

A la memoria de mi compañera, Ana Forti,
que con su Amor, hecho de ternura,
solidaridad y abnegación infinitas, generó,
mantuvo y desarrolló este trabajo de cariño
libertario al teatro del pueblo boliviano, tan
querido por ambos

Complementos "NH

de

*EXPRESION
CORPORAL*

Liber Forti

Cochabamba, 1999

© Derechos Reservados
D. L.: 2-1-1415-99
Cochabamba - Bolivia - 1999

"COMPLEMENTOS" NH

Cuando luego de la realización, en ocho departamentos de Bolivia, del Curso Inicial Nuevos Horizontes para capacitar Instructores Teatrales, éstos se dedicaron a esa actividad en diversos lugares, nos hicieron presente su deseo de aumentar esa preparación con mayores conocimientos, que completasen los recibidos.

Ese pedido, estimulante de la solidaridad característica de NH, decidió proceder a la compilación del saber de los autores, fundamentalmente cuyos libros integran la Biblioteca Teatral "Lian", a cargo de NH, y teniendo en cuenta el desmontaje del hecho teatral que desde hace años propuso nuestro Conjunto, para facilitar la enseñanza-aprendizaje, en cuatro materias principales: MOVIMIENTO ESCENICO, EXPRESIÓN CORPORAL, TRABAJO INTERIOR y LA VOZ, y otras secundarias como Escenografía, Luminotecnia, Vestuario, Maquillaje, Música-Sonido.

Al largo trabajo iniciado se le sumó otra mira suplementaria, la de los resultados de la elaboración empeñada podían servir no sólo a los compañeros Instructores, sino a quienes de la familia teatral se interesasen en esas materias para su propio trabajo.

Los resultados de la labor comprometida, son estos "Complementos" NH, en especial de las cuatro materias principales. Su uso, en el estudio de ellos, en la realización de Talleres, Cursos y debates específicos, dará la medida de la utilidad que esta acción fraternal de Nuevos Horizontes haya aportado al teatro del país, y de si la misma logre una incitación a que comunicativamente, los directores, actores y autores, incluyan en su quehacer la producción de textos de sus experiencias, conocimientos y estudios, que ayuden así como al actor, a los directores que ponen en escena creaciones de obras propias o de otros dramaturgos.

*El futuro de nuestro teatro, será
obra de la acción mancomunada
de los teatristas d*

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 1 - E.C.

Tema: *Explicaciones diversas acerca de lo que se entiende por Expresión Corporal. Monique Bertrand, Matilde Dumont, Rudolf Laban, Etienne Decroux, Pierre Parlebas...*

Inicialmente, para ubicarnos en el motivo específico de este "Complementos", transcribimos fragmentos de lo que nos dicen Monique BERTRAND y Matilde DUMONT, en el libro "Expresión Corporal", editado en París, 1974, por Librería Filosófica:

"El término "Expresión Corporal" aunque él es aún mal entendido, al menos tiene el mérito de ser más crudo y menos categorial que la palabra "danza". Suena verdadero, familiar, nos hace volver a la raíces de la vida, que no son única y forzosamente gracia, belleza, liviandad, sino primeramente grito, aliento, orgasmos, enraízamiento.

"Si el anatomista, el fisiólogo, el psicólogo tienen del cuerpo un conocimiento científico: funcionamiento, química interna, inter-reacciones cuerpo-psiquismo, ¿se puede decir por eso que ellos conocen el cuerpo no objetivo, no orgánico?"

"El que, mimo, actor o danzarín, tiene el deseo de expresarse con el cuerpo después de haber sufrido el duro entrenamiento de la técnica, vivido la exigencia del movimiento exactamente definido en el tiempo y en el espacio a través de sus músculos y sus articulaciones, ¿no tiene un otro conocimiento de su cuerpo, conocimiento subjetivo, íntimo, vivido como lucha, sufrimiento, ablandamiento, exaltación?"

"Gautama el Buda dice: "¿Y cómo, hermano, un hombre queda observando el cuerpo? He aquí, hermano, un hombre yendo a la floresta, o al pie de un árbol, o en una casa aislada, se asienta, las piernas cruzadas, el cuerpo derecho, su atención fija delante de él. Atentamente, él aspira, atentamente él espira. Aspirando lentamente, él sabe: "lentamente aspiro". Espirando lentamente, él sabe: "lentamente espiro". Aspirando rápidamente, él sabe: "rápidamente aspiro". Espirando rápidamente, él sabe: "rápidamente espiro". "Sintiendo todo el cuerpo, espiro", así se entrena él. "Calmando las actividades del cuerpo, yo espiro, así se entrena él."

"Así él queda, observando el cuerpo interiormente; él queda observando el cuerpo exteriormente.

"Y además, hermano, un hombre yendo, sabe: "yo voy"; estando de pie, él sabe: "estoy de pie"; estando sentado él sabe: "estoy sentado"; estando acostado, él sabe: "estoy acostado"; estando el cuerpo en tal o cual posición, él sabe que está en tal o cual posición. Entonces él queda, observando el cuerpo interiormente, él queda observando el cuerpo exteriormente".

Gastón BACHELARD: "La vista sigue muy gratuitamente el movimiento para enseñarnos a vivirlo integralmente, interiormente.

"Retorno a las fuentes. Para LABAN, "los movimientos de la Danza son fundamentalmente los mismos que los utilizados en la vida cotidiana". Y Etienne DECROUX define su Arte del Mimo como "un regreso a la naturaleza íntima de las cosas". El arte consistiría entonces en mostrar lo que existe, mejor aún: hacer visible lo invisible, para lo que la expresión corporal presta su contribución fundamental.

MAUPASSANT dice: "El arte consiste en poner a plena luz, por la sola dirección de la composición, – que no se entienda sin la expresión corporal –, los acontecimientos esenciales para producir la sensación profunda de la verdad que se quiere mostrar".

"Un cierto número de danzarines, siguiendo la inspiración de Isadora DUNCAN y de Mary WIGMAN, o simplemente guiados por su instinto, han intentado volver a darle a la danza, despegándose de las forma académicas, un aliento que ella había perdido. Al mismo tiempo, prácticos-teóricos como LABAN, Del SARTE, han disociado para mejor tratarlos, los componente del movimiento".

"Según LABAN y DECROUX, un movimiento de la expresión corporal, presenta cuatro características: – ¿qué es lo que se mueve?; – ¿en qué dirección?; – ¿con qué energía?; – ¿durante cuánto tiempo?.



Fig. 1

Como muestra de la importancia que le han dado al elemento corporal del movimiento que incluye el gesto reproducimos, tomado del libro que estamos extractando, uno de los cuadros de LABAN que se intitula: los seis elementos del movimiento y las ocho acciones de base:

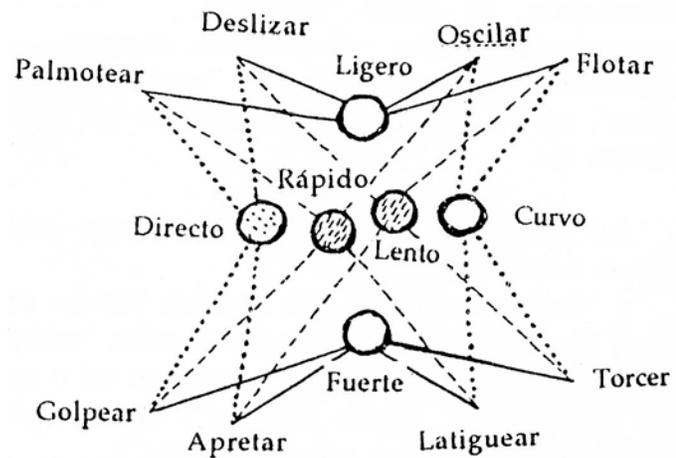
Siendo dadas las siguientes nociones:

Fig. 2

| | | | |
|---|----------|---|---|
|  | Espacio | movimiento directo movimiento curvo | Las combinaciones aludidas, aunque se trate de un movimiento simple innumerables cuando viene a agregarse la noción de segmento corporal. |
|  | Duración | movimiento lento sostenido movimiento rápido | |
|  | Energía | movimiento fuerte movimiento leve | |

¿Cuáles son las combinaciones posibles?

Fig. 3



Ejemplo:

cabeza-rotación-fuerte-rápida;

cabeza-rotación-ligera-rápida;

cabeza-rotación-fuerte-lenta;

cabeza-rotación-ligera-lenta;

etc.

Ejemplo: Directo (espacio) + rápido (duración) + Fuerte (energía) = Golpear.

“Estas cuatro características, si convienen a los movimientos de una supermarioneta articulada, nos hacen olvidar una quinta característica que sería: la manera de moverse de cada individuo, función de su propia percepción del espacio,

del tiempo, de su vitalidad, en una palabra de su personalidad.

"Encarando la noción de espacio vemos que podemos separar una significación del espacio, de la forma.

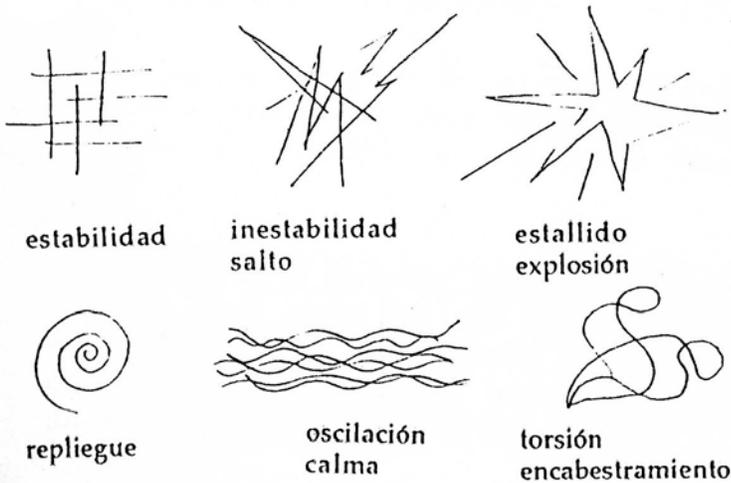
La simple consideración de líneas, abstracción hecha del color, produce en nosotros una impresión diferente siguiendo la forma y las combinaciones de formas propuestas. Inconscientemente las adosamos a fenómenos conocidos, a sensaciones experimentadas, a manifestaciones y a impulsiones vitales sentidas. Así el círculo, un línea sinuosa tendrán para nosotros una significación diferente de la de una línea recta o de una línea quebrada.

Igualmente la composición de líneas en el espacio, con relación a las referencias determinadas por nuestra anatomía (eje del cuerpo: eje vertical) reviste una significación particular.

Las líneas horizontales no producen la misma impresión que las líneas verticales aunque ambas son aquietantes, pasivas, que las diagonales son las únicas activas de entre las tres.

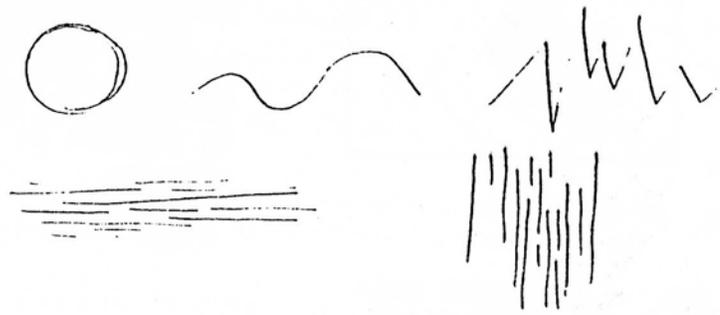
Pueden examinarse algunos trazados lineales más complejos:

Fig. 5



Está reconocido que el ser humano es sensible al paisaje que lo rodea. No existimos de la misma manera cuando estamos en el llano, o en la cumbre de una montaña; árboles en invierno pueden tener para nosotros un "aire" patético o un aspecto agresivo, o un aire noble, elegante, etc. Pues somos influenciados, modificados por las formas; las

Fig. 4

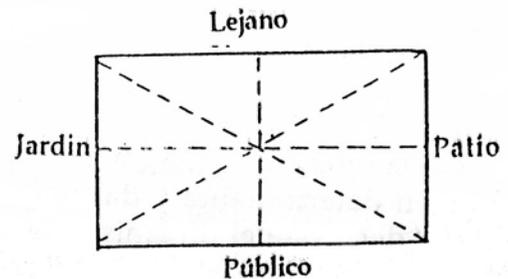


formas nos hablan, hacen nacer en nosotros sensaciones o recuerdos de sensaciones.

"Cuando el cuerpo se desplaza sobre el suelo, los trayectos obedecen entonces a la geometría plana: los desplazamientos o trayectorias sobre el suelo son ellos también significativos, al margen mismo del modo con el que se cumple ese desplazamiento. Tomemos un ejemplo simple: el de las líneas del escenario. Para el que pone en escena una obra, la elección de las líneas del escenario interviene para producir o reforzar un efecto:

Fig. 6

el actor avanzando de frente —con lo que pierde relación con su entorno— del foro hacia el público, no produce la misma impresión que si él avanza del foro hacia lateral izquierda, o si él avanza de izquierda a derecha de perfil —con lo que pierde relación con el público.



Cuando dos actores están en escena, los desplazamientos de uno con relación al otro pueden señalarnos sus intenciones, sus relaciones, o reforzar el sentido del texto que ellos interpretan.

Ejemplo: la trayectoria de A para reunirse con B.

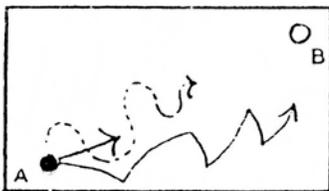


Fig. 7

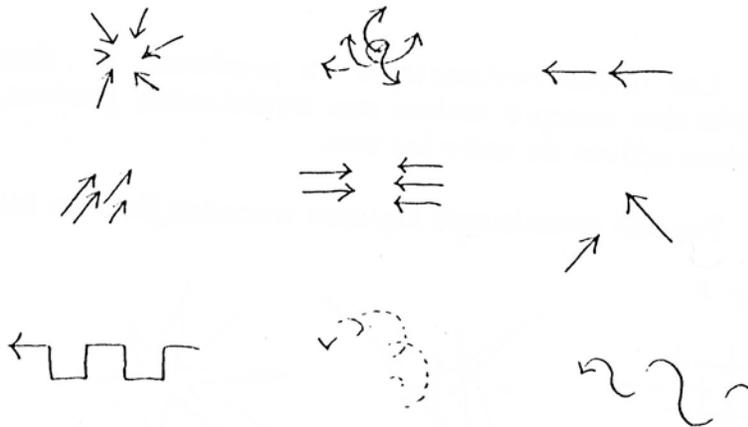
Según que la trayectoria sea directa, sinuosa, en ida y retroceso, etc., el sentido de la aproximación varía.

En una coreografía, la utilización sensible del espacio escénico permite construir un sistema de desplazamientos en función de lo que el coreógrafo

busca expresar.

Fig. 8

En cuanto al cuerpo cada zona de éste movilizada, aporta su tributo particular de significación en función del rol que ella asume ordinariamente. La cabeza órgano de prospección, de percepción, de inteligencia, determina soberanamente la significación de un movimiento: cabeza motriz o cabeza pasiva, conjunción u oposición por relación con el resto del cuerpo, movimiento autónomo de la cabeza.



El torso, sede de las entrañas (corazón, pulmones, vísceras), es el centro de la afectividad. Los movimientos, por pequeños que sean del busto, torso o tronco revelan malestar o bienestar, plenitud o drama interior. Las esculturas de torsos privados de brazos o cabeza (Robin, esculturas griegas), nos sugieren una "tonalidad dramática": confianza o ímpetu, sufrimiento o debilidad, grito, conflicto, melancolía, repliegue, miedo, etc.

Los brazos son a menudo "complementarios": equilibran una actitud, se armonizan en función de movimientos del tronco, prolongando los movimientos iniciados por el busto. A veces los brazos son motores (vueltas clásicas) o están en el suelo (danza moderna).

Las piernas tienen un rol de primer plano puesto que ellas desplazan el cuerpo. Pero su función no es solamente la de transportar: según el modo de desplazamiento, ellas pueden también devenir significantes (marcha deslizada continua, marcha sincopada pulsatoria, picada, saltarina, etc.)

La cantidad de energía o "dínamo velocidad", como la llama DECROUX, es también determinante y da al gesto su coloración, su humor, su carga afectiva. Se podría decir que el dinamismo es el influjo nervioso, la escritura del movimiento, comparable al trabajo del dibujante, más o menos apoyado, más o menos sensible, allí más suave y delgado, aquí más nervioso, allá espeso y vigoroso. El dinamismo es la vida misma con "sus golpes, sus carambolas, sus accidentes, sus flujos".

"Los dinamismos dramatizan la acción. Sobre un mismo trayecto en el espacio, hay significación variable cuando el dinamismo varía.

"El dinamismo-ritmo y sus variaciones distribuidas en el transcurso del movimiento le dan una vida propia, una puntuación sin la cual los encadenamientos serían de una monotonía insoportable, por muy bellas que sean las formas.

"Decroux ha remarcado que los movimientos por los cuales se traducen las emociones, se asemejan a los movimientos del trabajo. Así la postración parece al recuerdo del acto de llevar sobre la espalda una carga pesada; el comportamiento de un hombre encolerizado evoca las actitudes de la lucha, los gestos de la ternura son análogos a los que tendríamos manejando objetos delicados.

"El arte de Movimiento –del que la Expresión Corporal goza– toma sus raíces en la vida que es pulsación, estremecimiento, retenciones, mutaciones, etc.

"Este Arte del Movimiento sabe aliar el dinamismo felino del jazz con el rigor y la levedad de la danza, la sutileza de los movimientos del mismo, los matices y la convicción del juego del actor. Por eso, ¿no sería más justo llamar a este arte del movimiento, "Expresión Corporal"? Este término nos recordará que la expresión-comunicación pasa por el dominio del cuerpo y también que se dominio del cuerpo se realiza en vista de una función expresiva significativa?

Según Pierre PARLEBAS, podemos concebir esa Expresión Corporal, separando los temas esenciales de la motricidad:

"Esquema corporal; dominación de los apoyos; ajuste de las trayectorias y los desplazamientos; sensibilidad propioceptiva, sensación cinestésica; estructuración espacio temporal; motricidad del grupo".

"Los apéndices en arte dramático no piensan siempre en el paralelismo con las otras artes. En arte no hay sino aquellos que buscan y que habiendo encontrado, trabajan siempre y trabajarán sin cesar. Si se dice que el artista expresa su propia personalidad, eso implica de una parte, la existencia de esta personalidad y de la otra parte, la posibilidad de expresar gracias al dominio de los medio técnicos. Por lo tanto hay primeramente la formación del individuo, con lo que llegamos aquí al problema de la educación o formación.

"Cada uno tenemos nuestra sensibilidad, nuestra intuición; por consecuencia

tenemos una comprensión del mundo. No podemos pedir a los debutantes de llenar no importa qué rol, sin arriesgar de "abandonarlo", interpretando el personaje no importa tal cual es, sino tal cual ellos, lo suponen. El animador es el responsable de un grupo, y no un mostrador de que es un mono sabio. Hay que sacrificar un rendimiento rápido y pseudo brillante, a una siembra profunda que dará una cosecha más rica de que lo que se pueda suponer en el momento mismo del curso. Es necesario trabajar lentamente, pues no se improvisa un artista en lo que sea. Miremos observando, escuchemos. Eso es casi suficiente.

"Los debutantes son ante todo seres humanos que viven con otros seres humanos. Vivir, mirar, vivir, ayudar a vivir, he ahí la mejor escuela. Naturalmente esas adquisiciones no podrán ser suficientes, por mucho que sean necesarias. Intentemos ordenarlas por el juego dramático. Es el juego dramático que enseñará a servirse de objetos reales, a manipularlos, a jugar con ellos, a inventar diversas utilidades, situaciones a propósito de un objeto dado.

"El juego dramático hará experimentar la mirada, el oído, acercarse, tocar; lo que permitirá manifestar su vida, su propia vida.

Aprenderá a improvisar de a dos, por lo tanto a "sentir" al otro, a devenir receptivo y activo. Ese será el futuro actor. En seguida el debutante aprenderá a improvisar de a tres y adquirirá el sentido de grupo, indispensable a aquel que, más tarde, querrá mostrar su escena con los otros actores y con los espectadores.

¿Y la "Expresión Corporal"? Según los temas escogidos, se empezará por acciones simples, situaciones, etc.

"Paralelamente un trabajo específico de ejercitación expresiva corporal, mejorará la función postural, reducirá las tensiones en un primer tiempo, y conducirá enseguida hacia el dominio del cuerpo en el espacio y en el tiempo, dominio gracias al cual todo gesto, todo movimiento por pequeño que sea será querido y controlado (emisión-intensidad-rapidez-dirección) y no un efecto al azar.

Los actores serán seres que podrán expresarse, pues poseerán los materiales para ello.

Decroux: "Usted no tiene necesidad de mover los brazos como un molino de viento. Es necesario primero que el cuerpo sea viviente en el interior de su piel. El movimiento nace primero en el interior del cuerpo. Si no hay ese movimiento allí, no hay más que agotación estéril"

En la próxima Ch. D. N° 2 - E.C., finalizaremos con la importante información orientada que contiene el trabajo de Monique BERTRAND y Matilde DUMONT.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 2 - E.C.

Tema: La representación, el movimiento y la vida interior a través del aporte de la Expresión Corporal.

Tal como se anunció en la CH. D. anterior, hoy concluimos en ésta N° 2, con el valioso aporte que hacen a la materia, los fragmentos del libro de Monique BERTRAND y Matilde DUMONT:

"Representación. Es decir presentar de nuevo. Antes de re-presentar a los otros, es necesario presentar a sí mismo, encontrar su propia sensación, su vida propia; es decir su génesis, su desarrollo. Es una marcha hacia la auto-autenticidad de auto-experiencia, es algo concreto. Enseguida para la re-presentación, hay que eliminar los elementos parásitos y entonces se puede escoger los principales elementos del objeto de estudio, se puede agrandarlos, valorizarlos como "a través de una lupa".

"Aquel que ve esta representación, arriesga entonces de sentir en el eco de una experiencia pasada parecida, pero por otra parte, no idéntica.

"Está la parte de aquel que quería representar: expresión-comunicación. Y hay la parte de aquel que recibe: recepción-comunicación.

"Esto nos lleva a las relaciones espectadores – actores. El representante-actor pasa por dos fases: a) la autoexperiencia de autenticidad, presentarse a sí mismo, vivir y comprender; b) las lecciones, agrandamiento, valoración para re-presentar, eliminando, valorizando.

"El espectador para sentir la representación debe él también haber pasado por la fase de la autoexperiencia de autenticidad. Dos fases para él: -sentir por la autoexperiencia y sentir la representación.

"Puede suceder que el representante-actor haya conocido una fase de autoexperiencia auténtica, jamás vivida por el espectador. En el momento de la representación el espectador recibe un choque, pues se encuentra ante algo desconocido. Le gustó o no la representación, pero habiendo recibido el choque, él no podrá olvidarlo.

"La expresión corporal permite pues a aquel que acepta estudiarla y trabajarla,

comprender mejor la vida, mejor comprender a los otros, y, de retorno, comprenderse a sí mismo. Ella se inserta perfectamente en los propósitos de una verdadera educación en general, que son el desarrollo y el florecimiento del ser humano.

"Movimiento y vida interior. El movimiento que aquí nos interesa es el movimiento que significa algo, que representa un estado, un sentimiento, una sensación, una idea, es decir un aspecto de nuestra vida interior.

"El movimiento de expresión corporal procede de un desarrollo así: yo-sujeto, quiero que mi gesto sea sentido por otros como un lenguaje, y este lenguaje expresará lo que yo soy o, lo que yo siento y mi propia visión del mundo, es decir otra cosa que yo-mismo he visto a través de mí-mismo.

En efecto, el individuo que quiere expresarse, o el artista, no puede contentarse con expresar el "yo". La materia del arte, como de toda forma de expresión no es solamente el microcosmos personal. Expresar no es forzosamente desahogarse, hacer el streap-tease de su alma, es poner en forma sus impresiones, tener una cierta visión de sí mismo y del universo, concretizar esta visión en términos que permitan la comunicación con los otros, es querer ser "legible", comprensible. Expresar, es pues controlar y no solamente liberarse.

"El comediante es capaz de recrear los signos del sufrimiento, lo que supone todo un trabajo interior de sinceridad, de observación, de puesta en forma, es decir de control de expresión. Podría suceder que un actor sea llamado a interpretar el hambre sin haber jamás tenido hambre, o la locura, o la avaricia. Debe hacer llamado a su sentido de la observación, informarse sobre las manifestaciones –sobre todo corporales– de tal o cual forma de locura, y por un lento trabajo de asimilación, digerirlas, hacerlas suyas para devenir un personaje verosímil. Así, él jugará a ser un otro, él hará como si fuese un otro, él representará.

"Para Stanislavski, los actos cotidianos servían de soporte al estudio de los sentimientos: "El mundo interior se revela a través de las acciones físicas, se debe cultivar la imaginación, pero apoyarla sobre hechos".

"La manera de cumplir una acción, la manera en la que el movimiento se encamina o se modifica en el curso de una acción revela el humor, el estado de ánimo, el sentimiento, la idea que nos habitan. Son las sutilezas del movimiento (diseños y dinamismos) que son el objeto de nuestra materia, la expresión corporal, antes del movimiento.

"Lo que importa, no es hacer acciones extraordinarias de una manera ordinaria, sino hacer acciones ordinarias de una manera extraordinaria". Decroux.

"El movimiento – gesto, desplazamiento, mímica– es significado de una vida interior. Se pueden distinguir dos clases de movimientos o expresiones corporales: aquéllos que son controlados por la voluntad y aquéllos que no lo son (*). Ese mencionado aspecto de nuestra vida interior puede ser expresado por nuestro cuerpo, consciente o inconscientemente. Será interesante ver también, si un movimiento puede arrastrar, modificando para mejorar o invalidar ese aspecto de nuestra vida interior, que puede contener desde un sentimiento hasta un pensamiento.

"En efecto, debemos reconocer la importancia de un movimiento sobre el pensamiento y demás de la vida interior. El movimiento –la acción física– puede ser primero.

Ejemplo: Una contracción de ciertos músculos puede provocar una sensación de angustia (parte del aspecto de la vida interior). Esta sensación de angustia genera un sentimiento de miedo, sentimiento bastante vago de tener miedo de cualquier cosa, pero que puede precisarse, puede fijarse y devenir un pensamiento objetivo: miedo de esto o aquello. Se puede esperar que la ejecución de un movimiento que descontrayendo esos músculos acompañará una modificación de la sensación, luego del sentimiento vago, en fin, del pensamiento preciso.

"El cuerpo humano es la tumba de los dioses... Ese pequeño reino que es nuestro está demasiado cerca y nadie se percata lo suficiente. ¿Quién tendrá la idea de dos o tres movimientos gimnásticos para apaciguar una cólera, o de estirarse o de bostezar para dormirse?". ALAIN, en: "Du corps humain".

Importante decíamos porque además de lo que esto significa en sí, también lo es como un argumento justificatorio más del Método de Acciones Físicas (*) que cómo último legado de Stanislavski sostiene la influencia de las acciones físicas elementales, corporales por supuesto, sobre la vida interior del actor que puede así expresarse artística y comunicativamente.

"Funcionan, claro está, las relaciones "movimiento-pensamiento (vida interior) y "vida interior-movimiento". Puede a veces a partir de un pensamiento difuso hacer un movimiento, es decir accionar. Ese movimiento permite precisar el pensamiento, que

(*) Ver "Complementos" NH, "El lenguaje no verbal"

(*) Ver "Complementos" NH, "Método de las Acciones Físicas", I y II

lanza entonces un otro movimiento. Así, de encaminamiento en encaminamiento, el resultado final puede ser muy diferente de aquel supuesto pensado, inicialmente. Diferente no sólo en cuanto a la formulación, sino también en cuanto al contenido del pensamiento, o más claro, del "aspecto de la vida interior".

"El movimiento –la expresión corporal– me permite precisar mi visión de las cosas. Me permite ir al descubrimiento de mí mismo, del mundo. No se podría encarar un pensamiento que pueda vivir en nosotros por una especie de vida propia, autónoma. Eso sería disociar la persona humana, eso sería poner de un lado el cuerpo, del otro el alma –como lo propugnaba Descartes– mientras que el ser humano es un sistema de ajustes y reajustes.

"Olvidar de desarrollar las posibilidades corporales del ser humano es criminal, es no permitirle acceder a otras formas de pensamiento sensible, es limitar su campo de investigación interior y exterior, es, finalmente, rechazar la integración de un ser humano.

"Lo que se va a representar por el Arte del movimiento –la expresión corporal– es ese ser humano, sus pulsiones, sus instantes de vida, sus dudas, sus pasiones, sus instintos, su espiritualidad, su condición, su rebeldía.

Estudiar ese Arte es conocer los medios de expresión, el cuerpo y las técnicas existentes que lo modelan hasta la abstracción.

"Es saber escoger entre la infinidad de los movimientos posibles aquellos que serán los mejores mensajeros de nuestra vida interior, en el marco del tema a desarrollar.

"Abrir una puerta a la fantasía, a los sueños, a las potencias oscuras que nos habitan; es también abrir los ojos sobre el mundo, mundo de lodo y rosas, mundo de horror y de maravillas para afirmar por el camino del Arte, nuestra presencia en el mundo y la del mundo en nosotros.

"Hacia la expresión corporal. A través del entrenamiento ejercitado de la expresión corporal se constatará que la expresión no es un fenómeno que se sobre agregue al movimiento; ella es la resultante de los componentes del movimiento:

QUÉ (¿qué es, qué parte es la que desplaza?)

DÓNDE (¿qué camino y dirección en el espacio?)

CÓMO (¿a qué velocidad?, ¿con qué fuerza?)

"Además, esta manera de proceder no se limita a valorizar la acción, sino revela el encaminamiento interior que la determina y sostiene.

"La materia de la expresión corporal. Yo soy un universo. Yo estoy en el universo. El hombre expresa al hombre. Yo soy un mundo orgánico (vísceras, pulmones, huesos, músculos), sistema nervioso, que hierve (respiración, digestión), que capta (tacto, vista, oído, olfato), que sufre (placer, dolor, caliente, frío, hambre, sed).

"A este aspecto cóncavo (yo sufro) se agrega el aspecto convexo (yo actúo, o sé frenarme, yo controlo). Ejemplo: Tengo miedo, yo huyo, o bien me petrifico, me obligo a huír, o bien me obligo a quedarme, etc. Es porque soy un ser consciente, que se acuerda, reflexiona, deduce, que yo puedo pasar por las etapas:

a) yo sufro inconscientemente; b) estoy consciente de haber sufrido; c) puedo razonar sensiblemente.

"La expresión corporal que quiera reconstituir todo el proceso de comportamiento, debe pues hacer un retorno sobre sus lentas y sordas marchas que preceden y que motivan: aproximarse, llamar con el gesto, sonreír, etc.

"En todos los niveles, una constante interferencia debe existir entre el estudio técnico y la creatividad.

"En conclusión, se podría decir que, como las otras artes, la expresión corporal exige un retorno hacia sí mismo, no en el sentido de una contemplación narcisista, sino en sentido: cesar de esconderse de sí mismo, ser lo que se es, y también estar consciente de los otros, de los problemas universales, ser el testimonio comprometido de su tiempo: participar, denunciar, reivindicar, protestar.

"Como las otras Artes, (pintura, música, literatura, etc.) la expresión corporal es un medio de identificarse con el mundo, de comprenderlo y quizás... de cambiarlo.

"De la técnica. Aparte del hecho que la técnica provee de movimientos y gestos que la espontaneidad no entrega, ella depura y exalta las formas, borrando todos los gestos parásitos, dándoles a las líneas del cuerpo el máximo de gracia, de planos precisos, gestos desarrollados hasta los límites articulares. Ella permite que el cuerpo devenga un instrumento perfecto al servicio del potencial creativo que dará vida y significación al movimiento.

"Para quien se interesa en la expresión corporal, la necesidad de un aprendizaje no

hay que demostrarla. Aprender a "ver", dominar un gesto en una trayectoria definida, permite un saber hacer, dar un sentido de los matices. La soltura, es decir, la habilidad, hace olvidar la técnica, no deja percibir el esfuerzo.

La técnica puede aportar formas, modos nuevos. La técnica ofrece pues llaves de movimientos, enriquece el cuerpo-instrumento y por ahí enriquece la creación, que ella sea espontánea.

"La técnica en expresión corporal, como en las artes, no tiene interés más que en la medida que ella ayuda a la puesta en forma de la expresividad, de la realización.

"El estudio llamado "técnico" de la expresión corporal debe comenzar por una forma de conciencia segmentaria. Si se pregunta en vista de que la respuesta puede ser: para descubrir las múltiples posibilidades de los movimientos de los segmentos, partes del cuerpo y el juego de relaciones entre ellos para llegar así a una mejor conciencia corporal.

Más el estudio segmentario es llevado adelante, más afinada es la localización del movimiento.

Querer localizar un movimiento a una sola parte del cuerpo, es pedir a las partes no solicitadas, la inmovilidad, descontractura, suelta, sin crispación.

"El cuerpo dibuja volúmenes móviles no solamente por relación con el suelo, sino también con relación al espacio. Él lucha contra sí mismo y contra el entorno. De esta lucha rigurosa nace el movimiento. Lo vivido, la observación, la estructuración son condiciones de la autoformación.

"Problemas de apoyo. "El pie es el proletario de la estética", decía Etienne DECROUX. Teniendo el pie que soportar la masa del cuerpo tanto en el desplazamiento como en el estar de pie, importa asegurar que él sea fuerte o si no, de volverlo fuerte. Además, es tal la diversidad de los desplazamientos, que si el pie debe ser fuerte, también debe ser ágil, sutil, nervioso, dicho de otro modo, "inteligente". Se constata que cuando los pies y las piernas no están educados en delicadeza, todos los desplazamientos quedan mediocres, imprecisos, torpes. Poder detenerse limpiamente, girar ("triangular"), deslizarse, moverse con facilidad, elegancia, esto no puede ser obtenido mas que por un esfuerzo repetido, un trabajo riguroso que pasa por la toma de conciencia de sus defectos y la estudiosa observación del movimiento.

"Además, las piernas deben poder ser movilizadas sin que la pelvis o el tronco sufran los contragolpes de esos desplazamientos. El tronco, sostenido o vehiculizado

por las piernas, debe ser controlado por un tono muscular, de sostén, que lo mantenga en el eje vertical. Un caminar, un equilibrio deberán poder ser ejecutados sin modificación de la arquitectura del tronco, que se encuentra entonces transportado por las piernas como un caballero sobre su caballo. Eso supone un control permanente de todos los grupos musculares, responsables de la impasibilidad del tronco".

Ingresamos ahora a recibir la palabra de Michael CHEJOV, tomada, extractadamente con relación a nuestra materia, del libro "AL ACTOR", editado por el Conjunto T. Nuevos Horizontes en Tupiza, 1958, reproduciendo el publicado por Editorial Constancia, México, 1957.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 3 - E.C.

Tema: Por medio de la palabra de Michael Chejov, un acercamiento al estudio del Cuerpo y de la Psicología del Actor.

Tal como para los miembros del C. T. Nuevos Horizontes en Tupiza, hace tantos años, constituyó una guía importante para la experiencia el libro de Michael CHEJOV, creemos ayudará a los participantes de estas Charlas Debate de "Complementos" NH, de Expresión Corporal, la palabra del conocido actor y director y teórico del teatro, tomada extractadamente del libro "AL ACTOR", editado por Nuevos Horizontes en Tupiza el año 1958, reproduciendo el libro publicado por Editorial Constancia, en Méjico, el año 1957.

"CUERPO Y PSICOLOGIA DEL ACTOR. Nuestro cuerpo puede ser nuestro mejor amigo o nuestro peor enemigo.

"Es un hecho conocido que el cuerpo humano y su psicología se influyen uno al otro y se hallan en constante acción concentrada. De esta manera un cuerpo poco desarrollado o muscularmente super desarrollado puede fácilmente ofuscar la actividad de la mente, embotando los sentimientos o debilitando la voluntad. Porque cada campo o profesión es propicio a los hábitos característicos ocupacionales, molestias y azares que inevitablemente afectan a quienes lo practican o trabajan en ellos, es muy raro que hallemos equilibrio o armonía entre el cuerpo y la psicología.

Pero el actor, que debe considerar su cuerpo como un instrumento con el cual expresar los sentimientos creadores en el escenario, debe esforzarse por obtener la completa armonía entre ambos: cuerpo y psicología.

El proceso de ensayar y representar constituye para muchos actores una lucha dolorosa contra su propia "demasiada carne sólida" como decía Hamlet. Pero no tienen por que desanimarse. Todo actor, en un grado mayor o menor, sufre alguna vez de estas resistencias de su cuerpo.

"Para dominar aquéllas, son necesarios los ejercicios físicos, pero deben estar cimentados sobre principios de un género especial de desarrollo, de acuerdo con las exigencias particulares de su profesión.

"Primer requisito. Ellas son, en primer lugar y con carácter preferente figura la extrema sensibilidad del cuerpo ante los impulsos psicológicos creadores. Esto no puede obtenerse mediante un ejercicio estrictamente físico. La psicología misma debe tomar parte en semejante desarrollo. El cuerpo del actor debe absorber cualidades psicológicas, debe ser poseído y colmado por ellas hasta que trasmuten gradualmente en una membrana sensitiva, una especie de receptor o conductor de las imágenes sutiles, sentimientos, emociones e impulsos volitivos.

"A partir del último tercio del siglo XIX una perspectiva materialista mundial ha venido reinando, con poderío siempre creciente, en la esfera del arte, tanto como en la de la ciencia y en la vida diaria. En consecuencia, tan sólo las cosas que son tangibles, tan sólo aquello que es palpable y únicamente cuanto tiene la apariencia externa de los fenómenos de la vida, parece poseer validez bastante para atraer la atención del artista.

"Bajo la influencia de los conceptos materialistas, el actor contemporáneo se ve constantemente corrompido, sin necesidad, por la peligrosa práctica de eliminar los elementos psicológicos de su arte y sobre estimar la significación de los elementos materiales. Así, su cuerpo se hace cada vez menos animado, más y más sombrío, parecido a una marioneta, y en casos extremos llega inclusive a evocar un autómeta robótico.

"Además, bajo el poder hipnótico del materialismo moderno, los actores se sienten más bien inclinados a descuidar los límites que deben separar la vida diaria de la del escenario. Se esfuerzan por el contrario en ofrecernos la vida tal cual es, y con tal de hacerlo así se transforman en vulgares fotógrafos. Propenden a olvidar que la verdadera tarea del artista creador no estriba en copiar meramente las apariencias externas de la vida, sino en interpretar la vida en todas sus facetas y profundidades; en enseñar lo que se oculta tras el fenómeno llamado vida, hasta permitir al espectador ver más allá de las superficies y apariencias de la vida.

"El artista, el actor, en el verdadero sentido; es un ser que se halla dotado de la habilidad de ver y experimentar cosas que se mantienen ocultas para el promedio de las personas. Y su misión real, su gozoso instinto radica en transmitir al espectador, como en una especie de revelación su propia impresión de las cosas como él las ve y las siente.

"Pero no puede hacerlo si su cuerpo se halla encadenado, contraído y limitado en sus medios expresivos, por la fuerza citada de influencias antiartísticas, no creadoras. Dado que su cuerpo y su voz son los instrumentos físicos sobre los cuales debe basar

su actuación, debe protegerlos contra restricciones, inhibiciones contracturas que son hostiles a su arte.

"El pensamiento materialista, frío y analítico, tiende a coartar el vuelo de la imaginación. Para contrariar esta mortal intrusión, el actor debe oponerse sistemáticamente la tarea de alimentar su cuerpo con otros impulsos distintos de aquéllos que lo impelen a un modo estrechamente materialista de vivir y de pensar.

"El cuerpo del actor puede revestir un valor óptimo para él, tan solo cuando lo mueva una incesante corriente de impulso artístico; solamente entonces, podrá ser flexible, expresivo y, lo más vital de todo, sensitivo y capaz de responder a las sutilezas que constituyen la vida creadora interior del artista. Porque el cuerpo del actor debe moldearse o rehacerse desde adentro.

"Tan pronto como usted comience a practicar su voluntad quedará atónito al ver cuánto y cuán ávidamente el cuerpo humano, especialmente si es el de un actor, puede allanarse y responder a toda especie de valores psicológicos. Por tal motivo, para el desarrollo del actor, los ejercicios Psicofísicos deben buscarse y aplicarse. Los ejercicios que explicaremos, se encaminan a cumplir esta necesidad.

"Segundo requisito. Esto nos lleva al lineamiento de la segunda exigencia, la riqueza de la psicología en sí misma. Un cuerpo sensible y una psicología rica, colorida, se complementan hasta crear aquella armonía tan necesaria a los fines de un actor. Usted puede llegar a ella mediante un constante crecimiento de su interés. Trate de experimentar o asumir la psicología de personas de otros tiempos mediante la lectura periódica de piezas teatrales, novelas históricas, etc. A la vez que realiza esto, trate de penetrar sus sentimientos, sus pensamientos, sin imponerle sus modernos puntos de vista, conceptos de moral, etc. Trate de comprenderlos a través de su modo de vivir y las circunstancias que rodean sus vidas. Rechace el dogmatismo de la errónea noción de que la personalidad humana nunca cambia.

"Haga lo posible por penetrar la psicología de las personas que le rodean y por las cuales siente usted antipatía. Busque en ellas algo bueno, cualidades positivas de que quizá no se dió cuenta. Intente experimentar lo que ellas experimentan; pregúntese a sí mismo por qué sienten o actúan en la forma que lo hacen. Todas estas experiencias substitutivas se grabarán por su propio peso, gradualmente, en el cuerpo de usted y lo harán más sensible, noble y flexible. Y su habilidad para penetrar la vida interior de los personajes que está estudiando para su trabajo de actor, se agudizará en grado sumo. Se le hará posible atisbar en su carácter aquellos matices bellos pero fugitivos que nadie sino usted, el actor, puede ver y, como consecuencia, revelar a un público.

"Tercer requisito. El completo dominio de ambos, cuerpo y psicología, por el actor. El actor que llegue a ser dueño de sí mismo y de su arte, creará con ello un terreno firme para su talento. Solamente un dominio sobre su cuerpo y su psicología le darán la indispensable confianza en sí mismo, así como la independencia y armonía necesarias para su actividad creadora. Porque en la moderna vida cotidiana no hacemos un uso suficiente o adecuado del cuerpo, y el resultado es que la mayoría de nuestros músculos se truecan en cosas fatigadas, inflexibles y reacias a toda sensación. Por ello, debemos reactivarlos y hacerlos elásticos.

"Ahora, descendemos al terreno de la práctica y empezamos a exponer nuestros ejercicios. Evite realizarlos mecánicamente, sino que siempre debe tratar de ser partícipe, desde adentro, en la finalidad de cada uno.

Ejercicio N° 1. Despertar. Haga una serie de movimientos amplios, abiertos, pero sencillos, dejando el máximo de espacio abierto a su alrededor. Implice y utilice todo su cuerpo completo. Haga los movimientos con el vigor suficiente pero sin esforzar innecesariamente los músculos. Los movimientos pueden sujetarse a la parte siguiente:

"Ábrase por completo, extendiendo a todo lo ancho sus brazos, manos y piernas, hasta donde le sea posible. Permanezca en esta posición durante unos pocos segundos. Imagínese que despertando todos los músculos involucrados, usted se va ensanchando más y más. Retroceda luego a su posición anterior. Repita el mismo movimiento varias veces.

Luego estire hacia arriba todo su cuerpo con los brazos y manos en alto, sintiendo que se alarga todo lo más posible. Recupere la posición inicial. Repita el movimiento varias veces. Grabe en su mente la finalidad del ejercicio diciéndose a sí mismo: "Siento cómo al ensancharme y alargarme, estoy despertando mis músculos de su sueño. Voy a revivirlos y servirme de ellos".

"Ahora, ciérrese cruzando los brazos sobre el pecho, colocando las manos sobre los hombros. Hínquese sobre una rodilla o las dos, inclinando la cabeza. Imagínese que se está volviendo pequeño, muy pequeño. Enrósqese y contráigase, como si quisiera que su cuerpo desapareciese dentro de usted mismo y pensará que el espacio que le rodea se reduce. Otro de los juegos de sus músculos se despertará mediante este movimiento de contracción muscular, que al recuperar su posición inicial normal se volverá un movimiento de descontracción muscular, de lo que aprovechará tomar conciencia.

"Luego impulse el cuerpo hacia adelante, sobre una pierna y extienda un brazo o dos. Repita el mismo movimiento, ya hacia la derecha, ya hacia la izquierda ocupando todo el espacio que pueda a su alrededor. Haga un movimiento parecido al de un herrero que martillea sobre el yunque.

"Haga diferentes movimientos amplios bien configurados, plenos, como si se hallase en disposición de arrojar un objeto en distintas direcciones, levantarlo del suelo, blandirlo por encima de su cabeza o bien arrastrarlo, empujarlo o sacudirlo. Haga sus movimientos completos, con el rigor suficiente y ritmo moderado. No retenga la respiración mientras se mueve. No se apresure. Haga una pausa después de cada movimiento.

"Este ejercicio le conferirá gradualmente un vislumbre de las sensaciones de independencia y acrecentamiento de la vida. Deje que estas sensaciones se adentren en su cuerpo y sean las primeras que deben ser absorbidas.

"Ejercicio N° 2. Potencialidad. Después que por medio del anterior ejercicio preparatorio, se haya aleccionado a sí mismo a efectuar estos movimientos sencillos, amplios y libres, continúe haciéndolos por otro sistema. Imagina que dentro de su pecho existe un centro del cual dimanen los actuales impulsos para todos sus movimientos –también ese centro de potencia podría ser el abdomen– Piense que este centro imaginario es una fuente de actividad interna –como realmente el abdomen lo es– y de potencia dentro de su cuerpo. Mande esta potencia a su cabeza, brazos, manos, torso, piernas y pies. Deje que la sensación de fuerza, armonía y bienestar penetre la totalidad del cuerpo. Procure que ni sus hombros, codos, muñecas, caderas ni rodillas intercepten el fluido de energía del centro imaginario, sino que le den libre curso. Cuide que sus articulaciones no mantengan su cuerpo rígido, sino que, por el contrario, le permitan usar sus miembros con la mayor desenvoltura y flexibilidad.

"Imagine que sus brazos y piernas parten de este centro imaginario y no de los hombros ni de las caderas. Intente una serie de movimientos naturales: levante los brazos y déjelos caer –contracción y descontracción– extiéndalos en diferentes direcciones, camine, siéntese, levántese, tumbese; mueva distintos objetos, póngase el abrigo, los guantes, póngaselos y vuelva a quitárselos; cuide que sus movimientos sean en todo momento instigados por la potencialidad que fluye del imaginario centro.

"Al tiempo de practicar este ejercicio fije en su mente otro importante principio:

deje que la potencia que dimana del consabido centro imaginario y lo conduce a través del espacio, preceda al movimiento mismo; esto es, mande primero el impulso para el movimiento, y luego, un instante después, haga el movimiento requerido.

"Entre tanto camine hacia adelante, a los lados y hacia atrás. Deje que la potencia del imaginario centro se proyecte al exterior como a unas cuantas pulgadas de usted en la dirección de su movimiento. Deje que el cuerpo siga a la potencia del centro. Esto hará su avance tan liso y llano en cada movimiento, tan gracioso y artístico como agradable y logrado a la vista. Después que se ha cumplido el movimiento, no corte usted en seco la corriente que genera el centro, sino que debe dejarla fluir y radiar un rato, más allá de los lindes del cuerpo y del espacio que lo rodea.

"Esta corriente no debe solamente preceder cada uno de sus movimientos sino también seguirlos, de modo que la sensación de libertad sea mantenida por la de decidir, colocando así otro avance psicofísico en el haber de usted. Gradualmente, experimentará más y más la fuerza de este sentimiento que puede evocar la presencia de un actor en el escenario. Mientras se enfrente al público nunca se sentirá cohibido, jamás le acometerán temores de ninguna clase, ni le faltará la confianza en sí mismo como artista.

"Por ello debe continuar estos ejercicios hasta que sienta que el poderoso centro imaginario, constituye una parte natural de su ser y no requiere prolongar mucho su especial atención o concentración.

"Ejercicio N° 3 Moldear. Como se ha indicado anteriormente, haga movimientos fuertes y dilatados con todo el cuerpo. Pero ahora, dígame a sí mismo: "Igual que un escultor, estoy moldeando el espacio que me rodea. En el aire que me rodea voy dejando formas, que parecen haber sido cinceladas por los movimientos de mi cuerpo".

"Cree contornos fuertes y definidos. Para que ello sea posible, imagínese desde el principio hasta el fin a cada movimiento que va realizando. Dígame otra vez a sí mismo: "Ahora doy principio a mi movimiento para crear una forma". Después, complételo: "Ahora lo he terminado. La forma está ahí". Junto con esto, imagínese y sienta que su propio cuerpo es una forma mutable, cambiante. Repítalo a cada momento y varias veces hasta que llegue a ser libre y esté más plenamente satisfecho. Pero en lo que concierne a no perder la cualidad moldeadora de su movimiento, imagine que el aire que le envuelve es un medio que ofrece resistencia. Intente también los mismos movimientos con ritmos diferentes.

"Después, trate de reproducir estos movimientos mediante el empleo exclusivo de diferentes partes de su cuerpo. Moldee el aire que lo rodea tan sólo con los hombros y el extremo de los mismos; luego con los codos, la espalda, rodillas, frente, manos, dedos, etc. En todos los movimientos mantenga la sensación de fuerza y de potencia interior que dimana a través y fuera de su cuerpo. Evite la tensión innecesaria de los músculos. En consideración a la sencillez haga sus movimientos de moldeo, sin imaginar primero la existencia de un centro imaginario de potencia y después de un rato con el centro imaginario.

"Ahora, como en los ejercicios previos, restitúyase a los movimientos simples y naturales, y en sus ocupaciones de todos los días use el centro imaginario y preserve hasta donde le sea posible, la sensación de fuerza y de la capacidad de moldear formas mediante el movimiento.

"Cuando se ponga en contacto con diferentes objetos, procure transmitirles su fuerza, colmarlos con su potencia. Esto desarrollará su aptitud para manejar aquellos, en el escenario, con habilidad y destreza. De igual manera, aprenda a extender su potencia a todos sus compañeros, inclusive a distancia, de este modo conseguirá uno de los medios más simples de establecer contactos verdaderos y firmes con aquéllos al estar en escena, lo cual es una parte importante de la técnica que se le hará fácil más adelante. Emplee su potencia profusamente; se trata de algo inextinguible y por mucho que usted dé más le quedará acumulado en sí mismo.

"Termine este ejercicio en un intento de adiestrar sus manos y sus dedos por separado. Haga una serie de movimientos naturales: tome, mueva, levante, derribe, toque y transponga diferentes objetos, grandes o chicos. Veá que sus manos y sus dedos se hallen saturados de la misma capacidad moldeadora y que, además, creen formas a cada movimiento. No es necesario exagerarlos, ni tienen por qué desanimarse cuando al principio le puedan parecer ligeramente toscos y excesivos. Las manos y los dedos de un actor pueden resultar de lo más expresivo sobre las tablas, si han sido adiestrados y se utilizan prudentemente.

"Habiendo adquirido la técnica suficiente en cuanto a ejecutar estos movimientos de moldeo, y experimentando placer en hacerlos, a continuación debe decirse a sí mismo: "Cada movimiento que hago es una pequeña obra de arte, lo estoy haciendo como artista. Mi cuerpo es un bello instrumento para producir movimientos de moldeo y crear formas. Gracias a mi cuerpo puedo llevar hasta el espectador mi potencia y mi fuerza interiores". Haga que de este sentimiento participe todo su cuerpo".

Este ejercicio hará que pueda crear constantemente formas para cualquier acto que debe representar en escena. Con ello desarrollará el gusto de la forma y se sentirá artísticamente insatisfecho ante los gestos y movimientos vagos e imperfectos, o carentes de forma, que rechazará cuando los compruebe en si mismo o en los otros durante su trabajo actoral.

"Ejercicio N° 4. Flotar. Repítanse los movimientos amplios y abiertos de los ejercicios anteriores, utilizando todo el cuerpo; luego desvíense a las actitudes sencillas y, finalmente, ejércitese con dedos y manos tan sólo.

"Pero ahora, despierte todavía otra idea y sensación dentro de sí: "Mis movimientos están flotando en el espacio, sumergiéndose con gentileza y hermosura, uno en otro". Como en el ejercicio anterior todos los movimientos deben ser sencillos y bien acabados. Déjelos fluir y refluir a manera de olas gigantescas. Como antes, y como siempre, evite la tensión muscular innecesaria, pero tampoco permita que los movimientos adolezcan de fatiga, vaguedad o desdibujamiento. En este ejercicio imagine el aire que le rodea como una superficie de agua que le soporta y sobre ella sus movimientos deslizan con suavidad.

"Cambio de ritmos. Pausa de vez en cuando. Considere sus movimientos como pequeñas piezas artísticas. Una sensación de calma, equilibrio y calor psicológicos serán su recompensa. Retenga estas sensaciones y déjelas que llenen su cuerpo por entero.

"Ejercicio N° 5. Vuelo. Si ha observado alguna vez el vuelo de los pájaros, le será fácil captar la idea que contiene este nuevo movimiento. Imagínese que todo su cuerpo vuela cruzando el espacio. Como en los otros ejercicios sus movimientos deben sumergirse uno en otro sin que lleguen a ser desproporcionados. En éste, la fuerza física de sus movimientos puede aumentar o disminuir según sus deseos, pero nunca debe desaparecer.

"En el orden psicológico debe mantener su fuerza constantemente. Usted habrá de adoptar, en un momento, una posición exteriormente estática, pero en lo interior deberá proseguir esa sensación de que va remontándose. Imagine el aire que lo rodea como un medio para instigar sus movimientos de vuelo. Su deseo debe ser triunfar sobre el peso de su cuerpo, en la lucha con las leyes de la gravedad. Mientras se mueve cambie el ritmo. Una sensación de alegre ligereza y agilidad impregnará su cuerpo entero.

"Comience este ejercicio también con los movimientos amplios y abiertos. Luego

proceda a moverse con naturalidad. Mientras lleve a cabo los movimientos cotidianos, augúrese de conservar su realismo y simplicidad".

Nuestra próxima Ch. D. N° 4 - EC, continúa con Michael CHEJOV.

Tema: Los distintos ejercicios de Chejov que culminan con el importante de la Gesticulación Psicológica.

En esta CH. D., la N° 4, de Expresión Corporal, reanudamos las enseñanzas y sugerencias de Michael CHEJOV, tomadas de su libro "Al actor".

Ejercicio N° 6. Irradiación. Empiécese este ejercicio, como siempre, con la amplitud y apertura de movimientos de los anteriores, para entrar luego en los gestos y actitudes naturales que a continuación son sugeridos. Levante los brazos,, bájelos, extiéndalos hacia adelante, a un lado y a otro. Pasee alrededor de la habitación – aprovechando para practicar las triangulaciones –, recuéstese, siéntese, póngase de pie, etc.; pero de continuo, emita los rayos de su cuerpo al espacio que lo rodea, en dirección del movimiento que hace, y después de haberlo hecho.

"Si se pregunta cómo puede continuar, por ejemplo, sentado después de haberlo estado en realidad, en verdad su cuerpo físico ha tomado la posición de pie, pero psicológicamente usted sigue todavía "sentado" por la irradiación de que aún lo está. Experimente esta irradiación al sentir goce de su desconstrucción. Este ejercicio debería hacerse con todos los movimientos que entran en una posición estática, descontraída. La irradiación debe preceder y seguir a sus movimientos actuales.

"Mientras se esfuerza en irradiar, en un sentido, salga más allá de los límites de su cuerpo. Mande sus rayos en diferentes direcciones de su cuerpo entero de una vez, y después a través de sus varias partes, como son brazos, manos, dedos, palmas, frente, pecho y espalda. Puede o no usar el centro imaginario de potencia como resorte principal de su irradiación. Llene todo el espacio que lo rodea con estas irradiaciones. Imagine que el aire que le rodea se va inundando de la luz de su irradiación. Si usted se imagina sinceramente y se halla convencido de estar esparciendo sus rayos, la imaginación le conducirá gradual y fielmente al proceso real y actual de irradiación.

"El resultado de este ejercicio será sentir la existencia y la significación de su potencialidad interior. Con cierta frecuencia hay actores que desconocen o pasan por alto este tesoro que llevan dentro de sí, y mientras representan confían más de lo necesario en sus medios de expresión externa.

"Otras sensaciones que usted experimentará serán las de libertad, dicha y confortación interna.

Ejercicio N° 7. *Facilidad. Forma.* Cuando se haya familiarizado por entero con las cuatro clases de movimientos (moldeo, flotación, vuelo e irradiación) y le sea posible ejecutarlos fácilmente, trate de repetirlos en su imaginación solamente. Hágalo hasta que pueda repetir sin esfuerzo las mismas sensaciones físicas y psicológicas que experimentó mientras actúa en movimiento.

"En toda verdadera, gran obra de arte, hallará siempre cuatro cualidades, que el artista puso en su creación, facilidad, forma, belleza e inteligencia. Esas cuatro cualidades deben también ser desarrolladas por el actor; su cuerpo y su palabra deben estar dotados de ellas porque son los únicos instrumentos de que dispone cuando está en escena. Su cuerpo debe adquirir estas cuatro cualidades, debe experimentarlas interiormente.

"Veamos primero la cualidad de la Facilidad. Mientras se halle actuando, los movimientos pesados pueden ser capaces de causar la depresión y aun la repulsa de un público. La pesadez en un actor constituye una fuerza anticreadora. Sobre las tablas puede existir como tema, pero nunca como manera de actuar. "Es la ligereza (levedad, liviandad, soltura) en el toque, lo que más que otra cosa cualquiera, hace al artista", ha dicho Edward EGGLSTON. En otras palabras su personaje en el escenario puede ser pesado, zafio en los movimientos o inarticulado en el hablar; pero usted, como artista, debe valerse siempre de ligereza y facilidad en cuanto a medios de expresión. Inclusive la propia pesadez debe ser interpretada con ligereza y facilidad.

"No debe confundir nunca las cualidades del personaje y las de sí mismo como artista si es que quiere aprender a distinguir entre lo que interpreta (tema, personaje) y cómo lo hace usted (el modo, la manera de actuar). Le será así, fácil descontrar su cuerpo y su espíritu. La cualidad de Facilidad se adquiere mejor a través de los ejercicios sobre movimientos aéreos y de irradiación, que ahora ya son familiares a usted.

"De similar importancia es el sentido de la Forma. El personaje debe ser considerado tan sólo como algo temático, como lo que está representando. El modo de hacerlo usted, el artista, depende de lo completo y acabado que sea su sentimiento de la forma. La tendencia hacia la claridad de la forma se hace aparente aun en los vocablos y discursos inacabados. Crear formas con una claridad cortante equivale a una habilidad que los artistas en todos los papeles, pueden y deben desarrollar hasta

el más alto grado. Los ejercicios del moldeo de movimientos, pueden servirle mejor cuando adquieren la cualidad de la Forma.

"Ejercicio N° 8. *Belleza. Integridad.* Se ha asegurado con frecuencia que la belleza es el resultado de una aglomeración de muchos elementos psicofísicos. Pero el actor que lleva a cabo ejercicios de belleza, no debe proponerse experimentarla analíticamente o como sustituto, sino más bien de un modo instantáneo e intuitivo.

"La verdadera belleza tiene sus raíces dentro del ser humano, mientras que la falsa belleza se halla tan solo fuera de él. El "exhibicionismo" es la parte negativa de la belleza así como el amor de sí mismo y otras vanidades parecidas. La finalidad debe ser adquirir sentido de la belleza para su arte.

"Aún la interpretación de situaciones feas y caracteres repulsivos admite una creación bella, porque se establece la misma distinción que entre el qué y el cómo. La fealdad expresada en el escenario por medios antiestéticos irrita los nervios del público.

"El genio de Shakespeare, en varias de sus obras y personajes, aplica medios bellos (cómo) para tratar un tema o un personaje altamente desagradable (qué).

"Empiécese con observaciones de todo género en cuanto a la belleza de los seres humanos. Entonces preguntarse a sí mismo: ¿Qué es lo que debe impresionarme como bello? ¿La causa reside en la forma? ¿En la armonía? ¿En la sinceridad? ¿En la simplicidad? ¿En el color? ¿En el valor moral? ¿En la fuerza? ¿En la gentileza? ¿En la significación? ¿En la originalidad? ¿En la ingenuidad? ¿En el idealismo? ¿En la maestría?, etc.

"Luego de largos y pacientes proceso de observación se dará usted cuenta, cómo un sentido de la verdadera belleza y del gusto artístico responde gradualmente dentro de sí. Sentirá que su interior y su cuerpo han acumulado belleza, y que usted ha aguzado su habilidad de detectarla en cualquier parte. Llegará a ser una especie de hábito en usted. Ahora ya se halla listo para proceder al siguiente ejercicio:

"Empiece como antes con movimientos amplios y sencillos, tratando de hacerlos con la belleza que fluye de dentro de usted mismo, hasta que su cuerpo entero se sature de aquello y empiece a sentir una satisfacción estética. No haga sus ejercicios frente a un espejo; esto podría restringir la belleza a solamente calidad de una superficie cuando de lo que se trata es de penetrar profundamente dentro de sí mismo.

"Después de esto use su centro imaginario de potencia. Atraviese las cuatro clases de movimientos: moldeo, flote, vuelo y radiación. Luego haga los movimientos de todos los días y sus simples quehaceres. E inclusive en la vida diaria evite cuidadosamente los gestos feos. Resista la tentación de parecer bello.

"Ocupémonos ahora de la última de las cuatro cualidades inherentes al arte del actor: Integridad. El actor que interpreta su papel como algo muy distante y sin relación entre cada entrada y salida a escena, sin tomar en cuenta lo que hizo en las escenas anteriores ni lo que hará en las siguientes, no interpretará nunca su parte completa ni en su integridad. La omisión o inhabilidad en cuanto a relacionar una parte en su integridad, puede hacerla inarmónica e incomprensible para el espectador.

"Bajo otro aspecto, si desde el principio, o sea a contar de la primera entrada usted ya posee una visión de sí mismo, desempeñando o recitando sus últimas escenas, le será mucho más factible ver su parte completa en todos sus detalles, como si la estuviera mirando en perspectiva desde un punto de vista elevado.

"La habilidad en cuanto a evaluar los detalles dentro de la parte, como un bien integrado conjuntamente, será lo que más adelante le posibilitará interpretar cada uno de tales detalles como pequeñas entidades, que se mezclan en el abrazo total que llamamos integridad. Las cualidades nuevas que ganará su actuación con este sentimiento de integridad será en primer lugar, la de que usted sujetará instintivamente las esencias de su carácter, y seguirá la línea principal de los acontecimientos, manteniendo así con firmeza la atención del auditorio. Su actuación se volverá más conmovedora.

"Ejercicio N° 9. Pase revista en su imaginación a los acontecimientos del día que acaba de transcurrir, tratando de recoger aquellos períodos que sean completos para sí mismos. Pretenda que son escenas separadas dentro de una obra. Defina sus principios y fines. Una y otra vez vuelva sobre ellos en su memoria, hasta que cada una permanezca aislado como una entidad, y no obstante se adapte a los otros como una integridad. Luego ensaye a hacer lo mismo con dilatados períodos de su vida pasada, y ejecute lo propio con las vidas de algunos personajes históricos y sus destinos. E idéntica cosa con las comedias.

"Después, divida en dos sectores la habitación en la cual hace sus prácticas. Pase de una parte, la cual representa los bastidores, a la otra que quiere ser la escena en sí misma. Trate de establecer el momento de su aparición ante la concurrencia imaginaria como un significado principio. Permanezca ante su "auditorio" y

pronuncie una o dos sentencias, pretendiendo que está desempeñando un papel, luego deje la "escena" como si su desaparición fuese un final definitivo. Ensaye el proceso entero de aparecer y desaparecer como una integridad en sí mismo. Un agudo sentido de lo que es principio y fin, constituye un medio de desarrollar sus sentimientos de integridad, de globalidad.

"Ahora unas observaciones acerca de la irradiación. Radiar sobre el escenario equivale a dar, expeler. Su contrapartida es recibir. La verdadera actuación es un constante intercambio de las dos cosas. No hay momentos en la escena en que el actor pueda permitirse a sí mismo permanecer pasivo en este sentido –sin dar y sin recibir– sin correr el riesgo de fatigar la atención de la concurrencia y crear la sensación de vacío psicológico.

"Sabemos que el actor radia y por qué pero, ¿qué debe (el carácter) recibir, y cuándo y cómo? Puede recibir la presencia de sus colegas de equipo, sus acciones y palabras, o su proximidad específica o en general lo requerido por la obra. Puede también recibir la atmósfera en la cual se encuentra a sí mismo, o cosas y acontecimientos. En resumen, recibe todas las cosas que deberían producir en él una impresión según el ánimo del momento.

"Cuando el actor debe recibir o radiar depende del contenido de la escena, de las sugerencias del director, del albedrío del actor o quizás de una combinación de estos factores.

"En cuanto a cómo la recepción debe ser ejecutada y sentida, el actor debe llevar en su mente que ello es algo más que una simple materia a mirar o escuchar sobre la escena. De hecho, el recibir significa atraer hacia uno mismo, con la mayor potencia interna las cosas, las personas, los acontecimientos de la situación. Inclusive, aún cuando sus colegas puedan no conocer esta técnica, no debe usted nunca por el bien de su propia interpretación, parar la recepción de ellos, siempre que decida hacerlo así. Descubrirá cómo sus esfuerzos personales despertarán intuitivamente a otros comediantes e inspirarán su colaboración.

"Por medio de los ejercicios psicológicos sugeridos hasta ahora, el actor puede incrementar su propia fuerza, desarrollar sus habilidades de radiar y recibir, adquirir un fino sentido de la forma, encarecer sus sentimientos la ligereza o libertad; de facilidad o soltura; de belleza y de integridad; experimentar el significado de su ser interior y los procesos, en su integridad completa.

"Si los ejercicios sugeridos se cumplen pacientemente, con todas las habilidades

mencionadas se habrá cubierto o impregnado nuestro cuerpo, haciéndolo más fino y sensitivo, enriquecido su psicología y al mismo tiempo, dándole un grado de dominio sobre la capacidad expresiva de su cuerpo".

En el Complementos NH de Trabajo Interior, encontraremos los capítulos siguientes al ya extractado, por lo que ahora nos toca transcribir las partes que interesan a nuestra materia, del capítulo

"LA GESTICULACIÓN PSICOLOGICA"

El alma desea vivir con el cuerpo ya que sin los miembros de éste, no podría ni sentir, ni actuar.

Leonardo Da Vinci

"Anteriormente, ya dije que no podemos ordenar directamente a nuestros sentimientos, pero que sí podemos provocarlos empleando ciertos medios indirectos. Lo mismo podría decirse respecto a nuestros deseos, anhelos, pretensiones, antojos, inclinaciones, sed de algo, todos los cuales, aunque siempre van mezclados con sentimientos, se generan dentro de la esfera de nuestra potencia volitiva.

"En las cualidades y sensaciones encontramos la llave del tesoro que son nuestros sentimientos. Pero hay también una llave para nuestra potencialidad volitiva. La hallaremos en el movimiento (acción, gesticulación). Fácilmente puede probarse usted a sí mismo tratando de ejecutar un gesto fuerte, bien formado, pero sencillo al propio tiempo. Repítalo varias veces y comprobará que después de un rato, su fuerza volitiva se hace cada vez más vigorosa, bajo la influencia de ese gesto o movimiento expresivo.

"Más adelante usted descubrirá que la "clase" de movimiento ejecutado va dando a su capacidad volitiva una cierta dirección o inclinación; o sea, que animará y provocará en usted un deseo definido, un anhelo o sed de algo. Así se puede decir que la potencia del movimiento, remueve nuestra potencia volitiva en general; la "clase" de movimiento despierta en nosotros un "deseo" definitivo correspondiente, y la "cualidad" del mismo movimiento evoca nuestros "sentimientos".

"Antes de ver cómo estos simples principios pueden ser aplicados a nuestra profesión, examinemos algunos aspectos de la gesticulación en sí, con objeto de lograr una idea más amplia de sus connotaciones. Suponga que usted va a representar un personaje que, según su primera impresión general, tiene una "voluntad fuerte" e inflexible, que está poseído por "deseos" dominantes, despóticos, y lleno de "odios y



malestar". Usted busca gesticulaciones apropiadas para expresar todo eso en el personaje, y quizá luego de algunos intervalos, lo consigue. (véase fig. 1)

Es "fuerte y bien formado. Cuando lo haya repetido varias veces tenderá a reforzar su "voluntad" de usted. La dirección de cada miembro, la posición final del cuerpo entero así como la inclinación de la cabeza son de tal clase que van encaminadas a despertar un "deseo" definido de conducirse "dominante y despóticamente". Las "cualidades" que llenan y penetran en cada músculo del cuerpo entero, provocarán dentro de usted sentimientos de "odio y disgusto". Por lo tanto, a través del gesto, usted penetrará y estimulará lo que haya de profundo en su propia psicología".

Lo que casi al final de su vida descubrió Stanislavski y constituye una de las bases del Método de las Acciones Físicas.

FIGURA 1

"Un ejemplo más: En esta ocasión usted define el personaje como un tipo agresivo, quizá inclusive fanático, con una voluntad más bien colérica.

El personaje se halla abierto a las influencias que vienen de "arriba" y obsesionado por el deseo de recibir e incluso forzar "aspiraciones" que procedan de tales influencias. Está lleno de cualidades místicas, pero al mismo tiempo tiene los pies afirmados en tierra y recibe influencias igualmente fuertes del mundo terrenal.

En consecuencia es un personaje dentro del cual se concilian ambas influencias, la de arriba y la de abajo (véase fig. 2).

Para el siguiente ejemplo escogeremos un personaje que, en cierto modo contraste con el segundo. Es enteramente introspectivo, sin ningún deseo de entrar en contacto

ni con el mundo de arriba ni con el de abajo, pero sin mostrar debilidad. Su deseo de permanecer aislado puede ser muy fuerte. Una cualidad de persona pensativa impregna todo su ser. Disfruta con su soledad (véase fig. 3).

Para el ejemplo siguiente vamos a imaginarnos un personaje absolutamente apegado a una clase de vida terrenal.

Su voluntad poderosa y egoísta no se eleva a las alturas, sino que está abajo, en la tierra. Todos sus deseos apasionados y sus inclinaciones llevan el sello de las cualidades bajas y despreciables. No tiene simpatía por nada, ni nadie. Toda su vida interior introvertida está llena de desconfianza, sospecha y reprobaciones. El personaje se niega a un modo de vivir recto y honesto, escogiendo siempre los caminos complicados y extraviados. Es el tipo de persona egocéntrica y a veces agresiva (véase fig. 4).

Un ejemplo más todavía. Usted puede apreciar la fuerza de este personaje particular en su voluntad negativa, de protesta. Su principal cualidad puede parecerle a usted la del sufrimiento, con el matiz, quizás, de odio o indignación. Por otra parte, una cierta debilidad le satura por entero (véase fig. 5).



FIGURA 2

El último ejemplo. En esta ocasión nuestro personaje es de nuevo un tipo débil, incapaz de protestar y luchar por abrirse paso en la vida; extraordinariamente sensible, inclinado al sufrimiento y a compadecerse de sí mismo, con un acusado deseo de lamentarse (véase fig. 6).

Aquí también como en los casos anteriores, estudiando y ejercitando el gesto y su posición facial, usted experimentará su influencia triple sobre su propia psicología.

Ahora ya se sabe que debe tener muy presente que todos los gestos y sus interpretaciones, conforme ha quedado comprobado, son únicamente ejemplos de

posibles casos y por ningún concepto son obligatorios para usted, cuando se halle buscando gesticulaciones a todo trance.

Llamémosles "Gesticulaciones Psicológicas" (de ahora en adelante nos referiremos a ella con las iniciales GP), porque su propósito es influenciar y avivar, moldear y poner a tono la vida interior de usted con sus anhelos y propósitos artísticos".

Tocamos ahora un aspecto de GP que indudablemente incumbe a la materia T.I. (como que se incluye en "Complementos" NH de ella), pero que no podemos evitar incluirla aquí, según lo hace Chejov por la continuidad y acabado que él le acuerda a la GP por el tratamiento que hace de ella.

"Estudiemos ahora el problema de aplicar la GP al trabajo profesional del actor. Tenemos una obra teatral frente a usted y en ella va a tomar parte. Sólo es todavía una obra literaria inanimada. Corresponde a usted y sus compañeros transformarla en una obra teatral viva y escénica".

Presionados por la necesidad medida que en tiempo deben tomar las Charlas Debate, debemos aquí interrumpir la atrayente exposición de Michael Chejov, respecto de la Gesticulación Psicológica, que continuaremos en la próxima Ch. D. N° 5, de EC.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 5 - E.C.

Tema: Michael Chejov explica su procedimiento para desentrañar, de la obra literaria, las acciones que implican la Expresión Corporal.

Continuamos con esta CH. D. N° 5, con la parte final del valioso aporte que significa la palabra de Michael CHEJOV en su libro "Al Actor".

"Para empezar, habrá que hacer un primer intento con objeto de investigar al personaje que va a representar, para adentrarse en él ya que habrá de representarle en escena. Esto puede hacerlo apelando a su poder analítico o mediante la aplicación de la GP. En el primer caso habrá usted escogido un procedimiento largo y laborioso porque el entendimiento razonador, generalmente hablando, no es lo bastante imaginativo, sino demasiado frío y abstracto para estar en condiciones de llevar a cabo un trabajo artístico. Usted puede haber observado que cuanto más "sabe" su entendimiento acerca del personaje, menos se halla usted en condiciones de representarlo.

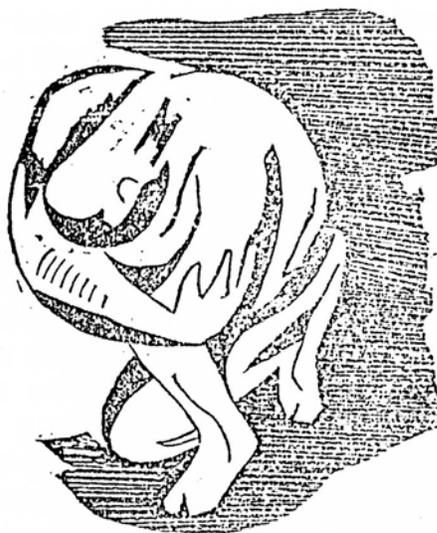


FIGURA 3



FIGURA 4

Este es un principio psicológico. Usted puede saber perfectamente bien cuáles son los deseos y los sentimientos de su personaje, pero ese sólo conocimiento no le pone a usted en condiciones de poner en ejecución los deseos con la finalidad requerida, o experimentar sus sentimientos sinceramente en escena.

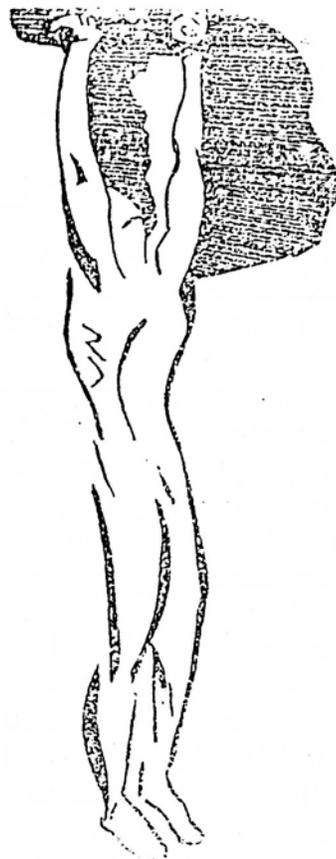
Desde luego que su mente le será muy útil para valuar, corregir, comprobar, hacer adiciones y ofrecer sugerencias, pero no podrá hacer nada de todo eso antes de que su intuición creadora se haya afirmado y expresado ampliamente".

"Pero si usted se decide por otro procedimiento más productivo, se aplica la GP con objeto de estudiar a su personaje, entonces habrá apelado a sus fuerzas creadoras directamente y no se convertirá en un actor "teórico" o rutinario.

Por los resultados de los ejercicios anteriores habrá usted de admitir que su firme intuición, su imaginación creadora y su visión artística le dan siempre cuando menos "algunas" ideas sobre el personaje, incluso cuando mira por vez primera.

Puede tratarse tan sólo de una ojeada, pero puede confiar en ella y utilizarla a modo de trampolín en su primer intento para basar la GP.

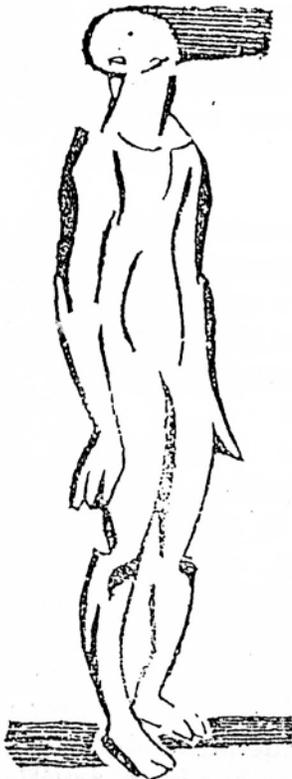
Pregúntese a sí mismo cuál puede ser el "principal" deseo del personaje y cuando haya obtenido una contestación, incluso tratándose de una mera insinuación, comience a "construir" la GP paso a paso, sirviéndose al principio sólo de su "mano" y de su "brazo".



lo

Puede levantarlos hacia adelante en forma agresiva, cerrando los puños. Si el deseo impele a usted a sujetar o agarrar algo (avaricia, codicia, deseo de posesión); o puede también, tenderlos lenta y cuidadosamente, con reserva y cautela, si el personaje quiere tentar o buscar a ciegas de modo dificultoso e indeciso; o puede hacerlo clara y sencillamente, sirviéndose de ambas manos y brazos extendidos al frente, con la palmas abiertas, en caso de que su intuición le indique que el personaje trata de recibir, de implorar, de rogar con temor; o quizás quiere usted dirigirlos hacia abajo en forma ruda, con las palmas vueltas hacia el suelo, y los dedos enclavijados, si es que el personaje se inclina al poder excesivo, a la posesión.

FIGURA 5



"Una vez adoptado el método, ya no encontrará difícil (de hecho se producirá espontáneamente) el extender y ajustar su gesticulación particular a los hombros, al cuello, a la posición de su cabeza y torso, piernas y pies, hasta que todo su cuerpo se halle ocupado "por entero". Trabajando de esta forma, pronto descubrirá si su primera conjetura respecto al principal deseo del personaje, estaba en lo cierto. La misma GP le llevará a ese descubrimiento, sin que en ello haya de tomar parte el razonamiento.

En algunos casos es posible que usted sienta la necesidad de comenzar su GP partiendo no de una postura neutral, sino de aquella que el personaje le sugiera. Al escoger la postura inicial usted goza, por supuesto, de tanta libertad como al crear cualquier GP.

Continúe desarrollando esa GP, corrigiéndola y mejorándola, agregándole todas aquellas cualidades que vaya encontrando en el personaje,

llevándola despacio al nivel de acabado.

FIGURA 6

Luego de una corta experiencia usted se encontrará en condiciones de hallar la correcta

GP prácticamente enseñada, y sólo tendrá que mejorarla de acuerdo con el propio gusto o el de su director, respecto a la versión final.

"Sirviéndose de la GP como medida para explotar el personaje hace usted más que eso. Se prepara a sí mismo, para representarlo. Estudiando, mejorando, perfeccionando y ejercitando la GP, usted va cada vez más, convirtiéndose en el verdadero personaje. Cuanto más progrese en este trabajo, más le revelará a usted la GP al personaje por entero en forma "condensada". Arrojar una GP significa, pues, preparar todo el papel en su esencia, después de lo cual será una tarea fácil hallar los detalles en los ensayos que se lleven a cabo en el escenario.

"No tiene que ir dando tumbos, ni caminar a ciegas, como sucede a menudo cuando se empieza a darle vida a un papel cubriéndolo de carne, sangre y nervios sin haberle hallado primero la espina dorsal. La GP pone en manos de usted esa espina dorsal precisamente. Es el modo más corto, más sencillo y más artístico de transformar una creación literaria en una obra de arte teatral.

"Hasta ahora me he referido a la GP como cosa aplicable al personaje "entero". Pero asimismo puede servirse de ella para usarla en cualquier trozo del papel que ha de representar usted, para escenas solas o incluso párrafos independientes. El modo de hallarla y aplicarla es, en estos casos menores, exactamente el mismo que para el personaje completo.

Siendo la "esencia" del personaje entero, esa GP dominante preparada para el papel entero, concederá voluntariamente su influencia a la GP más pequeña y particular. La sensibilidad de usted bien desarrollada ante la GP, le demostrará intuitivamente aquellos matices que en la GP menor deben cuidarse para equipararlos con la GP mayor.



Cuanto más trabaje en esa Gesticulación Psicológica, más comprobará su flexibilidad, las ilimitadas posibilidades que le brinda iluminando el camino que haya usted escogido. Lo que en apariencia es un problema insoluble para la mente seca y calculadora, es resuelto del modo más simple por la intuición creadora y la imaginación de las que brota la GP.

FIGURA 7

Otra interrogante que puede surgir en la mente del actor es: ¿Quién me va a decir si la GP que halle para mi personaje es la correcta?. La respuesta es: "Nadie más que usted mismo".

Es la propia creación libre de usted mismo, mediante la cual se expresa su propia personalidad. "Es correcta si le satisface a usted en su calidad de artista". No obstante el director está capacitado para sugerir alteraciones o cambios en la GP hallada por usted.

"Hay dos clases de gesticulaciones como expresiones corporales. Una es la que empleamos lo mismo en el momento de actuar en escena que en la vida diaria, o sea la gesticulación habitual. La otra clase es la que puede ser llamada la gesticulación "arquetipo", la que sirve de modelo original para todas la gesticulaciones posibles de igual clase. La GP pertenece al segundo tipo. Los gestos de todos los días no sirven para excitar nuestra voluntad porque son demasiado limitados, excesivamente débiles y particularizados. No ocupan todo nuestro cuerpo, psicología y alma, en tanto que la GP, como arquetipo, toma posesión de ellos por entero. (Usted puede considerarse preparado para realizar gestos arquetipo por medio del Ejercicio N° 1 (Despertar), cuando haya aprendido a ejecutar movimientos amplios, grandes, utilizando el máximo espacio de que está rodeado).

"La GP debe ser "fuerte" al objeto de poder excitar o incrementar nuestra potencia volitiva, pero nunca deberá ser producida por medio de tensión muscular "innecesaria" (la cual debilita el movimiento más que aumentar su fuerza).

"Imagínese una madre que amorosa estrecha a su hijo contra su seno con la mayor fuerza de su amor maternal, y sin embargo con los músculos completamente sueltos.

Si usted ha ejercitado adecuada y suficientemente los movimientos de vuelo, flote, amoldamiento e irradiantes, sabrá que la fuerza real nada tiene que ver con el esfuerzo que uno imponga a sus músculos. La fuerza psicológica de su GP sufrirá muy poco si usted la produce suavemente, con ternura, con calor, amorosamente o incluso junto con cualidades tales como la pereza o el cansancio combinados con la debilidad.

"Junto a esto hemos de tener en cuenta, que es el actor y no el personaje quien produce una GP fuerte y es el personaje y no el actor, obsérvese bien, quien hace gala de la pereza, de cansancio o debilidad.

"Además la GP debe ser tan "sencilla" como sea posible, ya que su labor es resumir la intrincada psicología de un personaje dándole forma fácilmente justipreciable, reduciéndola a su esencia. Una GP complicada no puede hacer eso. La verdadera GP se asemeja a los primeros trazos del bosquejo de un artista en el lienzo antes de comenzar los detalles. Es la GP, por decirlo de otra forma, la armazón sobre la cuál vendrá a erigirse la completa construcción arquitectónica del personaje.

"La GP debe poseer asimismo una "forma" muy clara y definida. (El sentido de la forma, recuérdelo, se hallaba implícito en el Ejercicio sobre moldeamiento y otros movimientos).

"Mucho, también, depende del "ritmo" en el cual usted ejercite la GP una vez la haya encontrado. Todo el mundo discurre por la vida en ritmos diversos. Ello depende principalmente del temperamento y del destino de cada persona. Lo propio podría decirse en cuanto a los personajes de una obra. El ritmo general en que el personaje vive, depende principalmente de la "interpretación que usted le dé".

"La misma GP realizada en diferentes ritmos puede cambiar todas sus cualidades, su fuerza de voluntad y su susceptibilidad a una coloración distinta. Tome cualquiera de los ejemplos de nuestra GP y realícela en ritmo de compás lento al principio y en ritmo de compás rápido a continuación.

"Estudie la gesticulación de la Figura 1, por ejemplo; en ritmo más lento, suscita en nuestra imaginación un tipo dictatorial, más bien pensativo, inteligente, capaz de proyectar y llevar a cabo su obra y, en cierto modo, paciente y dueño de sí; el mismo personaje desempeñado con ritmo de mayor rapidez, nos da un tipo inmisericorde, criminal de ambiciones sin freno, incapaz de una conducta racional.

"Muchas de las transformaciones que pueden imprimirse a los personajes durante

el curso de la obra, es posible con frecuencia, expresarlas mediante un simple cambio de ritmo dentro de la misma GP hallada por usted para ese papel. Habiendo llegado al límite físico de la GP, cuando su cuerpo sea incapaz de extenderla más allá, usted deberá continuar todavía probando durante un rato (de diez a quince segundos), para ir más allá de los límites corporales al objeto de "irradiar" su potencia y cualidades en la dirección señalada por la GP. Esta irradiación reforzará gradualmente la verdadera fuerza psicológica de la gesticulación, poniéndola en condiciones de producir una mayor influencia sobre su vida interior.

Y su labor consistirá en desarrollar una fina sensibilidad al gesto que usted haga.

"Ejercicio N° 16. Sensibilidad. Tómese como ilustración la GP de encerrarse en sí mismo (véase fig. 7). Busque una frase que le encaje, por ejemplo: "Quiero que me dejen sólo". Ensaye tanto el gesto como la frase simultáneamente, de modo que las cualidades de voluntad sofrenada y de calma impregnen su psicología y su voz. A continuación comience por hacer ligeras alteraciones a la GP. Digamos, si la posición de su cabeza fue erguida, inclínela lentamente hacia abajo dirigiendo su mirada en esa misma dirección. ¿Cuál cambio en su psicología se efectuó con ello? ¿Advirtió usted que a la cualidad de calma le ha sido agregado un ligero colorido de insistencia, de terquedad?.

"Altere o transforme esta GP varias veces hasta que se halle en condiciones de decir la frase en armonía plena con el cambio que se ha producido.

"Haga una alteración más: doble ligeramente su rodilla derecha y cargue todo el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda. La GP puede adquirir ahora cierto matiz de renuncia o sumisión. Levante las manos llevándolas a la barbilla y esa cualidad de renuncia se acentuará con la introducción de nuevos y leves matices de soledad y de fatalidad. Eche atrás la cabeza y cierre los ojos: Sufrimiento y disculpa son las cualidades que pueden aparecer ahora. Vuelva las palas de la mano hacia afuera: "Autodefensa". Incline la cabeza a un costado: "Lástima de sí mismo". Doble los tres dedos extremos de cada mano: Puede producirse una leve ráfaga de "humor". A cada alteración que vaya efectuando, no deje de decir la misma frase.

Estos ejemplos son solamente unos pocos de los posibles experimentos que usted puede llevar a cabo con la GP; su número es ilimitado. Siéntase siempre libre en la interpretación de todas las gesticulaciones con sus alteraciones correspondientes. Tanto más leve sea el cambio en su gesto, más fina será la sensibilidad que en usted se desarrolle.

"Prosiga este ejercicio hasta que todo su cuerpo, la posición de la cabeza, hombros, cuello, los movimientos de los brazos, manos, dedos, codos, torso, piernas, pies, la dirección de su vista, despierten en usted las reacciones psicológicas correspondientes.

"Tómese un ejercicio cualquiera de GP y hágase durante un rato a ritmo de compás lento para incrementarlo "gradualmente" hasta alcanzar el ritmo de compás más rápido posible. Trate de identificar cualquier reacción psicológica que cada grado provoque en usted. Para cada grado de ritmo busque una frase nueva adecuada y dígala en tanto lleve a cabo su gesticulación.

"Este ejercicio sobre la sensibilidad incrementará también enormemente el sentido de armonía que ha de haber entre su cuerpo, su psicología y su parlamento. Al alcanzar su grado mayor, usted estará en condiciones de decir: "Siento mi cuerpo y mi parlamento como una continuación expresiva directa de mi psicología. Los siento como partes visibles y audibles de mi alma".

"Pronto se dará cuenta de que mientras actúa o desempeña su papel, haciendo gestos sencillos y naturales, y diciendo sus parlamentos, la GP se halla "omnipresente" en el fondo de su imaginación. Le ayuda a usted y le conduce cual si fuera un director visible, un amigo o un guía que jamás deja de inspirarle cuando más necesita de la inspiración. Observará asimismo que la colorida vida interior que usted provocó en su interior mediante la GP, le da una mayor expresividad, sin importar lo moderada que puede ser su actuación.

"Ahora, selecciónese una frase corta y dígase, adoptando diferentes posturas naturales o efectuando diversos movimientos cada día (que no sean GP). Estos pueden consistir en sentarse, tumbarse, permanecer de pie, caminar alrededor de la habitación, recostarse en la pared, mirar por la ventana, abrir o cerrar una puerta, entrar o salir de la habitación, alzar y volver en su sitio algún objeto o retirarlo, y así por el estilo.

"Cada movimiento o posición corporal que exija un cierto estado psicológico apremiará a usted "cómo" decir su frase, con qué intensidad, con qué cualidad y en qué ritmo. Cambie de postura o de movimiento pero diga siempre la misma frase. Ello aumentará en usted el sentido de armonía que debe haber entre su cuerpo, su psicología y su expresión.

"Ahora que ya ha desarrollado suficiente sensibilidad, pruebe de crear una serie de GP para diferentes personajes, observando todos los requisitos descritos: arquetipo, fuerza, sencillez, etc. Al principio tome personajes de las obras de teatro, de la

literatura, de la historia; a continuación busque la GP que , a su juicio, corresponde a personas vivas y muy conocidas de usted; después, para otras personas que usted haya conocido o encontrado accidental o brevemente en la misma calle.

"Cómo siguiente paso de este ejercicio, escoja un personaje de una obra teatral en la cual no haya actuado ni visto nunca. Busque y adóptele una GP. Absórbala por completo y en seguida al principio, trate de ensayar una escena muy corta de la obra sobre la base de la GP. (Si fuera posible hágalo con algunos compañeros).

"Ahora hacemos una consideraciones finales acerca del ritmo.

"Nuestro habitual concepto del ritmo en el escenario no acierta a distinguir entre las variedades "interior y exterior". El ritmo interior puede definirse como un cambio lento o rápido de sentimientos, imágenes, impulsos volitivos, pensamientos, etc. El ritmo exterior se expresa por sí mismo en acciones y expresiones de compás rápido o lento, solamente si tienen la misma estructura del tiempo, ritmo propiamente dicho.

"Los ritmos exterior e interior pueden, a pesar del contraste, producirse simultáneamente en la escena. Por ejemplo, una persona puede estar esperando con impaciencia la llegada de alguien o de algo; las imágenes pasan por su mente en sucesión veloz, los deseos y pensamientos se encienden en su mente, apareciendo y desapareciendo, anulándose mutuamente; su voluntad es avivarla a un alto grado; y sin embargo, todavía y al mismo tiempo, la persona puede dominarse de modo que su conducta externa, sus movimientos y expresión, sigan manteniendo un ritmo calmado y lento. Un ritmo de compás lento exterior puede caminar paralelamente a un compás interior rápido, o viceversa. El efecto de dos ritmos de compases contrastantes que marchan simultáneamente, de modo infalible, en la escena, producirá una fuerte impresión sobre el público.

"No debe confundirse el ritmo de compás lento con la "pasividad" o la falta de energía del propio actor. Cualquiera que sea el compás lento de ritmo que usted emplee en el escenario, su personalidad de artista debe siempre estar "activa". Por otra parte el compás rápido de su actuación no debe convertirse en un "apresuramiento" inútil o una tensión psicológica y física innecesarias. Un cuerpo flexible, bien adiestrado y leal al control del actor, así como una buena técnica en la expresión, le ayudarán a soslayar ese error y hacer posible la corrección y empleo simultáneo de los ritmos de compases contrastantes.

"Ejercicio N° 17. Haga una serie de improvisaciones en ritmos interior y exterior, de compases en contraste. Por ejemplo: Un gran hotel durante la noche, los mozos

con sus movimientos rápidos, hábiles y acostumbrados trasladan el equipaje del ascensor llevándolo a los automóviles que están esperando, y que deberán apresurarse para alcanzar el tren nocturno. El ritmo exterior de los mozos es de compás rápido, pero permanecen indiferentes a la excitación de los huéspedes que los están observando. El ritmo interior de los mozos es de compás lento.

"Los viajeros que se van, por el contrario, tratan de conservar una calma exterior, pero se hallan excitados interiormente, temiendo perder el tren; su ritmo exterior es de lento compás, pero su ritmo interior tiene un compás velocísimo.

"Léanse obras teatrales con objeto de buscar diferentes ritmos, con diversos compases y en diferentes combinaciones.

"Resumiendo lo dicho acerca de la Gesticulación Psicológica:

1. La GP excita nuestro poder volitivo, le da una dirección definida, despierta los sentimientos y nos ofrece una versión condensada del personaje.
2. La GP debe ser arquetípica, fuerte, sencilla y bien formada; debe irradiar y ser representada en el ritmo correcto.
3. Desarróllese la sensibilidad de la GP.
4. Distíngase entre los ritmos interior y exterior".

Así hemos concluido con el significativo aporte que constituye la transcripción de aquellos fragmentos del libro "Al Actor" de Michael CHEJOV, que se referían a la materia de este "Complementos".

Nuestra próxima Ch. D. N° 6 - EC., contará con el aporte de Sergio ARRAU.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 6 - E.C.

Tema: *En la exposición de Sergio Arrau, la Ejercitación Física, la Respiración y los ejercicios expresivos de los sentidos.*

En esta CH. D. N° 6 - EC, contaremos con la reproducción de fragmentos del libro de Sergio ARRAU, "Dirección Teatral", editado por CELCIT (Centro Latinoamericano de Creación e Investigación Teatral), Caracas, 1994.

Aquí vamos a tener la palabra del gran amigo de Nuevos Horizontes, Sergio ARRAU, con referencia a aspectos prácticos de la ejercitación de la Expresión Corporal:

"Ejercitación":

1. *Ejercitación física.* Se busca adquirir soltura, reflejos rápidos, una buena respiración y en especial descontracción muscular, que es básica para el buen desempeño escénico.

a) *Preparación muscular y articular.* Estando las personas de pie se les indica hacer girar por separado cada una de las partes del cuerpo, manos, brazos, pies, piernas, cabeza, tórax, pelvis. Las rotaciones deben ser amplias y lentas en una y otra dirección.

b) *Descontracción.* Tendidos en el suelo, de espaldas, ojos cerrados, respirando lenta y profundamente, indicarles que se imaginen atravesando un largo túnel, al mismo tiempo que se van sintiendo más y más pesados como si se pegasen a la tierra. —Semejante al anterior, pero sugiriendo que están agradablemente tendidos al aire libre respirando una brisa fresca—. También por oposición, o sea con una tensión previa, puede lograrse más fácilmente la descontracción: tendidos en el suelo, de espaldas, ojos cerrados, imaginar que se despiertan encontrándose encerrados en una caja de la que se trata de zafarse. Al cabo de unos momentos de esfuerzos, soltar la musculatura. —De pie, endurecer todos los músculos y luego soltarlos. Tensar las piernas, a cada una por separado, pero no el resto del cuerpo. Caminar. Tensar cuello y tórax tratando de que el resto de cuerpo no participe en esa tensión. Dado que las tensiones se manifiestan fuertemente en los ojos y en la región de la boca: sentados en

la posición del auriga o cochero, con los codos en los muslos hacer descansar la cara en las manos apoyando los ojos cerrados en las palmas. Habitualmente duros por la tensión, los músculos de los ojos, buscar aflojarlos hasta que se los sienta blandos. – Estirar mucho los labios lateralmente, como en risa, y luego juntarlos también fuertemente –como en beso–. Realizar varias veces esta acción y soltar. También soltar la mandíbula, dejando que cuelgue. –Finalmente: desperezarse, estirarse y bostezar.

c) *Respiración:* La respiración baja o abdominal es considerada como más adecuada para la escena. Ejercicios que ayuden a su adquisición y habituación. – Tendidos de espaldas en el suelo, poner una mano en el estómago y la otra en el pecho. Inspirar el aire tratando de que eleve la mano del estómago, no la del pecho. Como en la posición anterior, inspirar rápidamente y luego botar el aire en diez tiempos, contando en voz alta. –De pie con los pies ligeramente separados se inspira mientras se echan hacia atrás cabeza y tronco, al tiempo que también los brazos van hacia atrás por sobre la cabeza. Proceder luego a enderezar el cuerpo e inclinarlo hacia adelante al mismo tiempo que se bota el aire gradualmente hasta que los brazos toquen o casi toquen el suelo, sin doblar las rodillas ni contraerse muscularmente. El ejercicio, lento y gradual, se repite unas cinco veces. –De pie, cuerpo recto, pies juntos, inspirar lenta y profundamente doblando el tronco hacia la derecha al tiempo que se eleva el brazo izquierdo sobre la cabeza. Volver a la posición inicial botando el aire y luego hacer lo mismo hacia la izquierda. –De pie, elevar lentamente los brazos por los costados mientras se inspira. cuando los brazos llegan a la horizontal o algo más arriba, se bota el aire gradualmente al tiempo que se bajan los brazos con lentitud. Cuando los brazos tocan los muslos se debe haber botado todo el aire. Como en las veces anteriores: repetir el ejercicio varias veces. –Además de ser base de instrumento oral, la respiración en especial, por medio de determinado tipo de ejercicios contribuye a la tranquilización cuando haya alguna alteración, cosa corriente previa a la presentación ante público. Para ello resulta eficaz el siguiente ejercicio respiratorio: de pie, hacer una respiración completa. (Aquella que utiliza la total capacidad pulmonar). Retener el aire mientras se acerca de frente los brazos al cuerpo en tensión, manos empuñadas, hasta tocar los hombros. Siempre en tensión alejar y acercar las manos hacia adelante varias veces rápida y violentamente. Luego soltarse muscularmente al tiempo que expelle el aire detenido.

Ejercicios expresivos de los sentidos.

"Reaccionamos ante estímulos del medio ambiente que nos llegan a través de los sentidos. En el Teatro los estímulos pueden ser verdaderos, pero generalmente son creados, supuestos, imaginados por el actor. Sin embargo la reacción a ellos debe ser

creíble, corresponder a la de un estímulo real. De ahí la importancia que tiene la ejercitación de los sentidos con estímulo imaginario.

"Se debe realizar estos ejercicios en forma concreta, suponiendo un lugar, una circunstancia precisos, que particularicen la acción evitándose el actuar en abstracto, en general, con lo que se cae en el clisé. El ejercitante debe tener claro dónde transcurre la acción, quién la realiza y qué acción es la que se lleva a cabo. No se debe ayudar con accesorios reales –salvo elementales: sillas, mesa– siendo el objetivo conseguir expresiones sinceras, como si a la persona realmente le ocurriera el suceso. En principio no se debe "teatralizar", es decir, subrayar, exagerar para ser entendidos. Se considera el convencionalismo de que el público no existe y el actor está solo.

A. Vista.

- a) Recorrer con la mirada una habitación a la que se entra por primera vez.
- b) Buscar con la mirada un objeto perdido hasta encontrarlo.
- c) Mirar una persona que se acerca y seguirla con la mirada hasta que pasa y se aleja.
- d) Tratar de ver algo cuya visión está obstaculizada.
- e) Mirar el vuelo de un pájaro;
- f) Buscar un objeto en un lugar con poca luz;
- g) Seguir el vuelo de una polilla;
- h) Mirar una gran escultura;
- i) Mirar un objeto pequeñísimo.

(Insistimos en la necesidad de concretizar. No hacer como que se mira una gran escultura indefinida, sino recordar y tratar de fijar imaginariamente en un espacio determinado una escultura grande que verdaderamente se haya visto. No ver algo indefinido cuya visión es obstaculizada, sino concretamente qué y obstaculizada por quienes, en un lugar claramente definido).

B. Oído.

a) Oír un sonido suave; b) Oír un ruido atronador; c) Oír un ruido que progresivamente va aumentando en volumen; d) Escuchar el canto de un pájaro; e) Escuchar música folklórica, sinfónica, popular; f) Oír una llamada de auxilio; g) Oír que lo llaman dulcemente por su nombre; h) Escuchar los pasos de una persona que se acerca; i) Escuchar una conversación a través de una puerta, la conversación es graciosa, o dramática. La conversación se refiere a Ud. Hablan mal de Ud. Cuentan un chiste muy gracioso. Se produce una discusión muy acalorada que tiene viso de acabar muy mal. j) Escuchar la lectura de un texto sumamente interesante. Soberanamente aburrido. Ininteligible. Extraño. Procaz.

C. Olfato.

- a) Aspirar el aire fresco de la mañana;
- b) Oler un aroma agradable;
- c) Oler algo

desagradable; d) Percibir un olor lejano –agradable o desagradable– que va aumentando de intensidad; e) Oler amoníaco. Gas; f) Buscar y encontrar un olor; g) Oler frascos con distintos olores.

D. Tacto.

a) Sensación de calor. Acercarse a algo caliente. b) Sensación de frío. Meterse a una congeladora. c) Tocar un objeto suave. d) Tocar un objeto áspero. e) Tocar telas de distintas texturas. f) Sentir picazón. g) Sentir cosquillas. h) Recibir un shock eléctrico. i) Sensación de dedos pegajosos.

E. Gusto.

a) Beber una fuerte bebida alcohólica. b) Beber un líquido agradable. Desagradable. c) Beber algo muy ácido. d) Beber algo muy dulce. Muy salado. e) Hacerse la boca agua frente a un guiso. A un limón.

E. Combinación de sentidos.

a) Comer algo de mal aspecto, pero de gusto delicioso. b) Mirar una linda muchacha que le trae un vaso con una bebida. El vaso está caliente. La bebida es desagradable. c) Escuchar gratamente un concierto y una pulga le empieza a caminar por el cuerpo. d) Entrar con mucho frío a un bar, tomar un trago fuerte y escuchar una música agradable. (Pedir la creación de ejercicios en que se combinen claramente tres o todos los sentidos, claramente determinados en un argumento lógico).

5. Ejercicios de Expresión Corporal: Constituyen una gimnasia de afinación de los sentidos y contribuyen al desarrollo de la concentración e imaginación.

A. Caminar.

a) En arena seca y blanda. b) En arena húmeda y dura. c) En barro espeso. d) Sobre piedrecillas agudas. e) Sobre Asfalto caliente. g) Sobre rocas. (todos estos ejercicios se los supone con el ejercitante descalzo). h) Sobre hojas caídas. i) Saltar sobre troncos y caminar a lo largo de un tronco caído.

B. Caminar con la problemática de una emoción dominante:

a) Atrasado, al encuentro de un ser querido. b) Tras el cortejo fúnebre de un ser querido. c) Después de haber tenido una violenta disputa. d) Por un callejón oscuro y solitario. e) Tímidamente cruza un salón lleno de gente. f) Solemnemente a recibir un honroso premio. g) Después de haber realizado un excelente negocio. h) No encuentra la solución de un difícil problema personal. Cree hallar una salida, pero no sirve. (Insistimos: No olvidar dónde, el quién, y el por qué).

C. Empujar.

a) Un cochecito de bebé; b) Un camión (entre varios); c) Una roca.

D. Siendo empujado.

a) Por un auto; b) Por el viento; c) Afirmando una puerta que quiere ser abierta por una fuerza superior.

E. Tirar de una cuerda unida a un objeto.

a) Pesado; b) Liviano; c) Aparentemente pesado o liviano.

El objeto está ubicado:

a) A un costado de la persona; b) Debajo de ella. (Tiene que izarlo); c) Arriba de ella (o bien tiene que ser elevado por una roldana).

F. Lanzar:

a) Un globo; b) Una pelota; c) Una bola de hierro; d) Una piedra.

G. Cargar:

a) Un balde de agua; b) Un saco de cemento; c) Un gran baúl liviano/pesado.

H. Ejercicio de rapidez - lentitud: Un científico realiza experimento y fabrica unas píldoras que deja sobre una mesa. Por alguna razón sale. Ingresa un grupo de personas que ve las píldoras y se las comen creyéndolas caramelos. Casi enseguida se producen los siguientes efectos:

a) Grandes dolores de barriga. b) Rapidez excesiva de movimientos (como en el cine mudo). c) Lentitud desmesurada de movimiento (cámara lenta). d) Inmovilidad total en una actitud. (Estatuas)

Se requiere de un guía, alguien que sienta primero los efectos para ordenar las secuencias. Regresa el científico y se horroriza. Para ocultar los hechos hace subir enormemente la temperatura y la gente se licua.

"6. Ejercicios de manipulación:

"Así como de importantes son las escalas musicales para el cantante, lo es la manipulación de objetos imaginarios para el actor. Ejercicios que hay que llevar a cabo con exactitud, recreando, recordando el objeto real.

- a) Lavarse las manos. Sentir el jabón: consistencia, peso; el agua, la toalla.
- b) Lavarse los dientes. Peinarse.
- c) Ponerse prendas de vestir.
- d) Abrir una botella. Con destapador. Con sacacorchos.
- e) Sacar un cigarrillo y encenderlo.
- f) Abrir y cerrar una puerta.

(A la vez de ser un buen ejercicio de concentración, la fiscalización del objeto imaginario, sin que varíe de posición, altura, peso, etc., sensibiliza la expresividad del actor).

"7. Ejercicios expresivos de emociones básicas.

"La emoción es el resultado de una situación, de las circunstancias en que se encuentra la persona. Por ello, para expresarlas correctamente en el escenario, se precisa situar con cuidado y minuciosidad las circunstancias reales. Las sensaciones son rápidas en aparecer y desaparecer. Las emociones en cambio son lentas, exigen un proceso largo, pero también demoran en desaparecer.

La emoción en el actor es un tema debatido en el sentido de si es real o es fingida. Por cierto que cabalmente real no puede ser. Es artística, parecida a la real pero de otro nivel –estético– que se proyecta como real al espectador sin perturbar demasiado al actor.

A. Clima emotivo:

- a) A una celda son introducidas varias personas que no se conocen entre sí y que ignoran el por qué han sido apresadas.
- b) Un grupo de personas está visitando una caverna con estalactitas y estalagmitas. Todo es bello y el grupo se encuentra muy alegre. Se produce un derrumbe que obstruye la salida.
- c) En un día hermoso, salen los pescadores hacia el mar. Sus mujeres los despiden con alegría. En una segunda instancia hay mar tempestuoso y agitado. Las mujeres esperan.

B. Dirección física de las emociones:

- a) Hacia arriba: alegría, emociones positivas.
- b) Hacia abajo: tristeza, depresión.
- c) Hacia adelante: acercamiento por acariciar. – Acercamiento para agredir.
- d) Hacia atrás: rechazo, inseguridad.

C. Progresión emotiva: En una situación creada expresar;

- a) Alegría - júbilo - felicidad.
- b) Tristeza - pena - desesperación.
- c) Simpatía - amistad - amor.
- d) Agresión - crueldad - odio.
- e) Inseguridad - temor - miedo.

"9. Ejercicios GRUPALES DE IMPROVISACION

"En la mayor parte de la ejercitación destaca el elemento físico en relación con el oral. Se busca así conseguir una mayor expresividad física. Ello implica que el lenguaje corporal se desarrolla, puesto que en la vida diaria suele estar inhibido.

"El lenguaje del gesto precede al lenguaje oral, y la justeza de aquél condicionado en gran medida a la justeza de éste.

Los siguientes ejercicios buscan conseguir un equilibrio entre lo físico y lo oral.

A. Traslación de la edad. a) Cinco años. b) Quince años. c) Cuarenta años. d) Setenta años.

El grupo actúa sin ponerse de acuerdo previamente. Se les indica un lugar de acción como marco de referencia. La actuación es individual, pero mejor es si se entra en relación con los otros. Sin duda que los participantes tendrán menos problemas con la edad más cercana a la suya propia. También recordarán experiencias infantiles. Pero seguramente caerán en clisés al intentar personificar ancianos. Es que cuando no se tiene la experiencia directa, ya sea vivida y observada, la actuación es estereotipada.

B. Traslación de especie: a) Felinos. b) Insectos. c) Animales terrestres. d) Aves no voladoras. e) Aves voladoras. f) Peces y animales marinos.

Se trata de expresar la "esencia" del animal, no simplemente imitarlo. Y en esto último de ninguna manera poniéndose de cuatro pies o arrastrándose, así expresen un gusano. Se separa el rubro felinos por la importancia que tienen en expresividad corporal, dado el uso ondulante de la columna vertebral.

C. Traslación de espacio geográfico: a) Acción en el Polo Norte. b) En el desierto del Sahara. c) En la selva africana.

Sólo con una brevísima preparación. Es importante crear el argumento improvisado por la situación física ambiental obligada. Su ubicación en lugares exóticos dará sin duda, lugar a respuestas acordes a la experiencia cultural de los participantes.

D. Traslación de Ambiente social: a) Ambiente lumpen. b) Ambiente aristocrático. c) Ambiente religioso. d) Ambiente anormal, psicopático. Se realizan con un breve acuerdo entre los participantes, especificando los rasgos elementales de cada cual y considerando las preguntas ya conocidas: Dónde transcurre la acción, qué sucede, quiénes la realizan.

E. Traslación de tiempo histórico: a) Edad de Piedra. b) Edad Antigua, griega, romana o indígena americana. c) Edad Media, europeos o descubrimientos y Conquista americana. d) Revolución francesa o Independencia americana.

Por cierto que se requiere de un acuerdo mayor, claro y definido. También de conocimientos específicos que muchos de los integrantes tal vez no posean. En ese caso hay que dar información, está demás considerar el hecho de que el teatro – como en este caso – sirve a sus integrantes de aliciente cultural, tal como lo será para el público del grupo.

"10. Ejercicios de Caracterización:

A. Ejercicios de Tribuna: Integrado por Juez, Fiscal, Abogado defensor, Acusado y Testigos, desarrollan, tras una preparación previa, un juicio por: a) Asesinato. b) Brujería. c) Acusación política.

B. Ejercicios de racconto y especulación futura: Formado por dos subgrupos: uno considera estar en el presente y el otro en el pasado o en el futuro del primero, de manera que los personajes de la especulación son los mismos de la realidad, antes o después.

Ejemplo de Racconto: Dos ancianas amigas recuerdan su juventud. Una rememora la noche en que conoció a su marido en una fiesta. La escena es improvisada de inmediato por el otro subgrupo, cuando la situación de aquella fiesta. Luego la situación vuelve al presente y la otra anciana cuenta algo de su juventud, que también es actualizado inmediatamente, obligando a sus "imágenes" a una rápida improvisación.

Ejemplo de especulación futura: Una pareja de enamorados hace planes para el porvenir. El otro subgrupo escenifica una acción feliz, como los enamorados quisieran que sucediera. Se vuelve al presente. Ella considera escépticamente su futuro. Se escenifica la actuación infeliz, quizás extrema, volviéndose luego al presente. Lógicamente hay un cambio en la relación de la pareja considerando el comienzo del ejercicio.

C. Ejercicio de Incorporación de personajes sin previo conocimiento de los que están actuando:

- a) Al ejercicio del Tribunal ya indicado se agregan sorpresivamente – a indicación del Instructor o Director – testigos o nuevos personajes hasta insólitos.
- b) Pedido de mano. Dónde: casa de la novia. Quiénes: al comienzo el padre y la madre. Luego la novia – la hija –. Luego el novio. Qué: se pide la mano de la novia. Posteriormente intervienen sorpresivamente para los acusantes: una hermana de la novia, una tía vieja que llega de lejos, un cobrador, un vendedor cargoso, un detective que va a detener al novio, etc.
- c) Atropello. Dónde: una esquina Quién: Inicialmente un anciano. Qué: un auto atropella un anciano.

Luego van interviniendo, por ejemplo: unos transeúntes, un amigo del anciano, un policía, el chofer que atropelló, un médico, un ladrón, etc.

- d) El enfermo. Dónde: en un cuarto de hospital. Quiénes: inicialmente un enfermo, su mujer y un médico. Qué: asistencia al enfermo. Intervienen entre otros: una enfermera, un sacerdote, un pariente del enfermo al que éste debe dinero, un encargado de la funeraria que quiere hacer negocios, etc".

Nuestra próxima CH. D. N° 7 - EC, se iniciará con la cooperación de Lola BRIKMAN.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 7 - E.C.

Tema: *Lo que nos aporta Lola Brikman, tratando de Expresión Corporal a través del Cuerpo y el Movimiento, el Espacio, el Tiempo y la Creatividad en su relación con el cuerpo.*

Ahora damos paso, a la selección de fragmentos, útiles para el motivo de este "Complementos", del libro de Lola BRIKMAN, "El lenguaje del Movimiento corporal", publicado por Editorial Paidós, en edición hecha en Buenos Aires, el año 1975.

"Para ir al encuentro del lenguaje del cuerpo es necesario desarrollar todas las posibilidades del movimiento corporal; esto, a su vez, requiere descubrir el propio cuerpo por la vía de su sensibilización y vivencia, esto es, percibir los aspectos físicos y psíquicos del cuerpo y sus interrelaciones.

"La unidad psicosomática. Cada minúscula partícula del cuerpo, cada célula, repite la función creadora total del ser humano. La unidad psicosomática humana es capaz de generar siempre nuevas y nuevas fuerzas, pero en el momento actual, descuidamos la maravillosa máquina de nuestro cuerpo, la utilizamos sin conocer realmente su funcionamiento, desestimando sus potencialidades y la unidad psicosomática que se fractura. El descubrimiento del lenguaje corporal supone la indispensable preservación de esa capital unidad cuerpo-mente, la valorización del propio cuerpo y su cultivo en una tarea integrada con el desarrollo y educación de la personalidad entera.

"Cuerpo y movimiento" –del cuerpo o de sus partes, M.E y E.C– constituyen una unidad que opera por energía, así, cuerpo, energía y movimiento forman un todo; no habrá movimiento sin cuerpo; tampoco sin un buen empleo de la energía contenida en él.

"Nuestra cultura relega el movimiento corporal y el pensamiento humanos a la producción de actos meramente utilitarios, desvalorizando y marginando así aspectos sustanciales de la vida del hombre. Premisa básica para la expresión corporal puede ser instalar el movimiento en el centro del proceso de desarrollo corporal, como vía para evitar el enquistamiento del movimiento y del pensar.

"En virtud del movimiento en el contexto del tiempo y del espacio, la persona

puede adquirir conciencia de lo que pasa con su propio cuerpo, para así estar en mejores condiciones para hallar el buen camino: transformar energía desgastada – mal utilizada – en energía positiva, creadora.

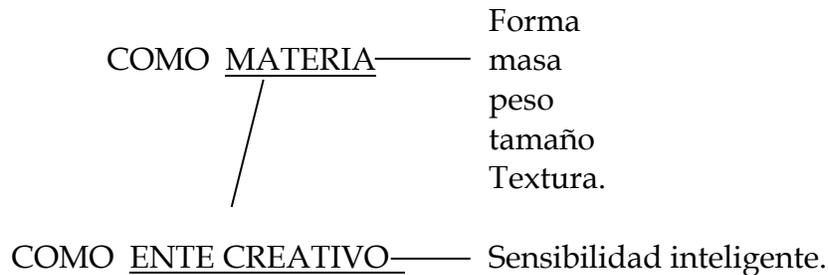
"Esto produce actividad genuina, induce cambios físicos y psíquicos que enriquecen y fortalecen, generando nuevos movimientos que, a su vez, suscitan nuevas formas.

"La expresión corporal como materia de enseñanza-aprendizaje, funcionaliza el lenguaje del cuerpo en sus estructuraciones, componentes y desarrollos. Por ello su cultivo da curso a la manifestación de la personalidad, a un más completo sentimiento y conciencia –hacia afuera y hacia adentro– de sí mismo y, en fin, a una comunicación fluida, capaz de promover un hondo cambio de la personalidad.

Esquemmatizando:



micas.



El cuerpo y el movimiento

"El movimiento corporal constituye una unidad orgánica de elementos materiales y espirituales que se integran en una totalidad.

"En toda tarea corporal que se intente, cualquiera que sea, el cuerpo debe ser tratado como un todo psicobiológico. Una acertada observación del manejo corporal permitirá apreciar en qué grado es respetada esa unidad: cuándo el movimiento se realiza genuinamente, como actividad creadora; cuándo, por el contrario, es falseado, frustrado, sometido a un esfuerzo gratuito y estéril.

"El logro del movimiento creador requiere que se lo concientice a través de la sensibilidad y de la vivencia del movimiento: la atención debe centrarse sobre los huesos y su ubicación, sobre los músculos y su actividad, sobre el comportamiento de la respiración, sobre el ritmo circulatorio... en fin, sobre cada uno de los ingredientes y aspectos de la expresión corporal.

"En cada movimiento corporal se procurará que opere la identidad cuerpo-mente unitariamente, y siempre, además con una intención precisa y con muy claros puntos de referencia.

"Así, se procura que a través de la expresión corporal una intención, un sentimiento, una emoción, una sensación, un deseo, una idea, realice su pasaje a la acción.

El espacio y el movimiento

"La dimensión espacial se puede sentir, percibir y explorar a través de la expresión corporal.

"La piel contiene, limita y proyecta... El espacio interior encierra todo lo contenido desde la piel hacia adentro. El espacio exterior comprende todo lo que está más allá de la piel, en el ámbito del mundo físico circundante.

"De la relación entre el espacio del interior del cuerpo, y el espacio físico exterior derivan múltiples dimensiones y formas que generan diversos diseños y formas en el tiempo.

El tiempo y el movimiento

"El tiempo puede entenderse como la duración de un movimiento corporal. Ese tiempo se halla en relación con una constante de lentitud o rapidez peculiar de cada individuo. Importa pues que cada persona descubra su propio tiempo, se reencuentre con él y a partir de allí libere su creatividad.

El tiempo interior está dotado, por así decirlo, de una cierta música propia: un ritmo, una melodía, acaso un cierto fraseo propio. El tiempo exterior se asienta en el entorno y en las fuentes sonoras instaladas fuera del individuo.

La creatividad y el movimiento

"La aptitud creadora se expresa en la capacidad de transformar el propio movimiento corporal; esto es: en la capacidad de darse cuenta de la peculiaridad de su movimiento, de sus personales posibilidades, y de enriquecerlas, todo ello en virtud de la aptitud para sentir en forma más honda que, generada por una conexión íntima consigo mismo, por una armonía interior, genera a su vez, nuevas formas de expresión corporal".

Y enseguida Lola BRIKMAN, apoyándose en los diálogos con sus alumnos, amplía lo que llevamos consignado del tema:

"La expresión corporal es manifestar las cosas que sienten a través del cuerpo. Es la manifestación de los sentidos a través del cuerpo. Para ello es necesario poder llegar muy adentro de uno mismo, y estar libre de las corazas que cargamos cotidianamente.

"Así, es posible liberar no sólo sensaciones, sino todo lo que integra nuestra personalidad: emociones, conflictos, ideas; todo ese mundo complejo que somos nosotros: nuestros sentimientos y nuestra cultura.

"La expresión corporal es esa capacidad que nos permite expresar cualquier tipo de contenido mental, emocional, sentimental a través del cuerpo, sin necesidad de complicadas elaboraciones conceptuales.

Como inicial aprendizaje, la expresión corporal le permite a la persona: a) manifestar en forma corporal y con plenitud interna, su emoción y sus ideas. (Nivel individual); b) relacionarse e integrarse creativamente con los miembros de su grupo (Nivel grupal); y c) aprender a disfrutar y manejar su cuerpo como una totalidad integrada.

"Así pues la expresión corporal permite manifestarse con el cuerpo para comunicarse con uno mismo y con los demás del mejor modo posible, a partir de la sensibilidad concientizada y no del razonamiento. La expresión corporal es el cumplimiento por el ser humano, de su posibilidad de manifestarse a través de su cuerpo.

"Nuestra cultura occidental desvaloriza el cuerpo y lo relega hasta el punto de reducirlo a la producción de movimientos utilitarios. La expresión corporal como actividad a enseñar y aprender, se propone rescatar y desarrollar todas las posibilidades humanas (cuerpo y psiquis) que encierra el movimiento corporal".

"El movimiento corporal es un lenguaje, una manera privativa de manifestarse, y la expresión corporal tiende a rescatar ese lenguaje individual hasta en sus mínimos detalles, para desarrollar así las potencialidades y posibles combinaciones individuales. El desarrollo de ese lenguaje corporal permitirá la manifestación de la personalidad, y asimismo un conocimiento más completo de sí mismo, hacia afuera y hacia adentro.

"El entrenamiento de la expresión corporal permitirá llegar a tener una actitud de auto confianza y seguridad frente a lo que se es, a lo que se hace y a los demás. Esa seguridad (serenidad y liberación del miedo a actuar) tiene tres apoyos: 1) Sentir que se es, 2) Sentirse y saber cómo se es, 3) Que el organismo funcione en plenitud fisiológica (postura correcta, adecuada localización de la energía, control del grado de tonicidad, respiración libre).

"La expresión corporal se convierte en una experiencia de inter-educación, cuando permite se tome en cuenta qué es, lo que cada uno de los integrantes del grupo puede aportar al mismo, y qué aportación hace el grupo a cada uno de sus miembros.

"Movimiento. Para desplazarse de un punto a otro, o para desplazar en el gesto

partes del cuerpo, éste o una parte suya realiza una acción. Se entiende por movimiento la respuesta que activa la masa muscular, por una reacción en cadena que recorre el cuerpo de un punto a otro.

"El movimiento debe resultar de una actitud muscular receptiva, de un estado de tonicidad muscular óptima.

"Cabe distinguir un movimiento interior, pero visible, que activa masas musculares profundas, y un movimiento exterior que activa la musculatura periférica fácilmente observable. Tanto el movimiento interior, como el exterior se hallan íntimamente relacionados, cuando la musculatura está bien entrenada.

"El trabajo con el movimiento se hace dentro de un proceso, sin prefijar una meta: podemos decir que la finalidad reside en el movimiento mismo, que se da a la largo del proceso, teniendo al cuerpo como punto de referencia básico. Éste será el medio por el cual el movimiento se va a producir, expresar y comunicar. Y siempre respetando la integridad corporal psicofísica.

"En el movimiento se trata de concientizar todo lo que pasa por los sentidos: es decir, permitirse gozar o rechazar lo que se percibe y lo que se está haciendo; de percibir lo que está pasando con el manejo corporal. En la tarea dinámica de la realidad de la sesión de entrenamiento la persona se va probando, se va midiendo, hasta dar con el resorte exacto de la ubicación de su columna y, a partir de allí, podrá expresarse o no, pero tendrá su columna desbloqueada y colocada de manera de poder cuidar su salud física (presencia de artrosis, etc.)

"Energía es la potencia activa de un organismo. La energía física es la capacidad que tiene un cuerpo o un sistema de cuerpos para producir trabajo. La energía cinética es la que su trabajo produce un cuerpo en movimiento. La energía potencial es aquella que está latente en las moléculas del cuerpo.

"En el área de la expresión corporal se llama energía, a la capacidad que tiene el cuerpo de producir movimientos, a través de su sistema muscular en funcionamiento óptimo, lo cual permite alcanzar un máximo de rendimiento con un mínimo de desgaste; y se llama energía profunda a la fuerza generadora del movimiento. El desarrollo de la energía profunda hace posible: 1) desarrollar y mantener los reflejos; 2) desarrollar los centros de fuerza en el movimiento; 3) una mayor resistencia y rendimiento con su constante realimentación de energía.

"El motor principal es la posibilidad que tiene el cuerpo de realimentarse con su

propia energía. La energía es el motor del movimiento; su sostén fundamental. En ese desplazamiento interior que se produce cuando la fuerza está bien ubicada. Esa energía se halla tanto dentro como fuera de uno. Hay también sostenes exteriores que corresponden a la vista, el oído y el tacto. Son apoyos o sostenes fijos, como los del esqueleto del edificio. Esos centros de energía se desarrollan por la concentración y el movimiento y que la expresión corporal los debe activar para que lo percibido, sentido y pensado pueda pasar a la acción.

"El cuerpo. Es el estudio de los órganos; huesos, músculos, centros motores. También es una cosa, un objeto, tiene masa, forma, tamaño, color, sonido. El cuerpo es un objeto, pero sensible –recibe y transmite sensaciones– y produce objetos sensibles.

"Esos son los tres aspectos de la entidad corporal: biológico, material y creativo. En la expresión corporal los tres se interrelacionan y se debe cuidar que la experiencia posibilite la autonomía y la libertad en el proceso del aprendizaje.

"Cuerpo, energía y movimiento constituyen una unidad inseparable, de modo que sin cuerpo no habrá movimiento y tampoco lo habrá si no se utiliza la energía que encierra el cuerpo. Lo que ha sido representado esquemáticamente:



En la próxima Ch. D. N° 8 - E.C., continuamos con la transcripción de los fragmentos escogidos, del libro de Lola BRIKMAN, "El lenguaje del Movimiento corporal".

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 8 - E.C.

Tema: *La necesidad de no olvidar en el tratamiento de la Expresión Corporal, que se opera con cuerpos humanos y la especial atención que esto requiere.*

En la continuidad de lo que Lola BRIKMAN aporta al conocimiento de nuestra materia, prosigue esta Charla Debate N° 8 - E.C., con el capítulo:

"El cuerpo como materia. En expresión corporal es esencial no olvidar que se opera con cuerpos humanos y que en su manejo debe prestárseles especial atención. Si no se los usa bien, si se los somete a esfuerzos gratuitos y estériles, no se logrará la búsqueda creatividad corporal. Es necesario, pues, respetar la compleja naturaleza de la realidad corporal tal como se presenta en las distintas etapas del desarrollo.

"La conciencia del cuerpo se la ejercita en la acción. Una vez que se han sentido las sensaciones del movimiento, debe centrarse la atención sobre los músculos y huesos que intervienen, sobre la reacción respiratoria, el ritmo circulatorio, etc.

"Como ejemplo conviene realizar algunas experiencias:

"a) Apoyados en el piso, asumir el cuerpo como una unidad y depositar todo su peso sobre el piso. Procurar sentir qué partes del cuerpo hacen posible esa descarga del peso sobre el piso.

"b) Dejar sólo una parte muy apoyada y descargar todo el peso en esa región; el resto del cuerpo se alejará del piso. Ese desprendimiento del piso no debe producirse hasta sentir claramente, que se puede depositar el peso del cuerpo en un punto de apoyo preciso.

"Al hacer la experiencia en el grupo se notará que unas partes se apoyaron más que otras. En unos casos, la espalda, los glúteos y las piernas estaban muy apoyados, en otras el peso estaba colocado en el torso, la cabeza y los glúteos.

"Observándose mutuamente los integrantes, pueden ver cómo a un mismo

estímulo pueden darse distintas respuestas.

"Ante la instrucción "apoyo con descarga del peso", cuando el apoyo está bien establecido y el peso bien descargado, es posible conseguir una buena localización interior del movimiento.

"Conviene observar si todas las respuestas son válidas, que es cuando se produce el pasaje de energía; cuando la energía no se bloquea. Entonces se da esa interrelación entre movimiento interior y exterior, y esa correspondencia se percibe en el resultado: el movimiento iniciado dentro del cuerpo se proyecta, con una intención de continuidad y logra una transformación creadora en la persona y en el grupo.

"La experiencia realizada permite apreciar, por una parte, cómo a un mismo estímulo se puede responder de diversas formas; y, por otra, simultáneamente cómo todas las respuestas tienen algo en común: la interioridad, de la que resulta una buena utilización de la energía, una correcta respuesta corporal y una actitud creadora. La respuesta individual puede enriquecer al grupo por la observación recíproca y el interaprendizaje.

"Señalemos otro aspecto del cuerpo como materia: la dimensión. En ella interviene especialmente la sensación propioceptiva —propio receptiva—. Utilizando una motivación lo más abarcativa posible, se puede proponer al aprendiz tome conciencia de sus propias dimensiones. Se puede recurrir a instrucciones como ésta: "tratemos de sentir cuán largo y cuán ancho es nuestro cuerpo"; en un segundo paso, se puede sugerir una experiencia con el propio cuerpo en relación con el espacio circundante y con los compañeros.

"La dimensión emerge con la mirada, con la visión del espacio y de todo lo que éste contenga. Cuando trabajamos con el cuerpo, miramos hacia adentro. Con ello se consigue conocerse, lo que implica otro nivel de sensibilidad e inteligencia. Aquí sólo descubrimos nuestro espacio interior, y a partir de allá nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás y con el entorno.

"Espacio. El espacio constituye una cuestión muy compleja. Pero en la práctica de la expresión corporal, se emplea este vocablo en sentido particular comprensible. Con este término se alude a ese ámbito que transformamos y modificamos con el movimiento corporal.

"Un espacio dado, un cierto ámbito, puede sugerir actos corporales dirigidos a modificarlo, a utilizarlo, simplemente, o a enriquecerlo. Por ejemplo, este ámbito

concreto en que nos hallamos en este momento, un espacio amplio, libre y disponible, nos invita a realizar movimientos de expansión... A eso mismo podría inducirnos un parque, pero eso no ocurrirá si cinco personas nos encontramos encerradas en un estrecho ambiente de cuatro metros cuadrados. Un espacio así comprime, nos coarta y puede inducir movimientos restringidos o de búsqueda de evasión. Se trata, pues, de una interrelación dialógica entre cuerpo y ámbito que puede enriquecer o empobrecer, expandir o coartar el comportamiento corporal.

"El espacio se puede percibir, explorar y conocer. El escultor, el pintor, el arquitecto tratan el espacio con sus respectivos medios específicos. En nuestra materia, Expresión Corporal, nos conectamos con el espacio a través del movimiento corporal, a través de la kinestesia.

"Como ejercicio intentemos experimentar el espacio: mantengámonos quietos, con los ojos cerrados, y dejemos sentir nuestro cuerpo en relación con el espacio. ¿Qué sienten?

"Una alumna responde: Siento que yo misma soy un espacio, que alrededor mío hay otro espacio y como si mi espacio respondiera a los otros espacios".

"Podemos decir –expresa Lola BRIKMAN– que el espacio se constituye por presencias y por ausencias (espacios llenos y espacios vacíos); que el espacio puede ser o no ser; así, en tanto no lo sintamos o no lo ejercitamos, el espacio no existe.

"Ahora, al tratar de llenar los espacios vacíos (con movimientos expresivos corporales), de vaciar los espacios llenos buscando crear vacíos en los espacios llenos, hechos por los participantes individualmente y en grupo, el cuerpo se movió en el espacio circundante, haciendo surgir formas nuevas, por construcción o relación con las formas preexistentes en un ámbito dado. El cuerpo operó en estas experiencias, sintiendo una relación nueva sobre la base de contrastes y se dieron nuevas formas.

"El cuerpo "tiene" espacio interior y exterior, y con la sensación de espacio exterior infinito, contrasta la sensación finita del propio cuerpo. El juego entre persona, tiempo y espacio, suscita distintas y múltiples formas de interacción entre esos tres elementos.

"Los movimientos de expresión corporal pueden ser de formas simétricas o asimétricas. Simétricas son las que tienen ambos lados iguales con respecto a un eje central: en nuestro cuerpo, con respecto a la columna vertebral. Asimétricas son aquellas en las que esas dos partes tienen elementos diferentes.

"Hay tres maneras de manejarse ante el espacio: sentir y/o actuar. Una a nivel de la percepción, sintiendo los espacios; otra, más formal, atendiendo a describir el diseño, teniendo en cuenta la línea y sus combinaciones; y en la tercera, "sentir y actuar", se integran varios aspectos.

"Tiempo. El hombre opera en el espacio, con su propio tiempo, y en un particular momento del proceso de la humanidad. Cada presente temporal es un momento que contiene un pasado y que se proyecta hacia el futuro. Se está, pues, siempre en un aquí y ahora, que implica los tres tiempos.

"La expresión corporal como materia se propone rescatar y desarrollar todas las posibilidades del ser humano como generador de movimiento. Hace posible la sensibilización y toma de conciencia de la relación corporal, que se da en el tiempo y en un tiempo particular. La expresión corporal surge como una necesidad en cierto momento de la evolución, en el que se procura el pasaje del sentimiento y el pensamiento a la acción, en el aquí y ahora del movimiento, el tiempo, el espacio y la creatividad.

"En expresión corporal es útil hacer estas distinciones en el tiempo: tiempo individual, tiempo grupal, tiempo del lugar geográfico y tiempo cronológico.

"El tiempo individual o subjetivo es una cualidad de la personalidad. es la particular manera de reaccionar cada unidad cuerpo-mente en ese transcurrir. El tiempo grupal es el transcurrir característico de un número de personas asociadas, por algo en común en una particular situación.

"El tiempo geográfico alude a un tiempo grupal en un cierto lugar o región. El tiempo cronológico es el que deviene en un momento dado común a todos.

"Estos tiempos se relacionan con la expresión corporal. El tiempo es inseparable y consustancial de la expresión corporal. En toda situación de ella juegan sincrónicamente todos esos aspectos temporales. Cada persona debe asumir su lenguaje corporal en su aquí y ahora. Éste es el camino. Quien no lo transita así acaba siendo una persona que se mueve sin saber por qué ni para qué. En tal caso el individuo produce una movilización vacía de contenido, y no es eso, de ninguna manera, lo que interesa lograr. Se puede enriquecer la conciencia del transcurso temporal a través de la expresión corporal, incorporando el mundo sonoro al movimiento corporal.

"El sonido modifica –condiciona y transforma– al ser humano. Existen sonidos interiores (recuerdos auditivos), sonidos especiales (el ulular de una sirena), sonidos de la naturaleza (el viento, la lluvia), sonidos de nuestro cuerpo (respiración, voz, articulaciones, pulso, huesos). Se puede distinguir cuatro grandes fuentes sonoras:

a) La persona con sus sonidos naturales o gestos sonoros, y ésta ejecutando un instrumento; b) elementos técnicos: disco, cassette y otros envases sonoros; c) el ambiente; d) el grupo.

"Para el oído sensible y capaz de vivenciarlo, todo tipo de sonido puede reflejarse en el movimiento corporal. Cuando se habla de mundo sonoro no se alude solo a la música, sino también al universo de sonidos del entorno, a la realidad sonora circundante. En el aquí y ahora nuestro, debemos incluir los ruidos y sonidos ambientales que nos están llegando desde la calle, y que configuran una realidad auditiva especial. Pero también se debe valorizar ese importante fenómeno sonoro que es el silencio. El silencio sensibiliza para la música y para el mundo sonoro ambiental.

"Para hacer las experiencias, se producen distintos sonidos con varios instrumentos (piano, pandero, tambor, etc.) y también se hacen surgir silencios, para que los participantes hagan diversas cosas con los sonidos y los silencios.

"La discriminación del fenómeno sonoro implica dos operaciones: 1. Darse cuenta de todo lo que la música y el sonido significan para el ser humano. La música modifica, condiciona y transforma. En otras palabras: suscita importantes respuestas sensoriales, emocionales e intelectuales. 2. Discriminar todo lo que la música constituye objetivamente, en su composición, cualidades, energía, tiempo, velocidad, fraseo, etc.

"Cualidades del movimiento. Entre ellas se debe mencionar la cantidad de energía, que debe desplegar el cuerpo para realizar un esfuerzo. Este esfuerzo se cumple en un cierto tiempo y en un cierto espacio particulares, y da como resultante acciones básicas. En nuestra área de la expresión corporal estas acciones básicas son de especial interés, pues constituyen la acción misma del propio movimiento. Según varía el tiempo, la energía y el espacio el movimiento puede presentar diferentes matices, según varían esos tres factores.

"A cada uno de esos tres aspectos corresponden pares de "cualidades del movimiento" (como las llama Rudolf LABAN en "Danza educativa"). Ellas le confieren al movimiento un determinado carácter.

| <u>Aspectos</u> | <u>Cualidades del movimiento</u> |
|-----------------|----------------------------------|
| Energía | Fuerte - suave |
| Tiempo | Rápido - lento |
| Espacio | Directo - indirecto |

De la relación entre energía, tiempo y espacio derivan ocho acciones básicas, cada una de las cuales hacen una diferente combinación de tres cualidades del movimiento.

Ocho acciones básicas

| | |
|--------------|-----------------------------|
| 1. Golpear | Fuerte - rápido - directo |
| 2. Latigear | Fuerte - rápido - indirecto |
| 3. Presionar | Fuerte - lento - directo |
| 4. Torcer | Fuerte - lento - indirecto |
| 5. Palpar | Suave - rápido - directo |
| 6. Deslizar | Suave - lento - directo |
| 7. Sacudir | Suave - rápido - indirecto |
| 8. Flotar | Suave - lento - indirecto |

"Las acciones básicas: a) Se relacionan con el movimiento y con el empleo del tiempo y el espacio. b) Permiten distinguir entre movimiento fluido y movimiento controlado. c) Movilizar tanto la musculatura más próxima al hueso como la más periférica".

En la próxima Ch. D. N° 9 - E.C., concluiremos con el aporte de Lola BRIKMAN a través de su libro "El lenguaje del Movimiento Corporal". Y contaremos con la colaboración de Charles Antonetti.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 9 - E.C.

Tema: Luego de la conclusión a que llega Lola Brikman sobre la creatividad del ser humano a través de la Expresión Corporal, incluimos las recomendaciones de Charles Antonetti para el desarrollo del trabajo en grupo.

Tal como lo anunciamos, en esta CC. D. N° 9 - E.C., finalizamos con la reproducción de los fragmentos elegidos del libro de Lola Brikman:

"Creatividad". Los puntos de partida que se vienen considerando, interesan a la expresión corporal en la medida en que pueden contribuir al desarrollo del ser humano, a su autonomía y a su libertad. Esta materia se halla al servicio de los esfuerzos generales, en favor del desarrollo de la personalidad como unidad cuerpo-mente.

"A una toma de conciencia sobre la estrechez del campo en que se mueve el hombre, puede seguir el sometimiento a esa situación, pero también puede ocurrir que, profundizando y enriqueciendo esa experiencia de limitación, se abra la vía del descubrimiento y comprensión de la importancia de cada individuo y de sus posibilidades de proyectarse en la sociedad. La expresión corporal demanda no caer en la automutilación; la creatividad es inherente a su esencia.

"Es importante que podamos evaluar en qué medida somos capaces de expresar – actuando o verbalizando– contenidos que afloran desde niveles profundos de nuestra sensibilidad y de nuestra intimidad.

"La actividad creativa depende fundamentalmente de la capacidad humana de movilizar el mundo interno de los deseos y fantasías. la finalidad de la expresión corporal es, precisamente, hacer posible la "puesta en marcha" de ese mundo imaginario. En él cuentan los deseos, los sueños, las imágenes que pueden ser sonoras, visuales, táctiles, kinestésicas.

"Por ejemplo, una experiencia es que los participantes escuchan un tema musical y tratan de imaginar sobre él. Se trata luego de rescatar en silencio lo que se sintió en aquella oportunidad y de intentar imaginar algo que les gustaría hacer. Se verá que surgen imágenes relacionadas con una forma pantomímica, con una relación espacial,

con la danza, con un sentimiento de interpretación teatral, etc. Cuando se practica esas experiencias se encuentra la viabilización a través del sentido cinético, lo que no es casual, porque la expresión corporal lo ha provisto de los recursos necesarios, para acceder a la respuesta imaginativa-cinética integrada en un momento de creatividad.

"En cuanto al papel de lo imaginario en la expresión corporal, esta última se propone, precisamente, abrir caminos y posibilitar la puesta en acción de ese mundo imaginario. Por eso, además del desarrollo del cuerpo, se debe cuidar el desarrollo de lo imaginario. Así podremos sentir y comprender las situaciones que nos son dadas en la experiencia –sobre todo teatral– y crear nuevas situaciones y personajes. Sentir y pensar haciendo, es lo creativo.

"La imaginación puesta en la realidad moviliza una actitud de búsqueda creativa. Esta puesta se logra recorriendo el camino que va de lo presente a lo ausente; dirigiéndose hacia aquello que no es pero que puede ser, volviendo realizable lo irrealizable, echando un puente entre el mundo mediato de la realidad imaginaria y el mundo de las realidades concretas inmediatas.

"Sin elaboración imaginaria no hay trabajo creativo y en expresión corporal lo que importa, es la experiencia de elaboración de la tríada mundo imaginario-movimiento corporal-acción.

"El buen teatro, la música y el cine movilizan. Son caminos también para sentir y pensar. Lo imaginario impulsa un movimiento que permite, por ejemplo, representar algo hoy ausente, que alguna vez se percibió, rescatar algo pasado; digamos recrear una vieja imagen. La "función realizante de lo irrealizado" consiste en el pasaje de lo presente hacia lo ausente, hacia lo que no siendo puede ser. La acción se nutre de lo imaginario. Soñando lo imposible puede convertirse en lo posible. A partir de una imagen o una de deseo espontáneo (no utilitario) –por tanto inconsciente– sigue un desarrollo imprevisible.

"En cuanto a la posibilidad de reflejar la realidad en la expresión corporal, es inevitable: siempre se "refleja" una realidad, abstracta o concreta. Para llevar la fantasía a la realidad se debe tomar del mundo –imaginario o real– aquello que nos gusta y que nos mueve. "Pasar a la realidad" no es meramente reflejarla sino modificarla.

"Así, un encuadre, realista o expresionista, puede ser regresivo, anacrónico, reducirse a lo meramente dado, sin promover la participación ni estimular el sentido modificador. Hay que tener presente, pues, la diferencia que media entre reflejar la

realidad y modificarla.

"Consideraciones. Cada grupo y cada persona que descubre su lenguaje corporal promueve su propio desarrollo, por lo demás imprevisible. el aprendizaje que se logre al término del proceso depende en no menor medida de la disposición a sentir y a comprender el enfoque adecuado de la expresión corporal.

"Hay seis consideraciones que pueden servir de guía para el proceso de aprendizaje:

1. Si se cumplió la propuesta de trabajo. A veces la propuesta no se cumple porque no se la comprende, otras porque no responde a la personal necesidad corporal en ese momento.
2. Si hubo una buena colocación del cuerpo. Ello depende de la correcta utilización del movimiento.
3. Si hubo dosificación de la energía utilizada. Esto implica lograr un máximo de rendimiento con un mínimo de esfuerzo, una buena realimentación de energía.
4. Si se respetó la unidad corporal. Aquí se debe observar si el participante permitió la reacción refleja, si el movimiento tuvo un buen pasaje, sin bloqueos. La unidad corporal confiere autonomía y libertad al movimiento, pues no basta que se maneje bien un brazo o la columna, por separado, mientras el resto del cuerpo queda dissociado. Debe conseguirse una sensibilización de todo el cuerpo.
5. Si se manifiestan exigencias excesivas que deben ser impedidas. Tales sobre exigencias pueden traducirse, por ejemplo, en la producción de movimientos golpeados o tensionados en pugna contra la gravedad, o en una inadecuada utilización de la respiración o, en fin, en una descarga del peso en puntos inadecuados.
6. Si se observan estereotipos. No se confunda estilo con estereotipo. Estereotipo es una estructura rígida, reiterativamente utilizada que se da como respuesta indiscriminada a cualquier estímulo. Estilo es una modalidad propia y coherente de manifestarse.

Reflexiones finales

"El hombre está constituido por un organismo que siente, por una mente que piensa y un cuerpo que expresa ese todo. El cuerpo no es sólo un vehículo: constituye el principal modo sensitivo de percepción y de expresión del hombre. La expresión corporal permite proyectar la esencia creadora del cuerpo".

Por la importancia que NH. le da a la actividad grupal en el quehacer práctico teatral, reproducimos ahora, párrafos del libro de Charles ANTONETTI, "Notas sobre la puesta en escena", publicado por Editorial Universitaria de Buenos Aires, el año 1960.

"En la medida de lo posible, todos los ejercicios de técnica dramática, deberían practicarse en grupo, de manera que los actores se encaminasen hacia un comportamiento colectivo, en el sentido propio de la palabra. Ejemplo:

A) Expresión corporal. Tirar juntos una misma cuerda; empujar juntos una misma hoja de puerta; hacer rodar juntos un mismo peñasco; caminar juntos contra el viento; entrar juntos en el agua, etc.

B) Atención colectiva. Formar un grupo de modo que todos los personajes del mismo estén visibles. A una señal dada, todos miran un punto determinado en el espacio. Repetir muchas veces el ejercicio para obtener un conjunto perfecto; luego agregar un motivo de interés; por ejemplo, un ratón que sale de su agujero de la pared, un dibujo colgado en la pared, etc. Reanudar el ejercicio desviando el interés hacia una serie de puntos determinados en el espacio. Rítmicamente, cambiar de lugar al centro de interés. De modo que las miradas pasen regularmente de un punto a otro. A continuación, tratar de variar continuamente la ubicación del centro de interés: las miradas de todos siguen un objeto móvil imaginario. (Navío a lo lejos, desfile, etc.)

"Este último ejercicio es particularmente importante y permite obtener por medios sensibles un movimiento de conjunto. En general, se obtiene el mismo resultado colocando en la primera fila del grupo, un personaje que señala el móvil imaginario y lo sigue con el dedo. Cada uno sigue entonces el movimiento del dedo del guía de fila y el resultado se obtiene sin esfuerzo alguno".

Finalizamos la Ch. D. de hoy, con la transcripción de fragmentos del libro de GORCHAKOV, "Lecciones de REGISSEUR", publicado por Editorial Quetzal, Argentina, el año 1962, conteniendo las enseñanzas del maestro Eugenio Bogracionovich VAJTANGOV:

"Bailen, bailen... pero quedándose sentados..." —nos gritó de pronto por sobre el hombro.

"Durante un instante nos quedamos perplejos. ¿Cómo hacer para bailar estando sentados? Pero nuestros compañeros de las clases superiores y nuestro director de escena Kotlubai, vinieron en nuestra ayuda.

"Nos soplaron que se debía mover, sin desplazarnos, el cuerpo y los brazos y girar la cabeza con el ritmo de la cuadrilla que tocaba nuestro pianista. Nos agitábamos sin cambiar de lugar, como nos lo había pedido Vajtangov, pero con clara impresión de estar corriendo a través del departamento donde tenía lugar la boda, como lo hacíamos en los ensayos".

"Les ruego poner las mesas en diagonal a través de todo el escenario, y no paralelas al proscenio.

"Actúa y vive en escena, solo aquello que es indispensable", esa era su divisa.

Y dice Vájtangov:

"El espíritu creador viene de la vocación. Viene del ensayo, que debe ser una fiesta y no una lección. Eso viene de la audacia. De la orgullosa conciencia de que soy un artista dotado de voluntad, de temperamento, de humor, con una voz y una dicción maravillosa, de que sé lo que quiero de la vida. De que poseo las leyes del escenario, de que soy un maestro del teatro, un profesional. Eso viene de que estoy en el escenario siempre contento, alegre y feliz. De que amo al espectador y que no le tengo miedo"

"Los sujetos de la escena son sujetos tomados de la vida. Encarnar en escena a sujetos tomados de la vida, reconstruir de manera clara y expresiva los caracteres humanos, es la misión del actor.

"Vajtangov buscaba un teatro romántico, lleno de poesía; un teatro de pasiones fuertes y de conflictos netamente definidos.

"Trabajando con los actores en la creación de sus personajes, trataba de mostrar caracteres reales y acontecimientos verídicos, aún en situaciones que parecían inverosímiles. Ese era su procedimiento de dirección escénica. Durante los ensayos, creaba a menudo las situaciones más increíbles a primera instancia, para justificar el juego de los artistas. Ayudaba al actor a encontrar la verdad, en aquello que parecía

algunas veces, imposible de motivar.

"Estimaba necesario organizar y conducir cada ensayo, como lo exige hoy el grado de preparación del espectáculo. No reconocía el análisis de la obra fuera de la acción (en la mesa, como se dice). La acción se convertía en la base del trabajo del actor y del director de escena, desde el instante mismo en que este último llega al ensayo.

"El actor no puede creer que tiene en la mano una caja de bombones, si tiene un cuaderno; pero puede aprender a comportarse con ese cuaderno como lo haría con una caja de bombones. Eso es suficiente para hacer de la verdad escénica su propia verdad.

"El teatro debe conmover al público, nos repetía sin cesar Vajtangov, debe conmover porque ante él, en el escenario se desarrolla una vida donde actúan, sufren y se alegran los hombres".

En la próxima Ch. D. N° 10 - EC., presentaremos la selección de fragmentos referidos a este "Complementos", del libro "Técnica Teatral Moderna", original de HEFFNER, SELDEN Y SELLMAN.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 10 -

E.C.

Tema: Los interesantes aportes de Hubert C. Heffner, acerca de que una dramatización pantomímica necesita conocer las acciones corporales requeridas.

De acuerdo al anuncio hecho en nuestra anterior Ch. D., la de hoy está dedicada a transcribir los párrafos pertinentes, del libro "Técnica Teatral Moderna", de los autores Hubert C. HEFFNER, Samuel SELDEN y Hunton L. D. SELLMAN, publicado por Editorial Universitaria de Buenos Aires, el año 1968:

"La representación teatral es un arte tanto o más que auditivo. De hecho puede ser totalmente visual, como ocurre en el cine mudo y en las representaciones pantomímicas.

"Quiéquiera que haya visto a buenos actores representar en un idioma que no entiende, se da cuenta de la efectividad pantomímica del papel; y quien haya presenciado una representación del actor Marcel Marceau, sabe bien cuán perfectamente se puede representar un personaje únicamente por la acción pantomímica.

"Si la actuación ha de ser efectiva, el actor tendrá que representar mímicamente tanto como con su voz. Las reacciones del personaje deben manifestarse en su cuerpo, es decir en sus actitudes, antes de dar expresión verbal a sus pensamientos. Esta motivadora reacción corporal es lo que los directores quieren expresar cuando dicen a sus actores: "Representen su papel, no se limiten a recitar el texto".

"La dramatización pantomímica de una obra en conjunto es un problema del director y de todo elenco, pero la dramatización pantomímica de un determinado papel es un problema del actor respectivo, apoyado y sugerido por el director. Para la efectiva representación pantomímica, el actor debe tener su cuerpo perfectamente entrenado como un bailarín, en forma que sus movimientos respondan automáticamente a su voluntad. De ahí que el entrenamiento del cuerpo sea tan importante, sino más como el de la voz.

"La interpretación pantomímica requiere que el actor se identifique

imaginativamente con el personaje que haya de representar. Deberá imaginar y asumir la actitud física del mismo.

"La postura del cuerpo depende naturalmente, del carácter del personaje. A medida que el actor domina la postura, deberá también imitar el andar distintivo que caracteriza al personaje; la adopción de la postura ayudará a la del andar y viceversa. El porte de la cabeza y movimientos de los brazos y manos deben armonizar con la postura y el andar.

"Una vez que el actor haya adquirido el dominio de la postura, gesto, andar y demás atributos físicos y visuales, tendrá que proceder a la dramatización pantomímica de su papel. Esto supone la expresión plena de los sentimientos internos, emociones y pensamientos del personaje a través de medios físicos visuales, (M.E. y Expresión Corporal); las naturales reacciones exigidas por el papel así como las reacciones del personaje para con los que lo rodean.

"Las réplicas a los caracteres de los demás deben expresarse en forma visible, haciéndoselas evidentes al público, no solo por lo que se dice, sino también por la actitud del cuerpo y los movimientos del actor. Del mismo modo, toda la gama de emociones y pensamientos que mueven al actor deben ser expresados corporalmente.

"Lo que otra persona de la obra dice a un personaje puede provocar en él miedo, irritación o simplemente extrañeza. El actor que interpreta ese personaje debe ser capaz de expresar cada una de estas reacciones por medio de su cuerpo solamente. Hay que pensar que cada papel de la obra, finalmente, es el medio de narrar su historia o argumento; por ello el actor debe dominar el uso de su expresión corporal, pues no puede permitirse un gesto o un movimiento carente de una motivación y un significado.

"La reproducción requiere técnicas que dependen de un cuerpo bien entrenado. Algunas de estas técnicas que conciernen a la preparación de cada actor, son comunes a todas las obras. Algunas de ellas son:

"Actitudes al andar y permanecer en pie.

"El primer problema del actor es aprender a tenerse en pie en el escenario. Desde luego que la manera de mantenerse y la postura del cuerpo serán dictados por el papel que está representando, pero tiene que saber tenerse en pie, quieto, en la postura correcta. La tendencia común al permanecer quietos es abandonarse, inclinándose y descontrayendo los músculos. En la posición correcta del cuerpo, éste

debe estar erecto, los pies alineados –formando triángulo– el diafragma elevado, el pecho expandido, los hombros hacia atrás, la cabeza alta y el cuello alargado. (Posición Cero, según se explica en el Curso Inicial NH, en las charlas de Expresión Corporal, que se adjunta a este "Complementos").

"El peso deberá cargarse sobre los tobillos en tal forma –el cuerpo descansando en una pierna, y el apoyo en la otra– que pueda cambiarse fácilmente de uno a otro pie para moverse –tanto para caminar como para "triangular"–.

"Con la práctica, esta postura será mantenida con libertad y comodidad, sin la rigidez militar de un soldado en la postura de atención. El cuerpo debe sentirse elevado en toda su altura. Los brazos y las manos deben colgar libremente a los costados y no rígidamente apretados, junto al cuerpo.

Para avanzar, a partir de esta posición, se cambia primero el pie de atrás, sobre que descansa el cuerpo, al de adelante, y se mueve el pie libre manteniéndolo derecho. Se inicia el movimiento desde las caderas, no desde las rodillas, llevando el peso del cuerpo hacia adelante. Se mantiene la cabeza alta y la mirada al frente. Sí, al dar el paso, cambiando el peso del cuerpo al pie adelantado, se lleva el de atrás hacia adelante –apoyando en el piso primeramente la parte delantera del pie, luego la planta y finalmente el talón–. Conviene al comienzo tratar de practicar este movimiento sobre una línea recta trazada en el suelo. Al dar un paso adelante, por ejemplo, con el pie derecho, se hace avanzar el hombro izquierdo hacia adelante, sin hacerlo exageradamente, como equilibrio del peso del cuerpo.

"Sentarse y levantarse. Si el actor debe trasladarse, por ejemplo, desde atrás, derecha, hacia la izquierda delantera y sentarse en una silla, –de tres cuartos hacia adelante–, conviene vaya en línea recta hacia la silla y gira delante de ella –triangulando– de tal manera que su pantorrilla izquierda toque la silla en el mismo lado izquierdo.

"Así podrá estar seguro de que se sienta en ella y no en el borde, cuando debe hacerlo. Para sentarse utilizará la "palanca" de la pierna izquierda atrás, manteniendo el tronco y cuello recto y la cabeza, rectos, sirviéndole el pie derecho adelantado de apoyo y guía, con lo que la acción será leve, fácil y comunicando esa sensación.

"Salvo el caso que la caracterización del personaje lo requiera, no debe sentarse nunca en posición abandonada, para lo que al cuerpo se lo mantiene erecto, sin rigidez.

"Al levantarse de su asiento – utilizando la "palanca" sobre la pierna atrasada y de apoyo la adelantada– el peso del cuerpo hacia adelante y se lo levanta, también cuidando de mantenerlo erecto.

"Si una mujer ha de cruzar las piernas mientras esté sentada, que lo haga deslizando una por debajo de otra, y no alzando la una sobre la otra como lo hacen los hombres. Se adelanta ligeramente el hombro opuesto a la rodilla cruzada.

"La cabeza y los ojos. Una de las más notoria faltas del actor no experimentado es su tendencia a inclinar la cabeza y mirar el suelo. La cabeza y los ojos están entre los instrumentos más expresivos de que el actor dispone. Un actor experimentado sabe que debe mantener su mirada en continuado contacto con el público, salvo, desde luego, que por una exigencia específica deba mirar hacia el fondo del escenario. Ningún actor permitirá que un mueble y otro actor lo bloqueen de su contacto con el público.

"La cabeza es la parte más pesada del cuerpo, pero, cuando es correctamente llevada, imprime gran fuerza y dignidad. El correcto uso de la mirada contribuye grandemente a lograr este porte erguido y digno.

"La mirada baja dará la impresión de una cabeza inclinada; la mirada alta eleva la cabeza. Los actores prácticos jamás miran directamente al público, miran justamente por encima de las cabezas, aproximadamente a la altura de la primera fila del palco.

"El actor debe mirar a su interlocutor lo que se facilita con el uso por ambos, de la normal posición del cuerpo de los tres cuartos – ni de frente ni de perfil –.

"En cuanto a las entradas a escena – que siempre deben ser hechas en carácter del personaje– si ha sido hecha por la izquierda del escenario, cierra la puerta con la mano izquierda; si la entrada es por la derecha, debe cerrarla con la mano derecha, pues el objetivo es mantener a la vista del público el cuerpo, tan completamente como sea posible". Lo que, lleva a tener en cuenta la fórmula, acuñada por siglos de experiencia, que en el uso de las partes del cuerpo – brazos, piernas, manos– hay que "usar siempre pie y mano de foro".

"El modo principal en que el director interpreta lo que el actor ha expresado es la traducción que el director y los actores hacen de un arte de palabras que simbolizan sonidos, a un arte de espacio constituido por símbolos visuales. De ahí la importancia de que el director adquiera la capacidad de leer una obra con imaginación dinámico-cinética". Por ello, la importancia fundamental, como lo hemos visto en otro

"Complementos", del Movimiento Escénico, y en éste, de la Expresión Corporal, tan íntimamente ligados el uno a la otra.

"La visualidad, se convierte en la parte principal en la representación escénica.

"La dramatización pantomímica –movimiento y gesto– todos los empleamos dentro de cierta medida. La persona que expresa su diversión, un sentimiento interno, sonriendo y riendo, está dramatizando ese sentimiento interno. La madre que frunce el ceño al amonestar a su hijo, la persona que ruega con un movimiento de cabeza, la mujer que estruja sus manos como expresión de dolor, todos están utilizando la expresión corporal.

"Es la expresión de esos estados internos, lo que el actor caracteriza. En la vida, todos o casi todos ofrecemos alguna expresión visual de nuestras reacciones ante otros seres humanos. Sonreímos tiernamente a quien amamos, nos alejamos de quienes tememos porque nos amenaza, mostramos nuestra alegría abrazando a una persona querida a quien vemos después de una larga ausencia. Ponemos un dedo en los labios para que un amigo se calle y no haga una revelación pública indiscreta. Levantamos la mano con la palma hacia atrás para tratar de detener a una persona que avanza, y eventualmente podemos mostrar un puño cerrado a una persona que nos ha irritado. Son gestos adquiridos y conducta habitual que dentro de nuestra cultura, se han convertido en signos de significado general o universal. Son los mismos que el director y el actor utilizan al dramatizar las emociones y los sentimientos, y caracterizar, ante otros, las reacciones, emociones o ideas, las relaciones, los hechos y las acciones.

"Mucho del estudio del papel por el actor y del argumento por el director está dedicado a descubrir, qué es lo que en ellos hay de más efectivo para estas expresiones visuales; que pueda dársele al público, más que la mera recitación de la letra de los personajes.

"Para transmitir el efecto emocional, el actor deberá emplear el cuerpo entero, ojos, cabeza, las ventanas de la nariz, los labios y mandíbulas, el torso, las manos y los brazos, las piernas y los pies".

Para la próxima CH. D. de E.C. - N° 11, anunciamos el inicio de los fragmentos del libro de Robert H. HETHMON, "Método del Actor's Studio".

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 11 -

E.C.

Tema: Todo lo que se puede decir con la expresión corporal, según la investigación y la práctica de Lee Strasberg, así como las zonas de tensión en el rostro humano.

Cumpliendo lo anunciado, comenzamos en esta Charla Debate N° 11, E. C., la transcripción de los fragmentos del libro "Método del Actor's Studio" de Robert H HETHMON, publicado en versión española, por Editorial Fundamentos, México, el año 1972.

Lo hacemos con partes de las conversaciones de Lee STRASBERG con el autor:

Strasberg:

"Lo esencial al tratarse de cualquier tipo de diálogo —y no ya poético— es encontrar detrás de cada palabra la experiencia y el comportamiento que les den vida, para que surjan, de una manera lógica, del personaje que está en el escenario". Y es trabajo del actor, en su expresión corporal, lograr que con ella prepare el que la palabra florezca naturalmente de los labios del actor.

"Cuando una actriz se levanta por la noche en una obra realista y tiene que decir "Tengo frío", sabe que tiene que hacer como si se abrazara a sí misma. Pero si obviamente, posee una vena poética acerca del frío, puede muy fácilmente olvidar que ésta no tiene sentido, a menos que "se produzca el frío", con su expresión corporal. "Y cuando por fin se vuelve a la cama y ha de hablar de lo confortables que son las mantas, esto tampoco tiene sentido, a menos que ella haya creado previamente —con su expresión corporal, sin palabras— la idea de frialdad".

"Las palabras son perfectamente lógicas y veraces en el escenario sólo hasta el extremo en que cuentan con la expresión de la realidad del momento".

"Desgraciadamente, los autores aún proporcionan al actor palabras inadecuadas. Tienen miedo a que el público no entienda ciertas cosas, porque son inconscientes de cuánto puede el actor por sí mismo —con su expresividad corporal—, y por eso tratan de incorporar todo por medio de palabras.

"No necesitamos obligar a un actor a decir: "Hace calor", para decir – corporalmente – que hace calor".

Lo fundamental al actuar es lo que William Gillette llama "la ilusión de la primera vez". Debe parecer que no ha tenido lugar antes, que nadie lo ha visto aún.

Cuando el actor trata de golpear una tecla de sí mismo o de dar algún estado de ánimo, sentimiento, sensibilidad, sensación – mediante una expresión corporal – lo que sale no es necesariamente lo que piensa que debería haber sacado, sino lo que en realidad ha conseguido (...) Algún patrón inconsciente puede muy bien disparar una respuesta no deseada y enteramente diferente – una mano demasiado extendida, un torso poco inclinado, una cabeza demasiado erguida, etc. –

"Las formas, necesidades y costumbres de la sociedad, crean unos obstáculos que años después interferirán con la libertad de expresión del actor o con su libertad para responder". (Sacudirse de ellas, es algo a lo que tiende la ejercitación – entrenamiento – de la expresión corporal). Lo que se nota en la circunspección del gesto, en la restricción de las respuestas corporales del actor a los estímulos...

"El actor tiene que ser humano por encima de todo, lo cual significa ser en parte social".

Actores "que son capaces de hacer algo en cada frase – un parpadeo, un movimiento de la mano, una mirada, una respiración un poco jadeante – para captar la imagen de lo que están tratando de crear".

"Sólo en el teatro tenemos las emociones del alma, el espíritu, la mente y los músculos del artista como material artístico".

"Apelar a la imaginación, al subconsciente o al inconsciente es el nivel más intenso de todo trabajo artístico. En el momento creativo, cuando algo empieza a ocurrir, cuando el actor empieza inconscientemente a trabajar, lo esencial es estar descontraído y en presencia de algo que le conmueve en su subconsciente. Este algo no es la clave del conocimiento mental, que le proporciona respuestas que no tienen sentido para él. Es el tipo de explicación subconsciente que le da vida, le alimenta, pone en marcha su imaginación y le hace sentir. "Ahora puedo levantarme y actuar. Me gusta hacerlo".

"No estoy hablando de no saber lo que uno hace. No hablo de histeria, hipnosis o algo parecido. Me refiero a emplear el conocimiento inconsciente o subconsciente que tenemos, las experiencias que hemos almacenado, pero que no podemos fácil o

rápidamente tocar de una manera consciente. Quiero decir, emplear al actuar el conocimiento que funciona en sueños, donde a veces salimos con cosas que aparentemente no tienen sentido, con cosas que ocurrieron hace muchísimos años, pero que hace tiempo supusimos haber olvidado.

"Inconsciencia no quiere decir falta de conciencia. Quiere decir un tipo de conciencia subterránea, que ha sido empujado muy adentro de uno mismo como consecuencia de la vida.

"Así, apelar al subconsciente significa tratar con el aspecto del consciente que no puede ser evocado fácil o rápidamente, pero al que debemos encontrar la forma de abordar".

"La inspiración, –esa llamada al funcionamiento del actor– se encuentra dentro de él. El problema de crear es el problema de poner en marcha a la imaginación.

"El actor debe creer completamente en lo que imagina y hace en la escena". "Toda la búsqueda de Stanislavski es para encontrar la forma de poner en marcha, en cada uno de nosotros, ese proceso creativo, para que una gran cantidad de las cosas que sabemos, pero de las que no nos damos cuenta, sean usadas en el escenario para crear sobre la base de lo que el autor escribe para que nosotros lo hagamos".

Pero para el último Stanislavski, antes Meyerhold, Vajtangov y otros modernamente, el camino es el Método de las Acciones Físicas. Y a partir de allí es que adquiere importancia, que el actor con su cuerpo –instrumento e instrumentista–, adquiera para la expresión de su cuerpo el dominio y control del mismo, empezando por liberarle de todas las trabas e impedimentos que, como lo dijo Strasberg, "las formas, necesidades y costumbres de la sociedad, crean obstáculos que después interferirán con la libertad de expresión del actor, o con su libertad para responder" a los estímulos que la realidad real o imaginada de los personajes le plantean.

Por ello la importancia que le damos en estos "Complementos" a la materia con que encara NH, Expresión Corporal, el punto consagrado: control y dominio del cuerpo, en tanto que órgano expresivo del actor.

Robert H. HETHMON, al analizar la labor de Strasberg, nos dice:

"Lo primero que hace Strasberg, ya sea en sus clases particulares o en el Actor's Studio, es comprobar si el actor está en tensión.

"Enuncia su creencia de que "cuando hay tensión, uno no puede sentir o pensar". Y pone énfasis constantemente en la idea de que el ser humano es expresivo por naturaleza. Cuando está descansando o realmente concentrado en algo, los impulsos pasan a ser sin interrupción una expresión auténtica. Cambia la voz, desaparecen las distorsiones que puede haber en el cuerpo, en la cabeza, brazos y hombros. Cambia también la expresión del rostro. La persona en general cobra una nueva apariencia. Strasberg sabe que el llamar la atención del actor sobre sus propias tensiones es simplemente el primer paso para solucionarlas. A la larga el actor ha de ser reacondicionado para funcionar en un estado de distensión, descontracción. Esto se consigue haciéndole consciente de las causas de su tensión.

El descontraer las tensiones del artista, adquiridas durante toda una vida de años de actuar de manera errónea, puede llevar más años de duro trabajo consciente, en los cuales la descontracción deliberada juega un papel en todas las etapas de la actividad.

A medida que llega a entender la causa de sus tensiones concretas, y hasta el extremo en el que puede responder de manera natural a los estímulos, cuando está descontraído y concentrado, el actor cree y esta creencia se transforma a su vez, en un descanso mayor.

Y ahora, respecto a este tema de la tensión, la palabra de Strasberg:

"La tensión es la enfermedad profesional del actor. La distensión, descontracción, es el fundamento en el que se basa el trabajo de todos los actores. El descanso, la descontracción muscular que anula la tensión –es una auténtica actividad profesional para el actor. El actor normal consigue a veces esta descontracción por sí mismo, como resultado de trabajar en escena, pero le lleva, literalmente, unos veinte años".

Como primera etapa esencial en casi todo el trabajo teatral es la distensión, gracias a la descontracción. "Sin ello –dice Strasberg– una gran cantidad de cosas que el actor puede querer hacer, se deformarán a medida que pasen por él, porque el instrumento mismo, el cuerpo del actor, opone resistencia a través de la tensión, contractura muscular nerviosa. Cuando eso ocurre, el actor no puede lograr una auténtica relación entre lo que está sintiendo, imaginando, pensando y la expresión corporal que debiera ser parte de ese sentir, pensar o experiencia. La expresión se contamina".

"La simple descontracción permite que un montón de cosas encerradas en el cuerpo salgan afuera.

"He encontrado una forma conveniente para aprender a descontraerse. Donde

quiera que el actor esté, sentado o de pie, encuentra una posición para su cuerpo en la que se pueda dormir. Por ejemplo, si se viaja de noche en coche o en un tren, no es fácil dormir y, sin embargo, en cierto modo, uno se mueve sin cesar hasta que encuentra una postura en que desaparecen las presiones del cuerpo y puede empezar a descontraerse físicamente. Sólo entonces se puede empezar a dormir". Porque cesa la tensión mental, lo que –dicho sea de paso– constituye un otro elemento en favor del Método de las Acciones Físicas.

"Pedimos al actor en período de aprendizaje que trate de encontrar esa postura. No queremos que se duerma de verdad, pero si, que llegue a ese punto en que empiece a convencerse de que: "Sí lo conseguí. Si sigo así, podría, si quisiera, dormirme". Es difícil de hacer, pero pone muy bien a prueba el grado de desconstrucción física del cuerpo del actor.

"Procedemos entonces a la segunda fase de tratar de la tensión: cuando la desconstrucción no se consigue en el plano físico, tratamos de lograrlo en el mental.

"Para mi la tensión mental es un enemigo aún peor que la tensión puramente física, pues ésta es más o menos fácilmente observable, la otra no es tan fácil de notar. He descubierto que hay tres áreas indicadoras de este tipo de tensión. Este descubrimiento no surge de teoría o investigación científica alguna, sino de la mera práctica.

"Las primeras zonas están en las sienes, donde se encuentran los llamados nervios azules. Cuando una persona está tensa, presiona con sus dedos esta zona sin darse cuenta de ello. Los dolores de cabeza vienen de aquí, donde hay una gran cantidad de nervios y de vasos sanguíneos que se alimentan en el cerebro.

"Pedimos simplemente al actor que se dé cuenta de esta área y que permita que esos nervios se descontraigan. Es sorprendente de cómo un gran peso se levantará si en la vida se dicen simplemente: "Espera, déjame ver si estoy mentalmente tenso o no", y empiezan por esta zona. Sin embargo, no animamos al actor a que haga nada con sus manos, porque no pueden frotarse las sienes para la desconstrucción en medio de su actuación personificadora. Tiene que ser capaz de controlar esta distensión por medio de una concentración interior.

"La segunda zona se halla sobre el puente de la nariz y llega hasta los párpados. Esta área tiene en la vida una gran carga de respuesta automática. Tanto es así que si la mano de alguien se acercase de repente a mis ojos, los párpados se cerrarían. Los ojos se protegen tan automáticamente que se cierran antes de que la mente pueda

siquiera examinar el peligro en potencia. En la calle, tan pronto como una partícula de polvo toca una pestaña, los ojos se cierran. Este mecanismo de defensa es tan activo y tan automático que en esa zona se acumula una gran cantidad de tensión. Se libera de la misma simplemente permitiendo que los párpados se dejen caer. Entonces se puede sentir de nuevo cómo un peso nos abandona. A veces cuando esta área descansa, se tiene la extraña sensación de que se está perdiendo control. Nos hemos acostumbrado tanto a mantener esta tensión como parte de un estado de equilibrio normal que, cuando nos descontraemos, los músculos no pueden momentáneamente encontrar su propio nivel.

"La tercera zona se sitúa alrededor de la boca. Al principio de la vida, uno de los procesos automáticos más importantes del ser humano empieza por manifestarse allí. El pensamiento es reducido inmediatamente a palabras. Antes de que el niño sepa cuál va a ser su próxima palabra, ya se la ha dicho. Imaginad lo activos que son estos músculos y la vida que tienen. Saben lo que vais a decir antes de que vosotros mismos lo sepáis. Son tan activos y automáticos que, de nuevo se acumula en esa zona una gran cantidad de tensión, porque a medida que se envejece, hay muchas cosas que nos apetece decir y que no se dicen. El precio que hay que pagar por ello es la tensión. Hay que descontraer la región bucal, liberándose así de la energía que hay ahí, como cuando se está bebido y no se preocupa de lo que se está diciendo.

"El ejercicio completo de desconstrucción lo hace el actor. Primero, se descontrae físicamente como se ha dicho. Después de que está físicamente descansado, repasa las tres zonas últimamente mencionadas, empezando por el área de las sienes, después los ojos y finalmente toda la zona bucal para que la tensión se reduzca al máximo".

En la próxima CH. D. N° 12 - E.C., concluiremos con la transcripción de los fragmentos seleccionados del libro "Método del Actor's Studio" de Robert H. HETHMON.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 12 - E.C.

Tema: Continuación del tratamiento de las tensiones y de los hábitos adquiridos por el cuerpo, y los ejercicios corporales necesarios para superarlos.

En esta Charla Debate, continuamos y concluimos con la reproducción de los párrafos atinentes a este "Complementos", del libro de Robert H. HETHMON.

Ahora entramos en el tercer capítulo del libro de HETHMON, dedicado a "provocar la imaginación", lo que hace al problema de las tensiones que son un aspecto capital que busca solucionar la Expresión Corporal.

"Al actuar, la imaginación presenta tres aspectos: impulsos, creencias y concentración.

El impulso "o salto de la imaginación" puede ser consciente o inconsciente en su origen, pero carece de valor sin una creencia, que consiste en la fe del actor en lo que está diciendo, sintiendo y haciendo. La concentración está causada y resulta del impulso y de la creencia. El actor que cree lo suficiente y tiene voluntad para seguir su impulso, se encuentra de ordinario concentrado. Una gran cantidad del trabajo del actor consiste en hacerse sensible al crear una experiencia, y esto trae consigo una búsqueda deliberada de los objetos o medios apropiados para concentrarse. A su vez, tal estado conduce al impulso y a la creencia. La imaginación opera en términos de estos tres factores recíprocos, y solamente cuando los tres están operando es cuando la imaginación funciona al estar en escena.

"Preparar al actor a estar auténticamente vivo, incluye un estar condicionado a recibir impulsos de estímulos imaginarios; hacerlos reales –es decir, creíbles para sí mismo– y, así al estar concentrado, despertar las apropiadas respuestas sensoriales emocionales y motrices.

Y ahora la palabra de Strasberg:

"La concentración es un requisito esencial en la técnica del actor. Cuando ella le abandona y la tensión aparece en su lugar, el actor está perdido.

"Los dos primeros descubrimientos básicos de STANISLAVSKI son: la importancia de la desconstrucción y la concentración.

"La tensión, aparte de lo que pueda hacerse por separado para aliviarla — como lo dicho con el ejercicio físico y mental ya descrito — se desarraiga con más efectividad concentrándose en alguna tarea que no parece estar directamente relacionada con la obra, pero que despierta la fe del actor y su sentido de libertad. Y, por tanto, libera su espíritu creativo.

"Es importante que el actor tenga cosas concretas en las que concentrarse, pues la concentración no puede ser abstracta.

"Concentrarse implica que hay un objeto en el que el actor está interesado, ya que aquello en lo que él trata de encontrar la fe que le permita empezar a actuar, es sólo simulación. La verdadera concentración implica un objeto real. La concentración abarca diversos tipos de atención. La atención involuntaria resulta de un estímulo objetivo, y no requiere esfuerzo alguno; ésta es la clase de atención que caracteriza a la vida cotidiana y que el actor trata de evitar cuando actúa, siempre que se convierta en una mera distracción.

"La atención voluntaria sí requiere un esfuerzo para que se mantenga. La atención espontánea se despierta por algo que tiene un interés o atracción personal. La atención que se produce al actuar es una combinación de atención espontánea y voluntaria.

"Concentrarse en un objeto implica creer en él, verlo tan perfectamente que uno llega a convencerse, de tal forma que los sentidos cobran vida como lo hacen cuando vemos un objeto real.

"Tus sentidos están perfectamente dispuestos a trabajar para ti, si tú lo atraes de una forma apropiada.

"El objeto y la concentración que resulta de la atención al mismo, es la piedra fundamental sobre la que el actor se apoya. Los objetos sobre los que el actor se concentra producen una sensación de creencia, de fe y de involucración en lo que el actor está haciendo, y esto a su vez conduce a una experiencia y a un comportamiento inconsciente.

"Los objetos son, por supuesto, de diferentes tipos. Pueden ser objetos físicos, imaginarios, o pueden ser objetos sensoriales como la sensación de calor o de frío o la calidad de un sonido concreto. Son estos objetos inmateriales en los que el actor se puede concentrar y, por lo tanto, puede de verdad volver a crear en el escenario la

sensación que en un principio producían. Pueden ser objetos mentales, pensados o de fantasía. Pueden ser situaciones, acontecimientos, relaciones o personajes —o elementos de esas cosas— tal y como fueron creados por el autor. El actor mismo pone vida a esas cosas, a través de su capacidad de concentración.

"El actor bien preparado aprende a no depender sólo de la técnica o de una proposición, sino de una variedad y secuencia de objetos. Una vez que el actor se haya entrenado de forma que sus sentidos respondan con presteza a objetos o estímulos imaginarios, entonces estará equipado para descubrir por sí mismo aquellos objetos en particular, que le ayudarán a despertar una verdadera concentración en una situación imaginaria creada por el dramaturgo".

"Creemos que la concentración se fomenta por medio de ejercicios que tratan de objetos en la memoria sensorial, es decir, sin que los objetos reales estén allí. Este proceso comienza con tareas tan simples como la de ver la Estatua de la Libertad por la ventana, lavarse las manos con agua y jabón, peinarse o ponerse maquillaje. Sabemos que estos sencillos ejercicios despiertan y enfocan los impulsos del actor, que son ellos mismo los que en realidad engendran la fe en su habilidad para responder a accesorios o elementos, que estén presente de un modo físico.

"Con estos elementales ejercicios el actor no trata de imitar una acción o de transmitir sus reacciones al público. Mas bien su esfuerzo se dirige a recobrar los estímulos y los esfuerzos musculares, empleados en actos tan corrientes como ponerse las medias y los zapatos, coger una taza y un platillo, escuchar una música familiar, o saborear un limón.

"Trabajar con esas realidades tan sencillas aumenta la capacidad de su imaginación, para tratar con otras más difíciles y complejas a las que de costumbre debe hacer frente en escena.

"Así, ejercicios mentales de memoria sensorial tienen como objeto, la posesión fundamental de la aptitud esencial del actor, la clase de aparato sensorial capaz de representar un hecho a voluntad. Todo ser humano posee memoria sensorial. En algunas personas conduce fácilmente a respuestas intensas. En otras actúa con menos facilidad.

"Los ejercicios con objetos o elementos imaginarios, tienen el propósito de incitar en el actor una creencia y una realidad más grande de la que pueda ser creada en el escenario, por cualquier otro medio que no sea el propio actor. La tarea del actor es dar vida en el escenario a cosas no existentes.

Primero las hace reales para sí, con el objeto de transmitir luego esa realidad al espectador.

"El tipo de ejercicio que Sarah Bernhardt se permitía para aprender a hablar lo más rápidamente posible y, sin embargo ser entendida, era de tipo técnico. Esa pericia se puede lograr únicamente con la práctica, una práctica técnica que permite a los órganos de fonación ser controlados con rapidez y precisión".

Para justificar los ejercicios de EC.:

Están simplemente encadenados al hábito que el cuerpo ha adquirido (en la respiración, en el caminar, moverse, expresarse corporalmente). Actuar es una actividad orgánica que apela a todos los recursos físicos y psicológicos del actor, y cualquier dificultad –por muy trivial que sea– tiende a afligir y a envenenar todo su organismo.

"La sensibilidad es la capacidad que tiene un organismo para responder a un estímulo. La respuesta puede ser emocional o no, y el estímulo puede ser externo o interno, consciente o inconsciente, voluntario o accidental. El talento en un actor significa que él está dotado de sensibilidad. Si no puede responder, no puede ser actor.

"Debes aprender que al hacer o decir algo, creas con eso una realidad". Por ello la importancia de la Expresión Corporal para aprender el puro control físico, sin ninguna implicación emocional (¿completa?).

"La emoción en el teatro debe crearse deliberadamente. La histeria es una emoción que se apodera y hace lo que quiere, sin tener en cuenta al personaje o al suceso. El ser humano está, a menudo, impulsado por patrones, modelos inconscientes asociados a las palabras. En el teatro se necesita la peculiar mentalidad del actor, para entregarse a cosas imaginarias con la misma plenitud que solemos mostrar, sólo al entregarnos a cosas reales. Es preciso que se evoque esa realidad en el escenario.

"Nosotros no queremos que un actor se ponga en tensión –excedente–, lo que queremos es que su concentración funcione en esas tareas que él mismo se ha impuesto".

"Goethe decía que la carrera de un actor se desarrolla en público, pero su arte sólo en privado".

"Problemas: Expresión. Los problemas de la actuación. —distintos de los de la imaginación— pueden aparecer a nivel de la expresión. Una imaginación activa no garantiza necesariamente la expresión apropiada. A veces el remedio para problemas de expresión consisten simplemente en hacerlos a los actores, conscientes de ellos. Forzar el "tempo" (compás) es característico del nivel de expresión. La solución de atemperar este compás del ritmo funciona, porque libera al instrumento del actor para responder a sus impulsos imaginarios. Porque el ideal de actuación para el Actor's Studio demanda del actor corriente, que busca solo efectividad, una fusión de impulso y de expresión mayor que la usual. El actor llega a una escena con fuertes ideas conscientes e inconscientes, acerca de cómo debiera ser representada. La palabra —o una expresión corporal— se origina en el esfuerzo por comunicarse con otra persona.

"El actor hace lo que quiere y que tiene que darse cuenta de lo que está haciendo". Cuanto más real trate de ser, más consciente ha de ser, porque cuanto más real es, más utiliza los elementos propios, que normalmente son encomendados solo al inconsciente o a las funciones automáticas de su instrumento, que es su cuerpo.

"La forma en que se nos entrena para la vida diaria, produce una pequeña desconexión en todos nosotros entre lo que sentimos, y la capacidad que poseemos para expresarlo. En la vida social, o en general, es muy importante que se hable y se comporte uno agradablemente sin importar lo que se sienta. Hoy estamos más separados de las cosas que nos rodean. Hoy día nos mantenemos alejados de un montón de realidades. Cuando se hacen actores con la esperanza de que podrán expresarlo, es cuando los frenan los patrones de conducta que los han condicionado en la vida a no expresarse".

"La técnica es imposible sin el entrenamiento. Los métodos que hayan resultado satisfactorios en los entrenamientos, son aplicables al trabajo creativo del personaje.

"En el Studio no nos preocupamos de lo que el actor tiene aquí (señala la cabeza). Sólo es importante lo que el actor tiene aquí (señala el corazón). Sólo nos importa lo que vive de verdad —real o imaginariamente— y cómo lo experimenta. El conocimiento que no suponga experiencia en este momento y que no sirva en este momento, no tiene ningún valor para el actor.

"Llegué a esa conclusión hace muchos años con el Group Theatre, y me llamó la atención el hecho de que Stanislavski había llegado también a esa conclusión, al final de su vida.

"En los primeros ensayos de su producciones había utilizado mucho de análisis y la discusión, que él llamaba "ensayos alrededor de una mesa", pero al final de su vida afirmó: "No sirve para nada. Los actores tienden a hablar mucho y a no hacer nada, pero creen que hacen muchísimo por el mero hecho de que han discutido". Ya no sigo ese sistema. Intento que el actor me muestre inmediatamente lo que quiere hacer". [Físicamente, digamos, desde que él, Stanislavski, llamó a esa forma el Método de las Acciones Físicas, del que no se habla nunca en el Actor's Studio] (*)

"Nosotros no sistematizamos el estado de análisis de la obra, pero cuando lo hacemos es de una forma muy definida: separamos los acontecimientos fundamentales de la obra y hacemos entrever a los actores lo que el director cree que ocurre, para que inmediatamente , [— aquí y ahora—] se pongan a trabajar en ello". [Debería ser siguiendo la elaboración de la línea o esquema de las acciones físicas de la obra, y de los personajes, según el M.A.F. (*)]

"El teatro puede recrear el proceso de la vida mejor que cualquier otro arte, y el precio que el teatro tiene que pagar por esto es el mismo que paga la vida. El teatro, igual que la vida, vive y muere, volviendo a nacer en cada representación".

Respecto de la importancia del cuerpo humano, recuperamos estas citas:

MICHAEL REDGRAVE, en su libro LOS MEDIOS EXPRESIVOS DEL ACTOR, publicado por Ediciones Leviatán, de Argentina, el año 1956:

"La primera exigencia de la interpretación es la libertad muscular del cuerpo".

Y de MEYERHOLD, en su libro LE THEATRE THEATRALE, editado por Gallimard, París, año 1963:

"Así como el actor del teatro de Arte de Stanislavski, debía decir: "Yo hago esto o ejecuto este movimiento, porque así me lo ordenan mis sentimientos", el actor nuestro, expresa Meyerhold, dice: "Yo ejecuto este movimiento porque sé cuando lo realizo, que lo que quiero hacer puede hacerse de la manera más fácil y simple".

Stanislavski afirmó: "Así como el pintor cuenta con su tela y sus pinturas, así el actor debe disponer de su cuerpo y de su voz".

(*) Los corchetes son nuestros.

(*) Ver nuestros "Complementos: Método de las Acciones Físicas, I y II.

En nuestra próxima CH. D. N° 13 - E.C., empezaremos a reproducir los fragmentos del importante libro "Vivre dans son corps", (Vivir en su cuerpo), de Jacques DROPSY.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 13- E.C.

Tema: *"El hombre es uno en su expresión corporal". Nos dice Dropsy, agregando que "no es el espíritu el que se inquieta y el cuerpo que se contracta, es la persona entera que se expresa".*

Como lo prometimos, ahora damos paso a lo que sobre "Expresión Corporal y Relaciones Humanas" nos dice Jacques DROPSY en su libro "*Vivre dans son Corps*", editado en París en 1971, por EPI.

Valorizando desde el inicio el saber de experiencia, nos previene que estas páginas podrían intitularse: "Proposiciones nacidas de una práctica".

"Éstas se revelan impenetrables para el ataque solo intelectual, puesto que su realidad revela para nosotros no el razonamiento, sino la evidencia vivida. Para retomar un ejemplo a menudo dado por los maestros del budismo Zen: para saber si el agua de un recipiente está caliente o fría, es necesario meter el dedo; no sirve para nada discutir".

"La armonía psicomotriz y la unidad del organismo"

"Ante el problema de la armonía del movimiento hacemos notar que la actual desarmonía no es en ninguna parte tan evidente, como en el empleo que el hombre hace de su cuerpo: en sus actitudes, en sus gestos, en sus movimientos. En acciones tan simples como estar sentados, mantenerse de pie, caminar, tomar, utilizar y colocar los objetos de la vida cotidiana, son ejecutados con una falta total de armonía y de eficacia.

"Lo más evidente es la debilidad de coordinación: parece que la diferentes partes del aparato tónico motor, hayan perdido los vínculos que hacen una unidad orgánica. Un otro elemento que nos choca es el empleo defectuosos de la fuerza, que evoluciona entre la brutalidad crispada y el aflojamiento pasivo. En fin, la falta de ritmo contribuye a manifestarnos por sacudidas. Esa imagen no es la de un enfermo, sino la de un hombre llamado normal, tal como lo encontramos en la vida contemporánea,

sobre todo en las grandes ciudades.

"En cambio, parece que todo aquello que vive en la naturaleza, plantas y animales, poseen en su propio nivel una integración vegetativa y motriz. Entre todos los animales encontramos esa unidad de todo el ser en los movimientos. Cada uno con su morfología particular realiza instintivamente esa justa adaptación de la función a la forma, que nos da una impresión de unidad y de eficacia.

"Todo parece como si el hombre hubiese un día comido el fruto de un "árbol del conocimiento" que dándole una cierta libertad y una cierta conciencia de sí, le hubiese permitido perder poco a poco esa integración aún presente en la naturaleza, alrededor de él.

"La unidad de la vida psíquica y corporal"

"Si es en el empleo del cuerpo que percibimos primero esta desarmonía, sabemos ahora que, en efecto, esta expresión corporal refleja la persona entera. Cuerpo y psiquis, vida interior y expresión corporal son inseparables en el hombre vivo y despierto. Esta manera de concebir al hombre como una unidad indisoluble, se ha mantenido viva en la cultura occidental hasta el Renacimiento.

"Los chinos que se los ha llamado el pueblo más observador, han construido toda su antropología sobre una fisiología energética, extremadamente rica y compleja. Para ellos la energía "tch'i", anima tan bien las funciones vegetativas del cuerpo (energía "yong tch'i") como su sistema de relación: piel y músculos voluntarios (energía "Wei tch'i"). Y las dos están en estrecha y constante relación. Es la circulación más o menos justa y equilibrada de esta energía que refleja el estado de salud o de enfermedad. Es por ella que el cuerpo es animado, recibe el impulso, la impulsión de la vida interior y puede expresarla. Las artes, los deportes tradicionales de todo el extremo oriente — China, Japón, Indonesia — están fundadas sobre esta línea de una unión viviente del espíritu y la materia, asegurada por esta energía cuya circulación es la característica de los seres vivos.

"Olvidada y despreciada desde la época en que Descartes sostuvo la separación del alma y el cuerpo, esta concepción contraria, de la naturaleza del hombre, reaparece en nuestros días con una fuerza creciente. El joven médico psicossomático redescubre ciertas ligazones entre problemas psíquicos y vida orgánica y vegetativa. Métodos terapéuticos fundados sobre una imagen del hombre total se popularizan: naturismo, homeopatía, acupuntura.

"Poco a poco apareció un interés por un otro aspecto de la unidad del cuerpo y el espíritu: la unidad psicomotriz y psicotónica. Es esta unidad que aparece en la vida de relación y en la expresión corporal: movimiento y actitudes.

"El vínculo profundo que existe entre vida psíquica y movimiento expresivo, es la base de toda comprensión directa de los estados interiores de los otros. Ello permite inconscientemente identificar y reconocer en otro, el estado psicológico ligado a lo que la expresión de su cuerpo transmite. En efecto, esa pareja: impresión interior-expresión corporal, nosotros la hemos vivido en nosotros conscientemente o no, y reconocemos el vínculo. Esta relación entre nuestras propias experiencias y nuestra capacidad de comprender al prójimo, sitúa los límites de nuestra comprensión. Aquí se verifica el viejo adagio por el cual solo lo semejante puede conocer lo semejante.

"Hasta un gesto tan socializado como un apretón de manos, transmite a quien sabe recibirlo una mina de informaciones sutiles. Las inhibiciones y los conflictos interiores son perceptibles. Pocas personas son capaces de analizar en términos claros los mensajes transmitidos por esta expresión corporal de la vida cotidiana. Esta comunicabilidad, sin la cual ninguna vida social sería posible, es más frecuente que la incomunicabilidad.

"La popularidad de la expresión teatral no tiene otras bases que esta evidencia y esta fuerza de convicción de la expresión corporal. Presente implícitamente en la tradición teatral de todos los tiempos, el vínculo entre vida interior y la expresión corporal, ha devenido el fondo, del que el gran actor y metteur en escena Stanislavski ha sacado ciertas conclusiones de la expresión teatral. Es sobre eso que se han construido muchos métodos modernos de formación interior, y exterior del actor desde el "sistema Stanislavski" empleado en Rusia hasta, el "método" del Actor's Studio de Nueva York.

"Bajo el barniz delgado de las costumbres sociales y culturales, la Expresión Corporal es también la lengua común a todos los hombres, que permite a cada uno distinguir sin vacilación, en no importa qué país del mundo, un hombre despavorido de un hombre resuelto, un hombre excitado de un hombre distendido.

"Es esta evidencia la que ha permitido que un cierto número de artistas y de educadores de nuestro tiempo, sistemáticamente hayan descubierto esa verdad. Un hombre de teatro como Stanislavski se une así a maestros de danza como Rudolf LABAN y Marta GRAHAM.

"En psico-fisiología los trabajos de la GESTALT psicología, y sobre todo los de

GOLDSTEIN han puesto el acento sobre la unidad del organismo.

"MORENO, por sus investigaciones sobre el psicodrama y el juego del rol, ha contribuido a hacer conocer en los medios pedagógicos y psicológicos, las posibilidades de liberación y floreCIMIENTO, ligadas a la experiencia dramática improvisada, que compromete el ser entero, en su cuerpo y en su vida psíquica.

"Hasta en el psicoanálisis se ha comprobado que no hay evolución interior, no hay psicoanálisis logrado sin una modificación del aspecto y del empleo del cuerpo. El hombre es uno en su expresión corporal. No es el espíritu que se inquieta y el cuerpo que se contracta, es la persona toda entera que se expresa.

"La Expresión Corporal es un dominio de elección de lo que se puede llamar: el trabajo consciente sobre sí mismo. Las dificultades, las deformaciones y las inarmonías de esta expresión, han sido en gran parte adquiridas, aun inconscientemente. Reintegradas en la conciencia, pueden ser reconocidas y modificadas por una acción voluntaria apropiada. Ésta, deviene entonces, la puerta privilegiada de acceso a una evolución y a una maduración de la persona entera, psico-motriz.

De la Explicación sobre el método de trabajo que DROPSY emplea para la Expresión Corporal, apuntamos algunas partes.

"El doble aspecto de nuestro método:

Podemos considerar al hombre total como un todo compuesto de una vida corporal y de una vida psíquica inseparables. Esta unidad en la complementariedad dinámica, está admirablemente representado por uno de los símbolos de base de la filosofía china: "t'ai chi".

Fig. 1. T'AI CHI



"Podemos considerar aquí el elemento blanco Yang como representando la parte psíquica del hombre, y el elemento negro Yin como la parte corporal. Yin y Yang, cada uno en su seno tiene una porción del otro elemento. Nuestro trabajo propone también ciertas actividades de dominante psicológico, pero donde el elemento corporal está siempre presente, y ciertas actividades de dominante corporal, en las cuales el elemento psicológico no está dividido.

"Los ejercicios que empleamos son para nosotros solamente un medio de alcanzar una integración consciente, de más en más fina, del ser psicomotor. Estos ejercicios

vienen de diversas técnicas que hemos practicado en el curso de nuestra propia evolución artística, pedagógica y profesional.

"El problema fundamental es un problema de relaciones. Entre nuestros alumnos los hay de todas las categorías sociales, todas las edades, de 15 a 60 años están representados. Un cierto número buscan una preparación de la expresión artística sobre escena: teatro, mimo, danza.

"Pero en todos los casos se encuentra un mal conocimiento de sí mismo y un funcionamiento psicomotor más o menos inconsciente y defectuoso. Se trata, en alguna manera, de un mal uso de sí, que se extiende a la persona entera tanto psíquica como física; y esto, cualquiera sea la incomodidad o malestar particular que haya suscitado el mal uso de alguna parte del organismo.

"Este empleo defectuoso de sí mismo puede ser definido como un triple problema de relaciones, de las que las tres fases están siempre religadas y son complementarias.

- 1º Mala relación consigo mismo bajo un doble aspecto:
 - a) Mala relación con su organismo físico.
 - b) Mala relación con su vida interior y con la onda viviente y móvil de la creatividad, y de las imágenes nacidas del inconsciente.
- 2º Mala relación con la realidad física a la vez espacial (dificultades de orientación, de situación, de lateralidad, etc.) y temporal (dificultades rítmicas).
- 3º Mala relación con el prójimo, incluyendo todos los problemas de proyecciones, transferencias y resistencias, en lo que el estudio es una de las materias de dinámica de grupos.

"En cada uno de esos dominios físicos como psicológicos, las dificultades nacen de una ignorancia de lo que es realmente. De eso hacen parte todas las distorsiones adquiridas inconscientemente, en nuestra percepción de la realidad. He aquí un ejemplo motor muy simple: pedirle a cualquiera de mantener los ojos cerrados, después que levante los dos brazos lateralmente en horizontal. Es muy raro que alguien lo logre exactamente. Los brazos quedan en general más o menos oblicuos, traicionando el nivel entre la horizontal y la sensación que de ella se tiene.

"En todos los casos la manera justa de actuar, conforme a la función y a la forma del organismo, adaptada con agilidad o soltura a las modificaciones de la realidad, está ausente. Lo que reemplaza esta función justa es un funcionamiento por

compensaciones, mal adoptado y siempre más o menos destructivo del organismo.

"Eso se puede comparar al buen y al mal uso de un útil por un artesano. De la misma manera que un útil mal empleado va a dar no solamente malos resultados, sino también va a detenerse rápidamente, lo mismo un organismo psicofísico mal empleado va a deteriorarse progresivamente. Contrariamente, un útil usado como es necesario por un maestro obrero va, con el uso "a hacerse", a la mano del artesano, a afinarse con el tiempo y dar resultados siempre mejores y más precisos. De la misma manera, un empleo justo de sí mismo conduce a una acción mejor adaptada, pero también a un afinamiento de la sensibilidad y a un reforzamiento del propio organismo.

"Debemos aquí mencionar la diferencia que hacemos entre el saber puramente intelectual, que se puede adquirir por los libros o de las conferencias, y la verdadera comprensión que no existe más que por la coexistencia de dos elementos: una experiencia vivida prácticamente, y una toma de conciencia que permite sacarle el sentido a dicha experiencia. Esos dos factores son muy difíciles de reunir, y las condiciones habituales de la vida raramente los proponen. Pero cuando esta comprensión existe, constatamos que ella tiene siempre un efecto de transformación sobre el ser entero. En este sentido, no se puede adquirir nuevas comprensiones, sin ser modificado por poco que sea. En esto la comprensión es diferente del saber.

"El conocimiento teórico no es una ayuda más que como esclarecimiento de lo que ha sido efectivamente vivido. Mucha gente puede leer una descripción del funcionamiento psicomotor justo, muchos pueden reconocer y admirar la imagen viviente en un gran actor o gran danzarín, o en una muestra de la estatuaría griega.

Eso no puede permitirle a nadie ayudar a los otros a aproximarse, en tanto que el instructor mismo no haya vivido el proceso de transformación. De esa diferencia entre saber y comprensión, resulta que la comprensión es la sola capaz de llevar a una transformación de la persona. Pero ella puede solamente ser adquirida por cada uno, por sí mismo.

"Es de la rigidez a la flexibilidad, del estereotipo a la adaptabilidad y de la cerrazón a la apertura, que parece conducir cada cambio, hacia lo que hemos llamado: un más justo funcionamiento de la persona entera.

La imagen del cuerpo y el conocimiento de sí mismo

"El trabajo corporal que proponemos está fundado sobre la educación de la

expresión motriz y tónica (la tonicidad es la manifestación permanente de la elasticidad, tensión de los músculos, tejidos, etc.) Movimientos y actitudes constituyen el conjunto de esta vía tónico-motriz. Tres elementos están siempre presentes, de los que el conjunto forma la materia de que está hecho el movimiento: espacio, tiempo, energía. Estos tres componentes son inseparables en la experiencia que podemos tener, a través de los movimientos de nuestro cuerpo. Si es práctico para hablar de ellos, forman, en efecto, un todo, un continuum. No podemos descubrir en la vida de nuestro cuerpo uno solo de esos elementos, separado de los otros. En un ser viviente, hasta la actitud o gesto más fijado están dotados de un movimiento, aunque no fuera más que por respiración y la pulsión cardíaca.

"Esas tres dimensiones del movimiento están en perpetua interacción. Un cambio en una de esas tres dimensiones: espacio, tiempo o energía, va siempre a acarrear una modificación de al menos una de las otras dos.

"Tomemos un ejemplo simple: Si yo hago cincuenta pasos de un metro de largo cada uno en un minuto, para hacer los mismos pasos en treinta segundos, estoy obligado a gastar más energía. O aún: si en el tiempo de treinta segundos, quiero gastar la misma energía para hacer cincuenta pasos que si yo pusiese un minuto, debo reducir la longitud de mis pasos, es decir actuar sobre el espacio recorrido.

"Si nosotros hacemos la experiencia dicha no es una medida exterior del gasto de energía que es importante, sino la impresión subjetiva de fatiga más o menos grande. Lo que nos importa más aquí es el efecto el punto de vista subjetivo de la experiencia vivida por sí mismo.

"Esta educación psicomotriz que proponemos es una experimentación vivida desde adentro, en nuestros propios movimientos y en nuestra propia vida lo que se trata.

"La relatividad del tiempo, del espacio y de la energía puede ser vivida conscientemente en nuestros movimientos, y devenir así una experiencia inmediata y precisa, a condición que nosotros prestemos suficiente atención.

"Imagen del cuerpo y sentido kinestésico.

(Del griego Kine = movimiento y esthésis = percepción. Úsase también cinestésis, o cinético)

"Es a la representación de su propio cuerpo percibido desde el interior, por el

sentido propioceptivo, que se asocia primero el concepto de imagen del cuerpo. La palabra "imagen", ella misma evoca espontáneamente una forma espacial. En ese primer sentido la imagen del cuerpo es pues, la representación que cada uno tiene en todo momento, consciente o inconscientemente, de la forma y de la posición de su cuerpo en el espacio.

"Pero debemos ver en seguida que esta imagen espacial no puede jamás existir aisladamente, sin participación del tiempo y de la energía. Para aquél que siente la forma de su cuerpo desde el interior, no puede tener conciencia de su cuerpo en el estado puramente estático. En efecto, el sentido propioceptivo por el cual tomamos conciencia de nosotros mismos, y en particular conciencia de la forma y de la posición de nuestro cuerpo es, en efecto un sentido del movimiento, un sentido cinético, los receptores propioceptivos están ligados a los músculos y a los tendones y son particularmente numerosos alrededor de las articulaciones. Ahora bien, esos receptores son excitados por el movimiento, aunque ese cambio no acarree modificación de la posición de los huesos, como en el caso de una tensión muscular estática.

"El sentido propioceptivo, sentido de la percepción interior de sí mismo, que se agrega a los cinco sentidos ligados a la percepción del mundo exterior, es un sentido dinámico y no estático. Podemos llamar sentido propioceptivo o sentido Kinestésico (cinético), a ese sentido del cambio interior sobre el cual reposa para cada uno de nosotros, la imagen de nuestro cuerpo. La imagen del cuerpo deviene una percepción movедiza, jamás fijada de los cambios que se producen sin cesar, en nuestro organismo, y cuya detención total no existe más que con la muerte. Esta concepción dinámica de la percepción de su propio cuerpo, hace aparecer una vez más los lazos indisolubles que religan el tiempo, el espacio y la energía en un continuum".

En nuestra próxima, y varias subsiguientes, dada la importancia que para nuestra materia le asignamos al libro "Vivre dans son corps", de Jacques DROPSY, seguiremos con las transcripciones de fragmentos de él.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 14 - E.C.

Tema: La expresión corporal como manifestación en los movimientos del cuerpo, y del contenido de la vida psíquica, más una explicación del organismo humano, es lo que nos expresa Jacques Dropsy.

Hoy empezamos las transcripciones del libro de Jacques DROPSY con el capítulo:

"Sensaciones corporales y vida afectiva."

"Hemos hablado de la expresión corporal como la manifestación, en los movimientos del cuerpo, del contenido de la vida psíquica. Se ha visto que la expresión de nuestro cuerpo, de nuestra mirada, el sonido de nuestra voz, transmiten nuestra vida afectiva. Se puede preguntar si no es posible impedir voluntariamente esas manifestaciones exteriores, obligar a nuestro cuerpo a quedar mudo sin transmitir nada al exterior de nuestra vida interior. En un sentido, eso es posible. Pero esta inhibición puede tomar dos caracteres muy diferentes y según ciertos criterios, resultar opuestos a lo que se quería.

"La primera posibilidad corresponde a un proceso que puede llamarse: la "represión de la expresión". En ese caso las emociones están siempre allí. Pero, por un bloqueo muscular su manifestación hacia el exterior no se produce. Eso no quiere decir que el cuerpo no participe en la emoción. En primer lugar ese bloqueo de la expresión implica siempre una crispación, que cuenta a quien sabe ver, una buena parte de la historia, Pues esta crispación es visible para el observador exterior y reveladora del conflicto interno. Por otra parte, la vida emotiva no ese expresa solamente por movimientos exteriores. Ella tiene también una acción sobre el proceso interno.

"La respiración en particular reacciona a los matices más finos de la vida afectiva, como lo testimonian expresiones tan corrientes como: "sentirse sofocado", "tener el aliento cortado", etc.

"Las sensaciones internas que actúan sobre el ritmo cardíaco, y externas como los sudores fríos, la vasodilatación (ponerse colorado de cólera) o la vasoconstricción (estar pálido de rabia), los espasmos de los músculos de la digestión (la bola en el esófago o el estómago anudado), todos esos procesos y aún otros más, son la expresión corporal interna de nuestras emociones. Hasta aparece que esas

manifestaciones internas, son tanto más fuertes que la expresión en el movimiento, cuanto más el movimiento hacia el mundo exterior es inhibido. Ese proceso de represión es a veces inevitable por las circunstancias exteriores, sobre todo sociales. Pero se vuelve peligroso cuando esos blocajes de expresión no corresponden más a las necesidades actuales y se vuelven crónicos. La manifestación de las emociones hacia el interior del organismo, vuelta habitual e inconsciente, puede estar entonces en el origen de numerosos desórdenes psicosomáticos.

"La segunda posibilidad de inhibición podría ser llamada: "una toma de conciencia seguida de descanso". Un ejemplo puede aclarar: si percibo que, en un momento de inquietud mis músculos abdominales se han endurecido, y que he bloqueado mi respiración, tomo conciencia de la expresión en mi cuerpo, de una tensión muscular correlativa a una perturbación psíquica. Si puedo entonces voluntariamente descontraer mis músculos abdominales muy crispados y dejar que mi respiración retome su ritmo, he operado una detente, un descanso consciente. ¿Qué pasa entonces?. La experiencia muestra a quien quiera hacer el ensayo, y como las investigaciones de E. JACOBSON lo han demostrado, que la tensión interior se calma al mismo tiempo que la crispación muscular se detiene. Dicho de otra forma: no puedo estar psicológicamente tenso, en un cuerpo muscularmente serenado, calmo.

"Hay que remarcar que ese modo de inhibición es eficaz sobre todo si se puede tomar conciencia de la tensión en su nacimiento, en el momento mismo que ella surge. En ese caso, la sola toma de conciencia de la tensión puede ser casi suficiente a la desconstrucción. Pero cuanto más tiempo ha tenido la crispación para desarrollarse y agrandarse, más difícil es desconstruirla por el procedimiento que acabamos de explicar.

"La expresión corporal y la emoción no son separables. Se constata primero la presencia concomitante de una emoción y de una manifestación física, después el desvanecimiento de la emoción con la desaparición de la expresión corporal que le estaba ligada. No encontramos ninguna parte de emoción sin manifestación física correlativa.

"Una consecuencia importante de esta observación es que tomamos conciencia de nuestras propias emociones a través de nuestro cuerpo. En otros términos: no puedo decir: si tiemblo es porque tengo miedo (el público sí puede decirlo) o si tengo miedo es por lo que tiemblo; puedo solamente constatar que miedo y temblor van juntos, como las dos caras inseparables de una misma realidad. Pero más importante aun: es por el temblor que tomo conciencia de mi miedo. Cada una de nuestras emociones llega a nuestra conciencia a través de sensaciones de nuestro cuerpo y solamente a

través de ellas.

"Podemos decir que, en lo que concierne a la vida afectiva, la toma de conciencia de nuestras emociones es inseparable de una toma de conciencia de sus manifestaciones corporales, es decir que sobre ese plan, al menos, la imagen de sí mismo es en los hechos una imagen del cuerpo.

"De lo dicho, la primera conclusión es que no podemos, en el estado actual de nuestra experiencia, separar la vida psicológica de su expresión en el cuerpo y de las sensaciones físicas que le están ligadas. La segunda es que, además, tomamos conciencia al menos de una parte de nuestra vida psíquica y sobre todo emotiva, por nuestras sensaciones corporales, o sea, la precisión y la delicadeza de la percepción de nuestro sentimientos, dependen de la delicadeza y precisión de nuestras sensaciones corporales. Nuestro cuerpo es el instrumento de la expresión de nuestra vida psíquica no solamente para los otros, que nos ven desde el exterior, sino también para nosotros mismos, que tomamos conciencia de los movimientos de nuestro espíritu por aquellos de nuestro cuerpo.

"Si tengo una percepción precisa y detallada de mi cuerpo, podré tomar conciencia a través de las modificaciones corporales ínfimas, de los matices mucho más sutiles de mi vida interior. Desde este punto de mira, la conciencia del cuerpo es la condición y el instrumento del conocimiento de sí mismo".

Ahora Jacques DROPSY nos habla sucesivamente de los problemas dependientes del espacio, del tiempo y de la energía, recordándonos que ellos no están separados mas que en la exposición escrita. La práctica y la experiencia vivida los reúnen indisolublemente.

"El espacio y la forma del cuerpo."

"En este aspecto de nuestro método, el espacio en el cual nos interesamos es el ocupado por el cuerpo mismo: sus formas y sus posiciones. Encontramos en ese dominio un cierto número de problemas, ligados a la estructura anatómica y fisiológica del cuerpo humano, y otros ligados a la percepción que cada uno tiene, subjetivamente de su propio cuerpo.

"Un cierto número de ilusiones nos hacen sentir nuestro cuerpo de otro modo que él es: entre la imagen que tenemos de nuestro cuerpo y la realidad de su forma y de su posición, hay casi siempre una diferencia sensible. Es suficiente para convencerse pedirle a un grupo de gente de pie "mantenerse derecho", sin otra explicación. El

resultado es generalmente revelador. No hay dos actitudes parecidas. Cada uno se entrega a contorsiones que les son propias: uno remonta los hombros, el otro crisper sus brazos, un tercero empuja el mentón hacia adelante; unas espaldas son redondas otras exageradamente arqueadas. Alguno hace un arco hacia atrás, y otro está quebrado hacia adelante como saludando. Al menos la mitad de las respiraciones están bloqueadas.

"Tenemos la imagen que cada uno se hace de esta realidad fundamental: mantenerse derecho. Anteriormente hubo otro ejemplo con relación a la percepción interior de la horizontal. Nadie está exento de errores de este género. Aquí el desacuerdo es flagrante, entre un aspecto de la realidad y la percepción que tenemos.

"Los errores de percepción de nosotros mismos son de hecho, el punto de partida de todo trabajo sobre la forma y las posiciones del cuerpo. Tomar conciencia de esas ilusiones, es la primera tarea que confronta al alumno, el actor, cuando él comienza a trabajar. Eso es difícil y exige una buena relación con quien sea el instructor. Éste, jugando el rol de espejo, opone la realidad que él percibe desde el exterior, en el cuerpo del alumno y la idea que éste se ha hecho. No es fácil para nadie admitir errores de ese tipo. Esas ilusiones son diferentes para cada uno y ligadas a las circunstancias de su pasado. Se trata, en los hechos, de una empresa de descondicionamiento.

"A través de este proceso con el instructor, el alumno logra progresivamente adquirir una imagen de su cuerpo en acuerdo con la realidad. Todas las dificultades que él había reprimido, o a las cuales él se había habituado al punto de no verlas, le aparecen claramente. Por primera vez la evidencia aparece: él siempre ha empleado su organismo equivocada y defectuosamente, guiado solo por los azares de una educación y de una vida en buena parte inconsciente.

"Es la experiencia vivida la sola que puede redescubrir, algunas de las leyes que instruyen el empleo del organismo humano. Las indicaciones escritas solo pueden ser un dedo apuntando en la dirección de un camino a recorrer por sí mismo.

"El organismo humano. Una evidencia, se impone desde el comienzo: cual sea el tipo humano al que pertenecemos, tenemos en tanto que seres humanos cuerpos cuya forma tiene bastantes puntos comunes, que nos permiten reconocernos y distinguarnos de toda otra criatura viviente sobre nuestro planeta. Compartimos de este organismo humano, cualquiera sea la infinidad de nuestras diferencias individuales. Es pues legítimo hablar de una norma de funcionamiento de los cuerpos humanos en general. Esta norma no es arbitraria. Está contenida en potencia

en la forma y la estructura del organismo.

"Aprender a conocer las leyes del desarrollo y funcionamiento del organismo humano, es el preliminar de una manera precisa de ser y de actuar. Este aprendizaje, puede hacerse inconscientemente y por la práctica en el curso, de una educación bien comprendida. Puede rehacerse o profundizarse por una reeducación del adulto, al que una educación falseada e insuficiente ha conducido a un empleo defectuoso de su organismo.

"Es un ser humano medio que vamos ahora a observar, y del que vamos a hablar, al nivel de lo que todos los hombres tienen en común y que hace de ellos precisamente seres humanos.

"El centro y la periferia. La primera mirada sobre el cuerpo humano hace aparecer la evidencia de una estructura en estrella donde el bloque del tronco, desde la pelvis hasta los hombros, sirve de punto de partida a los apéndices que son los dos brazos, las dos piernas y también la cabeza. Estrella de cinco ramas, pentágono viviente, he ahí la primera imagen que se impone a nosotros. El estudio nos conduce enseguida a distinguir entre los brazos y las piernas de una parte, y la cabeza de otra parte. Por relación con el tronco, la cabeza participa con los miembros de ciertas características importantes: situación periférica, movilidad mucho más grande que la del tronco. Contrariamente, si brazos y piernas pueden ser cortados sin acarrear la muerte, la cabeza, no puede ser retirada sin matar el organismo. De otra parte, la cabeza es el solo de esos apéndices, que prolonga el eje vertebral del tronco, lo que le da una relación privilegiada con él.

Fig. 2

**Del centro
a la periferia**



"Hemos visto que cabeza, pies y manos, que están en la extrema periferia del cuerpo, son también, gracias a la densidad sensorial del modo de acción de los elementos nerviosos, las regiones del cuerpo las más fáciles y precisamente presentes en la conciencia. Con relación a la imagen corporal encontramos que las regiones mejor relacionadas a la conciencia son las de la periferia, mientras que el centro del cuerpo es mucho más oscuro e inconsciente. La observación inmediata

sobre nosotros mismos, confirma que es más fácil sentir y remover con delicadeza los dedos de la mano que la pelvis por ejemplo.

"Vamos a inclinarnos más especialmente sobre el problema del centro, problema fundamental al rededor del cual se organizan los datos, como los miembros y la cabeza se organizan al rededor del tronco y encuentran su origen. Un examen más preciso del tronco hace aparecer rápidas diferencias importantes en los elementos de su estructura.

"Hemos tomado primero el tronco entero como centro del cuerpo. Pero, en los hechos, el cuerpo humano como todo objeto físico, tiene un centro de gravedad. Como el cuerpo humano es un objeto deformable que puede doblarse, extenderse, cerrarse y abrirse, su centro de gravedad física cambia de lugar y se encuentra para cada una de las formas que toma, en un lugar ligeramente diferente. Pero si tomamos el cuerpo en sus posiciones fundamentales como de pie y equilibrado, o acostado a todo lo largo en el suelo, encontramos entonces su centro de gravedad aproximadamente en el centro del abdomen y un poco por encima del ombligo. Tal es pues el centro del hombre en su posición fundamental de "homo erectus".

"El centro de gravedad del cuerpo entero se encuentra casi cerca del centro del abdomen. A éste podemos considerarlo como una especie de globo, de paredes a la vez flexibles y resistentes. Esta envoltura abdominal comprende en lo alto el potente músculo del diafragma, que corta todo el tronco en dos a la altura de las costillas bajas. Abajo el abdomen está limitado por los músculos que forma el perineo, parte interior de la pelvis, o "piso" de la pelvis, que actúa como una especie de segundo diafragma.

"Las dos bóvedas, inferior (perineo) y superior (diafragma), están unidas por los músculos de la cintura: dorsales bajos (iliocostales, cuadrado de los lomos, etc.) y sobre todo por la vaina natural de los abdominales (grandes rectos y sobre todo transversal y oblicuos) que dan a la cintura su estabilidad y su flexibilidad. Los huesos de la pelvis, las vértebras sacras y lumbares y las costillas inferiores dan a esos músculos sus puntos de apoyo, dejándoles su libertad de acción.

"Muy cerca del medio de ese poderoso globo muscular se encuentra el centro de gravedad del cuerpo, punto virtual de alguna manera, punto de convergencia de las fuerzas. El abdomen lejos de ser rígidamente tenso, está animado de todos los órganos de la asimilación y la eliminación. Allí se encuentra la gran usina de la vida, donde los alimentos son transformados, asimilados, almacenados. Fábrica subterránea, podría

decirse, pues sus operaciones muy complejas están reguladas por mecanismos vegetativos inconscientes.

"No podemos tener mas que una influencia directa extremadamente limitada sobre nuestro hígado, nuestros riñones y nuestro colon. Ahí se produce en una obscuridad inconsciente la elaboración energética que proveerá a nuestra acción voluntaria las fuerzas de las que ella tiene necesidad. Es pues legítimo ver en esta parte del cuerpo su centro vital y energético. Y nos encontramos, con un cierto asombro, en el cuerpo humano, esta coincidencia de su centro de gravedad física y de su centro de fuerza, su centro vital.

"Agreguemos también que es en este centro del cuerpo que se elabora la quinta esencia de la transformación energética en el cuerpo: las células sexuales, que contienen en germen todos los datos de su organismo que un padre transmite a su hijo. Es también en este centro que se realiza la unión más profunda de un hombre y una mujer, y que se juega el misterio de la procreación de un ser humano. Es en ese centro que la madre sentirá crecer el hijo que lleva. Es también en ese centro, con su hijo que ella tendrá, por el cordón umbilical, el lazo más directo y el más profundo.

"Nacido de una unión de centro a centro, llevado en gestación en una unión de centro a centro, el niño vuelto un ser independiente, sentirá siempre, más o menos claramente, que en el centro de su cuerpo está la llave de los vínculos orgánicos más profundos que unen a los seres humanos.

"La importancia fundamental de ese centro del cuerpo no ha sido jamás olvidada en Oriente. Por la tradición china, esta región es aquella donde el espíritu del hombre se une a su cuerpo. En japonés la palabra "hara", es decir vientre, está ligada no solamente a esta región del cuerpo, sino también al estado psicológico de aquél que en un contacto interior con ese centro vital, encuentra la fuente de su fuerza y de su equilibrio. Es en la potencia de esta región que es apreciada la madurez de un ser humano.

"En Occidente, contrariamente, y de más en más desde el Renacimiento, es hacia la cabeza y las funciones intelectuales que se lleva el interés. Ellas, han tomado entre nosotros el primer lugar, rechazando hacia una sombra de más en más espesa, los valores ligados a las fuerza vital y a la función del vientre. La reacción producida a comienzos de este siglo XX, ha girado de nuevo los proyectores hacia las funciones instintivas e inconscientes, enraizadas en el centro del cuerpo.

"Nosotros creemos sin embargo, que hay en el matrimonio, de la cabeza y sus

valores de conciencia, con el vientre y sus valores instintivos la sola posibilidad de una verdadera madurez humana. Ese matrimonio implica para ser logrado, que cabeza y vientre sean el uno y el otro escuchado, comprendidos, aceptados con todas sus exigencias y sus valores. Esta unión de la cabeza y el vientre, del consciente y del inconsciente, es a menudo representado en la imaginería china: un sabio anciano hace su camino sobre el lomo de un tigre. Los dos sonríen, realizados. Ninguno hace violencia al otro: imagen del ser humano perfecto".

No se puede, fácilmente, desconocer la importancia del aporte a nuestro "Complementos", del trabajo de Jacques DROPSY, con el que continuaremos en nuestra próxima Ch. Debate N° 15 - E.C.

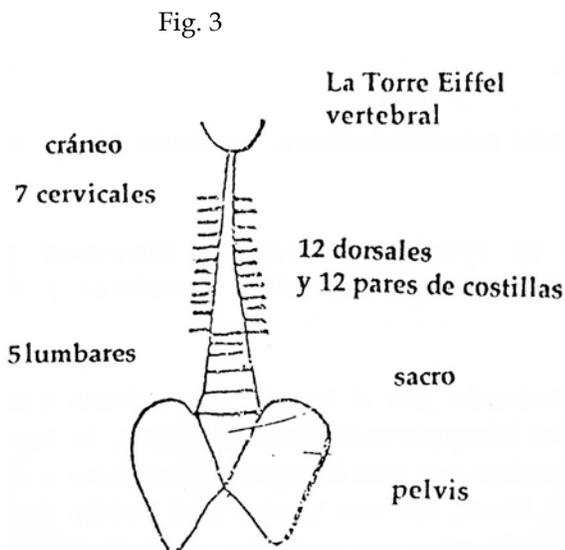
Tema: *La importancia que para todas las experiencias corporales tiene el eje del cuerpo y la columna vertebral, es la explicación que oíremos de Jacques Dropsy.*

Hoy tomamos del libro de DROPSY, el capítulo:

"El eje del cuerpo y la columna vertebral"

"Un vínculo existe entre el vientre y la cabeza. Ese es la columna vertebral que asegura, de alguna manera, la unidad del tronco y le da su armadura. Tomada en su sentido más amplio, esta columna reúne varios sistemas: un sistema nervioso central constituido por la médula espinal, encuadrada a derecha y a izquierda por las dos cadenas del sistema nervioso simpático vegetativo; un sistema óseo constituido por vértebras, capaces de articularse entre ellas y un sistema muscular muy complejo, asegurando la erección y los movimientos de esta columna ósea.

"El simple examen del esqueleto vertebral hace evidente una construcción que puede llamarse: en Torre Eiffel. El bloque inferior del hueso sacro, inferior de la columna, se apoya sobre la pelvis en la cual él se hunde como una cuña. El mismo sirve de apoyo a la columna en sus cinco sólidas vértebras lumbares, que se afinan poco a poco hasta las doce vértebras dorsales, sirviendo cada una de soporte a un par de costillas. Las dorsales se vuelven más y más pequeñas hasta la primera vértebra cervical, llamada Atlas. Ésta, en efecto, soporta sobre dos superficies muy reducidas, el peso del cráneo ubicado en equilibrio sobre ellas. Debajo de la Atlas, la Axis, o segunda vértebra cervical, permite por su constitución particular los delicados movimientos de rotación de la cabeza a derecha y a izquierda.



Esta estructura perfectamente adaptada a la ubicación vertical, es extremadamente escalonada. Las vértebras más bajas y las más potentes, sirven de apoyo a las que están ubicadas sobre ellas hasta el cuello muy móvil, permitiendo a la cabeza soportada, una extrema delicadeza de movimientos.

Si se observa ahora la estructura muscular

y ligamentaria de esta columna, nos encontramos ahí con una naturalmente función paralela: músculos poderosos en lo bajo de la columna para erigir y sostener el conjunto, músculos más y más finos a medida que se sube, para terminar en el juego muscular sutil, estableciendo la movilidad del cuello y el equilibrio del cráneo.

"Cada parte, cada piso tiene pues un rol preciso a jugar. Sólo la coordinación precisa de esos roles, es decir, conforme a la estructura del cuerpo, permite un empleo mecánicamente correcto del organismo, a la vez eficaz y económico. En el centro del cuerpo, en la región de las lumbares, le pertenece a los riñones la fuerza de la estabilidad. A la parte superior pertenece la delicadeza y la movilidad.

"Esta coordinación está destinada a encontrar su punto óptimo mecánico en una columna vertebral equilibrada sobre la vertical. Toda deformación del eje vertebral, toda debilidad en el centro del cuerpo, todo bloqueo en lo alto, en el cuello y los hombros, supone inevitablemente una fragilidad mecánica y un mal gasto prematuro del organismo.

"Encontramos, inserta en la estructura ósea y muscular del eje vertebral, el escalonamiento funciona de la cabeza y del vientre, que se ha citado. Apoyándose sobre un centro poderoso, pero no rígido, la fuerza sube a lo largo de los músculos vertebrales afinándose poco a poco hacia la cabeza. La médula, por lo contrario, desciende por el centro de la columna, viniendo de la cabeza y afinándose hacia abajo. La polaridad de la cabeza y del vientre aparece entonces como un doble movimiento visible en las formas mismas del cuerpo. Descenso de la conciencia venida de la cabeza y ascenso de la fuerza elaborada en el centro, inconsciente del cuerpo.

"Se llama *Árbol de la Vida* a la columna vertebral, a lo largo de la cual se opera ese doble movimiento, veremos ahora porqué. Ella se parece a uno de esos árboles poderosos, cuyas raíces sacan de las profundidades de la tierra las fuerzas que suben con la savia, mientras que la luz del sol aporta de lo alto, las influencias indispensable a la floración y a la maduración de los frutos.

"Para el hombre, también los frutos mejores piden que la conciencia y su luz vengán a fecundar las fuerzas del instinto. Pero, desgracia para aquel que, por

desarrollar unilateralmente su conciencia, perderá poco a poco sus raíces instintivas. La savia se deteriorará en él.

"En nuestra época de intelectualismo dominante, el problema se vuelve agudo. El retorno a las fuentes inconscientes de la energía vital, el enraizamiento en lo más profundo de las fuerzas instintivas nos parece ser la primera etapa, indispensable, de todo progreso real de la persona entera y no solamente de una función intelectual o de un Ego hipertrofiado.

"Si este problema se ubica en la escala de toda nuestra cultura, también sirve de manera práctica en cada uno de nosotros.

"Uno de nuestro primeros propósitos es ayudar a nuestro alumnos a reencontrar en su cuerpo y por su cuerpo, la justa relación entre la cabeza y el vientre a través del eje vertical.

"Si observamos una vez más, el conjunto formado por el tronco y la cabeza a lo largo del eje vertebral, podemos distinguir tres bloques casi fijos: la pelvis, la caja torácica y la cabeza. Los tres bloques están separados por dos bisagras: la cintura a la altura de las vértebras lumbares, entre pelvis y tórax, de una parte, y el cuello que une la cabeza y el tórax de la otra parte. Las dos bisagras son pues los puntos donde las deformaciones de la columna vertebral son más susceptibles de producirse. Esas partes, cintura y cuello, juegan roles muy diferentes.

"La cintura tiene necesidad de una musculatura sólida, asegurando firmemente la unión entre pelvis y tórax, y permitiendo a la columna funcionar como una unidad. Esta solidez de la cintura y de los flancos, aparece muy transparente sobre las estatuas griegas de la época clásica. Se manifiesta en particular por el desarrollo de los músculos oblicuos del abdomen.

"El cuello no tiene que soportar más que el peso de la cabeza. En cambio, debe conservar toda la flexibilidad para permitir a los órganos de los sentidos, de los que ella es la portadora, contactar el espacio del entorno. Desde este punto de vista, el cuello es una pequeña mecánica de precisión, mientras que la cintura juega más el rol de una sólida máquina-útil.

"Esas dos articulaciones, cintura y cuello, juegan naturalmente sus roles respectivos cuando los tres bloques: pelvis, tórax y cabeza, están alineados sobre la vertical. El tronco es entonces como una de las columnas del Partenón: desde hace dos mil quinientos años, éstas se mantienen en pie, sin fatiga y sin que los bloques que

las componen estén cimentados. La razón es evidente, esos bloques están alienados sobre la vertical, reposan uno sobre el otro y es el peso, la gravedad misma, que los mantiene en su lugar. Pero cuando uno de los bloques sale del alineamiento, el conjunto amenaza derrumbarse; la amenaza es mayor cuando el bloque que por h o b, está saliendo de la alienación, está más cerca de la base del edificio.

"En el cuerpo humano eso quiere decir que todo esfuerzo contra ese equilibrio acarreará la obligación para ciertos músculos de hacer contrapeso a ese desequilibrio, por una tensión crónica exagerada, mientras que sus músculos antagonistas, se aflojarán y se debilitarán de más en más. El cuerpo entra entonces en un ciclo vicioso de compensaciones en cadenas.

"Sean cuales sean esas compensaciones particulares en cada caso, es el conjunto que es necesario considerar y reubicar en su alineamiento y equilibrio. Toda corrección particular conducirá inevitablemente al fracaso, si no se considera el conjunto.

"El retorno de todo el tronco al alineamiento mecánico correcto, devuelve al cuerpo su eficacia óptima. Este alineamiento es un equilibrio cuya coordinación requiere el mínimo de esfuerzo y asegura el máximo de estabilidad.

"Las piernas portadoras del tronco. Si hemos abordado nuestro estudio del cuerpo por el tronco y su eje vertebral, es también por allí que comenzaremos el trabajo con nuestros alumnos: por ejercicios en el suelo, sea acostados para asegurar el alineamiento horizontal, sea sentados o arrodillados, dando a la pelvis la estabilidad de un contacto directo con el suelo. Esto permite retardar el problema generado por el equilibrio de la pelvis sobre las piernas verticales. Es también enseguida, de la conciencia del tronco, de su eje y de su alineamiento, que parte el trabajo destinado a los brazos y a las piernas. En efecto, una observación aunque sea superficial, hace aparecer los vínculos que unen los brazos a la caja torácica y las piernas a la pelvis.

"Enseguida se constata que las piernas están hechas para poder hacer un trabajo de fuerza. Las articulaciones son muy sólidas: la ubicación del fémur sobre la pelvis utiliza ligamentos entre los más potentes del cuerpo. La articulación de las rodillas está limitada a un solo movimiento de flexión. La hiperextensión y los movimientos laterales están impedidos a la vez, por la rótula y por los ligamentos. Los tobillos y los pies son las partes más frágiles. La necesidad de adaptarse a las variaciones del suelo ha requerido no de articulaciones rígidas y simples, sino de un juego complejo y dinámico de articulaciones múltiples. El pie en particular es una verdadera maravilla mecánica, aliando la potencia a la flexibilidad, tanto para sostener estáticamente el

peso del cuerpo, como para desplazarlo con vigor en la carrera o en el salto. Que se piense solamente en los múltiples ajustes, que en un simple caminar, permiten al pie desplegarse a cada paso, simultáneamente de atrás hacia adelante y del exterior al interior, atacando el suelo con la parte delantera del pie, para luego de asentar la planta, dejarlo en el suelo apoyándose en la parte delantera del mismo pie.

"Libre de toda crispación, pies, tobillos, rodillas e ilio-femorales, constituyen un sistema de resortes siempre disponibles y listos a amortiguar los movimientos sobre el suelo como los movimientos del cuerpo. Que se piense en la adaptación refleja de las piernas para guardar el equilibrio en un autobús o en un tren en marcha. Pero aún es necesario, para que este ajuste sea eficaz, que el eje del cuerpo termine en el centro del polígono-triángulo de sustentación formado por los pies.

"Si las piernas, particularmente en las rodillas, están tensas y rígidas en lugar de estar flexibles, ellas no pueden jugar su rol de resortes y amortiguadores para lo alto del cuerpo. Un tronco derecho en equilibrio vertical, apoyado sobre piernas flexibles, de tal suerte que el eje del cuerpo llegue al centro del polígono de sustentación, nos da la impresión de estar "ubicado", de "tener los pies sobre la tierra", sin crispación y sin embargo, capaz de movilizar instantáneamente su energía.

"Una articulación correcta del fémur con la pelvis, condiciona el equilibrio de ésta y de toda la columna que ella soporta.

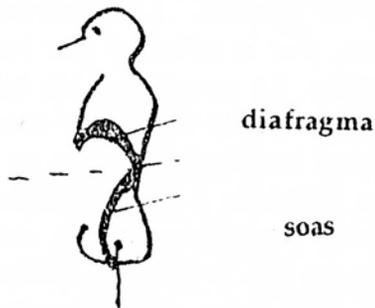
"Los brazos, el tórax y el hombre de arriba. Si el diafragma, que divide el tronco en dos a la altura de las últimas costillas nos sirve, en primera aproximación, de frontera entre el hombre de abajo y el hombre de arriba, eso indica ya qué rol unificador juega la respiración en la relación de esas dos partes del cuerpo. La noción del hombre de arriba es por otra parte relativa, pues este piso puede ser visto como un intermediario entre la cabeza y el hombre de abajo".

"Tomando apoyo sobre la fuerza del hombre de abajo, los brazos están destinados a la acción fina sobre el mundo exterior y también a la expresión de la vida afectiva.

"En cuanto a la mano, para casi todo el mundo ella es una de las partes mejor integradas de la imagen corporal. A través del aprendizaje de la escritura, la mano es también la sola parte del cuerpo cuyo entrenamiento motor sea sistemáticamente emprendido en la educación oficial. Comparado a ella el pie, en toda su perfección, parece un instrumento grosero. La flexibilidad más grande en la muñeca y en el codo que en el tobillo y en la rodilla, y sobre todo la articulación extremadamente móvil de la cintura espaldar, subrayan aún la diferencia entre brazos y piernas.

"Si observamos la manera en que el brazo está unido al tronco, encontramos dos sistemas de músculos, el uno delante del cuerpo y el otro detrás.

Fig. 4



Delante del cuerpo, por intermedio sobre todo de los pectorales, el brazo se une a las costillas y al esternón.

Hacia atrás, el sistema de unión es mucho más sutil y complejo, en particular a causa de la parada móvil dada por el omóplato. En la espalda, los brazos vienen a unirse a la columna vertebral, hasta la altura del diafragma por abajo, y hasta la base del cráneo en lo alto del cuello, por intermedio de los músculos trapecio.

el hombre de arriba y el hombre de abajo.

"Y como la mecánica muscular rechaza las fronteras muy netas, el gran dorsal que parte del brazo, sobrepasa el diafragma y, uniéndose abajo de la espalda sobre la pelvis, él une de alguna manera el brazo directamente sobre las pelvis. Encontramos en la espalda sobre todo a la altura del tórax, las verdaderas raíces del brazo, sólidamente unidas al árbol central de la columna vertebral. Se comprende así que a menudo se diga que la fuerza del brazo está en la espalda.

"Hay que distinguir la fijación activa del hombro cuando la actividad del brazo, para dar a éste su punto de apoyo y la caída libre de los hombros, en la estática equilibrada sobre la vertical. En este último caso los hombros deben estar absolutamente distendidos y caer por sí mismos, como las mangas de un saco colocado en una percha.

"La construcción del cuerpo es tal que si la columna vertebral es alargada sobre la vertical, hombros y omóplatos caen en su lugar por la sola gravedad. En esta posición, las manos tienen tendencia a caer hacia adelante sobre los muslos, con las palmas más o menos vueltas hacia atrás. Se ve que estamos lejos de la rigidez militar, con el pequeño dedo de la mano sobre la costura del pantalón y las palmas hacia adelante.

"Recordamos hasta qué punto los hombros están ligados a la expresión de la vida afectiva: los hombros levantados hacia las orejas para protegerse, es un ejemplo

conocido. Los choques constantes de la vida actual, acarrear a menudo crispaciones de esta región en un movimiento de defensa inconsciente y que deviene en seguida crónico. Las tensiones de esta región del cuerpo: hombros crispados y levantados, pectorales oprimidos, bloquean y constriñen el pecho, nunca rígido, espalda redondeada, son síntomas universalmente expandidos. Se comprende así que cambios de la vida psicológica supone el aflojamiento progresivo de esta región, la liberación y la puesta en acción de la coordinación dorsal ligada a una verdadera fuerza sin crispación.

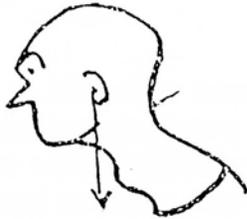
"La cabeza y el rostro. Es la parte de nosotros mismos que mejor conocemos, la que interrogamos lo más a menudo ante el espejo, y la que nosotros presentamos al mundo de la manera más directa y más desnuda. Zona de hipersensibilidad, el rostro expresa la vida interior con infinitos matices. Esta inquietante desnudez obliga a veces a faccionar por medio de rigideces o de maquillajes una "persona", una máscara, que prestamos a los otros y detrás de la cual podemos proteger nuestra fragilidad. Pero esta máscara a veces se incrusta y llega a devenir difícil, hasta para uno mismo, distinguir, como lo decía Montaigne, "la máscara con el rostro y la camisa con la piel".

"Queremos hablar de la importancia de la posición y de la libertad del cuello en el equilibrio de la cabeza, y la desconstrucción del rostro. La región de las primeras vértebras cervicales, donde el bulbo raquídeo da nacimiento a la médula, es una bisagra llave del sistema nervioso, como bien lo saben los quiroprácticos y los osteópatas. Ella no debe ser arrinconada en cierre, sino abierta para dejar al sistema nervioso su entera libertad de funcionamiento. Los desbloques articulares aportan un alivio que no es más que momentáneo, si los malos hábitos de posición, que están en el origen del bloqueo, no son vueltos conscientes y modificados. Sólo el equilibrio del cuello sobre la vertical, permite un completo aflojamiento, dándole a la cabeza un firme soporte.

"Eso se traduce en la apariencia exterior por un estiramiento de la parte de atrás del cuello, donde se emplazan las vértebras cervicales, y por un movimiento correlativo del mentón hacia abajo y atrás.

"Cuando este equilibrio es hallado, no debe acompañar ninguna crispación del cuello, que queda libre. En esta posición equilibrada, la manzana de Adán de la laringe no es muy aparente. Está disimulada por el mentón, ligeramente retraído como resultado del estiramiento de las vértebras.

Fig. 5
bisagra cervical cerrada



Peso de la cabeza en mala postura.

Fig. 6
bisagra cervical abierta



Peso de la cabeza equilibrada en posición correcta.

En la próxima Ch. D. N° 16 - E.C., proseguiremos aprovechando el material del libro de Jacques DROPSY.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 16 - E.C.

Tema: Son las diversas relaciones que con aspectos de la expresión corporal mantiene la respiración, lo que conoceremos con las explicaciones de Jacques Dropsy.

Hoy empezamos con el espacio dedicado por Jacques DROPSY, en su libro "Vivre dans son corps", a:

"El tiempo, los ritmos del cuerpo y la respiración. Ciertos ritmos fisiológicos son tan evidentes y tan imperativos, que dan a nuestra vida algunos de sus caracteres más generales: ritmo de la vigilia y del sueño, del hambre y de la saciedad, etc. Hay ritmos que tienen frecuencias (compases) más lentos, como el ritmo de la gestación de un hijo por su madre, o más rápidos como el movimiento de los ojos de ciertas de esas actividades, que comprometen al cuerpo entero, como el sueño y la vigilia, otros una pequeña porción de aquél, como el del parpadeo. Todos esos ritmos están en relación los unos con los otros, y pueden hacer del funcionamiento del organismo una prodigiosa sinfonía de ritmos armonizados.

"Sobre muchos de esos ritmos el hombre normal no puede tener más que una débil influencia directa. Aunque la vida psicológica juega un cierto rol en su regulación, la voluntad consciente no es suficiente para modificar el ritmo cardíaco, por ejemplo, o el ritmo de la vesícula biliar. Entre esos ritmos que animan el organismo humano, queremos hablar de dos, sobre los cuales la voluntad puede actuar y por medio de los cuales, ella pueda tener una influencia indirecta sobre otros ritmos; se trata de la respiración, y luego veremos el de la indirecta sobre otros ritmos; se trata de la respiración, y luego veremos el de la alternancia de las tensiones y aflojamientos musculares.

"La respiración, puente de unión entre la cabeza y el vientre. La cabeza y el sistema nervioso central, es como un polo de la conciencia del cuerpo humano, y el vientre, con su riqueza en ganglios vegetativos, como un polo de la fuerza vital, más o menos obscuro e inconsciente. Si observamos la forma del cuerpo, nos encontramos entre esos dos polos con la caja torácica y los pulmones, nivel respiratorio en estrecha relación con el corazón y el ritmo circulatorio.

"Y si estamos atentos a la regulación respiratoria, descubrimos que en su funcionamiento, también la respiración tiene este lugar intermediario entre el consciente y el inconsciente; ella puede ser regulada por el inconsciente y los centros nerviosos del bulbo raquídeo, pero también ella puede ser modificada voluntariamente, más en el sentido de una amplificación que en el de una inhibición.

Dentro de ciertos límites podemos detener nuestra respiración, lo que seríamos incapaces de hacer con nuestro corazón o con nuestro bazo. Pero podemos también confiar nuestra respiración a sus regulaciones automáticas, que es lo que por otra parte hacemos la mayor parte del tiempo. Esta situación excepcional de la respiración y su unión, a la vez química y mecánica con el ritmo circulatorio, hacen de ella el gran regulador del organismo. Pero esta situación la vuelve también especialmente sensible, a nuestra vida psicológica y particularmente a nuestras emociones. Ciertas tensiones pueden bloquear la respiración, como el miedo. Otras, por el contrario, aceleran su compás mientras que una verdadera calma interior la profundiza y la modera, como lo hace también dormir sin sueños. Se puede decir que la respiración sigue todas las variaciones de nuestra vida afectiva.

"De la misma manera, ella se adapta en una flexible y continua modificación a todos los movimientos del cuerpo. Como lo han mostrado los registros del Dr. Volkmar GLASER, cada movimiento diferente arrastra la respiración en un ritmo que le es propio.

"Eso significa también que la respiración sufre el contra golpe de todas las falsas actitudes psicológicas y corporales. Como lo dice W. REICH: "La inhibición de la respiración es el mecanismo fundamental de la neurosis".

"Respiración y energía vital. La respiración actúa sobre el metabolismo de base del organismo, tal como él se manifiesta en particular a través de las diversas combustiones. Esta relación entre respiración y calor interior, encuentra sus consecuencias más sorprendentes entre los ermitaños tibetanos que describe Madame A. DAVID-NEEL. Estos ermitaños son, parece, capaces de generar mediante una respiración apropiada, un calor tal que ellos pueden vivir desnudos en la nieve y el frío de los inviernos himalayanos. Sin ir hasta este extremo, la observación clínica muestra hasta qué punto las personas friolentas respiran poco y mal.

"Muchos elementos nos son aún desconocidos en esta relación entre la respiración y la riqueza de la circulación energética. Pero sobre dos planos en todo caso, la unión entre la respiración y el metabolismo aparece claramente.

"Primero desde el punto de vista químico, donde la inhalación del oxígeno atmosférico permite la oxidación de los tejidos. La cantidad, suficiente o no, de oxígeno respirado, condiciona entonces las combustiones orgánicas y satisface o no las necesidades fisiológicas.

"Del punto de vista mecánico, el libre movimiento de subida y descenso del diafragma, asegura, en asociación con toda la musculatura abdominal, un masaje constante, a la vez profundo y suave de todos los órganos del abdomen. Este masaje facilita y regulariza las funciones de la digestión, de la asimilación, y de la eliminación. Muchos estómagos "caprichosos" e intestinos "perezosos" están en relación con el mecanismo respiratorio bloqueado o insuficiente. Hemos tenido ocasión de observar cuantos estreñimientos rebeldes, por ejemplo, han sido mejorados y hasta definitivamente curados por una puesta en marcha del juego respiratorio normal.

"Notemos aún que esta correspondencia entre la respiración y la generación de energía, es expresada en muchas lenguas antiguas en las que la misma palabra se aplica a la vez al aire atmosférico, a una energía orgánica y hasta a una fuerza espiritual: en griego, pneuma; en sánscrito prana; en chino Th'i, etc.

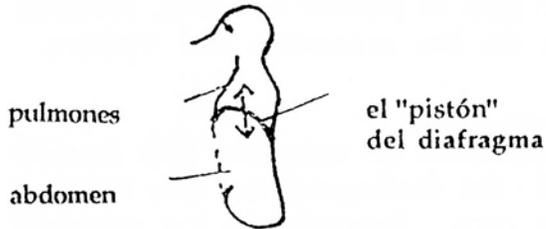
"El mecanismo respiratorio. El aspecto de la respiración ligado a la mecánica ósea y muscular es el que retiene más la atención. En efecto, es este aspecto el que nuestra voluntad puede abordar directamente. Los intercambios químicos, como las repercusiones sobre el funcionamiento del abdomen, serán las consecuencias indirectas de la liberación muscular. Para profundizar nuestro conocimiento de ese mecanismo, debemos distinguir dos respiraciones profundamente unidas y dependientes la una de la otra. Una que podría llamarse la "pequeña respiración", está limitada al volumen de los pulmones. Allí, el aire penetra, los intercambios gaseosos se operan; el volumen de los pulmones está estrictamente limitado y queda cerrado al abrigo de la caja torácica.

"La otra respiración, "la gran respiración" es aquella que hace posible esta "pequeña respiración" pulmonar. Pero lejos de limitarse al volumen de los pulmones, la "gran respiración" pone en juego el tronco entero, desde la nariz hasta el ano, en una asociación muscular compleja y admirable que vamos a intentar comprender mejor. Pero repitamos que solo la acción completa y libre de esta "gran respiración", permite a la "pequeña respiración" ejercerse plenamente.

A. El diafragma, músculo llave de la respiración. Dividiendo el tronco en dos a la altura de las costillas inferiores, el diafragma es uno de los músculos más potentes del

cuerpo. Limita por abajo el volumen pulmonar y por arriba el volumen abdominal.

Fig. 7



Comprenderemos mejor su acción si recordamos que el volumen pulmonar es esencialmente variable (entre espiración o inspiración) y que el volumen abdominal es esencialmente fijo (a pesar de las variaciones debidas a la ingestión de alimentos y a la eliminación de desechos).

El movimiento del diafragma en el curso de las dos fases respiratorias es comparable al de una cúpula que eleva y baja su cima, apoyándose sobre pilares que son aquí: la columna vertebral, las costillas y el esternón.

El problema es complicado por el hecho que los puntos de apoyo, ellos mismos no son absolutamente fijos. Pero por el momento vamos a olvidar sus movimientos, que por otra parte son pequeños en la respiración calma del reposo.

"Se podría comparar también el va y viene del diafragma, al movimiento de un pistón subiendo y bajando verticalmente en el tronco. Veamos los efectos de ese desplazamiento sobre el volumen torácico y abdominal.

Fig. 8a.

En la inspiración:
El aire es introducido en los pulmones.
el diafragma activo desciende.



Fig. 8b.



el vientre se descontracta y se abre.

a) En el tiempo de la inspiración, el diafragma es activo: se contrae. Tiende a disminuir su superficie y la cúpula desciende (Fig. 8a.) Eso ocasiona:

- Para el pecho un aumento de volumen intratorácico. La diferencia de presión entre los pulmones y la atmósfera crea un "llamado de aire" que provoca la entrada de aire en los pulmones.

- Para el abdomen, el descenso del diafragma va a ocasionar un allanamiento vertical, y como el volumen del vientre es casi constante, un ensanche; de la misma manera, si se presiona verticalmente sobre un globo de tripa él va a ensancharse horizontalmente (Fig. 8b.)

"Ahora bien, en ese movimiento la masa del abdomen encuentra abajo la resistencia de la pelvis, y atrás la de la columna lumbar. Es pues sobre todo hacia adelante que el abdomen va a poder escaparse. Y la inspiración se traduce por una cierta hinchazón del vientre hacia adelante, hinchazón normal y hasta indispensable para permitir el libre juego del diafragma.

"Descubrimos así la primera condición indispensable de una respiración normal y completa: a) A cada inspiración la pared del vientre debe poder estar perfectamente libre y aflojada. La recíproca es también verdad: toda tensión crónica de la musculatura abdominal impide o reduce la respiración fisiológicamente normal.

b) En el tiempo de la respiración, el diafragma es pasivo: se afloja, ablanda. Su cúpula sube hacia arriba bajo la acción de los músculos del vientre, sus antagonistas. Eso ocasiona:

- Para el abdomen: un trabajo asociado de todos los músculos que forman la superficie del globo abdominal, a excepción del diafragma, del que todos esos músculos son antagonistas en un grado u otro. Recordemos los principales: adelante y sobre las costillas el transversal y los oblicuos del abdomen, y abajo los músculos que forman lo que se llama el "diafragma pelviano", antagonista bajo el abdomen del diafragma torácico (Fig. 9a). Esta contracción de todo el vientre, que se ejerce sobre todo horizontalmente, tiene por efecto alargar el volumen abdominal verticalmente (Fig. 9b). Rechaza entonces hacia arriba el diafragma flexible y distendido: el pistón sube.

- Para el tórax ese movimiento del diafragma produce una disminución del volumen que arroja el aire viciado hacia el exterior. Viendo el conjunto de esta respiración diafragmática abdominal, que es la más importante fuera de esfuerzos

musculares intensos, podemos considerarla como el resultado de la alternancia muscular siguiente:

- En la inspiración, tensión activa del diafragma y aflojamiento de los músculos abdominales y pelvianos.

-En la espiración: tensión activa de los músculos abdominales y pelvianos, empujando hacia arriba el diafragma ahora distendido.

Fig. 9a.

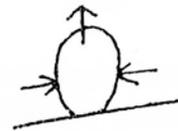
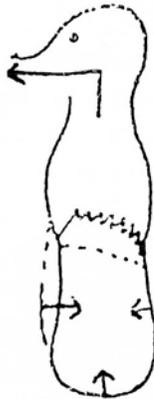
Fig. 9b.

En la espiración:

El aire es sacado al exterior.

el diafragma descontraído
sube bajo la presión del
vientre.

el vientre activo se tensa



Esta alternancia ritmada es el mecanismo fundamental de la respiración. Todo obstáculo a su libertad está ligada a turbaciones fisiológicas como psicológicas.

Ese movimiento lleva a toda la masa abdominal a un flujo y reflujo continuo; una sucesión ritmada de contracciones y aflojamientos. El centro de ese movimiento, centro virtual alrededor del cual las formas se organizan, corresponde aproximadamente al centro del volumen abdominal.

"El punto central del abdomen es pues, desde el punto de vista de la asociación muscular que hemos llamado la "gran respiración", el verdadero centro de la respiración y en todo caso, de la conciencia que podemos tener, a través de nuestra percepción del movimiento abdominal. Lo que aparece como una paradoja, pero las explicaciones dadas lo hacen claro, es que desde el punto de vista de la mecánica muscular, el centro del movimiento respiratorio no está en el pecho, donde se encuentran los pulmones, sino en el medio del vientre.

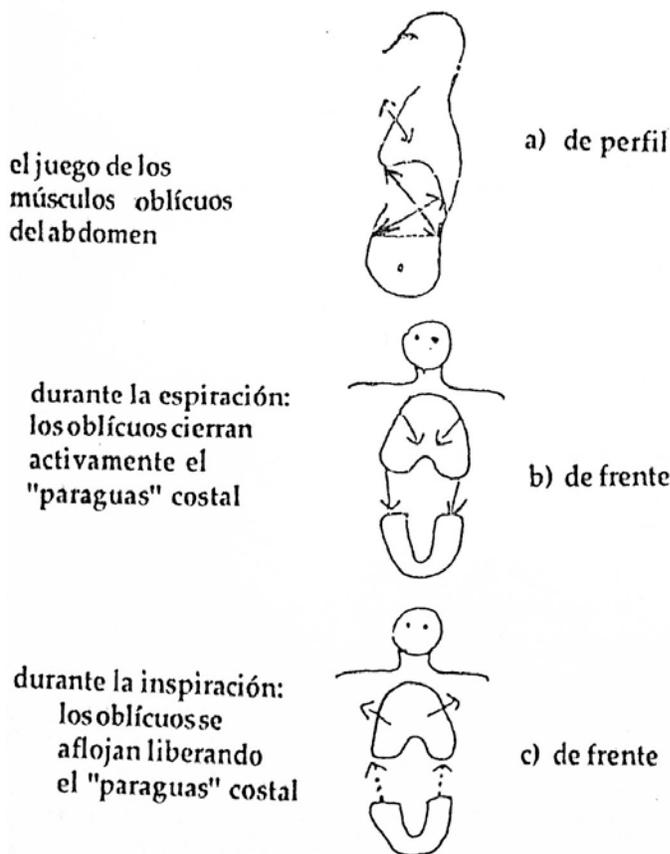
"Después de haber subrayado la concordancia del centro del abdomen con el centro de gravedad de todo el cuerpo, encontramos que allí también se sitúa el centro de coordinación muscular que constituye la "gran respiración". Para un justo empleo

del organismo entero. Tiene mucha importancia tomar conciencia de esta región del cuerpo.

B. El movimiento de las costillas, prolongamiento de la acción del diafragma. En un primer tiempo hemos considerado el pecho y el conjunto de las costillas como un todo rígido. En los hechos, ellos están animados de un movimiento coordinado con el del diafragma y que contribuye secundariamente a modificar el volumen torácico.

"La forma misma de las costillas, la manera en la que ellas se articulan sobre la columna vertebral, constituye una verdadera obra maestra mecánica, permitiendo el máximo de variación de volumen torácico con un movimiento mínimo de la musculatura motriz.

Fig. 10



"El movimiento de las costillas es reducido en la respiración en reposo. Deviene más amplio cuando un esfuerzo muscular intenso demanda una profundización respiratoria excepcional. Pero sea cual sea su amplitud, el mecanismo es el mismo:

a) En la espiración, la contracción del vientre y la subida del diafragma son acompañados por un cierre de las costillas, estrictamente coordinado con el movimiento abdominal y dependiente de él. Observemos por otra parte que ciertos de los músculos que forman la superficie del globo abdominal, y que se contractan asociadamente en la espiración, son también aquellos que cierran

las costillas como una especie de paraguas alrededor del eje del cuerpo: los oblicuos del abdomen de cada costado de la cintura (Fig. 10).

b) En la inspiración: después del descenso del diafragma, éste se estabiliza, los músculos pectorales se abren primero lateralmente hacia la derecha y hacia la izquierda. Después, la apertura prosigue hacia lo alto hasta las primeras costillas bajo las clavículas. El movimiento de lo alto, de las costillas, es casi imperceptible en la respiración en reposo. Y hasta en la respiración amplia que se acompaña de grandes esfuerzos musculares, esta apertura de la caja torácica alta no es mas que la prolongación del movimiento comenzado en el vientre. La respiración no debe jamás ser ayudada por una contracción voluntaria de los músculos del pecho y del cuello, bajo pena de ser falseada y desequilibrada.

Todo este movimiento respiratorio tanto abdominal como torácico encuentra su máximo de eficacia y de economía si el eje del cuerpo está estable y en extensión.

El movimiento respiratorio no debe deformar este eje. Él se hace alrededor de él y toma apoyo sobre la columna vertebral. La fijación equilibrada de esta columna dorsal da los puntos fijos, a partir de los cuales los músculos respiratorios pueden actuar.

Y recíprocamente: una respiración verdaderamente normal y completa es imposible en un cuerpo cuyo eje vertebral está crónicamente deformado. Aún, una vez más, vemos aparecer la unidad de las diversas funciones del organismo. Y podemos comprender por qué la reeducación de un problema respiratorio, con todas sus incidencias psicológicas, debe a menudo comenzar por una liberación y una reequilibración vertebral".

En nuestra próxima CH. D. N° 17 - E.C., proseguiremos, aún, con la transcripción del material de Jacques DROPSY.

Tema: Cuando se ha intentado comprender la respiración fisiológica normal, sepamos que ese funcionamiento se encuentra raramente en los adultos que viven en las ciudades, nos expresa Dropsy.

Comenzamos esta Charla Debate N° 17 - E.C., con lo que Jacques DROPSY nos ilustra sobre el aspecto importante de la "pequeña respiración" y la "gran respiración". Es el capítulo:

C. *Mirada de conjunto.* Percibimos mejor ahora los vínculos entre la "pequeña respiración" o respiración pulmonar y la "gran respiración" que la hace posible. Esta "gran respiración" es lo que podemos observar desde el exterior en los movimientos de un cuerpo vivo. La "gran respiración" compromete en una coordinación sutil casi todos los músculos del tronco: abdominales, dorsales, pectorales, desde el relevador del ano abajo, hasta los escalenos que se unen en lo alto del cuello.

"El conjunto es coronado alrededor de un centro, que se confunde con el centro de la gravedad del cuerpo en el medio del abdomen. El movimiento total tal como el que puede ser observado en un cuerpo en buen estado, como en un niño dormido por ejemplo, es análogo a una gran ola que sube y desciende a lo largo del tronco. Esta ola comienza en la inspiración, en el centro del cuerpo, para ir a alcanzar lo alto del pecho. En la espiración las fuerzas que contractan la superficie del tronco vienen a converger de nuevo sobre el centro del cuerpo. Esta ola se propaga a lo largo del cuerpo sin deformar su eje. Observado desde el exterior, no aparece ninguna discontinuidad en el movimiento. En particular, la frontera anatómica entre vientre y tórax no es uno de los puntos de vista funcional: la ola respiratoria debe franquearla sin detención ni deformación, en un movimiento perfectamente continuo.

"Esta alternancia rítmica de trabajo y de reposo, de tensión y de aflojamiento constituye, si ella funciona correctamente, una gimnástica de mantenimiento incomparable de la musculatura del tronco. Su trabajo es extremadamente suave, pero jamás interrumpido. Regulada y coordinada por los centros bulbarios inconscientes, ella se adapta en flexibilidad a todas las necesidades del organismo.

"El ritmo respiratorio es también el metrónomo interior de la actividad muscular. En un cuerpo en buena salud, ella es acordada a todos los movimientos que resultan

como una prolongación y un desarrollo. Los movimientos forman entonces una cualidad fluida, "respirada" que se puede admirar en los niños, los animales y en algunos raros adultos. Esta cualidad es muy diferente de la apariencia golpeada, mecánica de los movimientos entre quienes han perdido esta coordinación fundamental. En este último caso, la respiración, en lugar de acompañar, sin jamás interrumpirse, todos los movimientos entre quienes han perdido esta coordinación fundamental. En este último caso, la respiración, en lugar de acompañar, sin jamás interrumpirse, todos los movimientos del cuerpo se detienen frecuentemente. El menor esfuerzo muscular y hasta el menor esfuerzo de atención arrastra blocajes respiratorios. Todas estas sacudidas, perfectamente inconscientes en regla general, no hacen más que desorganizar aún más el trabajo del cuerpo. Esta manera de retener su aliento, que no debería corresponder más que a algunos momentos excepcionales, deviene la manera habitual de reaccionar ante las más pequeñas modificaciones de la vida interior y exterior.

D. *Los obstáculos a la respiración total.* Después de haber intentado comprender la respiración fisiológica normal, estamos obligados a constatar que ese funcionamiento óptimo se encuentra raramente entre los adultos que viven en ciudades. Blocajes e impedimentos sobrevienen en diversos momentos de la vida, más a menudo en la infancia y la adolescencia. Esas deformaciones y esos obstáculos son enseguida automatizados y continúan a actuar en el inconsciente, hasta el día cuando, puede ser, las consecuencias de ese funcionamiento anormal devienen tan dolorosas que ellas obligan a su portador a buscar la ayuda de un especialista.

"Recordemos que esos bloqueos no tienen, en general, causas solamente mecánicas. Las relaciones profundas uniendo la vida afectiva y la respiración, hacen que los problemas afectivos del desarrollo del niño se expresen muy naturalmente en actitudes corporales y respiratorias, correspondientes a las actitudes psicológicas de defensa. Esas actitudes justificadas por las circunstancias en un cierto momento del crecimiento personal, arriesgan de cristalizarse y de volverse crónicas, aun cuando las circunstancias que las justificaban en el origen, haya desaparecido.

"El resultado en el adulto, está sobre el plano psicológico, en actitudes de infantilismo afectivo y sobre el plano corporal las actitudes físicas, que son la expresión inconsciente de ellas. Un ejemplo: el miedo a su padre, o el miedo más general de ser golpeado puede tener en un cierto momento de la infancia, involucrado naturalmente, el hábito de retener su aliento, a la vez bajo el efecto del miedo y por el deseo de pasar desapercibido. Esta actitud puede volverse un reflejo automático. Vuelto adulto el niño, guardará entonces el miedo profundo de los otros y especialmente de las "autoridades", con lo que él conservará el hábito de retener su

aliento.

"Notemos bien que todo ese proceso se desarrolla sin intervención de la voluntad consciente. Es inconscientemente que el aliento era retenido en el origen e inconscientemente que la reacción entonces adoptada es cristalizada en una actitud crónica. Más tarde, el adulto tendrá solamente la conciencia vaga de que algo no marcha bien, que psicológicamente tanto como físicamente, "él se ahoga en la vida, que "le falta aire". Es solamente si él llega, con la ayuda de un especialista, a tomar conciencia de sus actitudes inconscientes, que él podrá iniciar un trabajo para liberarse.

"Los obstáculos inconscientes puestos al funcionamiento respiratorio completo son tan variados como los casos individuales. Pueden ser generales y localizados. Cada una de esas deformaciones se revela a la observación y a la reeducación, como la expresión física de un problema afectivo, salvo en los casos bastante raros de accidentes puramente físicos: caídas, enfermedades óseas, parálisis, etc.

"Entre ciertos bloqueos, los más corrientes, encontrados en nuestra práctica: A nivel del vientre, las dificultades pueden ser de dos clases. En primer lugar el vientre puede ser muy poco tónico, de actividad poco vigorosa. Ese caso se presenta casi siempre en relación con un desequilibrio de la pelvis y un arqueo lumbar exagerado. En ese caso la masa de los órganos, en lugar de estar soportada por la pelvis pesa sobre la pared abdominal y la distiende: los músculos anormalmente cargados con el peso de las vísceras no están libres para jugar plenamente su rol en la respiración. En el hecho, el problema respiratorio, puede ser demasiado tónico, de actividad vigorosa. Entonces él está duro y contractado. Incapaz de aflojarse, opone una resistencia de piedra al descenso del diafragma.

Sin estar todos tan pronunciados, los casos de ese tipo son muy numerosos. Están generalmente asociados a una angustia profunda o inconsciente, de la misma manera que alguien que tiene miedo de recibir en todo momento un golpe en el estómago, bloquea instintivamente el vientre para protegerse. El vientre bloqueado es de hecho, la expresión física de una actitud de defensa.

"Expresiones como "eso calienta el corazón", "eso da calor al vientre", reflejan el bienestar procurado por un vientre libre, descontraído, desbloqueado. Pero a menudo el adulto es hecho sentir culpable a causa de su propio placer, desde la infancia, bajo la influencia de un Superyo rígidamente correctivo de acuerdo a una "moral" de código.

"Agreguemos a esto la influencia cultural de una falsa imagen del hombre sano y fuerte y de la mujer deseable: ¡Meta el vientre! ¡Vientre plano! ¡Cintura delgada!". Todas esas expresiones corresponden a una incomprensión del funcionamiento fisiológico normal y hacen que, bien a menudo, gentes mal informadas bloqueen voluntariamente su vientre, y por contragolpe su diafragma, para estar "como hay que estar", "a la moda". Felizmente esos esfuerzos voluntarios no duran a menudo mucho tiempo y a la primera acción de distracción de la voluntad, el vientre se descontrae y la naturaleza retoma sus derechos. Pocos de esos esfuerzos voluntarios tienen la terrible eficacia de los bloqueos inconscientes debidos a los problemas afectivos.

"La relación con su propia respiración: ¿hacer o dejar hacer?"

"Ya se han mencionado dos modos de regulación respiratoria. La respiración puede ser comandada voluntariamente, como también regulada por los centros vulvarios inconscientes. De otra parte la asociación muscular total que hemos llamado la "gran respiración", compromete casi toda la musculatura del tronco en una coordinación sutil y tan compleja, que ninguna actividad voluntaria puede reproducirla con todos sus matices. El problema pues, es éste: ¿qué rol juega la acción voluntaria en la regulación respiratoria?. Para unos especialistas es necesario "hacer" ejercicios respiratorios, entrenar la respiración. Para otros, la respiración es una relojería tan compleja que es preferible no tocarla, "dejar hacer" la respiración esperando que ella armonizará por ella misma, si se trabaja solamente sobre otros problemas, tales como las tensiones musculares, el equilibrio, etc.

"A nosotros nos parece que esas dos posiciones se aplican a casos ligeramente diferentes y que la verdadera cuestión no es: "¿hacer o dejar hacer?", sino ¿qué hacer? (y ¿en qué caso?), más que ¿qué dejar hacer?, (y ¿en qué caso?). Bien que en los hechos cada caso individual debe ser considerado separadamente, y recibir una respuesta particular, nos parece, sin embargo, posible dar algunas ideas sobre la base de las cuales se hace, según nuestra opinión, la adaptación a los casos individuales.

"Hablemos primero de los casos en los que no hay obstáculo mecánico al funcionamiento respiratorio: la columna vertebral está equilibrada, el vientre y la caja torácica están libres de toda crispación crónica. En ese caso el sistema muscular reacciona a las regulaciones centrales que vienen de los centros respiratorios bulbares. Eso no impide las ligeras y momentáneas turbaciones, tales como: bloqueo respiratorio ocasional durante un esfuerzo físico o mental. Es el caso de adultos con buena salud y de la mayor parte de los niños, en la edad que los desórdenes funcionales hasta relativamente importantes, no han destruído la plasticidad de un organismo en crecimiento. En esta situación lo que es necesario "hacer" no es sobre todo una acción muscular periférica tales como: extender voluntariamente el vientre o

el pecho; no se obtendrá así, en el mejor de los casos, mas que una caricatura grosera de lo que las regulaciones centrales pueden hacer infinitamente mejor. No, la acción debe producirse al nivel de la regulaciones centrales mismas. Dicho de otro modo, ella debe ser no un movimiento voluntario sino esencialmente una forma de conciencia mental. Podemos, a propósito de esta relación entre el Yo y la respiración, abordar uno de los problemas fundamentales de la relación con su propio cuerpo: se trata de la relación de la voluntad consciente con las regulaciones inconscientes que constituyen la "sabiduría del cuerpo". Bajo su aspecto físico eso nos lleva a la relación de la cabeza y el vientre. Bajo su aspecto psicológico nos aproximamos a la "relación del Yo y el inconsciente", de lo que nos habla C. G. YOUNG.

"La toma de conciencia de un fenómeno interior, hasta tan accesible como la respiración, es una cosa muy rara en la vida habitual. Constantemente preocupados por los objetivos que queremos alcanzar, nos ocupamos muy poco de la manera en que funciona nuestro organismo y nos permite dirigirnos hacia esos objetivos. Las solas excepciones son las fallas en el funcionamiento, que se traducen por un sufrimiento. El dolor, en tanto que él dura, nos obliga a volvernos brevemente hacia nuestro organismo. Entonces intentamos, lo más rápido posible, "hacer" cualquier cosa para detener esa situación desagradable y no tener que pensar en eso.

"La toma de conciencia de la que hablamos es bien otra cosa. Se trata de detenerse un instante para solamente "mirar" lo que pasa en nosotros. En el caso de la respiración, es posible estirarse sobre la espalda, colocar la punta de los dedos sobre el vientre y buscar de sentir bajo los dedos el va y viene producido en la superficie del vientre por la respiración. La gran dificultad es observar sin intervenir y sin perturbarse. Pero se puede, por ejercicios de ese tipo, hacer progresivamente conocimiento de la respiración "tal como ella es". Ninguna modificación es aportada a las regulaciones inconscientes; el solo esfuerzo es un esfuerzo de presencia en lo que pasa, sin querer modificar lo que sea. Un tal ejercicio, repetido bastante a menudo, permite amasar, domesticar su respiración, en el sentido que Saint Exupery nos dice en "El Principito" que: "Amansar, es crear vínculos". Se trata de hacer amistad con la respiración.

"Se llega poco a poco a guardar ese vínculo con la respiración a través de la sola sensación interna del flujo y del reflujo abdominal. El contacto de los dedos sobre el vientre se vuelve entonces inútil. Hasta es posible progresivamente conservar un vínculo consciente con ese ritmo fundamental en las actividades de la vida cotidiana. Esta conciencia de sí mismo en el movimiento respiratorio, que demanda al comienzo toda nuestra vigilancia, deviene posible con solamente muy poca atención, especie de un hilo fino que nos religa al ritmo central del cuerpo. Una cierta práctica es, bien

segura, necesaria para alcanzar ese nivel.

"Bastante rápido sin embargo esta familiaridad nueva con nuestra respiración, permite reconocer al paso los momentos de perturbación y de bloqueo. Se puede entonces aflojarlos y dejar a la respiración, retomar su fluidez y conservarla. Este reconocimiento de las perturbaciones en el momento mismo que ellas se producen, desde el comienzo mismo facilita su aflojamiento antes que ellas, no hayan acarreado consecuencias importantes en el resto del organismo, tales como congestiones en la circulación de la sangre u otras.

"Se ve pues, que en ese caso, la toma de conciencia, que ha sido el ejercicio de base, conduce a una cierta "acción" que es en efecto un aflojamiento. No hay nada más que hacer trabajar voluntariamente, solamente alguna cosa para "aflojar". La acción de que se trata es, de alguna manera, una "no-acción", un dejar suelto. Pero notemos bien que ese aflojamiento consciente no es posible, mas que porque existe sobre la respiración una posibilidad de control voluntario. No sería posible de descontractar tan directamente un espasmo del estómago o del colon.

"Ese principio general: una toma de conciencia llevando a un aflojamiento, que libera la vía para el trabajo de las regulaciones inconscientes, es también aquel que vamos a aplicar a los bloqueos musculares crónicos que obstaculizan la libre respiración.

"Pero estos bloqueos suponen un problema suplementario. Porque están cristalizados, instalados desde a veces decenas de años, ellos no responden instantáneamente a la voluntad. Alguien cuyo vientre está espasmodizado desde hace diez años, es tan incapaz de aflojarlo como si se tratase de un espasmo de la vesícula biliar. Es necesario emprender una reintegración en la motricidad consciente y en la imagen del cuerpo de esas regiones, que se hayan de alguna manera escapado y que hayan sido rechazadas físicamente en el inconsciente. Se trata entonces de un proceso corporal, análogo al proceso psicosomático de reintegración en la conciencia de afectos rechazados.

"Este trabajo se hace a través de ejercicios que son coordinados por la respiración. No se trata sin embargo de aprender un modo artificial de respiración artificial, reemplazando un condicionamiento por otro. El objetivo es reponer la musculatura a disposición de las regulaciones inconscientes, que se encargarán entonces de la coordinación necesaria. La experiencia muestra que esas regulaciones instintivas del sistema nervioso central, están siempre listas a ponerse en acción cuando los obstáculos han sido levantados. Cuando ese nivel es alcanzado, el sujeto no tiene mas

que conservar bastante contacto con su respiración, para aflojar a medida que aparezcan las tensiones que podrían renacer. Esas tensiones son no obstante, bien diferentes de aquellas de las que se ha liberado; no son más crónicas, sino fluidas, susceptibles de ser aflojadas instantáneamente desde que se toma conciencia. Ese sujeto ha vuelto al caso del organismo sano.

"La fase de los ejercicios reeducativos es para nosotros muy importante. Se trata de la diferencia energética y cualitativa entre inspiración y espiración. Esta diferencia juega un rol primordial, en los ejercicios donde esfuerzos musculares y respiración deben ser coordinados. La espiración está ligada a un trabajo activo de la musculatura exterior del tronco y especialmente del vientre. Esos músculos son también los que contribuyen a mantener firmemente el eje del cuerpo, particularmente la bisagra de la cintura, cuando los esfuerzos musculares son intensos, (empujar, tirar, trepar, lanzar, etc.) Podemos decir como regla general que la espiración será la fase respiratoria que se acuerda al tiempo del esfuerzo más intenso. Un ensayo práctico puede, por otra parte, convencernos fácilmente. Intente empujar, tirar o levantar cualquier cosa muy pesada inspirando: es casi imposible. Contrariamente si hace la espiración, el esfuerzo toma enseguida una cualidad de fluidez en la tensión, que lo facilita.

"Esta fluidez viviente de un esfuerzo aún muy intenso y rápido, hecho sobre la espiración es muy diferente de la crispación de un esfuerzo sobre el bloqueo respiratorio, como lo hacen muchas gentes mal coordinadas. Los buenos boxeadores, como los maestros de karate soplan golpeando. La inspiración se acuerda naturalmente al tiempo de actividad, al tiempo de esfuerzo, al tiempo de "hacer".

"Es de otro modo con la inspiración. Es casi imposible hacer un esfuerzo intenso inspirado. Hemos dicho que la inspiración requería, para ser libre y completa, el aflojamiento de la musculatura abdominal. Ella se acuerda con el tiempo de reposo, con el tiempo de preparación del esfuerzo a venir, y con el tiempo de recuperación después del esfuerzo hecho. Otro tanto la espiración sirve de soporte a la acción, al hacer, mientras la inspiración está ligada a la receptividad, al "dejar hacer". Este aspecto de la inspiración puede ser aclarado, si pensamos en el otro sentido de la palabra inspiración: en del poeta, del artista y en general del creador en cualquier dominio que sea. Se trata de un momento de disponibilidad, donde cualquier cosa es recibida por la conciencia, que podrá enseguida ser expresada por el artista. Esta inspiración no puede ser fabricada por la voluntad, ella puede solamente ser acogida; ella es un don recibido. Como decía Jouvett: "los dioses están allí..." o ellos no están. Nada puede forzarse.

"La inspiración fisiológica, ligada al aflojamiento muscular en el centro del cuerpo posee cualidades análogas. El aire que entra es como un don que es aceptado. Penetra por él mismo, en función de las necesidades del organismo, ya se trate de necesidades sucesivas a un gasto de energía o de necesidades en previsión de una acción futura. La voluntad consciente no puede intervenir sin falsificar el juego sutil, cuya regulación perfecta es un don del inconsciente, pidiendo solo que aceptemos dejar hacer.

"Si en un ejercicio queremos evitar el bloqueo involuntario de la respiración, podremos pues colocar el esfuerzo en la espiración, que sin ser forzada, puede en general profundizarse más allá de sus límites habituales. En cuanto a la inspiración, se aprenderá a dejar hacer, y a abandonarse en el momento en que el cuerpo se afloje sin esfuerzo. El aire penetra entonces, él mismo, por la nariz, y no por la boca, sin sacudida y sin ruido. Esta manera de amplificar conscientemente la espiración, dejando el cuidado de la inspiración a las regulaciones automáticas, nos coloca frente al hecho de la alternancia rítmica de "hacer" y "dejar hacer", que caracteriza siempre un movimiento funcional y económico. La unión del tiempo fuerte del movimiento fuerte con la espiración, y del tiempo débil con la inspiración, se hace por sí misma en un organismo sano y bien coordinado. En ese caso respiración y gasto muscular son acordados sin intervención de la voluntad consciente. Los ejercicios de que hemos hablado son solamente necesarios como reeducación para vencer los hábitos anormales, ya se trate del bloqueo de la espiración o de forzamiento de la inspiración.

"Podemos ahora precisar el modo de acción que nos parece ser, de una manera más general, la base de una reeducación funcional: esta acción es una liberación y una preparación de las vías de la naturaleza. De la liberación frente a frente de los condicionamientos compensatorios y de los bloqueos inconscientes ya se ha hablado. En cuanto a la preparación de las vías de la naturaleza vemos, a propósito de la respiración, que ella es también a veces necesaria. Sucede a menudo que al solo hecho de la liberación de los bloqueos, la naturaleza, es decir en nuestro organismo, las regulaciones instintivas, retoman espontáneamente su acción, ahora libre de trabas. Pero es a veces necesario "iniciar" de alguna manera, esta retoma por una acción consciente. Este comienzo se produce por la respiración, en la unión consciente de una espiración regular con el esfuerzo muscular. Este comienzo voluntariamente dirigido no es y no puede ser más que muscular. Este comienzo voluntariamente dirigido no es y no puede ser más que una especie de caricatura de la acción natural, instintiva. Pero, si la aproximación es bastante buena, facilita la retoma del funcionamiento natural.

"Por otra parte es sorprendente observar el momento donde se hace el pasaje de la

preparación voluntaria a la puesta en ruta de la acción instintiva. El pasaje es siempre instantáneo. Es un brusco cambio de nivel de coordinación. De un solo golpe todo deviene más fácil, más profundo, unificado. Ese momento se parece a la alegría de reencontrar alguna cosa fundamental, después de largo tiempo perdida, pero de la que reconocemos el gusto. Esta puesta en ruta puede tener lugar de una vez por todas, pero eso es raro. En general lo que ha sido reencontrado es reperdido y reencontrado varias veces, antes de instalarse definitivamente lo bien fundado de la dirección seguida. Nos asegura que el trabajo hecho lo ha sido en el sentido de la naturaleza y no contra ella. En ese caso, cada cambio parcial aporta un aliño, una unidad y una economía más grande en el funcionamiento del organismo".

Nuestra próxima CH. D. N° 18 - E.C., continuará con el valioso acápite de "La fuerza y la energía del organismo", siempre en el aporte de Jacques DROPSY.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 18 - E.C.

Tema: La importancia de que la tensión y la sensibilidad aparecen como dos polos complementarios, la demuestra Dropsy, cuando explica que todo endurecimiento excesivo acompaña a una baja de la sensibilidad.

Hoy debatiremos en esta Charla Debate N° 18 - E.C., con el material que nos provee el libro de Jacques DROPSY, "Vivre dans son corps".

"La fuerza y la energía del organismo"

La energía vital y sus enigmas. En medicina hay pocos conceptos tan frecuentemente y tan poco explicitados como el de energía vital. Términos como: fuerza, debilidad, tensión, astenia, neurastenia, depresión son de uso corriente. En la vida cotidiana sentirse tenso, desbordante de vitalidad, corresponde a estados subjetivos que nos son familiares. Parece evidente que aplicamos a nuestro organismo esta noción de una fuerza que le es propia, independientemente de aquéllas que se ejercen sobre él desde el exterior, tales como la gravedad, la irradiación del sol, etc. Esta energía parece particular de los seres vivientes. Hasta parece ser precisamente lo que los distingue de los minerales. En la vida humana un otro orden de leyes entra en juego, capaz de superponerse a las leyes físico-químicas, y a menudo ponerlas en fracaso.

"La muerte nos pone en presencia de una retoma de poder por las leyes del mineral. El organismo muerto, planta, animal o ser humano recae en el orden físico-químico y sufre sus efectos: cae la gravedad, descomposición.

"¿Qué es pues esta misteriosa potencia que, a la muerte, abandona al organismo? Las investigaciones actuales de la fisiología y de la biología parecen aun bien lejos de podernos aportar una respuesta.

"Bergson llamaba "elan vital" esta energía que impregna cada célula del cuerpo y que quitándola la muerte, la reenvía al polvo. La acción de esta energía puede ser observada, por así decirlo, en estado puro, sobre una ameba, organismo unicelular muy simple para poseer un estado nervioso. La ameba aparece como movida directamente por esta energía vital que parece amasar el citoplasma que la compone,

estirándola bajo forma de pseudópodos que, tales como brazos, exploran el exterior para encontrar allí un alimento, o retrayéndose si un objeto peligroso entra en contacto con la ameba. En los organismos más complejos, parece que la puesta en juego de esta energía, sea en parte dependiente del sistema nervioso. Pero en parte solamente, pues en caso de destrucción parcial del sistema nervioso, una parte del cuerpo puede ser paralizado sin, por ello, cesar de vivir.

"El fracaso de toda investigación al respecto, aparece en la imposibilidad de crear la vida por síntesis desde lo inanimado. La vida parece nacer solamente de la vida. Cada pareja puede crear un niño, obra prodigiosa que está en nuestro poder, pero de lo que nuestra ciencia y nuestra conciencia ignoran los procesos esenciales.

"La medicina oriental está enteramente elaborada sobre una concepción de la energía vital. Las teorías que dan cuenta de ello, fundadas sobre una filosofía muy diferente de la nuestra, son difícilmente asimilables por los espíritus cartesianos. La práctica médica oriental, por el contrario, dispone de la acumulación de más de cinco mil años de observación clínica, cuidadosamente informada. Si las concepciones que hacen preceder la medicina entera, de ciertas leyes comunes a la filosofías tradicionales del extremo oriente, no son aceptadas por todos, los resultados terapéuticos son, ellos, incontestables. Una de esas concepciones de base afirma la existencia en cada organismo, y en particular en cada ser humano, de un cuerpo energético o vital que dobla el cuerpo mineral, destinado después de la muerte a desagregarse en sus constituyentes, y que aseguran la cohesión para retirarse o disolverse en el momento de la muerte.

"Ese cuerpo de energía está compuesto de una red de corrientes que recorren cada célula del organismo. Los más importantes de esos canales constituyen lo que se llaman "los meridianos de acupuntura". Son de líneas de fuerza que recorren el cuerpo, en parte por el interior y en parte por la superficie de la piel. Existen en medicina china doce pares simétricos de esos meridianos. Cada par corresponde a una función orgánica diferente. Dos meridianos suplementarios recorren, uno la línea mediana que desciende delante del cuerpo, del mentón a abajo del vientre, la otra línea dorsal que sigue las vértebras de la columna espinal. Son en total: veinte y seis líneas principales sobre las cuales están repartidos, un cierto número de puntos. Los puntos son aquellos sobre los cuales la medicina oriental actúa por acupuntura, cauterización o masajes, tratando así los órganos en relación con ellos.

"Estas líneas, en las cuales circula una fuerza llamada "Tch'i" en China o "Ki" en Japón, podrían ser consideradas como amables fantasías, si verificaciones experimentales modernas no hubiesen venido a confirmar su existencia. Se ha

descubierto, en efecto, que las líneas de la medicina china, eran también las líneas de menor resistencia eléctrica de la piel, es decir las líneas de más grande conductividad. Los puntos de tratamiento constituyen sobre esas líneas los lugares donde la resistencia eléctrica de la piel, es aún más pequeña. Sobre esta base han sido construídos detectores eléctricos de los puntos de la medicina oriental. Esos detectores, ahora corrientemente utilizados por los prácticos, han confirmado también que la localización de los puntos tradicionalmente descrita, era rigurosamente exacta. Ahora bien, los primeros tratados describiendo todos esos puntos datan de cinco mil años...

"La naturaleza exacta de esa energía vital queda pues, misteriosa. Pero la existencia verificada experimentalmente de los canales y puntos descritos por la medicina oriental, así como los resultados clínicos obtenidos por sus tratamientos, invitan, al menos, a aceptar como hipótesis la existencia de alguna cosa que nosotros podemos convenir de llamar energía vital. Es también remarcable que los médicos orientales traten por acción sobre esta energía, tanto las turbaciones psíquicas como somáticas. Para ellos ese cuerpo de energía constituye el vínculo y el intermediario entre psique y soma. Y es verdad que tomar en consideración ese cuerpo energético, aclara muchas oscuridades de la medicina psicosomática. Podemos pues poner como una hipótesis de trabajo verosímil, la existencia de una energía vital, cuya acción puede manifestarse sobre diversos planos, y notablemente ser observada por la tensión de los músculos voluntarios tan bien como en los involuntarios.

"De la crispación al hundimiento"

La gama de variaciones tónicas.

"La tensión muscular general o localizada puede variar considerablemente de una persona y la otra, o en la misma persona de un momento al otro. Entre el abandono total de un bebé profundamente dormido a la tensión extrema de un enfermo en una crisis catatónica, todos los estados tensionales intermediarios existen y pueden reencontrarse. Esta primera aproximación del más tenso al menos tenso, no es suficiente. Es necesario distinguir entre dos modos de tensión diferente.

"Primero, la tensión muscular puede estar en relación con una tranca exterior: trabajo, performance atlética. Pero ella puede corresponder a una inhibición, un bloqueo que la tal armadura (que suponen las resistencias al buen funcionamiento) impide el movimiento o la expresión, sea de una manera habitual, sea en una situación particular psicológicamente experimentada, tal como una primera representación dándole el trac a un comediante. En el primer caso, la tensión resulta

de la aplicación de la fuerza a un elemento exterior, en el segundo caso es el resultado de un conflicto interno entre expresión e inhibición. La tensión es entonces agotadora o improductiva.

Fuerza central y fuerza periférica. Dejemos las diferencias que separan, bajo la relación de la energía, los diversos tipos humanos, para mirar de más cerca la manera en que la fuerza se manifiesta en un organismo dado, fuera de las diferencias globales que separan los seres más energéticos de aquellos que lo son menos, cada uno tiene sus maneras personales, habituales o pasajeras de emplear y de manifestar su energía. Una primera distinción entre las que podemos llamar energía central y energía periférica. Ciertas personas nos dan en efecto la impresión de utilizar toda su fuerza en la periferia de ellas mismas: los brazos, las manos, los hombros, el rostro, el cuello, los pies, son entonces la sede de una actividad continua, que puede tomar dos formas distintas. Ella puede consistir en una agitación, expresión de una energía en movimiento perpetuo o ella puede aparecer también como un bloqueo, una crispación estática. La energía parece entonces como "helada" sobre el lugar, en la tensión crónica de los músculos, los gestos son raros y tiesos y la expresión del rostro tenso evoca una máscara.

"El modo de empleo central de la energía supone contrariamente, un reposo relativo de lo periférico: brazos, piernas, rostro están tranquilos y distendidos. La expresión evoca un felino en reposo. En ciertos casos la energía podría parecer ausente, si ella no se manifestase con eficacia, cuando las circunstancias exteriores lo necesiten. Si no, la fuerza parece retirarse al centro del cuerpo, en espera o en reserva.

La región que rodea el centro de gravedad del cuerpo: cintura, abdomen, pelvis es el punto de partida de dos grandes direcciones de fuerza. La primera sube a lo largo de la columna vertebral en la espalda.

"A esta dirección ascendente se relacionan como dos ramas, los brazos que ya vimos se enraízan en la espalda, sobre todo por intermedio de los omóplatos. La segunda dirección de fuerza, desciende a lo largo de las piernas que se afinan progresivamente hasta los dedos. El centro del cuerpo ya nos apareció como la gran usina de la asimilación, transformación y puesta en reserva de energía; esto por la acción de los órganos internos del abdomen. Descubrimos ahora que este centro es también el gran motor, el punto de partida de la energía invertida a través de la actividad muscular. Del centro, por la coordinación de músculos cada vez más finos, la fuerza motriz alcanza la extremidades: manos, pies y cabeza, donde ella puede ser aplicada de manera precisa y diferenciada. Un movimiento, tan pequeño como sea, partido de una impulsión central tendrá un carácter de comodidad, mientras que un

movimiento puramente periférico, tiene siempre un elemento de agitación o de crispación.

"Fuerza y sensibilidad. Como lo recuerda M. FELDENKRAIS, la ley de WEBER-FECHNER sobre las percepciones sensoriales, se aplica también a la sensibilidad propioceptiva. Esta ley puede, en ese caso, expresarse así: para que una diferencia de tensión sea percibida, es necesario que ella sea tanto más grande que la tensión a la cual ella se agrega, sea más elevada. Demos un ejemplo: si llevo un saco de cincuenta kilos sobre mi espalda y que un gorrión se posa allí, yo no sentiré la diferencia de peso. Pero si el pájaro se posa sobre mi espalda cuando yo no llevo nada, no tendré ningún problema en sentir su peso. Nuestra sensibilidad es pues tanto más fina, cuando más distendidos estamos.

"Tensión y sensibilidad aparecen como dos polos complementarios. Todo endurecimiento excesivo acompaña una baja de la sensibilidad y, de ahí, una dificultad a adaptarse a los matices más sutiles de la vida. Se comprende bajo este ángulo, el propósito que JACOBSON se proponía con su método de desconstrucción: llegar a sentir tensiones de más en más pequeñas. La experiencia prueba que en el cuerpo una región hipertensa, no es percibida por el gesto más que de manera extremadamente grosera. Y en relación con la norma de Weber-Fechner, no podría ser de otro modo. Se ve pues que la reeducación de la propioceptividad y el afinamiento del esquema corporal, son inseparables del entrenamiento para reducir las tensiones inútiles. Pero al margen de esas anomalías tónicas, existe en el cuerpo una repartición funcional de regiones de dominante receptiva-sensible y de regiones de dominante tónica.

"Para aprender a hacer bien, comenzar por no hacer nada. Con relación a la posesión de elementos capaces de guiar nuestra práctica de la expresión corporal, debemos en cada caso, responder a las preguntas siguientes: ¿qué partes muy tensas deben ser aflojadas y qué partes muy flexibles deben ser reforzadas? Después, a través de este análisis tónico y paralelamente a él, ¿cómo encontrar sintéticamente el equilibrio dinámico de todo el organismo en una economía eficaz?

"La respuesta a estas preguntas, depende en cada caso de las deformaciones y de los hábitos individuales que son innumerables. Pero sin embargo es posible indicar de un modo de aproximación general de ese problema de *regulación del tono corporal*, según la expresión de Laura SHELEEN. Esta expresión de regulación del tono corporal nos parece preferible a términos como relajación y aflojamiento.

"En efecto, toda hipertensión esta religada a debilidades, de la que ella es la

compensación. Esta cuestión de hipercompensaciones es bien conocida en práctica psicoterápica. La búsqueda de un mejor equilibrio de fuerzas, en las que nos apoyamos, arrastrará pues esta doble acción: aflojar las hipertensiones, mientras que se restablezcan y refuercen las asociaciones fundamentales, de la que la debilidad ha generado esas compensaciones.

"El cuerpo humano posee en efecto varios medios de alcanzar un resultado, de manera que si un mecanismo hace una falla, como hecho de un accidente por ejemplo, otros pueden reemplazarlo. Acciones fundamentales como la estática vertical y la respiración, pueden ser puestas en acción por acciones musculares diferentes. Pero el costo energético no es el mismo para todas, pues ciertas coordinaciones son infinitamente más económicas y matizadas que otras.

"Al margen de las tendencias de cada uno a la hipertonicidad o a la hipotonicidad, ligadas a su tipo, todo desequilibrado tónico supone también una cadena de compensaciones necesarias para mantener la estática y la capacidad de acción. No es pues posible, dedicarse solamente a una tensión localizada. Es necesario guardar constantemente todo el conjunto en vista.

"Es verdad que al principio, la descontracción permite abandonar esas crispaciones para aproximarse a un punto cero, donde las tensiones están reducidas al mínimo, permitiendo a la sensibilidad percibir con una más gran fineza. En el estado de percepción de muy pequeñas tensiones, de que habla E. JACOBSON. Sobre un plan práctico, la primera etapa en esta investigación es una pura observación, sin buscar intervenir. La persona ensaya solamente reconocer bloqueos en las diversas posiciones, sin querer hacerlos desaparecer. Esta primera toma de contacto consigo mismo, sirve enseguida de base en la búsqueda de un dominio activo. Utilizamos para eso, alternancias de tensión y de aflojamientos. Eso permite exagerar las tensiones para mejor sentir el contraste con abandono. Esas alternancias, muy marcadas al comienzo, juegan poco a poco sobre matices extremadamente finos. Todas las partes del cuerpo pueden así ser solicitadas separadamente o por conjuntos funcionales, y comprender la musculatura tan importante del rostro.

"Fuera del aflojamiento obtenido, este método permite también una exploración sistemática de su sistema muscular, lo que lo conduce a completar la imagen de su cuerpo. En este nivel del trabajo, aplicamos igualmente las relaciones entre trabajo muscular y respiración, de lo que se ha hablado precedentemente. Las tensiones son producidas sobre la espiración. El aflojamiento, descontracción, permite entregarse a una inspiración refleja por la cual se deja hacer. La sonorización de la espiración cantando suavemente sobre las vocales, permite verificar con el oído la regularidad

del soplo espiratorio.

"Paralelamente a estos ejercicios analíticos y voluntariamente conducidos, nos entrenamos a reencontrar los mecanismo instintivos de regulación tónica. Estos ejercicios, como el bostezo y los estiramientos espontáneos, constituyen entre los animales y los niños una gimnástica reequilibrante natural. Pero muchos adultos, y hasta jóvenes, han perdido el uso de esas regulaciones instintivas. Bostezar y estirarse en público son actividades reprimidas con celo por el entorno.

"La entrega del cuerpo a un estado de abandono, a un "hacer nada", como con un bostezo que estira voluptuosamente todo el cuerpo, tiene un efecto que sobrepasa en mucho el sistema muscular. Es como la retoma del contacto con una fuente profunda de bienestar orgánico y, sobre el plan psicológico, una alianza concluída de nuevo con la expresión sana de la vida orgánica profunda. Ese estado cero de que estamos hablando, que es un estado de "hacer nada", es también un estado de muy grande sensibilidad, de pura escucha atenta y sin intervención. Sobre el plano orgánico le permite al cuerpo liberado de todo trabajo muscular, aprovecha al máximo las funciones de recuperación energética. Es un estado próximo al sueño, que, también él, permite la elaboración de fuerzas nuevas por una desconexión de la actividad voluntaria. Pero, a diferencia del sueño, la conciencia debe quedar clara y atenta, con conciencia de su cuerpo, pero quedando en una total desconstrucción.

"Es aquí que la respiración puede jugar un rol importante. El flujo y el reflujo abdominal de la respiración continúa, hasta en una profunda desconstrucción. La atención puede fijarse sobre el movimiento natural del vientre, antagonista del movimiento del diafragma, sin acompañar en el cuerpo tensiones superfluas. Pero esta región central tiene otra propiedad de gran importancia: es la región del cuerpo donde se puede concentrar cómodamente la atención, guardando una conciencia periférica del cuerpo entero. Esta propiedad es análoga en eso a un puesto de observación central de una fábrica, desde donde la mirada puede abrazar la cadena entera de fabricación.

"La colocación de la atención consciente en el centro el cuerpo ocasiona además, una estabilización y un amplificación de la respiración abdominal diafragmática, de la que ya se ha subrayado su importancia. Concentrando la actividad del sistema nervioso gamma en el vientre, él contribuye a liberar de toda tensión inútil la periferia del cuerpo: miembros y cabeza. Las consecuencias son múltiples. Una de las más fáciles de controlar: el recalentamiento del vientre por aumento de la vasodilatación en este nivel, y el enfriamiento del rostro donde la circulación sanguínea se calma. Ahora bien, el vientre cálido y la cabeza fría han sido siempre considerados por la

sabiduría popular como un signo de buena salud y de bienestar lúcido. La concentración de la atención en el vientre, con escuchar la respiración logra automáticamente ese estado".

Nuestra próxima CH. D. N° 19 - E.C., proseguirá con aprovechamiento de lo tanto mucho y valioso, que nos dice Jacques DROPSY.

Tema: *En esta Ch. D., Jacques Dropsy manifiesta lo que debe hacerse para ir hacia la acción sin tensión, es decir sin gasto inútil de energía.*

"Hacia la acción sin tensión:

"Partiendo de movimientos muy simples, en posición estirada sobre el piso pasamos a la posición vertical, sentada o de rodillas, después en posición de pie y en los movimientos de más en más complejos, preparamos a los alumnos a aplicar, en todas las actividades de la vida, este arte del buen uso de su fuerza que es el propósito de la regulación de la tonicidad, de esa manifestación permanente de la elasticidad de los tejidos vivos, de los músculos. Es pues, a toda acción propuesta por la vida, que nuestro organismo puede aprender a responder con un dinamismo equilibrado y económico. "Según Spencer, la gracia en los movimientos resulta de la economía de energía en los dichos movimientos".

"Es posible precisar algunas características de esos movimientos:

- a) Primeramente: la economía en el esfuerzo. Un movimiento justo debe tener el máximo de eficacia con el mínimo de gasto de fuerza. Eso supone la posibilidad de conservar siempre reservas.
- b) Enseguida el ritmo. Un movimiento justo resulta de una alternancia rítmica de tensiones y aflojamientos. Cada fase de aflojamiento, distensión, permite reposarse del esfuerzo cumplido y de tomar una nueva partida para el esfuerzo siguiente. Esta alternancia sola permite un trabajo de larga duración sin agotamiento. La experiencia muestra que en esta alternancia de trabajo y descanso, el reposo es infinitamente más difícil de dominar que el trabajo. Pero si se olvida el descanso, el movimiento deviene de más en más crispado, hasta el punto del bloqueo y el agotamiento. Un ejemplo: los bloqueos y las dificultades del actor debutante confrontado a una larga "tirada", en la cual él se moviliza, arrinconado, frase tras frase, falto de saber detenerse entre cada frase. El ritmo del esfuerzo es íntimamente ligado al de la respiración. No hay movimiento correctamente ritmado, si él no es bien respirado; es decir si la respiración no es enteramente libre de responder a la adaptación refleja.

- c) La unidad del cuerpo en su participación de cada movimiento. Brazos y piernas se coordinan y se unen al rededor del centro, de donde parten las impulsiones.
- d) Una impresión subjetiva de comodidad. Aquel cuyo cuerpo ha encontrado su equilibrio tónico, percibe sus esfuerzos como una aplicación global de su fuerza y no como una crispación dolorosa aquí o allá. La ausencia de sensación localizada de crispación puede hacer nacer en cada acción o gesto, un placer de actuar sin cesar renovado.

LA ACTITUD FUNDAMENTAL: Una postura y un estado de espíritu.

"Esta palabra, "actitud", es de doble cara puesto que ella designa a la vez una postura y un estado de espíritu. Eso es inevitable y nos invita a no olvidar que si no se puede fijar la mirada a la vez sobre los dos costados de una moneda, es sin embargo su complementariedad lo que constituye la unidad de dicha moneda.

La coordinación postural constituye un todo indisoluble que ya se ha analizado siguiendo sus componentes: espacio, ritmo, y energía. Resumiéndolos a grandes trazos:

- 1) Desde el punto de vista espacial: alineamiento correcto del esqueleto permitiendo una estática económica, que utiliza mejor la fuerza de la gravedad y de la columna vertebral. Entre los elementos más importantes de este alineamiento: equilibrio sin hipertensión de la pelvis sobre las cabezas femorales, extensión flexible del cuello sobre la vertical, prolongando la columna dorsal, equilibrio sin crispación de la cabeza sobre la primera vértebra.
- 2) Desde el punto de vista rítmico: libertad respiratoria caracterizada notablemente por el juego flexible del vientre en su acción antagonista de la del diafragma, libertad de las costillas que prolongan la acción del vientre y del diafragma.
- 3) Desde el punto de vista energético: centraje de la fuerza en el vientre; partida de las impulsiones energéticas desde el centro del cuerpo-abdomen, asegurando la economía del movimiento y la unidad en la coordinación de los miembros.

"Ninguno de estos tres elementos pueden existir perfectamente al margen de los

otros dos. Primeramente el apoyo de la fuerza en el vientre es inseparable de la respiración abdominal profunda. Hemos visto en efecto que lo que llamamos "gran respiración" es una coordinación muscular de todo el tronco centrada en el abdomen.

"De otra parte, la coordinación muscular de esta "gran respiración" no es óptima mas que si el eje vertebral está extendido. Directa o indirectamente es, efectivamente, sobre la columna vertebral que toma apoyo la musculatura del tronco, sobre todo por la respiración.

"La extensión de la columna vertebral no puede encontrar potencia y flexibilidad mas que si el apoyo sobre el vientre y la pelvis, alimenta la fuerza que brota hasta la cumbre de la columna, así como el hundimiento de las raíces hacia abajo condiciona el impulso que hace subir la savia hasta la cúspide del árbol. El cuello y las espaldas son entonces liberados de toda tensión superflua y la cabeza soportada en equilibrio.

"La extensión resultante de este doble movimiento de apoyo hacia abajo y de impulso hacia arriba, es comparable también a la tensión en la cuerda de un arco en reposo. La cuerda no está entonces descontracturada, como cuando ella es disparada del arco, ni tensa al máximo como antes del disparo de la flecha. Está lista a la acción, en equilibrio dinámico

"Esta coordinación postural no es algo construido y mantenido por la voluntad. Es una coordinación refleja. Corresponde por la extensión de la columna vertebral a los reflejos mioestáticos, y por la respiración a la regulación refleja por los centros bulbares. Es, en efecto, la coordinación más normal del ser humano. Actúa naturalmente entre los niños, y algunos raros adultos en nuestra civilización urbana la han conservado inconscientemente.

"Todos los procesos reeducativos que llamamos "acordar el instrumento", el cuerpo íntegro, no es más que una toma de conciencia y liberación progresiva de los obstáculos a la acción de esta coordinación. Creemos que es el estado natural del ser humano que debe ser así acordado. En su sentido más general, una reeducación no es otra cosa que un retorno a su propia naturaleza. En consecuencia, esta coordinación una vez restablecida, prosigue por ella misma. No se la percibe subjetivamente mas que por una impresión interior de comodidad y equilibrio.

"Esta coordinación, tal como se la ha descrito, es una coordinación del tronco y de la cabeza. Si se ha hablado de los brazos y de las piernas, es porque su propia coordinación es enteramente dependiente de la del tronco, para las piernas por su unión a la pelvis y a la columna: vertebral, para los brazos por su enraizamiento en la

espalda. Por ejemplo, hay pocas deformaciones fundamentales de las piernas que no estén ligadas a deformaciones del tronco. Restableciendo la coordinación correcta del tronco, la pelvis es vuelta a su aplomo, lo que reajusta el ángulo de los fémures y transforma la coordinación muscular de toda la pierna. Esta coordinación dinámica se aplica y se acuerda a las diversas condiciones fundamentales de la actividad humana: sentado, de pie o caminando.

"La actividad fundamental: un estado de espíritu. Esta es la segunda cara de la moneda, pues a la coordinación postural, muscular, que se ha descrito, están ligados ciertos elementos psicológicos. Primeramente esta coordinación corresponde a un relativo abandono de nuestra acción voluntaria en provecho de reflejos regulados por elementos inconscientes. Con relación a nuestro propio organismo, nuestra actitud consciente es de escucha atenta y de aceptación.

"Las deformaciones de las que debemos liberarnos a causa del sufrimiento que las acarrearán, son nuestra propia obra. Resultan de condicionamientos conscientes y sobre todo inconscientes. Desde el nacimiento, innumerables influencias exteriores han colocado sobre nuestra naturaleza profunda una máscara de deformaciones, pintada capa sobre capa. A través de un proceso reeducativo muchos de esos condicionamientos han sido reconocidos, por lo que puede liberarse de ellos. Las decisiones arbitrarias, nuestras y las del entorno, fuentes de esos condicionamientos, dan lugar a un mejor conocimiento de nuestro organismo, de sus leyes y de sus necesidades. Si queremos evitar las trampas anteriores y los sufrimientos que ellas acompañan, es necesario ahora reemplazar esta actitud arbitraria por una colaboración con la acción del inconsciente, entendiendo esta palabra en su amplio sentido, como la define G. GRODDECK: "el conjunto de la realidad psicológica de un ser humano en la cual el Yo consciente no constituye más que un pequeño núcleo".

"Si la presencia atenta y disponible de sí mismo es necesaria para dejar que se establezca, sin falsear, la coordinación muscular fundamental, la postura justa permite también encontrar ese estado de espíritu. Ambos no son de hecho más que una sola realidad.

Sobre el plan mental, la actitud de la que hablamos está ligada a una concentración sin tensión, a una atención disponible para el instante preciso.

"Sobre el plan afectivo, se expresa por una calma distendida y receptiva, sin inhibición y sin excitación. Toda esta actitud fundamental y su estado de espíritu, tiene valor primordial, primero en relación con nosotros mismos, a las fuerzas profundas del organismo. Pero eso que somos frente a nosotros mismos, lo somos

también frente al mundo exterior.

"La actitud fundamental: el punto de equilibrio de un movimiento perpetuo. La actitud fundamental, hasta en su forma estática es lo contrario de una actitud rígida. Es un equilibrio fluido y dinámico. Los reflejos mioestáticos son una continua alternancia inconsciente de tensiones y de aflojamientos, la longitud de los múltiples músculos aseguran la extensión de la columna. Y el ritmo respiratorio asegura una acción continua de los músculos participando en todo el tronco de la gran respiración. Toda tentativa para fijar esta coordinación fundamental acarrea inevitablemente deformaciones y bloqueos respiratorios. Los maestros del T'ai Chi Ch'uan, el boxeo de la sombra china, describen esta actitud fundamental como: "la inmovilidad en el movimiento, y el movimiento en la inmovilidad". De eso hacen su base técnica.

"De otra parte, el retorno a esta coordinación fundamental es comparable a la reparación de un resorte que ha sido deformado. Antes, todo esfuerzo tenía tendencia a acentuar la curvatura del punto deformado y alejar el resorte de su equilibrio. Una vez reparado y vuelto a su extensión equilibrada, los esfuerzos serán repartidos sobre toda la extensión. Acabado el esfuerzo, el resorte volverá a su eje de equilibrio, disponible para un nuevo esfuerzo en no importa qué dirección.

"En cierto sentido puede decirse que esta actitud fundamental no tiene importancia mas que, en tanto se la busca luego de haberla perdido. Una vez reencontrada, ella deviene la cosa más simple y la más natural del mundo: el equilibrio al cual se vuelve espontáneamente luego de cada acción. Y como ella asegura la mejor coordinación de todo el cuerpo, lejos de fijarlo en una postura siempre la misma, ella le abre, de hecho, las puertas de su verdadera libertad de movimiento. Desde ese punto de vista, conviene ir a observar los juegos al aire libre de los niños entre quienes esta coordinación corporal está aún viva. Ellos dan una demostración mas convincente que la de cualquier libro.

EL ORGANISMO EN MOVIMIENTO: expresiones y relaciones.

"Ahora es necesario mirar un poco más de cerca el juego continuo por el cual el organismo entra en contacto con el mundo exterior, del que él recibe las impresiones, hacia el cual él se expresa y sobre el cual el actúa.

"La relación con el espacio exterior. El gesto, cualquiera sea el objetivo y su objeto, se desarrolla en la misma materia de la que el movimiento está hecho, que es el continuum espacio-tiempo-energía. Veamos los problemas que surgen por las relaciones de cada organismo con el espacio, el tiempo y las fuerzas exteriores. Para

poder establecer una relación precisa con el espacio, para poder hablar de eso con claridad, se experimenta la necesidad de estructurar el espacio, que sabemos se ordena sobre el plano afectivo por el niño, a través de las relaciones establecidas con las personas y los objetos que las rodean.

"Laura SHEELEN, prosiguiendo de manera personal las investigaciones de LABAN sobre la estructuración consciente del espacio, ha elaborado un instrumento de una notable precisión. Emplea varios sistemas que permiten describir con un mínimo de palabras, todos los movimientos y desplazamientos en su aspecto espacial. Las investigaciones de Laura Sheelen son una útil contribución a la pedagogía del movimiento. El primer sistema es nombrado "direcciones personales". Éstas se recortan en el espacio en función de la orientación del sujeto. Las direcciones cardinales son: adelante, atrás, derecha, izquierda (fig. 11)

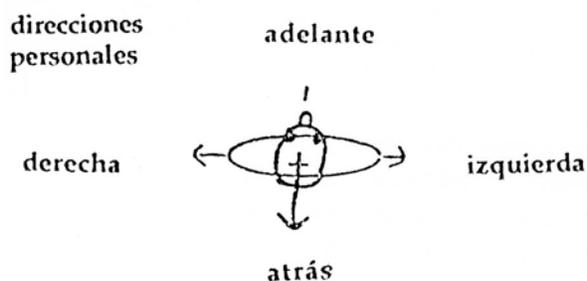


Fig. 11

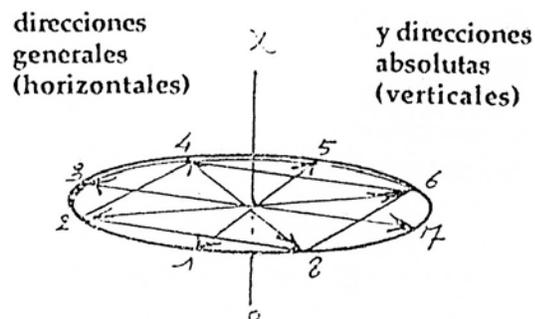
El segundo sistema es llamado "direcciones generales". Divide el espacio en función de referencias exteriores. La rosa de los vientos es un ejemplo de tal sistema. Permite hablar de la superficie terrestre en un lenguaje único y en relación con las mismas referencias.

Para la utilización pedagógica y artística, Laura Sheelen, adaptando un aspecto de las investigaciones de Laban, emplea un reloj de ocho direcciones.

Cuatro cardinales y cuatro intermedias, numeradas de 1 a 8, en el sentido de las agujas de un reloj. Es adaptable a no importa qué sala o escenario, una vez fijada la dirección de referencia 1. Sobre el escenario por ejemplo es la pared invisible, el telón, separando escena y sala que sirve generalmente de referencia 1 para esta dirección (fig. 12).

Fig. 12

Esos dos primeros sistemas estructuran el espacio en horizontal. La dimensión vertical es introducida por las "direcciones absolutas". En



relación con la fuerza de la gravedad, ellas van de un punto "0" común, al centro de la tierra hasta el infinito (x) hacia lo alto.

La combinación de estos sistemas permite describir o indicar a los ejecutantes entrenados, no importa qué movimiento o desplazamiento rectilíneo en las tres dimensiones del espacio".

En nuestra próxima CH. D. N° 20 - E.C., aún oiremos lo que puede decirnos Jacques DROPSY.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 20 - E.C.

Tema: Dropsy nos explica ahora el valor de saber "la relación del cuerpo humano con el tiempo exterior, que marca el entorno". El Movimiento analítico y el Movimiento sintético.

Hoy, DROPSY, trata el aspecto difícil de:

"La relación con el tiempo exterior. La precisión de la relación con el tiempo se encarga de un valor que nos parece en relación estrecha con el entorno cultural. En efecto, nos parece que en las culturas orientales los imperativos de horario y de la exactitud, no son sentidos de manera tan imperiosa como para los occidentales, para quienes "el tiempo es oro". La adaptación precisa a los imperativos del empleo del tiempo es un elemento importante en el equilibrio de las condiciones de vida. Aquellos que no pueden jamás estar a la hora, están en falsa posición con relación al mundo exterior, lo que conduce a una tensión de la que no es fácil escapar. Después de haber hecho la experiencia de los ritmos interiores y sobre todo del más fácilmente accesible a la conciencia, el ritmo respiratorio, se trata ahora de acordar sus ritmos personales a los del universo exterior. No hablaremos del acuerdo de los ritmos del organismo con los ritmos naturales: estaciones, días y noches, intervalos entre las comidas. Son elementos del equilibrio vital que surgen de la práctica. Sin buscarlo directamente, el trabajo de rearmonización psicomotriz parece producir automáticamente una mejor regulación del ritmo al dormir. La rítmica musical propone una gran variedad de estructura en los tiempos susceptibles de servir a los ejercicios.

"En el trabajo de los principiantes no utilizamos la música mas que bajo forma rítmica. Evitamos así dar desde el comienzo una importancia muy grande al impulso afectivo suscitado por la melodía.

"La relación con las fuerzas exteriores. De hecho es imposible, hasta en un trabajo muy interiorizado, hacer abstracción de las fuerzas exteriores. La más importante de todas, la de la gravedad, es omnipresente en nuestras vidas. El movimiento en la superficie de la tierra es siempre un juego con ella. El abandono total corporal a la

fuerza de la gravedad permite descanso y recuperación de energía.

"En ese diálogo, se establece una relación entre la estabilidad de nuestro contacto con la tierra y la exaltación de nuestro impulso hacia el cielo. Este equilibrio se expresa en toda la gama de los movimientos que, de la caída al salto, juegan con la presencia de la fuerza de la gravedad.

"Movimiento analítico y movimiento sintético. Los mismos desplazamientos del cuerpo o de ciertos elementos del cuerpo pueden ser producidos, por dos procesos diferentes.

"Si quiero extender el brazo en horizontal, puede pensar: "contracto los extensores del brazo para alargarlo". En ese caso, la "manera" de hacer el movimiento, dirigido directamente por el pensamiento consciente está en el centro de la atención. Hago trabajar mi brazo concentrándome sobre él.

"Hay otra manera muy diferente de llegar al mismo resultado; es la de tener un propósito, un objetivo que no puedo alcanzar más que alargando mi brazo en horizontal: por ejemplo tender la mano a alguien o recibir un regalo. En ese caso es el "objetivo" a alcanzar que está en el centro de la atención. El movimiento del brazo es producido de hecho, inconscientemente, anatómicamente por así decir.

"De la misma manera es posible caminar concentrándose sobre el movimiento de las piernas u olvidándose de ellas para simplemente pensar: "voy a echar una mirada a esta vitrina del otro lado de la calle". Se descubrirá, probablemente, que la sensación en las piernas es muy diferente en uno y otro caso. Sucede a menudo que concentrándose sobre la manera de caminar se vuelve uno incapaz de hacerlo sin tropezar, y lo que era tan simple un instante anterior, deviene casi imposible. Parece que, puesto en relación con un objetivo que lo motive, el gesto se hace con una comodidad y una soltura que se pierde desde que nos concentramos directamente sobre la coordinación muscular que lo produce. Así lo expresa H. MEDAU, el gran pedagogo alemán del movimiento: "Cuando un objeto exterior concentra la atención del ejecutante, sus movimientos son más libres, más completos, más convincentes. Se evita la afectación en el movimiento y se disipa las inhibiciones naturales".

"En el movimiento dónde el pensamiento interviene en el momento de la realización, el movimiento deviene analítico. El miembro en el cual me intereso, brazo o pierna, etc., está como cortado por la conciencia del resto del cuerpo, y, visto del exterior, el movimiento que resulta recuerda el de una marioneta, o de un robot. En el caso que la conciencia se fija sobre el propósito, no es mas mi brazo el que hace alguna

cosa, soy yo: yo tiendo la mano. Yo atravieso la calle. El movimiento es reintegrado en el organismo total y se vuelve la expresión de un individuo. Esta adaptación a la acción depende de la representación que nos hacemos del propósito a alcanzar.

"Esta manipulación puede ser extremadamente rápida, mucho más que la puesta en frase consciente. Si yo dejo caer un objeto al suelo involuntariamente, puede suceder que yo baje instantáneamente para tomarlo. El movimiento está terminado antes mismo de pensar: "hay que levantarlo" Y sin embargo, he tenido el tiempo de representarme el lugar exacto donde ha caído el objeto. Faltando esta representación mi mano se colocaría en otro lugar. En cambio ella se ha ubicado precisamente sobre el objeto caído. Es solamente esta representación de un acto, mucho más rápida que el pensamiento la que hace posible la adaptación de un malabarista que juega con cinco o seis pelotas a la vez, a veces hasta sobre el lomo de un caballo al galope. Ningún pensamiento podría adaptarse a una tal velocidad.

"Otro ejemplo de lo que son y cómo funcionan las representaciones: Si quiero levantar una valija llena, mi sistema nervioso gamma, prepara la tonicidad muscular de todo mi cuerpo desde las piernas a las manos. Esta preparación tónica invisible me permite levantar la valija sin sacudidas. Si, por lo contrario, supongo la valija vacía, la preparación tónica automática de todo el cuerpo, se adapta también exactamente a mi representación para permitirme tomar la valija y levantarla con soltura. Pero si me represento la valija llena y ella está vacía,... puede llegar a que la diferencia entre la preparación tónica y el peso real de la valija me haga caer al suelo. Vemos así con qué delicadeza la regulación tónica del cuerpo reacciona al servicio de todos los matices de nuestra representación. Ninguna tentativa por regular voluntariamente todos los detalles de la operación en la asociación el cuerpo entero, puede llegar a tal precisión.

El proceso de aprendizaje: del movimiento analítico y del movimiento sintético. Hemos reconocido dos aproximaciones posibles de un mismo movimiento: aquella que, analíticamente, concentra la atención sobre el mecanismo mismo del movimiento, y aquella que, sintéticamente, resulta de nuestra relación con el objeto de nuestra acción o con el receptor de nuestra expresión. Hemos remarcado que el movimiento nacido de la relación con el objeto tenía una cualidad que no poseía el movimiento analítico. Sin embargo hay numerosos casos en los que el movimiento analítico es indispensable. La libertad y la conciencia de sí que el hombre posee, a diferencia de los animales, pueden en ciertos casos cortarlo de su naturaleza profunda. Pero ellas le han permitido elaborar las técnicas y los útiles que multiplican sus posibilidades de acción.

"Esas invenciones forman un tesoro de la humanidad. Ella lo transmite de

generación en generación sin que cada ser humano tenga necesidad, por su propia cuenta, de reinventar con intentos, errores y golpes de genio, cada elemento de ese gigantesco tesoro. Eso significa que, sobre todo en su juventud, pero en los hechos, durante toda su vida, cada uno de nosotros tiene necesidad de aprender, lo que otros han puesto a punto para poder utilizarlo a nuestro turno, por una ubicación de los conocimientos guiados por el pensamiento.

"Una descripción de este proceso con sus incidencias corporales y psicológicas es dado por HERRIGEL en su pequeña obra sobre el tiro de arco en el Japón. Muestra cómo el aprendizaje del gesto de tensión del arco, puede tomar años de entrenamiento cotidiano antes que la menor atención sea llevada al blanco, constituyendo esta etapa ese pasaje a la de la atención sobre la relación con el blanco, hasta alcanzar una sensación de unidad completa del arquero, de la flecha y del blanco. El movimiento, una vez dominado en su forma, el tiro depende esencialmente de la relación con el blanco. Al punto que un día en el que él se quejaba de que el arco no estaba bastante fuerte para alcanzar el objetivo, su maestro le respondió: "No es el arco que es muy débil, es vuestra atención".

"El YO y la presencia en el mundo exterior. ¿Qué es lo que debe dejar a la acción del inconsciente, para alcanzar el resultado de la manera más armoniosa, que es también la más eficaz posible?

"El rol del YO nos parece doble. Primeramente, como acaba de verse, de la exactitud de mi percepción y de mi representación depende la ejecución armoniosa del movimiento. Importa pues que yo tenga una imagen precisa del propósito a alcanzar en el momento mismo que actúo. El gran obstáculo es la distracción. Es ella que nos hace pensar en otra cosa distinta de lo que hacemos. Si quiero levantar un vaso de agua sobre la mesa y pienso en otra cosa mientras que mi brazo se extiende mecánicamente en la dirección del vaso, puede ser que en lugar de tomar el vaso lo vuelque. ¿A quién no le ha pasado esto? Pero es evidente que si presto atención al vaso, no tendré ningún problema en tomarlo.

"No comprendemos fácilmente que la precisión de mi relación con un objeto exterior y la eficacia de mi acción, depende de la calidad de atención que yo puedo darle. Si el principal obstáculo a la atención es la distracción, la condición sine qua non es lo que podemos llamar: la presencia de espíritu "aquí y ahora". Toda distracción nos arranca de esta realidad del momento presente, para hacernos soñar en otra parte y en otro momento.

"En la medida pues, en que nosotros podemos establecer una relación atenta con el

objeto de nuestra acción, las regulaciones inconscientes, sobre todo por medios del sistema nervioso gamma, nos permiten sacar el mejor partido de nuestras posibilidades motrices. Este es el caso en general entre los animales. No estando dotados como el hombre del poder de abstraer del "aquí y ahora", sus acciones están bien adaptadas a la realidad inmediata.

"Por la presencia de espíritu cada gesto gana una cualidad y una eficacia que ninguna acción mecánica o distraída puede alcanzar. Esto se verifica en todas las artes, todos los oficios y en las acciones más cotidianas. Comer prestando atención a lo que está en su plato y en su boca modifica completamente la calidad de la digestión y de la asimilación. Tal es pues para nosotros, el primer rol del Yo: prestar atención al objeto con el cual él está en relación y sobre el cuál él actúa.

"El Yo y la presencia de sí mismo. Al lado de nuestra presencia ante el mundo, debemos hacer frente a la necesidad de una presencia consciente ante nosotros mismos, de una escucha que nos permita reconocer el instante en que el instrumento cesa de ser justo para poder recordarlo. Con un ojo vuelto hacia afuera nos es necesario un ojo hacia adentro. Ahí donde el animal se abandona a las fuerzas instintivas que conservan la armonía de su organismo, parece que el hombre no puede encontrar y conservar este acuerdo interior, más que al precio de un esfuerzo consciente. Tal es el costo de su libertad, puesto que él solo puede escoger por su acuerdo interior o contra él. Si comprendemos bastante bien lo que significa estar atento a un objeto exterior, la atención a sí mismo está lejos de acudir fácilmente. Atento a sí mismo, de acuerdo. Pero, ¿dónde está ese sí mismo al cual es necesario estar atento? Podemos decir que en el centro del cuerpo se encuentra el mejor lugar posible, donde colocar nuestra conciencia de sí mismo. De ahí nuestra atención puede percibir el organismo entero, y nuestra voluntad puede coordinar todos nuestros miembros en una acción unificada.

"En su ensayo sobre el teatro de marionetas, H. Von KLEIST dice muy justamente: "La afectación se manifiesta desde que el centro de la intención de un movimiento es diferente de su centro de gravedad. Ved al joven F. cuando él encarna París y presenta la manzana a Venus: su conciencia está toda entera en su codo y ese es un espectáculo horroroso".

"En extremo Oriente el entrenamiento en las artes y en las técnicas tradicionales está siempre fundado sobre un anclaje de la conciencia en el centro del cuerpo, de donde ella dirige el movimiento. Eso es verdad para el pintor, el ceramista o el danzarín o el actor.

"El Movimiento justo: una relación consciente de su centro con el objeto. Después de haber visto las condiciones de una manera de ser que hemos llamado "la actitud fundamental", tenemos ahora la posibilidad de definir una manera de actuar que nace de esa manera de ser y expresa su relación con el mundo exterior.

"Lo que nos ocupa aquí es comprender las condiciones de un uso de sí mismo, permitiendo la mejor adaptación posible a un mundo exterior y pudiendo servir de base a una investigación de maestría, dominio en no importa qué ramo de la actividad humana: artes, trabajo, deportes, etc.

"Para nosotros la acción justa nace de la entrada en relación consciente de nuestra actitud fundamental anclada en el centro del cuerpo, con los objetos del mundo exterior.

"Madame TULMAN cuenta que un gran danzarín indonesio, JODJANA decía a sus alumnos, lo que hemos ya dicho pero bajo una forma imaginada. "Imagínense que ustedes tienen tres cuerpos, el uno en el otro. El del medio es el cuerpo visible de carne y hueso. Pero ustedes tienen un otro, muy pequeño, alojado en vuestro centro de gravedad (abdomen) y el tercero, invisible, se extiende en el espacio, tan lejos como vuestra intención puede alcanzar. Al danzar, no actúen más que sobre el hombrecito en el centro y déjenlo comunicar automáticamente sus movimientos, a través de vuestro cuerpo de carne, hasta los límites de vuestra intención. Así vuestro movimiento será justo". Un tal movimiento, exactamente adoptado a su propósito posee las características que se han descrito hablando de la regulación de la tonicidad: económico, él permite una adaptación muy delicada y muy rápida, puesto que la sensibilidad no está bloqueada por ningún exceso de tensión; unificado, él hace participar el cuerpo entero en cada gesto; rítmicos, los esfuerzos se acuerdan armoniosamente con los ritmos fisiológicos, respiración, circulación, etc.

"Sobre el plan psicológico una tal acción está en relación íntima con una presencia a la vez ante sí mismo y ante el objeto exterior. En este momento, el equilibrio entre el interior y el exterior es tal que en la relación, el sujeto siente su unidad profunda con el objeto de su atención. Para el observador exterior el movimiento da entonces una impresión de armonía. Se trata de una belleza que brota de ella misma, espontáneamente, libre de toda afección y de todo narcisismo. El ser humano encuentra entonces la belleza de la naturaleza misma, del agua, de las plantas, de los animales. para retomar la expresión de SCHILLER, "lo que una planta es inconscientemente, el ser humano con sus movimientos, intenta serlo conscientemente. El artista que sobre el escenario, cree un momento así, deja en el alma de su público una marca difícil de borrar".

"Son, en general, momentos muy breves, inesperados. Pero nosotros vivimos todos tales momentos de perfecto acuerdo. Son la cosa más maravillosa. Momentos concedidos por nuestro destino que no pueden ser producidos a voluntad. Pero que creemos es posible crear condiciones que faciliten, para quienes los desean la apariencia de tales momentos. Para aproximarse a ello es necesario trabajar paso a paso, y que eso vale la pena"

Acercádonos a la parte final del trabajo transcrito en fragmentos del libro de Jacques DROPSY, en la próxima CH. D. N° 21 - E.C., veremos lo que nos dice sobre: "Algunos aspectos psicológicos a través del cuerpo".

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 21 - E.C.

Tema: Necesariamente Jacques Dropsy debe considerar ahora el difícil aspecto del trabajo de un cuerpo, hasta llegar a la improvisación y la exploración de lo imaginario.

El capítulo prometido del libro del Jacques DROPSY, ocupa hoy el comienzo de la Charla Debate N° 21 - E.C.:

ALGUNOS ASPECTOS PSICOLOGICOS DEL TRABAJO A PARTIR DEL CUERO.

Atención y atención, voluntad y voluntad. "Atento como un gato que acecha un ratón", esta imagen tan a menudo empleada, parece representar el arquetipo de la atención perfecta. Un instinto ligado al hombre, obliga al gato a concentrar toda su energía sobre el posible alimento que constituye el ratón. Aparentemente el gato no tiene ninguna posibilidad de elegir, frente a un ratón y cuando tiene hambre, una actitud diferente. La misma cosa se puede observar cuando un animal se encuentra en situación de peligro. Ahí, el instinto de conservación concentra toda su atención sobre el atacante. Un tercer ejemplo es el interés de los animales por el otro sexo en la estación de los amores.

"Una cualidad de atención análoga se encuentra en la sociedad humana. Allí también, nuestros instintos fundamentales nos ordenan una atención que se impone a nosotros. Cuando uno de esos instintos es fuertemente excitado por el peligro o la privación, excluye poco a poco del campo mental todo lo que no está ligado directamente a su satisfacción. Esos momentos de intensa concentración tienen también un gusto particular, que es debido a la unificación completa del organismo bajo la pulsión instintiva.

"La carrera hacia el erotismo y la carrera hacia el peligro en el riesgo que toman los conductores de automóviles, por ejemplo, son signos de una necesidad de encontrar esta unidad perdida, en las que las condiciones de la vida civilizada muy confortable, no creen más en esa necesidad.

"Pues si observamos nuestra vida fuera de esos casos extremos, vemos que con

relación a esta cualidad de atención sostenida, la más grande parte de nuestra existencia está bañada en la dispersión y en la distracción. No comprometemos mas que una fracción de nosotros mismos en la acción y en el instante presente. Todo el resto piensa en otra cosa, sueña el porvenir, o recoge el pasado; lo que JUNG llama: la imaginación pasiva.

"La atención de la que hablamos resulta de una relación instintiva e involuntaria entre nuestras necesidades, nuestros deseos y las circunstancias exteriores. Ella se produce automáticamente cuando las condiciones interiores y exteriores se reúnen. Hemos adquirido también un modo de atención muy diferente del que acabamos de describir, involuntario, dependiente de las circunstancias exteriores y de nuestros instintos. Modo de atención ese, común a los animales y a los hombres.

"La atención de la que ahora hablaremos es de otro orden. Es propia del ser humano, y según nuestra opinión, es la capacidad humana más alta pero también la menos desarrollada de la que disponemos. Nos permite dar voluntariamente nuestra atención al objeto de nuestra elección, al margen de toda necesidad exterior. Podemos, por medio de ella, superar las circunstancias exteriores, y sobrepasar, si es necesario, las exigencias de nuestros instintos. Es la que, en particular, da al hombre la posibilidad de una actitud frente a la muerte, diferente de la de los animales, y de sacrificar conscientemente su vida por una causa de la que él reconoce el valor. Pocos de entre nosotros somos capaces de esta atención voluntaria, que no sea más que por relámpagos esporádicos.

"Expresada de tal suerte, esta afirmación parece exagerada y difícil de aceptar. Pero puede hacerse una experiencia: tome un pequeño objeto que se encuentre al alcance de la mano, colóquelo delante suyo e intente durante solamente dos minutos estar atento únicamente a ese objeto, sin dejar que ningún otro pensamiento lo distraiga... Si la experiencia es hecha lealmente, usted habrá comprobado que antes de que hayan transcurrido treinta segundos, pensamientos extraños habrán venido a perturbar su conciencia. Usted podrá admitir ahora la debilidad de esta capacidad de atención voluntaria frente a la intrusión de ideas, emociones y sensaciones extrañas.

"Sin embargo, por embrionaria que sea esta capacidad de atención consciente, está en la base de toda reeducación y de todo verdadero desarrollo corporal personal. Pues ella puede aplicarse no solamente a objetos exteriores, sino también a la vida interior; ella constituye por ese lado el instrumento de la toma de conciencia de sí. Permite separarnos de la situación exterior y operar ese movimiento hacia el interior, por el cual reconocemos las tensiones y los conflictos, de los que sufrimos y que queremos resolver. Sin esa atención, no hay ninguna posibilidad de escapar al encadenamiento

mecánico de nuestras habilidades corporales y psicológicas.

"Desde el punto de vista práctico, eso significa que un trabajo corporal, debe ir a la par con un entrenamiento progresivo de esta atención consciente, que es, sobre el plano psicológico, el instrumento principal de nuestra liberación de los hábitos automáticos. Son esos automatismos inconscientes que nos han conducido a un punto de conflicto y sufrimiento interior, suficientes para obligarnos a "hacer cualquier cosa para que eso cambie". Pero ese trabajo psicológico, fundado sobre el desarrollo de la atención, no es distinto del trabajo corporal. Ya que es en el trabajo en curso que se intenta aplicar a sí mismo y a las circunstancias presentes esta atención. A través de esta aplicación sistemática, animada y facilitada por instructores, es que ella se afirma progresivamente. Deviene entonces posible provocar voluntariamente, a cada instante de nuestra vida y a propósito de cada uno de nuestros actos, esta unidad de acción, esta presencia interior. La plenitud de nuestra vida no es más dependiente de accidentes exteriores, de una situación de peligro o de una partenaire sexual.

"Ella revela nuestra capacidad de entrar plenamente y por una elección voluntaria, en el momento presente. A medida que esto se vuelva posible, un sentimiento de libertad se hace presente, desconocido hasta ese momento.

"A estas dos cualidades de atención: la atención automática nacida del juego de los instintos y que los animales poseen también, y la atención consciente, libre de la presión de las circunstancias, propia del hombre, pero aún poco desarrollada, corresponden, para nosotros, dos cualidades bien diferentes de voluntad. El primer tipo de voluntad es el que ponemos en acción la mayor parte del tiempo; ella resulta de la presión instintiva y de las influencias exteriores.

"Freud respecto a las pulsiones sexuales y ADLER respecto de la puesta en acción de la necesidad de poder, que se puede reunir con el instinto de conservación, han estudiado cómo muchas realizaciones de nuestras vidas son movidas por esas pulsiones, que aparecen también por la necesidad de poseer, de acumular, de protegerse contra el riesgo de faltar, es decir finalmente contra el riesgo de tener hambre. La fuerza más o menos grande de ese tipo de voluntad y lo extendido de sus realizaciones, están siempre en relación con la fuerza de los instintos.

"La voluntad del segundo tipo resulta de un cierto sobrepasamiento del plano de presiones instintivas. Esta voluntad reposa enteramente sobre la potencia y lo ampliado de las posibilidades de la atención voluntaria. Una obra nacida de esta voluntad necesita a cada paso un esfuerzo de conciencia.

El fin y los medios. En los grupos de alumnos, al inicio, es notable la presencia de una impaciencia por alcanzar el objetivo en los ejercicios comunes, lo que genera un profunda crispación sobre el resultado, que por ello se hace imposible de alcanzar.

"Los jardineros han aprendido que no se puede forzar la naturaleza, que no se puede más que conocerla, seguirla y facilitarle su tarea. Si es necesario un año para que un durazno llegue a madurar es en vano intentar obtenerlo en seis meses. Pues el fruto forzado que se consiga no es más que la imitación exterior de un nutritivo. Por haber aprendido eso debido a la fuerza de la experiencia, los jardineros han ganado una infinita paciencia. Saben el valor de su esfuerzo cotidiano que permite a la naturaleza los frutos de una belleza y de un sabor sin comparación con sus semejantes silvestres... Eso les da la fuerza de trabajo día tras día, aceptando que con una helada o una caída de granizo, la naturaleza pueda quitarles el resultado de un trabajo. Saber eso los libera de una inútil tensión hacia los resultados a obtener. Si el jardinero no está crispado sobre el objetivo, adquiere en su trabajo una tranquilidad profunda.

"Los jardineros aprenden también de la naturaleza otra cosa: que ningún resultado puede ser obtenido directamente. No es actuando sobre las ramas que se las hace echar vástagos. Es necesario separar su atención del fruto que se quiere obtener y llevar los esfuerzos a otra parte. El resultado que se espera hacia lo alto no puede ser obtenido mas que por un trabajo indirecto, hacia abajo, hacia la tierra a sembrar, a regar y a alimentar. Es sobre esos medios que es necesario concentrar su acción si se quiere llegar a sus fines. Todos los jardineros saben esas cosas pero, ¿quién las sabe cuando se trata de sí mismo, de su propio organismo?

"Toda crispación hacia el objetivo da al trabajo una brutalidad mecánica, una nerviosidad compulsiva, una prisa febril que impiden precisamente alcanzar el objetivo. Superar su objetivo por exceso de tensión no es alcanzarlo, sino quedar antes de él. Después de haber tomando conciencia de la importancia de esta crispación sobre el objetivo, podemos ensayar liberarnos, concentrándonos sobre los medios a usar en la acción, sobre la calidad de nuestra manera de hacer. Es entonces, solamente, que puede aparecer una tranquilidad que asegure la eficacia del esfuerzo. Y un día el objetivo es alcanzado muy naturalmente, como al término de su maduración el fruto cae por sí mismo. Lo recibimos como un regalo, producido por la alianza de nuestros esfuerzos conscientes con las fuerzas oscuras de nuestra naturaleza inconsciente.

"Pero esta conversión de nuestra atención del objetivo sobre la cual estaba crispada, a la calidad de nuestra manera de actuar, aporta también una otra enseñanza: la que expresa ALAIN, ese gran pedagogo, cuando dice: "Los pasos no

conducen solamente al objetivo, cada paso es un objetivo".

LA IMPROVISACION Y LA EXPLORACION DE LO IMAGINARIO

Una ciencia joven: la psicopedagogía del arte dramático. Hasta comienzos de este siglo XX, el desarrollo del arte dramático ha proseguido sin que los problemas que plantean su arte al actor, hayan dado nacimiento a una pedagogía sistemática. Se podría decir que se transmitía una tradición, de juego, como la que se produce aún en el mundo del circo con la formación de los payasos. Es el medio mismo el que es depositario de esta tradición que cada artista viviente y a menudo nacido en ese medio, recibe sin sistema, del que él se impregna, que él utiliza, modificándolo y enriqueciéndolo, siguiendo su temperamento.

"En extremo Oriente, el mantenimiento preciso de tradiciones muy antiguas, a menudo relacionadas con una tradición religiosa, ha permitido desde hace varios siglos la creación de escuelas con pedagogía definida. Ellas forman durante años de trabajo, física y psicológicamente muy intenso, actores, listos a proseguir una tradición, de la que cada detalle está rigurosamente codificado. Es sirviendo incondicionalmente la tradición que el actor puede alcanzar sus límites y sobrepasarse él mismo. Entre las más célebres de esas grandes escuelas teatrales del Oriente, podemos mencionar el KATHAKALI en la India, el OPERA de Pekín, el NO y el KABOUKI, en el Japón.

"En Francia, en el siglo XIX varias tradiciones de juego evolucionaron paralelamente e influenciándose mutuamente: pantomimas, circo, vaudeville, comedia, tragedia, de la que la Comedia Francesa prosigue la tradición desde el siglo XVIII con LEKAIN, a través de TALMA y RACHEL.

"Al juego muy hablado y bastante estático que impone la tragedia, hacía contrapeso el juego mucho más corporal del melodrama. Pues es del juego del actor que dependía casi todo el efecto de estas piezas con textos a veces indigentes.

"Es entonces que aparecieron dos innovadores, a la vez hombres de teatro completo y remarcables educadores: C. STANISLAVSKI, en Rusia, y Jacques COPEAU en Francia.

"Los dos han sido conducidos a reubicar la formación del actor en el cuadro del desarrollo humano del artista. Los dos han visto la necesidad absoluta paralelamente a la adquisición de una técnica corporal y vocal sólida, de una liberación psicológica metódica que dará al actor, libre acceso al reservorio de sus imágenes y de sus

emociones subconscientes. De ahí han nacido técnicas pedagógicas nuevas fundadas sobre el juego improvisado.

"Bajo el nombre de psicodrama, el doctor J. L. MORENO elabora un modo de psicoterapia, fundado sobre sus propios ensayos de teatro improvisado en el año 1920.

"Con la aparición en inglés, hacia 1936, de su primera obra sobre la formación del actor, los trabajos de Stanislavski fueron bruscamente conocidos en Europa y en USA., explicando por cuales vías se habían desarrollado las troupes de actores rusos, reveladas por grandes giras entre las dos guerras mundiales. Esos actores podían interpretar adaptándose a los estilos más diversos, como lo mostrara no solamente el Teatro de Arte de Moscú, el equipo de Stanislavski, sino también los equipos dirigidos por sus alumnos, vueltos independientes, hasta disidentes como MEYERHOLD. El "Sistema Stanislavski", con grandes variantes, en Estados Unidos, se volvió "el método" enseñado por Lee STRASBERG, en el Actor's Studio fundado en N.Y. por ELIA KAZAN.

"La influencia de Jacques Copeau fue sentida sobre todo en Francia. Creó con Suzanne BING, después de la primera guerra mundial, "La escuela de Vieux COLOMBIER, sobre bases entonces revolucionarias, desarrollando sistemáticamente la improvisación y el juego corporal.

"Por otra parte Etienne DECROUX. partiendo del juego corporal practicado en la Escuela de Copeau, lo desarrolla bajo la forma del mimo moderno, cuyas técnicas fueron popularizadas en el mundo entero por sus alumnos Jean Louis BARRAULT y sobre todo Marcel MARCEAU.

"Es necesario hablar de la influencia pedagógica de Charles DULLIN. Pedagogo intuitivo, él da en su escuela del ATELIER el primer lugar a las improvisaciones. En Polonia, J. GROTOWSKI funda el trabajo de su grupo sobre un entrenamiento psíquico y corporal de un rigor ascético.

"En los Estados Unidos, contrariamente, el LIVING THEATRE animado por Julien BECK y Judith MALINA, estaba fundado sobre la libertad, los metteurs en escena orquestaban la creatividad del grupo al que no se le exigía un escrupuloso dominio técnico.

"Viola SPOLIN, una pedagoga americana, elaboró un método progresivo también. Creando a partir de experiencias abordables por todos, las bases de un desarrollo, pudiendo conducir a realizaciones de nivel profesional. Trabajando primero con

niños, ella pudo enseguida aplicar su experiencia a grupos profesionales. Es el trabajo hecho por Viola SPOLIN que nos ha ayudado a precisar lo que resaltaba para nosotros de nuestra práctica de la expresión dramática.

Espíritu de juego y de ablandamiento. En el trabajo, a partir del cuerpo, habíamos ya encontrado la libertad que nace cuando se retira una parte de la importancia dada al resultado, para concentrarse sobre los medios para llegar al instante presente. Deviene entonces posible entrar en el trabajo como en un juego, mas bien que considerarlo muy seriamente como una tarea a cumplir; así hace el niño, para quien los millares de ensayos repetidos para aprender a caminar o a hablar es un juego, al cual él se entrega con placer y libertad.

"Pero en la improvisación, porque ningún imperativo de forma es exigido, el espíritu de juego es más importante aún. En ella, en efecto, no hay para el principiante ningún objetivo particular que alcanzar; no se trata de representar para algún otro, sino solamente de explorar lo que se presenta. Cada nuevo ejercicio es un soporte y una ayuda para esta exploración. Se trata de encontrar primero la posibilidad de divertirse sin otra consideración que la de jugar, cuyo sólo propósito es el placer del instante. La obra que puede resultar del juego muere a medida que ella nace, sin que ningún esfuerzo sea hecho para fijarla en una forma. La obra es como el resultado accesorio de la creatividad del instante.

"Todo lo que sale de la improvisación tiene un valor, simplemente por que es eso que sale en el momento. Ningún esfuerzo es jamás exigido que pueda suscitar una tensión. Lo que nosotros buscamos, es tomar conciencia de todo lo que puede venir de sí mismo, si cesamos precisamente de hacer esfuerzos inútiles. No se trata, bien entendido, de un resultado obtenido instantáneamente. Pero en tanto que el nivel del libre placer de juzgar no es alcanzado, es hacia ello que tiende el animador, para lo que es en el fondo de dicho animador, que debe operarse la renuncia a juzgar los resultados, en la improvisación dotada del elemento primordial del entorno afectivo.

"La propia distensión del animador es la primera condición del ablandamiento distendido del grupo. Por otra parte, es importante que el grupo no varíe. El conocimiento de los otros y el hábito de trabajar juntos, permiten una seguridad afectiva de la que cada uno tiene necesidad, al menos al comienzo. Los ejercicios mismos juegan un rol considerable. La progresión se inicia con cosas extremadamente simples; es necesario que todo el mundo pueda participar sin dificultad. Nadie puede ser obligado a participar, pero si algunos en el grupo no "engranan" a alguno de los ejercicios, es que no ha sido suficientemente preparado. El grupo no puede evolucionar sanamente mas que como un todo. Es necesario no dejar atrás a ninguno

de los integrantes. Lo importante es que todo el grupo pueda entrar sin que alguno quede bloqueado en el exterior. El ritmo mismo de los ejercicios debe ayudar a mantener la atención.

"En un tal trabajo de grupo el aburrimiento es el enemigo mortal del placer de jugar. A este propósito, una de las riquezas del trabajo de Viola SPOLIN es de haber reintroducido en esos juegos de niños, tal cuales o apenas modificados: juegos de observación, juegos de movimientos, juegos de invención. La práctica nos ha convencido rápidamente del valor de esos juegos y de su eficacia para liberar el cuerpo de un grupo de adultos.

"Cuando esta etapa de liberación ha sido alcanzada, solamente entonces la creatividad deviene posible. El placer de jugar funde una caparazón contra el miedo. Confianza y ablandamiento van a la par entonces en el grupo".

Nuestra próxima CH. D. N° 22 - E.C., aún con Jacques DROPSY, comenzará con "El punto de concentración, llave de la creatividad".

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 22 - E.C.

Tema: Mención de Stanislavski acerca de las dos condiciones que permiten liberar la creatividad en el actor: la desconstrucción y la concentración. Veamos cómo lo explica Dropsy.

Ya en el tramo final de la larga transcripción, justificada por lo valioso de su contenido, del libro de Jacques DROPSY, empezamos esta penúltima Ch. D. dedicada a ese autor con:

"El punto de concentración, llave de la creatividad. Stanislavski, decía que las dos condiciones que permiten liberar la creatividad en el actor, eran la desconstrucción y la concentración. Veamos el empleo del "punto de concentración".

"La observación de partida es la siguiente que seguramente cada uno ya la ha hecho por su cuenta. Si me siento observado por alguien, alguna cosa en mi modo de acción cambia enseguida. En tanto que la otra persona quede presente en el campo de mi conciencia, provoca en mi un conjunto de tensiones que pueden, prosiguiendo, paralizarme o sobre excitarme. En un caso como en otro, me priva de mi libertad y esta armadura de tensiones me corta de toda creatividad. Quedo "alienado por la mirada de los otros". Pero la observación no queda allí. El otro lado de la moneda existe también: si estoy profundamente interesado por alguna cosa, en el instante en que estoy concentrado sobre ella, estoy enteramente liberado de toda influencia exterior. La expresión "los enamorados están solos en el mundo", refleja bien esta experiencia.

"Una muy vieja historia oriental hace aparecer los dos aspectos de la situación: se cuenta que un califa queriendo casar a su hija había prometido darla a aquel que triunfase en la siguiente prueba: recorrer la parte de arriba de un muro estrecho, sosteniendo con las manos un tazón lleno de leche hasta los bordes, sin volcar una sola gota. Los primeros candidatos fracasaron todos, pues el califa había ubicado en la base del muro, soldados armados que gritaban, gesticulaban y disparaban armas de fuego alrededor de los pretendientes. Había siempre un momento en que el alboroto los distraía y ellos volcaban la leche. Un último candidato se presentó, sin sombra de una emoción recorrió tranquilamente el muro y colocó del otro lado el tazón de leche intacto. El califa muy sorprendido le preguntó si él no había oído los gritos y los disparos de las armas. "¿Disparos de fuego?, -dice el hombre-. No, no he oído nada".

Y como se asombrasen y que le preguntasen porqué: "No sé -dice él-. Yo solamente he prestado atención a no volcar la leche".

"Si en efecto, podemos conservar voluntariamente nuestra concentración sobre un punto dado, eso no nos impedirá quizás, percibir las influencias exteriores, pero nos permitirá integrarlas sin quedar alienados por ellas. Por esta razón, liberamos a los principiantes desde el comienzo, del cuidado de representar alguna cosa para los otros, proponiéndoles simplemente, ingenuamente, de concentrarse sobre un objeto o una sensación, real al comienzo, y luego imaginaria. No se trata de mostrar alguna cosa, sino de dejar hacer lo que viene solo, mientras que la atención guarda su punto de concentración. Se descubre entonces que el cuerpo liberado se pone en acción con naturalidad y la simplicidad que tenemos, estando solos en el cuarto, cuando estamos ocupados por alguna cosa que nos interesa.

"No se trata de hacer "un esfuerzo de concentración", cejas fruncidas, mandíbulas apretadas. Por lo contrario es suficiente, en el más grande ablandamiento, descontracción posible, simplemente guardar contacto con el punto de concentración que es siempre al comienzo, alguna cosa material y física. Un buen ejemplo de ese tipo de atención es la niña alegremente concentrada sobre la muñeca con la que ella juega. Ese contacto es conservado sin buscar de hacer alguna cosa especial ni prevista de entrada.

"El punto de concentración provoca automáticamente asociaciones e impulsiones, por las cuales es suficiente dejarse llevar para entrar en la acción. Se puede decir entonces que el punto de concentración trabaja para nosotros. Es suficiente para eso, tenerle confianza. La sola diferencia con la niña que juega, es que nosotros escogemos conscientemente nuestro punto de concentración y que nos quedamos atentos a él por un esfuerzo voluntario, aunque sin tensión. En los primeros ejercicios de improvisación, el punto de concentración constituye él solo toda la situación, como el objeto que proponíamos explorar. Pero poco a poco, la situación se enriquece de elementos nuevos que forman una constelación de la que el punto de concentración, constituye el centro; aparecen partenaires con los que hay que entrar en contacto. Más compleja se hace la situación, más importante es mantenerse con un punto de concentración, del que su estabilidad estructura el entorno.

"En un ejercicio ya pasablemente difícil, se puede por ejemplo almorzar con un compañero, prosiguiendo una conversación sobre un sujeto precisado de entrada, pero sin relación con la comida. Es posible entonces guardar el punto de concentración sobre la mesa (imaginaria) cargada de platos y dejar que la conversación prosiga por ella misma en último término. Una conversación proseguida en tales condiciones es a

menudo muy interesante, pues quedando fiel al tema escogido, está liberada de un control cerrado de la conciencia; ella brota entonces directamente del subconsciente.

"El punto de concentración escogido puede ser extremadamente variable. Puede serlo un objeto físico exterior. Puede serlo una sensación no exterior. JOUVET, a propósito de las tensiones provocadas por el trac, propone concentrar entonces su energía por la atención sobre un punto en el cuerpo, el vientre o el estómago, por ejemplo, para liberarse.

"Un objetivo a alcanzar, una intención revelada o secreta, constituyen buenos puntos de concentración en situaciones complejas. En *Otelo*, es un tal punto de concentración sobre la intención secreta de provocar los celos en el Moro, la que anima a Yago, cuyas palabras tienen aparentemente un otro propósito.

"Un objetivo a alcanzar tomado como punto de concentración, excita al subconsciente para hacerlo encontrar en la acción misma los medios de alcanzar ese objetivo. El resultado es infinitamente más vivo, más rico que si esos medios están buscados por anticipado intelectualmente. El punto de concentración provoca verdaderamente la inspiración por la cual es suficiente entonces dejarse mover. Este fenómeno es aquel mismo mencionado a propósito de la libertad que surge en el movimiento, cuando éste nace sintéticamente en función de un objetivo a alcanzar.

"*La memoria sensorial y la acción física*. Cuando hablamos de un deseo de liberación y de una incapacidad de lograrla y de expresarse libremente, describimos el aspecto psicológico de un conjunto que se manifiesta también por toda una red de tensiones musculares. En el cuadro de las dificultades funcionales y de las neurosis, tales bloqueos muy raramente resultan de un conflicto puramente intelectual.

"¿Cuáles son pues las funciones en conflicto? Esencialmente dos. Una función que podemos llamar instintiva o sensoriomotriz que se expresa por los deseos y su realización en la acción. Sus conflictos nacen de la lucha entre los deseos y los impedimentos exteriores o interiores (que resultan lo más a menudo de la interiorización de movimientos originales exteriores, parentales o sociales). Se trata pues de la lucha entre los "yo quiero" y los "no es necesario" o los "yo no puedo". Los deseos sexuales son probablemente aquellos que en nuestra cultura, poseen las mayores prohibiciones.

"La otra función será la afectiva. Ella no está orientada como la precedente hacia una acción permitiendo la satisfacción de deseos. Es la sede de la pareja polar simpatía-antipatía, o amor-odio. Ella se manifiesta por la toma de conciencia y la

expresión de "amor" y de "yo no amo". Está bien claro que las dos funciones perturbaciones van en general a la par. Es importante, sin embargo, distinguirlas. Sobre el plano sexual, por ejemplo, el deseo puede muy bien existir sin amor, y hasta en presencia de un verdadero odio por el objeto deseado. Este género de conflicto entre funciones ha sido largamente explotado por la literatura de romances.

"Uno de los puntos comunes a las dos funciones, instintiva-motriz y afectiva, es que ellas se expresan sobre todo hacia objetos concretos. Pero el pensamiento, se aplica fácilmente a abstracciones. La función intelectual hipertrofiada está cortada de las funciones instintiva y afectiva.

"En el juego improvisado, en lugar de apoyarnos sobre la función intelectual, la dejamos momentáneamente de lado para permitir a la acción y a los sentimientos, retomar su desarrollo y expresarse; deviene entonces posible vivirlos directamente sin tener necesidad de pasar por la mediación del pensamiento. Tiene las posibilidades del ser humano de tomar conciencia de su cuerpo en acción, directamente, y mucho más rápido que el pensamiento pueda hacerlo.

"Cuando el pensamiento es reintroducido en la improvisación por el sesgo del lenguaje, vemos que no se trate más que como servidor del sentimiento y de la voluntad, proveyéndola a ésta de un medio de expresión. El empleo de un punto de concentración focalizando la atención ayuda también a estabilizar el pensamiento. Las otras funciones pueden entonces hacerse oír más claramente y ponerse en acción desde el subconsciente. Es por lo que damos tanta importancia a las acciones físicas. Stanislavski cuenta cómo él tomó conciencia de la importancia de las acciones físicas ("Complementos" NH, Método Acciones Físicas I y II), en un rol que él habría a menudo interpretado y cuando, pese a él se esclerosaba, decía: "en el juego devenía de más en más seco, intelectual y mecánico. En el curso de una representación, él apercibió un alfiler sobre el escenario y casi maquinalmente se agachó para levantarlo. Pero ese simple gesto nuevo y concreto le dio casi instantáneamente a su personaje vida y realidad. Era como el despertar de un sueño".

"Al principio, nosotros tomamos siempre como punto de concentración un objeto físico con el cual el cuerpo entra en relación, después muy rápido, recurrimos a las reservas de la memoria sensorial para reemplazar el objeto real. Cada uno de nosotros registra las sensaciones del pasado en una forma de memoria que le es propia. Imágenes, sonidos, colores, contacto, sabores son así registrados y pueden enseguida ser re-evocados. Esos recuerdos sensoriales pueden brotar involuntariamente de la memoria como una imagen fugitiva o como un aire de música obsesionante. Pueden también ser voluntariamente escogidos, llamados a devenir la extremidad de un hilo

sobre el cual se puede tirar hasta hacer salir del subconsciente, toda una línea de asociaciones, no verbales sino sensoriales, que ponen al actor en movimiento. Es importante escoger como punto de concentración un objeto imaginario capaz de hacer entrar en juego todos los sentidos.

"Al costado de esta variedad de asociaciones, que dan la materia misma de la improvisación, debe subsistir un elemento de profundizamiento. Éste es dado por la fidelidad a un punto de concentración único, alrededor del cual las asociaciones se organizan, sin dejarlas que se alejen del punto de partida. Más tarde, el punto de concentración pasa del objeto a una sensación física, después a un objetivo preciso y concreto, es decir a una acción. Una vez este objetivo alcanzado, es decir, cumplida la acción o devenida imposible, el punto de concentración de algún modo ha terminado su tarea. Prácticamente, la improvisación se detiene, a menos que el tema no sea proseguido alrededor de un otro punto de concentración. Stanislavski ha mostrado el interés que presenta para el actor y el amateur, el análisis de una obra dramática en términos de objetivos sucesivos, en relación unos con los otros.

"Hasta aquí hemos tratado de las relaciones con diversos objetos que llamamos puntos de concentración. ¿Qué hacen en todo caso las funciones instintivas y afectivas? Ellas hacen parte de las asociaciones provocadas sobre diversos planos por un objeto. Deseos, acciones y sentimientos no existen en estado bruto. No es posible desear, odiar o actuar "en general". Esas funciones no se manifiestan mas que por relación con un objeto preciso, exterior o interior. Esas funciones son enteramente reaccionales. Ellas entran en juego automáticamente por efecto de los choques provocados por las circunstancias del momento, que constituyen una red de relación con un, o en general, con varios objetos. Nuestro solo medio para provocarlos es indirecto, por la selección que hacemos del punto de concentración y de las circunstancias en las cuales queremos interpretar.

Se ve aquí que en la elección y la proposición de un punto de concentración, entran otros elementos que los puramente teóricos, ligados al nivel del entrenamiento de los actores.

El rol de las relaciones y la importancia del grupo. Paralelamente al trabajo hecho por cada uno en sus propias improvisaciones, todo un desarrollo ha tenido lugar sobre el plano relacional. Es porque la presencia y la estabilidad del grupo, son tan importantes en esta forma de práctica como en los grupos basados en las relaciones interpersonales. Las reglas de constitución del grupo son exactamente las mismas.

"En todos los primeros ejercicios, un participante no está jamás solo frente al grupo.

Puede suceder que todo el grupo sea comprometido en el ejercicio. Puede también ser dividido en un grupo de actores y un grupo de espectadores. Pero al comienzo, ninguna relación es pedida a los actores, los unos con los otros. Cada uno sigue simplemente su punto de concentración por sí mismo, en el interior del grupo cuya presencia lo tranquiliza y lo disimula. Se cambia constantemente la composición de los grupos de manera que cada uno pueda ser observador y co-actor de todos los demás. Cuando una cierta familiaridad se ha instaurado en el grupo y cuando paralelamente cada uno comienza a comprender por la práctica el uso del punto de concentración como medio de aislarse frente a los otros, se pueden comenzar los ejercicios individuales.

"Los juegos de dos y más, aparecen enseguida cuando los compañeros tienen, sea un punto de concentración común, sea puntos de concentración complementarios que les permitan entrar en relación. Hemos dicho que en el cuadro de ejercicio que se proponga, es siempre el actor mismo que escoge su punto de concentración. Cuando la improvisación implica varios participantes o todo el grupo, nosotros les permitimos escoger, mediante una discusión común, un punto de concentración que tenga el acuerdo de todos. Eso permite motivar a cada uno para el juego. Pero más aún, esas discusiones repetidas a cada nueva elección del punto de concentración y con un cambio continuo de participantes, constituyen verdaderos ejercicios de improvisaciones relacionales donde cada uno se confronta a los otros alrededor del tema del juego a encontrar. Y este ejercicio repetido contribuye mucho a la liberación en la expresión y en la relación. Esas discusiones no hay necesidad de analizarlas; ellas tienen lugar y eso es suficiente para que tengan un efecto.

Esos diversos intercambios (elección del punto de concentración y de las circunstancias del juego, las discusiones siguientes a las improvisaciones –mesa redonda–) contribuyen a crear progresivamente en el grupo la sensación de una relación viviente, positiva entre actores y espectadores.

La vía de la extraversión y la creatividad liberadora. En la improvisación tal como la propuesta, ningún análisis se hace, ni se invita a hacerlo sobre el plano de las relaciones interpersonales. De otra manera dicho, los participantes no son puestos en causa directamente en su persona, sino únicamente con relación a la manera en la que ellos han cumplido la acción precisa a la cual se han comprometido. Este es uno de los elementos que contribuyen a la seguridad afectiva en el grupo y al espíritu del juego. En una búsqueda de como la que se persigue en las improvisaciones, toda la atención es dada a la obra y no a la persona. Es a través de sus proyecciones en la obra cumplida que las personalidades aparecen y se precisan. Es modificando y desarrollando su obra que las personalidades evolucionan, pero todo hecho

inconscientemente. Es en la vía de la extraversión, en la vía de la realización de sí mismo a través de la obra cumplida, que se cobra apego a un método como la improvisación.

"Es interesante observar la evolución que se produce en la elección de los temas que hacen los alumnos. En la mayoría de los casos los primeros temas seleccionados provienen de la vida cotidiana, la más inmediata y la más superficial; poco a poco no obstante y, parece, después de una exploración suficiente de la primera capa aparecen temas poniendo en escena la vida personal más profunda, las relaciones íntimas. Es necesario un tipo de exploración de ese registro, para que aparezcan los sujetos sobrepasando el dominio personal, que tengan un contenido cultural que puede devenir arquetípico y simbólico. Es necesario en general uno o varios años para ver surgir esos elementos cargados de fuerzas y de afectos poderosos. Los miembros de un grupo de improvisación prosiguen paralelamente un trabajo de toma de conciencia y de integración a partir del cuerpo. Todos esos elementos contribuyen a desarrollar el Yo y a armarlo frente al surgimiento de imágenes inconscientes, que aparecen entonces no como peligro, sino como riquezas complementarias.

"La improvisación provee un modo de exploración del inconsciente a la vez progresivo y creativo. Nos evitamos absolutamente de hacer revivir a los principiantes experiencias personales del pasado. Una tal manera de vomitar de alguna manera las experiencias no digeridas, sería una pura regresión que aporta, según nuestro criterio, un resabio de fracaso. Los elementos de la memoria sensorial y afectiva pueden ser reexpresados bajo una forma satisfactoria y transformada, como una obra nacida de nuestros esfuerzos, mejor que como una zambullida en nuestras heridas interiores. Esta transformación creatriz constituye para nosotros la verdadera catarsis. Remarquemos por otra parte, que el dinamismo de los sueños no opera de otra forma. Estos no son la pura representación de una experiencia vivida. siempre, el material vivido es retomado como elemento de una creación nueva y actual".

En la próxima CH. D. N° 23 - E.C., la última del espacio largo, dedicado al libro de "Vivre dans son corps", de Jacques DROPSY, empezaremos con el título "Los grupos de encuentro".

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 23 - E.C.

Tema: Aquí nos cuenta Dropsy la valiosa experiencia realizada por él y Laura Sheelen, con los Grupos de Encuentro en los que se desarrolla el proceso de los ejercicios y evolución del grupo, no sólo en cuanto a Expresión Corporal.

Tal como anunciamos, es ésta, la última CH. D. que contará con el valioso aporte de Jacques DROPSY, y que comienza con:

"Los grupos de encuentro"

Jacques DROPSY, en colaboración con Laura SHEELEN, dieron origen a los Grupos de Encuentro, que aparte del aprendizaje riguroso de la técnica corporal y vocal, querían "explorar las posibilidades de un grupo relacional poco estructurado". En la composición de estos grupos se encontró "los mismos datos que para lo de los grupos de improvisación", más relacionados con el teatro, en general, y en particular, con la materia Expresión Corporal que estamos tratando. Por ello es que hacemos, puesto que para la gente a que están destinados los "Complementos" les resultará de interés no solo informativo sino también pedagógico, un último extracto seleccionado, de lo que DROPSY nos dice con relación a esos Grupos de Encuentro, y que de alguna manera pueden ser utilizable para los grupos teatrales que en distintos lugares apoyan y animan nuestros compañeros de Nuevos Horizontes.

"Trabajamos siempre en una sala suficientemente vasta de la que retiramos todo el mobiliario, en particular las sillas. Disponemos así de un espacio completamente libre para los movimientos. Eso obliga a los participantes a sentarse directamente sobre el suelo. Evitamos los suelos muy fríos, cementados, embaldosados, pero aparte de eso no hacemos ningún esfuerzo por hacer la posición de los participantes más confortable.

"Vemos en efecto varias ventajas a este relativo inconfort de la posición. El primero es que cada uno está precisado a adoptar en el grupo un ropaje adaptado al cuadro, que sea práctico, no fácilmente ensuciable. Eso busca borrar un cierto número de signos exteriores de diferenciación social. La confrontación con el suelo en esta situación inhabitual, revela a cada uno su propio cuerpo y lo lleva a tomar conciencia

de sus posibilidades y de sus límites. Las posturas exteriores habituales, estereotipadas, no pueden más ser utilizadas para escapar a la situación presente y eso hace los movimientos y actitudes mucho más reveladores y más próximos de la experiencia vivida "aquí y ahora". En fin, la incomodidad misma de la posición mantiene en el grupo un nivel de alerta más agudo. Esto y la intensidad de participación a la que nuestra técnica lleva, hacen restringir su duración a seis horas por día como máximo y a veces solamente a tres.

"La toma de conciencia de sí y la introversión. "Un ojo hacia adentro y otro hacia afuera": es así que hemos definido, en la búsqueda a través del cuerpo, la actitud psicológica que permite florecer al movimiento. El equilibrio buscado entre la introversión y la extraversión, entre la conciencia de sí y la relación con el exterior no aparece mas que como la culminación de una marcha privilegiada de un ejercicio al otro, el interior o el exterior en un balanceo que tiende hacia el equilibrio siempre buscado.

"Procedimiento general y objetivos del grupo. Son los intercambios y las relaciones conscientes e inconscientes de los participantes con el resto del grupo y con el animador, que constituyen la materia de trabajo en un grupo de encuentro. Ciertas relaciones se desarrollan espontáneamente, otras a través de diversos ejercicios o juegos introducidos por el animador o por los participantes mismos. Como para la improvisación, los grupos de encuentro están destinados a la exploración de los aspectos sensoriales y afectivos de las relaciones humanas. Es pues importante que el grupo tome conciencia de la diferencia entre esas relaciones, y las de orden intelectual que se traducen por intercambio de ideas, exposiciones informativas, etc. Proponemos entonces deliberadamente dejar de lado ese aspecto intelectual, sean cuales sean su valor y su interés.

"De la misma manera proponemos a los participantes atenerse a lo que pase "aquí y ahora" en el grupo mismo. Evitamos así los intercambios que se apoyan sobre experiencias exteriores al grupo, presentes o pasadas.

"Cada experiencia vivida en el grupo da lugar a un intercambio —de mesa redonda— donde cada uno es invitado a decir lo que ha observado sobre un plano sensorial y lo vivido sobre un plano afectivo, tanto en él mismo como en los otros durante la situación que acaba de desarrollarse. Cada miembro es como un proyector cuya luz ilumina la experiencia común bajo un ángulo diferente. En nuestros grupos el objetivo es individual. Es el de cada uno mejor conocerse sobre los planos instintivo-motor y afectivos. El grupo mismo no es más que un medio para alcanzar eso, y la evolución colectiva no es más que un subproducto que desaparece cuando finalmente

se dispersan.

"La confrontación de nuestra imagen subjetiva de uno mismo y de las imágenes múltiples reflejadas por el grupo, sobre todo cuando éstas coinciden, es particularmente rica. Certitudes tranquilizantes, pero ilusorias, son así puestas en duda, apariencias que nosotros habíamos largo tiempo tomado por nuestro verdadero rostro, se revelan como máscaras.

"Cada uno en el grupo evoluciona en una alternancia de experiencias vividas en relación con los otros, y de intercambios que ponen en común las observaciones y los sentimientos. Estos intercambios permiten sacar por sí mismo el sentido de lo que se ha vivido. La comprensión nace de ese matrimonio de la experiencia y de la conciencia que se toma en la confrontación con el grupo.

"La progresión de los ejercicios y la evolución del grupo. Damos en nuestro grupo el primer rol al cuerpo en las relaciones. Intentamos terminar cada sesión por un retorno a sí mismo a través de ejercicios con los ojos cerrados, descontractados, respiración, etc. Estos ejercicios permiten a la vez de reencontrarse y de reequilibrar las tensiones quizás acumuladas por la intensidad de las relaciones en grupo. Pero es en los encuentros mismos con los otros que el cuerpo juega como medio de comunicación el rol más importante. Es a través del cuerpo en efecto que nos proponemos primero entrar en relación. Esas ocasiones de encuentros o "juegos" permiten vivir modos de contacto muy diversos. En una cierta manera ellos encaran "qué hacer" pero jamás "cómo hacer". El "cómo hacer" depende enteramente de los individuos en relación y del instante presente. El juego es un pretexto, provoca vivir y vivir en relación.

"Lo que esta provocación haga brotar, es justamente la riqueza de sentimientos y de sensaciones que acceden así a la conciencia. Proponiendo juegos en los cuales es necesario entrar corporalmente, favorecemos las sensaciones y los sentimientos más que los elementos intelectuales. La puesta en movimiento del cuerpo, obliga a comprometerse todo entero en la relación. En los primeros juegos, utilizamos siempre el círculo como forma de base. Cada uno está incluido dentro. A partir de allí todo el mundo puede actuar sin ser demasiado el punto de mira.

"Comenzamos con ejercicios que demandan poco compromiso afectivo, pero en los que los participantes tienen ocasión de moverse, de cambiar de lugar. La inseguridad de un comienzo de grupo crea siempre una tensión que el movimiento ayuda a liberar.

"Proponemos enseguida diversos modos de relación utilizando la mirada, el desplazamiento, el contacto de la mano, estructurando de alguna manera esos

elementos que son la expresión corporal de la vida social. En todas estas experiencias primeras, todo el grupo está comprometido al mismo tiempo.

"Es en ese momento que introducimos generalmente un intercambio fundado sobre los nombres de cada uno. Esto permite a la vez aprender el nombre utilizado para dirigirse los unos a los otros y también tomar contacto personalmente con todos los miembros del círculo.

"Diversas situaciones vienen enseguida con los ojos cerrados: experiencia de soledad en grupo, reconocimiento mutuo por el tacto, los ojos cerrados facilitan esos contactos por el tacto. Hacen posible también más fácilmente la primera división del grupo en actores y espectadores.

"Después de los primeros pasajes sobre la mirada de los otros, abordamos relaciones de pareja, más profundizadas. Diversas formas de danza de dos ponen en escena las relaciones de colaboración o de poder.

"Llega un momento en el que las relaciones positivas y tranquilizantes del comienzo dejan aparecer tensiones de agresividad, de competitividad. Estas diversas situaciones conducen a cada uno a situarse en relación a los problemas de violencias, de competitividad y de lucha.

"Todos estos juegos hacen pasar las relaciones a través del movimiento y la expresión del cuerpo, ya se trate de una lucha intensa o de sutilezas de la mirada.

"Todos estos ejercicios están enteramente fundados sobre el encuentro de las personas y hacen llamado a la imaginación. Pero cuando una cierta autenticidad ha sido alcanzada en los intercambios, comenzamos a orientar los ejercicios hacia una posibilidad de crear en conjunto.

Rol del animador o instructor. En el modo de aproximación por el dominio de la expresión corporal y por la creatividad de la improvisación, el animador es un motor y entrenador en el trabajo corporal.

"La eficacia de la animación descansa a la vez sobre cosas que hay que hacer y sobre cosas que hay que dejar hacer.

"Hay que darle a los participantes un apoyo afectivo. Que cada uno pueda sentirse escuchado y aceptado. Es aquí que se sitúa la actitud "de aceptación positiva" de la que habla Carl ROGERS. Y hay que crear una atmósfera de confianza mediante el

logro en sí del animador, de una tranquilidad interior, una calma distendida.

"Allí donde un integrante del grupo puede tener necesidad de ser aceptado y sostenido, un otro debe ser provocado y presionado. Es en la medida en que el animador ha desarrollado en su evolución personal, la integración de las funciones dichas de dar apoyo afectivo por un lado, y de dar confianza con incitación a hacer por el otro.

"Es solamente lo que se "es" más allá de toda ilusión sobre nosotros mismos, lo que actúa realmente y que condiciona nuestro efecto sobre los otros. Toda tentativa consciente o inconsciente para reemplazar lo que se "es" por una apariencia está condenada al fracaso. Y para nosotros el criterio de "ser" está en la distensión, descontracción, serenidad muscular. Lo que se "es" no exige esfuerzo, mientras que todo intento de parecer, crea inevitablemente una tensión. El renunciamiento a intentar parecer, permite encontrar una verdadera tranquilidad, capaz de recibir y de borrar sin enrigecimiento una parte de las angustias del grupo.

Esos roles de animador no están limitados por otra parte a él. Quien los encarna de modo momentáneo o permanente en un grupo, tiene efecto análogo. Uno de los signos de evolución positiva de un grupo es precisamente la toma a cargo de tales roles por los mismos integrantes. El animador puede entonces pasar a tercer plano, dejando cada vez más que el grupo se vuelva autónomo.

"Para concluir. Si examinamos el término "expresión corporal", vemos allí tres elementos: Primeramente, fuerzas que percibimos como interiores y que "presionan" para salir.

"En seguida, un mundo percibido desde el "exterior", hacia el cual esa vida interior se dirige.

"Finalmente, "el cuerpo" como un intermediario entre esos dos mundos. Es un objeto como todos aquellos que componen el mundo exterior y sentimos al mismo tiempo que él nos pertenece más que ningún otro objeto en el mundo, y más aún: que él es nuestro. Tomamos conciencia por él de nuestro mundo interior tanto como del universo exterior.

"Ese cuerpo ubicado en la frontera de dos realidades es como el lugar de su encuentro modelado a la vez por el uno y por el otro, por las presiones interiores y por las influencias exteriores. A través de él lo corriente puede pasar, uniendo en el flujo y en un reflujo perpetuo lo interior y lo exterior. El puede, contrariamente, bajo los

ataques exteriores y en la tensión de los conflictos interno enrigecerse, hacer barrera. Los dos mundos devienen entonces, faltos de un intercambio y de una corriente suficiente, extraños el uno al otro, desconfiados y agresivos.

"En ese sentido, no existe técnica de la expresión corporal. El cuerpo expresa a cada instante (*) por los movimientos de su forma cambiante, tanto como por sus rigideces, todos los matices de las relaciones entre el interior y el exterior. La sola cosa que podemos aprender, es a volvernos conscientes de ese diálogo. Nuestro cuerpo deviene entonces un agente fundamental del conocimiento de sí. Paralelamente, podemos aprender a leer también en el cuerpo de los otros, la información compleja que él nos transmite.

"La expresión corporal no puede ser impedida más de lo que ella no puede ser aprendida: ella resulta inevitablemente de un juego de fuerzas que la muerte solo puede interrumpir.

"Si la expresión corporal no puede ser aprendida, ella puede sin embargo devenir más consciente. Y es allí que las técnicas de expresión de nosotros mismos, vienen en nuestra ayuda. Un método como el de la improvisación permite a través de creaciones exteriores, explorar su universo interior. Los grupos de encuentro dan una ocasión a explorar y de liberar nuestras relaciones con el mundo de los otros seres humanos. A través de esos encuentros exteriores, también somos reenviados hacia nosotros mismos. Lo interior y exterior se reflejan, se revelan el uno al otro, inseparables y complementarios.

"En busca de un libre cambio y de una justa expresión encontramos entonces en nuestro cuerpo todas las deformaciones adquiridas inconscientemente en el pasado. Ahora bien, el cuerpo no es solamente el órgano de nuestra acción, sino también el de nuestra percepción. De un lado, por inercia de sus costumbres, él no sigue instantáneamente las tomas de conciencia afectivas e intelectuales. Del otro lado, órgano falseado de nuestras sensaciones, interfiere con todos nuestro esfuerzos y deforma, sin que lo notemos, cada una de nuestras tomas de conciencia. ¿Cómo encontrar en ese espejo deformante, una imagen fiel de nosotros mismos y del mundo?

"Es ahí que existe un técnica, que no es tan técnica de expresión sino un camino para re-acordar nuestro cuerpo con sus propias naturales leyes. A través de esta técnica, podemos clarificar el espejo de nuestro cuerpo y mejor coordinar su acción. Él se presta entonces más a nuestras impulsiones y se adapta mejor a todas las

(*) Ver el "Complementos" NH, "El lenguaje no verbal".

circunstancias.

"La expresión corporal es pues, a la vez, una libre exploración de lo que nosotros tenemos de más profundamente personal y una puesta en acuerdo riguroso con lo que nosotros tenemos de más universalmente humano. La responsabilidad personal inevitablemente para acordar con lo universal es una llave que abre también nuestras más altas posibilidades de expresión corporal.

"El arte que se abre para nosotros no está más limitado entonces por ninguna forma; toda circunstancia y todo instante le son buenos: es el arte de ser uno mismo. Ese arte le permite a uno danzar su vida".

El tratamiento que ha hecho para nosotros, a través de las transcripciones de los fragmentos de su libro, Jacques DROPSY, nos ha permitido adquirir conocimientos de toda la importancia que para los actores, y no solo para ellos, tiene nuestra materia EXPRESION CORPORAL.

En nuestra próxima Ch. D. N° 24 - E.C., iniciamos la contribución de Jerzy GROTOWSKI.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 24 - E.C.

Tema: Aquí nos detalla Grotowski el resultado de su trabajo con el cuerpo humano para lograr su máxima expresión, y la investigación respectiva en el período 1959 - 1962.

En la Charla Debate N° 24 - E.C., hoy veremos en el aspecto de una panorámica informativa que también buscan cumplir los "Complementos" NH, la transcripción de fragmentos del libro de Jerzy GROTOWSKI, "Hacia un teatro pobre", editado por Siglo XX, en México, el año 1970.

El trabajo que tomamos se titula "El entrenamiento del actor", que muestra los distintos matices y alcances con que este autor, director y pedagogo, los empleaba, según él mismo explica.

"(Los) ejercicios de este capítulo son el resultado del trabajo y la investigación realizados durante los años 1959 - 1962. (...) Los ejercicios son ahora un pretexto para trabajar en una nueva forma de entrenamiento. El actor debe descubrir las resistencias y los obstáculos que le impiden llegar a una tarea creativa. Los ejercicios son un medio de sobrepasar los impedimentos personales. El actor no debe preguntarse ya: ¿Cómo debo hacer esto?, sino saber lo que no tiene que hacer, lo que lo obstaculiza. Tiene que adaptarse personalmente a los ejercicios para hallar una solución que elimine los obstáculos que en cada actor son distintos.

"Esto es lo que significa la expresión vía negativa: un proceso de eliminación (...) Muchos de los elementos básicos de los ejercicios físicos están orientados para buscar un contacto: recibir los estímulos del exterior y la reacción a esos estímulos (el proceso de "dar y tomar")

"El entrenamiento consistió en ejercicios que los actores ideaban o que adoptaban de otros sistemas. Aún aquellos ejercicios que no son el resultado de la investigación personal del actor, se han desarrollado y elaborado para satisfacer los objetivos precisos del método. Una vez que los actores adaptan un ejercicio se establece un nombre para él sobre la base de asociaciones e ideas personales. Se tiende conscientemente a usar una especie de jerga que tenga un efecto estimulante en la imaginación.

"El siguiente es un bosquejo aproximativo de un día de entrenamiento".

A. Ejercicios físicos.

I. Calentamiento. 1) Caminar rítmicamente mientras los brazos y las manos rotan. 2) Correr sobre la punta de los dedos. El cuerpo debe experimentar una sensación de fluidez, de huida, de falta de peso. El impulso para correr sale de los hombros. 3) Caminar con las rodillas inclinadas y las manos en las caderas. 4) Caminar con las rodillas inclinadas tomándose de los tobillos. 5) Caminar con las rodillas ligeramente inclinadas y las manos tocando la parte exterior de los pies. 6) Caminar con las rodillas ligeramente inclinadas sosteniendo los dedos de los pies con los dedos de las manos. 7) Caminar con las piernas estiradas y rígidas como si las tirasen cuerdas imaginarias sostenidas con las manos (los brazos extendidos hacia el frente). 8) Empezar en posición encorvada, dar pequeños saltos hacia adelante para volver a la posición encorvada con las manos junto a los pies.

"Nota: Hasta durante los ejercicios de calentamiento el actor debe justificar cada detalle de su entrenamiento con una imagen precisa, ya sea real o imaginaria. El ejercicio se ejecuta correctamente sólo si el cuerpo no opone ninguna resistencia durante la realización de la imagen en cuestión. El cuerpo debe por tanto estar como sin peso, ser tan maleable como la plastilina de los impulsos, tan duro como el acero cuando actúa como apoyo, y capaz hasta de dominar las leyes de la gravedad.

II. Ejercicios para aflojar los músculos y la columna vertebral. 1) "El gato". Este ejercicio se basa en la observación de un gato cuando se despierta y se estira. La persona yace extendida con la cara hacia abajo y completamente descontracturada. Las piernas aparte de los brazos forman un ángulo recto con el cuerpo y las palmas hacia el piso. "El gato" se despierta y acerca las manos hacia el techo con los codos hacia arriba, a fin de que las palmas de las manos formen la base del apoyo. Se levantan las caderas mientras que las piernas "caminan" hacia las manos sobre las puntas de los pies. Luego, hay que levantarse y estirar la pierna derecha [textual] hacia un lado y al mismo tiempo se levanta y estira la cabeza. Se vuelve a poner la pierna izquierda en el suelo, apoyándose en las puntas de los dedos de los pies. Repetir los mismos movimientos con la pierna derecha, y siempre con la cabeza hacia arriba. Estirar la espina dorsal y colocar primero el centro de gravedad en el centro de la columna y luego más arriba, hacia la base del cuello. Darse vuelta y caer sobre la espalda en descontractura completa. 2) Se debe sentir como si se tuviera una banda de metal alrededor del cuello. Estirarse mediante una expansión vigorosa del tronco. 3) Párese sobre las manos con los pies juntos, apoyándose en la pared. Las piernas deben abrirse

lentamente, hasta donde sea posible. 4) Posición de descanso. Sentarse en cuclillas con la cabeza caída hacia adelante y los brazos sueltos entre las rodillas. 5) Posición de pie con las piernas juntas y derechas. Flexionar el tronco hacia el piso hasta que la cabeza toque las rodillas. 6) Rotación vigorosa del tronco de la cintura hacia arriba. 7) Conservar las piernas juntas y brincar sobre una silla. El impulso para el brinco no debe venir de las piernas, sino del tronco. 8) "Resquebrajamientos" (splits) totales o parciales. 9) Empezar en posición erguida, inclinar el cuerpo hacia atrás para formar un "puente" hasta que las manos toquen el suelo por atrás. 10) Posición yacente. Yacer con el cuerpo estirado sobre la espalda. Rotar el cuerpo entero de izquierda a derecha vigorosamente. 11) Empezar de rodillas, inclinar el cuerpo hacia atrás y formar un "puente" hasta que la cabeza toque el piso. 12) Brincar imitando los saltos de un canguro. 13) Hincarse en el piso con las piernas juntas, estirándolas hacia el frente con el cuerpo erecto. Las manos deben estar colocadas en la parte de atrás del cuello, y hay que empujar la cabeza hacia adelante y hacia abajo hasta que toque las rodillas. 14) Caminar sobre las manos y los pies con el pecho y el abdomen mirando hacia arriba.

"Nota: Es igualmente incorrecto llevar a cabo estas series de ejercicios de una manera inanimada. El ejercicio ayuda a la investigación. No es meramente una repetición automática o una forma de masaje muscular. Por ejemplo, durante los ejercicios se investiga el centro de gravedad del cuerpo, el mecanismo para la contracción o descontracción de los músculos, la función de la columna en los diversos movimientos violentos, analizando cualquier desarrollo complicado para relacionarlo con cada ligamento y músculo. Los ejercicios son individuales y responden a una investigación continua y total. Sólo los ejercicios que "investigan" hacen participar el organismo total del actor para movilizar sus recursos escondidos. Los ejercicios que solo intentan "repetir las cosas" son mediocres.

III. "Ejercicios de arriba hacia abajo". Nota: Estos ejercicios son más bien posiciones de acrobacia y de acuerdo con las reglas del Hata Yoga se ejecutan de manera muy lenta. Uno de los objetivos principales durante su ejecución es el estudio de los cambios que se efectúan en el organismo; principalmente el estudio de la respiración, el ritmo del corazón, las leyes de equilibrio y la relación que existe entre la posición y el movimiento. 1) Pararse sobre la cabeza usando la frente y ambas manos como apoyo. 2) Pararse de cabeza en posición del Hata Yoga. 3) Sostenerse sobre la cabeza con el hombro (izquierdo o derecho), la mejilla y el brazo. 4) Sostenerse sobre la cabeza con los antebrazos.

IV. Vuelo. 1) Acuclillarse sobre los talones en posición "fetal", saltar y balancearse como un pájaro que está a punto de emprender el vuelo. Las manos ayudan como si

fuesen alas. 2) Brincando hay que ponerse de pie, mientras que las manos aletean en un esfuerzo por levantar el cuerpo. 3) Levantar el vuelo con movimientos continuos hacia adelante como si se nadara. En tanto que el cuerpo ejecuta esos movimientos de acción debe haber sólo un punto de contacto con el piso, por ejemplo la planta de un pie. Dará saltos ligeros hacia adelante siempre sobre la planta de un pie. Otro método es el siguiente: imaginar que se vuela como cuando uno sueña y recrear espontáneamente esta forma de vuelo. 4) Aterrizar como el pájaro.

"Nota: Combinar estos ejercicios con otros basados en saltos, volteretas, brincos, etc., hay que tratar de empezar con un largo salto de vuelo que se inicie como el vuelo de un pájaro y que termine cuando éste se posa en tierra.

V. Salto y volteretas: 1) Voltereta hacia adelante con las manos como apoyo: a) Voltereta hacia adelante apoyándose en las manos; b) Voltereta hacia adelante sin usar las manos; c) Voltereta hacia adelante terminando con un pie; d) Voltereta hacia adelante con las manos hacia atrás de la espalda; e) Voltereta hacia adelante con un hombro tocando el suelo como apoyo. 2) volteretas hacia atrás. 3) El brinco del "tigre" (hacia adelante como ejecutando un clavado). Con o sin carrera preparatoria, se estiran los brazos, y se brinca sobre el obstáculo; ejecutar luego una voltereta cayendo sobre un hombro, ponerse de pie con el mismo movimiento. a) Brinco de "tigre" alto. b) Brinco de "tigre largo". 4) Brinco de "tigre", seguido inmediatamente de una voltereta hacia atrás. 5) Voltereta con el cuerpo rígido como el de una marioneta y, sin embargo, actuando como si se tuviese un resorte interno. 6) Brinco de "tigre" realizado simultáneamente por dos actores que se cruzan en el aire a diferentes alturas. 7) Brincos de "tigre" combinados con volteretas en situaciones de "batalla", usando bastones y otras armas.

"Nota: Durante estos ejercicios, aparte del factor de "investigación" y del estudio propio del organismo, aparece el elemento rítmico y de danza. Estos ejercicios — especialmente en el caso de las variaciones tipo "batalla" — se realizan al golpe de un tambor, tamborino u otro objeto, de tal modo que tanto el que ejecuta el ejercicio como el que produce el ritmo improvisen y se ofrezcan estímulos recíprocos. En la secuencia de "batalla", las reacciones físicas se acompañan de gritos inarticulados y espontáneos. El actor debe justificar todos esos ejercicios semiacrobáticos con motivaciones personales, haciendo hincapié en la composición de sus fases iniciales y finales.

VI. Ejercicios de pie.

1. Yacer en el piso con las piernas ligeramente levantadas. Hacer los siguientes movimientos con los pies: a) Inclinar y estirar los tobillos hacia atrás y hacia

adelante; b) Inclinar y estirar los tobillos hacia los lados; c) Movimientos rotatorios de los pies. 2. Posición de pie: a) Doblar las rodillas con los brazos extendidos, mantener los pies asentados en el piso durante todo el tiempo en el mismo lugar. b) Caminar sobre los costados de los pies. c) Caminar como el pichón (con los dedos hacia adentro y los talones muy aparte) sobre la parte de los dedos. d) Caminar sobre los talones. e) Doblar los dedos de los pies hacia la planta del pie y luego hacia arriba en la dirección opuesta. f) Tomar pequeños objetos con los dedos de los pies (una caja de fósforos, un lápiz, etc.).

VII. Ejercicios mimados que se concentran principalmente en las piernas y los brazos.

VIII. Estudios de actuación sobre cualquier tema realizado cuando se camina o se corre.

B. Ejercicio PLASTICOS. I. Ejercicios elementales.

"Nota: Estos ejercicios están basados en DALCROZE y en otros métodos europeos clásicos. Su principio fundamental es el estudio de los vectores (direcciones de conducción) opuestos. Es particularmente importante el estudio de los vectores de los movimientos contrastantes (la mano hace movimientos circulares en una dirección y el codo en la dirección opuesta) y en imágenes contrastadas (las manos aceptan mientras los pies rechazan).

De esta manera cada ejercicio se subordina a la "investigación" y el estudio de los medios propios de expresión, de sus resistencias y de sus centros comunes en el organismo.

- 1) Caminar rítmicamente con los brazos estirados a los lados. Rotar los brazos y los hombros empujando los codos hacia atrás lo más que se pueda. Rotar las manos en la dirección opuesta a los hombros y los brazos. El cuerpo entero debe reforzar estos movimientos y mientras se rotan los hombros deben levantarse para esconderse en el cuello. Imaginar que se es un delfín. Aumentar gradualmente el compás de las relaciones, dejar que el cuerpo aumente su peso caminando sobre la punta de los dedos.
- 2) "Lucha a tirones de cordón". Un cordón imaginario se estira en frente de la persona y se tiene que usar para poder avanzar. No son los brazos y las manos con los que se empuja el cuerpo, sino que es el tronco el que se mueve hacia las manos. Levantarse hacia adelante hasta que la pierna toque, hacia atrás, el piso

con la rodilla. El movimiento del cuerpo debe ser rápido y fuerte como los remos de un barco que tratan de romper una ola muy pesada.

- 3) Dar un brinco hacia adelante sobre las puntas de los pies, doblando las rodillas al aterrizar. Volver a la posición erecta con un movimiento enérgico y elástico y repetir el mismo brinco hacia adelante, siempre sobre la punta de los pies y luego doblando las rodillas. El impulso viene de los muslos que actúan como el resorte que regula la fase de inclinación y el brinco que le sigue. Los brazos se estiran hacia un lado, mientras una palma acaricia la otra repele. Uno debe tener la sensación de ser extremadamente ligero, suave y elástico, como si fuese de goma o espuma plástica.
- 4) Movimientos rotatorios opuestos. Posición erguida con los pies separados. Hacer cuatro torsiones de cuello hacia la derecha y luego con el tronco hacia la izquierda, con la columna hacia la derecha, con las caderas hacia la izquierda, con la pierna izquierda hacia la derecha, con el muslo hacia la izquierda, con el tobillo hacia la derecha, con el brazo derecho haciendo círculos hacia la izquierda y el antebrazo hacia la derecha y la mano hacia la izquierda. El cuerpo entero se deja envolver por este movimiento pero el impulso viene de la base de la columna.
- 5) Ponerse de pie con los pies aparte y con los brazos extendidos arriba de la cabeza, mientras las palmas se tocan. Rotación del tronco, inclinarse hacia el piso lo más lejos que sea posible. Los brazos acompañan este doble movimiento de círculo e inclinación. Volver a la posición inicial e inclinándose hacia atrás terminar el ejercicio con un "puente".
- 6) Caminar rítmicamente. El primer paso es normal; el segundo hay que doblar las rodillas hasta que las nalgas toquen los talones, manteniendo el tronco erecto. Elevarse para ponerse el pie con el mismo ritmo, repetir la misma secuencia a paso normal, alterándolo con una flexión de la rodilla.
- 7) Improvisaciones con las manos. Tocar, hace como que se levanta espuma del mar, sentir, acariciar varios objetos, materiales, texturas. El cuerpo entero expresa sensaciones táctiles.
- 8) Ejecutar juegos con el cuerpo. Fijarse una tarea concreta, como por ejemplo oponer una parte del cuerpo a la otra. El lado derecho es gracioso, diestro, hermoso, con movimientos que son atractivos y armoniosos. El lado izquierdo vigila celosamente al lado derecho, y expresa mediante sus movimientos su

odio y resentimiento. Ataca al lado derecho para vengarse de su inferioridad y trata de degradarlo y destruirlo. El lado izquierdo gana y, sin embargo, se ve obligado al mismo tiempo a perder, porque sin el lado derecho no puede sobrevivir ni moverse. El cuerpo puede dividirse fácilmente en secciones opuestas; por ejemplo, la parte de arriba contra la parte de abajo, de la misma manera los miembros aislados pueden oponerse el uno al otro, la cabeza a la mano, etc.; lo importante es comprometer la imaginación totalmente y dar vida y significado no sólo a aquellas partes del cuerpo que están envueltos directamente en el ejercicio, sino también a aquellas que no lo están. Por ejemplo, durante una lucha entre una mano y la otra, las piernas deben expresar temor y la cabeza sorpresa.

- 9) Movimientos inesperados. Hacer un movimiento, como por ejemplo, rotar ambos brazos. El movimiento empieza en una dirección que después de unos cuantos segundos demuestra ser errónea; es decir, se intentaba la opuesta. La dirección se cambia tras un breve momento de inmovilidad. El principio del movimiento debe subrayarse siempre y luego cambiar de repente, tras un movimiento de inmovilidad, hacia el movimiento correcto. Otro ejemplo: empezar a caminar lentamente como si se tuviese dificultad y costase gran esfuerzo. De repente, después de estar inmóvil un momento, empezar a correr muy ligero y graciosamente".

En nuestra próxima CH. D. N° 25 - E.C., concluiremos con la transcripción de los fragmentos del trabajo de GROTOWSKI, sobre los ejercicios de Expresión Corporal.

Tema: Continúa GROTOWSKI explicando los ejercicios de Composición, como los necesarios para obtener la desconstrucción de la columna cansada.

La CH. D. N° 25 - E.C., de hoy, comienza con el aporte de GROTOWSKI acerca de los:

II. Ejercicios de composición.

Nota. Estos ejercicios han sido adaptados siguiendo los proceso de formación de los ideogramas –signos que expresan una idea– gesticulatorios del texto antiguo y medieval de Europa, así como el teatro oriental y africano. No se trata, con todo, de buscar ideogramas fijos, como por ejemplo los de la Opera de Pekín, en el que a fin de representar una flor particular el actor hace un gesto específico que ha sido heredado durante siglos de tradición. Nuevos ideogramas han de buscarse constantemente y su composición surgirá de manera inmediata y espontánea. El punto de partida de esas formas gesticulatorias es el estímulo de la propia imaginación y el descubrimiento en uno mismo de las reacciones humanas primitivas. El resultado final es una forma viva que posee su propia lógica. Estos ejercicios de composición presentan posibilidades ilimitadas. Presentamos sólo algunos que son útiles para desarrollarlos mejor.

- 1) Florecimiento y decadencia del cuerpo. Caminar rítmicamente. Como en una planta que sube la savia, se empieza el movimiento desde los pies y se va extendiendo hacia arriba, para alcanzar el cuerpo entero y los brazos que florecen como todo el cuerpo. En la segunda fase, las ramas-miembros se marchitan y se mueren una a una. Acabar el ejercicio con el mismo paso rítmico con el que se empezó.
- 2) Imagen animal. No consiste este ejercicio en la imitación realista y literal de animal. Uno no "actúa" como animal sino que ataca al propio subconsciente creando una figura animal cuyas características particulares expresan un aspecto de la condición humana. Se debe comenzar por una asociación. ¿Qué animales asociamos con la piedad, con la astucia, con la sabiduría? La asociación no debe ser banal ni estereotipada, –el león representativo de la

fuerza, el lobo de la astucia, etc. — Es muy importante determinar el centro vital del animal (el hocico en el perro, la columna vertebral en el gato, el vientre en la vaca, etc.)

- 3) Mediante asociaciones con gente, situaciones, memorias, convertirse en un árbol. Los músculos reaccionan expresando la asociación personal. Para empezar se debe concentrar las asociaciones en una parte especial del cuerpo. A medida que las reacciones aumentan en intensidad, el resto del cuerpo se integra totalmente. La vitalidad de este árbol, sus tensiones, sus descontracciones, sus movimientos microscópicos se hacen posible mediante la asociación.
- 4) La flor. Los pies son las raíces, el cuerpo es el tallo y las manos representan la corola. Todo el cuerpo vive, tiembla, vibra bajo el imperioso impulso de convertirse en una flor, bajo la dirección de las propias asociaciones. Darle a la "flor" una significación lógica que sea al mismo tiempo triste, trágica y peligrosa. La "flor" rompe el proceso que la ha creado y ella se expresa con las manos a manera de gesticulación dentro de un diálogo.
- 5) Caminar con los pies desnudos imaginándose que se está caminando en distintos tipos de terreno, de superficie y de materia (suave, resbalosa, dura, tiza, mojada, inflada, seca, nevada, espinos, sobre arena ardiente o a las orillas de la playa, etc.) Los pies son los centros de expresividad de los pies descalzos. El mismo ejercicio se aplica después a las manos que sienten, tocan y acarician materiales específicos y superficies (siempre imaginarias), luego, hacer que las manos y los pies reaccionen simultáneamente y siguiendo impulsos contrarios.
- 6) Analogía con un niño recién nacido: a) Observar un niño recién nacido y comparar sus reacciones con las del propio cuerpo; b) Buscar cualquier vestigio de la infancia en la propia conducta (algunos fuman como un niño que mama por ejemplo); c) Buscar los estímulos que despiertan en uno las necesidades de la infancia (encontrar alguien que ofrece sentimientos de seguridad; el deseo de mamar, la necesidad de calor, interés en el propio cuerpo, deseo de consolación).
- 7) Estudiar los diferentes tipos de posturas: a) tipo de postura determinado por la edad. Se transfiere el centro del movimiento a diferentes partes del cuerpo. En la infancia, las piernas son el centro del movimiento; en el periodo de adolescencia, los hombros; en la juventud, el tronco; en la madurez, la cabeza;

en la ancianidad, las piernas de nuevo. Observar los cambios en el ritmo vital. Para el adolescente el mundo es lento en relación con sus movimientos, en tanto que para el viejo el mundo se mueve más rápidamente en relación con él. Estas son, por supuesto, sólo dos de las posibles claves de interpretación. b) Tipo de postura que depende de las diferentes dinámicas psíquicas (tipos flemáticos, biliosos, nerviosos, soñolientos, etc.) c) Posturas que se utilizan como un medio para desenmascarar las características que uno desee esconder de los demás. d) Tipo diferente de posturas que dependen de las características fisiológicas o patológicas. e) Parodias de las posturas de otra gente. El asunto esencial aquí es capturar los motivos y no el resultado en la forma de caminar. El desenmascaramiento se queda en la superficie, si no se intenta incluir un elemento de autonomía, si la burla que se hace de los demás no es a expensas de uno mismo.

- 8) Escoger un impulso emocional (llorar, por ejemplo) y transferirlo a una parte especial del cuerpo –un pie, digamos– al cual hay que darle expresión. Un ejemplo concreto es el de Eleonora DUSE que sin usar su cara o sus manos "besaba" con todo el cuerpo. Expresar dos impulsos contrastantes con dos partes diferentes del cuerpo: las manos ríen mientras los pies lloran.
- 9) Concentrar la luz en diferentes partes del cuerpo. Animar estas partes creando formas, gestos y movimientos.
- 10) Modular con los músculos: el hombro grita como una cara; el abdomen se regocija; una rodilla es voraz.

D. Ejercicios de la máscara facial.

Estos ejercicios se basan en sugerencias hechas por DEL SARTE, particularmente la división de cada reacción facial en impulsos introvertidos. Cada reacción puede incluirse de hecho en una de las siguientes categorías:

- 1) Movimiento que crea un contacto con el mundo exterior (extroversión).
- 2) Movimiento que tiende a llamar la atención del mundo exterior a fin de concentrarlo en el sujeto (introversión).
- 3) Etapas intermedias o neutras.

Un examen cuidadoso del mecanismo de estos tres tipos de reacción es muy útil para la composición de un papel.

"Sobre la base de estos tres tipos de reacción, Del Sarte proporciona un análisis minucioso y exacto de las reacciones del cuerpo humano, aun de partes del cuerpo como las cejas, las pestañas, los párpados y los labios, etc. Las interpretaciones de Del Sarte de estos tres tipos de reacciones no son aceptables, sin embargo, puesto que pertenecen a las convenciones teatrales del siglo XIX, se las considera. Una interpretación puramente personal debe hacerse.

"Las reacciones de la cara corresponden estrictamente a las reacciones del cuerpo entero. Esto no le quita al actor la necesidad de ejecutar ejercicios faciales. En este sentido y para redondear las direcciones de Del Sarte, el tipo de entrenamiento para la musculatura facial utilizada por el actor del teatro hindú clásico, el Kathakali, es apropiada y útil. Este entrenamiento tiene como objeto controlar cada músculo de la cara trascendiendo la mímica estereotipada. Incluye la conciencia y la utilización de cada uno de los músculos faciales del actor. Es muy importante ser capaz de poner en movimiento simultáneamente pero siguiendo diferentes ritmos, los distintos músculos de la cara. Por ejemplo, hacer que las cejas se muevan muy rápido mientras que los músculos de la mejilla tiemblan despacio y el lado derecho de la cara reacciona con la vivacidad mientras que el izquierdo está enojado.

"Todos los ejercicios descritos anteriormente deben realizarse sin interrupción, sin ninguna pausa para descanso o para reacciones privadas. Aún los descansos breves deben incorporarse como una parte integral de los ejercicios, cuyo objetivo no es un desarrollo muscular o un perfeccionismo físico, sino un proceso de búsqueda que conduce a la aniquilación de las resistencias del propio cuerpo".

Respecto del mismo tema entrenamiento del actor, Franz MARUNEN hace presentes otras observaciones de Grotowski, que extractamos de cuando el primero asistió a una demostración hecha por el actor CIESLAK.

"Es de mayor importancia que la columna vertebral se active continuamente a través de los ejercicios. La columna vertebral es el centro de expresión. El impulso motor, sin embargo, empieza en los ijares. Cada impulso vivo empieza en esta región aunque sea invisible desde la parte exterior.

"Primero el cuerpo y luego la voz. Es esencial que el cuerpo empiece el movimiento, continuado luego por las manos, que son, en un sentido, un sustituto de la voz. Se utilizan para acentuar el objetivo del cuerpo, el impulso que viene de la columna vertebral.

"Nunca se debe hacer lo que no armonice con el impulso vital, algo que no sean

capaces de explicar.

"La tierra nos ata. Cuando brincamos al aire, nos espera".

"Todo lo que llevamos a cabo debe hacerse sin mucha prisa, pero con gran valor; en otras palabras, no como un sonámbulo sino en conciencia total, dinámicamente y como resultado de impulsos definitivos. Debemos aprender gradualmente a ser responsables de todo lo que hacemos; es necesario investigar.

Todos los ejercicios pueden enriquecerse con nuevos elementos y experiencias personales si las buscamos.

"Esta búsqueda deberá dirigirse especialmente a la adaptación del cuerpo al gesto y viceversa. Nuestro cuerpo debe adaptarse a cada movimiento".

Grotowski insiste en que todos sus ejercicios deben ser ejecutados con un mínimo de ropa, casi desnudos. Nada debe obstaculizar nuestros movimientos. Sobre todo ningún tipo de zapatos que impida a los pies sentir el contacto de lo vivo, de lo que se mueve. Nuestros pies deben tocar el piso, este contacto debe hacerlos vivir.

En todos los ejercicios que componen el ciclo ejecutado por Cieslak, el compañero de Grotowski, no existe un solo signo de simetría". ¡Si algo es simétrico, entonces no es orgánico!".

"La simetría es un concepto de la gimnástica, no de la educación física necesaria al teatro. El teatro exige movimientos orgánicos.

"Descontracción de la columna vertebral cansada. La posición ideal para la descontracción es acucillarse con la cabeza casi tocando el piso enfrente de uno, los brazos estirados hacia adelante y las palmas de la mano descansando en el piso.

"No es posible estar completamente descontraídos como se enseña en la mayor parte de las escuelas de teatro, porque todo aquel que esté completamente "relajado" no es más que un trapo mojado". De ahí nuestro (NH) uso del verbo descontraer en vez de relajar, que hace pensar en lo que critica Grotowski cuando dice: "Vivir no es estar siempre tenso, pero tampoco es estar totalmente relajado".

"El material de que dispone el actor es su propio cuerpo, debe entrenarlo para que obedezca, para que sea elástico, para que responda a los impulsos psíquicos como si no existieran en el momento de la creación, con lo que se quiere decir que no ofrezca

resistencia.

"Por eso, tratamos de eliminar la resistencia que su organismo opone a los procesos psíquicos. El resultado es una liberación que se produce en el paso del impulso interior a la reacción externa, de tal modo que el impulso se convierte en reacción externa. El impulso y la acción son concurrentes.

"La nuestra es una vía negativa, no una colección de técnicas, sino la destrucción de obstáculos".

De cara al aspecto de la persistencia con que los actores deben atender su preparación, veamos lo que nos dice Peter Brook:

"Desde hace tiempo se reconoce que pocos actores pueden mejorar su arte si no forman parte de una compañía permanente. No obstante, debemos decir que incluso una compañía permanente está destinada a la larga a caer en un teatro mortal si carece de objetivo, o sea de escuela. Y, naturalmente, por escuela no entiendo un gimnasio donde el actor haga ejercicio físico. Por sí sola la flexión de músculos no desarrolla ningún arte, de la misma manera que las escalas no hacen a un pianista ni los ejercicios digitales mueven al pincel del pintor; sin embargo todo gran pianista ejercita sus dedos durante muchas horas diarias y los pintores japoneses se esfuerzan a lo largo de toda su vida en trazar un círculo perfecto. El arte interpretativo, expresivo es en ciertos aspectos el más exacto de todos, y el actor se queda a medio camino si no se somete a un aprendizaje constante".

En nuestra próxima CH. D. N° 26 - E.C., nos encontraremos con Samuel SELDEN, y los fragmentos de su libro "La Escena en Acción".

Tema: Es ahora la palabra de Samuel Selden que nos comunica la relación de la Expresión Corporal y el Ritmo, así como la explicación de por qué la danza y el canto son estimulantes de por sí.

En la panorámica de lo que diversos autores tratan el principal elemento, de lo que es motivo de este "Complementos" de Expresión Corporal: el cuerpo humano, vemos lo que al respecto nos dice Samuel SELDEN en su libro "La Escena en Acción", editado por la Editorial Universitaria de Buenos Aires, el año 1960.

"Al principio, tal vez unos simples movimientos informes: los saltos de un cazador afortunado, los brincos de un amante joven, el balanceo de los deudos apesadumbrados. Poco a poco, a medida que el éxtasis de la pasión se apoderaba del salvaje, el balanceo convulsivo y los brincos fueron adquiriendo una forma más rítmica, y en base a todas esas expresiones corporales se creó la danza. Muy pronto se convirtió en una actividad de la comunidad, de la cual participaban deliberadamente grupos de personas que podía repetirse siempre que la ocasión lo exigiera; antes de una batalla, en el período de la cohabitación, cuando los dioses tenían que ser propiciados en relación a la cosecha. Y de este modo con el pasar del tiempo, se fueron creando las distintas danzas populares de todo el mundo, que hicieron a la música la importante contribución de la medida".

"Los saltos y brincos de esas danzas primitivas llevaron a los grititos, los gritos, los gruñidos, como expresiones inarticuladas de alegría en la caza o en la batalla", y en las narraciones que al clan hacían los cazadores de vuelta de sus correrías trayendo la presa lograda.

"Poco a poco los gruñidos y los gritos se concentraron, se extendieron, se convirtieron en cantos tonales, interpretados por un individuo y después por grupos enteros de cazadores, guerreros o deudos de un difunto. Con el tiempo, de estas formas tonales toscas de la vida primitiva surgieron los cantos populares, después las canciones de arte y los otros tipos de música".

"Casi todos los posteriores grandes compositores se han inspirado en las formas vocales simples y algunos de ellos han incorporado canciones populares a la estructura tonal de sus composiciones. Al mismo tiempo que uno percibe, en las

formas sonoras de esta música instrumental, la presencia del canto, está percibiendo en las formas métricas la presencia de la danza — del cuerpo humano en acción —.

"En verdad, señala un crítico, siempre hay una danza en el corazón de la música, y hasta en el corazón del compositor. Mozart, que era un bailarín notable solía decir (el testimonio de su mujer) que lo que a él realmente le gustaba era la danza y no la música. Wagner creía que la Séptima Sinfonía de Beethoven era una apoteosis de la danza".

"En la música y el canto" no hubo una verdadera forma rítmica hasta que el recitante empezó a ir de un lado para otro y a golpear los pies para marcar determinados momentos en el discurso".

"Max Muller —filósofo alemán— señala: "En griego, chorus significa danza, movimiento a compás, y los coros griegos fueron en principio bailes; es más, puede demostrarse que estos movimientos de danza formaban en realidad las primeras medidas de la verdadera poesía. El mismo idioma —el griego— da testimonio del hecho de que los compases más antiguos fueron los pasos y los movimientos de los bailarines. Así como los antiguos bailes consistían en pasos, las antiguas medidas consistían en pies. Se sigue hablando de pies, no porque entendemos lo que significa, sino porque los griegos y los romanos hablan de pies, y hacían esto porque, originalmente, se marcaba el tiempo (compás) con los pies".

"Nuestra palabra verso también tiene su origen en el mundo de la danza, y proviene del latín versus, la vuelta que se da al fin de una medida. En griego hay una palabra correspondientes, strophé, que indica la vuelta, y es seguida de la antistrophé.

"Hay muchas pruebas de que no sólo la poesía, sino también otras formas literarias derivan de la danza y del canto. Y aún hoy sigue efectuándose este proceso evolutivo en las sociedades primitivas de todo el mundo. (Alastair St CLAIR MACKENZIE, "Evolución de la literatura").

"En las demostraciones y oficios de las religiones más desarrolladas se pueden encontrar rastros de la danza y el canto (...) El rey David, se nos dice, danzó ante el Señor, poniendo toda su fuerza en el acto. Igualmente los profetas danzaron (...) Hay pruebas de que los primeros cristianos expresaron su reverente amor al Salvador en forma física y oral. Algunos escritores han llegado a sostener que la iglesia cristiana fue en su principio un teatro, y que el "coro" era una tarima-escenario dedicada al baile.

"En las catedrales inglesas se bailó hasta el siglo catorce. En varias iglesias de Francia la costumbre se prolongó hasta el siglo diecisiete. En ciertas fiestas de guardar se bailaba delante del altar mayor de la Catedral de Sevilla, y esto duró hasta 1914. Los mejicanos celebran algunas fiestas con alegres danzas en sus iglesias.

"Si la danza, la música, la poesía y la ceremonia religiosa encuentran su doble origen en los impulsos de salto y tonales de los hombres primitivos, entonces el drama que deriva de esas formas de actividad, debe reconocer el mismo origen.

"El drama griego, considerado en general como uno de los antepasados mayores del nuestro, nació del choros y del ditirambo, el primero un baile colectivo y el segundo un himno religioso en honor de Dionisos (Baco).

"El drama renacentista, que floreció en Inglaterra con Shakeaspeare y sus contemporáneos, era un drama en verso, como el drama clásico y medieval. La interpretación de los actores, por tanto, tenía que ser hasta cierto punto, reminiscencia del baile y de la canción.

"Mientras el teatro estuvo dominado por el verso (desde el siglo XVI hasta el XIX), la interpretación vocal de los actores estuvo marcada por el drama tonal, y su juego escénico por un movimiento medido, que revelaba claramente sus orígenes. Es verdad que, con el tiempo, la entonación y los gestos se volvieron rígidos y afectados, pero aun en esta forma degradada, continuaba mostrando el sello de la danza y del canto.

La danza y el canto son estimulantes de por sí.

Nos dice Selden:

"Nuestra investigación sobre el vínculo entre el espectador y el actor nos ha llevado a una conclusión general: el protagonista realiza su papel más efectivamente cuando representa no como el hombre común en el mundo diario, sino como un hacedor y conversador movido por el ritmo y la música. Los valores esenciales de la danza y el canto confieren al arte de la representación valores dramáticos básicos.

"La danza y el canto son en sí estimulantes. Activan el organismo humano. En consecuencia los valores con los que contribuyen a la representación son dinámicos. La danza y el canto "animan" una representación.

"La danza acelera el latido del pulso, estimula todo el cuerpo, exalta la mente, libera al hombre del peso de la gravedad y le da un dichoso sentido de libertad. Bajo

el hechizo del movimiento rítmico, el hombre realiza hechos sobrehumanos. Los jóvenes alemanes escaladores de montañas, balanceándose rítmicamente frente a las rocas, en una especie de danza hipnótica, escalan picos totalmente inalcanzables con otra técnica.

"Se ha observado que el efecto psicofisiológico de la danza es similar al efecto psicofisiológico de la bebida.

"La danza estimula todo el organismo humano y produce una excitación similar a la de estado de trance.

"Que la acción rítmica de saltar puede liberar al hombre de todas las ataduras mundanas, hasta un estado de transporte, está atestiguado por aquellos que, danzando han ido alegremente a la muerte. Algunos jefes primitivos, condenados al patíbulo, han ido bailando hasta el lugar de su ejecución. Los pigmeos africanos, apasionadamente concentrados en sus propios movimientos y olvidados de todo lo que los rodeaba, se dejaron cercar en la guerra de los Boer y matar en grupos, mientras bailaban.

"Toda danza es y produce éxtasis", dice Curt SACHS. El adulto que rodea con el brazo a su compañera en la sala de baile y el niño que gira sobre la parte delantera del pie en el camino, se olvidan de sí mismo, diluyen el peso del contacto terreno y la rigidez de la existencia diaria".

"Pero la danza afecta no sólo al realizador: el observador también es influido. Con su incesante y regular repetición, el ritmo se apodera resueltamente de la atención, obligando a los más recalcitrantes a someterse a su hechizo. A la vista del movimiento pujante el observador experimenta una emoción similar a la del danzarín, porque, imaginativamente, baila con él. Como evidencia de lo irresistible que puede ser una expresión rítmica, que puede elevar a un auditorio hasta una imitación casi involuntaria, cabe referirnos a las danzas meridionales.

La tarantella, como es sabido, a veces atrae al rezagado tanto como al voluntario a participar de sus violentos movimientos.

"Movimiento pulsativo: La persona que investiga los valores dramáticos de la danza debe reconocer, ante todo, que los efectos primarios dependen de factores básicos: el simple movimiento pulsativo.

"En la danza no es la forma o la amplitud del movimiento lo que tiene significado

primordial, sino fundamentalmente, "la pulsación", – que permite la organización del tiempo y el compás, que forman el ritmo –.

"Entre nuestros bailes, la forma que ha mantenido una polaridad ininterrumpida, por cerca de doscientos años, mientras decenas de otras formas más vivaces han urgido y han desaparecido, es la que entraña una cierta amplitud del movimiento y al mismo tiempo se basa en la medida más lenta: el vals. La insistente fuerza del ritmo pulsante es lo que sobre todo importa.

"Si la pulsación crea sentimientos "generales" en el espectador, la estructura produce sentimientos 'específicos'. Es la estructura en la danza la que nos hace diferenciar y reaccionar adecuadamente al zapateado y al vals, a los movimientos de un conjunto revisteril y a los de un ballet.

"Si bien la pulsación afecta por sí sola los procesos involuntarios del cuerpo, la composición, la estructura de aquella afecta asimismo a los músculos voluntarios y ejerce una influencia muy importante sobre toda clase de actos humanos.

"Los elementos estructurales de la danza son el tiempo, el espacio y la fuerza. Está modulada la danza por la línea del movimiento, y está dirigida por las leyes de la armonía; procede de unidades pequeñas que se agrandan por medio de la composición.

La danza como expresión emocional.

"El hombre baila para expresar su sentimiento. El movimiento rítmico habla directamente de sus últimos deseos y sueños.

"Muchos animales bailan. Los conejos, los zorrinos, los puerco-espines y los pavos brincan y se contonean rítmicamente. Se habla de unos montaraces gallos bailarines de la Guayana Británica y de avestruces que marcan el compás con las alas, mientras dan vueltas y vueltas con rapidez que marea. El propietario de una plantación de cocoteros de una isla de la región noreste de Australia, describe así la danza de unos zancudos, especie de grullas: "Estas aves conocidas en la región por el nombre de 'compañeros' tienen patas largas, casi tan largas como las cigüeñas, y plumas blancas y grises. La danza se realizaba en el centro de un ancho pantano seco, desde cuyo borde se podía observar sin ser visto. Había centenares, y el baile recordaba los movimientos de una cuadrilla; pero en lo referente a ritmo y gracia sobrepasaban a cualquier cuadrilla humana. Avanzaban o retrocedían en grupos de diez o más aves, levantando las largas patas y parándose en las puntas; haciendo de cuando en cuando

una graciosa reverencia la una a la otra; o apartándose alguna pareja, a la cual cercaba con graciosos contoneos un grupo cuyas cabezas se movían hacia atrás, hacia adelante y hacia los lados, marcando el compás según el movimiento de la pareja. Por momentos formaban esos zancudos una gran masa ondulante, con los largos pescuezos estirados, el amplio balanceo de los dorsos semejaba el movimiento del mar. Luego, de repente, se apartaban, algunos se elevaban en vuelo bajo y circular y otros formaban grupitos que cuchicheaban; finalmente constituían parejas o grupos de parejas y los contoneos, las reverencias, los avances y los retrocesos empezaban de nuevo".

"Uno de los documentos más interesantes sobre el comportamiento animal proviene del laboratorio de estudio de los monos antropoides en Tenerife, en el cual una cierta cantidad de chimpancés que no habían tenido contacto previo con seres humanos, fueron sometidos a observaciones científicas. El psicólogo Wolfgang KÖHLER, quien durante seis años estuvo a cargo del laboratorio, presentó un largo informe sobre la forma en que bailan los monos. Köhler se refiere a danzas de solistas y a danzas de grupos en forma de círculo, en las cuales los monos dan pasos rítmicos y suelen girar sobre sí mismos alrededor de un palo levantado en el centro. Köhler anota: "El registro de la expresión emocional del chimpancé es mucho más amplio que el de los seres humanos medios, porque es todo el cuerpo del animal el que se agita y no sólo los músculos faciales. Da saltos y brincos en expectativa gozosa o con impaciencia irritada y enojos y en el caso de una extrema desesperación, se tira boca arriba y rueda frenético de un lado para otro, aunque la desesperación haya sido provocada por un motivo sumamente leve. También balancea los brazos sobre la cabeza y gesticula con ellos de un modo fantástico".

"No hay duda de que en el comportamiento emocional del chimpancé pueden encontrarse los rudimentos de la danza. Los niños y los primitivos, en momentos de intensa emoción, se expresan de manera no muy distintas de las de los monos".

En nuestra próxima Ch. D. N° 27 - E. C. continuamos con el aporte de Samuel SELDEN.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 27 - E.C.

Tema: Ahora continúa Selden con el tema de la danza, originaria de la expresión corporal del ser humano ante las circunstancias del entorno y su relación directa desde sus orígenes con el ritmo.

Iniciamos la CH. D. de hoy N° 27 - E.C., con las consideraciones que hace Samuel SELDEN acerca de ese fruto de la Expresión Corporal que es la danza:

"El hombre primitivo baila por amor, por miedo, por veneración, impulsado por los sentimientos que le inspiran la religión, la fertilidad de los campos, el sexo, el nacimiento y la muerte, la lluvia, la cosecha y la guerra. Baila para expresarse a sí mismo con referencia a la circuncisión, a la consagración de las vírgenes, al matrimonio, a la caza y a las fases de la luna.

"A medida que el hombre primitivo se civiliza y que sus actitudes se vuelven más complejas, la danza tiende asimismo a un cierto grado de sofisticación. Pero la emoción sigue siendo el fundamento. Mientras el hombre sea un ser sensible, habrá de bailar.

"En comparación con el primitivo, el hombre sofisticado de nuestros días con sus innumerables tabúes contra el exceso de gesticulación, lleva emocionalmente una existencia sofocada. Posiblemente expresa la alegría sólo a través de una sonrisa; la repugnancia con un gesto. Y en cuanto a demostrar el miedo o el dolor, es posible que no lo exprese sino por medio de palabras neutras. Cualquier demostración de asombro ante la presencia de lo que nos deslumbra está prohibida. El éxtasis no debe manifestarse nunca. Porque sería "poco educado".

"En gran parte debido a esta sofocación de la tendencia natural a liberarse de las emociones por medio del movimiento y gesto expresivo, están tan extendidos hoy los desórdenes nerviosos; y, por ello también, existe tan extraordinario interés en el baile teatral. En las diversas formas de ballet y danzas, y hasta en los espectáculos de revistas populares, los espectadores encuentran un sucedáneo para liberar sus impulsos reprimidos.

"El mayor estímulo reside en las figuras inspiradas por las libres danzas de Isadora

DUNCAN de que se nutre la danza moderna. Las formas más efectivas son aquellas que han roto enteramente con el ballet tradicional, y que exploran nuevamente la simple y primitiva necesidad de moverse rítmicamente y, al mismo tiempo tratan de expresar a través de estos movimientos corporales emociones básicas de la vida contemporánea.

"Resumiendo –dice SELDEN– la danza, como también el canto, cumple dos grandes funciones en el hombre: estimular la actividad del organismo y del cuerpo y constituyen medios de expresión de los sentimientos. Sus posibilidades en estos dos campos son ilimitadas. La danza –y el canto– están impregnados de magia.

"En razón de su calidad incitante y elocuente, ciertos elementos de la danza pueden utilizarse con ventaja en el arte interpretativo teatral. Constituyen poderosos factores para un efecto dramático". Razón por la que estamos transcribiendo a Selden en este "Complementos" de Expresión Corporal.

"La danza surge del impulso a la acción. Cuando los elementos de la danza aparecen en el arte de un actor, debemos comprender que no se presentan en estado puro, aisladamente.

"La pantomima rítmica casi siempre está asociada al lenguaje musical, hasta cuando no se articulan palabras. Al respecto, en el campo teatral referirse a la "danza" se hace como referencia a la combinación que encuentra su campo de influencia en la pantomima visual.

"Conviene aclarar el significado del ritmo.

Ritmo. Considerado en su base, el ritmo es una pulsación. Es parte inherente de casi todo lo que está en contacto con nosotros. Se halla en todas partes, alrededor y dentro de nosotros. Desde lo más pequeño hasta lo más grande, desde las gotas de lluvia que caen sobre una brizna de hierba, hasta los vientos que atraviesan rugiendo el continente, toda existencia dinámica y variable está afectada por latidos pulsantes. Hay vibraciones, oscilaciones, periódicas ocurrencias y recurrencias en formas muy diferentes –ritmos directos, ritmos indirectos, ritmos infinitamente compuestos– en el aire, en la tierra, en el mar.

"El viento golpea la superficie del océano. Se forman olas. Sobre cada ola se dibujan ondas pequeñas que se quiebran a su vez en otras más pequeñas aún. Debajo de las ondas están las olas profundas, cuyo ritmo periódico se compone por el movimiento de las corrientes. Y por debajo de ambas se mueven las mareas.

"En tierra, los árboles se balancean lentamente, mientras que las hojas, con un ritmo de compás más acelerado, se agitan y palpitan. La hierba alta bajo la copa del árbol y el trigo de los campos vecinos ondulan con la misma especie de ritmo complejo que tienen las ondas del mar.

"Los rayos de luz y las proyecciones del sonido son regulares por naturaleza. Lo mismo ocurre con casi todos los otros fenómenos cósmicos.

"La ley de los intervalos recurrentes, que gobiernan el movimiento de los objetos inanimados, afecta sobre todo a los seres animados. La vida es una expresión de ritmos, de miríadas de latidos, grandes y pequeños. La pulsación de la sangre, la actividad medida de los sistemas respiratorio y digestivo, el comportamiento alternadamente constrictivo y descontractante de los músculos locomotores, la periódica necesidad de alimento, ejercicios y descanso, todos éstos son fenómenos fácilmente observables. Las funciones mentales del ser humano también se ven influenciadas por intervalos similares.

"La periodicidad simple reside en el centro del ritmo. Pero no constituye todo el ritmo. El latido uniforme de un reloj no es más que una repetición. El ritmo, en su sentido más amplio, implica el reagrupamiento de los latidos en estructuras. Los diagramas de Ritmo que incluimos, ilustran la diferencia entre la simple repetición y el ritmo real.

"La psicología moderna define el sentido humano del ritmo como "una disposición instintiva hacia la agrupación de impresiones sensoriales recurrentes, vívidas y precisas, marcadas por el tiempo y la intensidad, o por ambos a la vez, de tal modo que su reagrupamiento suscita deleite y provecho".

"Prácticamente, el sentido del ritmo puede ser de dos clases: objetivo y subjetivo.

Fig. 1



repetición simple



ritmo simple



ritmo complejo



ritmo complejo



ritmo libre

RITMO

Repetición y ritmo real. Formas fijas — simples y complejas — y libres. Las figuras con bastones en el aire representan los acentos.

"El ritmo objetivo consiste en la percepción de estructuras naturales o artificiales

que ya están formadas como en la música. El ritmo subjetivo estriba en el reagrupamiento de latidos que son absolutamente uniformes en tiempo e intensidad, y que se perciben como si ya estuvieran estructurados. Aquí es la mente la que realiza el reagrupamiento. A casi todas las personas que han viajado en un vagón dormitorio les han llamado la atención los intervalos musicales que parecen marcar al oído, el paso de las ruedas sobre las juntas de los rieles.

"El sentido subjetivo del ritmo es el fundamental y está por debajo de nuestra apreciación precisa de los ritmos objetivos del arte. Esto se debe a que la disposición en grupo forma parte de nuestros procesos naturales. Sentimos, pensamos y actuamos rítmicamente. El ritmo es un principio biológico de eficacia. Por esta razón, los estímulos visuales y vocales que ya están formados en estructuras de grupo, son rápidamente percibidos y comprendidos por el observador. El mecanismo psicológico ya está preparado para ello.

"Si se pone en duda la exactitud de este aserto no hay más que realizar dos experimentos muy sencillos. Hacer leer en voz alta por un amigo una página de libro, en forma monótona y con una velocidad absolutamente uniforme, sin respetar la puntuación, por consiguiente sin pausas y dando a cada sílaba de cada palabra la misma carga tónica. Será un verdadero milagro si el oyente puede sacar alguna conclusión de la lectura. Se hace leer ahora la misma página, rítmicamente, es decir, respetando la puntuación, con las inflexiones de voz, acentos y pausas marcados. El valor de los agrupamientos periódicos aparecerá claramente.

"El ritmo es un elemento central en biología. Dependemos del ritmo para sentir, pensar, expresarnos corporalmente, para movernos, hacer gestos, y para actuar en forma eficaz. También dependemos del ritmo para percibir adecuadamente los estímulos exteriores y reaccionar ante ellos. Pues el ritmo es un elemento básico de nuestro ser total: físico, mental, sentimental y espiritual; nuestro bienestar depende de él, y nos regocijamos en el "sentido" del ritmo. La danza es un florecimiento de impulsos rítmicos, intensificados y organizados con el propósito de obtener el máximo efecto.

"Se ha establecido hasta aquí, los siguiente puntos sobre la danza: Es pulsante. Los sentidos se organizan en estructuras múltiples, reguladas, como las olas del océano. Hay golpes acentuados y hay golpes tenues. Y hay momentos de pausa (o de menos tensión) que puntúan las frases de la acción (fraseo). Y en primer término debe considerarse que toda esta actividad se relaciona con la personalidad humana".

"La danza que sirve de fundamento a la pantomima dramática se basa en una

acción libre y vigorosa de todo el cuerpo. Es el tipo de danza que deriva de los movimientos naturales del caminar, del avanzar, de los vaivenes de defensa de un boxeador en el ring, de las corridas y movimientos del jugador de pelota, los movimientos que ejecutan los campesinos cuando siegan, siembran y aran".

"Cuando la danza se considera en relación con la pantomima dramática, lo que el actor empleará a fin de obtener un efecto, es la esencia íntima de la danza, es decir el movimiento pulsante que se agrupa, se acentúa y se compone en el espacio".

Aunque lo que vamos a transcribir ahora de Selden, haya sido mencionado en el Curso Inicial NH, muy condensado, o en el "Complementos" de Movimiento Escénico, lo hacemos ahora por la referencia directa que supone con la Expresión Corporal.

"Los tres factores de la composición coreográfica son el tiempo, el espacio y la fuerza.

"El factor del tiempo en la expresión corporal como en la danza, está formado por dos elementos: el ritmo (que es la organización, estructuración del tiempo) y el compás o tempo de este ritmo (velocidad con que se lo expresa).

"A la persona que nunca ha reflexionado sobre el problema del ritmo en las obras, le será conveniente recordar qué ocurría en las película mudas. En la preparación de éstas, las escenas de pantomima —expresión corporal muda— se rodaban con música. Se utilizaban melodías accesibles, en parte para entonar a los actores, más concretamente para facilitarles la adquisición de un ritmo de trabajo; se elegían ciertas piezas adecuadas al carácter acompasado o pantomímico de cada 'toma', y el trabajo de los actores se ajustaba convenientemente. Existían las escenas de vals, las escenas con marchas, las escenas de paso doble, todas ellas preparadas con aprovechamiento preciso del tiempo. En esta forma, la pantomima no sólo adquiría cualidades de fluidez y tersura, sino también de desarrollo, importancia y amplitud que hubieran sido difíciles de alcanzar de otro modo. Así fue como las mejores pantomimas del cinematógrafo mudo —Chaplin—, lograron un elevado nivel de elocuencia, sin necesidad de las palabras.

"Con el advenimiento del cine parlante y la grabación del diálogo, hubo que prescindir de la música de orquesta. Sin embargo, si bien los actores ensayaban sin música, debían tener en cuenta el elemento ritmo de ella. Las películas más notables están profusamente musicalizadas, por lo general. Aunque los actores ya no ensayan el ritmo de una orquesta, elaboran su interpretación en tal forma que el 'efecto' es el mismo. Ahora ya no es el intérprete quien oye la música, sino el espectador. Ese

elemento de la interpretación escénica que se califica de coreográfico tiene una estrecha afinidad con los movimientos facilitado por la música. Los ademanes con que se identifican son libres, mudos, sobrios –es decir no entrañan esfuerzo inútil– y, por ser rítmicos, están señalados por un movimiento periódico, pausa periódica y puntos periódicos de énfasis especial.

"Todo actor adiestrado sabe ejecutar sus movimientos, sentarse, pararse, caminar, gesticular, como si la música estuviera allí. Su espíritu baila siguiendo los ritmos que escucha con su oído mental y, en consecuencia, sus actos se vuelven igualmente rítmicos.

"Un observador que ve los movimientos externos del actor, sentiría a través de las acciones manifiestas el influjo conmovedor y orientador del ritmo y por tanto de la música.

"Un ejemplo específico puede ayudar a esclarecer esta idea de lo coreográfico. Tomar la simple secuencia de movimientos que entraña el levantarse de una silla, atravesar un cuarto, alzar una carta que está sobre la mesa, volverse y entregársela a alguien. Un actor no entrenado realizaría este acto sin mover los pies plantados en el piso, se pondría en posición vertical y entonces se 'lanzaría' hacia la mesa. El espacio intermedio podría llenarlo tal vez con cierta variedad de movimientos, acaso con un movimiento entrecortado confuso. Al llegar a la mesa, con aire incierto y lentitud, el actor quebraría nuevamente el ritmo extendiendo la mano, apoderándose de la carta y presentándosela de repente a la persona en cuestión. En cambio el actor experimentado, después de colocar los pies con el propósito de controlar el peso del cuerpo (palanca), se levanta serenamente, erguido, sin doblarse ni echarse hacia adelante. Descansa un breve instante después de levantarse y se dirige suavemente (sin contoneos, retorcimiento o brusquedades innecesarias) hacia la parte de la mesa en donde está la carta (de tal modo que no tendrá que inclinarse a tomarla), se detiene por otra breve fracción de segundo, recoge con soltura el sobre y, volviéndose (triangulando), se la da a la persona que lo está esperando. Las marcas rítmicas del punto en que se levanta, atraviesa el cuarto, toma la carta y se vuelve, son poco más o menos iguales, así como los descansos correspondiente. Aquí no se indica ninguno de los elementos genuinamente emocionales y más sutiles que forman parte de la danza dramática. Sino solo un punteado rítmico que ayuda al actor a lograr un efecto gracioso de pantomima.

"El elemento pulsante refleja 'eficiencia'. Puede decirse que es similar al movimiento rítmico de los atletas ejercitados. En buena parte, el adiestramiento de boxeadores, corredores, remeros, atletas de la garrocha, el martillo, la jabalina, el disco,

etc. es una ejercitación rítmica. Hace mucho tiempo que los adiestradores descubrieron que las prácticas acompañadas de música favorecen la rapidez y el vigor de los atletas. Esto se debe a que el ritmo permite que la fuerza se manifieste en forma equilibrada.

"La interpretación teatral rítmica, como los saltos y las flexiones atléticas, es una interpretación 'eficiente'".

La próxima CH. D. N° 28 - E. C., continuará registrando el valioso aporte de Samuel SELDEN con el trabajo "El espacio coreográfico en la representación teatral".

Tema: Luego de explicarnos sobre la fuerza de la actuación en la representación teatral, Selden nos hace conocer el valor del adiestramiento del actor para conseguir su agilidad sensorial.

Cumpliendo con lo anunciado hoy en esta CH. D. N° 28 - E.C., nos enteraremos lo que dice Samuel SELDEN, con respecto a:

El espacio coreográfico en la representación teatral. Los dos elementos que han de atenderse cuanto al segundo componente de la danza, el espacio, son la forma del movimiento y su amplitud. Ambos tienen efecto sobre la interpretación escénica. Los movimientos esenciales de la pantomima dramática así como de la danza, son los mismos: caminar, correr, saltar, estirarse, levantarse, sentarse, echarse, luchar.

"El actor capaz aprende a conocer el valor de las expresiones corporales rigurosamente coordinadas que se ejecutan con equilibrio, con nitidez y que preparan el cambio inmediato, pues se da cuenta —lo mismo que el bailarín— de que ello es una parte primordial de su repertorio expresivo.

"Hay algo que el actor debe tratar de dominar siempre: la manera de utilizar el espacio que lo rodea. No puede haber ninguna amplitud de expansión cuando los pies, el cuerpo, están plantados en un punto. El actor debe posesionarse del espacio. Y posesionarse de él en su totalidad. Se apodera de él y lo hace suyo cuando lo completa con la acción; y cuando en realidad no puede llegar con su cuerpo a todo el espacio de que dispone, sugiere mediante la postura y el ademán elocuentes el uso de todo el resto del espacio. Aún en los momentos más serenos, más reflexivos, cuando el intérprete está sentado en una silla, su espíritu y sus músculos se extienden hasta los últimos límites de la mirada del espectador y le transmiten una sensación de fuerzas capaces de conmoverlo.

La fuerza de la actuación en la representación teatral. Realmente no puede haber ningún sentido de posesión del espacio a menos que el actor se esfuerce y continúe esforzándose todo el tiempo que esté frente al espectador. El gran secreto del movimiento ininterrumpido del actor consiste en mantener su cuerpo en un "estado alerta". Esto se llama 'dinamismo'. Significa un proceder en el cual los músculos nunca parecen flojos; siempre hay alguna tensión en ellos. Quieto o en movimiento, el

cuerpo está lleno de energía, pronto para la acción". De ahí que preferimos hablar de descontracción muscular en vez de relajamiento muscular.

"Es en absoluto necesario para el actor poder reducir a voluntad la tensión de los músculos —lo que se logra con el adiestramiento mediante los ejercicios de expresión corporal—, pues no podrá realmente actuar si camina tieso frente al espectador, con todos los músculos tensos, pues cuando está tenso en demasía no está preparado. Es incapaz de cambiar de acuerdo con los rápidos requerimientos de la escena. Debe haber un flujo y un reflujo a la vez. Pero el reflujo no significa desfallecimiento.

"Aún en situaciones que exigen un aflojamiento de la tensión, el espectador debe percibir cierto tono en el cuerpo del actor... es decir, la preparación para el cambio. Para el actor, como actor, el 'descanso' del personaje en escena, no puede ser nunca más que relativo.

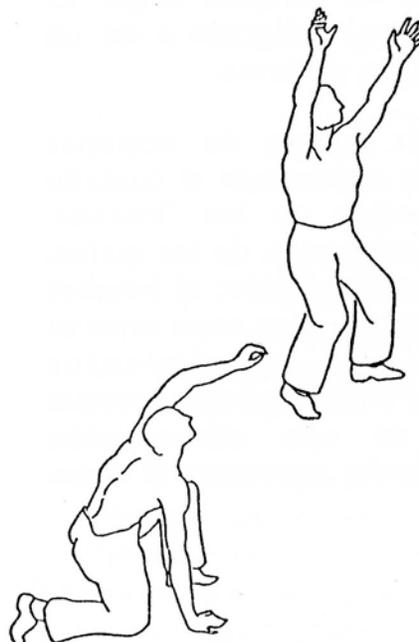
"Como los otros dos aspectos de la expresión corporal, el tiempo y el espacio, la fuerza tiene dos aspectos: la fuerza y la intensidad. El actor establece una precisa distribución entre ellas.

"Cuando un actor emplea nada más que la fuerza simple, puede levantar un objeto pesado, arrojar a su contrincante al otro extremo de la habitación, o saltar una gran distancia en el aire. Cuando la fuerza de la acción está marcada por la intensidad, puede hacer un leve movimiento. Un simple ademán puede estar cargado de tal intensidad como para hacer gritar al espectador.

Dos influencias principales en el comportamiento humano.

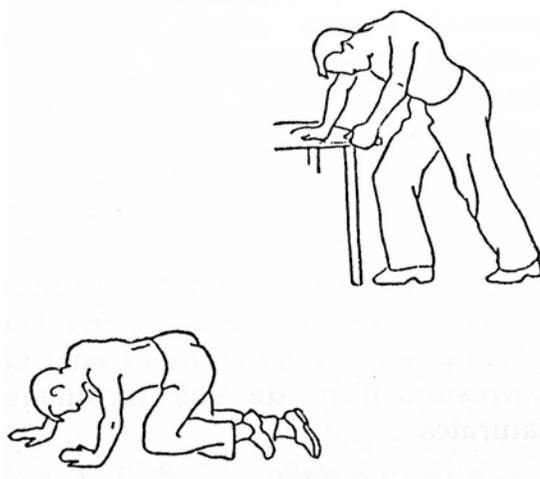
"Obran dos grandes influencias sobre el comportamiento humano. Una es la biología; la otra, la sociedad. La primera se refiere al bienestar físico del hombre como individuo —su alimentación, crecimiento, descanso, reproducción, comodidad general del cuerpo— en contacto con el medio. Arraigado en necesidades primitivas, el influjo biológico se expresa en movimientos amplios y, a veces, violentos, como correr, saltar, luchar, cazar, huir.

Fig. 2



"La influencia social se refiere al ajuste del hombre frente a los otros hombres; se traduce antes que todo en restricciones impuestas a los movimientos primitivos mencionados. La civilización requiere control.

Fig. 3



SE LEVANTAN CONTRA LA FUERZA DE LA GRAVEDAD

"Entre las más poderosas de las fuerzas naturales con las que debe luchar la biología se encuentra la gravedad. De la lucha del hombre con esta fuerza surgen muchas de sus acciones fundamentales. La gravedad es amiga; pero también es enemiga, porque el organismo humano debe luchar siempre contra su opresivo impulso a llevarnos a tierra. Cuando el hombre es joven y fuerte, lleno de esencia vital, se mantiene erguido. Cuando está viejo, enfermo, fatigado, sucumbe ante la gravedad y se une con la tierra.

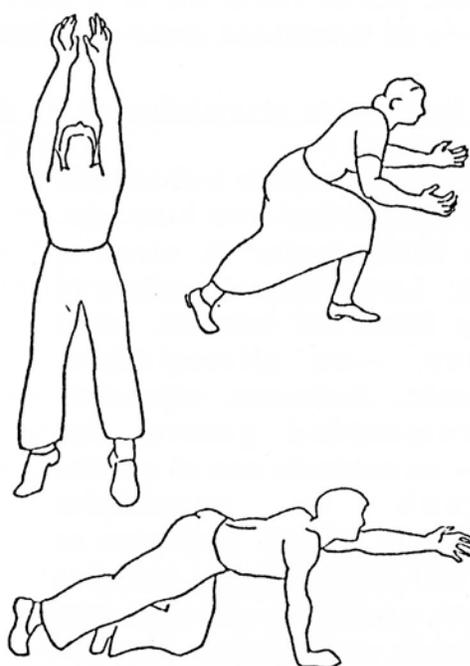
SE SOMETEN A LA FUERZA DE LA GRAVEDAD

Si no logra nuevamente acumular energía para luchar contra la fuerza que lo arrastra hacia abajo, muere y lo entierran. Entre los más básicos sentimientos humanos se encuentra la nostalgia de ser leve, liberado de la tierra, de volar. Por eso los primitivos dan grandes saltos en el aire, corren y bailan.

Fig. 4

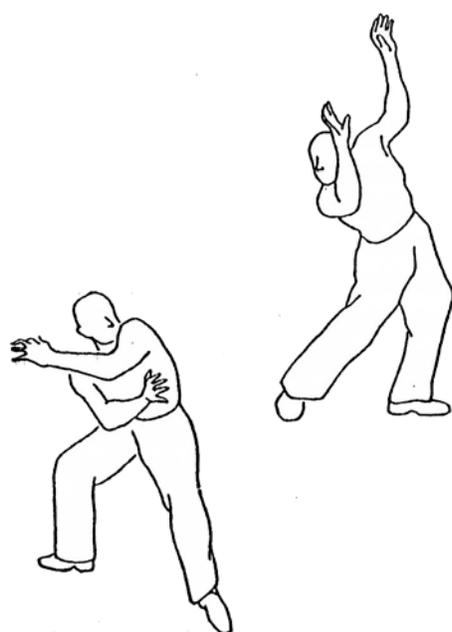
"También hay objetos agradables y beneficiosos a los cuales podemos aproximarnos, y objetos dañinos que deben evitarse para el bienestar biológico del organismo. Así, junto con el levantarse y agacharse, las grandes acciones básicas incluyen movimientos hacia las cosas o que nos aparten de ellas. El hombre va hacia la comida o hacia una hermosa mujer. Se aparta del animal peligroso o de un hombre que lleva un arma.

"Un tercer grupo de acciones fundamentales comprende el cuidado y la construcción de los 'buenos' objetos y la destrucción de los malos. La madre alimenta al niño; el hombre mata a su enemigo. Con estos actos se relacionan los movimientos secundarios de ternura y lucha, porque la ternura es una alimentación implícita y la lucha representa el deseo de destruir.



EN PROCURA DE UN OBJETO DESEABLE. BENEFICIOSO
El objeto puede ser comida, un niño, una persona que ofrece ayuda

Fig. 5



"En estos grupos de grandes movimientos —levantarse y agacharse, acercarse y retirarse, alimentar y destruir— tenemos la materia prima más importante para la expresión corporal del actor. Los seis movimientos son directamente expresivos de necesidades biológicas básicas, de acción primitiva. Por lo general pesan sobre ellos las restricciones impuestas por las costumbres sociales. toda persona que deba vivir con otros seres humanos debe considerar, junto con las propias, las

comodidades primarias de sus prójimos; y así, de acuerdo con normas sobre conducta, derivadas de la larga experiencia mayoritaria, ha aprendido a frenar la expresión libre de sus impulsos naturales.

RECHAZO DE UN OBJETO DESAGRADABLE
El objeto es repugnante o dañino

La interpretación efectiva de la actuación corporal del actor mantiene un acertado equilibrio entre las fuerzas de la biología y las de la sociedad.

Fig. 6

"Las escenas en que personas en apariencia bien educadas pierden el control de sus actos y empiezan a proceder como sienten, son invariablemente dramáticas, porque todos somos primitivos bajo la superficie.



"El 'impulso' del movimiento amplio es lo más importante que ha de revelarse, y esto puede realizarse con pequeños movimientos del cuerpo, los pies, las manos o la cabeza que sugieran una fuerza que puede aflojar el freno de la inhibición 'civilizada'.



ENTREGÁNDOSE AL IMPULSO DE ALIMENTAR, CONSOLAR

En sus "Principios de la Educación Física", Jesse F. WILLIAMS demuestra que los centros nerviosos del cuerpo humano se relacionan con las varias clases de músculos, y que los que controlan los músculos del tronco son más antiguos y más resistentes, tiene por naturaleza mas aguante. Esta condición existe porque los hombres y mujeres primitivos de los cuales descendemos debían estar preparados para los movimientos amplios y fuertes del salto, el desplazamiento brusco, la persecución y la huida. Estas acciones, aunque no las ejecutemos ahora, nos siguen siendo naturales, y si nos negamos del todo a realizarlas o a realizar movimientos equivalentes, tendemos a sentir su falta. Las personas educadas en las ciudades, quienes en su infancia nunca tuvieron ocasiones propicias para ejercer sus músculos básicos, tienden a padecer trastornos nerviosos.

Fig. 7



"Por doquiera, existe un profundo deseo de percibir la acción libre en el propio cuerpo o percibirla en el de otros. Prueba de ello está dada por la enorme cantidad de gente que concurre como espectador a los partidos de basquetbol, fútbol, rugby, tennis, box y carreras de toda

clase, como así en la enorme cantidad de artículos deportivos que se venden cada año.

"Asimismo, también en el teatro hombres, y mujeres y niños sienten un placer indirecto al percibir los movimientos libres y rítmicos de los actores avezados. Por unos instantes, estas personas encuentran compensación a las largas horas de incomodidad que han sobre-llevado en sus oficinas y departamentos con sus músculos y mentes constreñidos por las rígidas ataduras de la vida cotidiana.

SOMETIÉNDOSE AL IMPULSO DE DESTRUIR

"Cuanto más sufre la gente a consecuencia de sus actividades en recintos estrechos, tanto más propende a buscar para sí formas atractivas de libre movimiento, a las cuales pueden vincularse periódicamente, formas con capacidad de efecto concentrado y compuestas por artistas que entienden las inquietudes de los espectadores y pueden satisfacerlas.

En el teatro, la expresión corporal y los movimientos amplios y rítmicos no solo tienden a estimular y a expresar sino también a renovar.

Adiestramiento del actor: Agilidad sensorial.

"El espectador teatral está equipado para responder con todo su organismo como una unidad psicofísica, y obtiene la máxima satisfacción cuando lo que se representa en el escenario provoca en él una respuesta total.

"No puede haber una unidad de reacción sin una unidad de estímulo. Todos los miembros del cuerpo del actor y la voz, deben hablar al unísono. Tan sólo así la representación tendrá pleno poder evocativo. El actor no podrá realizar una acción plenamente estimulante hasta que no haya aprendido a usar con eficacia cada parte de su físico.

"Antes que nada, habrá de mostrar que su aparato sensorio está despierto. Debe

exhibir claramente su sensibilidad para todas las influencias estimulantes que se relacionan con la situación y con la acción. El actor habrá de prestar especial cuidado a las partes del aparato sensorio que se vinculan con la vista, el oído y el tacto, pues por intermedio de ellos extrae la mayor parte de la sustancia para sus reacciones dramáticas. Estas partes comprenden los ojos, los oídos, los dedos, las palmas de las manos, la planta de los pies y la piel.

"Pocos intérpretes aprovechan por entero las posibilidades dramáticas latentes en estos medios. Esta observación se aplica sobre todo a la utilización de dos partes del 'aparato sensorial': los ojos y las palmas de las manos. Los ojos, especialmente en los actores jóvenes, rara vez reconocen bastante a las otras presencias, humanas que están en el escenario. Y las reacciones, cuando se configuran de modo adecuado, pueden ser muy expresivas. La manera en que una persona – actor en personaje – juega con una moneda, o en que una actriz en personaje, pone la mano sobre la cabeza de su hombre, pueden ser más significativas de los personajes y la situación que algunas páginas de diálogo.

"El adiestramiento: utilización de todo el cuerpo.

El actor debe comprender la función expresiva de cada parte de su cuerpo y controlarla plenamente.

El torso. Es la parte central del cuerpo más importante en el juego escénico. En el torso o tronco, están órganos vitales (el estómago, el corazón, los pulmones, los intestinos, etc.) íntimamente asociados con las emociones y, en consecuencia con los impulsos del cuerpo a moverse. En el torso, además, están los músculos básicos para la acción: los de las caderas, de la cintura, de la espalda, de los hombros y del cuello.

"Fundamentalmente, los movimientos más expresivos del cuerpo humano son los relacionados, en una u otra forma, con un impulso positivo o negativo, es decir, con las apetencias o las aversiones que inspiran los objetos. El amor, el interés o el deseo infundidos por un objeto, implica normalmente un deseo de acercarse a él. El temor o la falta de interés hacia el objeto crean sin duda, un impulso a evitarlo. El odio a una cosa suele determinar impulsos que son positivos y negativos a la vez: el deseo de acercarse a ella con el fin de dejarla a un lado.

"Los dos tipos de reacción básica que aquí se describen se expresan, ante todo, en forma actual o implícita en una inclinación hacia

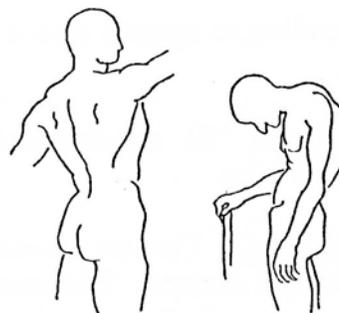


Fig. 8

adelante o hacia atrás, o en giro del torso. En el cuerpo primitivo, en el niño por ejemplo, este movimiento del tronco puede observarse claramente. En el cuerpo 'civilizado', sin embargo, el movimiento de la parte central tiende a estar inhibido y los impulsos que representan reacciones positivas y negativas ante los objetos, se manifiestan por intermedio de la acción de agentes secundarios; las piernas, los brazos, la cabeza. En el cuerpo envejecido el torso carece de expresión, salvo en forma pasiva, porque las junturas de la columna vertebral están endurecidas.

EL TORSO EN LA JUVENTUD Y EN LA VEJEZ

"El carácter de los movimientos de atracción o rechazo del torso está influido, asimismo, no sólo por estados de ánimo instintivos, sino también, adquiridos: tristeza, desesperación, humildad, indecisión, alegría, estupor. Si las emociones primitivas se manifiestan por medio de la acción, las emociones adquiridas lo hacen, frecuentemente, por medio de la actitud.

"Tal actitud expresa también estados físicos simples: la fuerza, la debilidad, el cansancio. Especial atención habrá de prestarle al valor pantomímico de la espalda y la cintura. Anatómicamente, el cuerpo humano está formado por dos elementos: un andamiaje óseo, que no es rígido, sino que se articula en numerosos lugares, y músculos que se sostienen en ese andamiaje y lo mueven según un complicado sistema de tirones y aflojamientos.

"La parte de mayor interés —en muchos sentidos la más importante— de la estructura ósea, es la columna vertebral. Compuesta por una serie de huesos pequeños, unidos por cartílagos, que se llaman vértebras y mantenida en posición vertical por un grupo de músculos poderosos, la columna vertebral funciona como una especie de centro coordinador de todos los movimientos más amplios y más expresivos del cuerpo. David VELASCO solía decir que un actor interpreta con su columna vertebral.

"La parte más flexible, y por lo tanto la más 'activa' del espinazo, es la parte inferior comprendida entre las costillas y los huesos de la pelvis. La 'cintura' debe ser considerada, por lo tanto, como la "coyuntura maestra", central, del cuerpo humano. Los movimientos más amplios y las posturas del torso que expresan ansias primitivas

y actitudes emocionales son controladas en este punto".

En la próxima CH. D. N° 29 - E.C., concluiremos con la transcripción de fragmentos del libro "La escena en acción", de Samuel SELDEN.

Tema: Selden ahora manifiesta cómo se logra el adiestramiento de las partes del cuerpo: las piernas, los brazos, la cabeza y el cuerpo en su conjunto, así como el control del mismo.

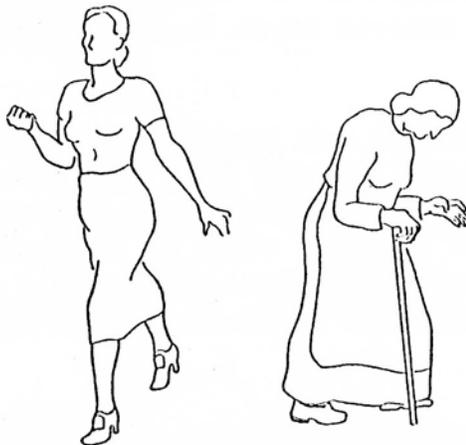
Hoy finaliza el aporte que a nuestra materia, Expresión Corporal, hace Samuel SELDEN.

El capítulo "El adiestramiento: utilización de todo el cuerpo", hoy lo reanudamos con:

Las piernas. Tienen carácter expresivo en su condición de agentes de locomoción del cuerpo. Las composiciones activas de movimientos progresivos y regresivos que llamamos 'pasos', amplían y acentúan las manifestaciones originariamente observadas en el torso, del deseo humano de establecer o interrumpir contactos con los objetos. La forma de movimiento de las extremidades muestra, asimismo, el estado de ánimo que condiciona o caracteriza este deseo.

"La acción de los pies indica con más claridad que cualquier otra parte del cuerpo, —a excepción tal vez de la cara— la felicidad, la pena, la indecisión, el apocamiento, la decisión y el orgullo o la alegría de vivir del ser humano.

Fig. 9



"La acción de los pies demuestra en forma inequívoca la condición física del ser humano. Obsérvese el contraste que existe entre su manera de caminar por la mañana, cuando se dirige a su negocio o a su oficina, y la manera de caminar cuando vuelve por la tarde.

"El uso efectivo de las piernas en la actuación teatral, depende del establecimiento y el mantenimiento de una estrecha coordinación entre esas extremidades y las otras partes del cuerpo, especialmente el torso. Las

inserciones de los músculos que mueven las piernas están en la base del tronco, y por medio de ellos, en toda acción normal, las piernas reciben el ritmo que crea una expresividad uniforme.

EL MOVIMIENTO de los PIES TIENE VALOR DRAMÁTICO
La manera de caminar de una persona revela su carácter, su edad y su condición física y emocional.

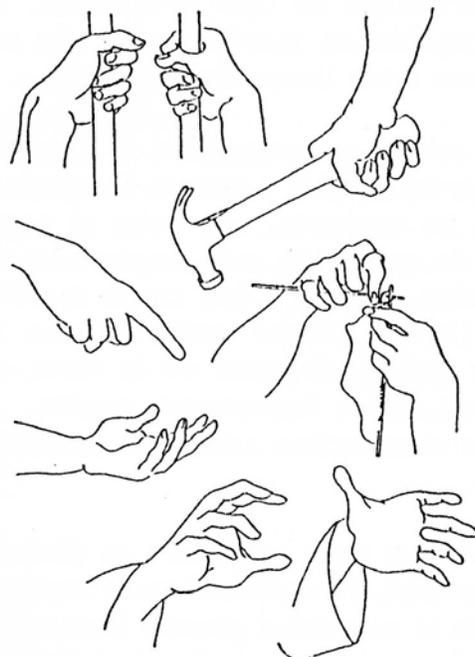
Un puntapié que se origina en la rodilla no es más que humorístico; un movimiento pleno, iniciado con una tensión muscular de la cintura, no es cosa de risa. La acción independiente –es decir, no relacionada– siempre parece ser falsa y, por ese motivo, torpe.

"Las piernas constituyen dos de los instrumentos más expresivos del cuerpo humano.

"Los brazos. Juntos con el torso y las piernas expresan primeramente el impulso humano a establecer o interrumpir el contacto con un objeto. Cuando el torso se inclina hacia adelante, y avanzan las piernas, los brazos se tienden para tocar, asir, atraer al objeto.

"Cuando el torso se retrae o se esquivo y las piernas se apartan, los brazos se niegan al contacto, o se levantan para rechazar el objeto o defenderse de él.

Fig. 10



"La actitud y forma en que los brazos establecen o interrumpen el contacto con el objeto, indican los mismos estados de ánimo interiores y determinantes –felicidad, pesar, indecisión, orgullo, sentido de la juventud o de la vejez– que se manifiestan por medio de otras partes del cuerpo. La forma en que se tienden los brazos y la manera de moverlos demuestran claramente estados de fuerza o de debilidad, de calma o de inquietud, fatiga en la persona que realiza el movimiento.

"Del mismo modo que los movimientos de las piernas los de los brazos parecen ganar en eficacia, en profundidad y en sentido emotivo, cuando tienen un 'cuerpo' detrás de ellos. Un ademán que parte del codo da impresión de sentimentalismo, uno que parte del hombro, de gravedad, y el que proviene de la cintura es apasionado.

LAS MANOS

Las manos sienten, hacen, obran. A veces también indican o transmiten el pensamiento. Pocos actores usan sus manos con la eficacia con que podrían hacerlo.

'La cabeza'. Es expresiva en sus dos aspectos: en su totalidad y en el rostro por sí mismo.

"La columna vertebral, con sus músculos específicos que se extienden por toda la espalda, funciona como un aporte y como una sede central para todas las acciones del torso. La columna no termina en la parte superior del torso sino que continúa en el cuello.

"La cabeza es un voluminoso promontorio fijado en la punta del espinazo. Como tal, la cabeza es expresiva por su relación con el torso, como una especie de aditamento importante de la columna que está debajo, como la punta de un dedo. En respuesta al impulso general de aproximación a un objeto, o rechazo de él, la cabeza tiende a acercarse o a alejarse en la misma dirección en que lo hace el torso, en forma acentuada.

"Los estados físicos y mentales se reflejan claramente en la postura de la cabeza. Un hombre revela la actitud que tiene ante sí mismo por la forma en que sostiene la parte más elevada del cuerpo. Cuando la cabeza se mantiene erecta es evidente que la persona se respeta a sí mismo; cuando está agobiada, desaparecen las connotaciones del orgullo. Pero los sentimientos que llevan a la adopción de esta postura provienen de abajo. Una cabeza gacha no significa mucho si el torso no está agobiado. El reverso es igualmente cierto.

"Cuando un hombre abrumado por la idea de su propia indignidad cobra animación, el aire entra en sus pulmones, los músculos de la cintura se ponen tensos,

el pecho se expande; la cabeza no habrá de levantarse hasta que no se perciba la fuente de la súbita inspiración, es decir, hasta que los ojos y los oídos transmitan el mensaje hacia adentro. Cuando hay animación, ésta afecta primeramente a las partes centrales del cuerpo.

"La comprensión de la importancia que tiene la actitud de la cabeza, como síntoma de la propia estima, permite apreciar adecuadamente el valor que tiene un porte erguido en la interpretación de los personajes de tipo dominante. Un héroe o una heroína con la cabeza y los hombros agobiados, pierden valor. En esta postura no se da la impresión de que los pulmones están llenos de 'aire vital'.

"Pero los principales valores expresivos de la cabeza se concentran en el rostro. La cara es el centro culminante y el todo de la expresión física y mental. Después de observar la postura y la acción de un cuerpo en su conjunto, uno mira al rostro para definir la impresión. El rostro es el centro de recepción más importante del hombre. Aquí hay sentidos que ven, oyen, huelen, gustan y (en cierta medida) tocan. La naturaleza expresiva de un rostro tienen mucho que ver con las indicaciones de la actividad sensorial. Es decir que los órganos de la vista, del olfato y del oído indican un estado de ánimo en forma únicamente pasiva. La boca, el órgano del habla, es en forma prominente el miembro activo de la familia de los rasgos.

"*El cuerpo en conjunto.* El cuerpo visible y activo tiene expresión de distintas maneras. Con sus movimientos de avance o retroceso, sus estiramientos hacia un objeto o su alejamiento de él, el cuerpo manifiesta la necesidad general humana de establecer o suspender el contacto con las cosas. La acción que indica la necesidad puede ser real o implícita. Cuando la acción sobre el escenario tiene que ser implícita, habrá que contar con símbolos perceptibles de dicha acción: una tensión visible, un movimiento paralelo de otros miembros, un tono de voz significativo. El espectador nunca podrá percibir el impulso del actor, a menos que éste dé una indicación — expresión corporal — de su existencia.

"El hombre es un ser sensitivo. Goza con la multiplicidad de los contactos pero teme algunos. Siempre tiene hambre: física, emocional o intelectual. Trabaja, juega, se alimenta, ama, viaja, se comunica con otras personas, para satisfacer tal apetito. La satisfacción se obtiene por medio del contacto. La vida de un hombre está llena de una serie continua de impulsos para aproximarse a los objetos, o alejarse de ellos. Algunos de estos objetos están en el mundo visible; otros pertenecen por entero al mundo de la mente.

"Cuando la acción interna de un personaje debe presentarse en las tablas, se

convierte en una obligación del dramaturgo, de los actores y los otros artistas del escenario, la presentación ante el público de símbolos claramente visibles y audibles – de personas y objetos con cualidades que pueden verse y oírse – los cuales indican implícitamente aquello que los sentidos internos del personaje en cuestión, perciben (captan); y la tarea del intérprete que personifica a una figura consiste en traducir a un lenguaje expresivo corporal y oral, la imagen de la reacción íntima. El público, al percibir la reacción externa ante un símbolo exterior, se pone en contacto imaginario e interior con el objeto interno.

"Los cuatro agentes de la expresión corporal, el torso, las piernas, los brazos y la cabeza, que el actor utiliza para transmitir su mensaje al espectador, ya se ha visto por separado en estas Charlas, no a fin de subrayar las cualidades independientes de cada uno de ellos, sino para mostrar en cuanto contribuye cada parte al todo expresivo.

"El organismo en su conjunto, con intervención de todos sus elementos físicos, además de la voz, debe sentarse, caminar, hablar, trabajar, jugar, demostrar alegría o desánimo, preocupación o fuerza; debe percibir la presencia de los objetos; debe ser atraído o rechazado. El movimiento del torso, de las piernas, los brazos, la cabeza y los rasgos del rostro, ha de estar absolutamente sincronizado; y la totalidad del cuerpo, como instrumento de la pantomima es la que conseguirá producir un efecto dramático único.

"*El adiestramiento del actor: el control.* El tercer aspecto del adiestramiento del actor es su desarrollo del control. El actor debe adiestrarse por medio de los ejercicios, a fin de ser fuerte, flexible y preparado, capaz de realizar cualquier clase de movimiento, amplio o reducido (expresión corporal), y de realizarlo inmediatamente, cuando se le indica. Debe aprender a ejecutar todos sus movimientos con precisión y gracia, es decir, sin desperdiciar energías. La cantidad de atención constante que el público está dispuesto a prestar a las acciones de un intérprete es limitada. cuando la acción observada es torpe e indirecta y no logra cumplir su finalidad sin chapucería, la atención del espectador se distrae.

"A causa de las sensaciones de carácter 'simpático', todo espectador tiene tendencia a experimentar la misma clase de molestia física que padece en el escenario el actor 'ineficaz o incompleto' en sus movimientos corporales. Herbert SPENCER define la gracia como "un movimiento que se efectúa con economía de fuerza".

"El constante ejercicio es el precio que debe pagarse por tener músculos fuertes, prontos y en los cuales se pueda confiar. Esos ejercicios deben estar destinados a fortalecer y agilizar determinadas partes del cuerpo del actor que tengan tendencia a

ablandarse: la espalda, por ejemplo, o el cuello y las caderas.

"El aprendizaje del control no solo representa el adiestramiento del cuerpo a fin de realizar simples movimientos de conjunto que compongan una figura expresiva. Por medio de su acercamiento a la música el actor debe desarrollar un rápido sentido del ritmo, de los cambios de tiempo, de volumen y de fuerza. Debe dominar la técnica de la acentuación o pausamiento y entender plenamente el valor del fraseo.

"El fraseo significa agrupar varios elementos y hacerlos seguir de una pausa momentánea –como la inhalación del aire en el canto– antes de iniciar una nueva serie. La pantomima lograda muestra una acción y un descanso periódicos.

"Un sentido acertado del fraseo, del mismo modo que el sentido rítmico que lo involucra, se agudiza con el estudio de las formas musicales. Ellas nos enseñan que las frases pueden ser regulares, como las de Mozart o enteramente libres e irregulares, como las composiciones de Stravinsky.

"La técnica pantomímica no puede ser fijada en cánones. El movimiento coreográfico del intérprete debe ser libre y flexible, para adaptarse a cada nueva situación dramática que se enfrente. La necesidad de movilidad en el estilo de la pantomima parece evidente.

"El actor sólo puede estar seguro de que su juego pantomímico –expresión corporal– es original y plenamente expresivo, si está con firmeza dispuesto a considerar que la interpretación de cada nueva obra es un problema único que no puede resolver con la utilización de métodos ajenos".

Para que estas Charlas llenen su propósito, en el capítulo Ejercicios de Expresión Corporal, cedemos la palabra a varios autores, con lo que las anteriores referencias que originan la pregunta: ¿cuáles ejercicios?, serán, creemos, ampliamente satisfechas.

Y en cuanto a la mención del término coreográfico empleado repetidamente, queremos reproducir lo que en entrevista contesta, refiriéndose a este término, Raúl ALVAREZ CAYCHO, de Lima, con motivo del Curso de Coreografía Panorámica que realizaron junto con la bailarina Jéssica SARDI y nuestro compañero, actor y director, Germán CALDERÓN.

"Esta aventura estética de la Coreografía Panorámica consiste en lanzarnos a la conquista de un inagotable campo de expresión, sin dejar de lado los diversos procesos por los que ha atravesado el movimiento expresivo tanto en el teatro como la danza y

áreas experimentales de la psicología, y haciendo acopio de todas esas experiencias efectuar un enfoque nuevo, despojado de dogmatismos, de esquematismos, que dotado de libertad y espontaneidad consiga recuperar el sentido original del movimiento corporal, auténticamente libre y lleno de significación.

"Considerando a la coreografía como el arte de dibujar movimientos con nuestro cuerpo y comprendiendo el movimiento de una manera consciente y significativa, trataremos en primer lugar, de definir los elementos con los que se logra dicha significación y luego estudiaremos el fraseo, la variación, la solución de continuidad y las modalidades rítmicas, como así todo lo que sea necesario para desarrollar la dirección coreográfica de pequeños, medianos y grandes grupos, alcanzando al mismo tiempo un notable dominio corporal".

En nuestra próxima CH. D. N° 30 - E.C., recibiremos la aportación que nos hará Fritz LANGE con fragmentos de su libro "El lenguaje del rostro".

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 30 - E.C.

Tema: La contribución de Fritz Lange comienza con la afirmación de José de Letamendi: "El máximo poder expresivo es concedido a la cara", y a detallar los estudios que hicieron Leonardo Da Vinci, Miguel Angel, Schiller y otros.

En esta CH. D. N° 30 - E.C., y para redondear la utilización de las parte del cuerpo que nos describió Samuel SELDEN, hoy transcribimos notas tomadas del libro de Fritz LANGE, "El lenguaje del rostro", publicado por Editorial Luis Miracle, Barcelona, el año 1957, y algunas recomendaciones de Fernando WAGNER, en su libro "Técnica Teatral", publicado por Editorial Labor, México, año 1952.

"El máximo poder expresivo es concedido a la cara". Esta afirmación pertenece al profesor José de LETAMENDI, que añade: "De ahí, que por seguro instinto, los seres racionales entre sí, éstos con el hombre, el hombre con éstos y de persona, todos ante un desconocido no miran al cráneo, ni a otra parte alguna del cuerpo; a la cara es donde miran, porque en ella está la célula individual, el documento fehaciente de todo cuanto podemos esperar o temer de un desconocido".

"En los mejores textos actuales sobre Teoría de la Expresión, hallaremos los temas letamendianos: el postulado de la unidad del cuerpo y el alma y, como corolario, la posición anticartesiana, la crítica del "signo físico", la importancia central de la intuición, la relación entre el todo y las partes, entre la forma y movimiento, etc.

"Interpretar la expresión habitual como producto de la repetición de movimientos, equivale a reconocer que la forma corpórea es en amplia medida plásticamente moldeable por el alma. Es decir, que, según en nuestro interior aniden pensamientos mezquinos, bajos, egoístas, o sentimientos generosos, elevados y altruístas, así nuestras facciones se ennoblecerán o se degradarán".

"Los primeros fisiognomistas fueron los pueblos primitivos, los cuales, valiéndose de pinturas y de tatuajes modificaban y desfiguraban de tal suerte sus rostros, que lograban de este modo infundir miedo en sus enemigos.

"Durante el Renacimiento es LEONARDO DA VINCI el único en aportar datos que merecen ser tenidos muy en cuenta, sobre sus propias observaciones fisiognómicas. Recomienda encarecidamente a sus discípulos que estudien la mímica del rostro, los gestos, para saber reproducir los cambios de expresión en sus cuadros. "Pintarás pálidos a los vencidos y a los derrotados, imprimiendo una dirección vertical en el punto de arranque de las cejas, y surcarás de dolorosas arrugas toda la carne en derredor. Detrás los lados de la nariz con algunos pliegues que, en arco, suban desde las alas de aquélla al comienzo del ojo. Las alas de la nariz han de estar levantadas; de ahí dichas arrugas".

"MIGUEL ANGEL se ocupó indudablemente a fondo de estudios fisiognómicos. Su cabezas que tan fielmente reproducen la pasión humana no dejan lugar a dudas, pero no se conserva ningún escrito relacionado con sus observaciones al respecto.

"Federico SCHILLER ya había reconocido la importancia de lo mímico, es decir, de aquellas modificaciones pasajeras del rostro que sobrevienen como resultado de cualquier excitación o trabajo mental. En su opúsculo aparecido en 1793, "Sobre Gracia y Dignidad", se lee la siguiente frase: "Los rasgos permanentes del rostro no eran originalmente sino gestos, movimientos que una repetición reiterada convirtió en huellas habituales y fijas".

"Las palabras de Schiller denotan ya una diferenciación marcada entre los cambios expresivos mímicos, ocasionados por la acción pasajera de los músculos faciales, y la morfología estable de las facciones.

"El estudio científico de la expresión de la cara, experimentó un nuevo impulso con los estudios de DARWIN. Éste, como es sabido, había viajado mucho fuera de Europa y había tenido ocasión de observar la mímica en los rostros de diversos tipos humanos. Publicó sus observaciones en un libro aparecido en 1872: "La expresión de las emociones de los hombres y de los animales". Su observación de que los movimientos de expresión de la cara son iguales en todos los pueblos del mundo, tiene un valor definitivo.

"En segundo lugar tiene su obra también el mérito de haber sido la primera en reconocer el carácter de finalidad de los movimientos o gestos mímicos; por ejemplo, del hecho de cerrar los párpados gracias al esfuerzo de los músculos oclusores del ojo, al gritar o al toser. En efecto, si no estuviese arraigada esta costumbre entre la gente, con frecuencia se produciría hemorragias en los párpados e incluso en la conjuntiva, como se ha observado en algunos casos de tos ferina.

"El auge de las Instantáneas fotográficas facilitó mucho el estudio de la mímica.

"La imagen del rostro es una resultante de la conjunción de dos fuerzas: el caudal hereditario fijo y la acción diversamente modeladora de la vida, las vivencias y el medio". Echemos ahora una mirada, en el libro de LANGE, a lo que dice de los músculos de la cara:

"Todo músculo sometido de continuo a enérgicas contracciones se hipertrofia. A la vez forma pliegues o arrugas en la piel de la cara, que toman, por lo general, una dirección transversal respecto a la que sigue el músculo.

"Simultáneamente puede la acción de los músculos transformar algunas regiones de la cara.

"En el ojo obra especialmente sobre los anexos. Modificando la actitud y forma de las cejas y la amplitud y aspecto del orificio que ocupan los párpados. Los músculos pueden alterar también por completo la configuración de la boca; así, de unos labios finos, arqueados, puede surgir una boca fea, cortada en líneas ásperas, capaz de referir, respecto de una vida psíquica, más de lo que podría narrar una extensa biografía.

"Según lo dicho, la forma fundamental de la cara está condicionada, ante todo, por la herencia (tipo humano, familia, constitución, carácter, temperamento). Pero sobre esta cara heredada, las vivencias y las experiencias, el medio ambiente, la profesión, el lenguaje y las enfermedades van grabando, en el decurso de la vida, nuevas líneas y formas nuevas, rasgos éstos que surgen gracias a la actividad de los músculos de la cara.

"Algunos de estos músculos, por ejemplo, el de la sonrisa, o risorio, entra en acción únicamente cuando uno está de buen talante. Tira de las comisuras labiales hacia arriba y afuera y —supuesto que la contracción se produzca con la debida frecuencia— imprime a la cara un gesto estático por el que se reconoce el carácter jovial, incluso en las personas de avanzada edad.

"En sentido opuesto actúa el músculo de la pesadumbre, el triangular de los labios, que arrastra las comisuras hacia abajo y afuera.

"Es regla general que la contracción de cada músculo aislado sea despertada exclusivamente por un estímulo anímico único; así, por ejemplo, la contracción del risorio, provocada por la jovialidad.

"Los músculos de la cara engendran con su trabajo, la expresión y nos informan sobre la vida y sufrimientos y alegrías del hombre, sobre sus experiencias y sus luchas.

"Infinitamente más instructiva que la grasa y los huesos resulta la acción de los músculos de la cara. En un principio determinan éstos en el rostro movimientos mímicos solo pasajeros, pero van originando paulatinamente característicos pliegues permanente. De este modo, el tipo primitivo de boca y de ojo heredado es susceptible de experimentar cambios muy notables. Por estos motivos el que estudia la expresión del rostro debe por ahora, centrar su interés en el estudio de los músculos de la boca.

"El que estudia la expresión del rostro no ha de limitarse a la investigación de un signo esporádico, sino que habrá de abarcar al ser humano en su conjunto. Observará los modales y gestos que acompañan al lenguaje, la actitud de la cabeza, los movimientos de hombros y manos y la manera de andar, pues todo ello proporciona también importantes revelaciones acerca de la personalidad".

Del libro de Fernando WAGNER, "Técnica Teatral", publicado por Editorial Labor, México, 1952, tomamos algunas de las recomendaciones que hace, con referencias a aspectos de nuestra materia, Expresión Corporal:

"Respecto de los movimientos de los brazos dice: "Nada traiciona tanto la inseguridad del principiante como el uso que hace de brazos y manos: toda la angustia, la incomodidad, reflejo de la impresión que tiene de que todo el cuerpo le sobra y le estorba, la revelan esos débiles y repetidos movimientos de los brazos, que parecen, a través de hilos mágicos, ligados por los codos con el cuerpo. Entonces el desesperado principiante hunde las manos en el bolsillo o fuma una pipa durante tres actos; a la joven actriz la salvará el bolso de mano o un pañuelo. O, en el mejor de los casos, hay en escena unas sillas en cuyos respaldos encuentra el joven el apoyo que le falta para desempeñar su papel. ¿Qué debe hacerse, pues, con esas manos que tanto estorban? Nada. Sobre todo, olvidarlas, y sólo usarlas cuando sirven para algo.

"El gran pintor Max LIEBERMAN dijo que el arte de dibujar consiste en suprimir. Y eso es exactamente lo que se debe hacer: suprimir los ademanes convencionales, efectuando pocos pero significativos. El defecto de gesticular con exceso es propio de muchos actores. Y, sobre todo, de actrices profesionales. En resumen, el actor debe hacer ademanes en menor cantidad pero de mayor intensidad".

"Prácticamente – en contraste con la vida real – se deben sostener los movimientos de los brazos.

"Es decir que si el actor hace un movimiento con un brazo (por lo general del lado de foro) debe sostenerlo y partiendo de este primer movimiento, desarrollar el siguiente sin que vuelvan los brazos al cuerpo. Sostener el movimiento, dejar el brazo durante un tiempo en la posición adoptada, causa al principio al actor una sensación muy molesta, que debe vencer.

"En resumen, hay que evitar: 1º Todo movimiento superfluo, insignificante, que pueda restar valor a los ademanes importantes del actor: 2º Después de cada ademán, regresar los brazos otra vez al cuerpo como si se tratara de títeres. 3º Permanecer con los codos pegados al cuerpo. 4º Abrir las palmas de las manos con los brazos colgados. 5º Mover los dos brazos a la vez y en la misma forma. 6º Señalar con el dedo índice a otros actores o en actitud de advertencia. 7º Repetir movimientos y posiciones de los brazos. 8º Hacer movimientos tímidos y exíguos. 9º Cubrirse con su propio brazo, usando el del lado del público, cuando se debe y puede usar mejor el del lado del foro.

"El uso, en escena, de la utilería está estrechamente ligado con el movimiento de brazos y manos. Para el buen manejo de la utilería, pueden servir las siguientes advertencias:

"Debe tenerse en cuenta siempre la visibilidad del auditorio, a fin de evitar que el actor cubra la acción con su cuerpo si el público debe verla. Por lo tanto para no cubrirse, el actor debe usar la mano que corresponde al fondo del foro para fumar, tomar o levantar objetos, tomar el brazo de otro actor, abrir puertas, etc.

"Todas las acciones se ejecutan mucho más rápidamente en escena que en la vida, sobre todo cuando se trata de escribir una carta, hablar por teléfono, correr o hacer una maleta; pero tampoco hay que precipitarse. La precipitación en escena es causa, muchas veces de efectos desagradables, especialmente en detalles de poca importancia. Un ejemplo típico de los inconvenientes de la precipitación es el del actor, que al recibir dinero lo acepta sin verlo, o da una propina sin fijarse en la moneda.

"Y siempre con respecto a las manos, Wagner recuerda de Shakespear, los Consejos de Hamlet a los actores, en lo referente a ellas: "Guárdate también de aserrar demasiado el aire, así con la mano. Moderación en todo, pues hasta en medio del mismo torrente, tempestad y aun podría decir torbellino de tu pasión, debes tener y mostrar aquella templanza que hace suave y elegante la expresión".

"Ya que hemos traído a colación esa parte tan importante del cuerpo como son las manos, consignemos algunas notas referidas a ellas, tomadas del libro "La mano y su lenguaje", de Charlotte WOLFF, publicado por Editorial, Luis Miracle, Barcelona, el

año 1950.

"Es evidente que el desarrollo muscular de la mano de un individuo y sus líneas de flexión o pliegues están determinados por sus movimientos. VASCHIDE intentó mostrar que a la vez la mano y una cierta parte del cerebro retienen impresiones y "recuerdos" de las huellas musculares formadas por las innumerables repeticiones habituales de movimientos.

"Muy pronto en la vida, cerca de cuatro meses después del nacimiento, la mano deviene el principal instrumento de la investigación táctil. El niño se adueña de su mundo circundante tocando los objetos con sus manos. Sin la evidencia adquirida por las manos, su concepción de los objetos, es incompleta. Un niño juega con su pie, sabe directamente que su pie existe, pero ha de examinarlo también con sus manos para que su mente provista de estas imágenes manuales táctiles, desarrolle una idea tridimensional del pie, en este caso su propio pie.

"El estudio del niño en los primeros estadios de su desenvolvimiento, muestra claramente la parte jugada por la mano en la formación de la imagen, pensamiento y expresión.

"Palabras y gestos mantienen un íntima relación entre sí que prueba la conexión de la mano con los centros verbales del cerebro.

"Siendo la mano la parte más móvil, más sensitiva y expresiva del cuerpo, no es maravilla que por su especialización funcional, así como a través de su representación en el cerebro, refleje todas las emociones que experimente el individuo. Incluso en la posición de completo abandono hay siempre en la mano la huella del proceso emocional. Durante el sueño, la mano indica con su postura el estado del subconsciente. La mano es el sismógrafo de las reacciones emocionales.

"Los dedos son los instrumentos del sentido del tacto y los medios por los que obtenemos gran parte de nuestra información sobre el mundo exterior. Por ello están implicados en altas funciones del ser humano: conocimiento, ideas, expresión de sentimientos. En la evolución de la mano, su papel es capital, como se muestra por su longitud y por el desarrollo de las complejas y variadas formas de las papilas sensitivas. Además de la alta diferenciación del sentido táctil, que distingue a los hombres de los antropoides, los dedos poseen un elevado grado de movilidad de un tipo completamente singular. Su forma triplemente articulada y su longitud variable les permite realizar una gran variedad de gestos y de movimientos. Son así, los dedos, los instrumentos que trasladan los impulsos del sentimiento y la voluntad, como de las

sensaciones y pensamientos en expresiones visibles.

"El alto grado de movilidad del dedo índice, resulta de su peculiar musculatura, le da una amplitud de movimientos incomparablemente superior al mono, que no puede usar este dedo separadamente. Y no es en ningún modo de extrañar que todos los gestos y posiciones típicos del dedo índice sugieran la expresión del pensamiento consciente y de la persuasión. El gesto de apuntar, de donde deriva el nombre de índice, es general a lo largo de la vida y desde la niñez. Sin embargo, la autoafirmación expresada por los gestos del dedo índice tiene un carácter más intelectual que la que se expresa con el pulgar.

"Cuando más sensitiva es una persona, mayor es su necesidad de expresión personal y más rico el lenguaje de sus gestos. El sentido de los gestos es psicológico. Están profundamente conexos con las reacciones nerviosas y emocionales y sólo en pequeño grado con los estímulos intelectuales.

"Es una antigua creencia generalmente aceptada, que la mano izquierda revela lo que fundamentalmente somos, y la mano derecha lo que hemos llegado a ser como resultado de nuestro desarrollo.

"No hay manifestaciones directas que relacionen la mano izquierda con atributos mentales especiales. Pero de nuestro conocimiento de las facultades que están especialmente conexas con la otra mano y del carácter receptivo de la izquierda podemos deducir que:

"1) En el plano mental, la mano izquierda registra las imágenes motoras y táctiles que están en relación con la inteligencia prelógica, la imaginación y el subconsciente; 2) En el plano emocional, las imágenes táctiles y motoras correspondientes a la esfera de los instintos, las emociones inferiores, como las sexuales, las de alegría, de miedo, etc. Podemos llamar a la mano izquierda la mano pasiva, de sostén, la mano de la imaginación y de las emociones primarias.

"El hombre primitivo era ambidextro, como lo son los monos, y el niño pequeño entre el nacimiento y los 2 años repite esta condición, usando igualmente de ambas manos; después de esta edad especializa cada vez más una mano. En la Grecia antigua la zurdez era ya considerada como lo es actualmente, como anormal.

"Es evidente que en la evolución humana la mano derecha ha jugado un papel cada vez más predominante.

"El estudio del desarrollo del hombre nos lleva a la conclusión de que la especialización de la mano derecha está ligada al desarrollo de la inteligencia, y que está ligada a la fisiología del cerebro. Sabemos que el hemisferio cerebral más desarrollado es generalmente el izquierdo, que es lo que está conexo con la mano derecha. En muchas personas normales, en las que predomina la mano derecha, predomina también el hemisferio izquierdo, que por esto recibe el nombre de hemisferio directo.

"Todos los centros importantes del conocimiento – por ejemplo, los de la lectura y la escritura – se encuentran localizados en el hemisferio izquierdo de la corteza.

"No obstante lo dicho del carácter anormal de la zurdez, "existen muchos zurdos muy bien dotados y entre ellos se cuentan campeones deportivos, actores, escritores, pintores, Leonardo da Vinci utilizaba la mano izquierda para dibujar y la derecha para pintar.

"Que la mano derecha tienen una función clara y práctica y la izquierda pasiva y de sostén, no necesita demostración. El hemisferio izquierdo del cerebro – inteligencia, razonamiento – y su expresión en el lenguaje, la escritura y la realización artística. Verosímilmente, por tanto, la mano derecha incluye las imágenes motoras y táctiles que están conexas con esas facultades. Podemos decir en consecuencia que la mano derecha no es sólo la mano activa y práctica, sino la mano inteligente".

En nuestra próxima CH. D. N° 31 - E.C., iniciamos la transcripción de varios fragmentos del libro "Movimiento Teatral", de Nancy KING.

Tema: Nancy King empieza por explicar el valor de la posición corporal, luego prosigue con los Ejercicios: Previo, de Calentamiento, Estiramiento, Balanceos, Rebotes, Golpes y Sacudidas.

Tal como lo anunciamos, en esta CH. D. N° 31 - E. C., damos inicio a la transcripción de aquellas partes que hacen a nuestra materia, del libro de Nancy KING, "Movimiento Teatral", editado en inglés, en 1971, Nueva York por Brook MacNamara, y traducido por nuestro compañero de NH, Germán CALDERON, en Lima, año 1991.

Es ocasión ésta de repetir la mención que ya hiciéramos, (cuando aprovechamos el mismo libro para "Complementos" de Movimiento Escénico), de lo conexas, imbricadas que están las materias Movimiento Escénico y Expresión Corporal, por lo que así juntas, una después de otra se tratan en el Curso Inicial NH. Por lo que mucho de lo que se dice en uno y otro "Complementos" NH, es válido recíprocamente. Esa relación la aparenta lo que de ellas dice un compañero de teatro: "Movimiento Escénico es la expresión del cuerpo escenario a través de sus partes, los actores; y Expresión Corporal es el Movimiento Escénico del escenario cuerpo a través de las partes del cuerpo del actor".

Esto disculpa que la transcripción de los extractos del libro mencionado, y para mejor ubicarnos en la consideración de nuestra materia, abarcará inicialmente una repetición de algunos párrafos ya leídos en el "Complementos" de M.E.

"Posición corporal". Mejorar la posición corporal, es una de las más importantes contribuciones de la práctica del movimiento y expresión corporal. Posición corporal o alineamiento corporal, significa el equilibrio apropiado del cuerpo. Cuando la posición es correcta, la línea imaginaria corriendo a través de la vertical del cuerpo lo dividirá en dos. Debe aprender como corregir su alineamiento sin un espejo de modo que pueda hacer los ajustes necesarios en el escenario usando su sentido cinestésico. La mala postura sobre el escenario puede arruinar la entera representación del actor".

"Del sentido cinestésico ya quedó dicho que la palabra cinestésico viene del griego "Kinein", moverse y "aistesia", percepción. El sentido cinestésico es el sentido que indica qué está haciendo nuestro cuerpo en el espacio, a través de la sensación o percepción del movimiento en los músculos, tendones y articulaciones. Si cerramos los

ojos y ponemos el brazo extendido delante nuestro, sabremos que no está tras nuestro por el sentido cinestésico. Tiene directa aplicación para el actor. Pueden aprender los pasos recordando la sensación de los mismos. Los actores tienen que aprender ciertos esquemas de movimiento, tanto escénico como corporal. Ellos recordarán esos movimientos y expresiones más fácilmente si los confían a la memoria del sentido del movimiento, más bien cinestésico que intelectualmente. Esto les permite concentrarse antes en el todo que en la parte. Cuando un actor llega a estar atento a todas las cosas que su sentido cinestésico le dicta, la atención de sí mismo es enormemente incrementada. Sabrá cuándo está usando poca tensión o cuándo una parte de su cuerpo está demasiado tensa. Muy pocos actores están atentos a su memoria del sentido del movimiento o expresión, o sea al sentido cinestésico.

"Mientras se hacen los ejercicios físicos uno debe practicar el buen alineamiento o correcta posición corporal conscientemente, hasta que llegue a ser un hábito. El ejercitante primero debe aprender la correcta posición corporal que es la posición preparatoria –llamada en el Curso Inicial NH, posición Cero– como el primer ejercicio físico antes y después de la sección sobre los ejercicios de calentamiento. Si ha estado parado impropriamente por un largo tiempo en su pasada, costará bastante trabajo y concentración cambiar su posición natural. No espere que esto ocurra de la noche a la mañana ni aún en pocas semanas. La corrección dependerá de su esfuerzo constante.

Ejercicio físico previo.. Posición corporal preparatoria.

Cabeza. Debe dirigirse hacia el frente sin tensionar el cuello. Hombros. Deben estar bajos y descontractados, blandos. Para comprobarlo, levántelos y luego déjelos caer en su lugar. Ensáyese varias veces. Brazos. Deben estar a los costados con los dedos en una posición cómoda, distendidos. Dedos. Para comprobar la tensión en los dedos frótense los dedos medio y anular entre sí. Esto servirá para prevenir la acumulación de tensión mientras se está trabajando. Observe los dedos frecuentemente mientras se esté haciendo cualquier clase de actividad movilizadora, especialmente las nuevas y dificultosas. Estómago. Respire libre y serenamente, teniendo la sensación de elevación en el cuerpo. Con la respiración abdominal el estómago juega su movimiento de agrandarse y achicarse por la acción abdominal que marca el diafragma. Nalgas y baja espalda. Las nalgas deben estar flojas. Tenga cuidado de no apretarlas tal como resulta al empujar hacia adelante los muslos. Alargue la parte inferior de la espalda así puede soltarse la base de la espina. Piernas. Una, ligeramente doblada, y la otra recta, por lo tanto no juntas. El peso se distribuye descansando sobre una pierna, la de atrás, y el apoyo en la adelantada que es la ligeramente doblada. Los pies están separados sobre dos líneas diagonales, formando

un triángulo, cuyo tercer lado es la separación entre ambas parte delanteras. Asegúrese que los dedos de los pies no estén apretados.

"Trabaje hasta estar satisfecho sobre la postura de su cuerpo. Trate de caminar, manteniendo el cuerpo en la vertical de la posición preparatoria. Lo más importante es adquirir un sentido de atención, equilibrio y soltura dentro de uno mismo. Los alfareros para centrar, equilibran la arcilla sobre el torno para darle forma. El actor debe centrar su cuerpo gracias a la posición preparatoria, ésta le habilitará para empezar a trabajar correctamente con un buen soporte de su cuerpo. Los mismos principios servirán para sentarse, correr o saltar. Trabaje para adquirir una sensación de centro, de equilibrio.

Calentamientos: Después que se haya preparado a sí mismo para trabajar con la posición preparatoria estará listo para calentarse. Los calentamientos son ejercicios usados en el principio de cada período de trabajo para estimular el cuerpo al aumentar el flujo sanguíneo a los órganos y a los músculos. Los calentamientos ayudan a la descontracción de los músculos tensos, favorecen la flexibilidad y ayudan a preparar el cuerpo para una actividad más vigorosa. También ayudan a enfocar la atención de uno en la sesión de trabajo o en el ensayo, permitiendo el despejamiento de sucesos previos. Los ejercicios de calentamiento deben ser hechos sin tensión o esfuerzo y con un sentido de exploración y ligereza. Es especialmente importante calentarse lenta y cuidadosamente si el cuerpo está frío o adolorido a causa de esfuerzos precedentes.

Ejercicios de CALENTAMIENTO. Hay varias formas básicas y comunes de movimientos que no dependen de una técnica particular. Los principales son: estirarse, balancearse, saltar, golpear, sacudirse y desplomarse. Considerando que estos movimientos pueden ser realizados rápida o lentamente, agachándose o sobre las puntas de los pies, tensionando o distensionando, hacia adelante, a los costados o hacia atrás, uno empieza a tener un idea de la variedad de movimientos sin ejercitación de las personas. Los calentamientos incluidos en este libro no sólo entonan el cuerpo, sino también estimulan el movimiento creativo, ayudan a establecer una buena comunicación grupal y facilitan condiciones apropiadas para sesiones de trabajo, los ensayos y la representación.

Cuando realice el calentamiento, preste atención a que por todo aquello que encuentre no puede hacerlo bien. Por ejemplo: ¿Tiene limitación en cuanto realiza con las manos, cabeza y piernas en posición de sentado? Esto significa que los músculos abdominales están débiles. ¿Usted se desequilibra cuando levanta una pierna estando de pie? Usted necesita fortalecer sus piernas, su torso y su centro. El uso regular de los ejercicios de calentamiento, cada vez que se trabaje, capacitará para hacer

movimientos más imaginativos y complejos al incrementar el control de cuerpo y su conocimiento.

Estiramientos.

"Empiece por estirar o extender sus cuerpo entero en toda dirección, usando sus brazos, cabeza, piernas, dedos de las manos y los pies. Muévase alrededor del cuarto, no se reduzca a sí mismo en una pequeña área. ¿Cuál es el objetivo de un estiramiento? ¿Qué tipo de energía se necesita para estirarse mientras se cubre una distancia? ¿Puede uno estirarse y estar descontraído al mismo tiempo? En la sesión de trabajo, si uno entra en contacto con alguien que se estira, trate de estirarse sin ceder su energía. ¿Qué clase de estiramientos son posibles cuando se trabaja con un compañero o dos? ¿Cómo se puede estirar uno cuando no se hace uso de los brazos? ¿Qué tipo de sensaciones (si las hay) obtiene usted cuando se estira? ¿Qué necesita hacer su cuerpo para mantener el estiramiento mientras se cambia de niveles de alto a bajo o de parado a sentado? ¿El estiramiento provoca bostezo al principio? Si es así, es porque el cuerpo está pidiendo un incremento en la provisión de oxígeno para sustentar las necesidades de un cuerpo en actividad. El bostezo es la forma en que el cuerpo responde a esta necesidad. ¿Puede uno estirarse con un pie fuera del piso? ¿Qué clase de ajustes en el torso y las piernas deben hacerse para mantener la calidad del estiramiento y todavía mantener el equilibrio?

Balancesos.

"Un balanceo es un movimiento suelto y suavemente distendido que empieza con energía, continúa a causa del impulso del cuerpo y termina con energía. Un balanceo debe tener un flujo libre y de entorno natural que corresponda al ciclo respiratorio de inhalación (energía) y exhalación (descontracción de los músculos). Trate de balancear varias partes del cuerpo aisladamente: cabeza, hombros, brazos, muñecas, cintura (tronco) y piernas. ¿Se puede balancear usando todo el cuerpo? ¿Se mueve la cabeza con el cuerpo aisladamente, o de ningún modo? Si la cabeza no se mueve con el resto del cuerpo, probablemente se deba a que exista tensión en el cuello. Las mujeres con cabellos largos pueden gozar de la sensación de libertad del balanceo de la cabeza. ¿Puede uno balancearse moviéndose alrededor de la habitación? Vea si se puede generar la fuerza del balanceo girando como remolino. Si está totalmente distendido mientras se balancea, el ritmo de su balanceo será diferente del de los otros. Preste atención al propio ritmo. ¿Este es pleno y expansivo o es tenso y dificultoso? Use niveles extremos. Empiece tenue y suave. Balancee hasta la máxima extensión, luego invierta el orden.

Rebotes.

"Los rebotes pueden ser saltos o sacudidas suaves, movimientos ascendentes y

descendentes hechos por cualquier parte del cuerpo. Los rebotes deben ser ejecutados sin grandes esfuerzos y sin mucha amplitud de movimiento. Una atención especial se debe poner para corregir el uso de los pies. Uno puede asentarse en un salto usando primero la punta del pie (sólo por un instante), luego la planta (metatarso), el talón y finalmente si se está trabajando sobre cemento y otros pisos no elásticos. Trate de saltar en el lugar, luego moviéndose alrededor de la habitación. La calidad del rebote no debe variar cuando el movimiento se ejecuta hacia adelante o hacia atrás. Manténgase el flujo de energía libre y tranquilo. Procure sacudir la cabeza o los hombros. Vea si puede rebotar desde una posición de rodillas, sentado en el suelo o echado. Si el cuerpo no cae flojamente mientras rebota, entonces sabrá que está tenso y deberá descontraer sus músculos para producir movimientos tranquilos y suaves. Observe qué ocurre cuando hace rebotar a otra persona tomando la cabeza de su compañero como si fuese una pelota. Rebote con diferentes compañeros de clase, ajustando su ritmo al ritmo de los otros.

Golpes.

"En los movimientos de golpe se emplea cualquier parte del cuerpo y son cortos y secos, acciones claramente definidas, que son lo opuesto de los estiramientos, movimientos lánguidos. Aunque los movimientos de golpe requieren la organización del cuerpo y un grado uniforme de tensión, están incluidos en la sección de calentamiento porque son parte del vocabulario básico del movimiento. Otra razón para su inclusión es darle al actor una oportunidad de ver que él tiene que estar personalmente aflojado para realizar tensión. El golpe es frecuentemente un modo difícil de movimiento para los principiantes, porque requiere una acción definida; o usted realiza el movimiento o no lo hace. No puede ser a medias. Trate de hacer este movimiento de percusión en varias posiciones y en varios niveles. ¿Qué pasa con la calidad del movimiento cuando uno se moviliza en contacto con el suelo? Si uno mantiene la respiración regular encontraremos que estamos menos predispuestos a ponernos tensos. Acuérdense de mantener los movimientos cortos, secos y tiesos. ¿Cómo nos afecta trabajar con otra persona? Haciendo esta clase de movimientos en un grupo grande, ¿afecta nuestro modo de sentir?

Sacudidas.

"Las sacudidas, o movimientos vibratorios, son los más arduos de realizar porque requieren un enorme control muscular. Los movimientos de sacudidas se asemejan a estremecimientos porque son diminutos, rápidos y constantes. Trate de sacudirse en varias posiciones, empezando con movimientos aislados del brazo, pierna o cara. Si los movimientos no son extremadamente rápidos tenga la certeza que usted no está vibrando o sacudiéndose. Probablemente esté golpeando. La diferencia entre golpe y sacudida es el nivel de movimiento. Cuando aprenda a sacudirse apropiadamente

encontrará cuan útil puede ser para conseguir desembarazarse de fatiga que se acumula en partes del cuerpo que han estado trabajando muy intensamente. Por ejemplo: si usted ha estado parado, sosteniéndose sobre sus pies un largo tiempo, éstos probablemente se sentirán cansados. Acuéstese sobre su espalda, ponga sus piernas en el aire y sacuda los tobillos tan vigorosamente como pueda. Deténgase, luego repita. No deje caer sus piernas al suelo cuando haya terminado de sacudirlas. Si realmente ha sacudido sus tobillos se sentirá mucho menos cansado cuando se ponga de pie.

Desplomes.

"Los colapsos o derrumbes requieren ser practicados lentamente y desde niveles bajos hasta estar aflojados y saber lo que estamos haciendo. Por lo general, cuando caigamos aterricemos sobre las partes carnosas del cuerpo, las nalgas, el costado de la parte superior del brazo. Los volteos hacia atrás para absorber el impacto de la caída. Empiece la caída desde la posición de sentado. Ensaye nuevamente desde la posición de rodillas. Comience a pararse para ver cómo y qué puede hacer. Cuando estemos muy seguros de nosotros mismos, desplomémonos luego de saltos y vueltas realizados a altas velocidades. Evite aterrizar sobre la rodilla, la muñeca, el codo y el hombro. Si trata de desplomarse, no de frente, use las manos y el costado de su brazo, manteniendo sus dedos juntos y hacia adelante para absorber el golpe. Mantenga el cuello rígido para evitar chocar la cabeza. Los desplomes pueden ser parciales (yendo desde la posición erguida a una agachada, usando tan sólo la parte superior del cuerpo) o totales (de parado o tendido). Trabaje con un compañero para ensayar toda clase de desplomes parciales y totales que puedan lograrse trabajando juntos".

La próxima CH. D. N° 32 - E.C., versará sobre el importante aspecto de "la preparación para los Ejercicios físicos", y la enunciación de éstos.

Tema: Ahora Nancy King, con el detalle, describe la preparación necesaria para los ejercicios físicos de los que abarca 20 de ellos, referentes a las diversas partes del cuerpo.

Como lo anunciamos, esta CH. D. N° 32 - E.C., se inicia con lo que a través de su libro, nos dice Nancy KING, de la

Preparación para los ejercicios físicos.

"Cuando comience a trabajar con los ejercicios físicos que viene luego de los ejercicios de calentamiento, asegúrese que está comenzando en la posición corporal apropiada, en buen alineamiento. Lea los ejercicios y hágalo varias veces concentrándose sobre lo que desea obtener. Deténgase y lea las sugerencias después de haber intentado el ejercicio. Repita el ejercicio nuevamente con las sugerencias en la mente y trabaje hasta sentirse listo para concluir. Cuando no pueda concentrarse sobre lo que está haciendo o empieza a trabajar sin ganas, es tiempo de detenerse. Es una buena idea sacudir las piernas y los brazos hacia afuera después de cada ejercicio o descontractarse inclinándose por la cintura con las rodillas dobladas. Usted podrá pensar en otros movimientos descontractantes para usarlos entre los ejercicios, que le ayudarán a posponer la fatiga. Mantenga la respiración abdominal tan serena y regular como pueda. Esto ayudará a prevenir el jadeo para respirar en los ejercicios más enérgicos. Hablarse a sí mismo ayuda a acordarse de respirar y también disminuye la tensión del cuello.

"Los ejercicios físicos están preparados desde los más fáciles a los más difíciles. Nunca encare un ejercicio arduo hasta que sienta que lo entiende y es capaz de hacer lo que es requerido en los ejercicios más fáciles. Trabaje lenta y cuidadosamente para estar seguro que está trabajando correctamente. Enfoque primordialmente su atención sobre la mecánica de cómo está alcanzando su anhelado resultado final. Haga por lo menos un ejercicio en cada sesión para asegurar una tarea completa. Póngase ropa que le permita trabajar libremente. Trate de trabajar en una atmósfera libre de distracción y obstáculos. Cuántas veces repite un ejercicio depende de su condición física y de la cantidad de tiempo que tenga para trabajar. Si está muy cansado no continúe. No trabajará correctamente si está extenuado y habrá riesgo de daño.

"Los ejercicios físicos están diseñados primero para aumentar la coordinación, la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y la resistencia. El segundo propósito es el mejoramiento de la atención cinestésica de modo que comience a saber lo que está haciendo su cuerpo en el espacio en todo momento. El ejercicio físico no es un fin en sí mismo. Debe acercarse a los ejercicios con la idea de que los mismos pueden siempre ser cuestionados y estimulados. Uno puede siempre extenderse más lejos y saltar más alto. La mayor parte de los ejercicios físicos que vamos a ver están destinados a la expresión corporal del actor. Corresponden a las escalas que un músico practica antes de empezar a trabajar en una determinada pieza musical.

Ejercicios físicos.

Nº 1 Abdomen.

Posición: Extiéndase sobre su espalda en el piso, las rodillas dobladas hacia el pecho, los brazos distendidos a los lados del cuerpo. La base de la espalda debe estar completamente sobre el piso.

Ejercicio: Bajar las rodillas dobladas hasta asentar las plantas de los pies en el piso manteniendo la base de la espalda sobre el piso todo el tiempo. Lentamente retornar las rodillas al pecho, nuevamente manteniendo la base de la espalda sobre el piso. Repetir esta acción pero cada vez enderezando las rodillas un poco hasta finalmente terminar trabajando con las rodillas completamente estiradas, manteniendo la base de la espalda sobre el piso. Este ejercicio se torna progresivamente más dificultoso en tanto se estiran las piernas. Cada paso debe estar bajo control antes de intentar el siguiente. En cada punto, si sentimos que la espalda se levanta del piso detengámonos y retornemos a una posición más fácil.

Sugerencias: Mantener los músculos abdominales tan blandos como se pueda, sosteniéndolos todo el tiempo que se trabaje. Mantener la respiración serena y constante. Asegurarse que la base de la espalda permanezca sobre el piso todo el tiempo de trabajo. Si ésta empieza a separarse del piso, doble las rodillas y lentamente ponga las piernas sobre el piso. Nunca deje caer las piernas al piso fuera de control".

Nº 2 Abdomen.

Posición: Tiéndase sobre su espalda, brazos extendidos arriba de la cabeza sobre el piso, piernas juntas.

Ejercicio: Estire brazos y piernas sobre el piso tan distante como pueda. Ahora presione la base de la espalda en el piso distendiendo los brazos y piernas durante la

presión. Repita el estiramiento de brazos y piernas permitiendo que la espalda se despegue del piso. Repita la presión de la base de la espalda al piso, descontrayendo brazos y piernas mientras desliza los brazos a los costados del cuerpo juntamente con las piernas. Aumente la presión de la espalda hacia el piso, luego se sienta lentamente con las rodillas dobladas y las plantas de los pies sobre el piso.

Sugerencias: Cuando presione la base de la espalda sobre el piso trabaje los abdominales tan intensamente (enérgicamente) como pueda, manteniéndolos planos y metidos. Cuando lleve los brazos a los costados de su cuerpo para sentarse, mantenga los hombros, dedos y cuello libres de tensión. Cuando se siente, no permita que sus pies se alcen del suelo.

Nº 3 Abdomen.

Posición: Tiéndase sobre la espalda, piernas juntas. Rodillas estiradas, el dedo gordo en punta. Colocar los brazos a los costados para balanceo y soporte.

Ejercicio: Mantenga la base de la espalda sobre el piso durante todo el ejercicio. Si ésta comienza a separarse del piso, deténgase. Levantar la piernas juntas y estiradas en el aire en un ángulo recto o tan cerrado como se pueda. Separar las piernas y bajarlas al máximo sin permitir que toquen el suelo. Repetir el movimiento circular hasta que los músculos se cansen. Se puede girar las piernas a favor o contra las manecillas del reloj.

Sugerencias: Usar los brazos, a los costados para balanceo y soporte. Mantenga la base de la espalda sobre el piso en todo tiempo. Nunca permita que las piernas se suelten al piso, mantenga el control. Si el ejercicio es demasiado costoso, repita los ejercicios 1 a 3 hasta que esté preparado para este último. Procure mantener los hombros, el cuello y las manos aflojados

Nº 4 Abdomen.

Posición: Tenderse sobre la espalda en el suelo, los brazos afuera a los costados, piernas juntas, dedos estirados.

Ejercicios: Levantar las piernas juntas hasta una posición en ángulo recto en relación del piso, manteniendo la base de la espalda sobre el piso. Bajar las piernas juntas hacia el piso al costado del cuerpo manteniendo los hombros sobre el piso. No permita que caigan las piernas. Si los hombros comienzan a separarse del piso, deténgase. Levante las piernas hacia la posición en ángulo recto y bájelas hacia el otro lado.

Sugerencias: Mantenga los hombros sobre el piso. Nunca permita que la piernas toquen el suelo. Baje las piernas de una manera lenta y controlada, usando los brazos para balance y soporte. Mantenga los músculos abdominales aplanados, los hombros, cuello y dedos de las manos blandos, distendidos.

Nº 5 Abdomen.

Posición: Echarse sobre la espalda, brazos al costado del cuerpo, las palmas hacia arriba. Las piernas estiradas y juntas, los dedos de los pies en punta.

Ejercicio: En la primera etapa, levante el cuerpo a una posición semisentada, las rodillas dobladas, la espalda estirada y las palmas hacia arriba. Mantenga esta posición para las etapas dos y tres. En la cuarta etapa bajar el cuerpo al piso, manteniendo la base de la espalda sobre el suelo, brazos y piernas sueltos. Mientras los músculos se fortalecen realizar este ejercicio manteniendo la cabeza y los pies fuera del piso en toda la extensión del trabajo.

Sugerencias: Procure en la posición semisentada pedalear con la espalda estirada y el cuerpo levantado. No lance el cuerpo violentamente a la posición semisentada, mantenga la acción uniforme. Trate de aflojar el cuello, los hombros y los dedos de las manos. Mantenga los músculos abdominales metidos y planos. Asegúrese que su respiración sea serena y constante, de otro modo se encontrará rápidamente sin aliento.

Nº 6 Hombros.

Posición: Párese en la posición preparatoria. (Ver Pág. 170)

Ejercicio: Lentamente levante los hombros tan alto como le sea posible. Deje caer los hombros a una posición distendida, repita unas cuantas veces.

Sugerencias: Mantenga metido el abdomen y el torso levantados. Descontraer los brazos y manos, compruebe que los dedos de las manos se liberen de tensiones acumuladas.

Nº 7 Hombros.

Posición: Párese en la posición preparatoria.

Ejercicio: Mueva los hombros hacia adelante en dos tiempos, luego mueva los hombros hacia atrás tan lejos como pueda en dos tiempos. Afloje los hombros y vuelva a la posición preparatoria.

Sugerencia: Mantenga el torso erguido, las manos y brazos sueltos. No levante los

hombros mientras trabaja.

Nº 8 Hombros.

Posición: Párese en la posición preparatoria.

Ejercicio: Gire los hombros juntos, primero hacia adelante y luego hacia atrás en una acción suave y continua.

Sugerencias: Mantenga el torso erguido, el abdomen metido, los brazos y el cuello descontractados. En cada tiempo retorne a la posición original de los hombros antes de girar nuevamente. Trate de girar un hombro y luego el otro alternativamente. Mantenga la acción tan suave como sea posible.

Nº 9 Espalda.

Posición: Colóquese apoyándose sobre manos y rodillas.

Ejercicio: Encorve la espalda tanto como pueda. No mueva los hombros. Estire la espalda de manera que esté recta y no arqueada. Hágalo con los ojos cerrados de manera que pueda percibir qué es lo que siente en cada posición.

Sugerencias: Controle trabajando con un compañero para asegurarse que lo está haciendo correctamente. Trate de doblar y estirar la espalda en varias posiciones: sentado, parado, acostado. Mantenga el abdomen metido y el cuerpo suelto.

Nº 10 Espalda.

Posición: Párese en la posición preparatoria, las rodillas ligeramente dobladas, los pies levemente separados y los brazos sueltos a los costados.

Ejercicio: Cuando este ejercicio esté hecho adecuadamente, la espalda se asemejará a una serpiente ondulante. Mantenga los hombros quietos, inmóviles, las rodillas permanecerán en la posición inicial. Comience el ejercicio colocando la pelvis tan adelante como le sea posible. Ahora rote la pelvis de manera tal que la misma ruede hacia atrás quedando la espalda sumamente arqueada y las nalgas muy salidas. Rotar la pelvis hacia adelante nuevamente y continuar moviéndola hasta sentir tirante la base de la espalda. Este es un ejercicio muy arduo de hacer las primeras veces.

Sugerencias: Si no pudiera sentir la base de la espalda, trabaje mientras alguien coloca la mano justo encima del cóxis. Asegúrese que los hombros permanezcan flojos y no torcidos. Mantenga su estómago metido, los brazos y cuello descontractados. Si murmura mientras trabaja, escuchará cambios en su voz mientras que ayuda a

prevenir muchas clases de problemas a la espalda, y también ayuda a aliviar la tensión corporal".

Nuestra próxima Ch. D. N° 33 - E.C., continuará los Ejercicios Físicos del libro de Nancy KING.

Tema: *Nancy King, prosigue explicándonos los ejercicios físico que aún faltan, correspondientes a la espalda.*

Continúa esta CH.D. N° 33 - E.C., transcribiendo los ejercicios físicos del libro de Nancy King.

N° 11 Espalda

Posición: Siéntese sobre el piso, las rodillas estiradas, piernas juntas y extendidas frente suyo.

Ejercicio: Sentarse muy erguido, levantar ambos brazos a los costados lentamente. Manteniendo los hombros bajos, alzar los brazos hasta que estén extendidos sobre la cabeza. Trabaje con un compañero para asegurarse que su espalda permanece derecha. Al comienzo será bastante difícil y encontrará que está encorvando la espalda sin saberlo.

Sugerencias: Intente este ejercicio con las piernas tan separadas como pueda colocarlas sin tensión. Permita que el dedo meñique del pie quede tan cerca del suelo como pueda sin tensionar. Esto garantiza que la pierna se mantenga en la posición apropiada. Mantenga las rodillas estiradas. Cuando el pie entero está trabajando, los dedos del mismo están en punta. Para aflojar la tensión de la espalda, doble las rodillas y encorve la espalda. Suavemente mecense durante unos minutos.

N° 12 Espalda

Posición: Siéntese sobre el piso, las rodillas estiradas, piernas juntas y brazos sueltos a los costados del cuerpo.

Ejercicio: Encorve la espalda hacia atrás y lentamente bájela al piso hasta que la parte inferior de la espalda tome contacto con el piso. Manteniendo las piernas todo el tiempo sobre el piso, enderece la columna y retorne a la posición original.

Sugerencias: Mantenga los hombros y cuello blandos. Las piernas deben estar trabajando intensamente. Esto significa que las rodillas están

muy estiradas y los dedos de los pies en punta. Si va teniendo dificultad para sentir que su espalda está trabajando adecuadamente, trabaje con un compañero o coloque la mano sobre la base de la espalda para ayudarse a sentir el modo en el que debe trabajar. Mantenga el torso erguido, el abdomen metido, la respiración serena y relajada. Como variación, trate de hacer este ejercicio con los pies separados. Mire el ejercicio N° 12, para el uso apropiado de las piernas en esta posición.

N° 13 Espalda

Posición: Tiéndase sobre el estómago, brazos extendidos sobre la cabeza, piernas juntas extendidas y dirigidas hacia fuera.

Ejercicio: Gradualmente levante los brazos, cabeza y piernas tan alto como pueda en dos tiempos. Baje a la posición inicial en dos tiempos. Repita el ejercicio en cuatro tiempos asegurándose de tomar cuatro tiempos completos para regresar a la posición original.

Sugerencias: Mientras mueve el cuerpo arriba y abajo, estire los brazos y las piernas hasta afuera. Alce la cabeza y trate de mantener los hombros empujando hacia arriba. Muévase en todos los tiempos manteniendo el movimiento constante y suave.

N° 14 Espalda.

Posición: Tiéndase de barriga, brazos extendidos sobre la cabeza, piernas extendidas dirigidas afuera y juntas.

Ejercicio: Levante la cabeza y piernas fuera del piso dejando las manos sobre el mismo. Mueva las piernas arriba y abajo como en el pataleo en natación. Trate de mantener los muslos fuera del piso.

Sugerencias: Este ejercicio probablemente lastimará los huesos pélvicos si usted trabaja sobre un suelo liso. Trate de hacerlo con un almohadón inflado o cojín debajo de los huesos pélvicos. Levante la cabeza y las piernas fuera del piso sin tensionar el cuello. Mantenga las piernas extendidas mientras patalea. La "patada" debe ser de alrededor de seis pulgadas.

N° 15 Espalda.

Posición: Pararse en la posición preparatoria pero con los pies separados en toda su amplitud.

Ejercicio: Este ejercicio es la flexión de espalda pero debe ser aprendido por grados. Nunca haga más de lo que pueda hacer sin control. No use apoyos como una pared. Trabaje lenta y cuidadosamente. Empiece colocando un brazo en frente suyo. Doble las rodillas y balancee el otro brazo sobre la cabeza y tras suyo. Vaya solamente tan lejos como pueda controlar. Repita usando el otro brazo. Cada vez que trabaje, vaya un poco más allá hasta que pueda tocar el piso con la mano. Cuando pueda hacerlo y pueda pararse con facilidad, estará preparado para tratar de balancear ambos brazos sobre la cabeza y hacia atrás hasta que hayan tocado el piso. Levántese balanceando un brazo en frente suyo, retorne a la posición original.

Sugerencias: Después de haber intentado esto unas cuantas veces, afloje la espalda doblándola al lado contrario por la cintura y brinque un poco. Mantenga las plantas de los pies planas sobre el piso mientras está trabajando. Mantenga el torso levantado, el cuello, hombros y manos distendidos.

Nº 16 Cabeza y cuello.

Posición: Párese en la posición preparatoria.

Ejercicio: Gire la cabeza al costado hacia atrás, al otro lado y luego al frente. Repita, yendo en la otra dirección.

Sugerencias: Para empezar, suelte la cabeza lo más lejos que pueda en cada dirección. Los músculos del cuello deben sentirse estirados. Si se marear, pare. Enfoque fijamente sobre un punto específico. Mantenga el torso levantado y el abdomen metido.

Nº 17 Cabeza y cuello.

Posición: Este ejercicio puede ser realizado en cualquier posición descontracturada.

Ejercicio: Tensionar los músculos faciales. Luego deje que la tensión se esfume. Verifique para estar seguro que no haya tensión residual alrededor de los ojos y la nariz. Experimente tensionando parte de la cara, aflojando el resto.

Sugerencias: Nuestros músculos faciales están en constante uso. Cuando estamos tensos, esto se refleja en la cara. La próxima vez que sepa que está preocupado o irritado, vea qué sucede si conscientemente trata de descontracturar los músculos faciales.

Nº 18 Brazos y manos.

Posición: Párese en la posición preparatoria.

Ejercicio: Levante los brazos afuera a los costados con gran tensión, deteniendo justamente debajo del nivel del hombro. Libere la tensión y deje que los brazos sueltos caigan donde sea. Experimente, primero dejando que conduzcan las palmas, luego los dedos, etc.

Sugerencias: Si deja que se suelten los brazos sin dirigirlos, probablemente ellos palmearán sus muslos. Esto es lo que debe ocurrir. Cuando más fuerte sea la palmada, más distensionados estarán los brazos. Controle si no tensiona el resto del cuerpo. Mantenga la erección en el torso.

Nº 19 Brazos y manos.

Posición: Colóquese en la posición preparatoria.

Ejercicio: Lleve las manos al frente del cuerpo a nivel de la cintura y rote las muñecas en un sentido, luego en el otro. Después de rotar en ambas direcciones sacuda las muñecas. Realice el movimiento vibratorio tan menudo y tan rápido como pueda.

Sugerencias: Controle las postura. Las muñecas deben describir un círculo completo sin que se mueva el brazo.

Nº 20 Brazos y manos.

Posición: Párese en la posición preparatoria.

Ejercicio: Lleve el brazo derecho hacia arriba directamente por el frente hasta que esté extendido sobre la cabeza, dejando conducir al dorso de la mano. Regrese a la posición original, dejando dirigir al talón de la mano. Repita usando el otro brazo. Repita usando ambos brazos juntos.

Sugerencias: Mantenga los brazos sueltos y ligeros de sensación. Mantenga los hombros bajos. Mantenga el torso alzado y el abdomen metido. Use los brazos al frente y a los costados. Piense en el aire al tacto".

Nuestra próxima Ch. D. Nº 34 - E.C., concluirá con los Ejercicios Físicos del libro de Nancy KING.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 34 - E.C.

Tema: *Prosiguen los ejercicios propuestos por Nancy King, de Brazos y manos, Piernas y de todo el cuerpo.*

Continuamos esta Ch. D. N° 34 - E.C., con la transcripción de los Ejercicios Físicos del libro de Nancy KING.

N° 21 Brazos y manos.

Posición: Párese en la posición preparatoria.

Ejercicio: Balancee el brazo derecho atravesando el cuerpo, luego balancéelo afuera hacia el costado. En seguida déjelo balancear alrededor en un círculo completo y concluya balanceando el brazo hacia el costado. Repita esto usando el brazo izquierdo. Luego use ambos brazos juntos, empezando primero con los brazos afuera a los costados. Repita, comenzando con los brazos cruzados en frente del cuerpo. La pauta será siempre: balanceo, balanceo, círculo, balanceo. Cuando se sienta seguro, doble las rodillas con cada balanceo.

Sugerencias: Mantenga el balanceo distensionado, el cuerpo levantado y el abdomen metido.

N° 22 Piernas.

Posición: Párese en la posición preparatoria.

Ejercicio: Mantenga las rodillas sobre los dedos gordos de los pies durante toda la extensión del ejercicio. Doble las rodillas lentamente y sienta la tensión en los muslos como si estuviera jalando la parte interior de los muslos juntos sin moverlos juntos. Ahora enderece las rodillas en tres tiempo y sienta como si estuviera empujando las piernas aparte en tanto las rodillas se enderezan. Mantenga los talones sobre el piso todo el tiempo y doble las rodillas tanto como pueda sin levantar los talones del suelo.

Sugerencias: Mantenga el cuerpo erecto, dejando trabajar sólo a las piernas. Mantenga el abdomen metido, los hombros, cuello y dedos libres de tensión. Haga este ejercicio frente a un compañero para estar seguro de que su cuerpo no se inclina. Cuando pueda hacer este ejercicio, aumente la cuenta manteniendo los talones sobre el

piso tanto tiempo como pueda. Intente este ejercicio con los talones tocándose entre sí tanto tiempo como se pueda mantenerlos juntos.

Nº 23 Piernas.

Posición: Tiéndase sobre la espalda, los brazos a los costados del cuerpo, las piernas extendidas y juntas.

Ejercicios: Levante la pierna derecha arriba tan alto como pueda, manteniendo la rodilla estirada, los dedos en punta. Cuando la pierna esté arriba tan lejos como pueda subir, flexione (doble) el tobillo derecho y la rodilla derecha, manteniendo la planta del pie paralela al techo. Sin mover el muslo, estire la pierna. Repita la flexión y la extensión hasta que la pierna comience a temblar. Baje la pierna derecha suavemente y repita el ejercicio usando la pierna izquierda. Repita el ejercicio usando ambas piernas juntas. Baje ambas piernas al piso, manteniendo la base de la espalda sobre el piso. Si la base de la espalda empieza a levantarse del piso, doble las rodillas y suavemente ponga el pie sobre el suelo.

Sugerencias: Trabaje la pierna sobre el piso tratando de mantener las rodillas y dedos tan extendidos como sea posible. Cuando flexione las rodillas y el tobillo de la pierna en el aire, asegúrese de mantener la planta del pie vuelta hacia el techo y el muslo quieto.

Nº 24 Piernas.

Posición: Párese en la posición preparatoria con la pierna derecha extendida en frente suyo, con el pie ligeramente fuera del suelo.

Ejercicio: Siéntese, sin usar las manos, manteniendo la pierna derecha extendida frente suyo. Párese, sin usar las manos, manteniendo aún la pierna derecha extendida delante suyo. Repita, usando la pierna izquierda.

Sugerencias: Si va teniendo dificultad para pararse, puede obtener un impulso extra al balancear la pierna hacia la cabeza, luego párese rápidamente en tanto balancea la pierna en la posición extendida delante suyo. Balancee los brazos hacia adelante mientras se para como un impulso de refuerzo.

Nº 25 Piernas.

Posición: Párese en la posición preparatoria, los pies alineados hacia el frente, con el pulgar del pie derecho tocando el piso, el talón derecho fuera del suelo.

Ejercicio: El uso apropiado de los pies es esencial para evitar cualquier lesión. Es

especialmente necesario cuando se trabaja sobre pisos fríos o no elásticos, tales como el concreto. La secuencia apropiada al usar los pies es la siguiente: pulgar (un instante), lomo del pie (metatarso), talón, luego recién doblar la rodilla. Cada vez que se salte o brinque el talón debe tocar el piso antes que la rodilla se doble. Use ese ejercicio para calentar los pies antes de saltar, brincar o correr.

Al comienzo, solamente el pulgar del pie derecho toca el piso. Ahora ubique el lomo del pie sobre el piso, luego el talón. Finalmente, doble la rodilla y traslade la carga de modo que el pie derecho esté sobre el piso y el pie izquierdo esté fuera de él, con excepción del dedo pulgar, el cual estará descansando ligeramente sobre el piso. Repita este ejercicio lentamente hasta que esté seguro de la secuencia. Gradualmente incremente la velocidad hasta que pueda hacer este paso corcoveante moviéndose a través del cuarto.

Sugerencias: Trabaje lenta y cuidadosamente. Controle la postura. Trate de hacer este ejercicio hacia adelante, hacia atrás y en círculo.

Nº 26 Piernas.

Posición: Párese en la posición preparatoria.

Ejercicio: Levante los brazos hasta debajo del nivel del hombro y ligeramente al frente. Levante la pierna derecha en frente suyo ligeramente fuera del piso con la rodilla estirada y los dedos extendidos. Repita esto tres veces más llevando la pierna ligeramente más arriba cada vez. Trate de alcanzar un ángulo recto o mayor. Repita este ejercicio usando la pierna izquierda. Repita este ejercicio levantando la pierna al costado y luego hacia atrás.

Sugerencias: Cuando levante la rodilla al costado hágalo primero con la rodilla de frente al techo, luego con el costado de la rodilla dirigido al techo. Mantenga el cuerpo quieto: no se incline hacia adelante o hacia atrás para lograr que la pierna llegue más arriba. Mantenga el torso levantado, las piernas muy extendidas, los dedos de las manos, cuello y hombros sueltos.

Nº 27 Piernas.

Posición: Párese contra una pared lisa.

Ejercicio: Lentamente comience a sentarse pero deténgase cuando los muslos estén paralelos al piso, las piernas en ángulo recto a los muslos. Quédese en esta posición durante treinta segundos, incrementando a dos minutos mientras sus músculos se fortalecen. Mantenga los brazos y manos sueltos, la respiración serena.

Sugerencias: Trate de mantener las piernas tan descontraídas como sea posible. Esto significa que debe trabajar para eliminar toda tensión innecesaria. Cuando haya terminado el ejercicio extienda las piernas totalmente y con cuidado evitando movimientos bruscos y tensos. Cantar mientras se trabaja ayuda.

Nº 28 Piernas.

Posición: Párese en la posición preparatoria.

Ejercicio: Doble las rodillas, manteniendo las piernas juntas hasta que los talones empiecen a levantarse del piso. Manteniendo el peso hacia atrás, gradualmente incremente la flexión hasta quedar sobre las rodillas. No se desplome en las rodillas. Si le falta la fuerza para mantener el control, use las manos para amortiguar el golpe. Nunca golpee las rodillas en el piso bajo ninguna condición. Cuando esté sobre las rodillas, mantenga la espalda erguida y la cabeza en línea con la espalda. Gradualmente, baje el cuerpo al piso. Vaya solamente hasta donde pueda controlar. Eventualmente debe ser capaz de ir en toda la extensión hasta el piso y levantarse, con control. Asegúrese que los empeines estén planos sobre el piso antes de comenzar a bajar el cuerpo hacia el piso.

Sugerencias: Cuando baje el cuerpo al piso mantenga los brazos hacia afuera en frente suyo para su equilibrio. No deje encorvar el cuerpo. Esto provoca tensión sobre la base de la espalda. Los muslos deben realizar el trabajo. Cuando adquiera confianza puede tratar de saltar o correr dentro de esto.

Nº 29 Todo el cuerpo.

Posición: Párese en la posición preparatoria con los brazos enganchados detrás de la cabeza, el mentón tocando el pecho.

Ejercicio: Este ejercicio ayuda a aliviar la tensión acumulada a lo largo de la columna espinal y también ayuda a estirar la parte posterior de las piernas aumentando la flexibilidad. Levante el torso y, manteniéndolo derecho, doble el cuerpo hacia delante hasta donde puede alcanzar. Mantenga el mentón tocando el pecho durante el ejercicio entero. Cuando no pueda doblar algo más allá, suelte los brazos y déjelos caer. Manteniendo los dedos de las manos sueltos, lentamente erguirse. Mientras se yergue estire la espalda como si estuviese empujando contra una carga imaginaria. Levántese hasta la posición de pie, levante los hombros arriba y luego abajo. Deberá quedar en la posición preparatoria cuando termine.

Sugerencias: Este es un buen ejercicio para hacerlo cuando esté tenso, tenga los

músculos resentidos, o desee aumentar la elasticidad en la parte posterior de las piernas. Asegúrese que la barbilla permanezca en contacto con el pecho y que se mantiene erecto. Mantenga el abdomen metido, el peso sobre las eminencias carnosas en la base de los pulgares de los pies".

Nuestra próxima Ch. D. N° 35 - E.C., finalizará la reproducción de los fragmentos del libro "Movimiento Teatral".

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 35 - E.C.

Tema: Continúan los ejercicios de todo el cuerpo, para luego ingresar al importante capítulo de los Ejercicios de Descontracción.

Finalizamos en esta Charla Debate N° 35, la transcripción de los fragmentos elegidos del libro de Nancy KING.

N° 30 Todo el cuerpo.

Posición: Párese en la posición preparatoria.

Ejercicio: Gire la cabeza en círculo, empezando al frente, luego al costado, al otro costado y al frente. Repita en la otra dirección. Mantenga los hombros y el resto del cuerpo quietos. Repita, usando la cabeza y los hombros, manteniendo el resto del cuerpo erguido. Repita al otro lado. Manteniendo los brazos sueltos, gire la cabeza, hombros y el torso a cada lado. Mientras desarrolla la fuerza, incluya los brazos manteniéndolos extendidos encima de la cabeza (los hombros bajos). Intente a cada lado con las piernas dobladas, usando buen alineamiento.

Sugerencias: Cada vez que cambie la dirección, enfoque sobre un punto específico para evitar el mareo. Recuerde de mantener el cuerpo alzado, el abdomen metido, los hombros abajo. Distribuya el peso equitativamente sobre la planta de cada pie. Tenga cuidado cuando empiece a usar los brazos porque ellos aumentan el volumen de carga sobre el torso. Si mantiene el cuerpo erguido no habrá demasiado peso en la parte baja de la espalda.

N° 31 Todo el cuerpo.

Posición: Párese en la posición preparatoria.

Ejercicio: Calentamiento de pies (Vea ejercicio N° 27) Haga ocho pequeños saltos con los talones juntos, los dedos de los pies separados. Asegúrese que los talones toquen el piso en cada salto. Doble las rodillas cuando toque el suelo. Repita los saltos con los pies separados. Combine ambos de manera que realice dieciséis saltos, alternando los pies juntos, luego separados.

Sugerencias: compruebe con un compañero de estar seguro que se mantiene erguido. El cuerpo no debe mudar el peso adelante o atrás mientras salta. Mantenga el abdomen metido, los hombros, cuello y dedos de las manos sueltos. Gradualmente aumente la serie de saltos, manteniendo el buen alineamiento.

Nº 32 Todo el cuerpo.

Posición: Párese en la posición preparatoria. Extienda los brazos afuera a los costados, justo debajo del nivel del hombro, ligeramente dirigidos al centro y ligeramente curvados.

Ejercicio: Mantenga ambas piernas derechas todo el ejercicio. Extienda la pierna derecha atrás con los dedos en punta. Mantener la espalda erguida mientras se baja el cuerpo. La pierna posterior se levantará del suelo. Tomar cuatro tiempos para hacerlo. Mantener la cabeza en línea con el resto del cuerpo. Colocar las manos sobre el piso y tratar de alzar la pierna de atrás más arriba, cuatro tiempos. Manteniendo la espalda erguida, vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio usando la otra pierna.

Sugerencias: Mantenga el torso levantado, los hombros abajo y sin tensión. Mueva el cuerpo como si fuera una sola pieza. Fije los ojos sobre un objeto inmóvil para ayudar a mantener el equilibrio.

Nº 33 Todo el cuerpo.

Posición: Pararse en la posición preparatoria, los brazos afuera a los costados justo debajo del nivel de los hombros, ligeramente arqueados.

Ejercicio: Incline el cuerpo hacia la izquierda, extienda la pierna derecha hacia afuera y levántela en cuatro tiempos. Doblar la pierna que sirve de soporte y arquear el cuerpo, colocando la pierna extendida más próxima. Lentamente extienda el cuerpo y regrese a la posición inicial. Repita hacia el otro lado. Intente hacerlo con la pierna extendida hacia atrás y luego hacia el frente. Siempre trabaje ambas piernas por igual.

Sugerencias: Enfocar sobre un punto inmóvil para el equilibrio. Mantenga el cuerpo erguido. Experimente con dinámicas diversas. Mantenga el abdomen metido, el peso sobre las eminencias carnosas debajo de los pulgares de las plantas de los pies.

Descontracción.

"El ejercicio que sigue no puede ser realizado de prisa. Para mejores resultados se debe trabajar en una habitación tranquila exenta de interrupciones. Es un buen ejercicio para hacerlo si está cansado y no tiene tiempo de tomar una siesta. No es un

ejercicio fácil de hacer. Cuando tensiona un lado del cuerpo, el otro lado usualmente también se tensiona. Si se concentra sobre lo que está haciendo, sin embargo, será capaz de efectuar la tensión deseada, de modo que incrementará considerablemente el control corporal.

El fundamento encerrado en el siguiente ejercicio es trabajar un grupo de músculos muy vigorosamente, luego soltarlo. Esto se logrará permitiendo conscientemente que los músculos que acaba de tensionar se suelten pausadamente de manera que alcance una sensación de pesadez e inercia. Este ejercicio de descontracción debe ser aprendido y practicado regularmente como parte de su programa de ejercicios diarios. Como cualquier práctica, cuanto más trabaje sobre ella, mayor será el éxito obtenido.

Lea el ejercicio completo una o dos veces hasta entender con claridad todo lo que se hará. Extiéndase y relea de modo que intente parte o enteramente sin ayuda del libro. Sin embargo no podrá entrar en un estado profundo de tranquilidad la primera vez, lo conseguirá eventualmente con bastante práctica.

Nº 34 Descontracción.

Tiéndase sobre la espalda, ponga un pequeño almohadón bajo las rodillas si le resulta más cómodo de esta manera y quítese cualquier prenda apretada o incómoda. Inclíne la cabeza ligeramente hacia un lado y deje que sus brazos y manos asuman una posición que sea natural para ellos. Cualquier posición que adoptara vuelva a repetir la misma cada vez que practique, la cabeza doblada de la misma manera, los brazos en el mismo lugar, etc.

"Tensione la pierna derecha, incluidos los dedos, tobillo, rodilla y tan tirante como pueda. Mantenga esta tensión por unos pocos segundos luego suéltela pausadamente. No mueva la pierna derecha hasta no sentirla débil y pesada.

Luego intente con la pierna izquierda. Tensione los dedos, rodilla y muslo. Mantenga la tensión, luego afloje, dejando toda la pierna suelta y pesada. Concéntrese sobre lo que está haciendo de manera que no mueva ambas piernas mientras continúa trabajando. Tensione los músculos del estómago y del pecho tan vigorosamente como pueda, luego afloje. Tensione el brazo derecho, dedos, antebrazo y brazo, suelte la tensión. Repita usando el brazo izquierdo teniendo cuidado de no mover el brazo derecho. Manteniendo ambos brazos quietos, tensione los hombros tan fuertemente como pueda. Mantenga la tensión luego libérela. Repita usando los músculos del cuello. Luego trabaje con los músculos faciales alrededor de los ojos, nariz, boca y frente. Suelte controlando cada zona asegurándose que no quede ningún residuo o tensión. Respire de tal manera que haya una larga inhalación seguida de una

exhalación que parezca que se va por sí misma. Sienta toda la tensión y tirantez impregnando su cuerpo entero. Deberá sentirse completamente débil, pesado e inerte, totalmente en paz. Permanezca de esta manera por lo menos cinco minutos. Utilice un reloj si fuera necesario. Termine el ejercicio colocando los brazos sobre la cabeza en el piso y estirando todo el cuerpo tan intensamente como pueda, luego levántese. Si ha estado haciendo este ejercicio antes de irse a dormir en la noche, entonces no se estire.

Mientras trabaje en este ejercicio es muy importante que se concentre más en lo que está haciendo que en problemas extraños. Si de verdad trabaja en este ejercicio no podrá pensar sobre nada más. Para ser capaz de usar la tensión más que ser dominado por ella es necesario desembarazarse de toda tensión suplementaria. Debe asegurarse que hace este ejercicio cuando está muy cansado o muy preocupado u ocupado. Entonces es cuando más lo necesita.

Nº 35 Descontracción.

Posición: Este ejercicio puede ser hecho en cualquier posición: echado, sentado o parado.

Ejercicio: En cualquier posición que esté trabajando, trate de aflojar las manos de modo que resulten lo más sueltas que sea posible. Deje caer la cabeza de manera que no sea sostenida por el cuello. Controle su respiración algunos segundos. Ahora aumente el lapso de la inhalación y deje que la exhalación le suceda por sí misma. La exhalación es una descontracción de los músculos respiratorios. Mantenga este modelo de larga inhalación seguido por la exhalación. Este es el modelo respiratorio del dormir. Concéntrese solamente en la respiración y nada más. Cuando esté listo estire el cuerpo entero tan ampliamente como sea posible. Probablemente bostezará una cuantas veces, pero es natural.

Sugerencias: Este ejercicio es muy bueno para que los actores lo hagan justo antes de salir a escena. Ayuda a eliminar la tensión sobrante que inhibe la buena actuación. Es mucho mejor que pasearse, lo cual sólo sirve para aumentar la tensión".

Nuestra próxima Ch. Debate Nº 34 - E.C., se inicia con palabras de Stanislavski.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 36 - E.C

Tema: Con la introducción de un párrafo de Stanislavski se da lugar a la intervención de I. Rapoport y de I. Sudakov, que tratan acerca de la atención orgánica, de la tensión muscular, de la libertad muscular...

Como lo anunciamos se inicia esta Charla Debate N° 36 - E.C., con palabras de Stanislavski.

Como una excelente justificación de la inclusión de las Ch. D. anteriores de Nancy KING, incluyendo los Ejercicios Físicos, vamos a reproducir un párrafo de C. S. STANISLAVSKI, contenido en su libro "Mi vida en el Arte", publicado por Ediciones Diáspora, en Buenos Aires, año 1954.

En "Mi vida en el Arte", Stanislavski señala: "Todo lo que se ha escrito sobre el teatro son filosofías, muy interesantes, muy profundas, es cierto que hablan bellamente de los resultados que es deseable lograr en el arte, o críticas del éxito o fracaso de resultados ya alcanzados. Todas estas obras son valiosas y necesarias, pero no para el trabajo práctico en el teatro, pues no hablan de cómo obtener ciertos resultados, de qué es necesario hacer en primero, segundo y tercer lugar con un principiante, o qué debe hacerse con un actor experimentado y echado a perder.

"¿Qué ejercicios semejantes al solfeo son necesarios para él? ¿Qué escalas requiere el actor, para el desarrollo del sentimiento y la experiencia creativa? Todos los libros y trabajos sobre el teatro callan a este respecto. No hay un libro de texto práctico".

Desde entonces, y empezando por él mismo, han aparecido diversos libros encaminados a corregir la falla señalada, pero creemos en la conveniencia de que haya insistencia en esa línea. En la preparación de los "Complementos" NH, ese es el objetivo que se busca, lo que explica, en este caso del "Complementos" NH de Expresión Corporal, nuestra insistencia en los aspectos prácticos como el de dar la palabra a los autores que tratan de los ejercicios y los aspectos contingentes de su "por qué", y su "para qué" y los medios de lograr cumplan su cometido positivo.

Ahora de "El trabajo del Actor", de I. RAPOPORT, incluido en el libro "Actuación"

de Toby COLE, publicado por Editorial Diana, en México, año 1964, extractamos aquellos aspectos relacionados con nuestra materia.

"Atención orgánica. Cuando observamos a una persona en la vida real, vemos que actúa sencilla, libre y naturalmente. Si examinamos el comportamiento de la persona en cuestión o, en todo caso, nuestro propio comportamiento, veremos que, en cualquier momento dado, con seguridad, nuestra atención está enfocada en algo. Cuando trabajamos, nuestra atención se encuentra centrada en nuestro trabajo. Todas nuestras acciones en la vida y esta ley se aplica también a la escena, tiene invariablemente un motivo que es incitado por alguna causa. Por lo tanto, la atención de toda persona siempre está enfocada, hasta cierto grado, en algún objeto y esta ley vital también es obligatoria en el escenario.

"Órganos de atención y el objeto. Nuestra atención es comunicada por: 1) la vista (vemos algo); 2) el oído (oímos algo); 3) el tacto (en particular de las manos o los dedos, sostenemos o tocamos algo). Llamaremos a ese objeto, o persona o sensación o pensamiento hacia el cual se dirige nuestra atención, objeto de atención. En el escenario como en la vida, nuestra atención siempre debe estar enfocada en forma orgánica sobre uno u otro objeto.

"La diferencia entre la atención en la vida y en el escenario, consiste en lo siguiente: en la vida, nuestra atención es voluntaria (cuando nos obligamos a concentrarnos en algún objeto...) o bien involuntaria, cuando nuestra concentración es ocupada por éste o aquél objeto, como en modo independiente a nuestra voluntad. En el escenario, debemos dirigir voluntariamente nuestros órganos de atención hacia aquellos objetos que nosotros mismos hemos seleccionado, mientras interpretamos nuestro papel.

El primer prerrequisito de la presencia escénica, es la habilidad para controlar nuestra propia atención, para emplear nuestra fuerza de voluntad, enfocándola en el objeto que hemos elegido".

"Tensión muscular. Al observar a una persona en la vida real, notamos que sus acciones son motivadas y determinadas, que emanan de ésta o aquella causa y están dirigidas al logro de un fin dado.

"Por ahora, supongamos que la persona ve que está siendo observada, o que nosotros mismos sentimos que estamos siendo observados con atención. Bajo esas circunstancias, el comportamiento de una persona cambiará: empieza a sentirse molesta; ya no es "ella misma"; se hace torpe. Cuando una persona es observada y

sobre todo cuando lo hacen muchos espectadores, es constreñida por la atención de ellos. Cualquiera que ha tenido que hablar en una reunión o que ha observado a un orador inexperto en una plataforma, sabe que la vista, la atención del público tiende casi siempre a perturbar a la persona que aparece ante él; su voz no le obedece; sus movimientos se hacen forzados, no puede encontrar las palabras apropiadas, etc. Pero mientras más se concentra en su discurso, mientras más atención pone en el contenido del mismo, más pronto dominará su tensional miedo inicial al escenario. Usted habrá notado que llega el momento en que el orador se ha dominado y pierde su desconcierto y torpeza. Sus gestos y movimiento adquieren seguridad, su voz se hace más fuerte, se ha "encontrado" y se ha hecho conveniente. Es este sentimiento de miedo escénico ante un público, el que produce el envaramiento, los tensionamientos corporales, que hacen torpes los gestos y movimientos.

"La atención y los músculos. El actor puede liberarse de la tensión del cuerpo, la cara y la voz, de la tensión muscular en resumen, sólo aprendiendo a dirigir su atención conscientemente a un objeto definido. Antes de avanzar en la preparación de su papel, en la afirmación del personaje que va a interpretar, el actor debe efectuar su serie de ejercicios, que le permitirán dominar en la práctica su tensión muscular.

"Necesita saber cómo preparar el material básico, del cual construirá su papel. Y este material consiste en el mismo actor...: su cara, su cuerpo, su voz, sentimientos, imaginación, en una palabra, todo su organismo.

"Antes de dominar su vida escénica, el actor empezará a aprender conscientemente a dirigir su atención, empezando con los ejercicios más sencillos.

"Por ejemplo, todos los participantes del grupo teatral, se sientan juntos en el teatro o en la sala que dispongan. Uno del grupo sube al escenario, elige algún objeto, el objeto de atención y lo mira. Los demás, incluido el director, lo observan. El actor examinará el objeto, pero no debe hacerlo como forma casual, tratando nada más de que parezca que lo está examinando; tratará de interesarse en el objeto, de modo que su atención se haga orgánica y, por lo tanto, atención real, de modo que en realidad vea todos los detalles del objeto (y pueda recordarlos después con facilidad), y no debe fingir nada más que está mirándolo.

"Cuando su atención esté enfocada en realidad sobre el objeto, el integrante del grupo notará que la tensión física, la confusión que experimentó al subir al escenario, ha desaparecido o disminuído considerablemente.

El mismo ejercicio que se hizo con la mirada, se repetirá con cada uno de los

diferentes sentidos o facultades. Tomemos el oído. La persona que efectúa el ejercicio empieza a escuchar, parada o sentada ante el grupo..., igual que se hizo antes con la vista; no finge escuchar, sino escucha con atención. No escucha el ruido en general sino dirige su atención hacia algo específico, por ejemplo escucha lo que está sucediendo más allá de los muros en la calle, esforzándose por captar todo, hasta el sonido más leve. Y una vez que el participante está interesado en realidad y centra su atención en el objeto dado, los otros verán y él mismo sentirá que está libre muscular, físicamente de tensiones innecesarias y su atención se habrá hecho orgánica.

"Hay varios grados de atención, empezando con el leve interés y llegando hasta la absorción completa. Para entretenerse en la forma de controlar su atención y salvarse de la tensión (innecesaria), el actor llevará al ejercicio obstáculos que deba superar, para lograr la concentración en el objeto requerido. Por ejemplo, si está leyendo un libro, concentrado en él, deje que los presentes lo interrumpán con su conversación, que hagan chistes a costa de él, que produzcan ruidos, etc. El actor se obligará a absorberse tanto en su libro, que no note lo que está sucediendo en torno a él y esté completamente concentrado en el contenido de la página que está leyendo.

El siguiente ejercicio, consiste en concentrar su atención en recordar en detalle cómo pasó el día, qué hizo, con quién habló y respecto a qué, etc., mientras deja que los otros lo interrumpán y hablen, pero el actor debe continuar atendiendo sus propios pensamientos recordatorios y entrenando así su atención.

"Repita dichos ejercicios por separado con cada una de sus facultades perceptivas. Vea objetos diferentes. Escuche. Toque un objeto, de modo que toda su atención esté concentrada en las yemas de sus dedos (recuerde cuán desarrollado está este sentido en los ciegos, en quienes toma el lugar de la vista). Huela..., centre toda su atención en su nariz, trate de descubrir éste o aquel olor (recuerde cuán desarrollado está este sentido en los animales: perros que siguen un rastro, etc.) Y por último, pruebe..., esfuércese por concentrarse en ésta o aquella clase de alimento o bebida. Haga todos estos ejercicios por turno. Deje que el resto del grupo y el director determinen el grado de éxito que tuvo en el enfoque de su atención en el curso de los ejercicios, y por consiguiente en grado de distensión muscular.

"Al trabajar directamente en su papel, usted hallará oportunidad de practicar todos estos ejercicios.

"Es igualmente necesario practicar una serie de ejercicios simples, que desarrollen la atención, la observación y la agudeza de la percepción. Un ejemplo de dichos ejercicios es el denominado "del espejo". Las dos personas que lo ejecutan se paran una

frente a la otra; una hace un movimiento, la otra lo copia con exactitud, como un espejo.

"El otro ejercicio podría llamarse "director y actor". Una de las personas, el "director", sube al escenario y efectúa una serie de movimientos bastante simples, que la persona, el "actor", debe recordar y copiar con exactitud. El "director" baja del escenario y con los demás integrantes, observa como repite sus movimientos el "actor". El "actor" reproducirá con la mayor precisión posible las expresiones faciales, el porte y todos los gestos y acciones del "director".

"Cuando el "actor" ha terminado, el "director debe mostrar y explicar exactamente qué errores fueron cometidos y por qué. Después, ambos cambiarán de lugares; el "actor" se convierte en "director" y viceversa, y repiten el ejercicio. Se llegará a la conclusión de que, cuando enfocamos nuestra atención con serenidad en un objeto, nos concentramos en él en una manera orgánica, viviente (miramos algo, escuchamos, etc.), la tensión muscular empieza a disminuir al mismo tiempo, lo que le permite al actor, como es necesario, esté libre muscularmente en el escenario.

"Libertad muscular. ¿Qué es? Todo el tiempo que estamos en el escenario, efectuamos ciertos movimientos. Nuestra conciencia nos hace indicaciones nuestro cuerpo al seguirlas, las satisface; hablamos, caminamos, nos sentamos, gesticulamos (es decir nos esforzamos por expresar corporalmente con gestos y movimientos, nuestras emociones, sentimientos, pensamientos, etc.) Efectuamos estos gestos y movimientos con nuestros músculos; hablamos con nuestros músculos de la garganta y de la boca, ambulamos con los de nuestras piernas, etc. Cualquier acto que efectuamos, demanda el empleo de cierta cantidad de energía.

"Por preferencia a la vida, fuente de donde obtenemos conocimientos para el escenario, podemos descubrir con facilidad que normalmente usamos tanta energía muscular como se requiere para una operación determinada y no más. Por lo tanto, si tenemos que levantar un objeto que pesa medio kilo, utilizamos energía; nos esforzamos hasta la medida de medio kilo, por decirlo así. Cuando nos paramos, nada más ejercitamos los músculos de nuestras piernas hasta el grado requerido para soportar el peso de nuestro cuerpo. Y en la vida, esto sucede en forma instintiva. En la vida, siempre estamos libres muscularmente.

"Este principio vital es preceptiva para el actor en el escenario: es necesario emplear precisamente el monto de energía requerido para cada operación de la acción..., ni más ni menos. Los movimientos del actor nunca deben efectuarse con energía muscular excesiva o insuficiente. Si levanta un objeto que es ligero, pero que

debe parecer pesado al público, invertirá más energía de la que requiere el peso real del objeto. De otro modo, si levanta ese objeto "pesado" con facilidad excesiva, el resultado será una actuación que no parezca convincente. De acuerdo con esto, debe tomar conocimiento de las cosas que hacen en forma instintiva en la vida real, aprendiendo a subordinarlas a su voluntad y a transferirlas en modo convincente al escenario.

"Procedamos a confrontar nuestro sistema muscular y a aprender a controlarlo. Recordemos otra vez, que la libertad de la tensión muscular sólo es posible con la ayuda de la atención orgánica concentrada sobre algún objeto, pues bajo tales circunstancias, nos olvidamos de nuestros músculos. La torpeza física, el envaramiento y el esfuerzo, sólo desaparecen cuando nos obligamos a mirar el objeto elegido con interés auténtico (u oírlo, tocarlo, olerlo, saborearlo).

"La torpeza que experimenta una persona cuando aparece ante el público, se debe a ese empleo excesivo de energía muscular que proviene de ser aturdido por el hecho de que el público está viéndolo. Veamos cuánta fuerza (energía muscular) se necesita para mover una silla de un lugar a otro, en su cuarto, y cuánto exceso de energía invierte en la misma operación en el escenario, cuando está siendo observado. Vea usted si su otra mano (que se encuentra ociosa), está innecesariamente tensa o no, si su cuello y sus hombros están libres.

"Haga el ejercicio siguiente: siéntese en una silla con los músculos libres por completo, haciendo nada más el esfuerzo necesario para sentarse erecto en el mueble. Vea por usted mismo (y permita que el instructor que guía el ejercicio vea también) si los músculos de sus brazos, cuello, hombros, cara y piernas están perfectamente libres. Descontracte sus músculos por completo. Después, ponga tensos los músculos de una mano (deje que el resto permanezca libre, como estaba), después los de la otra mano, luego los de sus pies, sus hombros, su cuello (en cualquier orden), hasta que todo su cuerpo quede tenso.

"Aprenda a dominar diferentes grados de tensión muscular y a transferir la energía muscular de una a otra parte del cuerpo. Distendido todo el cuerpo, por ejemplo, mantenga los pies en tensión extremada, ponga tensas sus manos y su pie derecho, siéntese o camine en dicho estado. Confróntese usted mismo y confronte con los otros..., vea hasta qué grado ha tenido éxito.

"El control de su cuerpo asiste en forma directa a su trabajo en un papel, como cuando está practicando el porte de un personaje dado, su forma de expresión, etc. Camine libremente con sólo su cuello estirado y tenso, como el de un ganso.

Asumamos que le toca a usted interpretar el papel de un borracho, de una persona cuyos músculos no le obedecen; quiere caminar en línea recta, pero sus piernas lo llevan hacia un lado, quiere hablar con claridad pero su lengua se enreda, etc.

"Así, en muchas ocasiones, durante el curso del ensayo de un papel, el ejercicio del control consciente de sus músculos resultará útil en la ejecución de los movimientos del personaje escénico".

En seguida sobre los mismos aspectos que tocan a una importante parte de la Expresión Corporal, transcribimos algunos fragmentos del trabajo de I. SUDAKOV, referidos a la "Técnica Externa de Actuación", tomados del libro de Toby COLE, "Actuación".

"¿Qué queremos decir con técnica externa? Primero viene la libertad muscular. No el baile, la esgrima, sino libertad de movimientos musculares. Y cualquiera que ha tenido alguna relación con la escena, o que se ha presentado alguna vez ante un público, sabe que la ejecución de algunas acciones ante la vista del público por parte de alguna persona no entrenada, es acompañada con frecuencia por lo que es llamado un estado de perplejidad, que significa un estado de tensión muscular. Y viceversa, la libertad muscular es típica de un estado creativo genuino.

"Al analizar la naturaleza de la libertad y la tensión muscular, reconocemos que tenemos cierta clase de tensión muscular siempre con nosotros, independientemente de que estemos en escena o en el auditorio. Siempre hay cierta tensión, que mantiene los músculos en una posición dada. Los músculos son mantenidos en un estado tal, de modo que pueden efectuar trabajo expedito y necesario. Entonces, la tensión es inevitable. Si eliminamos esa tensión, sacaríamos nuestro cuerpo de ese estado funcional (si estuviéramos sentados, nuestro cuerpo se podría poner en extremo laso; si estuviéramos parados, podríamos caer). Siempre debe haber cierta tensión expedita. Pero todos somos gentes del siglo veinte, con cargas, preocupaciones y ansiedades definidas...; todos somos personas de la ciudad. Y como tales, poseemos un número de tensiones superfluas de una clase específica (relacionada con la naturaleza específica de nuestras ocupaciones). Estas tensiones innecesarias, inexpeditas, superfluas de los músculos dan forma a las deformaciones físicas que adquiere inevitablemente cada uno de nosotros. Todos estamos deformados hasta cierto grado, por estas "constricciones", contracturas innecesarias en nuestros diferentes músculos. Sucede que un hombre levanta los hombros cuando camina; cuando se detiene los deja caer; y cuando vuelve a empezar a caminar, los levanta otra vez. Es porque un hábito ha cobrado existencia. Otros tienen "constricciones", contracturas similares en la espalda, en los muslos, etc. Algunas veces éstas se manifiestan en tics nerviosos, tartamudeo,

en una forma rápida de hablar, en neurastenia, todo lo cual es el resultado de un trabajo inexpedito, no desembarazado, no libre, superfluo de algunos músculos.

"La naturaleza de una tensión física excesiva está en la excitabilidad no funcional incrementada de los centros nerviosos, que emiten acciones musculares innecesarias, las cuales tienden a tomar parte en tareas que no requieren su actividad. Debe notarse que este fenómeno surge de modo increíble en aquellos casos en que la tarea encomendada al organismo resulta difícil y está más allá de sus facultades.

"Se ha visto que la actividad humana puede resolverse en una serie de acciones simples. Cuando un actor sabe qué acción debe efectuar en cierto momento, la ejecuta en manera desembarazada y sin obstáculos. Con una práctica determinada, puede hacerla bastante fácilmente, con un gasto mínimo de energía y una sensación característica de facilidad y libertad físicas.

"Lo contrario, puede ocurrir con el actor si, comprendiendo la importancia de la tarea asignada a él, intenta resolverla sin comprenderla. Todos sus músculos intentarán trabajar al mismo tiempo y el resultado será un fracaso completo.

"La tensión muscular está extendida entre los actores. Lo que la gente llama una emoción histriónica, con frecuencia no es más que tensión muscular, que el mismo actor confunde con pasión. Está agitado porque comprende que allí, en ese momento particular del papel, debe ser ejecutada una acción apasionada, pero al mismo tiempo simple. No sabe la naturaleza de la acción, así que la substituye por una agitación histriónica general, que se manifiesta en gestos, en el fraseo y en la voz... todo lo cual le produce una clase de satisfacción.

Esa clase de tensión muscular, surge más frecuentemente en pasajes violentos, conmovedores y dramáticos. Pero puede aparecer en cualquier ocasión, si el actor no sabe en forma definitiva qué debe hacer, ni cuál es la naturaleza de la situación (emoción, sentimiento o pensamiento) que debe expresar. Si ignora estas cosas, entonces la tensión muscular es inevitable, pues el actor tiende instintivamente a llenar ese vacío lo mejor que pueda. La carencia de acción funcional es compensada por acciones incontroladas, que le dan la satisfacción de haber trabajado, de haber logrado algo.

"Cuando esa agitación histriónica emocional que toma el lugar de acciones simples recurre con frecuencia, entonces presenciamos la formación del hábito de substituir por la excitación general, la acción escénica apropiada. Este hábito puede hacerse incurable, en cuyo caso esos actores no son capaces de actuar, a menos que se lleven a

un estado de tensión terrible, sin el cual no pueden pronunciar una sola frase.

"Un ser humano de talento, siempre comprenderá cuando ha admitido algún error en su actuación, buscará las raíces de su equivocación; tratará de liberarse de la tensión, de cargas excesivas; y en última instancia se hará dueño del rasgo característico faltante. Personas menos sensibles se aferran a su error y retendrán su tensión muscular".

Finalmente SUDAKOV, aconseja:

"Ha quedado clara la necesidad de la lucha contra las tensiones innecesarias: puede procederse con dos métodos: El primero, consiste en dar al actor una tarea física bien comprendida (en la que concentrará su atención), que sea ejecutada en acciones físicas. El otro método de lucha es el de ejercicios frecuentes, dirigidos hacia la descontracción de los músculos.

"Efectúe lo siguiente: acuéstese y distense todos los músculos de su costado izquierdo por un tiempo y proporciónese entonces una oportunidad de descansar; vigílese por alrededor de diez minutos, teniendo cuidado que los músculos no se pongan tensos otra vez. Si se observa cuidadosamente, notará que aún en esta condición de descanso, usted no está libre por completo. Durante todo este tiempo, ocurren explosiones no inspiradas de energía nerviosa aquí y allá y su sistema muscular es sujeto a tensiones innecesarias. Ejercicios frecuente de esta naturaleza, observándose uno mismo, pueden ayudar a remediar estos accesos".

"Entre estos ejercicios cabe en primer lugar el de la concentración en un objeto, logrando la atención orgánica que instantáneamente disminuyen las tensiones, como ya hemos visto.

"Hay otro ejercicio útil en la lucha contra la tensión innecesaria. Es el de desarrollo de la fantasía. Tome una postura arbitraria y trate de justificarla. El ejercicio se hace en tres períodos. En el primero, tome cualquier actitud a voluntad. El segundo consiste en distender los músculos, dejando tensos nada más que los necesarios para sostener la postura. y en el tercero, pregúntese cuándo, cómo y por qué podría encontrarse en esa actitud; es decir, trate de justificarla.

"Pero el remedio más seguro, repito, es una tarea física definida, simple y la concentración de la atención orgánica del actor en la ejecución de su labor —para lo que es una buena iniciación la concentración en el objeto de atención— Si está ocupado en una tarea definida, sencilla, a la que está acostumbrado en su vida

cotidiana, se encontrará libre en su mayor extensión de cualesquiera tensión y hará su tarea con una inversión mínima de energía.

"El cultivo de la libertad muscular y la consiguiente lucha contra la tensión muscular son muy importantes" para el actor; como tal, y en particular en el manejo de su expresión corporal. "Los grandes maestros siempre señalaron que la libertad muscular es la primera condición de una labor creativa. Ningún trabajo creativo es posible, cuando hay tensión muscular o "constricción", contractura.

"Hay que tener en cuenta lo certero de las anteriores afirmaciones cuando se recuerda a Michael CHEJOV: "Es sólo por medio del cuerpo como todos los sentimientos y pensamientos del personaje pueden ser transmitidos al público". El cuerpo y la voz deben ser elásticos y sujetos a la voluntad, para poder expresar completa y naturalmente cada experiencia del actor".

Hemos visto a través de varios autores la justa importancia que acreditan a la libertad muscular en la formación del actor, no sólo para adquirir el dominio y control de instrumento que es su cuerpo, que forma la materia Expresión Corporal, sino para todo el trabajo posterior de interpretación y expresión del personaje".

En nuestra próxima CH. D. N° 37 - E.C., comenzaremos a beneficiarnos con la palabra de C . S. STANISLAVSKI.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 37 - E.C.

Tema: En forma didáctica Stanislavski nos explica ahora acerca de la Descontracción muscular, de la Tensión, Descontracción y Justificación.

Ahora oiremos la palabra de STANISLAVSKI, para lo que tomamos del capítulo "Descontracción de los músculos" del Segundo Tomo de sus Obras Completas, en español, publicado por Editorial Quetzal, en Buenos Aires, el año 1986.

Es conocido que en el libro de que forma parte este capítulo, Stanislavski, adoptó la forma de relato de lo que ocurría en una imaginaria escuela en que él es el personaje Tórtsov.

"Descontracción muscular. Vamos a hablar de uno de los elementos importante de la labor artística: la liberación de los músculos. Los hechos indican que es correcto considerarlo ahora, en el comienzo del programa.

"No podéis tener una idea del mal que resulta de los espasmos musculares y de la tensión corporal. Cuando tal cosa ocurre con las cuerdas vocales de una persona, que posee naturalmente buenos tonos, se vuelve ronca o llega al punto de no poder hablar; cuando la tensión ataca las piernas, el actor camina como un paralítico; si es en las manos, éstas se entumecen y quedan como agarrotadas. Las mismas tensiones, con todas sus consecuencias pueden atacar la espina dorsal, el cuello, los hombros. En todos los casos deforman al artista y le impiden actuar. Pero lo peor es cuando esto afecta al rostro, torciéndolo, paralizando y petrificando la mímica. Los ojos parecen salirse de las órbitas y los espasmos (contracturas) musculares dan al rostro una expresión desagradable, que no guarda relación con el sentimiento que experimenta y quiere expresar el artista. La tensión puede manifestarse en el diafragma y en los músculos que intervienen en el mecanismo de la respiración, alterándolo y causando una sofocación. Todas estas circunstancias pueden reflejarse perniciosamente en la vivencia, en su encarnación exterior y en todo el estado de ánimo del artista. ¿Queréis comprobar cómo la tensión física paraliza toda nuestra actividad, coartando la vida psíquica del hombre? Hagamos un experimento. Ahí, en la escena hay un piano.

Procurad levantarlo.

"Los alumnos, por turno fueron levantando con grandes esfuerzos una punta del pesado instrumento.

"—Multiplique rápidamente, mientras sostiene el piano, treinta y siete por nueve. ¿No puede? Pues entonces recuerde todos los negocios de la calle, desde la esquina hasta el teatro ¿Tampoco?. Trate de recordar entonces, el gusto de unos riñones guisados, o el tacto de un terciopelo de seda, o el olor de algo que se quema.

"Para cumplir con el pedido de Tórtsov, el alumno soltó la punta del piano que sostenía con gran esfuerzo, y así que hubo descansado un instante recordó las preguntas, las elaboró y fue contestando por orden, evocando las emociones correspondientes.

"—Por consiguiente— resumió Tórtsov—, para responder a mis preguntas tuvisteis que soltar el piano y aflojar los músculos, y sólo entonces entregaros a vuestros recuerdos. ¿No demuestra esto que la tensión muscular impide el trabajo interior?. Mientras existe la tensión no se puede hablar de sensaciones sutiles, correctas, ni de una normal vida espiritual del personaje. Por eso, antes de iniciar la creación, hay que ordenar los músculos para que no paralicen la libertad de acción. De no proceder así, se llega en la escena a una situación como la que se describe en el libro (de Stanislavski) "Mi vida en el Arte". Se cuenta ahí como un artista apretaba los puños y se clavaba las uñas en las palmas, o contraía los dedos de los pies y los oprimía con todo el peso del cuerpo (...) También en el mismo libro se cuenta de un artista que sufría fuertes espasmos, contracturas musculares. elaboró el hábito de un permanente control de sí mismo. En cuanto cruzaba el umbral de la escena, sus músculos se aflojaban por si solos, liberándose de contracciones superfluas. Otro tanto ocurría en los momentos difíciles de la expresión en las tablas.

"Pero no sólo el espasmo muscular impide el correcto trabajo del artista. Aun la más insignificante tensión en algún sitio que uno no alcanza a descubrir enseguida en sí mismo puede paralizar la creación. Por ejemplo: Una artista que poseía excelentes dotes y temperamento no siempre los ponía de manifiesto. Sólo lo conseguía en momentos fortuítos. A menudo el sentimiento era reemplazado por la simple tensión física. Se trabajó mucho con ella para que pudiera aflojar sus músculos, y se lograron grandes progresos, pero esto sólo la ayudaba en parte. De modo absolutamente casual se observó que en los pasajes dramáticos del papel su ceja derecha se contraía ligeramente. Le propusieron que elaborara en sí misma el hábito de eliminar en las partes difíciles toda tensión del rostro hasta su desconstrucción total. Cuando lo

consiguió, toda la tensión del cuerpo desaparecía también por sí sola. Se transformó totalmente: su cuerpo se volvió ágil, expresivo y el rostro vivaz, expresaba las emociones de la vida espiritual de su papel; el sentimiento interior pudo manifestarse libremente, aflorando desde los vericuetos del subconsciente. Al tener conciencia de esa libertad muscular, la artista transmitía alegremente lo que había atesorado en su alma, y esto le servía de inspiración.

"No se puede liberar totalmente el cuerpo de todas las tensiones superfluas. Esta tarea, sobre que no es factible es innecesaria. Es necesario aflojar los músculos constantemente, tanto en la escena como en la vida. Si no se puede así, la tensión y las contracturas pueden llegar al límite y sofocar el sentimiento vivo durante el momento de la creación.

"En las personas nerviosas, las tensiones musculares son inevitables en todos los momentos de la vida. En el actor, como ser humano, siempre se manifestarán al aparecer en público. Se reduce la tensión en la columna vertebral, y aparece en la espalda; se la aleja de ahí, y pasa al diafragma. De este modo, continuamente una lucha permanente e incansable contra este defecto, sin interrumpirla jamás. La lucha consiste en desarrollar en uno mismo el sentido de observación o control. El papel del control es difícil: debe vigilar sin pausa, tanto en la vida corriente como en la escena, para que en ninguna parte se manifiesten tensiones o contracturas musculares. En cuanto éstas se manifiestan, el control debe eliminarlas. Este proceso de observación de sí mismo se debe convertir en un hábito mecánico, inconsciente. Más aún, hay que transformarlo en una costumbre normal, una necesidad natural, y no sólo durante los momentos tranquilos del papel, sino sobre todo en los instantes de mayor agitación nerviosa y física.

"Cuando uno se emociona no sólo hay que evitar la tensión, sino aflojar los músculos todo lo que sea posible. Los artistas, en los momentos de gran excitación y bajo la influencia del esfuerzo superfluo, experimentan una tensión aún mayor. El modo en que esto se refleja en la parte expresiva de la creación ya se lo conoce. Por eso, para no extraviarse en los instantes de mayor entusiasmo, hay que preocuparse por lograr una absoluta liberación muscular. El hábito del permanente control de sí mismo y la lucha contra la tensión deben constituir el estado normal del artista en la escena. Esto hay que conseguirlo merced a prolongados ejercicios y un adiestramiento sistemático. Es preciso llegar al estado en que durante los minutos de acentuada excitación, el hábito de descontraer los músculos sea más normal que la necesidad de ponerlos en tensión.

"Que surja la tensión, si no se la puede evitar. Pero hay que hacer que enseguida

intervenga el control. Por supuesto, mientras se elabore el hábito mecánico habrá que pensar mucho al principio sobre el control y dirigir sus acción, lo cual distrae de la labor creadora, interpretativa o expresiva. Pero finalmente la descontracción de los músculos, o por lo menos el afán de lograrla en los instantes de emoción, se convierte en un fenómeno normal. Este hábito debe cultivarse diariamente de un modo sistemático, no solamente durante las sesiones de trabajo y en los ejercicios en sus casas sino también en la misma vida real, fuera de la escena, al acostarse, al levantarse, durante las comidas, los paseos, el trabajo, el descanso; en una palabra, en todos los momentos de la existencia.

El control muscular debe ser parte del arreglo físico, convertirse en segunda naturaleza; sólo así nos ayudará en los momentos de la creación. Si descontraemos los músculos sólo durante las horas o minutos destinados a ese propósito, no obtendremos el resultado deseado, puesto que tales ejercicios, limitados en el tiempo, no elaboran el hábito, no logran desarrollar una costumbre mecánica inconsciente.

"En los primeros años de mi propia vida artística, y sintiéndome muy nervioso, mis tensiones musculares llegaban al extremo de producirme calambres. Pero desde que comencé a adquirir el control mecánico, empecé a sentir la necesidad de aflojar los músculos en los instantes de intensa nerviosidad, en vez de someterme a tensión". Un ejercicio inicial recomendable "consiste en yacer de espaldas sobre una superficie plana y dura (por ejemplo, sobre el piso), y reparar en los grupos de músculos que están tensos sin necesidad. Para tener noción más clara de las sensaciones interiores puede expresarse con palabras el sitio de la tensión y decirse a sí mismo: "Siento una contracción en el hombro, en el cuello, omóplato y alrededor de la cintura". Hay que descontraer las partes señaladas, una tras otra, y descubrir otras.

"Los hindúes enseñan que hay que acostarse como los niños pequeños y los animales. Sí, como los animales. Resulta que si acostamos (de espaldas) a un niño o un gato sobre la arena para descansar o dormir, y después lo levantamos cuidadosamente, quedará marcada la forma de todo su cuerpo sobre la superficie. Se realiza el mismo experimento con un adulto en la arena sólo se verán las huellas de los hombros y de la base de la columna vertebral; las demás partes del cuerpo, por la constante, crónica y habitual tensión de los músculos, tocan mas débilmente la superficie y no dejan su marca.

"Para parecerse a los niños en el modo de acostarse y dejar la forma del cuerpo sobre el suelo blando hay que liberarse de toda tensión muscular. Ese estado es el que permite descansar mejor, hasta el punto de que en media hora o en una hora el organismo se renueva de una manera que en otras condiciones no se consigue en toda

una noche. No en vano los guías de las caravanas recurren a estos procedimientos. No pueden demorarse mucho en el desierto y están obligados a reducir el sueño al mínimo. Reemplazan el reposo prolongado con la descontracción muscular, lo que les permite que el físico fatigado se recupere.

"El artista, como el niño de pecho, debe aprenderlo todo desde el principio: a mirar, caminar, hablar, etc. Todo esto sabemos hacerlo en la vida común, pero desgraciadamente en la mayoría de los casos lo hacemos mal, no como lo establece la naturaleza. En la escena hay que mirar, caminar, hablar de una manera distinta, mejor, más normal que en la vida corriente, más cerca de la naturaleza; en primer lugar, porque los defectos que se muestran a la luz del escenario se tornan particularmente notables y subsiguientemente porque esos defectos influyen sobre el estado general del actor.

"En cuanto al modo de acostarse, hay que tener en cuenta que no es fácil yacer de modo que ningún músculo esté tenso y que todos los puntos del cuerpo toquen la superficie. No es difícil notar y determinar tal o cual músculo contraído. Liberarlo del esfuerzo superfluo tampoco requiere una destreza especial. Pero el inconveniente radica en que, no bien se elimina una tensión, en seguida aparece otra, y una tercera, y así al infinito. Cuanta más atención se presta a las presiones y contracturas del cuerpo, mayor es el número en que surgen otras nuevas. Entre tanto se va aprendiendo a diferenciar las sensaciones que antes no se advertían. Esta condición ayuda a encontrar constantemente nuevas tensiones.

"En sesión de trabajo se hace adoptar a los alumnos las más diversas posturas, tanto horizontal como vertical, es decir, sentados, a medio incorporar, de rodillas, solos, en grupos, con sillas, con una mesa y otros muebles. En todas esas posiciones, así como acostados, deben advertir los músculos tensos y nombrarlos. Se entiende que en cada posición se necesita la tensión de ciertos músculos. Se permite que éstos estén contraídos, pero sólo ellos, y no los contiguos, que debían permanecer laxos. Cabe recordar también que hay varios tipos de tensión; se puede contraer un músculo para la postura exactamente lo necesario, pero se puede llevar esta tensión al extremo del espasmo, de la convulsión. Ese esfuerzo superfluo es extraordinariamente dañino para la posición misma y para la creación.

"Es muy útil la observación del gato que puede enseñarnos la suavidad y soltura del movimiento. Ya quedó dicho lo de cuando está acostado, pero también puede observárselo cabeza abajo, de costado, sobre el lomo. Se cuelga de cada una de sus garras por separado, y luego de las cuatro a la vez, o de la cola. En todas esas posiciones se puede notar cómo, después de plegarse como un resorte en el primer

instante, en seguida, con extraordinaria facilidad, se afloja, abandonando las tensiones superfluas y fijando las necesarias. Comprendiendo lo que se quiere de él, el gato se acomoda a la pose y le dedica exactamente la fuerza necesaria. ¡Extraordinaria adaptabilidad!

"En Roma, en una casa particular, tuve oportunidad de presenciar una sesión de una dama anciana que se interesaba por la restauración de esculturas antiguas llegadas hasta nosotros en estado ruinoso: sin brazos, sin piernas, sin cabeza, con el tronco quebrado, del que sólo quedaban unos pedazos. Con los restos, ella intentaba reconstruir la pose de la estatua. Para ello debió estudiar leyes de conservación del equilibrio del cuerpo humano y con la propia experiencia aprender a determinar la posición del centro de gravedad en cada una de sus posturas. Ella había adquirido una aptitud extraordinaria para fijar instantáneamente el centro de gravedad, y no había manera de hacerla caer. La empujaban, la hacían tropezar y a adoptar poses al parecer imposibles de conservar, pero siempre salía victoriosa. Más aun, pequeña y delgada como era, de un leve empujón hacía caer a un hombre más bien corpulento, cosa que también había aprendido en el estudio de las leyes de la estabilidad. Adivinaba los lugares vulnerables por los que había que empujar al adversario para lograr sin esfuerzo la pérdida de su equilibrio.

"Hay pues que comprender lo que significa encontrar la posición del centro de gravedad, que condiciona la estabilidad. Así se verá hasta qué punto se puede lograr la movilidad, agilidad y capacidad de adaptación del propio cuerpo, en el que los músculos realizan solo el trabajo que les indica un sentido bien desarrollado del equilibrio, consistente en el conocimiento del centro de gravedad del propio cuerpo. Como bien puede enseñarlo el gato que se lo puede empujar, arrojar, hacerle dar vueltas tratando de hacerle caer, pero será inútil. Solo caerá cuando "él quiera".

"Hay que hacer los ejercicios, a los que se agregan unos complementos esenciales, y que exigen que cada postura no solo esté sujeta al control propio, liberada mecánicamente de toda tensión, sino que además se base en alguna idea imaginaria, las circunstancias dadas y el "si". Desde ese momento deja de ser una pose como tal, recibe un objetivo activo y se convierte en acción. Supongamos que levanto mis manos sobre mi cabeza y me digo: "Si estuviera parado de esta manera, y encima de mi, en una rama alta, colgara un durazno, ¿cómo debería actuar y qué haría para alcanzarlo?"

"Es suficiente creer en esta ficción, y de inmediato una pose sin vida se convierte en una acción real, con un verdadero objetivo: alcanzar el durazno. Basta sentir la verdad del acto y en seguida la naturaleza misma ofrece su ayuda: la tensión superflua se atenúa, la necesaria se afirma, y todo esto transcurre sin que intervenga una técnica

consciente.

"Uno de los participantes recurrió a su control, que le indicó cuales eran las tensiones necesarias y cuales las superfluas, pero no lograba hallar una posición libre, natural, en la que todos los músculos trabajaran correctamente. De repente se le ocurrió y exclamó: —¡Ahí va una cucaracha enorme! ¡Ahora mismo la aplasto!. En el mismo instante se estiró hacia un punto imaginario del piso para aplastar al insecto, e inmediatamente todos sus músculos tomaron su verdadera posición y trabajaron como debían. Su pose tenía un fundamento, se podía creer en ella: el brazo proyectando hacia adelante, el cuerpo recostado y la pierna afirmada en el respaldo del diván. Permaneció inmóvil, aplastando al insecto imaginario; era evidente que su cuerpo realizaba correctamente la tarea.

"La naturaleza guía al organismo vivo mejor que la conciencia y la tan celebrada técnica del actor.

"Todos los ejercicios empleados tienen el propósito de hacer comprender a los ejercitantes, que en la escena, en cada posición del cuerpo, existen tres momentos.

Primero: Tensión superflua, inevitable en cada nueva postura, o por la emoción debida a la aparición en público. *Segundo:* liberación mecánica de la tensión innecesaria mediante el control. *Tercero:* fundamentación o justificación de la postura en el caso de que ésta por si misma no despierte la fe del mismo actor.

Tensión, descontracción y justificación.

"Mientras la acción de uno se dirige hacia la acción misma, todo marcha bien: se contraen los grupos musculares necesarios para la postura mientras que en los músculos libres no se nota el esfuerzo superfluo. Pero apenas uno se distrae de la acción y desaparece el objetivo, apenas uno se entrega a la observación física de sí mismo, surgen las tensiones innecesarias, mientras que las necesarias se acentúan exageradamente.

"Queda claro que un objetivo vivo y una acción verdadera (reales o imaginarias), pero apropiadamente fundados en las circunstancias dadas, en las que cree sinceramente el artista, hacen trabajar sin impedimentos a la naturaleza. Solo ésta puede dirigir correctamente nuestros músculos, ponerlos en correcta tensión o descontraerlos".

En los siguientes ejercicios, Tórtsov, pasó a las posiciones fijas de los gestos. Todos

los participantes fueron alineados como para una inspección. Se les indicó levantar la mano derecha, lo que hicieron como un solo hombre. Les hizo levantar los brazos lentamente, como las barreras de los ferrocarriles. Al mismo tiempo se les examinaba los músculos del hombro y formuló comentarios: "Así no, hay que aflojar el cuello; la espalda. Todo el brazo está en tensión", y así por el estilo.

"No sabéis levantar los brazos", decidió Tórtsov. La tarea parecía sencilla, y sin embargo ninguno la pudo realizar correctamente. Sólo se les exigía hacer el llamado "acto aislado", emplear sólo la serie de músculos que actúan en el movimiento del hombro; todos los demás, los del cuello o la espalda, más aún los de la cintura, debían quedar libres de toda tensión. Éstos, como es sabido, a menudo hacen que el cuerpo se desvíe en dirección contraria del brazo en alto, para compensar el movimiento. Los músculos contiguos que se contraen hacen recordar a las teclas flojas de un piano que al golpear una empuja varias, entorpeciendo el sonido de la nota que se desea. No es sorprendente, luego que en tales condiciones las acciones no sean claras y precisas y se parezcan a la marcha de una maquinaria mal aceiteada. Hay que cuidar que sean distintas, como las notas de un instrumento. Sin este requisito, los movimientos que acompañan a un papel no serán adecuados, y su ejecución será, por fuerza, oscura y carente de arte. Cuanto más delicado el sentimiento tanta más precisión y plasticidad requiere en su expresión física.

"La impresión que conservo de esos últimos ejercicios, —dijo un participante— es que Tórtsov, como si fuera un mecánico, nos desmontó a todos por partes, ordenó cada uno de los pequeños huesos, las articulaciones y los músculos, los limpió, aceitó, los reunió y los armó nuevamente. Después de los ejercicios me siento más flexible, ágil y expresivo".

"Cuando se utilicen ciertos grupos "aislados" de músculos (de los hombros, los brazos, la espalda o los pies) todos los demás deben permanecer libres de toda tensión. Así, por ejemplo, al levantar un brazo con la ayuda de los músculos del hombro, y contrayendo los que son necesarios para el movimiento, se debe dejar el resto del brazo, el codo, la muñeca y los dedos, todas las articulaciones, laxos por completo, sin la menor tensión.

"Nuestra naturaleza resulta deteriorada por la vida y por los malos hábitos mal adquiridos. Los defectos que pasan inadvertidos en la vida corriente, se vuelven muy notables a la luz del escenario, y de un modo inoportuno saltan a la vista del espectador. Es natural: en las tablas la vida humana se muestra en el estrecho espacio del escenario, como en el diafragma de una cámara fotográfica. Es una vida observada con prismáticos; es como si colocaran una miniatura bajo la lupa. Ante semejante

atención, no escapa al espectador el menor detalle. Si unos brazos que se levantan derechos como estacas apenas pueden admitirse en la vida corriente, en la escena resultan insoportables: Hacen que la figura parezca una figura de madera, le convierten en una máquina. Parecería que tales actores tienen el alma como los brazos, de madera. Si a ellos se agrega una columna vertebral recta, como una vara, resulta lo que con toda justicia se puede llamar un "tronco", y no una persona. ¿Qué expresión se puede esperar en tal caso?.

"La armonía de movimientos y el desarrollo corporal de los animales son inaccesibles para el hombre. No hay técnica que alcance tal perfección en el dominio de los músculos. Únicamente la naturaleza puede llegar a tales virtuosismos, facilidad, precisión y soltura de las acciones y las posturas, y a tal plasticidad. Cuando el gato salta, juguetea o se arroja para agarrar un dedo, pasa instantáneamente de la quietud al más rápido de los movimientos, que resulta difícil seguir. ¡Con cuánta economía va gastando su energía, y cómo sabe distribuirla! Cuando se prepara para la movilidad o el salto, no pierde la fuerza en vano en tensiones superfluas. Éstas no existen en él. Va acumulando fuerzas para dirigirlas de una sola vez hacia el centro motor que necesita en la ocasión dada. De ahí que sus acciones sean tan precisas, determinadas y poderosas. El movimiento seguro y fácil, la movilidad y la libertad de los músculos crean la plasticidad excepcional en todo sentido, que con toda razón se atribuye a los felinos".

En nuestra próxima CH. D. N° 38 -E.C., concluiremos con el aporte para este "Complementos", de STANISLAVSKI, tomando párrafos del Tomo II de sus Obras Completas.

Tema: Aparte del Ejercicio 1 y 2, en que Stanislavski hace ver la diferencia entre las acciones por la acción misma, y las que tienen un motivo, el Maestro explica cómo se debe caminar, y los correspondientes ejercicios para lograrlo.

Del Tomo III de las Obras Completas de STANISLAVSKI, Editorial Quetzal, Buenos Aires, 1988, tomamos otros Ejercicios. El 1º y el 2º, de los que los compiladores dicen: "Lo que Stanislavski titula Ejercicio N° 1 y Ejercicio N° 2, hubiera sido más correcto llamarlos parte primera y segunda de una misma propuesta. Su sentido pedagógico consiste en que la acción no puede cumplirse "por la acción en sí" (como se puede deducir enormemente de la lista de ejemplos titulados: "Ejercicio N° 1); debe cumplirse "para algo", justificados por la imaginación del actor creando las circunstancias dadas si improvisa o justifica, o por la del autor, si las acciones se las hace de acuerdo a las situaciones dadas por su texto".

"Ejercicio N° 1. 1) Siéntese. 2) Pase por la puerta. 3) Salude a todos. 4) Párese. 5) Camine. 6) Levántese y siéntese. 7) Mire por la ventana. 8) Acuéstese y levántese. 9) Permanezca acostado. 10) Acérquese a la puerta y ábrala. 11) Acérquese y ciérrela. 12) Acérquese a la puerta, vea si hay alguien, vuelva hacia atrás y siéntese. 13) Entre por la puerta, siéntese, quédese un momento sentado y salga por la puerta. 14) Acérquese a la mesa, tome un libro, tráigalo y siéntese. 15) Siéntese o levántese, acérquese a la mesa, deposite el libro y siéntese. 16) Traslade esta silla hacia allí, y la otra hacia aquí. 17) Acérquese a los alumnos X,Y,Z. Siéntese o párese al lado de este último (un minuto), y vuelva hacia atrás. 18) Cámbiese de lugar con el alumno X. 19) Quédese sentado con él durante cinco minutos y converse sobre sus asuntos. 20) Acérquese y vierta un vaso de agua, bébalo, vuelva, siéntese. 21) Haga lo mismo, pero entregue el vaso al alumno Y, vuelva a colocar el vaso, siéntese. 22) Frótese el rostro con un pañuelo y vuelva a guardarlo. 23) Saque el reloj, mire la hora y vuelva a guardarlo. 24) Esconda este lápiz en alguna parte...

Conclusión: La acción por la acción misma.

"Ejercicio N° 2: 1) Siéntese: a) para descansar; b) para esconderse, disimularse, para

que no lo encuentren; c) para escuchar qué pasa en la habitación contigua; d) para ver qué ocurre enfrente por la ventana o para observar cómo corren las nubes; e) para esperar su turno en la sala del médico; f) para vigilar a un enfermo o a un niño que duerme; g) para fumar un buen cigarro o un cigarrillo; h) para leer un libro, un periódico o limpiarse las uñas; i) para observar qué ocurre alrededor; j) para multiplicar 365 por 15, o para recordar una melodía olvidada, o para decir mentalmente o recordar una poesía, un rol.

2. Pasar por la puerta: a) para visitar a parientes o amigos; b) para conocer y presentarse a un desconocido; c) para retirarse a solas; c) para ocultarse y evitar un encuentro violento; e) para sorprender y alegrar a un viajero inesperado; f) para asustar; g) para encontrar a una mujer amada o a un amigo; h) para dejar entrar a un individuo desagradable o peligroso (un enemigo, un malhechor, un desconocido que está golpeando la puerta); i) para saber si hay alguien detrás de la puerta o no.

3. Saludar a todos: a) para recibirlos cordialmente; b) para mostrar su superioridad; c) para ganarse la benevolencia o para adular; de) para mostrarse a todos, por el contrario, y atraer la atención sobre sí; e) para mostrar su intimidad o su proximidad y familiaridad; f) para hacer reír, alegrar, animar a los presentes con su aparición; g) para expresar su silenciosa condolencia; h) para pasar lo antes posible al asunto concreto.

4. Estar de pie. a) para disimular y no llamar la atención; b) para esperar el turno; c) para hacerse ver; d) para no dejar pasar a nadie (de guardia); e) para ver mejor; f) para dejarse fotografiar; g) para observar; h) para ceder el asiento a otro; i) para no dejar que se sienta otro, inferior por su grado o título; j) para expresar protesta u ofensa.

5. Caminar: a) para inventar o recordar algo; b) para acortar el tiempo; c) para hacer un poco de ejercicio en una estación, durante una parada de tren; d) para contar los pasos o controlar una distancia, las medidas de una instalación, etc.; e) para vigilar (de guardia); f) para impedir que los vecinos y los inquilinos de abajo duerman tranquilos; g) para calmar la impaciencia, la furia, la inquietud, para tratar de tranquilizarse; h) para entrar en calor; i) para despabilarse y no dormirse; j) para aprender a marchar libremente.

6. Levantarse y sentarse: a) para recibir a unos personajes respetables o una dama que entra; b) para llamar la atención; c) para dar el voto en una elección; d) para salir, y después de haber reflexionado, quedarse; e) para mostrar su agilidad y elegancia; f) para adular con un respeto exagerado; g) para dar con esto una señal convenida de

antemano; h) para protestar; i) para recordar al huésped o al dueño de casa lo tardío de la hora, que es tiempo de retirarse".

El instructor aprovecha de estos ejercicios para incentivar en los participantes su imaginación creando con distintas motivaciones, expresiones corporales que denoten el cambio de contenidos, o sea cómo existe una interacción de las acciones físicas sobre los contenidos dichos.

De los ejercicios de plasticidad que desarrolló Tórtsov con sus alumnos tomamos el texto contenido en el dicho Tomo III, desde página 50, de las Obras Completas de Stanislavski, en el que éste se refiere a cómo "enseñar a caminar".

"La energía se mueve no sólo por los brazos, la columna vertebral, el cuello, sino también por las piernas. Incita a la acción a los músculos y da el impulso para la marcha, que tiene extraordinaria importancia en la escena. Sin embargo, ¿acaso la marcha en la escena es de una índole particular, diferente de la vida corriente? Si, lo es, precisamente porque todos caminamos de un modo incorrecto, mientras que la marcha en la escena debe ser tal como la ha creado la naturaleza, de acuerdo con todas sus leyes. Ahí precisamente está la mayor dificultad.

"Las personas a las que la naturaleza no ha dotado de una marcha correcta natural, y que no han sabido desarrollarla por sí mismas, al subir a la escena se entregan a toda clase de estratagemas, para ocultar su defecto. Para eso aprenden a caminar de una manera peculiar, pintoresca, que no es natural. La marcha escénica se funda en las leyes de la naturaleza.

"Veamos las maneras de adquirirla, para desterrar de una vez por todas de la escena ese caminar como si se hiciera con los zancos que emplean en la actualidad muchos actores.

"En otras palabras aprendamos a caminar nuevamente, tanto en el escenario como fuera de él.

"Las mujeres chinas, mediante el empleo de zapatos ajustados, transforman el pie humano en algo así como una pezuña de vaca. ¿Y qué hacen las damas de hoy, al distorsionar una parte tan excelente y compleja del cuerpo humano, como lo es el pie, que desempeña un papel tan importante? ¡Qué barbaridad!, especialmente en el caso de las mujeres, las actrices. El andar hermoso es uno de los mayores encantos. Y todo ello se sacrifica en aras de la moda, de los estúpidos tacos".

"A partir de ahora pido a todas las alumnas que vengan a clase con calzado de taco bajo, o mejor aun sin tacos.

Luego Tórtsov, según lo que iba viendo el caminar de los participantes, opinaba. A uno que pasó cojeando: "Si usted no pudiera seguir flexionando su rodilla, por enfermedad o accidente, iría de un médico a otro con tal de recobrar el movimiento necesario. ¿Por qué, ahora, cuando tiene las dos rodillas casi atrofiadas, es tan indiferente a su defecto? Y, sin embargo, para andar, el movimiento de las rodillas es de suma importancia. No se puede caminar con las rodillas tiesas, sin flexionarlas.

"A otro le sugirió que "aceitara" las articulaciones de la cadera, que parecían estar oxidadas. Esto le impedía lanzar con suficiente amplitud la pierna hacia adelante, lo cual acortaba el paso, que resultaba desproporcionado para su altura y la longitud de sus piernas.

"Ustedes caminan de la misma manera que hablan algunos habitantes del sur, que pronuncian ciertas palabras muy lentamente, y otros, de repente, con demasiada rapidez. Un grupo de pasos resulta acompasado y, de repente, arrancan como si anduvieran con botas de siete leguas. Hay interrupciones en la marcha, como ocurre con los latidos de un corazón defectuoso.

"Como resultado de este examen descubrieron los alumnos cuales eran sus defectos en el andar y se encontraron con que no sabían caminar. Como niños pequeños, tenían que aprender de nuevo este importante y difícil arte.

"Para ayudarlos en su labor, Tórtsov empezó a explicarles la estructura del cuerpo humano y las bases para poder andar correctamente.

"—Es preciso ser no sólo actor, sino también ingeniero y mecánico, para comprender y valorar en toda su extensión el papel y la acción de nuestro aparato locomotor —, dijo a modo de introducción.

"Las extremidades inferiores del hombre, desde la pelvis hasta el pie, recuerdan la buena marcha de un coche pullman. Gracias a la gran cantidad de resortes, que absorben y moderan los golpes en todas las direcciones, la parte superior del vagón, donde están sentados los pasajeros, permanece casi inmóvil, a pesar de la enorme velocidad y de las sacudidas que recibe de todos lados. Lo mismo debe ocurrir con la marcha o la carrera de una persona. En esos momentos, el torso, el tórax, los hombros, el cuello y la cabeza deben permanecer exentos de sacudidas, serenos, enteramente libres en sus movimientos, como el pasajero de primera clase en su cómodo vagón. La columna vertebral ayuda, en primer término a lograrlo.

Su finalidad es actuar como un resorte en espiral que se inclina en todas las direcciones al menor movimiento, para mantener el equilibrio de los hombros y la cabeza, los que, en lo posible, han de permanecer tranquilos, libres de cualquier sacudida.

"El papel de los resortes lo cumplen las caderas, las rodillas, los tobillos y todas las articulaciones de los dedos y los pies. Su función es de moderar las sacudidas durante la marcha y la carrera y, también, a lanzar el cuerpo hacia adelante, hacia atrás, a la derecha, o a la izquierda, en cada balanceo. Cumplen, además, otra función que consiste en impulsar hacia adelante el cuerpo. Esto se lleva a cabo de modo que el cuerpo se deslice suavemente por una línea horizontal, sin grandes caídas y subidas verticales.

"Al hablar de este modo de caminar, recuerdo una escena que me impresionó fuertemente, dijo Tórtsov. Estaba observando el paso de unos jóvenes. Sus cabezas, hombros y pechos me resultaban visibles por encima de un cerco que me separaba de ellos. No parecían marchar, sino estar andando sobre patines o esquís por una superficie absolutamente lisa. Daban la sensación de deslizarse, y no de mover las piernas hacia arriba y hacia abajo. Esto ocurría porque los resortes correspondientes de sus caderas, rodillas, tobillos y dedos de los pies cumplían perfectamente su función. Gracias a ellos la parte superior del tronco andaba libremente por encima del cerco, siguiendo una línea horizontal.

"Para que se aprecien más claramente la función de las piernas y de cada una de sus partes, diré algunas palabras sobre ellas.

"Empezaré por arriba, o sea por las caderas y la pelvis. Tienen una doble función: en primer lugar, a semejanza de la columna vertebral, moderan las sacudidas latentes y el balanceo del torso a derecha e izquierda durante la marcha; en segundo lugar, lanzan la pierna hacia adelante cada vez que damos un paso. Este movimiento debe cumplirse amplia y libremente, de acuerdo con nuestra altura, la longitud de nuestras piernas, la extensión de nuestro paso, la velocidad deseada, y el ritmo y carácter de la misma marcha.

"Cuanto mejor se lanza la pierna hacia adelante desde la cadera, cuanto más libre y fácilmente vuelve hacia atrás, más largo será el paso y mayor la velocidad. Este impulso de las piernas desde las caderas, tanto hacia adelante como hacia atrás, en modo alguno debe depender del torso. Sin embargo, con frecuencia éste trata de interferir en el movimiento mediante inclinaciones hacia adelante y hacia atrás, para

reforzar la inercia del avance, que debe llevarse a cabo exclusivamente con las piernas. Hacen falta ejercicios especiales para el desarrollo del paso, y para lograr el impulso libre y amplio de las piernas hacia adelante y hacia atrás desde las caderas.

"He aquí un ejercicio. Pónganse de pie y apoyen el hombro y el costado derecho del torso contra una columna o el umbral de una puerta, luego hagan lo mismo con el lado izquierdo. El apoyo hace falta para que el cuerpo conserve, invariablemente, su posición vertical y no pueda inclinarse hacia adelante ni hacia atrás, ni a la derecha ni a la izquierda. Habiendo establecido de este modo la posición vertical del cuerpo, afirmen su peso sobre la pierna que se apoya en la columna o puerta. Empínense ligeramente sobre los dedos y lancen la otra pierna hacia adelante y hacia atrás, balanceándola de este modo. Traten de que uno y otro movimiento se realicen formando un ángulo recto. Esta gimnasia hay que efectuarla al principio durante poco tiempo, y a un compás rítmico lento, para prolongarla después cada vez más. Por supuesto, no debe llegarse al límite inmediatamente, sino de un modo gradual y sistemático. Después de haber realizado este ejercicio con la pierna derecha, por ejemplo, den la vuelta y apóyense contra la columna con el otro lado y hagan el mismo ejercicio con la pierna izquierda.

"En uno y otro caso tengan cuidado de que, al impulsar la pierna, el pie no forme un ángulo recto, sino que apunte en la misma dirección del movimiento. En la marcha, como dijimos, las caderas suben y bajan. En el momento en que la parte derecha de la cadera se eleva (al impulsar la pierna derecha), el lado izquierdo de la cadera descende hacia atrás, juntamente con el movimiento de la pierna izquierda. Entre tanto, se percibe el movimiento de relación de las articulaciones de las caderas.

"Después de la pelvis, los resortes que siguen son las rodillas. Éstas, como dijimos, también tienen una doble función: ayudan a movilizar el cuerpo y tienden, también, a absorber los choques y saltos verticales, al pasar el peso del cuerpo de una pierna a la otra. En ese momento una de las piernas, la que carga con el peso, se encuentra ligeramente curvada en las rodillas, puesto que ello es necesario para el equilibrio de los hombros y la cabeza. Después de que las caderas cumplen hasta el fin su función movilizadora y reguladora del equilibrio, le llega el turno a las rodillas, que se enderezan, haciendo avanzar el cuerpo.

"El tercer grupo de resortes que moderan el movimiento y, al mismo tiempo, hacen avanzar el cuerpo, se halla compuesto por los tobillos, los pies y todas las articulaciones de sus dedos. Se trata de un aparato muy complejo, refinado e importante para la marcha, sobre el cual llamo la atención de ustedes. La flexión del pie en el tobillo ayuda a proseguir el movimiento de avance del cuerpo.

"Los pies, y especialmente los dedos, no sólo participan de esta labor, sino que cumplen, además, otra función: atenúan los choques del movimiento. Su importancia, tanto en la primera tarea como en la segunda, es muy grande.

"Existen tres modos de utilizar el aparato del pie y los dedos, lo cual crea tres tipos de marcha.

"En el primero, el talón inicia el paso. En el segundo, se avanza apoyando la planta entera. En el tercero conocido, como la marcha de la Isadora Duncan, se avanza apoyando primero los dedos, luego el movimiento se va trasladando por la planta hasta el talón, para volver en sentido inverso por la planta a los dedos y, después, más hacia arriba por la pierna".

El primero, el de talón, es el usado en los cuarteles y que sus instructores sintetizan diciendo: "talón, suela, punta", y el tercero, el de uso en el teatro se sintetiza diciendo: "punta, suela, talón".

"En el primero el talón es la primera parte del pie que recibe el peso del cuerpo y traslada el movimiento por toda la planta hasta los dedos. Pero éste no vuelve a flexionarse, sino que, por el contrario, se aferran al suelo, como si fueran las garras de una fiera.

"En el tercer modo, "a medida que el peso del cuerpo empieza a presionar y a trasladarse por todas las articulaciones de los dedos, éstos se enderezan hasta que por fin, el movimiento llega a la misma punta del dedo gordo. El peso del cuerpo permanece ahí por un momento, como cuando una bailarina danza en puntas de pie, pero sin que se interrumpa el movimiento de avance por inercia. El grupo inferior de resortes, desde el tobillo hasta la punta del dedo mayor, desempeña en todo ello un importante papel.

"Para mostrarles la influencia de los dedos en el incremento del paso y en la velocidad del movimiento, –tercer modo de usar el pie– les daré un ejemplo de mi propia experiencia.

"Cuando voy a casa o al teatro y los dedos de mis pies cumplen la tarea a perfección, llego a destino sin aumentar la velocidad de mi marcha, cinco o seis minutos antes que cuando camino sin la debida participación de los dedos de los pies y las plantas. Es importante que los dedos trasladen los pasos hasta las mismas puntas.

"Los dedos también atenúan los choques, y su importancia en este sentido es extraordinaria. Su papel es de significación especial, cuando se procura mantener una marcha suave, en el difícil instante en que pueden manifestarse, con la mayor fuerza, sacudidas verticales, o sea, en el momento en que el peso del cuerpo pasa de un pie a otro. Este momento de transición es el de mayor peligro para mantener una marcha pareja. En ese instante todo depende de los dedos de los pies (y sobre todo del dedo gordo). Éstos, más que cualquier otro resorte, pueden suavizar el traspaso del peso del cuerpo con la acción moderadora de las extremidades.

"He tratado de describirles la función de todas las partes que constituyen las piernas y, para eso, examiné en detalle la acción de cada una de ellas. Pero, en realidad, esas partes no actúan separadamente, sino en forma simultánea e interdependiente. Así, por ejemplo, en el momento del paso de la carga del cuerpo de una pierna a la otra, lo mismo que en la otra etapa de adelantar el cuerpo, o en el tercer momento de empujón y de pasar el peso del cuerpo nuevamente al otro pie, todas las partes motrices de la pierna actúan de alguna manera, en conjunto. Es imposible presentar una descripción de sus relaciones y ayuda mutuas. Hay que buscarlas dentro de sí mismo, durante el movimiento, por medio de las propias sensaciones. Sólo he podido trazarles un esquema de trabajo que realiza el magnífico y complejo aparato locomotor que es nuestra pierna.

"La suavidad de la marcha sólo es buena dentro de ciertos límites. Pasando de cierta medida se vuelve exagerada como la que observamos en los mozos de los restaurantes, que temen derramar los platos de sopa. Van resguardando el cuerpo y los brazos y al mismo tiempo la bandeja, de las inclinaciones y sacudidas. Su andar se acerca más a un desastre.

"En nuestra marcha suave una cierta oscilación del cuerpo de arriba hacia abajo hace falta. Los hombros, la cabeza y el torso pueden flotar por el aire, pero no según una línea enteramente recta, sino siguiendo cierta ondulación. La marcha no debe ser reptante, sino tener cierto vuelo".

Como le pidieran explicaciones sobre las diferencias entre las dos marchas: reptante o de arrastre y la de "tener cierto vuelo", Tórtsov expresa:

"Ocurre que al caminar arrastrando los pies, al trasladar el peso del cuerpo de una pierna a otra —de la derecha a la izquierda, por ejemplo—, la primera concluye su función simultáneamente con el momento en que lo inicia la segunda. En otras palabras, la pierna izquierda trasmite el peso del cuerpo, y la derecha lo recibe, todo al mismo tiempo. Por consiguiente, en el andar reptando o de arrastre, no existe ese

momento en que el cuerpo parece estar suspendido en el aire, apoyado exclusivamente en el dedo gordo del pie que cumple, hasta el fin, la línea de movimiento que le fue predeterminada. En cambio, en la marcha flotante existe el movimiento durante el cual una persona está elevándose del suelo como un bailarín sobre las puntas de sus pies. Tras ese instante de ascenso entero, comienza la bajada suave, imperceptible, sin sacudidas, con el traslado del peso del cuerpo de un pie al otro.

"Tórsov asigna suma importancia a estos dos momentos, el de la subida y el del paso suave de un pie al otro, puesto que gracias a ellos se obtiene la función ligera, suave, ininterrumpida, aérea, de la marcha humana.

"Hay que despegarse del suelo no hacia arriba, sino hacia adelante" —en recorrido diagonal de una bisectriz—. "Además, no debe haber interrupciones ni retardos en el momento de avance del cuerpo. El vuelo hacia adelante no debe pesar en ningún instante. Apoyado en la punta del dedo gordo del pie, hay que seguir moviéndose por inercia hacia adelante en el mismo ritmo con que se inició el paso. Esta clase de marcha se desliza por el suelo, no se eleva de modo abrupto, verticalmente, sino que se mueve hacia adelante, despegándose imperceptiblemente de la tierra, como un aeroplano en el primer minuto del ascenso, y tan suavemente como éste, sin sacudidas abajo ni arriba. Este movimiento de avance horizontal produce una línea ligeramente ondulante".

A sus alumnos Tórtsov pidió que "siguieran sintiendo hasta el fin, la acción de marchar". Y les hizo reparar indicando en qué sitio del cuerpo, durante cierto momento se producía una tensión muscular, es decir, el paso de la energía motriz, sobre todo en las piernas. Hizo notar cómo esa energía reptaba hacia arriba por la pierna derecha, extendida y hacia adelante, y que toma sobre sí el peso del cuerpo, y luego se desliza hacia abajo por la pierna izquierda, que traslada el peso a la pierna derecha y empuja hacia ella el cuerpo, y luego, inversamente de una pierna a la otra, subsiguientemente. Las tensiones y distensiones en las uniones se alternan entre sí en una secuencia de arriba abajo y de abajo arriba.

"También se podía indicar cómo, parte de la energía asciende por la columna vertebral y se mueve por ella, moderando las sacudidas y manteniendo el equilibrio. Después de haber concluido su labor, la tensión de la columna baja de nuevo hacia los dedos, desde donde partió.

"En cuanto al pasaje interior de la energía motriz por los músculos de las piernas, debe realizarse de un modo suave y mesurado, para que la marcha también resulte leve, medida, con plasticidad. Si, en cambio, la energía se desplaza con sacudidas, con

detenciones a mitad de camino, en las articulaciones y otros centros motores, el andar no es medido y presenta entonces, una serie de enviones. Cuando en la marcha hay una línea ininterrumpida de movimiento hay en ella compás y propiamente ritmo.

"El movimiento en las piernas, lo mismo que los brazos, está dividido en los distintos momentos del pasaje de la energía por los pliegues y articulaciones (estiramiento de la pierna, avance del cuerpo, impulso, traslado del pie, atenuación del choque, etc.)

Finalmente la recomendación de Tórtsov a los alumnos: "Siéntense en un banco de una plaza, observen a los transeúntes, y comprueben su modo de andar. Ninguno dará un paso completo con los dedos de los pies —parte delantera, punta—, ni quedará detenido un centésimo de segundo en el aire sobre el solo dedo gordo. Tal vez, si anda por allí, advertirán una marcha flotantes, en alguna niñita, sin arrastrar los pies, como lo hacen todos los demás sin excepción".

Etienne DECROUX el gran mimo y actor francés, destaca la importancia del pie en la expresión corporal artística cuando dice: "El pie es el proletario de la estética".

Al concluir con estas enseñanzas específicas del maestro C. S. STANISLAVSKI, en la próxima CH. D. N° 39 - E.C., tendremos la oportunidad de conocer la palabra renovadora de un discípulo suyo, Vsévolod MEYERHOLD.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 39 - E.C.

Tema: Es ahora Vsevolod Meyerhold, quien explica en sus clases de técnicas de movimiento y expresiones corporales escénicas, su materia: la "biomecánica".

Vsévolod MEYERHOLD, el hombre de teatro cuya labor renovadora, junto a la de STANISLAVSKI y VAJTANGOV, contribuyó a darle mundial resonancia al teatro ruso, nos dice algunas cosas referente a nuestra materia, que extractamos de su libro "Le theatre theatral", editado por Gallimard, en París, 1963, y el volumen 1 de "Meyerhold", Textos teóricos, editado por Alberto Corazón, Madrid, 1971.

En sus clases de técnica de los movimientos escénicos, sostenía;

"El movimiento está subordinado a las leyes de la forma artística. En una representación es el medio de expresión más poderoso. El rol del movimiento escénico es más importante que el de los otros elementos escénicos. Son los movimientos, los gestos y los juegos de fisonomía —expresión corporal— del actor, los que informan al espectador sobre los sentimientos, impulsiones y pensamientos del personaje.

"No es el fondo del sujeto de la pantomima que emociona al espectador, sino la manera del actor de expresarlo corporalmente, el cuadro en el cual el espectador percibe el corazón y la virtuosidad del actor.

"Ahora bien, como el teatro es un arte, en consecuencia, todo debe ser subordinado a las leyes de este arte. Por ello el actor necesita una intensa y profunda preparación técnica para cumplir adecuadamente su tarea expresiva. El actor dueño del arte del gesto y del movimiento, es lo que constituye su fuerza".

Sostenía que "el gesto y el movimiento sometidos a las leyes propias de la escena, producen el juego, fundamental del arte teatral".

Desde que el año 1913 crea el "Studio", Meyerhold, "queriendo dotar a su actores de la precisión y el álgebra gestual de los actores japoneses del Kabuki, en donde cada gesto tuviera una significación convencional, resultado de una tradición de siglos, "incluye en las materias del Studio en primer lugar el estudio de las técnicas de los

movimientos escénicos – y la interdependiente expresión corporal –.

"El director tiende un puente entre el espectador y el actor. Al llevar a la escena, como quiere el autor, amigos, enemigos, amantes, debe trazar con pasos, gestos y movimientos un dibujo capaz de ayudar al espectador, no sólo a escuchar sus palabras, sino a penetrar en el diálogo íntimo secreto.

"Si el director, profundizando el tema del autor, ha captado la música del diálogo interior, propone al actor aquellos movimientos y expresiones corporales que, en su opinión, pueden llevar al espectador a advertir este diálogo, tal como lo escuchan el director y los intérpretes.

"Los gestos, las actitudes, las miradas, los silencios, establecen la verdad de las relaciones humanas; las palabras no dicen todo.

Y justificando la importancia de "una plástica que no corresponde a las palabras" dice:

"Es necesario, pues un diseño de los movimientos escénicos, que incluyen la expresión corporal, para situar al espectador en la situación del observador perspicaz, para poner a su disposición el mismo material que los interlocutores ofrecían al observador, de modo que le consienta adivinar las emociones de los personajes. Las palabras valen para el oído, la plástica para los ojos. La fantasía del espectador trabaja bajo el impuso de dos impresiones: visual y auditiva. La diferencia entre el viejo y el nuevo teatro consiste en el hecho de que en este último la plástica –de la expresión corporal y movimiento– y la palabra sigan cada una su propio ritmo, a veces sin coincidir. Sin embargo no siempre es dispensable una plasticidad que no corresponda a las palabras. Puede concederse a una frase una plástica en el movimiento que no corresponde a las palabras, y a otra frase una plástica totalmente coincidente con las palabras, pero esto es tan natural como que en poesía el acento lógico coincida con el acento rítmico.

Para acercar a los lectores al tema de la materia "biomecánica", de la que Meyerhold es el autor, dice:

"Puesto que la creación del actor es creación de formas plásticas en el espacio, debe estudiar la mecánica del propio cuerpo, (afirmación que en su primera parte es inspirada por APPIA cuando éste dice: "El espacio es nuestra vida; nuestra vida crea el espacio, nuestro cuerpo lo expresa"). Le es indispensable, porque cualquier manifestación de fuerza (también en un organismo vivo), está sujeta a las leyes de la mecánica (y, naturalmente, la creación de formas plásticas en el espacio escénico por

parte del actor es una manifestación de fuerza del organismo humano). Por ello los actores no pueden ignorar las leyes de la biomecánica.

"Es perfectamente natural que con los sistemas de interpretación en auge hasta el momento –lo dice en una conferencia pronunciada el día 12 de julio de 1922– ("visceralidad", reviviscencia"), la emoción sobrepasaba siempre al actor, hasta el extremo de que éste no podía responder de sus propios movimientos y de su propia voz; faltaba el control y el actor, naturalmente, no podía garantizar el éxito o el fracaso de su interpretación. Sólo algunos actores excepcionalmente dotados intuían el método justo de interpretación, es decir, el principio de que hay que abordar el papel no de dentro a fuera, sino al contrario, de fuera adentro" –avance premonitorio de Meyerhold, ese año 1922, de lo que constituye la base de lo que pasado el año 1930 Stanislavski, llamó el Método de las Acciones Físicas– "lo que naturalmente contribuía a desarrollar en ellos un enorme magisterio técnico; así ha sucedido con Eleonora Duse, Sarah Bernhardt, Grasso, Coquelin y otros".

"En muchas cuestiones la psicología no llega a soluciones definitivas. Construir el edificio teatral basándose en la psicología es como construir una casa sobre la arena: acabará necesariamente por caerse. Todo estado de ánimo psicológico está condicionado por determinados procesos fisiológicos. Una vez encontrada la solución justa del propio estado físico, el actor llega al punto en que aparece la "excitabilidad", que contagia al público y lo hace participar en la interpretación del actor.

"De toda una serie de posiciones y estados físicos nacen los puntos de excitabilidad que después se colorean de éste o aquel sentimiento. Con este sistema de "suscitar el sentimiento", el actor conserva siempre un fundamento muy sólido: las premisas físicas. Por ello la "biomecánica", es materia fundamental e indispensable para cualquier actor.

Respecto de la biomecánica, entresacamos de los escritos de Meyerhold, algunas notas que a ella se refieren:

"El arte del teatro ignora la diferenciación de las funciones del actor, él lo quiere a la vez comediante, acróbata, juglar, clown, prestidigitador, cantor, poseyendo una técnica universal, fundada sobre un dominio corporal total, sobre un sentido innato del ritmo y sobre la economía de sus gestos y movimientos, siempre justificados.

"Los accesorios no juegan, en el teatro popular, mas que un rol subordinado: ellos permiten al actor mostrar su arte de jugar con los objetos; éstos están pues reducidos a lo que es indispensable para precisar el personaje de la pieza y su acción.

"El actor burgués del siglo XIX era sobre todo "un ser parlante". Meyerhold lo comparaba con razón a un gramófono que cada día cambia de disco. "Cualquiera sean los trajes y las pelucas con que él se vestía, el actor, no hacía más que hablar, hablar y hablar.

"El actor de Meyerhold hace también otra cosa: canta, baila, posee a la perfección el lenguaje de los gestos y un cuerpo superiormente entrenado, hasta es acróbata.

"Después de haber roto con la tendencia naturalista del Teatro de Arte, Meyerhold elabora una nueva técnica del actor. Él exige del actor que procediese a un entrenamiento intensivo de su cuerpo. De otra parte, él reemplazaba los acentos "lógicos" de la interpretación por otros, que permitiesen "entregar el diálogo interior con ayuda de la música de los gestos y movimientos plásticos". (...) En escena, el actor no debe en ningún momento olvidar que juega; es necesario que él se mantenga consciente del estado de espíritu de la sala y busque emplear su receptividad con el mayor provecho para él mismo (...) Interpretando, el actor puede no sentir nada, ni experimentar ninguna emoción. La sola cosa que importa, es que, de una u otra manera, el espectador reaccione a lo que pasa en la escena. Por ello es que la perfección técnica del actor, que Meyerhold ha priorizado siempre, adquiere una importancia primordial (...) La pasión que Meyerhold ha experimentado siempre por el circo y el music-hall, tiene razones teóricas: es allí que él ha encontrado las cualidades que él cree indispensable al actor dramático: nitidez, virtuosidad de la técnica, sentido absoluto del ritmo, precisión, agilidad corporal que, en un mínimun de tiempo, logra producir el máximo de sensación. Es invitando al actor a aprender su oficio cerca del acróbata, del clown, del prestidigitador y del bailarín, que Meyerhold elabora su nuevo sistema de juego escénico: la biomecánica, la cual en el fondo, reanuda las tradiciones de las altas épocas teatrales. (...) La ley fundamental de la biomecánica es muy simple: el cuerpo entero participa en cada uno de nuestros movimientos.

Lo que continúa no son más que estudios, ejercicios, perfeccionamiento. (...) Así los actores podrán mostrar mediante sus gestos, movimientos y palabras, una historia que se reproduce sobre el escenario. Que el espectáculo muestre la dinámica de unos hechos expresados con todos los elementos del actor".

Y cuenta Meyerhold: "Constantin Sergueievich (Stanislavski) se alegró mucho cuando se enteró que yo estudiaba el problema de la imaginación y del movimiento. Considero que la acrobacia es obligatoria como entrenamiento, pero ese entrenamiento no debe ser llevado al escenario para exhibirlo como parte de la puesta en escena. Algunas veces es necesario como impacto, pero hay elementos de entrenamiento que

no deben ser llevados al escenario. (...) Cita a Del Sarte: "Todas las posiciones, gestos y movimientos del cuerpo, el rostro, expresan lo que los actores quieren llevar a captar". (...) "Si no sabes, tienes que aprender a moverte. No solo existen las palabras, la palabra va seguida a una mímica determinada, haz que te brillen los ojos, que se abra la boca como es debido, que las manos se muevan como deben ser. El actor no puede andar por el escenario como un gramófono. (...) "El gesto o el movimiento antecede a la palabra; la palabra es cosa compleja y el movimiento se produce antes de que se pronuncie la palabra (...) "En el arte teatral hay que decirle al actor: primero aprende a moverte. (...) "Primero hay que desentumecer los músculos, construir bien el esqueleto, aprender a caminar rítmicamente, saber levantar la cabeza. (...) "Primero el entrenamiento, según el sistema acrobático o biomecánico, para que en un local bien ventilado la persona desentumezca bien sus músculos, aprenda a respirar, a gritar cuando está emocionado, como grita el niño". (...) "En mi primer trabajo con los estudiantes, utilizo algunos medios de expresión previamente abandonados por el teatro; entre éstos he vuelto a poner en práctica el entrenamiento acrobático denominado "biomecánica".

Del libro del gran actor ruso Igor ILINSKI, "Sur moi-meme", editado en 1961, extraemos notas de su capítulo "La bio-mecánica" reproducido por "Le theatre theatral", en su pág. 171 a 173.

"Meyerhold jamás ha formulado su método biomecánico. Sus ojeadas a este tema quedan vagas y llevan sobre todo un carácter polémico dirigido contra las teorías de los "sentimientos vividos" en el teatro. No me detendré pues sobre los comienzos de este período, cuando él atribuía a la biomecánica una inclinación educativa para la formación del hombre nuevo sobre la escena y en la vida. En esta época, se exigía la racionalización de los movimientos y del comportamiento físico.

"Meyerhold exigía la racionalización de cada movimiento de los actores que se encargaban sobre el escenario de una tarea definida. Él quería que sus gestos y los pliegues de su cuerpo trazasen un diseño preciso. Si la forma es justa, decía, el fondo, las emociones y las entonaciones lo serán también, porque serán determinadas por la posición del cuerpo, a condición que el actor posea reflejos fácilmente excitables, es decir que a las tareas que le son propuestas desde el exterior, él sepa responder por medio de la sensación, el gesto y movimiento y la palabra. El juego del actor no es otra cosa que la coordinación de las manifestaciones de su excitabilidad.

"Por ejemplo: representando el miedo, el actor no debe comenzar por tomar miedo ("vivirlo"), y luego ponerse a correr; no, él debe primero ponerse a correr (reflejo) y no agarrar miedo más que después, porque él se ve correr. En lenguaje teatral hoy, eso

significa: "No es necesario vivir el miedo sino expresarlo en escena por una acción física".

"Es ahí, me parece, que se opera la unión entre la biomecánica de Meyerhold y el Método de las Acciones Físicas de Stanislavski. Sin ser un partidario encarnizado de ninguno de esos dos métodos, pienso que su estudio y su conocimiento práctico enriquecen enormemente al actor y completan su equipamiento técnico. Eso es sobre todo verdad para la biomecánica, ampliamente comprendida y tal como Meyerhold la elaboró en un nivel ulterior. Una vez atenuado el ardor polémico y la brutalidad de las definiciones del comienzo, él busca establecer, por medio de ese sistema, las leyes del desplazamiento del actor en el espacio escénico por la vía de experiencias, sobre esquemas de ejercicios de entrenamiento y de procedimientos de juego. En esas experiencias, él tenía muy exactamente cuenta del comportamiento del actor sobre el escenario, comportamiento que él trataba de regular.

"¿Qué es lo que esto significa prácticamente? El actor hace ejercicios de biomecánica. He aquí algunos: sirviéndose de un cierto procedimiento, él toma el cuerpo de su compañero extendido sobre el suelo, lo pone sobre su espalda y lo lleva. Deja caer ese cuerpo. Lanza un disco y estira un arco imaginario... Da una cachetada a su compañero y recibe una (de una cierta manera). Salta sobre el pecho de su compañero y lo recibe sobre el suyo. Salta sobre la espalda de su compañero que se pone a correr cargándolo, etc. Algunos ejercicios eran más simples: tomar la mano del compañero y tirar su brazo, rechazar a su compañero, tomarlo de la garganta, etc.

"Aunque al comienzo hicimos algunas veces la demostración de esos procedimientos en el curso de las representaciones, no debíamos, en principio transportarlos al escenario: debían únicamente servir para darnos el gusto del movimiento consciente sobre el escenario.

"Esos ejercicios, que tenían de gimnasia, de plástica y de acrobacia, desarrollaban en los alumnos el golpe de ojo justo; les enseñaban a calcular sus movimientos, a hacerlos racionales y a coordinarlos con los de los compañeros; Meyerhold les enseñaba una serie de procedimientos que, variados, ayudarían a los futuros actores a moverse en el espacio escénico más libremente y con más expresividad. Así una persona, que ha aprendido cantidad de pasos de danza, improvisará fácilmente de nuevo sobre una música cualquiera, combinando los pasos al infinito.

"Meyerhold fundaba la biomecánica sobre la naturaleza racional y natural de los gestos y movimientos. Consideraba que un estudio muy apretado del ballet marcaba al actor confiriéndole un estilo de "ballet". Se observa una tendencia análoga en los

acróbatas o en los deportistas.

"Meyerhold quería que, libre de toda obsesión, la biomecánica no comportarse más que los elementos naturales y racionales.

"Meyerhold apreciaba altamente la expresividad del cuerpo. Hacía la demostración sobre un muñeco de títeres: introduciéndole sus dedos, él obtenía los efectos más diversos. Pese a su máscara fijada, el muñeco expresaba tan pronto la alegría —los brazos abiertos; tan pronto la tristeza —la cabeza doblada hacia adelante; o aún el orgullo —la cabeza erguida hacia atrás. Bien manejado, el muñeco podía expresar todo lo que expresa la mímica.

"Meyerhold atribuía una gran capacidad al cuerpo expresivo y a las diferentes abreviaturas que él presenta sobre la escena. "Es necesario —decía— conocer su cuerpo bastante bien para saber exactamente de qué se tiene el aire en tal o cual posición corporal".

"El llamaba a esta facultad del actor: "auto-espejo" (...) La biomecánica permite al actor dirigir su juego, coordinarlo con el espectador y sus compañeros, comprender las posibilidades ofrecidas por los juegos de escena a los movimientos expresivos.

"He aquí cómo él defendía su sistema: "Si tomo la pose de un hombre triste, puedo ponerme a experimentar la tristeza. En mi calidad de metteur en escena biomecánico, velo para que el actor sea sano y alegre y que sus nervios no se desarreglen. Importa poco que se interprete una pieza triste, —quede alegre y no se convierta interiormente para no volverse neurasténico. Ciertos actores hacen toda clase de manipulaciones para penetrar en un mundo apesadumbrado, y eso los pone nerviosos. En cuanto a nosotros, decimos: "Si yo le hago tomar una pose triste, vuestra réplica lo será también..."

"A menudo se ha adelantado que Meyerhold no tenía que hacer actores independientes y dotados, porque el actor no era para él mas que una marioneta o un robot, condenado a la tarea puramente formal que él le había asignado. Eso no son más que vanas palabras. En realidad, el actor del que Meyerhold, en el fondo jamás ha impugnado su papel, no ha cesado de ocupar en su "teatro de metteur en escena" un rol de más en más importante.

"Más tarde, Meyerhold, se mostró más circunspecto a la mirada de los problemas de la creación. Su "sistema biomecánico" continua modificándose y ampliándose, sin jamás volverse un dogma.

"Tan paradójal como pueda parecer, vuelto ahora un actor de un teatro tan realista como es el Maly y donde he encontrado "el Método de las Acciones Físicas" de Stanislavski, si echo una mirada sobre el terreno recorrido, acepto mucho más cosas del "sistema biomecánico" de Meyerhold que en los tiempo en que yo era un actor meyerholdiano".

En el transcurso de las Charlas Debate de este "Complementos" NH de Expresión Corporal, los diversos autores, están de acuerdo unánimemente en el aspecto fundamental que cumple para el dominio, control y buen uso expresivo del cuerpo, el entrenamiento; los ejercicios físicos, que se ha visto su utilidad es mayor cuando se comprende que éstos deben ser psicofísicos, aunque se siga usando la denominación de "físicos", y que son empleados con una variedad de matices de ejecución e interpretación de los mismos.

Registrado el aporte de Vsévolod MEYERHOLD, anunciamos para nuestra próxima CH. D. N° 40 - E. C., la contribución de Augusto BOAL.

Tema: Es la serie de ejercicios y juegos de Augusto Boal que han pasado prueba de sus buenos resultados en teatros populares, no sólo del continente sino en muchos países de Europa.

"Ahora, vamos a extraer de la obra "200 ejercicios y juegos", publicada por Editorial Crisis, Buenos Aires, año 1975, de "Teatro del Oprimido", tomo 2, Editorial Nueva Imagen, México, 1980, originales de Augusto BOAL, gran amigo fraterno de Nuevos Horizontes, aquellos fragmentos que guardan relación con nuestra materia, incluyendo ejercicios que dotados de la condición de juegos, conciben con lo que en nuestra experiencia, creemos ayudan tanto a los objetivos de la expresión corporal del actor, algunos de los cuales el autor los sitúa en:

- a) "Conocer el cuerpo: para lo que se emplea una secuencia de ejercicios en que uno empieza a conocer su cuerpo, sus limitaciones y sus posibilidades.
- b) "Torna el cuerpo expresivo: secuencia de juegos en que uno empieza a expresarse a través del cuerpo, abandonando otras formas de expresión más usuales y cotidianas.
- c) "El teatro como lenguaje: se empieza a practicar el teatro como lenguaje vivo y presente, no como producto acabado que muestra imágenes del pasado".

"Los ejercicios al comienzo, tienen por finalidad deshacer las estructuras musculares de los participantes. Es decir, desmontarlas, verificarlas, analizarlas. No para que desaparezcan, pero sí para que se vuelvan conscientes.

"Si uno es capaz de desmontar sus propias estructuras musculares será seguramente más capaz de "montar" estructuras musculares propias de otras profesiones o personajes, es decir, está más capacitado para interpretar físicamente otros personajes diferentes de sí mismo.

"Todos estos ejercicios están pues destinados a deshacer; no interesan los ejercicios acrobáticos, atléticos, que tienden a crear estructuras musculares de atletas y acróbatas. Como ejemplificación, se describe algunos:

- 1) Carrera en cámara lenta: Los participantes son invitados a correr una carrera con la finalidad de perderla: gana el último. Así, todo el cuerpo, al moverse en cámara lenta, tendrá que, a cada centímetro en que se disloca su centro de gravedad, reencontrar una nueva estructura muscular que promueva el equilibrio. Los participantes no pueden quedarse parados; igualmente deben dar el paso más largo que puedan y sus pie deben pasar por encima de las rodillas. El esfuerzo necesario para mantener el equilibrio en cada nueva posición es muy intenso.
- "2) Carrera de piernas cruzadas: Los participantes se unen en parejas, se abrazan y trenzan sus piernas (izquierda de uno con derecha del otro y viceversa). En la carrera cada pareja actúa como si fuera una sola persona y cada persona actúa como si su pareja fuera su pierna. La "pierna" no salta sola: tiene que ser movida por su pareja.
- "3) Carrera del monstruo: Se forman "monstruos" de cuatro patas: cada uno abraza el tórax de su pareja pero al revés, de tal manera que las piernas de uno encajen en el cuello del otro, formando un monstruo sin cabeza y con cuatro patas. Se corre una pareja.

Otros ejercicios que contengan el mismo propósito de ablandar, aligerar el cuerpo de los lastres del mal uso de los músculos, los veremos más adelante cuando consignamos ejercicios y juegos contenidos en los mismos libros".

"Luego se intenta desarrollar la capacidad expresiva del cuerpo. En nuestras sociedades nos acostumbramos a expresarlo todo a través de la palabra, quedando de ese modo subdesarrollada toda la enorme capacidad expresiva del cuerpo. Una serie de "juegos" puede ayudar a los participantes a que empiecen a usar los recursos del cuerpo para expresarse. Se trata de juegos que no son de laboratorio de teatro.

"Los participantes son invitados a "jugar" y no a "interpretar" personajes, pero jugarán mejor en la medida que interpreten mejor.

"Algún ejemplo: en un juego se distribuyen papelitos con distintas profesiones y la que le toca a cada uno, éste, sin usar de las palabras, improvisa la profesión que le tocó, solamente mostrando con su cuerpo, gestos y movimientos, su versión de la profesión, que según la identifiquen rápido y claramente los demás, estará o no bien interpretada.

"En los papelitos pueden estar, igualmente los propios nombres de los participantes que tendrán así que interpretarse los unos a los otros hasta poder hacerse,

físicamente con la expresión corporal, críticas mutuas.

"En juegos de este tipo, lo importante no es "acertar" sino que todos los participantes se esfuercen por expresarse a través de sus cuerpos, cosa a la que no están acostumbrados".

Veamos ahora, el segundo tomo de "Teatro del Oprimido" y del capítulo dedicado a los "juegos y ejercicios", algunos extractos.

"Puesta en forma física: La muerte endurece el cuerpo, comenzando por las articulaciones, (Chaplin, el bailarín más grande, el mejor mimo, los últimos años de su existencia ya no podía doblar las rodillas). De manera que es bueno hacer ejercicios que disocien cada músculo y sobre la parte más mínima del cuerpo: tarso, metatarso, dedo, cabeza, tórax, pelvis, piernas, mitad izquierda del rostro, derecha, etc.

Secuencia de masaje y de descontracción.

1. Un actor de pie, trata de descontraerse y se deja caer sobre unos ocho actores o más, que lo lanzan al aire. Debe dejarse llevar sin la menor reacción, los que lo levantan simulan el movimiento de las olas del mar, moviendo constantemente sus manos por encima y debajo de él. Las manos de los portadores deben tocar lo más posible todo el cuerpo del actor en descontracción y éste se imagina y concentra en las olas del mar. Durante el masaje los portadores pueden emitir un sonido monótono.

2. Se descende al actor que permanece recostado, primero de espalda, luego boca abajo. Los otros los masajean durante algunos segundos con movimientos rítmicos de sus manos, con una fuerza pareja, de manera rítmica y sin improvisación. El actor debe sentir la misma presión en todo su cuerpo.

3. Los actores se sientan en círculo, uno detrás del otro, y cada uno masajea la cabeza y los hombros del que le precede.

4. Rotación: con sus manos, los actores hacen movimientos circulares, sobre el rostro, los brazos, las piernas, sobre todo el cuerpo.

5. El actor salta alternativamente sobre un pie, luego sobre el otro, haciendo al mismo tiempo con sus brazos movimientos semejantes a los que se efectúan para sacudir el agua que se tiene encima, o para echar a un demonio.

6. Los actores se alínean en dos filas, y cada uno masajea el rostro del que está en

frente: primero con movimientos en forma de cruz, enérgicos sobre cada ceja, cada lado de la nariz, sobre el mentón, el cuello y los hombros. Luego suavemente, con movimientos circulares.

7. Dos filas de cuatro actores se enfrentan. Llega corriendo un noveno actor y se lanza entre las dos filas. Los otros toman precisamente las manos de los que tienen en frente, formando así una cama para recibirlo. Luego lo levantan por encima de sus cabezas, haciendo girar el cuerpo sobre sí mismo; éste debe dejarse hacer con una confianza total en el conjunto. Luego los ocho actores lo lanzan al aire y lo retoman. Todos los actores deben pasar por turno.

8. Se forma un círculo alrededor de un actor que cierra los ojos y se deja caer en cualquier lugar, con todo el cuerpo pero éste muy firme. Sus compañeros lo retienen y lo ponen en su posición central nuevamente. Sigue dejándose caer de adelante hacia atrás, de izquierda a derecha, y sus compañeros continúan devolviéndolo a su posición central. Los pies del actor no deben salir del centro del círculo, y su cuerpo no debe doblarse.

9. Dos actores se dan la espalda, los brazos anudados: uno de los dos se inclina hacia adelante, volteando el otro sobre sus espaldas. Luego baja y sube de modo de hamacar suavemente a su compañero que se deja hacer, como llevado por las olas".

Luego vienen ejercicios respiratorios que nosotros tratamos en el "Complementos " NH, de "La Voz", pero de la referencia a los cuales en el libro de Augusto BOAL, rescatamos la Nota, porque ratifica como una de las funciones de esos ejercicios de descontracción muscular.

"Nota: Es importante que el actor al aspirar tensione todos los músculos y al espirar los descontracte. La respiración debe ser un acto de todo el cuerpo: todos los músculos deben reaccionar a la entrada del aire en el cuerpo y a su expulsión: como si el actor pudiera sentir el oxígeno circulando por todo su cuerpo a través de las arterias, y el gas carbónico expulsado a través de las venas.

"Secuencia de horizontalidad y de verticalidad. Horizontalidad.

1. El actor, sin mover el resto del cuerpo –que debe permanecer erguido– estira su cuello y su cabeza hacia adelante y vuelve hacia el lugar original. Uno de sus compañeros puede ayudarlo tocándole la nariz y retirando inmediatamente el dedo: la nariz debe tratar de seguir el dedo lo más lejos y lo más adelante posible del cuerpo. El movimiento debe hacerse sobre la misma línea horizontal.

2. Sin mover el resto del cuerpo, el actor inclina su cuello y su cabeza hacia atrás, lo más lejos posible; siempre es bueno que uno de sus compañeros lo ayuden con su dedo para guiarlo, a fin de que su movimiento sea bien rectilíneo y horizontal".

Los participantes de estas Charlas Debate reconocerán, en los dos ejercicios precedentes, el origen del que se ha derivado el juego "El dedo", que consta en el Curso Inicial NH, y sus variantes.

"3. El actor inclina el cuello hacia la izquierda, ubicando su cabeza sobre su hombro izquierdo. Un compañero puede ayudarlo tocándole la oreja con el dedo. Para que le resulte más fácil, el actor puede cruzar sus manos encima de la cabeza y tratar de tocar el codo con su oreja.

4. Lo mismo hacia la derecha.

"Todos los movimientos precedentes deben ser rectilíneos y horizontales: la nariz debe moverse en forma paralela al suelo.

"Los mismos ejercicios para el tórax. Todo el tórax debe desplazarse de adelante hacia atrás y de izquierda a derecha. Se aconseja inspirar cuando el tórax se va hacia atrás y espirar cuando va hacia adelante.

"Los mismo ejercicios para la pelvis.

"Títtere. Un actor toma a uno de sus compañeros por el cuello de su camisa, y este último deja caer libremente su cabeza como una marioneta. La cabeza no debe reaccionar, y, si se la toca, sólo debe obedecer a la fuerza de la gravedad.

"Luego se descontrae la cabeza y el brazo derecho. Las otras partes del cuerpo permanecen erguidas. El brazo derecho y, la cabeza deben ser totalmente flexibles y responder sólo a las sacudidas del compañero y la fuerza de la gravedad.

"El mismo compañero toma al actor por la cintura y toda la parte superior del cuerpo del "títtere" se ablanda y se deja caer.

"Estatua. Los actores están frente a frente, dos a dos. Uno guía, el otro es guiado. El que guía "esculpe" la estatua que quiere lograr con el cuerpo del guiado. Es decir que efectúa a distancia los movimientos necesarios para que el cuerpo del otro adopte las posiciones que él desea. Procede exactamente como un escultor con la sola

diferencia de que no toca el cuerpo de su compañero. Éste, en cambio, debe reaccionar como si lo tocaran.

"El mismo ejercicio, pero el que dirige esculpe simultáneamente dos, tres o varios compañeros, haciendo una serie de esculturas, o una escultura compleja".

En cuanto al ejercicio de la Marioneta todos los Instructores lo conocen bien.

"Verticalidad. El actor está sentado en el suelo, piernas y brazos, separados, en ángulo derecho respecto al resto del cuerpo, "dividiéndolo" verticalmente en dos partes, cada una con un brazo, una pierna, un hombro, la mitad de la cabeza, de la pelvis y del tórax. "Avanza" de este modo sobre sus nalgas, inclinando primero la parte derecha de su cuerpo hacia adelante, luego la parte izquierda; disocia lo más posible las dos partes.

"Luego de haberse adelantado unos pasos, siempre con los brazos y las piernas extendidos, retrocede. Lo mismo, acostados en el suelo, brazos y piernas extendidos bien derechos, paralelos al cuerpo. Avanza y retrocede. Y luego se dirige hacia la izquierda y hacia la derecha.

"Juegos y ejercicios de puesta en forma física. Ciertos ritmos musicales (todo en movimientos circulares y casi siempre andando hacia atrás) son excelentes para estimular todos los músculos del cuerpo. También se puede pasar una banda magnética a una velocidad superior a la de la grabación. En todos estos ejercicios, lo importante siempre es comenzar lentamente. Poco a poco los ejercicios se podrán hacer con un compás más rápido. Estos ejercicios deben ser agradables, se debe sentir placer, no dolor.

Ronda de movimiento y ritmo. Los actores forman un círculo; uno de ellos va al centro y ejecuta un movimiento cualquiera, acompañado de un ruido con un ritmo que él inventa. Los otros lo siguen, intentando reproducir exactamente sus movimientos y ruidos y el ritmo. Luego el primer animador cede el lugar a cualesquiera de los otros actores, que va al centro del círculo y cambia lentamente de movimientos, de ruido y de ritmo. Todos siguen a este segundo animador que cede su lugar a un tercero, etc.

"Ritmo. Todos los actores, luego que uno comienza marcando un ritmo en su voz, sus manos y piernas, lo hacen al mismo tiempo, durante varios minutos, hasta que cambian lentamente para dejar lugar a otro ritmo.

Acciones simuladas: Box. Los adversarios luchan sin tocarse, sintiendo y

expresando la violencia contenida en sus gestos.

"Fútbol, basquetbol, volibol, pin pong, etc. Dos equipos, sin utilizar la pelota, pero fingiendo tener una, juega un partido.

Escena de amor. Una pareja de personas separadas deben reaccionar, inmediatamente y a distancia, a cada gesto de ternura.

"Lejano oeste. Escena de película del Lejano Oeste, en la que los actores improvisan cow-boys, bailarinas, pianistas, meseros, sheriff, pistoleros, etc., en una escena clásica de violencia con mesas dadas vueltas, botellas que vuelan, todo llevado a cabo sin objetos reales y sin que los actores se toquen.

En el rubro de "carreras", aparte de las ya citadas, pueden también usarse:

"Carrera de canguro. Cada actor se inclina hacia adelante y toma sus tobillos con sus manos. Se realiza la carrera, saltando como un canguro.

Carrera de cuatro patas. Cada actor se pone en cuatro patas y corre (recomenzar marcha atrás).

Carrera o baile de la manzana o la naranja. En parejas los actores mantienen una manzana o naranja o pelota chica, entre sus cabezas, y corren o bailan.

Carrera con los pies atados. Cada actor toma sus pies con sus manos y corre así, primero hacia adelante, luego hacia atrás.

La necesaria medida del tiempo que se dedica a estas CH. D., hace que interrumpamos así los fragmentos de texto del libro "Teatro del Oprimido" tomo II de Augusto BOAL, tarea que concluimos en nuestra próxima Ch. D. N° 41 - E.C.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 41 - E.C.

Tema: Con la explicación de juegos de integración grupal nuestro hermano Augusto Boal, llega a las improvisaciones cuyo empleo hace tanto en la preparación y expresión del actor.

Presentamos, además, el resumen de la Primera Charla Debate de El juego, tomada del Curso Inicial NH.

Reanudamos hoy, en esta CH. D. N° 41 - E.C., la transcripción de fragmentos del libro "Teatro del Oprimido" tomo 2, de Augusto BOAL.

Relación con el entorno. Fila de ciegos. Dos filas de actores. En una, cada actor tiene los ojos vendados: con sus manos trata de sentir el rostro y las manos del actor que está frente a él. Luego los actores se separan y cada "ciego" debe encontrar al que estaba frente a él, tocando las manos y las caras.

El ciego y la bomba. Un actor tiene los ojos vendados. Los otros lo rodean. El "ciego" debe imaginar que si él toca a alguien durante más de un segundo, explotará una bomba; a cada contacto, por lo tanto, se aleja lo más rápidamente posible. Este ejercicio desarrolla los sentidos de una manera increíble.

Descubrir el objeto. Con los ojos vendados y las manos en la espalda, hay que "adivinar", con el resto del cuerpo, la naturaleza del objeto que se toca con el cuerpo: silla, lapicera, vaso, hoja de papel, flor, etc. Este ejercicio estimula enormemente la sensibilidad de todas las partes del cuerpo que entran en contacto con el objeto.

Observación. Un actor memoriza la imagen de sus compañeros durante algún par de minutos, luego de espaldas trata de describirlos de la manera más detallada posible: colores, ropa, formas características, signos particulares, etc.

Coro sentado. Un actor se sienta en una silla con las piernas juntas y se toma con fuerza de la cintura de otro actor, que se sienta en su regazo y a su vez, toma la cintura de un tercero, y así sucesivamente hasta que todos estén sentados en el regazo del otro, todos con las piernas juntas y el último en la silla. Comienzan a decir,

simultáneamente, "derecho, izquierdo" y a mover el pie derecho y el pie izquierdo. Se tira la silla y nadie cae por que todos están sentados y bien asegurados pues el primero de la fila, al formarse el círculo queda con su regazo sirviendo de asiento al que estaba en la silla. Para facilitar el movimiento es conveniente que se gradúen las alturas de los actores".

Descubrir la modificación: Dos filas. Los actores están frente a frente y se observan: se dan la espalda y modifican un detalle de su persona; luego se miran de nuevo y cada uno debe descubrir lo que el otro ha cambiado.

Juegos de integración del grupo: Mímica. Es un juego conocido en el que se forman dos equipos. El primero propone a uno de los miembros del segundo el título de una película, o el nombre de un personaje, o una frase pronunciada recientemente por alguna autoridad o personaje popular. El miembro del segundo grupo debe mimar a sus compañeros el personaje o la frase y éstos deben descubrir lo que es. Cada actor tiene dos minutos para hacer la mímica".

Augusto cita otros juegos de integración grupal, que parecidos o iguales figuran en el Curso Inicial NH. Y así como, algo muy importante en el transcurrir didáctico teatral de este autor, es el no solo admitir sino incitar a la cualidad del juego, imperceptiblemente se llega también al valor de la improvisación; respecto de la cual nos dice:

"Es el ejercicio-juego clásico, que consiste en improvisar una escena a partir de algunos elementos básicos. Los participantes deben creer en los datos que los otros aportan en el curso de la improvisación. Deben tratar esta última con nuevos datos inventados en el momento por sus compañeros.

"A fin de que la improvisación sea siempre dinámica es indispensable que los actores hagan funcionar su "motor", es decir, sus deseos y voluntad de satisfacerlos con lo que harán aparecer el contraste, el conflicto externo, subjetivo. Que al chocar con los de otros participantes, llega a formar un conflicto externo, objetivo. No basta que un personaje odie siempre y cada vez más; también puede transformar este odio en culpa, o en amor, o en cualquier otra cosa. La variación es mucho más teatral cuando está acompañada más que por lo cuantitativo por lo cualitativo.

"Los temas de improvisaciones pueden ser tomados de la iniciativa de los participantes, de lo que surge contado por ellos lo ocurrido en su familia, en su barrio, etc., o en las noticias periodísticas, etc.

"Un ejemplo de improvisación (mimada o hablada). El mono mal educado Esta historia se basa en un hecho que sucedió realmente en cierto país. Existen documentos sobre el tema:

- a) Un oficial superior de ejército se pasea con su digna esposa, sus hijos y su fiel mucama. Es domingo, hay sol. Deciden ir al jardín zoológico.
- b) Se pasean delante de las jaulas de los animales y sus actitudes o sus rostros deben expresar lo que están mirando: elefante, león, cocodrilo, cebra, pájaros, peces, rinocerontes, camellos, etc.
- c) Delante de la jaula de los monos se divierten mucho. De repente, el drama: el mono, sin el menor pudor, se masturba ante la digna dama, los dignos niños, y la fiel mucama del oficial superior. Pánico moral. Indecisión, vergüenza. ¿Qué hacer?
- d) El oficial saca su revólver y tira dignamente sobre el mono que muere de inmediato. Algunos se indignan, otros aplauden. La digna dama se desmaya con suficiente lentitud como para que alcancen a socorrerla.
- e) Llega el director del jardín zoológico, alertado por el disparo. Se ve obligado a acusar al oficial por haber matado al mono masturbador. Un policía toma nota de la identidad del oficial y todos se retiran.
- f) En el tribunal, el juez defiende al mono y su derecho inalienable de actuar según sus instintos y no según las leyes y las convenciones humanas.
- g) El abogado defensor alega que el mono ha violado el derecho inalienable del oficial a distraerse con su familia en la tarde de un soleado domingo. Según la defensa, el mono no tenía la educación elemental necesaria para pertenecer al jardín zoológico de una ciudad civilizada como la nuestra, profundamente apegada a las tradiciones cristianas. Enumera los grandes nombres históricos del país, hombres de ciencia y de letras, miembros de la Academia, etc. Inclusive algunos animales ejemplares: flamencos, loros, etc.
- h) El juez decide absolver al oficial en medio de los aplausos de la asistencia: además, infligir una pena grave a los otros monos de la jaula.
- i) Sonrientes y felices, con la conciencia tranquila, todos salen del tribunal: se ha hecho justicia. "Tal, el que ya constituye un esquema de improvisación".

Así hemos visto, a través de los extractos que llevamos transcritos de los medios que emplea Augusto BOAL para incentivar, y mostrar y ayudar al desarrollo del hecho teatral, ese transcurso de "series de ejercicios, todos concebidos en forma de juegos, para que los participantes entren rápidamente en contacto unos con otros y consoliden el grupo".

En efecto "por una simulación de la realidad a través del juego, los participantes son puestos en situación de actuar y de reaccionar".

Comentario.- En la muestra que hasta aquí hemos hecho de las referencias a Expresión Corporal por parte de distintos autores, hemos visto que el denominador común para lograr una "buena" expresión física del actor, es el empleo de los ejercicios, y no vamos a repetir las diversas modalidades de emplearlos que la gente del teatro hace, ni sus variadas justificaciones, ya consignadas en este "Complementos".

Así como, según León MOUSSINAC en su "Tratado de la puesta en escena", publicado por Editorial Leviatán, Buenos Aires, 1957, sostiene que "no existe una sola técnica teatral sino diversas técnicas, más o menos bien probadas y desarrolladas, y otras que aún quedan por explorar y descubrir", tampoco existe una sola técnica o modo de usar o configurar unos y otros ejercicios destinados al logro de la mejor expresión corporal, comenzando por lo fundamental de conseguir el cuerpo descontraído del actor. Por consiguiente, los participantes de estas Charlas Debate, podrán, a la par de conocer la variedad mostrada, aprovecharla según el libre criterio de cada instructor, grupo o actor.

De nuestra parte tal como al pasar lo hemos dicho ya, hemos destacado la promoción del empleo del juego al lado de los ejercicios que hace Augusto BOAL, por lo de similar modalidad empleada siempre por Nuevos Horizontes, tanto en el país como fuera de él.

Y hay plena muestra de ello en el contenido de la Carpeta Central del Curso Inicial NH, para capacitar instructores, donde en cada sesión, tanto de trabajo como de incorporación, se emplean juegos, ejercicios improvisaciones, a raíz de lo cual los participantes son aconsejados de llevar al día su TACOR (talonario para acordarse) titulado JUEJERIM (juegos, ejercicios, improvisaciones), en el que no sólo consten escritos los que se realizan en el Curso, sino también los que en el entorno cotidiano ellos pueden registrar, adaptar, así como inventar, para su realización en las sesiones.

Los "Complementos" son nombrados por materia, pero indudablemente

"complementan" no sólo a ellas, sino los contenidos en general del Curso, como lo saben y ahora comprueban los Instructores que asisten a estas Charlas Debate. Así, por ejemplo, en este "Complementos" no hacemos figurar la larga lista de juegos ejercicios e improvisaciones que contiene el Curso, y sólo, pongamos por caso, haremos constar un par de juegos que son incorporados al Curso, ya que han sido experimentados en la práctica".

"Tres y uno sale" o "Nunca tres". Ahora como quien volvemos a experimentar la sensación de estar alerta, ágil y en movimiento, característica de nuestra niñez cuando jugábamos a la "pesca pesca", haremos el TRES Y UNO SALE...

A ver, formen varios grupo de dos personas, uno detrás de otro, y todos en redondo... Así...

Luego, acá en el centro, uno, el más voluntarioso y con ganas de correr... Así... Y ahora otro, el tercero, pero no en discordia, sino que tenga más ganas de jugar... Digamos que el del centro tiene la mancha... o está enojado y busca como mojarlo al que está suelto, sin hacer pareja con nadie... Y entonces cuando lo persiga, éste tiene la chance, cuando esté cansado, de acomodarse detrás de una de las parejas con lo que forma un grupo de tres, y debe salir uno, el de adelante, y ser perseguido por el que tiene la mancha... Sucesivamente, cuando se cansa, el perseguido busca de escaparse poniéndose detrás de una pareja y sale uno, el de adelante... Así, hasta que todos nos cansemos".

"La máquina": Enseguida, para poner a prueba lo que hemos avanzado en el camino de incorporar nuestro sentido del ritmo y la imaginación, haremos "La máquina".

Tiene la ventaja de que pueden participar todos...

¿El primer voluntario?... Muy bien... Se trata de que adelantándose hacia el escenario y acordándose de buscar la disposición de todos los elementos en diagonal, el primero que intervendrá en el juego se coloca en una disposición como primer elemento del aparato que acá construiremos... Y con ayuda de la imaginación, crea un parte de LA MAQUINA, con la actitud corporal, con un movimiento y le pone un sonido característico que él cree le corresponde a esa parte...

Vamos a ver... Comenzamos... Muy bien... Ahora otra parte de esta máquina... Se adelanta otro de ustedes... y claro, para demostrarnos su sentido del ritmo... trata de que el movimiento de su cuerpo.. o de sus manos.. o de sus brazos... o de su cabeza.. en fin, de cualquier parte expresiva de su cuerpo no sea al mismo tiempo ni el de su

compañero, que representa otra parte... Ni tampoco el sonido... de modo que vaya pareciendo que el conjunto es una MAQUINA cuyas partes... todos y cada uno de ustedes... FUNCIONA como elementos de una MAQUINA... Y se van sumando los demás... A ver... Así... y siguen los demás...

Todo lo dicho da lugar a que tratemos de justificar nuestra adhesión, desde antaño, al empleo de Juejerim, con su primer lugar para el juego. Lo hacemos también, transcribiendo resúmenes de las cuatro Charlas Debate sobre EL JUEGO, del "Curso NH de iniciación en la Educación por el Arte".

Primera Charla:

"Porque creemos que el juego es lo más serio, las cuatro charlas que hemos preparado sobre el tema están elaboradas sobre la base del tratado de Johan HUIZINGA, el historiador holandés que con el libro HOMO LUDENS, publicado por Alianza Editorial, Madrid, 1987, avanza su concepto de que el juego no sólo constituye una función humana tan esencial como el trabajo y la reflexión sino que además, la génesis y el desarrollo de la cultura poseen un carácter lúdico.

"Porque para nosotros es fundamental destacar la estrecha ligazón del juego y el arte —es uno del otro—, consideramos imprescindible reproducir el pensamiento expresado y resumido de ese autor así como el aporte de otros:

"No obstante el deseo que en el siglo XVIII se manifestó de creer que somos tan razonables, la designación de homo sapiens no abarcó todo lo que el hombre es, como tampoco cuando a la anterior se sumó la de homo faber. Homo ludens, el hombre que juega, expresa una esencial función como la de crear y fabricar, y así ocupa su lugar junto a la de homo faber, y como el hombre que juega no deja de saber ocupa también su lugar junto a la designación de homo sapiens.

"Examinado hasta el fondo el contenido de nuestras acciones, puede ocurrírsenos que todo el hacer del hombre no es más que un jugar.

"Huizinga sostiene la convicción de que la cultura humana brota del juego, como juego y en él se desarrolla.

"El juego es más viejo que la cultura; pues por estrecho que sea el concepto de ésta, presupone siempre una sociedad humana, y los animales no han esperado a que el hombre les enseñe a jugar. En el juego "entra en juego" algo que rebasa el inmediato instinto de conservación y que da a la ocupación vital un sentido.

"Se ha creído poder definir el origen y base del juego: 1º como la descarga de un exceso de energía vital; 2º Como que el ser vivo cuando juega, obedece a un impulso congénito de imitación; 3º Como satisfacción a una necesidad de desconstrucción; 4º Como ejercitarse para actividades que la vida demandará más adelante; 5º Como un ejercicio para adquirir dominio de sí mismo; 6º Como satisfacción a la necesidad congénita de querer hacer o efectuar algo; 7º Como respondiendo al deseo de dominar; 8º Como afán de entrar en competencia con otros; 9º Como una descarga inocente de impulsos dañinos; 10º Como compensación necesaria de un impulso dinámico orientado demasiado unilateralmente; 11º Como satisfacción de los deseos que no pudiendo ser satisfechos en la realidad, lo tienen que ser mediante ficción, y así, sirve para el mantenimiento del sentimiento de la personalidad.

Todas estas explicaciones abordan el fenómeno del juego con los métodos de medidas de la ciencia experimental, sin reparar en la característica del juego, profundamente enraizada en lo estético.

La naturaleza (...) nos ofrece el juego con toda su tensión, con su alegría y con su broma.

"El elemento "broma" del juego, resiste a todos los análisis, a toda interpretación lógica.

"La realidad "juego" abarca el mundo animal y el mundo humano. Por lo tanto no puede basarse en ninguna conexión de tipo racional, pues en ese caso lo limitaría al mundo de los hombres.

"Aunque el jugar es actividad espiritual, no es por sí una función en la que se den en ella la virtud ni el pecado. Y si no podemos hacer coincidir el juego con lo racional, ni tampoco con lo bueno, ¿caerá acaso el juego en el dominio de lo estético?.

"Las formas más primitivas del juego se engarzan con la alegría y la gracia (...) En sus formas más desarrolladas el juego se halla impregnado de ritmo y armonía, que son los dones más nobles de la facultad de percepción estética con que el hombre está agraciado. Por tanto, claro que el juego entra en el campo de la actividad del arte, aunque sea una función que no es posible determinar por completo ni lógica ni biológicamente".

En nuestra próxima CH. D. N° 42 - E.C., proseguiremos con los tres restantes resúmenes de las Ch. D. sobre el "Juego", tomadas del "Curso NH de Iniciación en la Educación por el Arte".

Tema: La segunda Charla Debate de El juego, se refiere a las características principales del juego que son siete. La tercera, es la referente a la Fiesta y el Juego, y la Cuarta se refiere al papel de la función poética, y a lo lúdico en la cultura actual.

Segunda Charla: "Características principales del juego. 1° Todo juego es, antes que nada, una actividad libre. El juego por mandato no es un juego, todo lo más una réplica, por encargo, de un juego. El niño y el animal juegan porque encuentran gusto en ello, y en esto consiste precisamente su libertad: el juego no es una tarea (...) Una primera característica principal del juego: es libre, es la libertad.

2° El juego no es la vida "corriente" o la vida "propriadamente dicha". Más bien consiste en escaparse de ella a una esfera temporaria de actividad que posee su tendencia propia. Y el infante sabe que hace "como si...", que todo es "pura broma". La conciencia del niño en esto es profunda. El juego puede absorber por completo al jugador en cualquier momento. El juego se cambia en cosa seria y lo serio en juego.

3° Todos los investigadores subrayan el carácter desinteresado del juego. Se nos presenta en primera instancia como un intermedio en la vida cotidiana, como ocupación en tiempo de recreo y para recreo. Pero en esta su propiedad de diversión adorna la vida, la completa y es en este sentido, imprescindible como función biológica; y para la comunidad, por el sentido que encierra, por su significación, por su valor expresivo y por las conexiones espirituales y sociales que crea, es imprescindible como función cultural. (...) El juego por ser imprescindible y útil a la cultura, por ser cultura, no pierde su característica de desinterés, porque los fines a que sirve están también más allá del campo de los intereses materiales.

4° El juego se aparta de la vida corriente por su lugar y por su duración. Su "estar encerrado en sí mismo" y su limitación constituyen su cuarta característica. Se juega dentro de determinados límites de tiempo y de espacio. Una vez que se ha efectuado el juego, permanece en el recuerdo como creación o como tesoro espiritual. La posibilidad de su repetición constituye una de sus propiedades esenciales.

5°. Todo juego se desenvuelve dentro de su campo, que material o tan sólo

idealmente, está marcado de antemano. Dentro del campo de juego existe un orden propio. Otro rasgo positivo del juego: crea un orden. Lleva al mundo imperfecto y a la vida confusa su perfección provisional y limitada.

6º. El juego propende, en cierta medida, a ser bello. El impulso estético es idéntico al impulso de crear una forma organizada, que anima el juego en todas sus figuras. (...) El juego está lleno de las dos cualidades más nobles que el ser humano puede encontrar en las cosas y expresarlas: ritmo y armonía. (...) Entre las calificaciones que se aplican al juego figura la tensión, que quiere decir: incertidumbre, azar. Es un tender hacia la resolución. Con un determinado esfuerzo, algo que tiene que estar bien. Estas cualidades de orden y tensión nos llevan a las reglas de juego que tiene cada jugador.

7º. El equipo de jugadores propende a perdurar aún después de terminar el juego. Forma clubes. El club corresponde al juego como el sombrero a la cabeza. La posición de excepción que corresponde al juego se pone de manifiesto en la facilidad con que se rodea de misterio. Ya para los niños aumenta el encanto de un juego si hacen de él un secreto. Nosotros "somos" otra cosa y hacemos "otras cosas".

"Ese ser otra cosa y ese misterio del juego encuentra su expresión más patente en el disfraz. El disfrazado juega a ser otro, representa, "es" otro ser. El espanto de los niños, la alegría desenfrenada, el rito y la fantasía se hallan inseparablemente confundidos en todo lo que lleva el nombre de máscara y disfraz.

Apoyado en la cita de las siete características del juego, es que Huizinga, nos ofrece esta definición:

"El juego, en su aspecto formal, es una acción libre, ejecutada "como si", y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que, a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ella el provecho alguno; acción que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden que resulta estético, sometido a reglas —establecidas por los propios jugadores— y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o a disfrazarse para destacarse del mundo habitual".

"El hombre juega, como niño, por gusto y por recreo, por debajo del nivel de la vida seria. Pero también puede jugar por encima de este nivel: juegos artísticos de belleza y juegos sacros".

Tercera Charla. "Fiesta y juego". Entre la fiesta y el juego existen, por la naturaleza

de las cosas, las más estrechas relaciones. El descartar la vida ordinaria, el tono predominante alegre de la acción, la delimitación espacial y temporal, la coincidencia de auténtica libertad, son rasgos capitales comunes al juego y a la fiesta. En la danza es donde ambos conceptos parecen presentarse en más íntima fusión. (...) Los indios cora de la costa mexicana del Pacífico, denominan sus fiestas sagradas de la mazorca tierna y del tueste del maíz, "juego de sus dioses mayores".

"El juego auténtico, independientemente de sus características formales y de su alegría, lleva indisolublemente unido, otro rasgo esencial: la conciencia, por muy al fondo que se halle, de su "cosmos".

"Recapitulando: El juego es una acción y ocupación libre que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas aceptadas libremente, acción que tiene un fin en sí mismo y acompañada de un sentimiento de tensión, de búsqueda de armonía, de alegría y de la conciencia de "ser de otro modo" que en la vida corriente.

"Con este concepto se abarca todo lo que se denomina juego en los animales, en los niños y en los adultos: juegos de fuerza y habilidad, juegos de cálculo y de azar, exhibiciones y representaciones. Esta categoría, juego, puede ser considerada como uno de los elementos espirituales más fundamentales de la vida. El juego en el lenguaje, un movimiento rítmico.

"La cultura surge en forma de juego. La cultura, al principio, se juega. La vida de comunidad recibe su dotación de formas suprabiológicas, que le dan un valor superior, bajo el aspecto de juego. La cultura en sus fases primarias tiene bastante de lúdico, se desarrolla en las formas estéticas y con el ánimo de un juego.

"Cuanto más adecuado sea el juego para intensificar la vida del individuo o del grupo, tanto más se elevará el plano de la cultura".

Y por consiguiente, decimos nosotros, más factores espirituales de ella como la cohesión del conjunto, afirmada en la fundamental condición ética asociativa que es la solidaridad –amor compartido–, en un ámbito de afectividad, con alegría, entusiasmo y cordialidad. Lo que es, digámoslo, una de las razones que explican el uso del "Juejerim" por NH tanto en la realización de su Curso para capacitar Instructores teatrales, como en la actividad que sus integrantes cumplen dentro de varios grupos teatrales en el país.

"La cultura no comienza como juego ni se origina del juego, sino que es más bien,

juego". Juego y poesía. Poiesis es una función lúdica. Se desenvuelve en un campo de juego del espíritu, en un mundo propio que el espíritu crea. En él, las cosas tienen otro aspecto que en la "vida corriente" y están unidas por vínculos muy distintos de los lógicos. La poesía se halla más allá de lo serio, en aquel recinto, más antiguo, donde habitan el niño, el animal, el salvaje y el vidente, en el campo del sueño, del encanto, de la embriaguez y de la risa.

"Para sentir la poesía hay que ser capaz de añorar el alma, de investirse el alma del niño como una camisa mágica y de preferir su sabiduría a la del adulto. Nada hay que esté tan cerca del puro concepto de juego como esa esencia primitiva de la poesía. La poesía, en su función original como factor de la cultura primitiva, nace en el juego y como juego.

"La razón de la amplia expresión poética en todos los períodos conocidos de la convivencia humana, parece que debe buscarse, en una parte fundamental, en el hecho de que esta manifestación de la palabra creadora de formas arraiga en una función más vieja y más originaria que toda la vida cultural. Esta función es el juego. Paul VALERY, designa la poesía como un juego con las palabras, el lenguaje. Como claramente se puede ver que lo que el lenguaje poético hace con las imágenes es juego. Quien, en lugar de decir "lengua" dice "la espina del habla"; por "tierra", "suelo de la sala de los vientos", y "lobo de la selva" por viento, ofrece a sus oyentes un juego como enigma poético que éstos resuelven fácilmente".

Cuarta Charla. "Papel de la función poética". El hombre poetiza porque tiene que jugar en colectividad. Lo lírico se halla lo más distante de lo lógico y lo más cercano de la danza y de la música.

"La necesidad de lo desmesurado es una típica función lúdica. Es propia de los niños.

"Sólo el drama por el hecho de conservar idéntica su cualidad de ser una acción, mantiene una conexión firme con el juego. El drama se llama "juego y es jugado", representado.

"Constantemente se hace patente el hecho de que el origen de la tragedia y de la comedia es el juego. La comedia ática surgió del Komos desenfrenado de las fiestas dionisiacas. En su desfile en coro, la parabase, se dirige a los espectadores con burla y escarnio, señalando con el dedo a sus víctimas.

"También la tragedia es un juego sagrado, no literatura escénica, sino "culto"

jugado, representado.

"El juego se halla fuera de la racionalidad de la vida práctica, fuera del recinto de la necesidad y de la utilidad. El juego tiene su validez fuera de las normas de la razón, del deber y de la verdad. Lo mismo le ocurre a la música. Ya sea que la música alegre o divierta a los oyentes, ya sea que exprese una alta belleza o tenga una sagrada finalidad, siempre sigue siendo juego. En el culto se halla a menudo íntimamente ligada con esa otra función altamente lúdica que es la danza.

"La danza es juego, una de las formas más puras y completas de juego. En sus formas actuales el baile va perdiendo el carácter lúdico que le es inherente. La relación entre danza y juego no consiste en que aquella tenga algo de éste, sino que forma parte de él: es una relación de identidad de naturaleza. La danza, es como tal, una forma particular y particularmente completa del juego.

"Porque la danza es a la vez, "música" y "plástica"; "música" porque el ritmo y el movimiento constituyen sus elementos principales. "Plástica", porque la danza es ejecutada por el cuerpo humano con su limitada posibilidad de posturas y movimientos, y su belleza es la del cuerpo en movimiento.

El juego y los niños. Digamos que el juego es la forma más evidente de expresión libre de los niños. "El juego es la expresión más elevada del desarrollo humano en el niño, pues el juego constituye la expresión libre de lo que contiene el alma del niño. Es el producto más puro y espiritual del niño, y al mismo tiempo es un tipo y copia de la vida humana en todas las etapas y todas las relaciones" FROEBEL.

"De ahí que, el principio rector de la escuela infantil debe ser la actividad lúdica. El juego no es solamente el medio en el cual el niño llega a descubrir el mundo: es sobre todo la actividad que le confiere equilibrio psíquico en los primeros años. En sus juegos el niño externaliza y elabora hasta cierto grado de armonía, las diferentes tendencias de su vida psíquica interna.

"El juego es en verdad el alimento vital para el niño, pues a través de las actividades lúdicas halla tranquilidad mental y puede trabajar sobre sus deseos, sus temores y sus fantasías, de modo de integrarlas en una personalidad viviente". Susan ISAACS.

Por eso es que recomendaba PLATON: "Evita la compulsión, y que las lecciones de nuestros niños tomen la forma de juego. Esto nos ayudará también a apreciar cuales son sus aptitudes naturales". "

"La cultura en sus fases primordiales "se juega". No surge del juego, sino que se desarrolla en el juego y como juego.

"En las épocas arcaicas los hombres tiene conciencia de la música como potencia espiritual, como existencia emotiva, como juego. Sólo más tarde se presenta una cuarta forma de valoración consciente: como plenitud de vida llena de sentido, como expresión de un sentimiento vital, en una palabra como arte en el sentido moderno del vocablo.

"En el siglo XIX, a medida que el poderoso desarrollo industrial y técnico avanza de la máquina de vapor a la electricidad, se va afirmando la ilusión de que el progreso de la cultura coincide con semejante desarrollo. Como consecuencia de ello puede surgir el error de que las fuerzas económicas y los intereses económicos mueven al mundo".

ARISTOTELES: "La idea del amor a los seres humanos y a las cosas es el motor móvil del mundo"

"Lo lúdico en la cultura actual. La actitud del jugador profesional no es ya la auténtica actitud lúdica, pues están ausentes en ella lo espontáneo y lo despreocupado. Ni las olimpiadas, ni las organizaciones deportivas de las universidades, ni los campeonatos internacionales se convierten en una actividad creadora de la cultura. Constituyen una función estéril en la que se ha extinguido, en gran parte, el viejo factor lúdico.

"Para jugar de verdad, el hombre mientras juega, tiene que convertirse en un niño. La competencia mercantil no pertenece a los juegos primitivos ni a los juegos sacros. En las formas arcaicas de cultura, el juego era un factor creador vivo. La cultura exige siempre en cierto sentido "ser jugada" en un convenio recíproco sobre las reglas. La verdadera cultura exige siempre y en todos los aspectos el jugar suelto (fair play). Para que este contenido lúdico sea culturalmente creador tiene que presentarse puro. El juego auténtico rechaza toda propaganda.

"Si el juego, por consiguiente, como dijimos al comienzo, es lo más serio, "la vida debe ser vivida, y hay que cantar y danzar jugando ciertos juegos para congraciarse con los seres humanos y los dioses..." PLATON.

"El juego en sí se halla fuera de la esfera de las normas "moralizantes", pero al participar en la condición estética, va incrementando normas como el ritmo y la armonía que entrañan, al hacerse hábitos, una inconsciente ubicación de lo noble y lo

innoble, de lo bueno y lo malo que constituye esencia de una moral de la humanidad. Por eso cuando el hombre tiene que tomar una decisión de si un hecho querido por su voluntad le está prescrito con seriedad o le está permitido como juego, entonces su conciencia moral le ofrece la piedra de toque.

"Cuando en la resolución hablan los sentimientos de verdad y de justicia, la cuestión ya no tiene duda, ni vacilaciones. Basta una gota de compasión solidaria para que nuestro hacer se eleve por encima de las diferenciaciones del espíritu pensante.

"En toda conciencia moral, que se funda en el reconocimiento de la libertad, la justicia y la solidaridad, se acalla para siempre la cuestión, hasta entonces insoluble de si es juego o cosa seria".

En nuestra próxima CH.D. N° 43 - E. C., iniciamos una transcripción de fragmentos de lo que varios autores dicen respecto de las relaciones del juego con la Expresión Corporal y el teatro.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 43 - E.C.

Tema: Ian Doat también comenta el libro de Huizinga que fue la referencia de las Charlas D. sobre El Juego, como así las afirmaciones de la señora Lascaris respecto del juego, el niño y el teatro.

Con respecto al juego, pero ya acercándolo al teatro, nos dice el hombre de teatro, director y pedagogo Ian DOAT, en su libro "Teatro y Público", publicado por Compañía General Editora, Buenos Aires, año 1961.

"De todos los elementos que lo componen, el juego es, en el arte dramático, lo importante. Es a él a quien le ha sido dedicada la primera de estas notas".

Y pasa en seguida a comentar el libro de Huizinga, "Homo Ludens", como lo han hecho nuestras cuatro charlas que hemos resumido, pero DOAT, comenta y agrega aspectos importantes que extractamos, aunque involucre en varias ocasiones la inevitable repetición de los conceptos del autor holandés:

"En la vida el juego precede siempre a la cultura; su existencia permanece independiente del grado de civilización, y su huella se encuentra hasta en la actividad libre de los animales, como en los juegos de los cachorros por ejemplo, o los de las golondrinas o los de los monos. El juego posee algo más que un nuevo carácter fisiológico, hay en él algo que sobrepasa la necesidad de la lucha por la vida. Hay en el juego una presencia espiritual que sobrepasa los límites de lo físico. En un mundo puramente mecánico, el juego no existiría.

"Es así como psicólogos y fisiólogos se ponen de acuerdo para asignar al juego cierto lugar en la vida: "El juego", dicen algunos, "proviene de un desbordamiento de las fuerzas vitales". "Es un ejercicio preparatorio para la vida", dicen otros. "Surge de una necesidad natural de preponderancia", agregan, o "Es la virtud de escape de los vicios inocentes". Y todavía: "Es una defensa contra la monotonía del trabajo y de la vida". "Es un ensayo de realización de los deseos irrealizables gracias a la ficción". Y también: "El juego salvaguarda la personalidad".

"A decir verdad todas estas suposiciones no son plenamente satisfactorias; no son

más que explicaciones parciales, no dan al juego ni un fin en sí mismo, ni una significación; no consideran en ningún momento su cualidad profundamente estética.

"Porque el juego es una cantidad y una calidad determinada de acciones que se distinguen de la vida ordinaria, una parte de la vida autónoma, total, sin utilidad, inmediatamente discernible por el hombre como por el animal: es una forma de actividad que tiene un sentido y una función ideal.

"El juego no se opone a lo que es serio; no es necesariamente cómico; una partida de ajedrez o un encuentro de fútbol no son risibles, ni el juego de las bolitas de los niños, el juego de la ruleta de los adultos, el límite es indefinible... Así, la noción de juego se eleva sin que se disminuya lo que es habitual reconocer como grave o respetable: encontraremos en las grandes actividades de la vida cultural —justicia, orden, circulación, oficio, arte, poesía, ciencia— un último fondo de acción lúdica. La peluca y la toga del juez que le imponen una personalidad absoluta y ficticia se hallan próximas a la máscara teatral; la exigencia del juego limpio, fuera de la idea abstracta de la justicia pura, impulsa a decidirse según principios de derecho y no basándose en el hecho en sí; los argumentos de la defensa o de la acusación se formulan conforme a reglas de juegos independientes de la equidad.

"Independiente de la sabiduría y de la locura, de la verdad y de la mentira, el juego es, antes que nada y sobre todo, una acción libre. Dirigido, no sería ya un juego, sino la representación de un juego. Por su misma libertad —fuera de la noción de determinismo— se agrega a la naturaleza, al lado de la vida real, en un orden, teniendo su lógica propia. La palabra de un niño atestigüa esto mejor que un largo discurso: un niño juega al tren tirando él mismo de las sillas con dos piolines. El padre que llega se acerca a saludarlo. "No toques la locomotora", dice a su padre, "porque si lo haces, los vagones sabrán que no es verdad".

"Así, creando orden, el juego realiza una perfección limitada en el tiempo y en el espacio, espacio real o ficticio, pero siempre convenido: mesa de juego, círculo mágico, teatro, tribunal, altar. Y no faltar a ninguna regla de juego. "Frente a las reglas de juego no hay escepticismo posible", dice Paul VALÉRY. Aquel que se niega a las reglas del juego, libremente convenidas, aniquila por medio de la discusión al mundo ficticio del juego.

Como acción libre, el juego es todavía desinteresado, fuera de las necesidades de la existencia, el hambre, el amor, el miedo; y aun cuando se juega a veces por una ganancia moral —la gloria—, o material —dinero o algún premio—, no se juega por un salario. ¿No basta acaso casi siempre que el juego se haya cumplido?

El juego comportará siempre un estado de tensión (incertidumbre, suerte) creado para obtener precisamente una distensión. En una forma evolucionada, esta tensión se traduce ya sea en una lucha por alguna cosa, ya sea en la representación de alguna cosa.

En fin, el juego crea relaciones de comunidad, las cuales se rodean voluntariamente del secreto donde se acentúa –como siendo diferentes de la vida moral– por medio de un disfraz.

"La forma lúdica de la acción dramática es ahora sensible y comprensible. Antes de recurrir a aproximaciones y de sacar conclusiones que mostrarán que el teatro es pura y simplemente un juego que sigue características particulares, proponemos una definición provisoria, común al juego y al teatro..

"Mediante el juego, el hombre vive conscientemente dentro de un personaje diferente de él mismo, dentro de una aventura extraña a su propia existencia, o en un mundo fuera de lo natural, o las tres cosas a la vez, según las reglas que él se ha impuesto de antemano y sin otra necesidad que la de su propio arbitrio.

"El teatro es un juego que crea y organiza cierto tipo de espectáculo, teniendo la misma causa y el mismo efecto. La exaltación del destino de la comunidad, de la cual cada miembro se siente solidario; espectáculo organizado, arquitecturado, con una significación espiritual sublimada; espectáculo y juego donde el hombre es único sujeto, única medida, única preocupación, no tanto en lo que se refiere a él mismo, sino en cuánto a unidad de la colectividad".

Veremos ahora lo que acerca del juego, otra vez tocando su relación directa con el teatro, nos dice André VILLIERS, en su libro "La psicología del Comediante", publicado por Editorial Hachette, año 1955.

"No es el azar el que hace que se hable del juego teatral. El comediante juega la comedia, juega su papel, juega la "situación". El primer elemento del arte del comediante es el juego.

"Al emplear esta palabra no estamos utilizando una imagen cómoda cuyo alcance es solamente metafórico; queremos tomarla desligada incluso de todas las nociones que la rodean cuando se designa de manera global el juego teatral. Este último es una actividad artística y, como tal, cuidadosa de sus cualidades formales y de sus fines estéticos. Lo que nos interesa en el comediante es su instinto de juego, reducido a su

estado puro, abstraído precisamente de todas las trabas estéticas y sociales. Entonces se nos aparece, no próximo al juego del niño, pero si derivado de él. Es lo mismo.

"El estudio del juego del niño concede, en efecto un lugar preponderante a sus disposiciones dramáticas.

La señora LASCARIS, en su libro "La Educación estética del niño", afirma:

"No es pues, absolutamente injustificado atribuir, como lo hemos hecho, a una necesidad de dramatización, un lugar aparte y una significación estética más grande entre las tendencias espontáneas del niño".

"En su penetrante estudio de las actividades instintivas del niño, esa autora señaló muy bien la teatralidad de su juego. Cuando dramatizan, los niños no tienen la sensación de estar haciendo arte. Todo en su comportamiento, hasta sus desdoblamientos y sus estados tan cercanos a la hipnosis "que muchas veces es necesario despertarlos de sus juegos", hace pensar en el actor de manera tan patente que la señora LASCARIS se interroga:

"Habría que preguntarnos en otros términos, si el niño-actor no será el tipo indiferenciado e inconsciente cuyo contra-tipo evolucionado y consciente sería el actor-artista, y si la necesidad de dramatización, ese "instinto" de mutación, de polimorfismo y del espectáculo, no sería en sí mismo una tendencia estética, una necesidad estética en sí.

"La hipótesis no nació de un solo examen del juego en general, sino de todas las tendencias del niño, de su mentalidad y de sus caracteres físicos y fisiológicos.

"Dotado de una extrema movilidad de conciencia y de una gran emotividad, pasa fácilmente de las risas a las lágrimas, sobresaliendo en la facultad de cambiar la personalidad en el juego de sus emociones. Es afectivo y motor. ¿No es así como se nos aparece el comediante?"

"Evidentemente, hemos seguido al actor en la elaboración del juego y durante el juego mismo, es decir en su actividad artística, sin cuidarnos de su comportamiento social. Pero su manera de trabajar, de sugerirse emociones por sí mismas, casi sin contextos de representaciones, ese gusto por la expresión mímica que hemos estudiado, y hasta la sublevación provocada por la Paradoja, de Diderot, cuando su "sensibilidad" estaba en discusión, todo en él nos muestra el mismo predominio de los caracteres motor y afectivo. La actividad del juego del actor surgió de las mismas

disposiciones afectivas y motrices que la del niño. Si en el juego de éste la necesidad de dramatización aparece como una tendencia espontánea, y la primera tendencia estética, el arte del comediante se remonta entonces lo más lejos posible sin derivación: En su pureza original es ya una "necesidad" estética en sí".

"Ahora bien, ésa es precisamente la conclusión de la señora LASCARIS: "se puede decir entonces que la fantasía motriz y la curiosidad orgánica, en parte a causa de ellas, la disposición dramática, es lo que constituye el fondo mismo de la naturaleza del niño. Ésta se manifiesta en su noción de las cosas, en su lenguaje y en todas las formas, de su juego. Él mismo, actor y mimo, interpreta todo en términos de acción".

EVREINOV sostuvo esa tesis de la "teatralidad", de la cual hace uno de los "instintos primitivos" pre estéticos, es decir, más primitivos aún que nuestro sentido estético.

"La observación de la señora LASCARIS ofrece el interés de mostrarnos esa teatralidad en el juego y como el fondo mismo de la naturaleza del niño.

"Hay que admitir que este instinto de juego y esta disposición dramática están anclados con más fuerza en algunos seres y que los caracteres afectivo y motor se fijan en los futuros comediantes. Esta fijación tiene como consecuencia normal la de mantener una juventud y rasgos de ingenuidad que fácilmente encontraremos en el comportamiento social del comediante.

"Primero, la disposición dramática se ha convertido en un arte; el juego del actor es una actividad artística. Apenas hay necesidad de insistir en esta verdad demasiado elemental. Pero los juegos del niño y los del comediante difieren sobre todo por la actitud mental de los jugadores.

"La señora Lascaris comparó con la mentalidad prelógica de las sociedades primitivas la del niño, por "la afinidad que experimenta al contacto con el mundo vegetal y animal" y su inclinación a la "comunicación simpática, al simbolismo". Eso es lo que la distingue de la del adulto.

"El niño incorpora la ficción a la realidad. Hay interpenetración de ambas para crear un mundo particular. Este ejemplo nos hará comprender: Una niña rompe su muñeca; experimenta una pena sincera, y juega al entierro. ¿Cuáles son las partes del juego y de verdad en la expresión de esa pena? El niño se ha creado un mundo particular en que la fábula y la verdad se mezclan para confundirse. Evidentemente, el comediante no se porta así, ni siquiera cuando las circunstancias lo hacen representar

un papel a semejanza de sus sentimientos íntimos. Todo lo más utilizará resonancias personales en su arte.

"Pero en la medida en que gracias a la representación, gusta la reviviscencia de sus recuerdos, en que imagina sensaciones por sí mismas, en que da una trama a ciertos episodios de su existencia, es decir, en que teatraliza su vida (lo cual a veces se produce), se puede hallar un eco de la mentalidad del niño. Esa supervivencia actúa de esta manera en su vida íntima. La utiliza en el sentido de que le hace conservar un instinto de teatralización, pero ahora controlado y sin alterar la naturaleza de la representación. Ésta no está hecha para incorporar a ella las realidades de su experiencia personal. De su tendencia primera, el comediante ha hecho un arte completo".

SCHILLER: "La necesidad de jugar es la fuerza de donde surgen los verdaderos valores creativos. Es una alegría irreflexiva e ingenua que hace posible la creación".

Incluimos ahora dos párrafos tomados del libro "El Teatro Moderno", de Jean JACQUOT, publicado por Editorial Universitaria de Buenos Aires, el año 1967.

El primero es de Herman TEIRLINCK:

"El cuerpo humano, esa escultura que se pone en movimiento en la luz constituye la medida del tiempo y del espacio que el juego escénico conquista al nacer. Al representar, el actor crea su propio tiempo y espacio, que adquieren entonces su medida en función del juego escénico —expresión corporal y movimiento—.

"El actor comprende —luego de adiestramientos implacables— lo que todo el mundo se empeña en ignorar: que la escenografía, las acciones, el ritmo y hasta los vestidos inclusive, no existen antes del juego y no persisten después. Todos emanan del actor y nacen durante el espectáculo como una secreción misteriosa de su cuerpo.

"No hay una parte del cuerpo, no hay un dedo que no deba ser expresivo. Sólo obedecerán al cabo de una sujeción mil veces adiestrada. Lo harán entonces casi a la perfección como un reflejo. En el teatro es difícil sentarse, arrodillarse, subir un escalón. Un cuerpo rígido, no ablandado por los ejercicios, parece estar atacado de reumatismo.

"La perfección física cuando ha llegado a superar los obstáculos naturales, cobra un contenido espiritual que nos conmueve".

Continuando con estas citas respecto del valor fundamental del cuerpo del actor, tenemos ahora a:

André VILLIERS, tomado también del libro "El Teatro Moderno" de Jean JACQUOT:

"Lo que en primer lugar le pedimos al teatro es esa vinculación humana, más intensamente que nunca y sin cuidarnos casi de otros espejismos; necesitamos una relación con el actor en persona, y un relacionamiento con los otros espectadores. En ambos, el cuerpo del actor y el cuerpo del espectador juegan el papel identificador, que es la parte física de la identidad de la especie humana.

CHARLES DULLIN, en el libro CE SONT LES DIEUX QU'IL NOUS FAUT, editado por Gallimard, París, el año 1969:

"Hacer el entrenamiento corporal ampliando los medios expresivos hasta la danza y la pantomima, es en una palabra, formar al actor completo".

Nuestra próxima CH. D. N° 44 -E.C., la iniciaremos con referencias a lo dicho del juego y su relación con la espontaneidad, y la improvisación.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 44 - E.C.

Tema: Lo transcripto de varios autores sobre el juego, hace necesario el comentario siguiente, en el que se explica las modalidades empleadas en el citado Curso Inicial.

En esta CH. D. N° 44 - E.C., damos paso a un mínimo comentario, y necesariamente, a la referencia al "Curso Inicial NH".

Porque NH cree en todo lo transcripto acerca del juego es que siempre lo emplea y difunde, respetando la importancia del juego y su atmósfera comunicativa, ligera, alegre y vital como consta a los integrantes y a los participantes de las varias veces realizado, Curso Inicial NH. para capacitar Instructores Teatrales.

La realización de los juegos en la práctica, de modo casi natural lleva al pase a las improvisaciones, constituyéndose así –como ya se dijo– el Juejerim (juegos, ejercicios, improvisaciones), la herramienta principal para descontraer, desenrígecer y ablandar el cuerpo; y que no solo cohesiona y ambienta la formación de un grupo, equipo, conjunto, sino también permite y facilita la aprehensión, –y lo que es tan valioso– la incorporación del conocimiento.

La improvisación la entendemos según lo dice esta transcripción que hacemos de lo referido a ella en la Carpeta Central mencionada:

"Todo lo que llevamos jugado con las improvisaciones, nos permite avanzar una definición provisional: *Improvisación es el acto que se cumple cuando se hace de pronto, sin la existencia de una preparación consciente de lo que se va a hacer.*

Se improvisa gracias a motivadores de imaginación como son los que por jugar, se llega a creer en personajes y situaciones que llevan a participar y generar una sensación o emoción, de la que brota un impulso, que cuando más sincero y profundo, más activa la espontaneidad que, alimentada por la intuición da como salida una acción, por supuesto, espontánea.

Por ello es que hemos tratado de crear en el Curso un ambiente suelto, de juego y

liberación, no sólo para el cuerpo, sino lo más completo posible, que levante todas las barreras y suspicacias posibles para que los elementos subconscientes, como la espontaneidad y la intuición, afloren con facilidad.

"Proveyendo entre todos hemos constituído una gama de motivos iniciadores específicos: los juegos, ejercicios, improvisaciones.

"Inicialmente se motiva la imaginación para que el participante pueda creer en la posibilidad de los acontecimientos, y luego dentro de ellos, participando con los demás de las situaciones, experimentar una sensación contra la cual aparece un obstáculo, activador de un deseo, que pueda ser de continuar su estado de alegría o de cesar su estado de tristeza. En fin, lograr una solución contra el obstáculo, y al tratar de tomar esas decisiones, el participante se ha visto arrastrado a las acciones.

"Una acción verdadera realizada con sinceridad y fe, puede ser la "llave que poniendo en funcionamiento sus emociones despierte y movilice su espontaneidad apoyada en su intuición, que dará la salida "espontánea" de la improvisación.

"Las improvisaciones así se constituyen en un adiestramiento de nuestra espontaneidad tan reprimida. Por medio de la educación de la espontaneidad un ser se hace relativamente más libre de los prejuicios, preconceptos y contenidos conservados.

Desde la visión teatral, la improvisación –cuya realización es posible en tanto que el actor juegue con la imaginación y con el cuerpo en las acciones– nos ofrece lo enorme satisfacción de transformarnos en cada papel, conociendo así el significado creador de la improvisación.

El juego y la improvisación que logran la liberación hasta de nuestro subconsciente, nos llevan a sentirnos seres más auténticos, que miraremos con reserva el rol social que tenemos, y en el que tantos factores y presiones del medio intervienen.

La improvisación nos permite estimular y abrir la percepción, a través de la actuación de nuestro sentidos, para incorporar conocimientos en el aprendizaje-enseñanza.

Finalmente, creemos que la improvisación es el mejor medio para el entrenamiento del actor y del Instructor, que así se adiestran a improvisar los medios, temas y circunstancias con que promoverán la improvisación de los participantes de su grupo comunitario.

"La libertad real y verdadera en la improvisación debe estar basada en el deseo que interiormente experimenta el participante de responder a una situación no prevista, y entonces responderá en forma adecuada con su espontaneidad, si ésta ha sido adiestrada.

"Camino para ello es la creación, entre los integrantes del Curso, equipo, grupo, conjunto, de un clima de alegría, soltura y descontracción, que facilitan la vía solidaria y entretenida del juego.

El juego es entonces la actividad equilibrante en que la imaginación, la fantasía, nos prolongan y liberan de los preconceptos y convenciones rígidas, con que desde la niñez buscan acartonarnos y reprimirnos para que seamos "buenos ciudadanos que cumplen la ley".

El juego nos deja disponibles para ser, vía de la improvisación y en la acción que ella involucra, Marco Polo en la aventura; Hamlet, en la duda; Romeo, en el amor; Espartaco, en la lucha por la libertad... Porque la improvisación y el juego, una del otro, al educarnos la espontaneidad, lo hace en dos fases: la liberación del organismo físico, el cuerpo, de los clisés, moldes rígidos, contractantes; y nuestra liberación de la imaginación para el brote intuitivo y la recepción de la espontaneidad sugerida o guardada por los personajes que quieren ser...

"Con la improvisación que moviliza liberadamente la imaginación, para creer en la posibilidad de los acontecimientos "inventados", y luego con su acción participar en ellos, jugamos a ser distintos de lo que "somos" y sentir que fuerzas desconocidas que duermen dentro nuestro nos hacen hacer y decir cosas, claras, como si las estuviéramos viendo... Virtudes de nuestra espontaneidad y nuestra intuición... que por ese camino de la improvisación y el juego debemos despertarlas para que nos ayuden a ser lo que auténticamente queremos ser... solidarios y fraternos en un mundo dividido y egoísta. Amorosos y generosos en un mundo de odio y lucro. Libres y justos, en un mundo esclavizante y de injusticias planetarias.

Y cuando los obstáculos que conocemos, nos lo impidan, lucharemos con la certeza esperanzada que brota de las palabras del poeta y dramaturgo Federico Schiller:

*"En medio del terrible reino de los poderes
y del sagrado reino de las leyes,
el impulso estético creador construye inadvertidamente,
un tercer y jubiloso reino:
el del juego y la apariencia estética,*

*en el cual la humanidad se ve libre de cadenas
de lo circunstancial y de todo lo que sea coacción,
ya sea física, ya moral...
Dar libertad por medio de la libertad
tal la ley fundamental de este tercer reino..."*

Y para completar la CH. D. de hoy, insertamos unos apuntes tomados del libro "El cuerpo tiene sus razones", de Teresa BERTHERAT, publicado por Librería Editorial Arcos, S.A., Barcelona, año 1977, y que por su relación con nuestra materia, hemos titulado

HAY UNA CASA...

"Hay una casa que lleva nuestro individual nombre.

Y cuyo único propietario es cada uno de nosotros, aunque hayamos perdido las llaves.

Esa casa es nuestro cuerpo.

En esa casa, las paredes oyen. Esas paredes que lo han oído todo y no han olvidado nada, son tus músculos.

En la rigidez, en el envaramiento, en las crispaciones; en la debilidad y en los dolores de los músculos de la espalda, del cuello, de las piernas, de los brazos, y también de la cara y los del sexo, se revela toda tu historial, desde el nacimiento hasta el día de hoy.

"Pórtate así o asá... No toques eso... No te toques... Pórtate bien... Vamos, múevete... Apúrate... ¿Adónde vas tan apurado?..."

Confundido tu cuerpo se plegaba a todo como podía. Para conformarse a las presiones tuvo que deformarse.

Tu verdadero cuerpo, dinámico, alegre, armonioso, se vió sustituido por un cuerpo extraño al que aceptas a regañadientes.

¿ Se hacer algo para reparar esta injusticia?

Sí, se puede hace algo, pero el único que puede hacerlo eres tú.

Nunca es demasiado tarde para liberarse de la programación del pasado.

Existir significa nacer continuamente. Aunque, cuántos hay que se dejan morir un poco cada día, integrándose tan bien en las estructuras de la vida contemporánea, con lo que pierden su vida al perderse de vista a sí mismos.

Dejamos a los demás (médicos, psiquiatras, arquitectos, políticos, patrones, etc.) el cuidado de nuestra salud, nuestro bienestar, nuestros placeres.

Confiamos la responsabilidad de nuestra vida, de nuestro cuerpo a los otros, a los que forman parte de las instituciones cuyo primer objetivo consiste en que aceptemos todo, empezando por el sistema, y si es necesario para lograrlo, hasta en reprimirnos.

Al renunciara a la autonomía, abdicamos de nuestra soberanía individual. Pertenecemos así a los poderes, a los seres que los rigen y que nos han recuperado para ellos. Así, ni siquiera somos dueños de nuestro cuerpo.

Es necesario y posible, encontrar las llaves de nuestro cuerpo, tomar posesión de él y habitarlo al fin.

¿Cómo? No considerando el cuerpo como una máquina defectuosa, formada por piezas separadas que han de confiarse a especialistas... Tampoco poniéndole la etiqueta de nervioso, frágil, estreñido, etc.

Ni, mucho menos, tratando de fortalecerlo mediante la gimnasia que no es más que la doma forzosa del cuerpo-carne, considerado como no inteligente, o como un animal al que es preciso disciplinar.

Nuestro cuerpo es cada uno de nosotros mismos.

Pero no nos atrevemos a mirarnos. Sin detenernos en la forma de nuestro cuerpo, nos apresuramos a interpretar el contenido, las estructuras psicológicas, sociológicas, históricas.

Hacemos juegos malabares con las palabras para que éstas nos revelen las razones de nuestro comportamiento.

¿Y si tratáramos de buscar, a través de las sensaciones, las razones de nuestro cuerpo?

Tomar conciencia del propio cuerpo significa abrirse al acceso de la totalidad del

ser... porque el cuerpo y su espíritu, lo físico y lo psicológico, incluso la fuerza y la debilidad, no representan la dualidad del ser, sino su unidad.

Es necesario realizar movimientos corporales que no embrutezcan, sino al contrario, que desarrollen la inteligencia muscular.

Que sean movimientos que se originen en el interior del cuerpo, y que no vengan impuestos desde el exterior.

Lograr comprender que el cuerpo de un ser y su vida, son una y la misma cosa; y que no vivirá plenamente su vida si no ha despertado previamente las zonas muertas de ese su cuerpo.

Comprobar con esos movimientos que es posible dejar de desgastarse inútilmente, de envejecer prematuramente, empleando no diez ni cien veces un exceso de energía como se hace por regla general, sino sólo usando la energía apropiada para cada gesto o acción.

Así puede llegarse a que cada uno se permita el lujo de dejar caer las máscaras, los disfraces, las posturas afectadas, el hacer "como si", sino ser y tener el valor de la propia autenticidad.

Podrás entonces afirmar tu individualidad, recuperar tu iniciativa, la confianza en ti mismo.

Podrás aumentar tus capacidades intelectuales, mejorando las conexiones nerviosas entre el cerebro y los músculos.

Y finalmente, podrás, al sentirte, gracias a tu cuerpo, siendo tú mismo, relacionarte y gozar plenamente la bendición de pertenecer conscientemente a esta especie de los seres humanos fraternos".

Nuestras próximas CH. D. estarán dedicadas a "Las Triangulaciones", que tanto tiene que ver con el desempeño del cuerpo del actor.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 45- E.C.

Tema: Explicación sobre las Triangulaciones, aplicadas por NH desde hace años, para hacer más económicas en energía y favorables al ritmo, las vueltas o giros que deben realizar los actores.

La decisión de incluir en este "Complementos" de Expresión Corporal, las dos últimas CH. D. de las "Triangulaciones, con sus respectivas gráficas, reconoce sus fuentes, por un lado, en las palabras del maestro C. S. STANISLAVSKI que repetimos:

"¿Qué ejercicios semejantes al solfeo son necesarios para el actor? ¿Qué escalas requiere el actor para el desarrollo del sentimiento y la experiencia creativa? Todos los libros y trabajos sobre el teatro callan a este respecto. No hay un libro de texto práctico".

Y por otro lado la experiencia positiva de NH, en su afán cincuentenario de poder ayudar a los actores a conseguir, empezando por la base, sus pies, la necesaria economía de energía que resulta en la gracia de sus giros y desplazamientos, favoreciendo al buscado ritmo general de la actuación.

LAS TRIANGULACIONES

En varias ocasiones gente de Nuevos Horizontes ha sido interpelada por amigos, acerca de: "¿Qué son las triangulaciones?, porque de alguna forma se oyó hablar de ellas y, a primera vista no se le encontraba relación con el teatro, lo que justificaba la extrañeza y la curiosidad.

Concentrando ahora, lo que está distribuido en varias sesiones o partes del Curso Inicial NH para capacitar Instructores Teatrales, tomamos de él lo que constituirán estas Charla Debate del "Complementos" de Expresión Corporal.

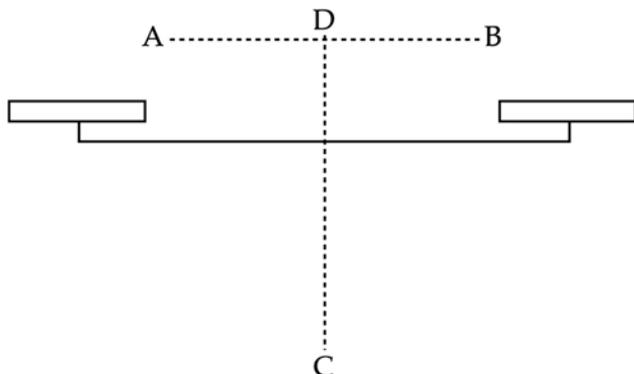
Debemos hablar primero de la Posición tres cuartos (3/4)

"Las condiciones imprescindibles que permitirán un buen uso del factor que visualiza el movimiento y gesto de los actores, y formas del ambiente que los entorna

son:

1º Mantener las presencias humanas sobre el escenario en contacto las unas con las otras, por medio de la mirada. Porque los ojos son los agentes expresivos y receptivos.

2º Mantener las caras actuantes, todo el tiempo que sea posible, a la vista del auditorio. Para eso hay que tener presente esta gráfica:



Este el escenario:

AB es la línea de contacto del actor, básica.

CD, visual del espectador.

Teniendo en cuenta la gráfica, la relación más directa, como mejor se ven y se oyen los actores entre sí, es AB, estando los actores así:

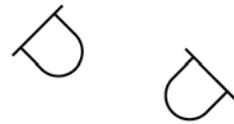


Como se ve el contraste es fuerte, pero ambos actores pierden la relación con el público, con quien el contacto más directo de los actores, es la línea DC, o sea:



Pero sucede que al estar así, en contacto fuerte con el público, los actores pierden el contacto entre sí y con el entorno.

De esta contradicción, solucionándola, el teatro ha dimanado la posición tres cuartos, o sea:



Lo que les permite a los actores estar en contacto entre sí y con el público, que así les ve claramente las caras.

Existen cuatro posiciones de 3/4 en el escenario, de pie o sentado. (Las ilustraciones las muestran de cara al público, desde el pie de la página).

- | | | | |
|----|-------------------------|---|---|
| 1º | 3/4 adelante derecha: |  | Adelante hacia el público, derecha del actor. |
| 2º | 3/4 adelante izquierda: |  | Adelante hacia el público, izquierda del actor. |
| 3º | 3/4 atrás derecha: |  | Hacia atrás, foro, derecha del actor. |
| 4º | 3/4 atrás izquierda: |  | Hacia atrás, foro, izquierda del actor. |

La importancia que tienen estos 3/4 para los desplazamientos del Movimiento Escénico es la de que los actores al moverse hacia adelante de donde están, trazan en el escenario, espacio plástico, líneas diagonales, que son, con relación a las verticales y horizontales, las únicas activas.

En seguida, brevemente, hablaremos de la

POSICION CERO (0)

La posición Cero, de pie. El cuerpo ni blando del todo, ni crispado, con toda la fuerza interior física alerta, pronta a percibir por todos nuestros sentidos lo que pasa exteriormente y a expresar lo que el personaje requiera. El cuerpo erecto desde la base de los pies hasta lo alto de la cabeza, sostenido en un pie, el otro, medio adelantado formando casi un triángulo, en el que un pie, el que sostiene el cuerpo, es un cateto; el adelantado, con el talón en dirección del foro, forma la hipotenusa, y el espacio entre

las puntas de ambos pies, el otro cateto. El adelantado, sin tensión pierna ni pie, busca y encuentra, con la pierna ligeramente doblada, punto de apoyo para el equilibrio, así como el otro, más atrás, es para el sostenimiento del cuerpo, con la debida tensión.

Giro. En el lenguaje teatral es dar el actor con su cuerpo un cuarto, una media o vuelta entera. Para girar o volverse, lo que primero lo hace es el cuello, que con la cabeza, órgano de la percepción y de la voluntad, girará en la dirección hacia la que luego girará el cuerpo. Luego seguirán los hombros, el busto y final, pero continuadamente, las piernas y los pies. Estos son pues en primera instancia, los giros o vueltas.

Digresión

Ahora bien, lo dicho de girar ocurre en la vida cotidiana, pues la comunicación — base de la interrelación — requiere ver los ojos de con quien uno está en contacto o está en relación, y para ello se debe "dar la cara".

Antecedente a): Por supuesto, otro tanto ocurre en el teatro con la diferencia que allí, sabiéndose que la cuestión práctica es la artística, el girar conviene hacerlo "con gracia", de la que Spencer dice: "la gracia en el movimiento se consigue, con la economía de fuerza o energía".

Antecedente b): Esta forma de hacer los giros (triangulaciones), desde tiempos inmemoriales la utilizan los actores, a la que llegaron por los resultados de la experiencia constante en que su sensibilidad les iba indicando, función a función, cuándo "sentían" cómo menos se iba desprendiendo de ellos el público, en proporción a lo menos que tardaban en hacer el giro, lo que a su vez les hacía (y hace) al mantener los compases del ritmo, "sentir" al actor y al público, satisfacer a la "disposición instintiva hacia la agrupación de impresiones sensoriales recurrentes, vívidas y precisas, marcadas por el tiempo y la intensidad, o por ambos a la vez, de tal modo que su reagrupamientos suscita deleite y utilidad", que es como los psicólogos modernos, definen el sentido humano del ritmo.

Antecedente c): Hay conquistas que la milenaria experiencia teatral ha ido logrando para la eficacia del trabajo expresivo del actor, como por ejemplo la del uso de "la mano y pie de foro", que facilita el hecho de que por siglos de los siglos, el ser humano sigue buscando la cara del actor-personaje para saber lo que éste siente, piensa, imagina, sufre, ríe, etc.

Así, otra de las conquistas es la del giro con gracia, que como la anterior, se fue transmitiendo de generación en generación a través del modesto pero mágico puente del escenario.

Antecedente d): Como preocupación nacida de circunstancias personales que nos hicieron poner atención al trabajo actoral de los pies –"proletarios del cuerpo" como los llama alguien–, se trató de encontrar escrito o disertado al respecto de la forma de hacer esos "giros con gracia" en aquello que se tuvo al alcance, –lector y oídor– de escuelas, métodos y sistemas teatrales, y tal vez porque se lo considera básico y elemental, como en realidad lo es, nunca se encontró nada (y creemos debe existir en alguna parte), por lo que desde el comienzo –hacen ya cincuenta años– Nuevos Horizontes, que tuvo la suerte de conocer y aplicar el cómo procedían los actores al "giro con gracia y ritmo", se tuvo que elaborar la forma de cómo poner ese conocimientos de experiencia, al alcance de todos por justicia, empezando por los integrantes del conjunto teatralista, visitantes y amigos, para, en bien del teatro, ahorrarles su tiempo de experiencia propia para que llegasen a lo mismo.

Para que el asunto fuera lo más claro posible, esa elaboración dio el resultado de hallar la denominación, a esos "giros con gracia", de TRIANGULACIONES, basada como ha quedado de manifiesto por la referencia al comienzo, en la Posición Cero y en la Posición tres cuartos.

Lo único que se hizo pues, fue proponer la convencional codificación de algo, como los giros conocidísimos y practicados, inmemorialmente, del nombre y número de triangulaciones, y descripción del mecanismo para lograrlas, lo que enseguida consignaremos con sus gráficas aproximativas. Una convención más dentro de la convención del teatro...

La práctica de NH durante muchos años, dentro y fuera del país, usando las triangulaciones, felizmente ha dejado patente su utilidad sobre todo para quienes se iniciaban en distintos grupo teatrales, así como para los participantes de los Cursos NH, aunque tampoco hayan dejado de reconocer su eficacia y aplicarlas actores profesionales con los que trabajó gente del Conjunto, por una parte y por otra, simpáticamente, hemos oído reconocer, a varios amigos de diversos lugares, de cómo las triangulaciones han servido también, para ser incorporado su uso en la vida cotidiana, lo que significaría una deseada transferencia, gracias al teatro, de lo artístico al moverse diario.

Buscando la continuidad de esta Charla Debate, luego de la obligada, pero necesaria, digresión de los Antecedentes, digamos que a lo explicado al comienzo de

los giros: "Gira el cuello con la cabeza, luego los hombros, el torso, las piernas y los pies.... –agregaríamos– con triangulaciones".

Y ahora sí, retomamos el tema:

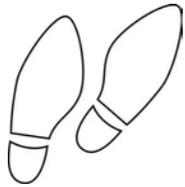
***Triangular** es desplazar el cuerpo de una posición de tres cuartos a otra de tres cuartos, en distinta dirección, con el mínimo gasto de energía, usando el menor número de elementos y con el máximo efecto posible. Regla de las artes que se cumple en todas ellas. Sintetizando: más con menos. ¿Cómo triangular?*

Lo entenderán ustedes fácil y claramente con la descripción que enseguida haremos de las diez Δ (así abreviamos la palabra "triangulaciones"), con el detalle necesario, las ilustraciones correspondientes y el ejercicio corporal de cada una de ellas, con que podrán ustedes abrir el camino a la posterior incorporación de las mismas, hasta llegar a disponer del uso automático de todas ellas.

En esta Ch. D., iniciaremos la muestra con las dos primeras Δ , que serán con giro, y el resto de las Δ lo seguiremos viendo en la próxima Ch. D. N° 46 – E.C.

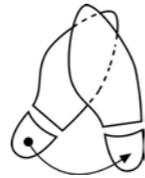
Primera Triangulación: De 3/4 Derecha adelante a 3/4 izquierda adelante, con giro.

a)



Tres cuartos
Derecha Adelante

b)



1º pie derecho
apoyo p. giro

2º pie izquierdo
apoyo p. giro



3º queda

a)



Tres cuartos
Izquierda adelante

b)

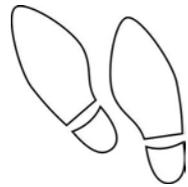
Primera Triangulación de derecha a izquierda con giro.

Estando en la posición Cero, tres cuartos derecha, hacia el público – hacia la cabeza de página – , se desplaza el cuerpo de 3/4 derecha a 3/4 izquierda, con simple giro de la parte delantera del pie derecho y cambiando el sostenimiento del cuerpo hacia ese pie, para que pueda también, sin desplazarse, girar hacia la izquierda el pie izquierdo, apoyándose en su parte delantera. Así el cuerpo queda en 3/4 izquierda.

Repetimos el ejercicio hasta que se sienta que le funciona a uno dentro, un cierto “sube y baja”, de izquierda a derecha, o sea el cambio de sostenimiento de una pierna a otra.

Segunda Triangulación: De 3/4 izquierda adelante a 3/4 derecha adelante, con giro.

a) b)



Tres cuartos
Izquierda Adelante

1º pie izquierdo
a) apoyo p. giro



2º pie derecho
b) apoyo p. giro



3º Queda
a) b)



Tres cuartos
Derecha adelante

Segunda Triangulación de izquierda a derecha con giro.

También sólo con un giro para pasar de una posición de 3/4 izquierda adelante hacia una de 3/4 derecha adelante. Con el mismo procedimiento de giro como en la Δ anterior, primero de un pie, el izquierdo, y luego cambiando el sostenimiento del cuerpo de uno a otro pie, girar el derecho, sobre la parte delantera del mismo.

Recapitulando: Estamos en 3/4 izquierda delante, posición cero. Descontraído el pie adelantado, que es el izquierdo. Apoyar en el piso la parte delantera de ese pie izquierdo y girarlo hacia adentro del cuerpo, y sostenerse en la pierna izquierda, quedando descontraído el pie derecho, que apoyando su parte delantera en el piso, gira hacia la derecha y se queda en posición Cero, 3/4 adelante derecha.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 46 - E.C.

***Tema:** Ya expuestas la primera y la segunda triangulación, aquí se explica la manera de realizarlas, desde la tercera hasta la séptima.*

Esta Ch. D. de hoy N° 46, prosigue con las "Triangulaciones" tercera a séptima tomadas del Curso Inicial Nuevos Horizontes para capacitar Instructores Teatrales.

Tercera Triangulación: De 3/4 derecha adelante, hacia 3/4 izquierda atrás, con desplazamiento.

a)

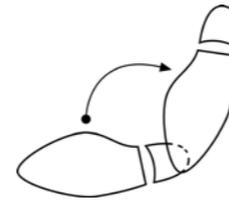
b)

1º pie derecho
b) apoyo p. giro

2º pie izquierdo
a) apoyo p. giro...

3º Pie izquierdo
a) desplaza hacia atrás

4º Queda
3/4 izquierda



Tres cuartos
Derecha Adelante

Tres cuartos
Izquierda Atrás

Tercera Triangulación de 3/4 derecha adelante, hacia 3/4 izquierda atrás, con desplazamiento hacia atrás.

Cuando el ángulo de giro que hay que abarcar es mayor que el que permiten las dos anteriores triangulaciones con giro, estando el cuerpo sostenido en el pie trasero, izquierdo, girar sobre la parte delantera del pie derecho hacia adentro del cuerpo, y luego, al cambiar el sostenimiento del cuerpo hacia ese pie derecho, se puede desplazar el opuesto izquierdo, (su talón hacia el del derecho para formar la hipotenusa), quedando siempre el cuerpo en tres cuartos, en este caso izquierdo atrás

Se la hace en su primera parte, igual que la primera Δ , derecha a izquierda con giro, solo que luego, en vez de hacer girar el pie izquierdo sobre su lugar, se lo desplaza hacia atrás.

Cuarta Triangulación: De 3/4 izquierda adelante, hacia 3/4 derecha atrás, con desplazamiento.

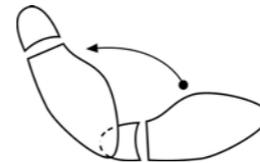
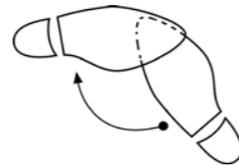
a) b)

1º pie izquierdo
a) apoyo p. giro

2º pie derecho
b) apoyo p. giro

3º Pie derecho
b) desplaza hacia atrás

4º Queda
3/4 derecha atrás



Tres cuartos
Izquierda Adelante

Tres cuartos
Derecha Atrás

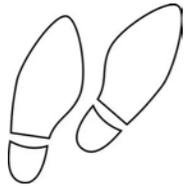
Cuarta Triangulación de 3/4 izquierda adelante, hacia 3/4 derecha atrás, con desplazamiento hacia atrás.

Proceder con igual mecanismo que en la anterior pero girando el pie izquierdo y desplazando el derecho hacia atrás, para quedar en tres cuartos derecha y posición cero.

Cuando se giró el pie izquierdo, se pasa el sostenimiento del cuerpo al lado izquierdo, y al quedar libre el pie derecho en vez de hacerlo sólo girar, se lo desplaza hacia atrás, buscando formar la hipotenusa.

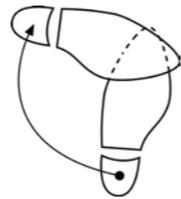
Quinta Triangulación: De 3/4 derecha adelante a 3/4 derecha atrás, con cambio de sostenimiento y desplazamiento.

1º Cambio descanso
a pie derecho
a) b)



Tres cuartos
Derecha Adelante

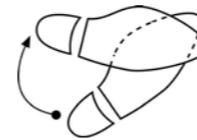
2º pie izquierdo
a) apoyo p. giro



3º Vuelve a descanso
pie izquierdo
atrás



4º Pie derecho
b) desplaza atrás



5º Queda
3/4 derecha atrás



Tres cuartos
Derecha Atrás

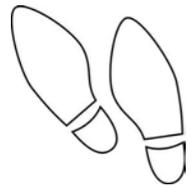
Quinta Triangulación de 3/4 derecha adelante a 3/4 derecha atrás, con cambio de sostenimiento y desplazamiento.

Se cambia el sostenimiento del pie izquierdo hacia el derecho, y apoyado en la parte delantera, gira el pie izquierdo hacia su lado, volviéndose enseguida a este pie el sostenimiento, y queda libre el pie derecho que se desplaza hacia atrás, quedando el cuerpo en 3/4 derecha atrás.

Las dos triangulaciones, Quinta y Sexta son usadas a menudo por el actor, para corregir cuando la triangulación que hizo con desplazamiento, no "alcanza" a dejarlo frente a frente a la persona o elemento que deseaba.

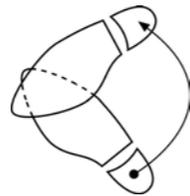
Sexta Triangulación: De 3/4 izquierda adelante, a 3/4 izquierda atrás, con cambio de sostenimiento y desplazamiento.

1º Cambio
sostenimiento a
pie izquierdo
a) b)



Tres cuartos
Izquierda Adelante

2º pie derecho
b) apoyo p. giro



3º Vuelve a descanso
pie derecho



4º Pie izquierdo
a) desplaza atrás



5º Queda



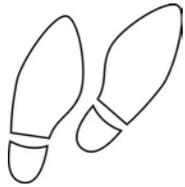
Tres cuartos
Izquierda Atrás

Sexta. De 3/4 izquierda adelante, a 3/4 izquierda atrás, con cambio de sostenimiento y desplazamiento. Como en la anterior, se cambia el sostenimiento pero al pie delantero, izquierdo, luego el derecho gira hacia afuera y recoge el sostenimiento, con lo que liberado el izquierdo se desplaza hacia atrás, quedando el cuerpo en 3/4 izquierda atrás.

En ésta y la anterior Δ , cuando la acción lo requiera puede seguirse girando, con repetir el movimiento de las Δ , gracias a las que el actor puede abarcar circularmente, el ángulo de los 360 grados del entorno.

Séptima Triangulación: De 3/4 derecha a 3/4 derecha atrás, con desplazamiento, avanzando.

1º Cambio de descanso
al pie derecho
a) b)

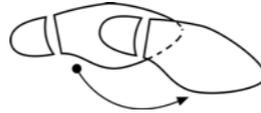


Tres cuartos
Derecha Adelante

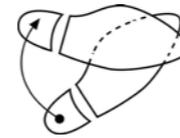
2º pie izquierdo
a) apoyo p.giro



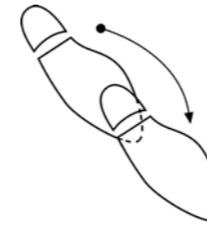
3º Pie izquierdo
desplazamiento
adelante



4º Pie derecho
b) giro



5º Pie derecho
b) desplazamiento
adelante



6º Queda
Tres cuartos



Tres cuartos
Derecha Atrás

Séptima Triangulación de 3/4 derecha a 3/4 derecha atrás con desplazamiento hacia adelante avanzando.

Estando en 3/4 derecha adelante, se pasa el peso del cuerpo que tenía el izquierdo al pie derecho adelantado, que apoyaba el equilibrio, quedando libre el izquierdo, que gira y se desplaza hacia adelante derecha, y recibe el peso del cuerpo, con lo que queda libre el pie derecho, que así puede girar y desplazarse hacia adelante, quedando el cuerpo en 3/4 derecha, sin haber retrocedido.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 47 - E.C.

Esta CH. D. N° 47 - E.C., concluye con las "Triangulaciones" Octava a Décima, tomadas del Curso Inicial NH.

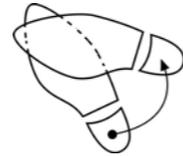
Octava Triangulación: De 3/4 izquierda adelante, a 3/4 izquierda atrás, con desplazamiento hacia adelante, avanzando.

1º Cambio descanso
a pie derecho
a) b)

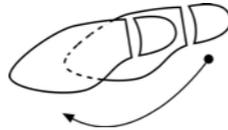


Tres cuartos
Izquierda Adelante

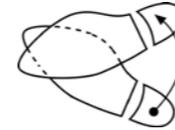
2º pie derecho
b) apoyo p. giro



3º Pie derecho
b) desplazamiento
adelante



4º Pie izquierdo
a) giro



5º Pie izquierdo
a) desplazamiento
adelante



6º queda tres
cuartos

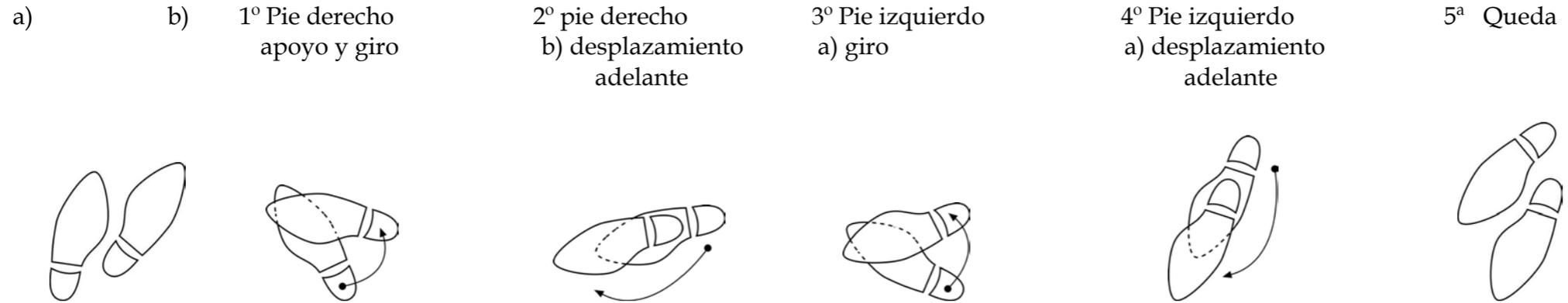


Tres cuartos
Izquierda Atrás

Octava Triangulación de 3/4 izquierda adelante, a 3/4 izquierda atrás con desplazamiento hacia adelante, avanzando.

Estando en 3/4 izquierda adelante, con el pie izquierdo adelantado apoyando el equilibrio, se le pasa a éste el peso del cuerpo que sostenía el pie derecho, el cual al quedar descontraído, gira y se desplaza hacia adelante izquierda, recibe el peso del cuerpo y recién puede girar el izquierdo y desplazarlo hacia adelante, quedando el cuerpo, sin haber retrocedido, en tres cuartos izquierda atrás de cara al interlocutor.

Novena Triangulación: De 3/4 derecha adelante a 3/4 izquierda atrás.



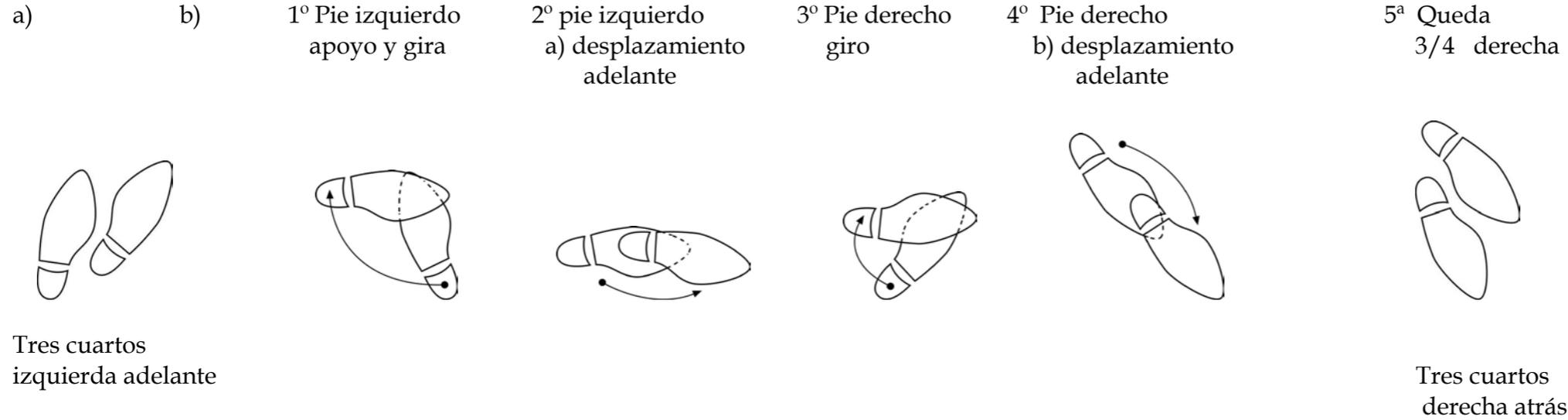
Tres cuartos
derecha adelante

Tres cuartos
Izquierda atrás

Novena Triangulación de 3/4 derecha a 3/4 izquierda, con desplazamiento avanzando.

Estando en 3/4 derecha, adelante, con el pie derecho adelantado, suelto, se lo gira y desplaza adelante hacia la izquierda, se pasa el peso del cuerpo hacia ese pie, y queda libre el izquierdo que gira y desplaza hacia adelante, a la izquierda, quedando el cuerpo 3/4 izquierda atrás, habiendo avanzado.

Décima Triangulación: De 3/4 izquierda adelante a 3/4 derecha atrás.



Décima Triangulación de 3/4 izquierda a 3/4 derecha, con desplazamiento avanzando.

Estando en 3/4 izquierda adelante, con el pie izquierdo adelantado, se lo gira y desplaza adelante hacia la derecha, se pasa el peso del cuerpo hacia ese pie, queda libre el derecho que gira y se desplaza hacia adelante a la derecha, quedando el cuerpo 3/4 derecha atrás, habiendo avanzado.

Como se verá al utilizarlas, de las diez triangulaciones que dejamos constancia, sólo las seis primeras digamos que son fundamentales, por lo que en la práctica ha quedado demostrado. Las últimas cuatro sin embargo, cuando llega la ocasión muestran que bien cumplen su cometido, pues ante una interpelación por dubitación, cobardía, o debilidad, a cargo de un actor interpelante, si el actor se enfrenta triangulando con alguna de las cuatro que involucran un desplazamiento hacia atrás, el público "ve", que la acusación es válida, pero si en cambio, como lo permiten las cuatro últimas Δ , el actor se enfrenta al interpelante con una Δ que lo hace avanzar, esta sola Δ opera como un elemento de la Expresión Corporal que demuestra decisión, coraje, firmeza.

* *

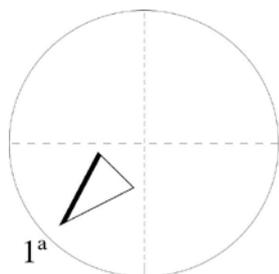
Como cuánto más clara se tenga la función que cumplen las Triangulaciones, más clara y fácil será la transmisión e incorporación que se procure hacer del conocimiento de las mismas a los compañeros teatristas que lo requieran, enseguida damos paso a la Ch.D. N° 48 - E.C. conteniendo las ACLARACIONES complementarias de las DIEZ Δ .

*ACLARACIONES complementarias sobre
las DIEZ TRIANGULACIONES Δ*

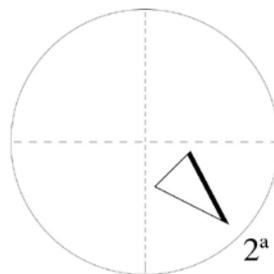
Las CUATRO POSICIONES principales de TRES CUARTOS dentro de los 360 grados de la circunferencia, para pasar de las cuales, de una a otra, "con gracia", sirven las Δ, acerca de las cuales es bueno dejar advertido que sus denominaciones, responden a la posición que el actor ocupa en el escenario, con relación a su cuerpo y en razón de la orientación direccional del mismo, respetando la clásica regla "de pie de foro", independiente de la ubicación que ocupe en el espacio escénico.

Es decir que en el mismo lugar del escenario físico que el actor se ubique, puede desarrollar las DIEZ Δ básicas.

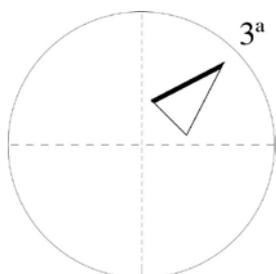
La denominación de cada una de ellas, resultará justificada por la posición de los pies, de los cuales, el de foro, inicialmente el de apoyo al equilibrio, es siempre el avanzado (remarcado en el dibujo convencionalmente tomado como la dicha posición de los pies, a partir de la posición cero).



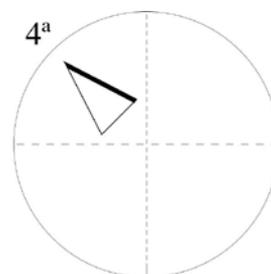
1era. Posición: 3/4 derecha adelante. (Pie derecho adelantado)



2da. Posición: 3/4 izquierda adelante. (Pie izquierdo adelantado)



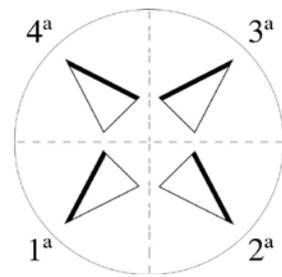
3era. Posición: 3/4 izquierda atrás. (Pie izquierdo adelantado)



4ta. Posición: 3/4 derecha atrás. (Pie derecho adelante)

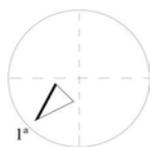
Las cuatro posiciones 3/4 en el entorno que rodea al actor, cubren los 360 grados de la circunferencia.

Nota.- El subrayado de un lado del triángulo, marca el pie que debe estar adelantado, que es "el de foro".



Esquemas de los 3/4 y sus cambios, gracias a la ejecución de las DIEZ TRIANGULACIONES (Δ)

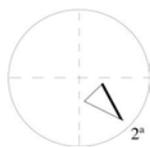
1a. Δ . De 3/4 derecha adelante (1ª. posición 3/4), con giro



a 3/4 izquierda adelante
(2ª. posición 3/4)



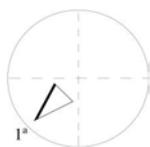
2ª. Δ . De 3/4 izquierda adelante, (2ª. posición 3/4) con giro



a 3/4 derecha adelante
(1ª. posición 3/4)



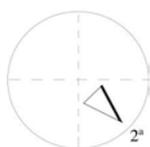
3ª. Δ . De 3/4 derecha adelante, (1ª. posición 3/4), con desplazamiento hacia atrás



a 3/4 izquierda atrás
(3ª. posición 3/4)

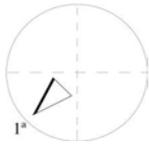


4ª. Δ . De 3/4 izquierda adelante, (segunda posición 3/4), con desplazamiento hacia atrás,



a 3/4 derecha atrás
(4ª. posición 3/4)

5ª. Δ. De 3/4 derecha adelante, (1ª. posición 3/4)
con desplazamiento



a 3/4 derecha atrás
(4ª. posición 3/4)



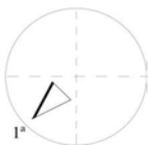
6ª. Δ. De 3/4 izquierda adelante, (2ª posición 3/4),
con desplazamiento hacia atrás,



a 3/4 izquierda atrás con desplazamiento
(3ª. posición 3/4)



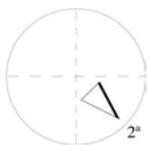
7ª. Δ. De 3/4 derecha adelante, (1ª posición 3/4),
con desplazamiento avanzado,



a 3/4 derecha atrás,
avanzado (4ª posición 3/4)



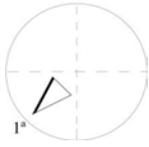
8ª. Δ. De 3/4 izquierda adelante, (2ª posición 3/4 con
desplazamiento hacia delante avanzando,



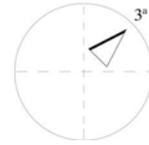
a 3/4 izquierda atrás, con
desplazamiento avanzando (3ª posición 3/4)



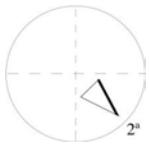
9ª Δ. De 3/4 derecha adelante, (1ª posición 3/4), con desplazamiento avanzando,



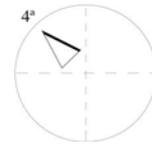
a 3/4 izquierda atrás, con desplazamiento, avanzando (3ª pos. 3/4)



10ª Δ. De 3/4 izquierda, (2ª posición 3/4) con desplazamiento avanzando

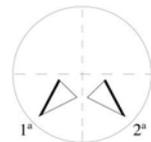


a 3/4 derecha atrás, con desplazamiento avanzando (4ª pos. 3/4)

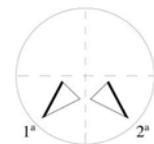


Esquemas SINTÉTICOS de los 3/4 y sus cambios, gracias a la ejecución de las DIEZ TRIANGULACIONES (Δ).

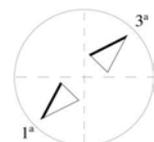
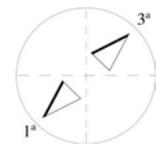
1ª. Δ. De 3/4 derecha adelante, (1ª posición 3/4) con giro, a 3/4 izquierda adelante (2ª. posición 3/4)



2ª. Δ. De 3/4 izquierda adelante, (2ª posición 3/4) con giro a 3/4 derecha adelante (1ª posición 3/4)

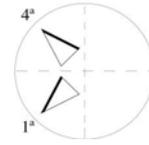


3ª Δ. De 3/4 derecha adelante (1ª posición 3/4), con desplazamiento hacia atrás, a 3/4 izquierda atrás (3ª posición 3/4)

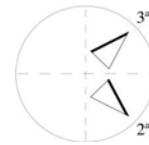


4ª Δ. De 3/4 izquierda adelante (2ª posición 3/4),
con desplazamiento hacia atrás, a 3/4
derecha atrás (4ª posición 3/4)

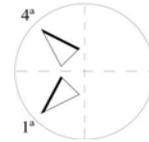
5ª Δ. De 3/4 derecha adelante (1ª posición 3/4)
con desplazamiento a 3/4 derecha atrás
(4ª posición 3/4)



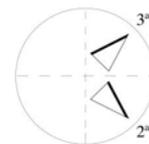
6ª Δ. De 3/4 izquierda adelante, (2ª posición 3/4),
con desplazamiento hacia atrás, a 3/4 izquierda
atrás (3ª posición 3/4)



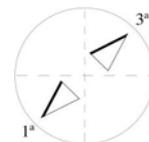
7ª Δ. De derecha adelante (1ª posición 3/4), con
desplazamiento avanzando, a 3/4 derecha atrás,
avanzando (4ª posición 3/4).



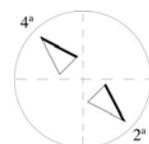
8ª Δ. De 3/4 izquierda adelante, (2ª posición 3/4) con
desplazamiento hacia delante avanzando, a 3/4
izquierda atrás, con desplazamiento avanzando
(3ª posición 3/4)



9ª Δ. De 3/4 derecha adelante (1ª posición 3/4), con
desplazamiento avanzando, a 3/4 izquierda atrás
(3ª posición 3/4)



10ª Δ. De 3/4 izquierda, (2ª posición 3/4), con
desplazamiento avanzando, a 3/4 derecha



atrás, (4ª posición 3/4)

"Complementos" NH

APÉNDICES de EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 49 - Ap. E.C.

Iniciamos esta Ch. D. N° 48 -Ap. E.C., con un párrafo de Richard BOLELAVSKY, de su libro "La formación del Actor", publicado por Editorial Alameda, México, 1954.

"Lo que el actor necesita es "Talento y Técnica". La educación del actor consta de tres partes. La primera es la educación de su cuerpo, de toda la estructura física de cada músculo y fibra. Como director me puedo manejar muy bien con un cuerpo completamente desarrollado..." (...) "Una hora y media diaria durante dos años, con una práctica constante después de lo que usted ha adquirido, hará un actor agradable de contemplar.

"La segunda parte de esta educación es cultural e intelectual". (...) "La tercera parte, la educación y entrenamiento del alma –el factor más importante de la acción dramática–".

Tadeus KOZAN, en su artículo "El signo en el Teatro", tomado del libro "El teatro y su crisis actual", publicado por Monte Avila Editores S. A., Caracas, Venezuela, 1969.

El gesto... "constituye el medio más rico y flexible de expresar los pensamientos, el sistema de signos más desarrollados. Los teóricos del gesto sostienen que es posible hacer con la mano y el brazo hasta 700.000 signos (R. PAGET). En cuanto al arte del espectáculo, merece señalarse que los 800 signos ejecutados con las dos manos por los actores del Kathakali o drama danzado indio corresponden, desde el punto de vista cuantitativo, al vocabulario del basic English, y permiten a los personajes entablar largos diálogos. Al diferenciar el gesto de los demás sistemas de signos Kinestésicos, lo consideramos como movimientos o actitud de la mano, del brazo, de la pierna, de la cabeza, del cuerpo entero, para crear o comunicar signos. Los signos del gesto comprenden varias categorías. están los que acompañan la palabra o la sustituyen, los que reemplazan un elemento del decorado (movimiento del brazo para abrir una puerta imaginaria), un elemento del vestuario (sombrero imaginario), un accesorio o accesorios (representación del pescador, sin línea, sin lombriz, sin pescador, sin cubo), gestos que significan un sentimiento, una emoción, etc. Puesto que todos los gestos son más o menos convencionales (por ejemplo, los signos de cortesía o de comodidad física a lo largo de las diferentes civilizaciones), conviene subrayar que en las artes del espectáculo de determinados países, como los del Asia, los gestos son signos super convencionales: cuidadosamente codificados y transmitidos de generación en generación, sólo son accesibles al público iniciado".

Ahora reproducimos los fragmentos de "Antonin ARTAUD", el libro de Georges CHARBONNIER, publicado por Seghers, París, 1959.

"Digo que la escena es un lugar físico y concreto que pide que se lo ocupe (llene) y que se lo haga hablar su lenguaje concreto".

"Digo que ese lenguaje concreto, destinado a los sentidos e independiente de las palabras, debe satisfacer primero los sentidos, que hay una poesía para los sentidos como hay una para el lenguaje, y que ese lenguaje físico y concreto al que hago alusión no es verdaderamente teatral mas que en la medida en que los pensamientos que él expresa escapan al lenguaje articulado".

"El teatro y su doble" de Antonin ARTAUD, publicado por Editorial Sudamericana, Buenos Aires, 1964, tomamos en la página 83:

"Quien haya olvidado el poder de comunicación y el mimetismo mágico de un gesto puede instruirse otra vez en el teatro, pues un gesto lleva su fuerza consigo, y porque hay además seres humanos en el teatro para manifestar la fuerza de un gesto.

"El teatro es el único lugar en el mundo y el último medio general que tenemos aún de afectar directamente el organismo, y, en los períodos de neurosis y sensualidad negativa como la que hoy nos inunda, de atacar esta sensualidad con medios físicos irresistibles".

Continuamos con:

León MOUSSINAC en su libro "Tratado de la puesta en escena", publicado por Ediciones Leviatán, Buenos Aires, 1957.

"La mímica. Según la forma de los rasgos y la relación de los rasgos entre sí, los sentimientos y los pensamientos se pintan de manera más o menos clara, más o menos aparente y matizada sobre el rostro. La fisiognomía es el estudio de ese mecanismo muscular que el actor necesita dominar y desarrollar para "expresar" una parte de su "juego". De la calidad de su mímica depende a menudo el mayor o menor valor de la interpretación del comediante, lo mismo que de la calidad de la declamación y de los dones físicos.

La mímica crea la máscara.

La máscara natural se logra gracias al maquillaje, por la acentuación o la derivación de los rasgos del actor, según un dibujo, un modelado y colores escogidos, teniendo en cuenta el agrandamiento exigido por la luz y el alejamiento de la escena.

La máscara artificial, que sustituye el rostro del actor, está dibujada en función de la puesta en escena. Como se sabe, se utilizó la máscara en todo el teatro griego y romano porque permitía esencialmente a un actor representar varios personajes o ser reconocido por los espectadores más alejados de la escena en virtud de ciertas convenciones teatrales (todavía es así en el teatro japonés y en el teatro chino). La máscara ha sobrevivido, más allá de la commedia dell'arte, hasta el teatro moderno.

Finalmente, la mímica comprende el gesto, que es un lenguaje engendrado por el sentimiento.

El gesto debe tener, en efecto, un significado exacto, es decir debe estar de acuerdo con lo que se quiere expresar, en el momento mejor elegido para expresarlo.

No se podría olvidar sin riesgo qué es a la vez un movimiento y una acción, y que lo que se llama comúnmente actitudes no son más que fases del gesto.

Por el gesto se llega a la danza, que por más que pueda constituir por sí sola un arte y una expresión autónomas, a menudo es llamada a participar de la acción dramática. Para decir verdad, por un juego inverso habría que consignar que la danza es quizá la primera acción dramática de los hombres.

Querer excluirla de la escena con el pretexto de que no es más que un medio ornamental es exclusivo y absurdo. No se puede negar su importancia, puesto que se reconoce generalmente que sus elementos principales juegan un papel esencial respecto de la gracia del actor; por otra parte, sólo los escritores podrían hacerlo. El "juego" del actor se confunde frecuentemente con ella; sólo es preciso emplearla con mesura; se trata de que la danza en sus figuras, en su dibujo, en su ritmo, se una a la expresión buscada, entre en la acción dramática.

Dice Gordon CRAIG: "El arte de la danza nació del gesto – del movimiento de la danza".

La expresión. Puede definirse así: La capacidad que posee el actor (que él cultiva) y que ejerce a través de la mímica con que acompaña las palabras o los silencios, el movimiento de las escenas, las figuras escénicas en sus detalles, la acción en su conjunto y tal como llega (en el estado en que llega) al espectador. Dicho de otra manera, y según la definición clásica, la expresión es la traducción viva de apariencia natural, de las pasiones y de los sentimientos, de las actitudes del actor, al integrar con su "juego" personal la acción dramática, y al acrecentar ese "juego" personal en la obra representada. Lo que se llama composición es de cierta manera precisa y la determina, en el sentido que ella decide el espíritu, el carácter, las formas de interpretación personal en sus elementos esenciales, la psicología y las apariencias, necesarias (lo pintoresco está aquí comprendido) a la ilusión de un personaje creado literariamente por el autor y de quien la representación, gracias a la interpretación, hace un personaje teatralmente viviente".

Concluimos esta Ch. Debate con la parte inicial de la intervención de Ruben SOTOCONIL, en su libro "La Voz Hablada", publicado por la Universidad Técnica, Chile, 1971, que nos dice algunas cosas interesantes relacionadas a nuestra materia, como es lo de la descontracción muscular para lograr la coordinación corporal.

"La descontracción es indispensable para la coordinación corporal. El músculo vivo nunca se encuentra completamente descontractado y está siempre en condiciones de ligera contracción que lo mantiene listo para entrar en acción. La descontracción absoluta es imposible y la más completa se encuentra cuando el individuo está tendido.

La descontracción controlada es posible cuando se eliminan músculos que no están comprometidos en mantener una postura o no se emplean en realizar determinados

movimientos.

El exceso de tensión en todo el cuerpo –aún en posición de descanso– drena incesantemente la energía nerviosa, produciendo cansancio. La tensión física puede ser el resultado de la concentración excesiva en la tarea física circunstancial.

Por eso se recomienda descontraerse, distenderse, eliminar o reducir las tensiones innecesarias y permitir así el control coordinador de los movimientos voluntarios y el desarrollo del ritmo natural del sistema nervioso".

Dice: M. LEE:

"La coordinación puede considerarse la organización neuromuscular inconsciente y automática que se realiza en circunstancias de desconstracción".

Nuestra próxima CH. D. N° 49 - AP. E.C., reproduce fragmentos de la obra de SOTOCONIL, relacionados con nuestra materia.

"Complementos" NH.

APENDICES de EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 50 - Ap. E.C.

Esta CH. D. N° 49 - Ap. E.C., se ocupará de transcribir varias partes del libro "La Voz Hablada" de Ruben SOTOCONIL.

EL GESTO Y LA PALABRA

En 1872 publicó Darwin su libro "La expresión de las emociones en el hombre y los animales". Comprueba que es difícil este estudio debido a la fugacidad y delicadeza de los movimientos.

En 1867 realizó una encuesta a diversos sujetos:

1. ¿Se expresa la admiración abriendo mucho los ojos y la boca y elevando las cejas?
2. ¿Causa rubor la vergüenza, cuando el color de la piel permite reconocer este cambio de tono? En particular, ¿cuál es el límite inferior del rubor?
3. Un hombre indignado o en actitud provocativa, ¿frunce las cejas, yergue el cuerpo y la cabeza, encoge los hombros y aprieta los puños?.
4. En el abatimiento, ¿bájense los extremos de la boca y elévase el ángulo interno de las cejas, levantado por el músculo que los franceses llaman músculo del dolor? En tal estado, ¿la ceja se ofrece ligeramente oblícua y se hincha un poco en su extremo interno, la frente se pliega transversalmente en su parte media y no en toda su anchura, como cuando las cejas se elevan bajo la influencia de la sorpresa?
5. En el buen humor, ¿brillan los ojos y se pliega ligeramente la piel en torno y por encima de los ojos, siendo la boca estirada un poco hacia atrás en las comisuras?
6. Cuando un hombre se burla de otro o lo reprende, ¿levanta el extremo del labio superior sobre el camino, del lado que mira al individuo a quien se dirige?
7. ¿Se reconoce un aire colérico u obstinado en las siguientes señales principales: labios apretados, mirada amenazadora y ligero fruncimiento de cejas?
8. ¿Se expresa el desprecio adelantando ligeramente los labios y alzando la nariz con una pequeña aspiración?
9. ¿Hace el disgusto bajar el labio inferior y levantar ligeramente el superior con

una espiración breve, poco más o menos como en la náusea o en el acto del escupir?

10. ¿Es expresado el espanto extremo del modo habitual en los europeos?
11. ¿Llega la risa a hacer brotar las lágrimas?
12. Cuando un hombre desea demostrar que una cosa no puede hacerse, o que él no puede hacerla, ¿se encoge de hombros, lleva los codos hacia adentro, extiende hacia afuera las palmas de las manos y levanta las cejas?
13. Cuando los niños se enfadan, ¿hacen una mueca o avanzan mucho los labios?
14. ¿Se puede reconocer una expresión criminal, astuta, envidiosa? No sabría decir, por otra parte, de qué modo pueden determinarse esas expresiones.
15. ¿Se mueve la cabeza verticalmente para afirmar y lateralmente para negar?

Los movimientos útiles al cumplimiento de un deseo o al alivio de una sensación penosa terminan por hacerse habituales por repetición y se reproducen, siempre que aparece este deseo o esta sensación, aunque en débil grado, o aunque su utilidad sea nula o muy discutible.

Voluntariamente se realizan movimientos opuestos bajo la influencia de impulsos también opuestos, independientemente de la mayor o menor utilidad que pueda resultar de ellos para el individuo.

"La experiencia demuestra que cierta cantidad de fuerza nerviosa es engendrada y puesta en libertad siempre que el sistema cerebro-espinal es excitado. La vía que sigue esta fuerza es necesariamente determinada por la serie de conexiones que ligan las células nerviosas, sea entre sí, sea con las otras partes del cuerpo. Pero en esta dirección influye también mucho la costumbre; lo cual equivale a decir que la fuerza nerviosa toma voluntariamente las vías que ha recorrido ya con frecuencia". (Darwin).

Los órganos respiratorios desempeñan en la expresión un papel capital, no sólo por su acción directa, sino también y mucho más, de un modo indirecto.

Cuando el niño grita de hambre o de dolor, la circulación se detiene y los ojos tienden a congestionarse; se contraen los músculos que los rodean para protegerlos. "En el transcurso de muchas generaciones este acto llega a fijarse por herencia y queda finalmente la costumbre de contraer los músculos perioculares bajo la influencia de una contrariedad".

Los principales actos de la expresión —dice Darwin— son innatos o hereditarios; es decir, que no son producto de la educación del individuo.

Los movimientos expresivos del rostro y del cuerpo son de gran utilidad: son los primeros medios de comunicación entre la madre y el niño: para descubrir en los demás la simpatía o antipatía hacia nosotros; para vitalizar y energizar nuestra palabra. Nuestros gestos revelan los pensamientos y las intenciones de una manera más real que las palabras, que pueden ser engañosas.

"Buena parte de cooperación humana se efectúa sin lenguaje por medio de gestos (señalar), manipuleo (poner algo en manos de otro, arrojar al suelo), contacto (codazo, caricia) sonidos no lingüísticos, con o sin voz (castañetear dedos, aplaudir, reír, llorar), etc. Hay que mencionar también –en relación a esto último– los tonos de voz, la manera de actuar". (L. Bloomfield: Lenguaje, N. York, 1961)

1. *La mano fue primero*

Entre las teorías sobre el origen del lenguaje circula una que reza: "En el comienzo fue el gesto". El gesto que imita el contorno de las cosas da lugar más tarde a analogías que enriquecen el vocabulario mudo.

Pero cuando el hombre empezó a necesitar más y más sus manos para trabajar (y la comunicación gesticulativa le tomaba mucho tiempo) tuvo necesidad de otros métodos: una pantomima especializada de labios y lengua.

Los monos (sin oficio en qué ocupar las manos) no necesitaron del lenguaje vocal. A medida que el hombre desarrollaba su inteligencia y técnica, aumentó su necesidad de gestos exactos, al mismo tiempo que sus manos estaban ocupadas en hacer y transformar cosas. Los gestos que antes se hicieron con las posiciones de la boca, lengua o labios. Se crearon y desarrollaron otros gestos, según la capacidad imitativa.

Darwin (en el libro citado antes) observa que las personas que cortan con tijeras suelen mover simultáneamente las mandíbulas; los niños que aprenden a escribir revuelven la lengua al mismo tiempo que la mano, "de un modo ridículo".

De modo que el hombre primero se habría expresado por gestos, mientras que inconscientemente su lengua, labios y mandíbula "dibujaban" lo mismo que decían las manos. Finalmente, las manos habrían cedido el lugar a la boca, cuya pantomima era ya auto-suficiente.

El gran paso se dio cuando el gesto se hizo audible al hacer pasar el aire a través de las cavidades bucales y nasales. La necesidad de llamar la atención sonorizó el gesto.

El lenguaje sonoro independizó las manos de los ojos (puesto que había que "leer" la pantomima) y lo ligó estrechamente al oído, de modo que por primera vez el hombre pudo impartir información en la oscuridad o al estar fuera del alcance de la vista de la persona con la cual quería comunicarse.

Esta teoría es sostenida –entre otros– por Sir Richard Paget (Uman Speech, Londres, 1963, Ed. por Routledge & Kegan Paul), Sir E. B. Tylor (Antropology, 1870) Dr. J. Rae (Polynesian Language, 1862). etc.

2. *El gesto expresivo*

Un estado de ánimo, una emoción, una vivencia, producen una tensión o distensión que puede traducirse en fenómenos musculares.

Una desazón, por ejemplo, puede producir un ensanchamiento del borde externo de la fosa nasal; la alegría ensancha las comisuras labiales.

El gesto expresivo es instantáneo. Se produce y desaparece con la situación interior. Al repetirse, puede marcar un surco en la piel. El rostro se ensancha en la alegría y se alarga en la pena.

3. *Zonas expresivas del rostro*

La frente. Los pliegues transversales pueden ser momentáneos o permanentes; varían notablemente de una persona a otra. Se presentan en vivencias de sorpresa, espanto, admiración, cuando se presta atención o se trata de recordar algo.

Las cejas. Durante la niñez tienen la misma dirección y su juventud. Si persiste el arco perfecto de la niñez, es índice de vida poco intensa.

Su dirección y movilidad dependen del músculo frontal (para elevarlas) y del superciliar (para fruncirlas), lo que ocurre en situación de dolor, preocupación, esfuerzo y agresividad.

El entrecejo. Los pliegues verticales entre los extremos de las cejas y en la base de la nariz son producidos por el músculo superciliar. A veces son más de dos y no totalmente verticales según los individuos. Suelen llamarse pliegues de los pensadores o del esfuerzo, o de la tenacidad. También aparecen en emociones de cólera, impaciencia, dolor, disgusto y desagrado.

Base de la nariz. El pliegue transversal de la base de la nariz es frecuente en expresiones de disgusto y desconfianza.

Los ojos. Cuando se abren mucho los párpados (mediante el orbicular) expresan atención, admiración o sorpresa, al mismo tiempo que se forman pliegues frontales, con elevación de las cejas. Cuando los músculos aflojan con los años, el músculo frontal mantiene la energía del gesto.

El orbicular cierra fuertemente los párpados ante el peligro o exceso de luz. Los párpados entornados exteriorizarían infatuación, autosuficiencia, orgullo, desdén y desprecio; a veces desconfianza; otras, miopía... Parpadeos y pestañeos suelen revelar intranquilidad. "Reconocemos en la mirada tarda –dice Piderit– el agotamiento corporal y la pereza espiritual; en la vivaz, excitación; en la mirada más o menos firme y

fija, diversos grados de atención tensa; en la dulce, participación o pasión; en la mirada errabunda, dispersión; en la insegura, angustia. La mirada furtiva denota desconfianza; la pedante indica reserva, y la embelesada, exaltación".

Labio superior. La contracción del elevador común del ala de la nariz y del labio superior indica descontento, desazón, actitud despectiva y amargura. Contrayendo el elevador propio del labio superior y el cigomático menor se expresa dolor, disgusto, enojo, menosprecio y suficiencia.

Boca. El orbicular frunce los labios proyectándolos hacia afuera, o frunciéndolos, o aplicándolos contra los dientes. La proyección hacia afuera indica agresividad; hacia atrás, amargura; contra los dientes, autodomínio; hacia adentro, irritación sorda y mordacidad.

Según Lange, el centro de gravedad de la expresión reside en la comisura de los labios. La expresión de la frente, de los ojos, se anula o desvirtúa por la que adquiere la boca; un entrecejo fruncido por la desconfianza o el temor, y unas comisuras labiales arqueadas hacia arriba, se anulan recíprocamente.

El movimiento de las comisuras es causado por el cigomático mayor, el risorio para el ascenso, el buccinador para el alargamiento transversal y el triangular y el cutáneo del cuello para su descenso. Las comisuras se elevan en la sonrisa y en situaciones de alegría y jovialidad. Descienden en la tristeza, pesadumbre, dolor, sufrimiento, enfado, malhumor, disgusto, desprecio y terror.

Labio inferior. El músculo cuadrado de la barba permite doblar el labio inferior hacia afuera y abajo, especialmente en el enojo, enfado, amenaza y desprecio. El músculo borla eleva la punta de la barbilla y puede también curvar el labio inferior hacia afuera. Produce un pliegue (mentolabial) entre la boca y el borde inferior del maxilar inferior, propio de las personas propensas a la cólera y enfado.

Cuando hay propensión a clavar los dientes superiores en el labio inferior, es índice de cólera o agresividad, o sorpresa al pillarse en propios errores, o temor a hacer el ridículo, o envidia.

Surco nasolabial. Se produce por la acción del músculo elevador común del ala de la nariz y del labio superior y los que afectan a las comisuras labiales, suelen llegar a confundirse con el pliegue comisural. La parte inferior se acentúa con la sonrisa y en todas las actitudes alegres, joviales, esperanzadas y confiadas".

Nuestra próxima CH. D. N° 50 Ap. E. C., reproducirá opiniones y comentarios de varios autores sobre el importante asunto de El juego.

"Complementos" NH.

APENDICES de EXPRESION CORPORAL

Charla debate N° 51 - Ap. E.C.

Por la relación estrecha con nuestra materia, esta CH. D. N° 50 - AP. E.C., compila las expresiones de varios autores, y comienza por las de:

León CHANCEREL, en el libro "El teatro y los comediantes", publicado por Editorial Universitaria, Buenos Aires, 1963.

"Cuando yo era niño la palabra "teatro" evocaba en mi la idea de un edificio misterioso... (...) Comprendí muy pronto que esos edificios habían sido especialmente contruídos y equipados para facilitar la creación de un mundo artificial y multiforme, y que el oficio de actor consistía en "disfrazarse", "metamorfosearse", asumir, durante algunas horas, la apariencia de rey o mendigo, pillo o santo (...) Bajo esas apariencias el actor fingía experimentar sentimientos verdaderos, desde los más nobles a los más despreciables, en medio de aventuras trágicas o cómica extraídas de la leyenda, de la historia o de la vida de todos los días por hombres especializados a quienes se llamaba con respeto: "autores".

Supé que eso era el arte dramático.

Y descubrí, no sin sorpresa, que nosotros, mis primos, primas y yo, "sin saberlo", también hacíamos "arte dramático", pues, muy natural y espontáneamente, los días de asueto, en el verano sobre todo, en el campo, en la vieja casa familiar, así como en los más secretos rincones del parque, nos disfrazábamos con viejos cortinados, oropeles descubiertos en el granero, géneros o vestidos pasados de moda y nos convertíamos en los personajes de nuestras lecturas preferidas.

Un juego espontáneo, inspirado por sentimientos violentos que se traducen inmediatamente en "acción". Tal es el origen y la característica del arte del actor y, en consecuencia, del arte del teatro.

Los sentimientos instintivos que entonces nos impulsaban a nosotros, niños, a realizar esos libres juegos, el historiador los encuentra en la aurora de la civilización, tan pronto como los hombres se agrupan en comunidades. Narrar u oír la narración de la historia de sus dioses y de sus héroes no les satisface: necesitan vivirlas y verlas vivir. Llega un momento en que el más dotado salta sobre un sitio elevado. Frente a la asamblea ya no dice: "aquél ha hecho tal cosa". Él mismo se convierte en "aquél", y lo que "aquél" ha hecho, él lo hace, lo representa, actúa. El actor precede siempre al poeta, y se verá que los más grandes poetas dramáticos fueron también y primeramente, actores"

Continuamos con lo que al respecto a El Juego nos dice:

TYRONE GUTHRIE, en el libro "Nuevo Teatro", publicado por Editorial Letras, S.A. México, 1965.

"Para llegar a este punto (la representación de Edipo Rey), hemos recorrido un camino muy largo desde los juegos de los monos que se persiguen unos a otros, hasta los de los gatos, que juegan al escondite y los de los niños que siguen una trama de juego muy parecido. Pero el teatro guarda vestigios de estos juegos sencillos. En Edipo Rey, y en otras obras, pueden discernirse claramente las huellas del juego del escondite. El de la persecución influye predominantemente en todas las obras de "vaqueros" y en las que tratan de la aprehensión de un personaje. ¿Qué es el escondite sino una forma primitiva de la entrada y salida de escena del actor? ¿Qué son las entradas y salidas de escena y los juegos de escondite sino alegorías primitivas del nacimiento y la muerte?"

El caso es que, si bien admitimos que el teatro es un juego, no todos los juegos son por necesidad frívolos o manifestaciones primitivas. Es significativo que hablemos del "juego" del intelecto, del "juego" de la imaginación y del "juego" de la luz, que sin duda es lo más asombroso. Si Galileo no hubiera incurrido en esta clase de "juegos", hoy seguiríamos pensando que el sol da vueltas alrededor de la tierra.

Naturalmente las formas particulares del juego que observamos en el teatro van bastante cargadas de asociaciones sexuales. No hay duda de que el teatro ha asumido buena parte de la responsabilidad en la estimulación e instrucción sexual que la religión asume en otras culturas, pero que la iglesia cristiana ha abolido en la nuestra.

Hasta el fin de la Edad Media la iglesia cristiana fue dispensadora y patrocinadora del teatro en Europa. Hay ironía en el hecho de que después de la Reforma la iglesia antigua y la llamada reformada coincidieron en su puritana condenación del teatro".

Ahora quien interviene es Pierre FRESNAY, en el libro "Yo soy un comediante", publicado por Ediciones Leviatán, Buenos Aires, 1956.

"El libro está realizado con entrevistas que a Pierre FRESNAY le hace Alberto DUBEUX:

A.D.- ¿Cómo ha llegado usted a ser comediante?

P.F.- No llega uno a ser comediante: lo es o no lo es. Uno es comediante inmediatamente, o no llega a serlo jamás.

A.D.- ¿No habrá usted sentido esa atracción antes de haber ido una vez al menos a algún espectáculo...

P.F.- Me hago esa pregunta, y creo que sí. Claro que había un antecedente en mi familia, pues un hermano de mi madre era actor.

A.D.- Claude Garry, lo he visto actuar a menudo. Tenía mucho talento.

P.F.- Por él pude saber tan temprano qué era el juego del teatro, que se confundió rápidamente con mis otros juegos. La gente olvida que durante toda su vida, y hasta para subsistir, los comediantes son los únicos hombres que siguen jugando. El gusto de expresar con el cuerpo y la voz es un típico reflejo infantil, y en el comediante que siempre algo de niño... bueno, tiene que quedar. Los comediantes que consideran gravemente aquello que llaman "su misión", se extravían contra esa verdad. Al revés de Mounet Sully, deberían hacerse pastores".

Prosigue ahora:

Pierre Aimé TOUCHARD, en su libro "El teatro y el espectador", publicado por Ediciones Troquel S.R.L, Buenos Aires, 1954.

En el prólogo del libro, Aurelio N. MAUDET, apunta:

"El subtítulo de este libro en la edición de origen es "La règle du Jeu": la regla del juego. El idioma francés, al referirse a la actividad escénica, dice "le jeu", esto es el juego, "jouer" al referirse al actor, verbi gracia, "ce comédien joue bien...", il joue le rôle de...", vale decir, interpreta, actúa, se desempeña, obra, "juega", así como aplica el mismo vocablo al hablar del pianista, del violinista. En efecto, el actor juega con su cuerpo, con su voz, con sus emociones como el músico interpreta sobre un instrumento determinado.

"El idioma traduce allí una realidad oculta, subyacente, dormida en el subconsciente: el teatro es un "juego".

"J. HUIZINGA en su obra "Homo Ludens", el juego como elemento de la historia, — que en el transcurso de este "Complementos" NH, ya hemos destacado y comentado— "puso de relieve la importancia de lo lúdico en la cultura".

El actor vive en tensión y esa tensión, según Huizinga, "pone a prueba su fuerza de jugador, su fuerza física, su habilidad, su ingenio, su valor, su perseverancia y simultáneamente su fuerza interior por cuanto, deseando intensamente ganar el juego, tiene que mantenerse dentro de los límites de lo permitido que el juego prescribe".

"De igual modo esto se cumple con sentido colectivo, en una "comunidad" con espíritu de cuerpo, esto es una compañía, un conjunto, una "troupe". Implícitamente se refiere a ello TOUCHARD:

"Por eso el espectáculo representado por actores acostumbrados a actuar en conjunto es siempre mejor que otro. Sólo el conjunto permite conocer exactamente las dotes de cada cual".

"El arte teatral es un juego, claro está, pero tiene una intención, una voluntad y una realización de naturaleza plenamente estética.

"Con obras de reconocido valor cultural, que consciente o inconscientemente, enriquecen su alma, el actor, en un plan técnico o profesional, tiene la satisfacción de

haber vencido una dificultad, de sentir brotar de su personalidad posibilidades reprimidas, virtualidades de sensaciones, sentimientos e ideas; por el "juego escénico" el actor se libera.

Y nos dice Aimé TOUCHARD:

"Nuestros contemporáneos han olvidado que el teatro es un juego, en el cual lo que se pone sobre el escenario, no es sino un elemento como los naipes que se dan vuelta sobre el tapete en el póker; pero cada jugador conserva para sí otra serie de cartas secretas respecto de las cuales las cartas echadas sólo toman su verdadero valor.

"Por lo menos es preciso que vayamos tomando conciencia que un juego se juega, que tiene reglas, y que como espectadores no tenemos derecho a ignorarlas.

La finalidad de las reflexiones y de los estudios siguientes es recordar que el teatro es primeramente un juego, y esbozar los elementos esenciales de la regla de aquél".

"Es el juego del teatro un poco más complicado que lo que uno se imagina"

Y concluye esta CH. D. N° 50 - Ap. E.C.

Jean JACQUOT de su libro, "El teatro moderno", publicado por Editorial Universitaria de Buenos Aires, 1967.

"¿Qué es el arte dramático? Es la comunicación de una imagen de la vida en acción, proyectada en el momento de su aparición, sobre el espacio presente y el tiempo actual, delante de un conjunto humano, por parte de un hacedor de imágenes llamado actor, el dueño del juego.

"El objeto de la imagen en acción puede ser indiferentemente una intención que va cobrando forma durante el curso del juego.

"Existen excelentes textos —que pueden ser obra de un comediante, como se lo comprueba en GOLDONI, en MOLIERE y en SHAKESPEARE— pero también existen otros bien distintos. Lo peor es que el actor debe representarlos todos. Y lo milagroso es que un gran actor lo logra. ¿No afirmaba JOUVET, acaso que él podía representar el anuncio de comercio o la guía telefónica?

"Yo enseño con plena conciencia que las personas integradas en una reunión pierden parte de su individualidad crítica. Tanto como se pierde individualmente, gana la reunión en cohesión. De este modo el estudiante acaba por comprobar que un público de papanatas no vale lo que un público de simpatizantes, que no hay peor público que el que duda, y que el único bueno es el que cree, no precisamente en el juego, sino en aquello que por medio del juego atraviesa lo humano para culminar en el estado sublime que cohesiona a todo el mundo".

Finalmente insertamos tres pensamientos:

De SCHILLER:

"La necesidad de jugar es la fuerza de donde surgen los verdaderos valores creativos. Es una alegría irreflexiva e ingenua que hace posible la creación.

"Juego: el deseo complicad o por la libre actividad".

De CALDWELL COOK:

"Se entiende por juego (arte) el hacer algo que uno sabe, poniendo en ello su corazón".

De OCTAVIO PAZ:

"Han intelectualizado el arte en detrimento de su dimensión afectiva".

Aquí comenzamos a reproducir las Cinco Charlas Debate de Expresión Corporal, con que iniciamos en el Curso Nuevos Horizontes para capacitar Instructores Teatrales, el tratamiento de la materia cuyo Complemento hemos realizado en este "Complementos" de Expresión Corporal.

1ª. EXPRESIÓN CORPORAL

Tema: *Definición. Presencia del cuerpo. Partes fundamentales del cuerpo. Funciones expresivas de las mismas. Primer ejercicio respiratorio: Diafragmático abdominal.*

Definición. *Expresión Corporal es el conjunto de movimientos, gestos y actitudes que puede desarrollar el cuerpo humano, y a través de los cuales el actor demuestra y expresa todo lo que se supone sucede en el sentimiento, emociones, pensamientos y voluntad del personaje de una obra teatral.*

Un cuerpo tiene, por la simple fuerza de su presencia física y por su acción, poder bastante para alterar profundamente la naturaleza de las cosas, más de lo que consiguiera cualquier especulación de la mente.

Con los movimientos, gestos y actitudes que puede desarrollar el cuerpo, ustedes ya han puesto en marcha los mecanismos que les permiten observar la cantidad de ellos y poco a poco, irán reparando en la calidad de los mismos. A medida que avancemos, notarán también la capacidad que tienen esos movimientos, gestos y actitudes para plasmar formas (eso es lo plástico), de acuerdo a normas artísticas.

Y todo ello destinado, segunda parte de la definición, a que sea por medio del cuerpo que todos los sentimientos, pensamientos y decisiones de los personajes, pueden llegar al público. Por eso hay que buscar una correspondencia entre la actuación física del actor y las emociones que expresa.

Las reacciones del personaje deben manifestar en su cuerpo, en su actitudes, gestos y movimientos, antes de dar expresión verbal a sus pensamientos.

Aprender a hablar primero con el cuerpo y luego con la voz. La actividad del cuerpo viene primero y luego la expresión vocal. Primero se golpea una mesa y luego se grita.

Eso nosotros lo sintetizamos diciendo que primero es la acción y luego el verbo. Y deducimos de ello, como lo veremos después, una regla para la actuación: el gesto, la acción, precede a la palabra. Ejemplos.

Seguimos con la Charla. Para lograr con el cuerpo humano toda esa capacidad de expresión dramática y artística, es necesario comprender y controlar, al menos básicamente, la función expresiva de cada parte fundamental de este organismo, el maravilloso cuerpo humano, porque sin él... ¿qué?...

De modo que veamos cuáles son las partes fundamentales del cuerpo:

TORSO. Es la parte central del cuerpo, más importante en el juego escénico. Allí están los órganos vitales (estómago, corazón, pulmones, intestinos, etc.), íntimamente asociados con las emociones y por tanto, con los impulsos del cuerpo a moverse. Además están en él los músculos básicos para la acción... los de las caderas, cintura, espalda, hombros y del cuello.

Ya hemos visto en M.E. que los movimientos más expresivos del cuerpo son los relacionados con un impulso negativo o positivo, es decir con las apetencias (acercamientos) o las aversiones (alejamientos) que inspiran las personas o los objetos.

Pues bien, esos dos tipos de reacciones básicas se expresan ante todo en una inclinación hacia adelante o hacia atrás o un giro del TORSO. El niño lo expresa claramente.

Es de notar que la "educación" de la sociedad actual, tiende a inhibir esa tendencia de las reacciones básicas del torso, y los impulsos que representan reacciones negativas y positivas, se manifiestan solo por intermedio de agentes secundarios: piernas, brazos, cabeza por lo que las junturas de la columna vertebral están endurecidas.

La columna vertebral es el centro de la expresión. El impulso motor empieza en los ijares, situados entre las costillas y los huesos de la pelvis, dominio de los músculos abdominales.

La cintura es la "coyuntura maestra", bisagra central del cuerpo humano. Sabemos que el cuerpo está formado anatómicamente por dos elementos: el andamiaje óseo, que no es rígido sino articulado, y músculos, que se sostienen en ese andamiaje y lo mueven por tirones y aflojamientos.

De la estructura ósea la parte de mayor interés es la columna vertebral, serie de huesos pequeños, unidos por cartílagos y mantenido vertical por los músculos. La columna vertebral es una especie de centro coordinador de todos los movimientos, más amplios y expresivos. "Un actor interpreta con su columna vertebral", decía David Velasco, famoso actor del teatro norteamericano.

- Pasamos ahora a las piernas. Por medio de los "pasos" se amplían y acentúan las manifestaciones originariamente observadas en el torso, positivas o negativas, de establecer o interrumpir contacto con los personajes y objetos.

Las inserciones de los músculos que mueven las piernas, están en la base del tronco. La forma de movimiento de las extremidades muestra el estado de

ánimo que condiciona o caracteriza a los mencionados impulsos negativos o positivos, pues las piernas tienen carácter expresivo en su condición de agentes de locomoción del cuerpo.

- Bajamos a los pies. La acción de los pies indica con más claridad que cualquier otra parte del cuerpo (a excepción de la cara) la felicidad, la indecisión, la timidez, la decisión, el orgullo o la alegría del ser humano. La manera de caminar de una persona revela su carácter, su edad, su condición física y emocional.
- Subamos ahora a los brazos. Junto con el torso y las piernas, expresan primeramente el impulso humano a establecer o interrumpir el contacto con una persona u objeto. La actitud y la forma en que los brazos establecen o interrumpen el contacto indica los diversos estados de ánimo. Un ademán que parte del codo da la impresión de sentimentalismo; el hombro, de gravedad y de la cintura, apasionado. Cuando el torso se inclina hacia adelante y se avanzan las piernas, los brazos se tienden para tocar, atraer la persona y objeto. Cuando el torso se retrae, las piernas se apartan, los brazos se niegan al contacto.
- Ahora las manos. Ellas asienten, hacen, obran. Indican o transmiten emociones y pensamientos. Sugieren la creación de espacios. Traducen las actitudes, sentimientos y emociones profundas. Ejemplo, la manera con que una mujer pone las manos sobre la cabeza de un hombre, puede ser más significativa de los personajes y la situación, que varias páginas de diálogo. (Material para improvisación).

Ya que estamos en la cabeza. Ella es expresiva en su totalidad y en el resto por sí misma. La cabeza, noble parte del organismo, centro de la capacitación intelectual del ser humano, asume para el espectador la atracción máxima del espectáculo corporal inicialmente.

La cabeza es expresiva por su relación con el torso; siguiendo el impulso de éste, se acerca o aleja en la misma dirección acentuadamente.

El hombre revela la actitud que tiene ante sí mismo por la forma en que sostiene la cabeza. Cuando ésta se mantiene erecta es evidente que la persona se respeta a sí misma; cuando está agobiada, desaparece el orgullo. Pero esos sentimientos provienen del torso. Una cabeza gacha no significa mucho si el torso no está agobiado, siendo el reverso, también cierto.

Cuando un hombre comienza a animarse, luego de estar abrumado, primero, el mayor aire entra en los pulmones, los músculos de la cintura se ponen tensos, el pecho se expande y recién se erguirá la cabeza.

- Y terminamos con la cara. Es el centro culminante y el foco de la expresión física y mental. En el centro de recepción más importante del hombre: los sentidos. La boca el órgano que habla, es en forma prominente, el miembro

activo de la familia de los rasgos de expresión. Después de observar la postura y la acción de un cuerpo en su conjunto, uno mira el rostro para definir esta impresión. La mirada del público, buscará, ineludiblemente, los ojos, la mirada del rostro del actor...

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Primero: *DIAFRAGMATICO ABDOMINAL*.

Las primeras prácticas tendidos en el suelo, de espalda. Todo el cuerpo suelto, sin rigideces, sin tensión, sin gasto de energía.

Cuando digamos UNO cerrarán la boca, inspiración por la nariz lenta y silenciosamente y al mismo tiempo proyectarán el abdomen hacia arriba, adelante, hasta donde se pueda, acompañado de la contracción hacia abajo, del diafragma.

Diremos DOS y retendrán el aire cuatro segundos.

Luego diremos TRES, y espirarán contrayendo el abdomen que retraerá el diafragma, soplando con fuerza en la posición labial del silbido, algo ruidoso.

Diremos CUATRO, y será la pausa sin inspirar ni espirar.

Para controlar, colocar una mano sobre la "boca del estómago" y otra sobre el esternón. Tórax, hombros y cuello en reposo y descontracción muscular.

Es importante que para la buena ejecución de este ejercicio: Respiración Diafragmático abdominal, tengamos en cuenta lo siguiente:

Para la espiración, tercer tiempo, contraer el abdomen, usando sus músculos, hasta hundir y retraer su pared delantera lo más posible, así las vísceras abdominales empujan hacia arriba el diafragma que recupera su "altura anatómica". Para el soplido en este tercer tiempo, los labios se juntarán, dientes separados, como para el silbido, la lengua lo más baja posible, soplar de modo que la presión del aire empuje las mejillas, hinchándolas, con lo que se practica el ahuecamiento de la cavidad bucal, lo que, como veremos más adelante nos servirá para tener buena voz. Hay que soplar como para apagar una vela a 60 cms. de distancia. La oposición que ofrecen los labios fruncidos, debe vencer la contracción fuerte y mantenida de los músculos de la pared abdominal, que así se fortalecen y habitúan a empujar. Si no se sopla con fuerza, el ejercicio no sirve.

2ª. EXPRESION CORPORAL.

Tema: *Ejercicios Expresión Corporal. Descontracción 1ª tanda: Del 1º al 7º. Posición Cero. 3/4. Ejercicios Descontracción. 2ª tanda: Del 8º al 24º. Caminar. Ejercicio respiratorio 2º: Diafragmático abdominal y costal anterior o pectoral.*

Vamos a tratar los ejercicios o trabajo con el cuerpo para conocer o incorporar conocimientos de Expresión Corporal, y que comienzan por los de DESCONTRACCIÓN y RESPIRACIÓN, para ablandar un poco las articulaciones y los músculos correspondientes.

Por favor, pónganse cómodos, radiales al círculo... tendidos de espalda...

- 1º Tranquilos... vamos a la descontracción... Cerrar los ojos... Despreocúpense... Serenidad, silencio... Empiecen a descontraer los pies, que quedan medio dormidos... sigan subiendo... tobillos... pantorrillas... músculos transversales... Ahora las manos... el antebrazo... el brazo... Los hombros... el cuello y finalmente la cabeza...
Ya debían estar por quedarse dormidos... Comprobación por los Asistentes: Primero los pies... la pierna... la mano... los brazos... el abdomen... La cabeza... Es bueno que estos ejercicios los repitan en su casa, y luego en sesiones EXTRAS.
- 2º Siguen tendidos en el suelo... recogen los talones bajo las nalgas y los lanzan como piedras a lo largo del suelo... lo más lejos posible... Repetirlo... Contraigan los músculos, sobre todo los abdominales al doblar las piernas, descontrayéndolos todo lo posible al lanzar los talones... Quedando descontraídos... Recuerden como se descontraer el gato que apoya en el suelo toda su columna vertebral... Tres veces... Encargados verifiquen, metiendo la mano debajo de la espalda, si está apoyada en el suelo toda la columna o no... El que no, todavía tiene tensiones que impiden, los músculos tensos, se asienten las vértebras todas en el suelo...
- 3º Siempre tendidos en el suelo (¿qué bien no?) levanten la pierna derecha, bajarla... Ahora la izquierda... Traten de que el abdomen quede descontraído durante el esfuerzo del músculo aductor de la pierna y la región lumbar... Repetir tres veces.
- 4º Levantar la pierna derecha y trazar con ella un círculo, cuidando no se contraiga el abdomen.
- 5º Levanten la pierna izquierda y trazar con ella un círculo. Igual tres veces, las dos piernas.

6º Levantar la pierna derecha y teniéndola levantada, trazar con el pie círculos, procurando estar en el resto descontraídos. Tres veces.

7º Levantar la pierna izquierda, teniéndola levantada, trazar círculos con el pie... Igual que la derecha, tres veces.

Ahora nos ponemos de pie, (luego veremos la manera correcta de hacerlo)... Y como digresión, antes de seguir con la DESCONTRACCIÓN, veamos cuál es a nuestro entender la POSICIÓN CERO.

La Posición CERO, de pie. El cuerpo ni blando ni crispado, con toda la fuerza interior física alerta, pronta a percibir por todos nuestros sentidos lo que pasa exteriormente y a expresar lo que el personaje requiera. El cuerpo erecto desde lo alto de la cabeza a los talones, sostenido en un pie, el otro medio adelantado formando casi un triángulo, en el que un pie, el que sostiene el cuerpo, es un cateto: el adelantado con el talón en dirección del otro, forma la hipotenusa, y el espacio entre las puntas de ambos pies, el otro cateto. El adelantado, sin tensión pierna ni pie, busca y encuentra, con la pierna ligeramente doblada, punto de apoyo para el equilibrio, así como el otro es el apoyo para el sostenimiento del cuerpo, con la debida tension.

Esta es la que podríamos llamar POSICIÓN CERO.

Seguimos de pie con el resto de ejercicios de DESCONTRACCIÓN... segunda tanda.

8º Utilizar los músculos del cuello, para levantar la cabeza, aflojar la tensión y dejarla caer (con cuidado, ¿eh?) por su peso hacia adelante.

9º Igual, pero hacia atrás. Tres veces.

10º Levantar la cabeza y trazar con ella un círculo, lo más amplio posible. Tres veces hacia la derecha, tres veces hacia la izquierda.

11º Trazar un círculo lo más amplio posible, con el hombro derecho, procurando que la parte superior del pecho, el otro hombro y el cuello, queden descontraídos, sin participar del movimiento, quedando el brazo colgado. Tres veces.

12º Igual, pero con el hombro izquierdo.

13º Ahora, con el hombro derecho, pero hacia atrás. Tres veces.

14º Igual, pero con el hombro izquierdo, hacia atrás.

15º Tender los brazos abiertos, extendidos al máximo. De pronto "cortar" la tensión del brazo hacia el codo, para que los antebrazos y las manos queden como péndulos, obedeciendo a su propio peso. Como en la MARIONETA, ¿no? El abdomen y el cuello deben permanecer sueltos.

- 16° Manteniendo esa posición, tratar de trazar círculos con el antebrazo, tres veces. Hacia adelante, y tres veces hacia atrás.
- 17° Extender los brazos, igual, al máximo, y trazar tres círculos con todo el brazo, hacia adelante y luego hacia atrás.
- 18° Mantener la posición de los brazos extendidos y solo con la mano, trazar tres círculos hacia adelante y tres hacia atrás.
En todos los casos controlar que ni en el cuello ni abdomen, haya tensión.
- 19° Estirar la pierna derecha, levantándola del suelo con esfuerzo, desde el muslo hasta los dedos del pie, y naturalmente usando el aductor y abdominales, "cortar" bruscamente a partir de la rodilla, con movimiento de péndulo. Trazar círculos con la pantorrilla. Tres veces hacia la derecha, tres veces hacia la izquierda.
- 20° Igual con la pierna izquierda.
- 21° Estirar la pierna derecha, como el anterior y trazar círculo.
Tres veces hacia la derecha y tres hacia la izquierda. Sin otras tensiones.
- 22° Igual con la pierna izquierda.
- 23° Estirar igual pierna derecha. Con el pie trazar círculos, a derecha a izquierda. Tres veces cada lado.
- 24° Igual pierna izquierda. Tres veces cada lado.

En todos los casos de sostenerse en una pierna, mantener el equilibrio sin crispase. Estos son los ejercicios fundamentales de DESCONTRACCION, que cuando logren su realización, realmente descontraerán, ablandando los músculos, desenmohecerán las articulaciones, y el todo facilitará la liberación de nuestra imaginación, a tiempo de permitir un control de todo el cuerpo, lo que es una parte importante de la materia Expresión Corporal que estamos tratando.

Más adelante podremos incorporar otros, aunque ahora podemos señalar uno más que es para incorporarlo, a Nuestra Ronda. Es de descontracción y disociación:

- 1- Levantar el brazo derecho extendido hacia el frente.
- 2- Levantar el mismo brazo siempre extendido, hacia lo alto.
- 3- Levantar el brazo izquierdo extendido hacia el frente.
- 4- Bajar el brazo derecho extendido hacia el costado derecho.
- 5- Levantar el brazo izquierdo, siempre extendido, hacia lo alto.
- 6- Bajar el brazo derecho, hacia el costado del cuerpo.
- 7- Bajar el brazo izquierdo extendido hacia el costado izquierdo
- 8- Levantar el brazo derecho como en l.
- 9° Bajar el brazo izquierdo hacia el costado del cuerpo y sucesivamente.

¿Cansados?...

Entonces, pongámonos cómodos... Tendidos en el suelo... Y vamos por la RESPIRACION...

Haremos el primer ejercicio, diafragmático abdominal.

Sueltos, tranquilos, las manos suavemente encima del abdomen una, y la otra sobre el esternón, para que ustedes mismos controlen su diafragma y abdomen.. Uno, inspiración suave por la nariz, boca cerrada, dientes separados, lengua abajo, abdomen y diafragma dilatados, con proyección hacia arriba... Dos, retención del aire; tres, espiración por la boca, soplido, retrayendo abdomen y diafragma... Cuatro, pausa.

Ahora vamos a aprender el Ejercicio Respiratorio,

Segundo. *Respiración diafragmático abdominal y costal anterior o pectoral*

Inspirar como en el ejercicio primero proyectando el abdomen y diafragma hacia afuera y después, "sin interrupción", seguir la inspiración proyectando hacia arriba (echados) la zona pectoral, sacando pecho, sin hundir el abdomen. Para ello dilatar el diafragma (es decir contraerlo) hacia adelante y separar los intercostales, sin movimientos de hombros ni cuello. Luego de haber inspirado con el abdomen y el pecho, hacer el segundo tiempo, retención. Y luego, el tercero, el soplido espiración con el abdomen, y seguir soplando hundiendo el pecho quedando así retraído el abdomen y pecho. Cuarto tiempo, pausa. No olviden, el soplido debe ser fuerte, para vencer los labios fruncidos como para silbar, hinchando las mejillas.

Ahora vamos a aprender a caminar... Hay que pensar primeramente que en la vida cotidiana, nos han acostumbrado a aguantar la visión de tantas cosas feas, torpes, desgraciadas porque les falta gracia, rígidas y hasta agresivas. En el teatro, que es arte, debemos presentar las cosas y a los seres, haciéndoles sentir a los espectadores que pueden ser mejores, en todo sentido, lindas, suaves, agraciadas, sueltos y pacíficos... Por eso que, siendo el caminar el más elemental de los movimientos, requiere para su uso sobre el escenario cierto aprendizaje, que involucra dejar de lado algunos hábitos de lo cotidiano, ya lo hemos dicho, no muy suaves y amables.

Por ejemplo el uso de los tacos o talones al caminar, no digamos ya, en pisos de madera resonante, sino que, ¿es verdad o no?, al entrechocar de tacones... nos hace recordar modales violentos y agresivos, que en el escenario contribuirán a romper el clima de sensibilidad y de encendida imaginación que ayudan a la percepción de una obra de arte, como por ejemplo una obra de teatro.

Piensen en la danza, que como veremos después, tanto el teatro le debe a ella, así como el canto. ¿Se imaginan un ballet hecho con los talones? No, ¿no es cierto?

Pero veamos nuestro asunto, Caminar.

Estando en la posición que llamamos CERO, formando los pies cierto triángulo, una pierna y pie sirviendo de sostenimiento del cuerpo, y otra en apoyo para el equilibrio, acentuar ligeramente hacia adelante la posición del cuerpo de manera que se pierda levemente el equilibrio hacia adelante, y en este momento el músculo aductor de la

pierna, llevará la rodilla hacia adelante, levantándola, mientras que la pantorrilla y el pie permanecen en total descontracción. Luego, entra en juego la pantorrilla, extendiendo el tobillo hacia el suelo adelante, el pie descontraído, y el cuerpo se apoya por fin sobre la parte delantera del pie.

El aductor de la pierna que ha quedado atrás, la tira para colocarla delante del cuerpo, mientras que la posición oblicua de éste se acentúa, y ya estamos caminando.

Es necesario tener en cuenta que no se debe tender la pierna de un golpe ni apoyarse sobre el talón. Se debe caminar sólo con la pierna hasta el avance del muslo, pero con toda la pierna. La fuerza proviene de la región lumbar. Las caderas forman un todo con las piernas. Pero no debe hacerse funcionar más que el músculo necesario de la pierna que se utiliza y en el momento preciso. En el andar de la gallina, se puede ver cómo la pata que queda en el aire está descontraída, suelta.

El peso del cuerpo debe colocarse en el busto lo más alto posible, así la marcha resultará más ligera.

Al caminar, todo el equilibrio del cuerpo debe reposar sobre la pierna que está momentáneamente apoyada en el suelo, por lo que se hace balancear la pelvis.

El busto, el cuello y los brazos inactivos mantiene la soltura del comienzo. El pecho, donde reside la personalidad, es la proa del barco.

Como se han quedado todos pensando en eso de la parte delantera del pie tenemos que explicar.

¿Por qué sucede así, que sin tensión, se apoya primero en el suelo la parte delantera del pie?

A ver fíjense en mi pie, y luego se fijarán en el de sus compañeros, y en el de ustedes. Así descontraída la pantorrilla, desde la rodilla, vean qué distancia hay del tobillo al talón, y del tobillo a la punta del pie... Es más larga la última, ¿no es cierto? Ven lo que sucede dejando el pie suelto, de la pantorrilla abajo, sin tensión, ¿qué se apoya primero, el talón o la parte delantera?

Para que se apoye el talón tengo que gastar energía en cada paso, creando tensión para que la punta del pie no apoye en el suelo y sí el talón... o sea que tengo que cansarme más caminando...

Por otra parte, ¿dónde creen que reside la parte más sensible del pie? ¿Adelante o atrás?... Piensen lo que hacen cuando llegan tarde a la casa, y no quieren que los oigan... Está todo a oscuras... y naturalmente no quieren caerse para no hacer ruido... ¿caminan así con los talones... o van en punta de pies?...

3a. EXPRESION CORPORAL.

Tema: *Control del cuerpo. Girar. Triangulaciones 1a., 2a., 3a. y 4a. Ejercicio respiratorio 3°. Diafragmático abdominal y costal lateral.*

Girar. Para volverse o girar, lo primero, la cabeza, órgano de la percepción y de la voluntad, girará en la dirección, hacia la que luego girará el cuerpo. Después seguirán los hombros, el busto y final, pero continuamente, las piernas y los pies. Estos son, en primera instancia los giros.

Girar la cabeza con el cuello, luego los hombros, el torso, las piernas y los pies... con triangulaciones.

¿Qué es triangular? Es desplazar el cuerpo de una posición de tres cuartos a otra de tres cuartos, en distinta dirección, con el mínimo de gasto de energía, usando el menor número de elementos y con el máximo efecto posible.

Ésta es una regla de las artes que se cumple en todas ellas. Síntesis: más con menos.

¿Cómo triangular? Estando un pie siempre adelantado, descontraído, en la posición Cero, éste, apoyado en la parte delantera del mismo, gira hacia el interior del cuerpo y se apoya en el suelo permitiendo que el cuerpo se sostenga sobre él, con lo que el otro pie que ayuda al equilibrio, usando la parte delantera puede, apoyándose en ella, también girar en el sentido que ya lo hizo el resto del cuerpo, quedando así el actor en otra posición de tres cuartos en relación al escenario y personajes, y otra vez en posición Cero, o sea formando los pies el triángulo mencionado. (Demostrarlo) Como es muy importante para su comprensión, y más importante aún, para su incorporación, ahora sólo trataremos de las cuatro primeras triangulaciones de las diez que son.

Primera. Triangulación izquierda con giro. Estando en la posición cero, tres cuartos derecha hacia el público, se desplaza el cuerpo 3/4 derecha, a 3/4 izquierda, con simple giro de la parte delantera del pie derecho y cambiando el sostenimiento del cuerpo hacia ese pie, para que pueda también, sin desplazarse, girar hacia la izquierda el pie izquierdo, apoyándose en su parte delantera.

Pasamos a la Segunda: Triangulación hacia la derecha con giro.

También solo con un giro para pasar de una posición 3/4 izquierda hacia una de 3/4 derecha. Con el mismo procedimiento de giro, primero de un pie y luego del otro, sobre la parte delantera del mismo, cambiando el sostenimiento del cuerpo de uno a otro pie.

(Demostrarlo).

Y ahora la Tercera: Triangulación hacia la izquierda, con desplazamiento hacia atrás. Cuando el ángulo de giro que hay que abarcar es mayor que el que permiten las dos anteriores triangulaciones con giro, se procede al comienzo de la anterior, estando el cuerpo sostenido en el pie trasero, y luego, al cambiar el sostenimiento del cuerpo hacia ese pie, se puede desplazar el opuesto izquierdo, quedando siempre el cuerpo en tres cuartos, en este caso izquierdo y hacia atrás. (Demostrarlo).

Por último, la Cuarta: Triangulación de 3/4 izquierda adelante hacia la derecha con desplazamiento hacia 3/4 derecha atrás. Proceder con igual mecanismo que en la anterior, pero girando el pie izquierdo y desplazando el derecho hacia atrás para quedar en tres cuartos derecha atrás y posición Cero. (Demostrarlo)

Nos corresponde ahora el Ejercicio Respiratorio

Tercero. Diafragmático abdominal y costal lateral.

Contiene también íntegro al primero, diafragmático abdominal, al que le agregamos la movilización de las partes laterales del tórax o sea los costados. Se le llama a este movimiento transversal, aleteo costal y aumenta los diámetros vertical y transversal del tórax, por consiguiente deja más lugar para la expansión de los pulmones, que así pueden contener más aire.

Se inspira como en el primer ejercicio, proyectando el abdomen hacia afuera (acompañado del diafragma que se amplía hacia afuera) y luego, a continuación se sigue inspirando mientras se separan las costillas a los costados hacia afuera, dilatando el tórax transversalmente. Se colocan las manos a los costados del tórax, sobre las costillas (flotantes). Al espirar, se contrae primero el abdomen, y a continuación se contraen los costados. (Demostrarlo).

Control del cuerpo. Como ustedes están comprobando, buscamos adiestrar al actor, trabajando su cuerpo, a fin de ser fuerte, flexible y preparado. Capaz de realizar cualquier clase de movimiento, amplio o reducido, con precisión y gracia, sin desperdiciar energía. Hay que tener en cuenta que la cantidad de atención constante que el público está dispuesto a prestar a las acciones de un intérprete es limitada.

Cuando la acción es torpe, la atención del público se distrae, pues por la "simpatía de las sensaciones", todo espectador tiende a experimentar la misma clase de molestia física que padece en el escenario el actor "ineficaz" en sus movimientos corporales.

Además la tendencia a imitar acciones en las cuales estamos interesados es común a todos. Mirando mucho el péndulo de un reloj tendemos a balancearnos con él.

Eso ha llevado, por ejemplo, a que quienes manipulan con el espectáculo cinematográfico, nos lleven a vivir una vida de frustraciones, porque sabiendo lo dicho de la natural "simpatía de las sensaciones", hacen que "besemos" en el beso de la pantalla, que "protestemos" en la protesta de la pantalla, etc., etc., y luego sintamos que

tenemos agua entre las manos, ni el beso, ni la protesta, ni etc., etc., pues nos los robaron.

Estamos tratando de que tomen conocimiento de la función expresiva de cada parte del cuerpo y de desarrollar el control del instrumento cuerpo en su totalidad y sus parcialidades.

Para ello el actor debe asegurar que sus músculos estén lo suficientemente descontraídos para tener libertad de movimiento; y debe disponer de un hábito, ya normal, automático e inconsciente de suprimir las tensiones físicas innecesarias.

Por ello los ejercicios de respiración y desconstrucción serán realizados en todas nuestras sesiones.

Trataremos una vez incorporados todos esos ejercicios, dotarlos del poderoso elemento del ritmo, para lo que utilizaremos la música que desarrollará el hábito del compás (hasta sentirlo y marcarlo interiormente), así como de la organización del tiempo, la estructura de esa organización que constituye un elemento del ritmo pues el otro es el compás. Lo que veremos claro, cuando tengamos una charla sobre este imprescindible elemento de la composición teatral, y destaquemos el llamado fraseo, que significa agrupar varios elementos en períodos y hacerlo seguir a cada uno de esos períodos o fases, de una pausa momentánea, antes de iniciar una nueva serie. Eso tratamos de hacer en Nuestra Ronda, con la caja. Agrupamos los compases lentos, una serie de ejercicios, luego otra, más rápida, y otra lenta. No es todo el tiempo el mismo compás, y señalamos el fraseo con pausas entre uno y otro ejercicio. Un otro ejemplo de la presencia del ritmo lo lograrán cuando terminemos con las pruebas que desde la sesión anterior hemos empezado a hacer con ustedes, de ritmoanálisis y que se relacionan directamente con el fraseo.

(los fósforos, "flores", toques, lectura voz alta, etc.)

Finalmente digamos que para el control de la expresión corporal del actor, es necesario tener en cuenta que dos grandes influencias obran sobre el comportamiento humano. Una biológica, otra la sociedad. La primera responde a las necesidades de bienestar físico del hombre (alimentación, crecimiento, descanso, reproducción, comodidades del cuerpo).

Arraigado en necesidades primitivas, el influjo biológico se expresa en movimientos amplios, y a veces violentos, como correr, saltar, luchar, cazar, huir.

La segunda, influencia de la sociedad que se traduce en las restricciones impuestas a los movimientos primitivos mencionados. La civilización exige control.

El actor debe equilibrar esas dos influencias, tratando de revelar la existencia y los impulsos de los movimientos amplios: con pequeños movimientos del cuerpo, los pies, las manos o la cabeza, que sugieren la presencia de la fuerza que afloja el freno de la inhibición que es decir de la civilización que busca imponer una existencia emocional sofocada.

4ª EXPRESIÓN CORPORAL

Tema: *Juegos de los sentidos. Sentarse y levantarse.
El cuerpo en su conjunto.*

Estos juegos de los sentidos son muy útiles, y practíquenlos en sus sesiones extras, junto con los demás juegos. Son necesarios al actor porque hay que mostrar que el aparato sensorio del cuerpo está dispuesto...

Hay que exhibir claramente su sensibilidad para todas las influencias estimulantes que se relacionan con la situación y con la acción. Hay que prestar especial cuidado a las partes del aparato sensorio que se vinculan con la vista, el oído, el tacto. Ojos, oídos, palma de la mano, planta de los pies y piel.

¿Podemos descalzarnos?... Bueno... Vamos a acordarnos de nuestro hermano Sergio Arrau con un ejercicio que de él tomamos, que tiene que ver con la sensibilidad de la palma de los pies.

- 1) Caminamos en círculos, como en N.R., primero normalmente, punta suela talón.
- 2) Caminamos a la orilla del mar, sientan la brisa, sobre arena húmeda... en la que hay, de cuando en cuando, charcos de agua.
- 3) Caminamos sobre la arena seca y fría.
- 4) Caminamos sobre el barro, hondo y espeso, chapoteamos.
- 5) Caminamos sobre piedrecitas agudas... cuidado.
- 6) Caminamos por la calle, es verano, sobre asfalto caliente, muy caliente.
- 7) Caminamos sobre hielo resbaladizo...
- 8) Caminamos sobre pasto que oculta, de vez en cuando espinitas...
- 9) Caminamos sobre rocas. Tenemos que saltar.

Es necesario que tengamos en cuenta que el potencial creador de un grupo teatral es la creatividad del actor. Ese estado creativo del actor existe cuando su respuesta a un estímulo esperado es tan espontánea y genuina como su respuesta a un estímulo inesperado. Y, finalmente, acordémonos siempre que la capacidad creativa del actor está en relación directa, en su parte expresiva, con lo que consiga en su agilidad en las respuestas de los sentidos, tanto ante el contacto de la realidad, como de la realidad de la ficción, infiltrada por la imaginación creadora, como en este ejercicio de las distintas clases de suelo que íbamos pisando.

Cuando se llega a puntos más avanzados de la formación del actor, se encontrarán con la memoria sensorial o memoria emotiva, que en síntesis es a la que el actor acude para dotar a la expresión del personaje, sobre todo en la etapa de composición y elaboración, de alguna expresión que él obtuvo mediante un proceso de concentración, de su memoria de algo que él experimentó en alguna situación parecida, similar a la del personaje que ahora busca interpretar.

Ahora aprendemos a sentarnos en una silla y a ponernos de pie:

Para que al sentarse el actor a la vista del público, no comunique una sensación de esfuerzo, de pesadez e incomodidad, es necesario repartir el equilibrio del cuerpo. Para ello, el pie que soporta el peso del mismo, debe encontrarse lo más cerca posible del asiento. La pierna opuesta, al ir hacia adelante durante el movimiento, servirá de contrapeso y se deslizará sobre el suelo sin levantarse.

El esfuerzo de palanca está confiado al músculo aductor de la pierna que trabaja. Que no haya ningún esfuerzo en el busto, que es conveniente permanezca lo menos combado posible.

Antes de que las posaderas toquen el asiento, la rodilla de la pierna que trabaja hará avanzar el cuerpo hacia adelante sin que el busto se incline, estando el equilibrio mejor repartido y con menor esfuerzo del aductor. Sentarse sobre la mitad delantera del asiento. Cuanto más bajo el asiento más difícil sentarse. Ejercitar con distintos tipos de asiento.

Procurar sea cada vez más disimulado y sobrio el movimiento de contrapeso de la pierna. Procurar conservar el busto lo más perpendicular posible al suelo, manteniéndolo libre y en descontracción.

Levantarse. El busto que permanezca sin tensiones. Teniendo en cuenta el 3/4 en que se quiera quedar, utilizar el pie más próximo al asiento, y será el aductor de la pierna de ese lado, el que levante el cuerpo, procurando que éste avance lenta y continuamente, siguiendo la dirección de una línea que sería la bisectriz del ángulo respaldo y suelo. Arriba y hacia adelante, mientras que la otra pierna se desliza un poco hacia atrás, para recibir el cuerpo de pie.

El cuerpo en su conjunto. El hombre es un ser sensitivo. Goza con unos contactos y teme otros.

La vida está llena de una serie continua de impulsos para aproximarse a las personas y a los objetos, o alejarse de ellos. Algunos son concretos, otros imaginarios.

El autor de una obra dota de esos impulsos a sus personajes. Pero el espectador nunca podrá percibir esos impulsos del personaje, si el actor no dá una indicación externa de ellos a través de la expresión de todo su cuerpo.

Para ello la tarea del actor intérprete consiste en traducir a un lenguaje mímico y oral, la imagen de la reacción íntima del personaje.

Cuatro agentes de la pantomima: torso, piernas, brazos y cabeza y el resto, habrán de adecuarse cuidadosamente al tiempo y el tono de voz para producir el efecto dramático, por el cual el "ser interior" del personaje llegará, por medio del actor, al espectador.

En todas las expresiones del cuerpo hay que conseguir la gracia que es el movimiento que se efectúa con economía de fuerza. Por ejemplo, las vueltas o giros, realizarlas con movimiento más breve, como lo hemos demostrado, con las triangulaciones.

El actor debe adiestrarse por medio de ejercicio a fin de ser fuerte, flexible y preparado, capaz de realizar clase de movimiento, amplio o reducido, y de realizarlo en cualquier instante.

Esos ejercicios es necesario ejecutarlos junto con el desarrollo de un rápido sentido del ritmo, para lo que ayudará el realizar esos ejercicios con música y acompañado con ejercicios de fraseo, que significa agrupar varios elementos, y hacerlos seguir de una pausa, como la inhalación del aire en el canto, antes de iniciar una nueva serie.

Finalmente tengamos presente:

- 1º Que el actor debe sensibilizar claramente su cuerpo en su conjunto, para todas las influencias estimulantes que por medio de su aparato sensorio y su imaginación le llegan, relacionadas con la acción y situación escénica.
- 2º Debemos tener en cuenta que el actor no podrá realizar una acción plenamente estimulante hasta que no haya aprendido a usar con eficacia cada parte de su físico, por lo que debe comprender la función expresiva de cada parte de su cuerpo y controlarla plenamente.

5ª EXPRESION CORPORAL.

Tema: *Composición. Tiempo, Espacio y Fuerza.
Triangulación 5a. y 6a.*

El hombre baila y canta para expresar sus sentimientos. Ambos, canto y baile, son rítmicos, es decir que se caracterizan porque se expresan mediante el fraseo, que ya vimos, es la condición de la naturaleza humana por la que se percibe mucho mejor los elementos, de visión o audición, movimientos o voces, que están agrupados, cuya separación la marcan las pausas o espacios vacíos.

El actor que a través de la encarnación de los personajes ha de expresar también las emociones y tensiones de ellos, utiliza los pasos y movimientos que para ser percibidos con facilidad, han estar dotados de ese elemento coreográfico del fraseo, o ritmo, en sus desplazamientos, gestos y ademanes. O sea que el actor participa en su expresión corporal (y luego veremos que también en su voz) de la composición coreográfica.

Los tres factores de ellas son: TIEMPO, ESPACIO Y FUERZA.

EL TIEMPO. El factor del tiempo, como designación técnica, está formado por dos elementos: el ritmo (estructura del tiempo, su organización de los latidos pulsantes, en frases, visuales o auditivas), y el tiempo o compás, que es la velocidad de ese ritmo.

Todo actor adiestrado, sabe ejecutar sus movimientos, sentarse, pararse, caminar, gesticular, etc., siguiendo un cierto compás interior, "como si la música estuviera allí".

Para conseguir ese efecto, lo repetimos, las películas mudas se filmaban con música, para que los actores, aparecieran expresándose con ritmo.

Y el director orienta la utilización de los ritmos del actor, armonizándolos con los que, por su visión unitaria de la obra y sus partes, capta son los de la acción interior de los personajes.

Cuando logra esa combinación, mediante un plan determinado de composición, la obra toda adquiere en su representación la capacidad de ser como un cuerpo vivo, con latidos, pulsaciones, sobre cuyo agrupamiento en períodos, que es el fraseo, descansa el ritmo que es la base del arte creador. Pues el ritmo pulsante está presente en todo lo que es vida, ya que desde nuestros nervios, nuestra sangre, nuestra respiración, actúan en períodos que agrupan la circulación de energía nerviosa, los latidos del bombeo de sangre, o los movimientos de la respiración, separados por pausas.

Nos damos cuenta que todo esto parece difícil, pero poniendo atención y estudiando lo que se dice, se motivarán más explicaciones, así cuando nos pongamos un día a hablar exclusivamente del ritmo y su importancia no sólo en el teatro, sino en la vida, lo haremos hasta con gráficas; a fin de que nuestros compañeros queden debidamente notificados de todo lo que entraña ese elemento, que en este CURSO INICIAL es necesario tengan en cuenta en su trabajo de actuación y dirección; aunque sepamos que sólo a través del tiempo y estudiando el asunto, se podrá esperar resultados más satisfactorios.

Ahora importa la noción de lo que es el ritmo, que coreográficamente se define con el nombre técnico de TIEMPO, como uno de los factores de la Composición.

Ahora pasamos al segundo:

ESPACIO. Los dos elementos que atenderá el actor y el director en el espacio, son la forma del movimiento y su amplitud.

Aprendiendo a conocer el valor de los movimientos bien coordinados y ejecutados con nitidez y facilidad, el actor dominará la manera de utilizar el espacio que lo rodea. Haciéndolo suyo cuando lo complete con su acción, para ofrecerle al espectador una atmósfera abierta, libre al movimiento y por tanto al vuelo de la imaginación. Cuando no puede llegar con su cuerpo, sugerirá mediante la postura y gesto, el uso del resto del espacio.

Y tercer factor, la

FUERZA. El secreto del movimiento del actor consiste en mantener su cuerpo en "estado alerta". En danza esto se llama dinamismo. Los músculos nunca parecen flojos, siempre hay en ellos alguna tensión. El cuerpo está lleno de energía, pronto para la acción que le da movimientos definidos. No relajación. Por eso nosotros hablamos de DESCONTRACCIÓN. Para el actor el "descanso" en escena es relativo.

La fuerza tiene dos aspectos: fuerza e intensidad. Con la fuerza simple el actor

puede levantar un objeto pesado, saltar a gran distancia, empujar a su contrincante.

Con la intensidad puede hacer un leve movimiento o un simple ademán y si éste está cargado de intensidad, hará vibrar al espectador.

5a. Triangulación, de 3/4 derecha delantera, hacia 3/4 izquierda atrás con cambio de sostenimiento y desplazamiento.

Se cambia el sostenimiento del pie izquierdo hacia el derecho, y apoyando en la parte delantera, se gira el pie izquierdo hacia la izquierda, volviéndose en seguida a este pie el sostenimiento y queda libre el pie derecho que se desplaza hacia atrás, quedando el cuerpo en 3/4 derecha atrás.

Ahora veremos la 6a. Triangulación, de 3/4 izquierda adelante, hacia 3/4 izquierda atrás con desplazamiento y cambio de sostenimiento.

Es necesario cambiar el apoyo del sostenimiento del cuerpo, hacia el pie izquierdo, girar con el derecho apoyado en su parte delantera, hacia la derecha, y desplazar el izquierdo hacia atrás, quedando el cuerpo en 3/4 izquierda atrás.

Estas dos triangulaciones 5ª y 6ª son usadas a menudo por el actor, para corregir cuando la triangulación que hizo con desplazamiento, no "alcanza" a dejarlo frente a frente a la persona o elemento que deseaba.

- ANTONETTI, Charles. "Notas sobre la puesta en escena", Editorial Universitaria, Buenos Aires, 1960.
- ARRAU, Sergio. "Dirección Teatral", editado por CELCIT (Centro Latinoamericano de Creación e Investigación Teatral), Caracas, 1994.
- BRIKMAN, Lola. "El lenguaje del Movimiento Corporal", Editorial Paidós, Buenos Aires, 1975.
- BERTRAND, Monique y DUMONT, Matilde. "Expresión Corporal", edición Librería Filosófica, París, 1974.
- BERTHERAT, Teresa. "Hay una casa", tomado del libro "El cuerpo tiene sus razones", Librería Editorial Arcos, Barcelona, 1975.
- BOAL, Augusto. "200 Ejercicios y Juegos", Editorial Crisis, Buenos Aires, 1975.
- CANFIELD, Curtis. "El Arte de la Dirección Escénica", Editorial Diana, México, 1970.
- CHEJOV, Michael. "Al Actor", Ediciones Conjunto Nuevos Horizontes, Tupiza, 1958.
- DOAT, Ian. "Teatro y Público", Compañía General Fabril Editora, Buenos Aires, 1961.
- DROPSY, Jacques. "Vivre dans son corps", editado en París por EPI, 1971.
- GROTOWSKI, Jerzy. "Hacia un teatro pobre", editado por Siglo XXI, México, 1970.
- GORCHAKOV. "Lecciones de Regisseur. Vajtangov", Editorial Quetzal, Buenos Aires, 1962.
- GUTHRIE, Tyrone "Nuevo teatro", Editorial Letras. S.A., México, 1965.

- HEFFNER, Hubert. "Técnica Teatral Moderna", Editorial Universitaria, Buenos Aires, 1968.
- HETHMON, Robert H. "El método del Actor's Studio", Ediciones Fundamentos, México, 1972.
- ILINSKI, Igor En "Le Theatre Theatral", Gallimard, París, 1963.
- KING, Nancy. "Movimiento Teatral", editado por Brook McNamara, Nueva York, 1971. Traducción de Germán Calderón.
- KOZAN, Tadeus. "El signo en el teatro". Monte Avila Editores S.A., Caracas, 1969.
- LANGE, Fritz. "El lenguaje del rostro", Editorial Luis Miracle, Barcelona 1957.
- MEYERHOLD, Vsevolod. "Le Theatre Theatral", Gallimard, París, 1963.
- MOUSSINAC, León. "Tratado de la puesta en escena", Ediciones Leviatán, Buenos Aires, 1957.
- NUEVOS HORIZONTES, Conjunto Teatral. "Dos juegos del Curso Inicial NH". Cochabamba, 1988.
- NUEVOS HORIZONTES, Conjunto Teatral. "Triangulaciones", del Curso Inicial NH, Cochabamba, 1988.
- NUEVOS HORIZONTES, Conjunto Teatral. Resumen Charlas Debate de "El Juego", del Curso Inicial NH, Cochabamba, 1988.
- RAPOPORT, I. "El Trabajo de Actor", tomado del "Manual de Actuación" de Toby COLE, Editorial Diana, México, 1964.
- REDGRAVE, Michael. "Los medios expresivos del actor", Ediciones Leviatán, Buenos Aires, 1956.
- SELDEN, Samuel. "La Escena en Acción", Editorial Universitaria Buenos Aires, 1960.
- SOTOCONIL, Ruben. "La voz hablada", Universidad Técnica, Chile, 1971.
- STANISLAVSKI, C. S. "Obras Completas", tomo IIº, editado por Quetzal,

Buenos Aires, 1986.

- STANISLAVSKI, C. S. "*Obras Completas*", tomo IIIº, editado por Quetzal, Buenos Aires, 1986..
- STANISLAVSKI, C. S. "*Mi vida en el Arte*", edición Diáspora, Buenos Aires, 1954.
- STRASBERG, Lee. Del libro de Robert H. HETHMON, "*El Método del Actor's Studio*", Editorial Fundamentos, México, 1972.
- SUDAKOV, I. "*Técnicas Externas de Actuación*", tomado del "Manual de Actuación", de Toby COLE.
- TEIRLINCK, Herman. "*El cuerpo del actor*", tomado del libro "El Teatro Moderno", de Jean JACQUOT, Editorial Universitaria Buenos Aires, 1967.
- VILLIERS, André "*Psicología del Comediante*", Librería Hachette, Buenos Aires, 1955.
- VILLIERS, André. "*Psicología del Arte Dramático*", Librería Hachette, Buenos Aires, 1955.
- WAGNER, Fernando. "*Técnica Teatral*", Editorial Labor, México, 1952.

"Complementos" NH.

EXPRESION CORPORAL

INDICE

| | pág. |
|--|-------------|
| - Charla Debate N° 1 Transcripciones de fragmentos de "Expresión Corporal", de Monique Bertrand y Matilde Dumont..... | 1 |
| - Charla Debate N° 2 De "Expresión Corporal", de Monique Bertrand y Matilde Dumont..... | 7 |
| - Charla Debate N° 3 De "Al actor", de Michael Chejov..... | 12 |
| - Charla Debate N° 4 De "Al Actor", de Michael Chejov..... | 18 |
| - Charla Debate N° 5 De "Al Actor", de Michael Chejov..... | 25 |
| - Charla Debate N° 6 De "Dirección Teatral", de Sergio Arrau..... | 32 |
| - Charla Debate N° 7 De "El lenguaje del movimiento corporal", de Lola Brikman..... | 39 |
| - Charla Debate N° 9 De "El lenguaje del movimiento corporal", de Lola Brikman..... | 44 |
| - Charla Debate N° 9 De "El lenguaje del movimiento corporal"; de "Notas sobre la puesta en escena"; de Charles Antonetti; de "Lecciones de regisseur", de Gorchakov | 49 |
| - Charla Debate N° 10 De "Técnica Teatral Moderna", de Hubert C. Heffner, Samuel Selden y Hunton L. Dl. Sellman..... | 53 |
| - Charla Debate N° 11 De "Método del Actor's Studio", de Robert H. Hethmon..... | 57 |
| - Charla Debate N° 12 De "Método del Actor's Studio", de Robert H. Hethmon..... | 62 |
| - Charla Debate N° 13 De "Vivre dan son Corps" de Jacques Dropsy. | 67 |
| - Charla Debate N° 14 De "Vivre dan son Corps" de Jacques Dropsy. | 73 |
| - Charla Debate N° 15 De "Vivre dan son Corps" de Jacques Dropsy. | 79 |

| | | | |
|---|----------------------------|--|-----|
| - | <i>Charla Debate N° 16</i> | De "Vivre dan son Corps" de Jacques Dropsy. | 85 |
| - | <i>Charla Debate N° 17</i> | De "Vivre dan son Corps" de Jacques Dropsy. | 91 |
| - | <i>Charla Debate N° 18</i> | De "Vivre dan son Corps" de Jacques Dropsy. | 98 |
| - | <i>Charla Debate N° 19</i> | De "Vivre dan son Corps" de Jacques Dropsy. | 104 |
| - | <i>Charla Debate N° 20</i> | De "Vivre dan son Corps" de Jacques Dropsy. | 109 |
| - | <i>Charla Debate N° 21</i> | De "Vivre dan son Corps" de Jacques Dropsy. | 114 |
| - | <i>Charla Debate N° 22</i> | De "Vivre dan son Corps" de Jacques Dropsy. | 120 |
| - | <i>Charla Debate N° 23</i> | De "Vivre dan son Corps" de Jacques Dropsy. | 126 |
| - | <i>Charla Debate N° 24</i> | De "Hacia un teatro pobre", de Jerzy Grotowski..... | 131 |
| - | <i>Charla Debate N° 25</i> | De "Hacia un teatro pobre", de Jerzy Grotowski..... | 136 |
| - | <i>Charla Debate N° 26</i> | De "La Escena en Acción", de Samuel Selden | 141 |
| - | <i>Charla Debate N° 27</i> | De "La Escena en Acción", de Samuel Selden | 146 |
| - | <i>Charla Debate N° 28</i> | De "La Escena en Acción", de Samuel Selden | 152 |
| - | <i>Charla Debate N° 29</i> | De "La Escena en Acción", de Samuel Selden | 158 |
| - | <i>Charla Debate N° 30</i> | De "El lenguaje del rostro", de Fritz Lange..... | 163 |
| - | <i>Charla Debate N° 31</i> | De "Movimiento Teatral. El Actor y su Espacio", de Nancy King..... | 169 |
| - | <i>Charla Debate N° 32</i> | De "Movimiento Teatral, El Actor y su Espacio", de Nancy King..... | 174 |
| - | <i>Charla Debate N° 33</i> | De "Movimiento Teatral. El Actor y su Espacio", de Nancy King..... | 178 |
| - | <i>Charla Debate N° 34</i> | De "Movimiento Teatral. El Actor y su Espacio", de Nancy King..... | 180 |
| - | <i>Charla Debate N° 35</i> | De "Movimiento Teatral. El Actor y su Espacio", de Nancy King..... | 183 |
| - | <i>Charla Debate N° 36</i> | De "Mi vida en el Arte", de C. S. Stanislavski; de | |

| | |
|---|-----|
| "El trabajo del Actor", de I. Rapoport; de "Técnica externa de la actuación", de I. Sudakov..... | 186 |
| - <i>Charla Debate N° 37</i> De "Tomo II de las Obras Completas" de C. S. Stanislavski..... | 193 |
| - <i>Charla Debate N° 38</i> De "Tomo III de las Obras Completas" de C. S. Stanislavski..... | 200 |
| - <i>Charla Debate N° 39</i> De "Le Theatre Theatral", de Vsevolod Meyerhold..... | 207 |
| - <i>Charla Debate N° 40</i> De "200 ejercicios y juegos", de Augusto Boal | 214 |
| - <i>Charla Debate N° 41</i> De "Teatro del Oprimido", Tomo 2, de Augusto Boal; de "Curso Inicial Nuevos Horizontes", Resumen Charlas Debate sobre El Juego..... | 219 |
| - <i>Charla Debate N° 42</i> De "Curso Inicial Nuevos Horizontes", Resumen Charla Debate El juego: primera, segunda, tercera y cuarta..... | 218 |
| - <i>Charla Debate N° 43</i> De "Teatro y Público", de Ian Doat; de "La Psicología del Comediante", de André Villiers; de "El Teatro Moderno", de Jean Jacquot..... | 224 |
| - <i>Charla Debate N° 44</i> De "El Juego", del Curso Inicial NH; "Hay una casa" de Teresa Bertherat..... | 219 |
| - <i>Charla Debate N° 45</i> De "Las Triangulaciones", Primera y Segunda, del Curso Inicial NH. | 223 |
| - <i>Charla Debate N° 46</i> De "Las Triangulaciones", Tercera, Cuarta, Quinta, Sexta y Séptima, del Curso Inicial Nuevos Horizontes..... | 229 |
| - <i>Charla Debate N° 47</i> De "Las Triangulaciones", Octava, Novena y Décima, del Curso Inicial Nuevos Horizontes..... | 235 |
| - <i>Charla Debate N° 48</i> ACLARACIONES acerca de las Diez Triangulaciones..... | 240 |
| - <i>Charla Debate N° 49</i> APÉNDICES de Expresión Corporal. Bolelavski, Charbonniere, León Moussinac..... | 245 |
| - <i>Charla Debate N° 50</i> "El gesto y la palabra", Ruben Sotoconil..... | 248 |
| - <i>Charla Debate N° 51</i> "El teatro y los comediantes", León Chancerel. "Nuevo Teatro", Tyrone Guthrie. "El teatro y el espectador", | |

| | |
|---|-----|
| Aimé Touchard. "El teatro moderno", Jean Jacquot..... | 252 |
| - <i>Charla Debate N° 52</i> Reproducción de la Primera Charla - Debate de Expresión Corporal, del Curso Inicial NH..... | 256 |
| - <i>Charla Debate N° 53</i> Reproducción de la Segunda Charla Debate de Expresión Corporal del Curso Inicial NH..... | 260 |
| <i>Charla Debate N° 54</i> Reproducción de la Tercera, Cuarta y Quinta Charla Debate de Expresión Corporal del Curso Inicial NH | 264 |
| Bibliografía..... | 270 |
| Indice..... | 272 |

LISTA de los trabajos de Liber Forti

| | | | |
|---|------------------|-----|-------|
| 1 - CURSO INICIAL NH, <i>para preparar</i> <i>INSTRUCTORES TEATRALES</i> | (DL 2-1-1414-99) | 313 | págs. |
| 2 - ANEXO I - <i>ELEMENTOS DE ORGANIZACIÓN</i> | (DL 2-1-1415-99) | 121 | " |
| 3 - ANEXO II - <i>ILUSTRACIONES Y FIGURAS</i> | (DL 2-1-1416-99) | 38 | " |
| 4 - ANEXO III - <i>CHARLAS DEBATE MATERIAS</i> | (DL 2-1-1417-99) | 131 | " |
| 5 - ANEXO IV - <i>RESÚMENES CHARLAS DEBATE</i> | (DL 2-1-1418-99) | 39 | " |
| 6 - ANEXO V - <i>PREPARACION para REALIZAR</i> <i>CURSO</i> | (DL 2-1-1419-99) | 89 | " |
| 7 - <i>CREACION y PROYECTO de los TALLERES</i> <i>de EDUCACION por el ARTE</i> | (DL 2-2-802-99) | 34 | " |
| 8 - CURSO de <i>INICIACION en la FILOSOFIA</i> <i>de la EDUCACION por el ARTE</i> | (DL 2-11-799-99) | 253 | " |
| 9 - ANEXO I - <i>PLANILLA, FORMULARIOS</i> | (DL 2-2-801-99) | 58 | " |
| 10 - ANEXO II - <i>CHARLAS DEBATE TEMAS</i> | (DL 2-1-803-99) | 149 | " |
| 11 - ANEXO III - <i>RESÚMENES CHARLAS</i> | (DL 2-2-800-99) | 46 | " |
| 12 - GUIA para la <i>ENSEÑANZA del TEATRO</i> <i>en el Ciclo Primario y Secundario</i> | (DL 2-1-1370-99) | 81 | " |
| 13 - "COMPLEMENTOS" NH - <i>MOVIMIENTO</i> <i>ESCENICO</i> | (DL 2-1-1420-99) | 300 | " |
| 14 - "COMPLEMENTOS" NH - <i>EXPRESIÓN</i> <i>CORPORAL</i> | (DL 2-2-1421-99) | 287 | " |
| 15 - "COMPLEMENTOS" NH - <i>TRABAJO INTERIOR</i> | (DL 2-1-1422-99) | 445 | " |
| 16 - "COMPLEMENTOS" NH - <i>LA VOZ</i> | (DL 2-1-1423-99) | 284 | " |
| 17 - <i>LENGUAJE NO VERBAL</i> | (DL 2-1-1424-99) | 60 | " |
| 18 - <i>EL COLOR</i> | (DL 2-1-1425-99) | 90 | " |
| 19 - <i>MÉTODO de las ACCIONES FÍSICAS I</i> | (DL 2-1-1426-99) | 64 | " |
| 20 - <i>MÉTODO de las ACCIONES FÍSICAS II</i> | (DL 2-1-1427-99) | 240 | " |