempeñó un papel fundamental en la elección de los lenguajes corporales específicos para cada personaje. Finalmente, la trama misma de la obra influyó en la decisión de asignar ciertos lenguajes corporales, como el uso de un lenguaje compartido entre el padre y el hijo mayor, que refleja su agilidad y vínculo. Por otro lado, el hermano menor adopta un enfoque más relacionado con la inocencia y el clown, lo que enriquece su personaje y su interacción con los demás en la obra.

Para Eduardo, el descubrimiento de cómo integrar la corporalidad en el contexto del enfoque de Lecoq, combinado con las ideas propuestas por Fernando, fue significativo. Durante todos sus años de desempeño artístico en el ámbito circense, estaba acostumbrado a la espectacularidad y al actuar sin considerar pausas ni el tiempo necesario para que una escena adquiriera significado. La comprensión de cómo utilizar estas herramientas le permitió desarrollar un cuerpo que estuviera disponible para la construcción de personajes y escenas, en lugar de simplemente mostrar habilidades técnicas. En este tipo de propuestas, las destrezas por sí solas carecen de valor intrínseco si no se integran significativamente en la narrativa de la historia.

En cuanto a la preparación física para abordar la obra, Eduardo señala que se basa en la improvisación, ya que cada actor aporta su lenguaje de movimiento, y debido a la

experiencia previa de haber trabajado juntos, los actores ya estaban familiarizados con los movimientos de los demás. Por ende, la preparación física no se percibe como un mero calentamiento antes de la creación de la obra, sino como una serie de laboratorios de improvisación y exploración corporal destinados a definir la corporalidad y las cualidades de movimiento que cada personaje adquirirá, siempre en concordancia con la historia y la forma en que se desea que se cuente.

Desde la perspectiva de Eduardo, la preparación física se enfoca en el entrenamiento previo a la creación. En consonancia con la pedagogía de Lecoq, se busca alcanzar la plenitud del movimiento adecuado, evitando que el cuerpo realice movimientos superfluos o contamine la transmisión del mensaje teatral (Lecoq, 2006, p. 104). En este contexto, las acrobacias se convierten en una parte esencial del movimiento de los actores y se considera que la preparación física es una fase independiente que precede al proceso creativo.

En cuanto al entrenamiento corporal previo a las reposiciones de la obra, Diego Sakuray subraya la importancia de que este proceso comienza mucho antes del inicio de los ensayos. Dado que, como se ha mencionado anteriormente, los actores están en constante desarrollo físico, resulta crucial que regresen a las cualidades corporales específicas requeridas para la obra. Diego comenta:

[...] yo no puedo ensayar en un mes los regalos. Yo tengo que, antes del tiempo de ensayo, haberme preparado físicamente. Tengo que salir a correr, tengo que encontrar mi peso ideal, tengo que practicar otra vez las caídas, tengo que ir a terapias a ver articulaciones y que todo esté bien. Porque es sumamente agotador. [...] La máscara. Siempre en los ensayos tenemos que usar la máscara. Probablemente en los dos primeros no, para solamente chequear movimientos, y después todo es con máscara. Porque es otro mundo

tener la máscara full, sesenta minutos. Entonces para mí, retomar los regalos o retomar las funciones es todo un proceso. Así haga una función

(Comunicación personal con Diego Sakuray, 28 de septiembre del 2023).

Por otro lado, Diego Sakuray se enfrentó a un reto particular al explorar la corporalidad de su personaje en la etapa infantil de la obra. De acuerdo con la división de etapas corporales detallada en el Anexo 2, se identifican tres etapas distintas por las que atraviesan los actores: niñez, adolescencia y adultez. Con el objetivo de diferenciar la corporalidad requerida para cada una de estas etapas, se recurrió a la técnica de la ondulación de la columna. Esta técnica se basa en la idea de que la columna vertebral es el elemento principal que influye en la proyección que el cuerpo ofrece en cada etapa de la vida.

Para ilustrar esto de manera más específica:

- Etapa de la infancia: En esta fase, se observa una distinta postura y calidad de movimiento que caracteriza la infancia en la representación de los personajes. En esta etapa, la zona lumbar de la columna se proyecta hacia adelante, las costillas se expanden y el estómago se proyecta hacia afuera. Esta postura particular permite que la caminata sea más ligera, los movimientos más ágiles y el espacio más flexible. El tiempo de movimiento se torna sostenido y fluido.

En palabras de Diego, esta etapa se caracteriza por movimientos chispeantes, donde el cuerpo parece más acuoso e hipotónico. La hipotonía se refiere a una disminución del tono muscular, lo que contribuye a la apariencia y los movimientos juguetones y enérgicos propios de la infancia. La configuración corporal en esta etapa permite que las ondulaciones naturales de la columna sean más evidentes, y estos patrones de movimiento se derivan directamente

de esta postura característica. A continuación, se incluye una imagen que ilustra esta particular postura de la infancia.



Figura 3

Los primeros pasos del hermano menor



Nota. Registro audiovisual de la obra proporcionada por la Compañía de Teatro Físico (CTF)

- Etapa de la adolescencia: Durante esta fase, la columna se proyecta hacia arriba, la espalda se endereza y la parte dorsal se inclina hacia el cielo, creando una postura que recuerda a la de un superhéroe. El enfoque principal recae en la parte superior del torso. En términos de movimiento, esta postura resulta en movimientos más pausados y pesados, ya que la energía disminuye en comparación con la etapa infantil. El tiempo de movimiento se vuelve más directo, manteniendo cierto grado de fluidez y un mayor control motor.

Figura 4

Pelea entre hermanos



Nota. Registro audiovisual de la obra proporcionada por la Compañía de Teatro Físico (CTF)

- Etapa de adultez: En la etapa de adultez, se produce un cambio marcado en la columna vertebral y la postura corporal. La columna pierde sus curvas naturales y adopta una forma más recta y lineal. El cuerpo se vuelve más suspendido y recto en su conjunto. La postura se mantiene firme y recta, sin variaciones notables.

Este cambio en la postura refleja la transición hacia la adultez y se traduce en una proyección lateral en el movimiento corporal. El resultado es un adulto sereno, tranquilo y calmado, con movimientos lineales y una postura firme y estable. Estas diferencias en la corporalidad de las distintas etapas permiten a los actores transmitir de manera efectiva las transiciones de desarrollo de sus personajes en la obra.

Figura 5

La despedida



Nota. Registro audiovisual de la obra proporcionada por la Compañía de Teatro Físico (CTF)

- Etapa de vejez: Aunque Diego no menciona explícitamente esta etapa, se hace presente en la representación de la corporalidad de Mikel en el papel del padre. En esta fase, se destacan varios cambios en la postura y el movimiento corporal del personaje.

La columna vertebral muestra una curvatura más pronunciada en la región dorsal. Los hombros tienden a estar caídos, lo que aporta a la apariencia de envejecimiento. La calidad del movimiento se caracteriza por ser pesado, con un ritmo sostenido y un mayor control sobre el flujo del movimiento. Estas características se combinan para dar al personaje una sensación de rigidez, pesadez y serenidad, lo que refleja la etapa avanzada de la vida que representa en la obra.

La incorporación de la etapa de vejez en la obra agrega profundidad y a autenticidad a la representación de los personajes, enriqueciendo la narrativa y la exploración de las diferentes etapas de la vida a lo largo de la trama.

Figura 6

El baño al padre



Nota. Registro audiovisual de la obra proporcionada por la Compañía de Teatro Físico (CTF)

Diego destaca que anteriormente había realizado una especialización en golpes y caídas escénicas, y considera que la clave para lograr la naturalidad en las escenas de acción radica en el trabajo de la conciencia corporal. Este enfoque permite que las acrobacias y las coreografías de lucha escénica se ejecuten de manera fluida y aparentemente innata, ya que juegan con el principio de acción y reacción para crear ilusiones. En particular, en el contexto del clown, este enfoque se utiliza para generar momentos cómicos al exponer la pérdida de dignidad del personaje, lo que añade un toque humorístico a la obra. El centro de atención de Diego se centra en la conciencia corporal, que incluye la comprensión de aspectos como

velocidades, direcciones, focos y espacios que el cuerpo ocupa para garantizar su propia seguridad y la de los demás.

Dentro del ámbito de las escenas de lucha, la conciencia corporal es especialmente crucial. Diego enfatiza la importancia de determinar si uno se siente más cómodo dando o recibiendo un golpe. Quien propina el golpe debe ser preciso en cuanto a la fuerza y la dirección para evitar causar daño al compañero. Por otro lado, quien recibe el golpe debe ser consciente de la necesidad de preparar su cuerpo para la caída y comprender cómo el golpe afecta su propio cuerpo. Este enfoque también implica una profunda confianza en el compañero, ya que ambas partes deben confiar en que el otro ejecutará correctamente los movimientos. A partir de esta confianza mutua, se desarrolla la coreografía de las escenas de lucha y se aplican las calidades de movimiento específicas.

En el caso de la compañía, estas calidades de movimiento se trabajan en función de las siguientes premisas: rapidez-lentitud, contra impulso, staccato, rebote, repetición, canon, por gravedad, movimiento sostenido (cruce) y cristalización. Estas calidades están destinadas a influir en la acción y la reacción en las escenas de lucha y, aunque se basan en principios propuestos por Laban, se adaptan y desarrollan específicamente desde la perspectiva de la acción en la actuación.

Para concluir este apartado, es evidente que el enfoque en la conciencia corporal y las distintas etapas de la vida, junto con la exploración de las calidades de movimiento en el contexto de las escenas de acción, ha enriquecido de manera significativa la representación de los personajes y las dinámicas escénicas en la obra. Los actores, como Eduardo Cardozo y Diego Sakuray, han demostrado que la preparación física, la comprensión de la corporalidad en diferentes edades y la confianza en sus compañeros son elementos esenciales para lograr la fluidez y autenticidad en las interpretaciones. La combinación de técnicas basadas en la

pedagogía de Lecoq, la conciencia corporal y la exploración de calidades de movimiento ha llevado a un nivel de excelencia en las escenas de acción, brindando a la obra una dimensión emocional y estética profundamente impactante. Este enfoque riguroso en la preparación física y la interpretación ha permitido que la obra trascienda las habilidades técnicas, llevando al público a un viaje emocional a través de la narración y la expresión física de los personajes. Estos elementos, combinados con la visión del director y la influencia de la historia misma, han dado como resultado una obra teatral notable y emocionante.

5.2. La corporalidad y la construcción de la identidad y la subjetividad

En el apartado anterior, exploramos cómo los actores han desarrollado su corporalidad tanto en la fase de creación de la obra como en su constante entrenamiento físico. En este siguiente segmento, nos centraremos en los factores que no están directamente relacionados con el entrenamiento físico, sino más bien vinculados a las ideas y experiencias compartidas entre el director y los actores, factores que permitieron la construcción de la identidad de los personajes y la creación de sus universos personales. Este apartado se relaciona con la filosofía de Lecoq, que sostiene que el cuerpo y la mente son elementos inseparables. En consecuencia, las historias narradas a través del cuerpo constituyen un lenguaje universal, ya que todos poseemos una memoria corporal y a través del cuerpo se manifiestan nuestros sentimientos, emociones y pensamientos.

En este contexto, Salvatierra, en su trabajo *El cuerpo 'sintiente'* destaca la importancia de la "memoria del cuerpo" según Lecoq, que nos lleva a analizar la concepción del cuerpo como un recipiente de conocimiento, una fuente y un medio de expresión del imaginario (2006, p. 207). En este apartado, se destaca cómo Lecoq empleaba la técnica y el análisis del movimiento para acercarse a la naturaleza y explorar todos los elementos cotidianos que

conforman nuestro subconsciente.

En línea con estas ideas, los ejercicios de técnica y análisis de movimiento desempeñan un papel fundamental en la transformación de las capacidades potenciales del cuerpo en habilidades reales. Estos ejercicios consisten en mimetizar elementos de la naturaleza, como los elementos, sustancias, animales, palabras, luces, colores y objetos, con el fin de llevar al cuerpo a "olvidar" su forma humana y convertirse en cualquier cosa, es decir, obtener un cuerpo disponible, entrar en el estado de cuerpo neutro del que ya se habló junto a Fernando Castro. Esto le permite al cuerpo adquirir una cualidad "sintiente" y poética, capaz de crear. Para ello, el entrenamiento junto a la máscara neutra, promueve un estado de disponibilidad, y es utilizado como herramienta esencial en este proceso (Salvatierra, 2006, p. 208).

Justamente, este es el enfoque que se persigue en el libro. El cuerpo poético de Jacques Lecoq: encontrar en el movimiento un espacio donde el cuerpo pueda expresar sus emociones. En un texto de Capdevila (1999), se nos presenta una carta escrita por un alumno de Lecoq que explica de manera completa el enfoque pedagógico que aplicó.

Este testimonio de un ex alumno sobre la pedagogía de Lecoq destaca que "Hacer la escuela Lecoq" no es simplemente un título o una garantía de empleo, sino un encuentro fundamental. La escuela Lecoq es un viaje donde personas de diversas edades y nacionalidades se embarcan juntas. Su propósito no es obtener algo tangible, sino el viaje en sí mismo. Los estudiantes buscan una forma diferente de aprender teatro y vivir la vida. La pedagogía de Lecoq les proporciona herramientas para expresar lo que sienten, incluso sin comprenderlo plenamente, y les desafía a buscar lo "justo".

Realizar esta formación les permite redescubrir y tomar conciencia de los signos y constantes universales que el cuerpo conoce instintivamente, pero que a menudo ignoramos.

Los estudiantes aprenden a caminar, escuchar, ver, tocar y sentir nuevamente con humildad. La mímica es una parte esencial de este proceso, ya que les ayuda a redescubrir los movimientos fundamentales necesarios para la creación dramática y el juego.

El viaje también explora los diferentes mundos en movimiento, desde lo animal, vegetal y mineral hasta lo sonoro, pictórico y arquitectónico. Finalmente, los estudiantes se sumergen en los "grandes territorios dramáticos," incluyendo el melodrama, la *Commedia dell'Arte*, los bufones, los payasos y la tragedia. Esta arquitectura del movimiento se convierte en una parte integral de cada estudiante y les permite expresar gestos con precisión. La escuela Lecoq es un viaje de autodescubrimiento y aceptación. En un mundo en constante movimiento, Lecoq enfatiza que "el equilibrio del movimiento se encuentra en el desequilibrio constante. Cuando el cuerpo se convierte en el movimiento del mundo, nace la vida y todo se convierte en poesía." (Capdevilla, 1999, pp. 379-380). Los actores y otros artistas trazan movimientos auténticos y justos en el espacio liberado. La escuela Lecoq no solo enseña teatro, sino también la revelación y aceptación de uno mismo. Jacques Lecoq y su pedagogía demuestran que el movimiento es el punto fijo en un mundo en constante cambio y que el equilibrio se encuentra en el constante desequilibrio. La vida se convierte en poesía cuando el cuerpo se convierte en el movimiento del mundo.

Este proceso se evidencia en la construcción de la historia de *Los Regalos*. Tanto los actores como el director destacan la relevancia del proceso de creación y cómo sus vivencias personales desempeñaron un papel fundamental en el desarrollo de la corporalidad en escena. En la formación proporcionada por Lecoq, se enfatiza la importancia de comprender estas experiencias desde la sensibilidad de la propia vida, más que desde un estudio externo.

En una entrevista con Fernando Castro, este menciona que el proceso de creación de *Los Regalos* marcó un hito en la historia de la CTF. Este proceso comenzó con un viaje en

carretera a Tacna junto a Diego Sakuray, donde compartieron sus historias personales y reflexionaron sobre sus relaciones familiares. Estas conversaciones inspiraron la obra y dieron forma a las múltiples facetas que abordaría la obra. El proceso de creación en sí mismo duró un año y ocho meses, con un año dedicado exclusivamente a la formación de la compañía y los siguientes ocho meses enfocados en la creación.

Diego Sakuray, por su parte, aportó al proceso desde su formación en comedia, incluyendo talleres en la escuela de Pataclaun y la escuela "La Divina", además de su entrenamiento en clown con Fernando Castro. También asistió a un festival llamado Teatro Organic, que facilitó el intercambio cultural entre alumnos de la escuela de Lecoq y otros artistas. Este enfoque en la diversidad cultural permitió un mayor entendimiento de las constantes humanas fundamentales que unen a las personas de diferentes nacionalidades, tal como nos comenta Lecoq en una entrevista realizada por Carmina Salvatierra “Cuantos más países trabajen juntos, mejor podremos encontrar los puntos elementales y esenciales que hacen que se parezcan. Vamos más al fondo con gente de diferente nacionalidad que si sólo trabajáramos con españoles, franceses, etc., ya que así las culturas se mezclan y percibimos que en el fondo hay temas eternos, que son permanencias, y es aquí donde la naturaleza humana me interesa, en sus permanencias, no en su momento” (Capdevilla, 1999, 378). Entendiendo esto es que podemos comprender la importancia que tiene para *Los Regalos* cómo es que su construcción fue generada a través de diversos viajes e historias personales, de encontrar puntos de convergencia en las vivencias y de cómo éstas construyen la identidad de la obra.

El proceso de creación de *Los Regalos* involucró exploraciones en la playa de Tacna, donde se definieron parámetros para la obra, como la necesidad de presentarse en varios lugares, lo que llevó a la decisión de tener solo 3 actores en función de la historia. La obra se

concibió con la menor cantidad de utilería posible, y cada objeto utilizado en escena tenía un significado potente. Durante dos semanas en Tacna, se estableció que la obra debía tener un sentido de espectacularidad, evidenciado en las acrobacias y las escenas de lucha escénica, especialmente en las etapas de niñez y adolescencia de los hermanos.

La importancia de establecer un estilo de teatro físico único y virtuoso, que no se había visto antes en la escena limeña, fue fundamental para Diego y la compañía. La obra *Los Regalos* se concebía como una carta de presentación que debía ser atractiva y destacarse en la escena local. La llegada de Eduardo Cardozo permitió formalizar la compañía y finalizar el proceso creativo.

Para esta investigación, es esencial comprender todo este proceso de construcción de la obra y la compañía en base a las vivencias personales y la subjetividad, ya que lo que ocurre con los miembros involucrados en la obra influye en la construcción de sus personajes, en la relevancia que se le puso a la obra y por consecuencia a los resultados tan humanos que nos muestran en escena y que a pesar de los años se sigue manteniendo en pie. Dado también que tres de los cuatro integrantes son ahora fundadores de la CTF, las historias presentadas en la obra provienen de experiencias personales y vivencias que han marcado sus vidas, lo que se refleja en escena.

Un ejemplo de este proceso relacionado con la construcción de la corporalidad se encuentra en la anécdota compartida por Diego Sakuray. Durante el proceso de creación de la obra, se encontraba luchando para construir la corporalidad de su personaje en su versión niño, sintiéndose poco natural y sin encontrar la fluidez en su movimiento. Sin embargo, una experiencia casual cambió todo. Mientras salía de uno de los ensayos, observó a un padre y su hijo caminando juntos. Al presenciar al niño desenvolverse en su entorno natural, pudo captar ciertas particularidades en su movimiento que aplicó a su personaje. Notó que las

manos del niño estaban siempre explorando objetos, que su pisada era inestable y que corría cada vez que su padre lo soltaba. Al observar estas particularidades, Diego logró enriquecer su trabajo de construcción del personaje.

Este ejemplo ilustra cómo las vivencias personales y la observación de la vida cotidiana influyen en la construcción de la corporalidad de los personajes en *Los Regalos*. Cada detalle de la vida real se convierte en una fuente de inspiración para dar vida a los personajes en el escenario.

Los Regalos no es simplemente una historia, sino un profundo viaje a través de las relaciones familiares, particularmente entre los hombres de la familia. La obra se embarca en un storytelling íntimo, donde las conexiones familiares dan forma a las personalidades, miedos, fortalezas y jerarquías que gobiernan no solo las vidas de los personajes, sino también sus roles en la sociedad. En este proceso de forja de identidades, la corporalidad emerge como un componente esencial que refleja y construye la esencia de cada personaje.

El lenguaje corporal en esta obra trasciende lo superficial. A medida que la narrativa avanza, las acciones, gestos y movimientos de los actores se convierten en un medio a través del cual se desvelan las experiencias, juicios y cuestionamientos de los personajes. Cada interacción, cada postura, cada expresión corporal contribuye a la construcción de la subjetividad de los protagonistas, permitiendo al público sumergirse en la complejidad de sus mundos internos. Esto se manifiesta a través de las escenas, especialmente en la ya mencionadas, la escena del inicio, el cual significaba el recuerdo del viaje en carretera (figura 7), la escena final del baño del padre (figura 6) y la corporalidad adoptada por Diego para la construcción de su personaje de niño (figura 3).

Figura 7

Viaje en el carruaje



Nota. Registro audiovisual de la obra proporcionada por la Compañía de Teatro Físico (CTF)

Dentro del amplio repertorio teatral, Jacques Lecoq argumenta la importancia tanto del clown y del melodrama como herramientas para explorar las dualidades fundamentales de la vida. En *Los Regalos*, la perspectiva del melodrama se convierte en una parte crucial para sustentar la problemática que se plantea en la obra. La historia se complejiza, evidenciando así el melodrama, cuando los hermanos se enfrentan a los roles jerárquicos impuestos por su padre, y las decisiones sobre a quién se le cede el poder y las responsabilidades del hogar impactan directamente en su desarrollo. Esto se plantea desde el primer momento en la primera imagen que nos brindan en la obra (observar figura 1), ya que se nos plantea cómo es que estos roles se van a desarrollar, el hermano más cercano a la luz, con zapatos y maleta, asumiendo el rol de adulto, mientras que el hermano menor, en las sombras, sin zapatos, ejerciendo el rol de cuidador. Esto se enfatiza mucho más en la escena de la cena cuando retorna a casa el hermano mayor (figura 8), observamos cómo el hermano menor, al quedarse con el padre, adopta ciertos patrones que el padre tenía, los cuales se integran en su personalidad debido al tiempo que pasa con él. Por otro lado, el hermano mayor, al abandonar

el hogar, gradualmente se desvincula de estos patrones y forja su propia personalidad influenciada por experiencias externas y el descubrimiento de sí mismo en un entorno no familiar. Esta confrontación intensa, llena de envidia, celos y traición que el hermano menor experimenta al ver que el padre otorga todo el poder al hermano mayor, encarna la esencia del melodrama, el cual Lecoq utiliza para "lograr una interpretación lo suficientemente intensa como para que, a través de la expresión de estos sentimientos profundos, los espectadores se conmuevan hasta llegar a las lágrimas" (Lecoq, 2006, p. 157). El melodrama se convierte así en un espacio donde en lugar de exagerar, se exige autenticidad y verdad. Se basa en la creencia genuina, simplificando el movimiento para expresar sinceridad. Para Fernando Castro, el uso del melodrama en la obra se basa en el espacio en el que los cuerpos se conectan y se separan. En sus palabras, el melodrama se aplicó a través de las relaciones entre padres e hijos. La construcción de los personajes estaba intrínsecamente vinculada a este sistema, y se requería una observación minuciosa de cómo los cuerpos interactuaban bajo las reglas establecidas. Por lo tanto, el melodrama se relaciona con la responsabilidad adquirida en el proceso creativo para guiar o influenciar físicamente a estos cuerpos, y cómo estas acciones influyen en la interpretación de las dinámicas familiares. En resumen, el melodrama se convierte en un lenguaje que se expresa a través de la experiencia de las relaciones familiares (Comunicación personal con Fernando Castro, 22 de agosto del 2023).

Figura 8

Cena del retorno del hermano mayor



Nota. Registro audiovisual de la obra proporcionada por la Compañía de Teatro Físico (CTF)

Por otro lado, el clown ha sido usado desde el uso de la inocencia y la infancia, esta idea va relacionada a la soledad y la fragilidad del ser humano entendiendo esto como lenguajes universales. Frente a esto Fernando Castro nos menciona que:

La experiencia del clown, la experiencia universal de la infancia tiene que ver con la fragilidad del ser humano, con la soledad del ser humano. Entonces, hay un lenguaje que apoya este tipo de estado para jugar. Estos son estados de juego, de improvisación. Tú creas unas condiciones donde le das reglas al intérprete para que comience a jugar dentro de unos patrones. Tú no les dices cómo se mueven, tú construyes un marco alrededor de este. [por ejemplo] Tu rostro debe de estar a tres cuartos del público, el clown tiene esta regla del “un, dos, tres”, es un juego en donde las cosas se repiten 3 veces porque hay una repetición que sirve para el humor. Y el clown tiene que ver con este cuerpo expuesto que comunica transparentemente sus emociones.

Lo que hicimos en los regalos, con esta cuestión del clown, fue justamente

convertirlo, pero desde lo opuesto. Frente a este cuerpo que tiene estas emociones, ¿Qué pasa si queremos restringirlas?, cuando no quieres comunicarlas. Entonces desde ahí se trabajaron estos cuerpos clownescos.

Hacíamos que al principio los 3 jugaran tumbadas, y desde ahí con el cuerpo de cada uno, con ayuda de la máscara se iban definiendo los personajes. Les decía, tú vas a ser el hermano mayor, tú vas a ser el hermano menor, tú vas a ser el papá. Entonces cómo se relacionan estos cuerpos, cómo se organizan (Comunicación personal con Fernando Castro, 22 de agosto del 2023).

Para concluir, Fernando destaca que ambos terrenos geo dramáticos, como los denomina Lecoq, han desempeñado un papel crucial en la construcción de los personajes. Estos personajes se crean gradualmente a través de la colaboración y la improvisación, utilizando material improvisado que luego se traduce en escenas escritas y, finalmente, en material corporal en la obra.

Eduardo Cardozo enfatiza que elementos externos, como el vestuario y la música, desempeñan un papel fundamental en la construcción de la identidad de los personajes en distintas etapas de sus vidas, lo cual se refleja en las transformaciones de sus corporalidades. A continuación, se presenta un ejemplo ilustrativo de este proceso.

Figura 9

Vestuarios del hermano menor



Nota. Registro audiovisual de la obra proporcionada por la Compañía de Teatro Físico (CTF)

Figura 10

Vestuarios del hermano mayor



Nota. Registro audiovisual de la obra proporcionada por la Compañía de Teatro Físico (CTF)

Figura 11

Vestimenta del padre



Nota. Registro audiovisual de la obra proporcionada por la Compañía de Teatro Físico (CTF)

En las figuras 9, 10 y 11 se puede apreciar cómo el director optó por representar el ciclo de la vida a través del vestuario. En la etapa de la infancia, los hermanos llevaban puesta una camiseta y pantalones blancos, como se ilustra en la figura 11. Sin embargo, en la figura 9 y 10, podemos observar que el vestuario no solo refleja el crecimiento de los hermanos, sino que también comunica las experiencias y vivencias de sus personajes. Por ejemplo, en la etapa adulta, el hermano menor aparece descalzo, mientras que el hermano mayor lleva zapatos, simbolizando la madurez y la responsabilidad familiar. Además, es esencial destacar que elementos escenográficos, vestuario y música desempeñaron un papel fundamental en la expresión de la identidad de los personajes a lo largo de la obra. El vestuario, en particular, se utilizó de manera estratégica para representar cambios en la mentalidad de los personajes y, como resultado, en su corporalidad.

En última instancia, es esencial subrayar que este proceso creativo se nutre de elementos arraigados en la escuela de Jacques Lecoq, si bien se adaptan y despliegan de

diversas maneras. El análisis del movimiento, además de su cercanía con los patrones propuestos por Laban, va más allá: es un vehículo para la construcción de una historia en la que convergen el melodrama y el clown. No obstante, el verdadero enriquecimiento de la obra proviene de la profundidad en la que los actores sumergen sus propias subjetividades y construyen identidades enraizadas en experiencias universales. Así, logran forjar una obra que trasciende la mera técnica y se convierte en una expresión completa y conmovedora de la condición humana.



CONCLUSIONES

El presente estudio se ha sumergido en un análisis minucioso sobre cómo los principios del Esfuerzo de Rudolph Laban y la pedagogía de creación teatral de Jacques Lecoq se manifiestan y se integran en el trabajo corporal de los actores en la obra *Los Regalos* de la Compañía de Teatro Físico. A lo largo de esta investigación, se han identificado, explorado y evaluado una serie de elementos y técnicas que convergen en la creación de una narrativa corporal densa y compleja, una que trasciende las limitaciones del lenguaje verbal y se adentra en las profundidades de la experiencia humana.

El primer objetivo de esta tesis se centró en identificar los principales elementos y principios del Esfuerzo de Laban presentes en el trabajo corporal de los actores en *Los Regalos*. En esta exploración, se destacó la relevancia de comprender y aplicar conceptos fundamentales como el peso, el tiempo, el espacio y el flujo en la expresión corporal de los personajes. Los actores, en su papel como intérpretes de esta forma artística, demostraron una destreza notable al utilizar estos elementos como herramientas para comunicar emociones y acciones de manera precisa y efectiva. El peso, por ejemplo, se convirtió en una dimensión fundamental para transmitir la intensidad y la profundidad de los sentimientos de los personajes. El tiempo se utilizó con maestría para modular el ritmo y la temporalidad de las acciones, creando así momentos de tensión y liberación en la narrativa. El espacio y el flujo, por otro lado, contribuyeron a definir la relación entre los personajes y su entorno, así como a crear un sentido de continuidad en el movimiento. Esta primera fase de la investigación reveló que Laban, con su enfoque en el análisis del movimiento, proporciona un marco valioso para comprender cómo el cuerpo se convierte en un medio para la expresión y la comunicación en el teatro físico.

El segundo objetivo específico se centró en el análisis de las técnicas y ejercicios

específicos de la pedagogía de creación teatral de Jacques Lecoq que fueron aplicados en el desarrollo del trabajo corporal de los actores en *Los Regalos*. En esta exploración, se pudo apreciar cómo las técnicas lecoquianas, que incluyen el uso de la máscara y la comedia del clown, contribuyeron de manera significativa a crear una base sólida desde la cual el movimiento se convirtió en el énfasis, pero siempre en sincronía con la autenticidad de lo que se quería comunicar. La máscara, en particular, se erigió como una herramienta esencial para despojar a los actores de sus inhibiciones y permitirles explorar una gama más amplia de expresiones físicas y emocionales. La comedia del clown, por su parte, no se utilizó únicamente como una fuente de risas, sino como una forma de explorar la sinceridad en el movimiento y la comunicación de emociones reales. Este análisis detallado de las técnicas lecoquianas resaltó la importancia de crear un espacio de juego y experimentación en el proceso de preparación de una obra de teatro físico. El trabajo con la máscara y el clown permitió a los actores descubrir nuevas dimensiones de su expresividad y profundizar en la verdad de sus personajes.

Finalmente, el tercer objetivo se enfocó en evaluar cómo se manifestaron e integraron los principios de Laban y Lecoq en la expresividad y comunicación corporal de los actores durante la preparación y representación de *Los Regalos*. Los resultados de esta evaluación demostraron una sinergia única entre ambos enfoques, donde el cuerpo se convirtió en el medio primordial a través del cual las narrativas se transmitieron y las emociones se expresaron. Los actores, al personificar a sus personajes mediante el lenguaje corporal, lograron una amplitud de significados que resuenan profundamente con el público. La fusión de los principios de Laban, que proporcionaron un marco estructurado para analizar y crear movimiento, y las técnicas de Lecoq, que fomentaron la espontaneidad y la autenticidad, generó un lenguaje corporal rico y significativo que trascendió las limitaciones del lenguaje

verbal.

En resumen, podemos afirmar que esta investigación ha proporcionado una comprensión profunda y una apreciación de cómo la integración de los principios del Esfuerzo de Laban y la pedagogía de Jacques Lecoq en el teatro físico enriquece de manera significativa la experiencia teatral. *Los Regalos* de la Compañía de Teatro Físico se ha presentado como un ejemplo excepcional de cómo estos enfoques pueden converger y dar lugar a una narrativa corporal que va más allá de la mera superficie y se sumerge en las profundidades abismales de la experiencia humana. Esta investigación contribuye al entendimiento del teatro físico como una forma de expresión artística única y poderosa que continúa explorando nuevas fronteras en la comunicación y la narración a través del cuerpo. La síntesis de Laban y Lecoq ofrece a los actores una paleta rica y versátil para la creación y representación de personajes y emociones, y ofrece al público una experiencia teatral que toca la fibra más profunda de la condición humana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Capdevila, C. S. (1999). Jacques Lecoq: la pasión por el movimiento. *Assaig de teatre: revista de l'Associació d'Investigació i Experimentació Teatral*, 373-392.
- Causillas, T. (Ed.). (2018). *Palabras en movimiento. Cuaderno de trabajo #1 de la Especialidad de Danza*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: <https://facultad.pucp.edu.pe/artes-esenicas/wpcontent/uploads/2020/10/Cuaderno-Danza-Final.pdf>
- Compañía de Teatro Físico. (2023). Repertorio. Recuperado de <https://ctf.pe/artistico/repertorio/> [Consulta el 08 de abril de 2023]
- Glendinning, H. (2020). What's on: Enter Achilles. *Rambert*. Recuperado de: <https://rambert.org.uk/whats-on/enter-achilles/#:~:text=Lloyd%20Newson%20has%20led%20DV8,studied%20psychology%20and%20social%20work.>
- Hernández, T. (2022a). *Cuerpo poético, encuentro con el existir*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Recuperado de: <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/29598/HernandezGonzalezTaniaCamila2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, A. L. T. (2022b). El arte como herramienta de análisis para la crítica de los estereotipos de género y su construcción cultural. *Revista de Estudios Interdisciplinarios del Arte, Diseño y la Cultura*, (7), 189-201.
- Lizarraga Gomez, I. (2014). *Análisis comparativo de la gramática corporal del mimo de Etienne Decroux y el análisis del movimiento de Rudolf Laban*. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Loke, L., Larssen, A. T., & Robertson, T. (2005, Noviembre). Labanotation for design of

movement-based interaction. *In ACM International Conference Proceeding Series*

(Vol. 123, pp. 113-120). Recuperado de:

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=rhK GK_c7T70C&oi=fnd&pg=PA113&dq=labanotation+&ots=kBQb3f09bJ&sig=QWiKhAY7HcgvmQ8ppAd55hAPsr0#v=onepage&q=labanotation&f=false

López, K. (2019, 4 de marzo). *Cuerpo al centro. ¡Mucha Mierda! Recomendador de teatro y cine*. Recuperado de <http://www.teatromuchamierda.com/cuerpo-al-centro/>

[Consulta: 08 de abril del 2023]

Rivera, A. (2011). Pina Bausch e Lloyd Newson. O teatro na danza, a danza no teatro físico. *Boletín Galego de Literatura*, 46.

Salvatierra Capdevila, C. (2007). La Escuela Jacques Lecoq: una pedagogía para la creación dramática.

Villegas, C. (2017). Los sentimientos detrás del silencio. Canallas. Recuperado de <https://proyectocanallas.wordpress.com/>. [Consulta: 08 de abril del 2023]

ANEXOS

Anexo 1. Entrevistas

Link de las entrevistas realizadas al director Fernando Castro Medina y los actores Diego Sakuray y Eduardo Cardozo.

<https://drive.google.com/drive/folders/1Fz0hle-eIZmLniv0OocSvbUOn1U6zmNa>



Anexo 2. Cuadro comparativo

Cuadro comparativo del análisis del trabajo corporal desde la perspectiva de Rudolph

Laban y Jacques Lecoq

Personajes	Etapas	Corporalidad e Identidad	Desde Laban	Desde Lecoq
Padre	Adultez	La corporalidad del padre se mantiene firme. No obstante, es importante señalar que cuando los niños son pequeños, él, debido a la necesidad de seguir su ritmo, debe estar mucho más activo. Sin embargo, esta energía disminuye a medida que envejece.	Tiempo Repentino Peso Fuerte Espacio Directo Flujo Controlado:	En su mayoría del tiempo mantiene este estado de drama, ya que junto al padre es que los conflictos se van generando, y así se desarrolla en terreno melodramático
	Vejez	Si bien su presencia aquí es breve, es necesario destacar que muestra una actitud mucho más hostil y cortante. Esto contrasta con sus movimientos lentos y temblorosos.	Tiempo Sostenido Peso Suave Espacio Flexible Flujo Controlado	Si bien es corta su aparición, es necesario entender que también genera melodrama, pero esta vez no por sus acciones, sino por lo que refleja su fragilidad
Hermano mayor	Niñez	Durante su niñez, destaca su imaginación y su sentido del juego, que siempre están presentes. Sus movimientos son rápidos pero firmes. En su etapa de niñez, al ser el hermano mayor, las dinámicas y la corporalidad que tiene son	Tiempo Repentino Peso Suave Espacio Flexible Flujo Libre	Se hace uso de diversos recursos bufonescos y del clown, elementos característicos del enfoque pedagógico de

		mucho más precisas y concretas, y sus movimientos son más estables.		Jacques Lecoq. Los actores emplean la máscara para explorar la sinceridad en el movimiento y comunicar emociones auténticas. La comedia del clown no solo proporciona momentos de humor, sino también revela la verdad en el movimiento y la expresión de emociones genuinas.
Adolescencia	En esta etapa, desarrolla por completo su destreza física y corporal, centrándose especialmente en el dominio de la lucha escénica. Se destaca por su asombrosa precisión en el manejo de su cuerpo, lo que se convierte en un elemento distintivo de su actuación.	Tiempo Repentino Peso Fuerte Espacio Flexible Flujo Libre	En la adultez del hermano menor se desarrolla en mayor medida la lucha escénica y la gimnasia acrobática. Estos elementos se utilizan para expresar el conflicto y la tensión que experimenta el personaje. La lucha escénica se convierte en una forma de comunicar la confrontación y la lucha por el poder en la	

				<p>familia. Los movimientos son precisos y coreografiados, lo que agrega un nivel adicional de tensión y dramatismo a la obra. La gimnasia acrobática, por otro lado, se utiliza para resaltar la destreza física de los actores y añadir vistosidad a la representación. Los saltos, giros y movimientos acrobáticos contribuyen a la espectacularidad de la obra, lo que se alinea con el estilo físico teatral que la compañía busca presentar en el escenario. Estos elementos añaden dinamismo y emoción a la narrativa corporal de la obra, enriqueciendo la experiencia del espectador.</p>
--	--	--	--	--

	<p>Adultez</p>	<p>En esta etapa, que representa la parte del melodrama, su presencia se vuelve más serena y tranquila. Su corporalidad refleja constantemente la duda, ya que, al no estar involucrado en las actividades rutinarias del hogar, se siente perdido en el sistema familiar. Por lo tanto, aunque su postura es firme, su movimiento ya no es tan preciso.</p>	<p>Tiempo Sostenido</p> <p>Peso Fuerte</p> <p>Espacio Directo</p> <p>Flujo Controlado</p>	<p>El melodrama se desarrolla a través de la revelación de la identidad del hermano menor y su lucha por ser reconocido y aceptado en la familia. La revelación de su identidad se convierte en un momento crucial de la obra, ya que el hermano menor ha estado viviendo bajo la sombra del hermano mayor y del padre durante mucho tiempo. Su lucha por afirmar quién es y reclamar su lugar en la familia es una fuente constante de conflicto y tensión en la obra. La construcción de la identidad y la búsqueda de reconocimiento son temas fundamentales en el desarrollo del melodrama en <i>Los</i></p>
--	----------------	--	---	--

				<i>Regalos</i> , y se reflejan a través de la corporalidad de los personajes y las interacciones escénicas.
Hermano menor	Niñez	Su corporalidad se centra en el proceso de aprendizaje de la caminata. Su cuerpo aún es inestable y no logra reconocer claramente los elementos en su entorno. Sus movimientos carecen de precisión y en su lugar muestran fragilidad, con una sensación de suspensión constante. Esto refleja su inestabilidad en esta etapa.	Tiempo Repentino Peso Suave Espacio Flexible Flujo Libre	Se emplean recursos bufonescos y del clown, fundamentales en la pedagogía de Jacques Lecoq. La máscara y la comedia del clown permiten a los actores explorar la autenticidad en el movimiento y las emociones genuinas. Para el hermano menor, cuya corporalidad asemeja a un bebé de un año, estos recursos resaltan la inocencia y la vulnerabilidad propias de la infancia, con movimientos rápidos y gestos

				juguetones que enfatizan la curiosidad y la espontaneidad.
Adolescencia	Al igual que el hermano mayor, en esta etapa se refleja claramente el dominio corporal y la destreza de los actores, quienes exhiben su habilidad a través de escenas de lucha escénica y acrobacias	Tiempo Repentino Peso Fuerte Espacio Flexible Flujo Libre		En la etapa adulta del hermano menor, la obra se centra en la lucha escénica y la gimnasia acrobática para expresar el conflicto familiar. La lucha escénica simboliza la confrontación por el poder, con movimientos coreografiados. La gimnasia acrobática añade espectacularidad con saltos y giros. El melodrama se enfoca en la revelación de la identidad del hermano menor y su búsqueda de reconocimiento en la familia. Este conflicto es constante y se refleja en la corporalidad de los personajes, enriqueciendo la experiencia

				del espectador.
	Adultez	La adultez en el hermano menor se refleja con movimientos cerrados, pero igualmente firmes. Su corporalidad en su mayoría refleja furia, cansancio, enojo y decepción, así como una sensación de sometimiento	Tiempo Sostenido Peso Fuerte Espacio Directo Flujo Controlado	En la etapa final, el melodrama se destaca a medida que los patrones de comportamiento o adquiridos se vuelven más prominentes, generando insatisfacción con la situación actual del personaje. La entrega de los zapatos simboliza un punto crucial en su búsqueda de un nuevo futuro y su lucha por afirmar su identidad en la familia.

Tiempo	Desarrollo	Corporalidad
00:07 - 01:10	Escena 1	Hermano mayor y hermano menor se ven frente a frente, manteniendo una distancia de unos 3 metros entre ellos. La luz diagonal que se extiende desde la parte superior derecha permite observar al hermano mayor con mayor claridad, mientras que el hermano menor queda en penumbra. Esto sugiere una jerarquía en los roles familiares. Los cuerpos en escena están en una posición neutral. Las diferencias en la vestimenta entre los personajes insinúan jerarquías basadas en la edad y el rol en la familia. La música crea un ambiente melancólico en la escena.

01:58 - 06:50	Escena 2: escena del carruaje	<p>La escena se desarrolla dentro del carruaje. En primer lugar, aparecen el hermano mayor y el padre. El hermano menor entra con un salto, lo que resalta las diferencias de edad y personalidad en la escena. El padre se presenta como una figura autoritaria, cortante y agresiva, reflejando superioridad y control. El hermano mayor es un aprendiz juguetero que busca la aprobación del padre, pero sus impulsos aún superan al razonamiento. El hermano menor no comprende la situación y fastidia constantemente al hermano mayor, que intenta cumplir con sus responsabilidades. La corporalidad en escena refleja la situación y los elementos que la componen. Los intérpretes que interpretan a los hijos están más disponibles para el juego y se acercan al suelo. El hermano menor siempre tiene las manos abiertas, indicando su etapa. La lucha escénica se combina con el clown, representando que los niños juegan a pelear. Se utilizan elementos de la danza contemporánea, como el contrapeso y los rodamientos (flying low), para mantener la estética corporal y la fluidez del movimiento. Se aplican movimientos indirectos para enfatizar la comicidad y se utiliza el tiempo rápido y lento para resaltar los cambios de energía y situaciones peligrosas. Se proyecta que el padre obtiene los zapatos, a un costo elevado, y que la familia tiene recursos económicos limitados.</p>
08:00 - 14:00	Escena 3: La bañera	<p>Entra en escena el hermano menor con vestuario completamente blanco, jugando con pedazos de madera que representan sus juguetes. Aparecen el hermano mayor y el padre. El padre, inicialmente firme y militarizado, se sumerge en el juego del niño, lo que sugiere una negociación para el momento del baño que se repite constantemente. La corporalidad del padre cambia para relacionarse de manera más lúdica con sus hijos. El hermano menor muestra curiosidad y atención por lo que ocurre a su alrededor, lo que refleja su temprana edad. Se utilizan elementos de la mímica para ampliar la escena.</p>
14:30 - 20:00	Escena 4: Los zapatos	<p>Esta escena alude al poder y la delegación de roles al hermano mayor. Incluye una coreografía escénica para las partes acrobáticas de pelea/juego entre los hermanos, que aporta fluidez y enfatiza la escena. La corporalidad de los intérpretes es dinámica y fluida, con acciones y reacciones. Se diferencia entre el golpe de juego y el golpe real, siendo el primero directo y el segundo más lento y fluido. La música desempeña un papel importante en la pieza.</p>

21:40 - 26:30	Escena 5: La cena	En esta escena, se reconoce al padre y se muestra la lucha como una forma de crear vínculos entre los hermanos. Se evidencia la complicidad entre el hermano mayor y el padre. La corporalidad del hermano menor se caracteriza por manos abiertas, una pisada en la parte externa del pie y la columna ligeramente arqueada hacia atrás. Se explora el proceso de selección de elementos utilizados en la obra.
26:40 - 30:40	Escena 6: La pelea	El hermano menor se siente desplazado por la delegación de poder al hermano mayor mediante los zapatos. El hermano mayor percibe la violencia en el hermano menor y es consciente de su desventaja. La escena se acentúa con movimientos más golpeados y directos, demostrando molestia y enojo.
31:30 - 34:30	Escena 7: La cama	Esta escena enfatiza la relación de amor entre los hermanos. Se utilizan elementos corporales creados como un lamparín, lo que puede referirse al tiempo. El cuidado del padre hacia sus hijos se demuestra de manera contenida.
34:45 - 38:05	Escena 8: La despedida	Se presentan acciones cotidianas con gran simbolismo. La corporalidad de los intérpretes refleja la tristeza de una despedida y adopta gestos que sugieren un cambio de máscara. La iluminación evoca a los hermanos mirándose frente a frente, entendiendo el desarrollo de cada uno. Las máscaras adoptan gestos de tristeza.
38:20 -	Escena 9: El retorno	El hermano mayor regresa de su viaje, y se manifiesta la jerarquía en la familia, con el mayor como proveedor y el menor cuidando del padre y el hogar. La corporalidad de los hermanos es más erguida, el hermano mayor ocupa un espacio más grande, mientras que el hermano menor adopta posturas más cerradas y movimientos más ágiles al atender al padre. La corporalidad del padre es pesada y temblorosa, con posturas encorvadas debido a su edad.
40:00 - 43:15	Escena 10: El baño	En esta escena, el padre y el hermano menor se encuentran en la bañera. El padre se despoja de sus prendas y muestra un vestuario blanco similar al de los hermanos en su infancia, lo que sugiere vulnerabilidad bajo su apariencia de poder. La corporalidad del padre es delicada y ondulante, con movimientos lentos. El hermano menor mantiene una corporalidad neutra, mientras que la luz enfatiza la vulnerabilidad.
43:30 - 46:45	Escena 11: Los nuevos zapatos	El hermano menor, ahora solo, se da cuenta de que es el momento de asumir la responsabilidad de cuidar de sí mismo. La corporalidad es lenta y pausada.