



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
FACULTAD DE ARTES
LICENCIATURA EN ARTE DRAMÁTICO

“LA VIDA EN MOVIMIENTO, HERRAMIENTAS DE
ACTUACIÓN APLICADAS A LA DANZA.”

KARLA SOFÍA LOZADA SALCEDA

DIRECTORA DE TESIS: DRA. ELVIRA DEL ROCÍO RUÍZ VIVANCO



A Mis Padres:

Que siempre confiaron en mi y estuvieron conmigo en estos 5 años de una carrera hermosa pero muy difícil.

A mi hermana:

Por que sin ti este proyecto no hubiera podido ser, por poner tu tiempo, esfuerzo físico y mental y sobretodo corazón en cada baile.

A mi novio:

Por estar a mi lado en cada momento, apoyarme, no dejarme sola nunca durante este largo proceso y por amar el arte tanto como lo hago yo.

A mi mejor amiga:

Por aceptar ser mi diseñadora editorial y hacer que este trabajo luzca hermoso y principalmente por escucharme y estar conmigo durante todos estos años.

Índice

1	PROTOCOLO
1.1	INTRODUCCIÓN
1.2	ANTECEDENTES
1.3	CONCEPTOS
1.4	PROBLEMÁTICA
1.5	JUSTIFICACIÓN
1.6	OBJETIVOS
2	METODOLOGÍA
2.1	PREPARACIÓN
2.2	PUNTO CERO
2.2.1	PUNTO CERO EN ACTORES Y BAILARINES
2.2.2	CONEXIÓN CUERPO- MENTE
2.2.3	EJERCICIOS
2.3	VERTICALIDAD
2.4	VARIACIONES A INSTRUMENTAR
2.4.1	CALIDADES DE MOVIMIENTO
2.4.2	FRASEO
2.5	IMPROVISACIÓN
2.5.1	EL JUEGO
2.6	ESTRUCTURACIÓN DE PARTITURA DE ACCIÓN
2.7	EVALUACIÓN DEL PROCESO
2.8	BIBLIOGRAFÍA

Introducción

La danza es un tipo de expresión que, acompañada de un ritmo musical, manifiesta sentimientos, ideas y pensamientos propios del ser humano. Existen diferentes tipos de danza, distintas formas de enseñarla y bailarines que colocan su toque particular a los bailes, pero para que todos ellos funcionen hay una base que los sustenta, que indica cuál es la postura correcta y la técnica para la ejecución de los movimientos. En la mayoría de las academias de ballet, por ejemplo, los profesores se dedican a enseñar la técnica de una manera intachable, de manera que algunos alumnos se proponen como único objetivo de su danza alcanzar la perfección técnica. Es así como la comunicación con el público no llega a producirse y se vuelve simplemente en algo de contemplación.

Pero qué pasaría si utilizáramos la herramienta de la actoralidad, no para volver actores a los bailarines, sino para evitar el aislamiento de los bailarines con el público y agregar una carga de significación a cada movimiento que realicen.

El trabajo consiste en investigar los ejercicios más adecuados para los bailarines a través de un taller en donde se puede aplicar una técnica de ejecución, experimentar con todas las posibilidades del cuerpo y, al mismo tiempo, se abra un diálogo con ellos para mejorar lo propuesto.

Antecedentes

El entrenamiento del bailarín profesional en la mayoría de los casos comienza desde muy temprana edad, para que su cuerpo se forme con la postura, la elasticidad y la técnica correctas, y que año con año mejore hasta alcanzar el adecuado manejo de estas tres cualidades.

Los bailarines son reconocidos por ser personas perfeccionistas con un alto nivel de disciplina, compromiso y constancia.

En el teatro, por ejemplo, los actores tienen las mismas características pero ambos tienen un punto débil: A los actores les falta un manejo más adecuado de su cuerpo y su postura en escena, cosa fácil para los bailarines con años de entrenamiento, pero a ellos les falta algo muy importante, que sus movimientos tengan un CONTENIDO.

Si ambas disciplinas pudieran unirse y compartir sus puntos fuertes se podría lograr que haya bailarines mejor preparados.

Para comenzar se hablará brevemente del origen de la danza y su evolución en la historia durante las épocas más relevantes para después pasar a los autores que apoyarán esta investigación.

Desde el principio de los tiempos el ser humano ha encontrado en la danza y la actuación una forma de expresarse.

Todo comienza con las DANZAS RITUALES en donde los pueblos antiguos introducen el baile a sus ceremonias sagradas.

En éstas cada acción tenía un valor simbólico basado en alguna creencia, por ejemplo, el culto a Dionisio (ditirambo).

Con la llegada de la tragedia se desarrolló una técnica para el movimiento del coro y existían diferentes tipos de bailes:

- **Baile trágico:** inspiraba tristeza, compasión, terror etc.
- **Baile cómico:** utilizaba posiciones indecentes y licenciosas.
- **Baile satírico:** destinado a la burla.
- **Baile pantomímico:** fusión de las tres. Darse a entender sin voz con mayor claridad por medio de pasos y acciones.

Después de esto hay una época de represión del cuerpo durante la Edad Media, a su término se da paso a la entrada del Renacimiento y con él la llegada de Luis XIV "El Rey Sol" , quién fundó "L'Academie Royal de Danse" en 1661 y transformó la danza en una disciplina oficial.

El propósito era educar la postura del cuerpo. La base de esta técnica era y sigue siendo el "en-dehors" (rotación de las piernas hacia afuera).

Así crearon las cinco posiciones básicas.



El ideal de un bailarín era que tuviera coordinación de piernas y brazos, la elevación y simetría.

Doscientos años después inició la danza expresionista (1880-1930) fue un movimiento esencialmente germánico que se extendió luego a los demás países europeos.

Expresionista es todo lo que sacude la armonía preestablecida, lo que se inscribe en la forma con ferocidad y asimetría;

es aquí donde aparece un autor importante tanto en el teatro como en la danza: Rudolf Von Laban.

De origen húngaro, Von Laban nació en Bratislava en 1879, fue uno de los pioneros e iniciadores de las nuevas concepciones sobre el arte del movimiento expresivo y de la danza. El análisis del movimiento de Laban, parte de su experiencia en escuelas de danza moderna en los años 1940's. Según él: "Los aspectos expresivos y comunicativos del movimiento se pueden discernir, tomar nota y codificarlos utilizando las múltiples variables de las localizaciones espaciales y de los factores de movimiento designados como esfuerzo" (Laban, 10)

En la teoría del esfuerzo se consideran 4 factores fundamentales: espacio, tiempo, peso y flujo.

- **Espacio:** Directo (caminar en línea recta) o flexible (caminar sinuoso)
- **Tiempo:** Rápido o lento
- **Peso:** De fuerte (movimiento vigoroso) a liviano (movimiento delicado)
- **Flujo:** Contenido o libre.

Para Laban el baile era todo aquello que no se podía decir con palabras: “Lo que se expresa a través del movimiento nunca puede expresarse con palabras. En un simple paso de baile, por ejemplo, puede estar presente una reverencia de la que apenas tenemos conciencia. Sin embargo, a través de ello, algo puede circular hacia nosotros y desde nosotros ir mas allá” (Laban, 34).

Así como Laban, existen varios autores que se han preocupado por investigar sobre el entrenamiento del actor/bailarín: Jersey Grotovsky (Polonia,1933) director de teatro y destacada figura en el teatro vanguardista del siglo XX; Luis de Tavira (México, 1948) dramaturgo, director de teatro, ensayista y pedagogo mexicano; Patricia Cardona (México) estudió la carrera de Filosofía en la Universidad de Costa Rica y en los Estados Unidos cursó ballet y danza contemporánea, se especializó en la Escuela Internacional de Antropología Teatral que dirige Eugenio Barba; Antonio Salinas (México) bailarín, coreógrafo y actor cuya carrera ha logrado que su nombre haya sido colocado en las marquesinas de los mayores teatros de México.

Hacia un teatro pobre, Grotovsky, 1970. Es un libro basado en un laboratorio teatral que narra cómo fue su experiencia al introducir esta nueva propuesta que es el teatro pobre cuáles fueron sus investigaciones y autores en los que se apoyó, cómo fue el trabajo con sus alumnos, el proceso de sus montajes y las presentaciones que dieron hasta concluir con una serie de principios que él considera importantes en el oficio del actor. Jersey Grotovsky consideraba al actor como la materia prima del arte dramático, el teatro podía existir sin

vestuario, escenografía o maquillaje, pero no sin el actor porque él es la vida en escena y el que hace contacto directo con el público, éste logra que haya una comunicación actor-espectador. Por eso mismo se preocupó tanto en crear un entrenamiento efectivo para los actores, porque al estar despojados de todos los recursos externos pueden trabajar consigo mismos en su técnica.

Interpretar es crear, Luis de Tavira, 2010. Es un ensayo en el que este autor trata de descifrar el quehacer del actor, revisa algunas expresiones que en el siglo XX han tenido el contradictorio devenir del juicio estético sobre la actuación, además de dar su opinión sobre el significado de la práctica actoral.

En su opinión: “La actuación abre el misterio de un hacer tal en el que el ser humano puede considerarse y tratarse a sí mismo como la materia de su arte, actuar sobre sí como sobre un instrumento con el cual está obligado a identificarse”⁽⁸⁾

Así como el bailarín, el actor debe trabajar con su instrumento que es su cuerpo. Tavira cree en el arte de la presencia y esto, como la palabra misma lo dice (presencia-presente) no es más que estar “aquí y ahora” y existen ejercicios de sensibilidad que ayudan a lograr este estado de total presencia y les funcionaría de igual manera a los bailarines.

Antonio Salinas es un actor y bailarín mexicano que trabaja de la mano de Luis de Tavira, ha dedicado su vida a la actuación para bailarines y conjuntar estas dos bellas artes. En su obra más famosa, La fiebre del oso polar, hace una crítica al ser humano como ser pensante y lo hace a través de un unipersonal, que nos lleva desde el baile, hasta explorar todas las posibilidades de la voz con una espléndida actuación, haciendo de este trabajo una obra completa. Dramaturgia del bailarín, Patricia Cardona, 2000. Este texto es una síntesis de las reflexiones vividas en sus seminarios: La percepción del espectador y La dramaturgia del bailarín. El resultado fue un aporte a la comprensión del bailarín como creador y la comunicación que existe en la danza.

Este libro en particular es de gran ayuda para los que estamos interesados en la conjunción del teatro y la danza ya que es una recopilación de las opiniones de distintos autores. De esta manera se hace la lectura más digerible y la búsqueda de información más efectiva. Entre los autores que menciona destacan: Eugenio Barba, Luis de Tavira, Héctor Mendoza, Torgeir Wethal, entre otros.

A continuación se presenta la diferencia entre dos conceptos, técnica y método :

- **TÉCNICA:** Conjunto de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada, en especial cuando se adquieren por medio de su práctica y requieren habilidad. (RAE, 201)

- **MÉTODO:** Modo ordenado y sistemático de proceder para llegar a un resultado o fin determinado. (RAE, 80)

La diferencia entre estos dos conceptos y que es la razón de que en esta investigación se utiliza la palabra técnica, es que el método habla de algo meramente teórico, es decir el método científico, los pasos a seguir para llegar a un fin y que no necesariamente lo llevas a la práctica. Para adquirir una técnica debes conocer las bases teóricas, entenderlas y poder llevarlas a la práctica, es un proceso largo en el que se tendrá que repetir una y otra vez , cometiendo errores hasta llegar a perfeccionar la técnica.



Planteamiento del problema:

De acuerdo con la bibliografía consultada nos damos cuenta que en las artes escénicas hay puntos específicos de gran importancia: la presencia en el escenario, lo que queremos proyectar al público, la percepción que se lleve el público de nuestro trabajo y la buena comunicación con nuestros compañeros de escena.

Esta claro que se debe tener un entrenamiento eficaz del cuerpo antes de subir a las tablas, pero con los bailarines sucede en ocasiones que su cuerpo no es exactamente el problema, hay un espacio vacío en su entrenamiento que provoca la sensación de que no esta pasando nada.

Esta trabajo pretende investigar de forma práctica qué ejercicios funcionan para lograr que los bailarines conecten su mente y su cuerpo y, de esa manera, tengan presente que los movimientos tienen un significado y un mensaje implícito los cuales no deben quedarse en escena, sino rebasar las tablas y bajar al público.

Justificación:

“La danza es mi forma de vida”

- Sofía Lozada

Desde temprana edad, cada vez que yo miraba una bailarina de ballet me quedaba fascinada por sus movimientos, la habilidad de su cuerpo, el elaborado vestuario, sus peinados altos y su maquillaje. Crecí en una familia donde me educaron con la idea de que podía ser lo que yo quisiera si me esforzaba en conseguirlo; es así como a la edad de diez años decidí que quería ser bailarina y entré a clases de ballet clásico donde durante diez años aprendí la técnica y eduqué mi cuerpo para desempeñar dicha disciplina. A lo largo de los años conocí maestros buenos, malos, regulares y excelentes que me enseñaron no solo a bailar, sino a amar y apasionarme por esta profesión.

Luego de diez años de practicar ballet me introduje en la práctica de la danza contemporánea lo cual me abrió un nuevo panorama con respecto a la danza. Paralelo a esto surgió en mi otra inquietud que cambió el rumbo de mi vida : quise conocer el arte de la actuación, así que entré a la Licenciatura en Arte Dramático, sin dejar de lado la danza. Es aquí donde descubrí a lo largo de la carrera que estas dos profesiones no eran tan distantes que se complementan de tal manera que tienen la capacidad de formar artistas integrales.

Este tema de investigación surge de una minuciosa observación del quehacer escénico de los bailarines, cuyo resultado fue que en la mayoría de los casos no existe lo que Patrice Pavis en su Diccionario Teatral llama actitud.

En el sentido físico, forma de poner y mantener el cuerpo en escena. Ello refleja la dimensión psicológica de enfocar un problema.

1- La actitud del actor es su posición respecto a la escena y a los otros actores (aislamiento, pertenencia al grupo, relación emocional con los otros). Actitud puede ser equivalente a pose, forma voluntaria e involuntaria de pararse, y la postura, posición de una parte del cuerpo en relación con las otras. A menudo se asemeja a un gesto sostenido.

2- 2-En Brecht, la atención del director y del espectador debe centrarse en las relaciones interhumanas, en particular en su componente socio-económico. (5) .

La ausencia de este elemento causa que haya un vacío en las coreografías, deja al público con la sensación de que algo faltó. El contenido es una parte fundamental del quehacer escénico y se refuerza en los ejercicios de actuación para que el actor se sienta más cómodo, tenga clara su acción y comprenda mejor el personaje a interpretar; sin embargo, en la danza no se acostumbra poner demasiada atención en esto.

Esta carencia es preocupante porque puede suponerse que los profesores y bailarines tendrían que replantearse cual es el propósito de llevar la danza al público y si esta siendo efectivo el entrenamiento que llevan los bailarines a nivel profesional.

Por eso esta investigación consistirá en impartir un taller a bailarines de distintas disciplinas que consistirá en empezar un entrenamiento desde cero, es decir, desde la colocación correcta del cuerpo con ejercicios de concienciación en el piso que es la base para partir a cualquier otro movimiento, después trabajar la verticalidad que es un punto de partida muy importante para cualquier artista escénico y para todos nosotros en la vida cotidiana, en su parte metafórica es estar conectado con el cielo y la tierra, a esto se le llama VERTICALIDAD COSMICA, y ésta sería el ideal del taller.

1 Contenido es algo que se contiene dentro de una cosa. . En distintas ramas del arte o de la expresión, se entiende como forma al modo de presentar o difundir un mensaje, mientras que el contenido es el mensaje en sí mismo. En otras palabras, la forma es la estructura y el contenido es la unidad de sentido.



A partir de este punto se podrán trabajar secuencias de movimiento donde deberán utilizar distintos niveles, cualidades de movimiento, velocidades etc. Todo esto como preparación para llegar a la parte que nos interesa, agregar una carga emocional a las secuencias de movimiento.

Este método será un espacio abierto a ideas y propuestas dónde los bailarines se sentirán libres de expresarse a su manera sin ser juzgados. Ellos conservarán lo que más les funcione para su trabajo personal y después serán autónomos con su entrenamiento; esto les ayudará a lograr una interpretación genuina de sus coreografías.

Objetivo General:

Lograr que mediante ejercicios basados en la herramienta de la actuación, los bailarines encuentren un sentido a sus movimientos, colocándoles una carga emotiva con el propósito de que se identifiquen y puedan hacer suya cualquier coreografía, favoreciendo así la conexión con el público y con los demás bailarines.

Objetivos Específicos:

- Quitar los prejuicios que los bailarines llevan con ellos con respecto a la actuación para que se logre empezar el trabajo desde un punto neutro.
- Crear un ambiente de comunicación y de confianza en el que se sientan cómodos de expresarse libremente, sin temor a ser juzgados.
- Fomentar el trabajo en equipo ya que las artes se hicieron para la convivencia humana.
- Lograr después del entrenamiento que puedan hacer sus propias propuestas y sigan explorando las capacidades de su cuerpo.

Importancia de la preparación antes de empezar un proceso de trabajo.

Al empezar un proceso con un grupo de personas que no conocemos y que no se conocen entre ellas, es difícil que haya una armonía grupal e individual, ya que no conocen aún la forma en que se va a trabajar, y eso puede provocar algunos bloqueos. Para que esto no suceda es muy importante la preparación, calentamiento o como queramos llamarlo, que no necesariamente debe ser al principio de la clase y de poca duración; la preparación durará el número de clases que el grupo necesite, sin ninguna prisa, para ver el avance de cada integrante y para que el guía, igualmente, observe y conozca al grupo para pensar en la forma de trabajo más adecuada para explotar al máximo las capacidades de cada integrante.

Es recomendable comenzar con ejercicios individuales antes de empezar a trabajar en conjunto con el otro o los otros.

Una característica importante que se debe trabajar es la desinhibición y la confianza en uno mismo, demostrarles que pueden hacer cosas que no imaginaron nunca , ayudarlos a perder el miedo a hacer el ridículo y así dejar de preocuparse por lo que piensen las demás personas de ellos, ayudarles a recordar qué era jugar, gritar, llorar, SENTIR.

*Sobretudo que no
tengan miedo a
mostrar sus
emociones.*

Acto seguido hacer ejercicios que integren al grupo como un equipo. Los grupos en los que hay un montón de personas ensimismadas en ellas y su trabajo no suelen durar mucho por eso queremos que los ejecutantes tengan el concepto de la palabra equipo muy claro, todos se deben apoyar y ayudar a aquellos que llevan el proceso más lento. Para el trabajo en equipo se pueden hacer juegos en los que se deba llegar a un objetivo en común, ejercicios de confianza en los que se encuentren en una situación de vulnerabilidad y tengan que apoyarse en un compañero o compañeros etc.

Si podemos lograr esto estamos listos para ir al siguiente nivel y comenzar el proceso.

¹ Otridad- Se trata del reconocimiento del otro como un individuo diferente, que no forma parte de la comunidad propia.

Punto cero

En la física el punto cero es la energía más baja que un sistema físico mecano-cuántico puede poseer. Este concepto fue propuesto por Albert Einstein y Otto Stern en 1913. Varios físicos han utilizado el término y lo siguen haciendo, incluso la NASA investiga ésta energía para propulsión.

Del empleo de éste término en la física rescatamos que el punto cero es un punto de partida. Tanto en el teatro como en la danza el motor que mueve al actor/ bailarín es el cuerpo y es por eso que se debe poner especial atención a su entrenamiento, que comienza con la correcta colocación del cuerpo. Aunque a primera vista suene fácil, si lo pensamos mejor es muy poco el tiempo que dedicamos realmente para observar y sentir nuestro cuerpo y es lógico porque en éstos días el ritmo de vida es demasiado aprisa para detenerse a pensar en ello.

Desde el momento de nuestro nacimiento el cuerpo va adquiriendo una postura que se va modificando a lo largo de nuestra vida, pero eso no quiere decir que nuestra postura sea correcta, si uno carga la mochila pesada siempre con el hombro derecho esto provoca que probablemente nos inclinemos más hacia la derecha, o subamos más el hombro derecho, pero estas cosas son casi imperceptibles, es decir, nuestro cuerpo está hecho por nuestros hábitos, nuestra cultura y nuestras experiencias. Nosotros somos nuestro cuerpo y para un bailarín / actor o cualquier artista corporal es necesario quitar todos estos malos hábitos que se han formado durante muchos años para que el cuerpo esté en armonía para comenzar a trabajar.

Importancia del punto cero en los actores/bailarines.

El punto cero abarca distintos aspectos que juntos funcionan como un todo que ayuda a la armonía del cuerpo. Empecemos por la respiración.

La respiración es un proceso en el cual entra oxígeno a nuestro cuerpo y sale en forma de dióxido de carbono.

El actor / bailarín, cuya demanda física es más grande que la de una persona promedio, debe aprender a controlar su respiración y a utilizarla correctamente a favor de la disciplina que esté realizando; tomarse unos minutos para concentrarse en su respiración lo ayudará a oxigenar su cuerpo, estabilizar el ritmo cardíaco, eliminar tensiones y focalizar su mente en una acción específica (respirar), de esta manera el bailarín o actor no se distraerá pensando en lo que pasó antes de llegar ahí o lo que hará después, sólo se concentrará en el aquí y en el ahora.

Cuando ya tenemos dominada la respiración podemos avanzar hacia la concienciación del cuerpo.

La mayoría de las personas se menciona la palabra "pie" puede imaginar un pie o la palabra "cabeza", saben dónde se encuentra su cabeza, pero que tal: imaginen su esternón o su empeine... ya no sería tan sencillo. Esto se debe a que estamos tan acostumbrados a vivir con nuestro cuerpo que a veces olvidamos que está ahí, tenemos acciones tan mecanizadas y grabadas en nuestra memoria corporal, que nunca nos ponemos a pensar en los movimientos de la ingle, el muslo, la rodilla, el talón y el metatarso que están involucrados en poder dar un solo paso.

La concienciación del cuerpo es literalmente eso: hacer conciencia de cada parte de nuestro cuerpo, visualizarla, poder sentirla, saber cómo se mueve y cuál es su importancia en nuestro día a día. Si se hace esto frecuentemente como un ejercicio su cuerpo empezará a sentirse diferente, la postura cambiará, las sensaciones serán más claras y el cuerpo se volverá ligero y relajado, justo como lo necesitamos para iniciar el día con cualquier actividad que hagamos.



Conexión cuerpo-mente

Los artistas escénicos son desafiados constantemente por el arduo trabajo que requiere pararse en un escenario. Hay detrás meses de ensayos, análisis, memorizar trazos, buscar música, escenografía etc. Pero sumándose a todo esto los artistas idealmente deberían seguirse preparando individualmente, entrenar su cuerpo para que esté en óptimas condiciones para trabajar.

La respiración y la concienciación del cuerpo, funcionan para que el cuerpo se encuentre conectado con nuestros pensamientos, de manera que funcionen como una balanza en equilibrio donde ambos tienen el mismo objetivo; de esta manera ayudamos a mejorar nuestra presencia escénica.



Este es un sencillo ejemplo: cuando vamos a ver una obra, un baile o un recital, hay ciertos rostros que se nos quedan grabados y cuando pensamos en ese día, pensamos en ellos; esto sucede porque son persona cuya presencia escénica es muy fuerte, por otro lado con algunas personas pasa lo contrario, ellos consiguen hacerse “invisibles”. Por más que trates no los recuerdas, pasan desapercibidas y esto también va relacionado con la imagen que tenemos de nosotros mismos, si uno mismo no cree en su trabajo nadie más lo hará y siempre se buscará la aprobación de las demás personas cuando el único punto de vista que cuenta y que si puede hacer una diferencia es el de nosotros.

Sigue siendo todo parte de lo mismo, la mente es tan poderosa que si nosotros pensamos algo tan fuertemente nuestro cuerpo lo percibe y lo manifiesta,

todo nuestro cuerpo es una representación de lo que está en nuestra mente, nuestras creencias, pensamientos, ideales y sueños pero de igual manera ahí se guardan nuestras inseguridades y miedos.

Afrontar nuestros miedos, vencer nuestras inseguridades y creer en nosotros mismos es el camino más fácil para lograr nuestros objetivos y lograr la conexión cuerpo- mente que es necesaria para el trabajo actoral.

Moshé Feldenkrais (1904- 1984)



Nació en 1904 en un pequeño pueblo de Rusia que hoy pertenece a Ucrania. Con trece años viajó a pie desde Rusia hasta Palestina, escapando del antisemitismo². Allí trabajó, estudió y se interesó por las técnicas de autodefensa. En 1930 se mudó a Paris para estudiar ingeniería y física en la Sorbona. En 1933 inició su doctorado, pasando a formar parte del equipo del Instituto Curie. Allí trabajó con el premio Nobel de Física Frédéric Joliot-Curie, llevó a cabo investigaciones sobre la fusión nuclear.

Cuando en 1940 los alemanes invadieron Paris, Feldenkrais se mudó a Inglaterra, dirigiendo durante la guerra investigaciones militares para el gobierno británico.

En aquella época caminaba con dificultad y sufría intensos dolores debido a unas lesiones de rodilla. Ninguno de los cirujanos que consultó le ofreció demasiadas esperanzas. En consecuencia, decidió resolver su problema por sus propios medios.

Empezó a estudiar anatomía funcional, aplicó las leyes de la física a los movimientos humanos cotidianos y analizó el proceso por el que adquirimos originalmente la mayor parte de las funciones motrices básicas.

En el proceso desarrolló dos modalidades totalmente originales y distintas para poner en práctica sus ideas: un método individual que finalmente denominó Integración Funcional y

Feldenkrais fue un hombre que ocupó muchos años de su vida al estudio del cuerpo e inició sus estudios alejado del medio artístico por lo que es importante tenerlo como uno de los autores que dan pie a esta investigación porque da un punto de vista distinto en el que se percibe el cuerpo desde otra perspectiva.

En su libro La sabiduría del cuerpo menciona:

“La conducta de los seres humanos está firmemente basada en la imagen que han creado de sí mismos. En consecuencia, si uno desea modificar la propia conducta, debe modificar necesariamente su autoimagen”.

Y ¿qué es la autoimagen? Según Feldenkrais son nuestras distintas partes del cuerpo y cómo se relacionan entre ellas, con el espacio, con las sensaciones y los pensamientos. A lo largo de la primera parte de su libro él propone distintos ejercicios sencillos que podemos realizar en casa para focalizar nuestra atención en algunas partes del cuerpo, después de esto nos invita a la reflexión de que nuestro cuerpo se siente diferente después de haber hecho los ejercicios y que nuestros hábitos están muy lejos de nuestro autocontrol.

La autoimagen, también significa cómo nos percibimos a nosotros en el espacio y cómo percibimos lo que está alrededor nuestro, Feldenkrais menciona el ejemplo de el momento en que despertamos en una cama y cuarto ajenos, esa sensación de desconcierto que dura unos segundos en lo que recordamos dónde estamos y porqué, esto sucede cuando hay una interrupción entre la conciencia y la orientación que nos hace reflexionar sobre nuestra percepción espacial.

Lo ideal sería que se fortaleciera más esta faceta de nosotros mismos ya que nos ayudaría a mostrarnos más seguros y confiados.

El último punto importante sobre este tema es la postura, pero desde el punto de vista de Feldenkrais: “Nuestra postura corporal se distorsiona de un modo completamente involuntario y nuestras articulaciones sufren todo tipo de presiones inadecuadas”, lo que nos regresa al origen de todo este tema, corregir nuestra postura puede ayudarnos a mejorar no sólo a los artistas sino a cualquier persona ya que nos hace sentir mejor, más saludables, más ligeros y sin tensiones.

²El antisemitismo, en sentido amplio del término, hace referencia a la hostilidad hacia los judíos basada en una combinación de prejuicios de tipo religioso, racial, cultural y étnico.

Jerzy Grotowski

(1933- 1999)



Fue un director de teatro polaco y una destacada figura en el teatro vanguardista del siglo XX. Lo más notable de su trabajo posiblemente sea el desarrollo del llamado teatro pobre, que involucra la técnica avanzada del trabajo psicofísico del pionero Konstantín Stanislavski.

En 1959 creó el laboratorio teatral en Opole, Polonia. En enero de 1965, el laboratorio Teatral se mudó a la ciudad universitaria de Wrocław, capital de territorios orientales de Polonia. En Wrocław se convirtió en el Instituto de Investigación del Actor. La actividad del Laboratorio ha recibido desde entonces el subsidio oficial a través de las municipalidades de Opole y Wrocław.

Ya su propio nombre revela el sentido de la institución. No es un teatro en el sentido nato de la palabra sino un instituto dedicado a la investigación del arte teatral y del arte del actor en particular. Las representaciones del laboratorio teatral plantean una especie de modelo activo en el que las investigaciones

regulares sobre el trabajo del actor pueden ponerse en práctica. Dentro del medio teatral, estas investigaciones se conocen como el Método de Grotovski. Además de su trabajo metódico de investigación, el laboratorio se dedica a preparar actores, directores y todo tipo de gente de campos que estén conectados al teatro.

El laboratorio teatral cuenta con una compañía permanente cuyos miembros fungen también como maestros. Se mantiene un estrecho contacto con especialistas en otras disciplinas como la psicología, la fonología, la antropología cultural etc.

Las obras representadas están basadas en los grandes clásicos polacos e internacionales, cuya función se acerca a la del mito en la conciencia colectiva. Las obras que atestiguan las etapas progresistas de Grotovski son las siguientes: Caín de Bryon, Sakuntala de Kalidasa, Los antepasados de Eva de Mickiewicz, Kordian de Slowacki, Akropolis de Wypianski, Hamlet de Shakespeare, El Doctor Fausto de Marlowe y El príncipe constante de Calderón.

El laboratorio teatral sale también al exterior y llevan a cabo giras teatrales para representar sus obras. Jerzy Grotovski visitaba frecuentemente diversos centros teatrales en distintos países, dando cursos prácticos y teóricos sobre su método.

El método de entrenamiento de Grotovski tiene como objetivo darle al actor una habilidad creativa basada en su imaginación y en sus asociaciones personales. Es así que mediante los ejercicios que plantea lleve al actor a descubrir en dónde se encuentran las resistencias que le ponen trabas para llegar a su tarea creativa. Esto es muy importante ya que un actor con bloqueos es muy difícil que llegue a más de lo que mostró desde un principio porque no se permite aceptar retos o tareas más complicadas, al contrario de un actor que acepta sus resistencias, trabaja con ellas y se atreve a ir más allá de lo que el director / maestro le está sugiriendo. A este proceso de eliminación se le llama vía negativa.³

³ La vía negativa es un proceso por el cual la mente trata de alcanzar la verdad sobre su objeto mediante la negación de lo que es y no a través de la afirmación de lo que es. En la dialéctica, el momento negativo es aquel en el cual examinamos críticamente un enunciado a través de la afirmación de su contrario.

Ejercicios que funcionan para el punto cero!

Ejercicios en el piso:

Cómo nuestro objetivo es una correcta colocación del cuerpo es mejor antes que nada trabajar a favor de la gravedad, la sensación de un soporte que te sostenga da seguridad y permite estar en una postura cómoda sin tensar el cuerpo.

Se trabajara sin música y de preferencia en un espacio libre de ruidos fuertes o que ensucien la atmosfera que se trata de crear , lo primero que se trabajará es la respiración:

Acostados boca arriba, con brazos a los costados, espalda bien pegada al piso y ojos cerrados. La única indicación por el momento es que escuchen su respiración y se concentren en ella; la actividad debe estar guiada⁴ en todo momento, ayudando a la creación de imágenes, cómo entra y sale el aire, cómo se infla su diafragma, los pulmones etc.

Ya que se haya logrado esto podemos dar la indicación de escuchar y concentrarse, esta vez, en los sonidos del exterior, tratando de identificar de dónde vienen, a que distancia están e imaginar cada objeto o persona que es responsable del sonido. Cabe mencionar que esto lleva un tiempo determinado, a todos nos

⁴ El que esté dando las indicaciones debe ser un guía durante toda la clase y nunca abandonar a las personas con las que se está trabajando, llevarlas de la mano con paciencia y total entrega.

cuesta trabajo concentrarnos y cada quién tiene tiempos distintos así que no hay que apresurar el ejercicio y más bien sentir al grupo de personas con las que se trabaja y avanzar con ellas.

Sin moverse ahora sólo se les pedirá que visualicen cada parte de su cuerpo haciendo un recorrido desde las extremidades hasta el centro, debe mencionarse la mayoría de las partes del cuerpo para abrir el panorama de sensaciones.

Para poder ponernos de pie es necesario algún ejercicio de transición que ayude a poco a poco irse incorporando, un ejemplo es un ejercicio que consiste en llevar a las personas por el recorrido del crecimiento del ser humano desde el útero de la mujer hasta la vejez, o cualquier otro ejercicio que ayude a mantener la energía aunque se pongan de pie y abran los ojos.

Ejercicios de pie:

Es importante trabajar con la postura de pie porque ahí es dónde está el problema real. Lo primero que vamos a hacer es ponernos frente a un espejo que sea de cuerpo entero; este ejercicio se realizará en parejas, cerrar los ojos y pedir que se coloquen con la postura que ellos perciban como correcta, inmediatamente que abran los ojos y se miren en el espejo sin moverse, después deben cerrar los ojos una vez más y uno de los integrantes del grupo acomodará la postura de su compañero. Cuando se haya hecho esto cambiarán de lugar y se hará lo mismo con el compañero que faltaba.

En la retroalimentación se darán cuenta que es muy distinto cómo nos percibimos nosotros y cómo lo hace la gente.

El segundo ejercicio es con música. De igual manera por parejas, uno

estará con los ojos cerrados y el otro lo único que debe hacer es mover a su compañero al ritmo de la música con pequeños toques en su cuerpo. El que tiene los ojos cerrados sólo debe reaccionar con la parte del cuerpo que su compañero toca y estar abierto a lo que se le propone, aquí el que manda es el que tiene los ojos abiertos.

Y así como estos ejercicios podemos encontrar muchos lo importante es que se logre concentrar la atención en nuestro cuerpo, en nuestra postura y en nosotros. El punto cero no quiere decir que van a estar quietos, si no, que serán una serie de ejercicios, que servirán para preparar al cuerpo para el trabajo que sigue, para que estén con los sentidos alerta y concentrados.

Formas de aplicarlo:

Esta investigación está principalmente basada en observaciones de bailarines, pero eso no quiere decir que sirva sólo para ellos, estos ejercicios son buenos para niños, adolescentes, adultos, adultos mayores, gimnastas, obviamente actores y cualquier persona que esté interesada en el cuidado y entrenamiento de su cuerpo.

Durante el taller hay que pedirles a los ejecutantes que estén en disposición de escuchar nuevas ideas y realizar ejercicios diferentes a los que están acostumbrados. Una mente abierta es una gran ayuda.

Se utilizará toda la base de ejercicios del ballet clásico que ayudarán en la mejor comprensión el punto cero; se realizarán algunos ejercicios de barra al piso⁵. Esto nos ayudará a entendernos más rápido y que los ejecutantes se involucren en la actividad sin poner resistencias, además de que los ejercicios de barra al piso son excelentes para la colocación de la columna vertebral, para fuerza y concienciación del cuerpo.

De pie se realizará una sesión de balance o piruettes que ayudan a mantener el centro del cuerpo y la columna bien alineada. De esta forma primero saldrán de su rutina y trabajarán partes de su cuerpo que no han trabajado, explorarán movimientos que nunca han hecho, calidades de movimiento diferentes velocidades y al mismo tiempo lo aplicarán inmediatamente a su disciplina y aunque no se dediquen a bailar el ballet y la barra al piso funcionan de igual manera.

Para terminar es muy importante que se haga una retroalimentación al final de cada sesión, dónde se hable de los ejercicios y que cada quién exprese cómo se sintió. El aprendizaje es mejor cuando logras apalabrar las sensaciones que tuviste y las compartes con los demás compañeros y siempre es importante escuchar a los demás para que el grupo crezca junto sin que nadie se quede atrás.

⁵ Barra al suelo, Barre à terre, Barre au sol o en inglés Ballet Floor Barre es el nombre que recibe esta especialidad creada por el maestro ruso Boris Kniasseff en los años 50. Se utiliza el suelo como límite de resistencia de los ejercicios y sirve, entre otras cosas, para establecer la alineación adecuada, exacta y precisa de la columna vertebral. En cada ejercicio se logra paulatinamente una mayor amplitud de movimiento. Es importante que los pasos se realicen conjuntamente a ritmo con la respiración, lo que permite no solo un mejor control del cuerpo, sino también, que la instrucción sea más eficaz.



Verticalidad

El término verticalidad en un sentido general quiere decir estar conectado con el cielo y la tierra. Esta frase lo dice todo, es sentir que hay una energía que emana de ti hacia el universo y viceversa. La verticalidad es un eje como el de la tierra que atraviesa de un lado al otro pasando por nuestro centro y que nos mantiene en equilibrio, y no tiene que estar necesariamente vertical, puede ser horizontal o diagonal e incluso en movimiento pero siempre teniendo en cuenta esa línea imaginaria que nos atraviesa y se mueve con nosotros.

Aquí utilizaremos éste termino cómo el paso siguiente del punto cero; ya que pasamos de hacer conciencia de nosotros mismos a hacer conciencia de nuestro alrededor y cómo influye en nosotros.

En la danza, se puede observar más claramente que el eje vertical es la base de todos los movimientos del ballet clásico y aunque desestructurado, también observamos la misma característica en la danza moderna.

Desde pequeñas (os) lo primero que nos enseñan en clase de danza es a estar “derechos” y esto es porque si no tienes una columna vertebral fuerte y bien posicionada es imposible hacer una pirouette o un grand jetté.



Hay demasiados ejemplos de verticalidad en la danza y no nos vamos a detener en cada uno de ellos, pero los bailarines aunque no lo tengan consciente conocen el término muy bien. Siempre existe una oposición de fuerzas ya sea arriba-abajo o izq- derecha, pero para que un movimiento se ejecute va a haber una fuerza contraria que haga resistencia, funciona cómo la tercera ley de Newton:

“Actioni contrariam semper & aequalem esse reactionem: sive corporum duorum actiones in se mutuo semper esse aequales & in partes contrarias dirigi”

es decir, a toda acción hay una reacción⁶ y si lo vemos de forma poética ésta oposición de fuerzas se ve hasta en la literatura en los melodramas por ejemplo, dos personajes en constante lucha durante toda la obra en el que al final uno debe ceder o vencer al otro y cuando lees este tipo de obras se puede ver muy claramente esta oposición y cómo esa energía llega hasta nosotros, ahí está el punto al que se pretende llegar con esto, la verticalidad es algo que va más allá de lo ordinario, es algo a nivel metafísico que se puede sentir en todo el universo y a lo que debemos llegar es a vernos a nosotros mismos en armonía con el universo entero.

⁶ Con toda acción ocurre siempre una reacción igual y contraria: quiere decir que las acciones mutuas de dos cuerpos siempre son iguales y dirigidas en sentido opuesto.



La verticalidad Cósmica en palabras del teórico Nicolás Nuñez:

“Nuestra vida, de manera ordinaria, circula en tres dimensiones; algunos exploramos una cuarta o, tal vez, hasta una quinta. Pero de cualquier manera, nos quedan, al menos, seis dimensiones fuera de nuestra comprensión, en absoluto misterio. Todas estas dimensiones están ensambladas, tejidas de manera transdisciplinaria a través de la zona de ‘no resistencia’. Trans-tránsito-cambio-movimiento, transdisciplinarietàad que cae por su propio peso en algo que se define como ‘verticalidad cósmica’”.

Para lograr este tipo de energía es necesario mucho entrenamiento y disciplina ya que es un término que no es muy conocido y por lo tanto no está bien estudiado, no nos enfocaremos en esto, ya que se puede escribir un libro entero sobre el tema, pero sí que se tenga en cuenta al nivel de energía y de conciencia al que se puede llegar y que siempre nos mantengamos en una búsqueda constante del mismo.

Como ya lo he mencionado el significado de verticalidad en el medio de la danza se puede observar en las líneas del cuerpo del bailarín que van de un punto a otro oponiéndose y así logran un equilibrio y control de su herramienta de trabajo; el siguiente punto a tratar en la verticalidad es la conciencia de uno mismo, del otro y trabajar con nuestra energía en escena ya que no solo se trata de las “formas” y lo que se observa a simple vista; la verticalidad es tener todo en control dentro de ti y a tu alrededor, porque por lo que he observado, a los bailarines tiende a fallarles ese pequeño detalle que hace una gran diferencia.

Todas las producciones grandes, de cualquier tipo de espectáculo, ya sea danza, teatro, cine etc. funcionan porque cada miembro sabe lo que debe hacer, pero tiene en mente que no está solo,

que hay muchas otras personas trabajando con el mismo propósito y que todos deben estar en sintonía para que el trabajo salga sin ningún tropiezo.

La conciencia total y tridimensional tiene que llevar al bailarín por lugares que no haya explorado y a re hacer totalmente los movimientos dancísticos desde otra perspectiva para que el bailarín encuentre un territorio nuevo en el que tenga la oportunidad de jugar, probar, improvisar y mantenerlo siempre en estado de alerta.

DOMINGO ADAME, en su libro Conocimiento y Representación: un re-aprendizaje hacia la transteatralidad, define el concepto transteatralidad como un proceso mediante el cual el sujeto transita simultáneamente por diferentes niveles de realidad, mantiene su verticalidad cósmica y consciente, y alcanza la zona de no resistencia que le permite conectar con lo sagrado.

Este tránsito que debe hacer el sujeto entre los diferentes niveles de realidad es lo que debe hacer el bailarín con sus conocimientos, es como un reset en el cassette: ya que tiene todos los conocimientos necesarios para desempeñarse en la danza, los deja a un lado, los reorganiza y los explora de nuevo y así puede verlo desde otra perspectiva que no había experimentado enriqueciendo su lenguaje corporal y esto nos permite que el cuerpo fluya sin ninguna resistencia ni prejuicio.

RUDOLF LABAN en El dominio del movimiento menciona 4 cualidades importantes del movimiento que son: **PESO, ESPACIO, TIEMPO Y FLUJO**. Esto quiere decir cómo te mueves, dónde te mueves, en qué ritmo y con qué calidad de movimiento y ¿por qué esto es importante? Porque si logramos dominar los cuatro conceptos lograremos la tan conocida kinesfera de Laban, o la tridimensionalidad o cómo quieran llamarlo que nos obliga a estar en el aquí y en el ahora permitiendo al cuerpo moverse libremente por el espacio y lograr que nuestra energía emane desde los dedos de los pies hasta la coronilla, la espalda, el pecho,

los ojos, la pelvis y cada pequeña y escondida parte de nuestro cuerpo para que esté conectado, concentrado y en disposición de empezar a bailar desde el interior, siempre pensando en que el mensaje llegue a todas las personas que nos observan. Ésta conexión de cada parte del cuerpo es la que Laban nos aporta al tema de verticalidad ya que estar conectado nos mantiene en equilibrio.

¿De qué manera lo utilizaremos? Como una serie de ejercicios que ayuden a mantener las líneas del cuerpo y a partir de ahí explorar todas las posibilidades de movimiento.

Hay que lograr que los ejecutantes se observen a si mismos y a sus compañeros detenidamente para identificar dónde se forma la vertical y cómo cambia de lugar. Cuando haya sucedido esto deberán repetirse los ejercicios hasta que lo tengan dominado completamente, después ya podrán detenerse a perfeccionarlo para que al final cada quien proponga sus propios movimientos, explotando al máximo lo aprendido ahora creando algo nuevo con su imaginación y creatividad... el limite es hasta donde su cuerpo lo permita. Cabe aclarar que la vertical siempre esta ahí no puede eliminarse solo cambiar de posición.

Variaciones a instrumental

CALIDADES DE MOVIMIENTO:

El maestro Moshe Feldenkrais en su libro La Sabiduría del cuerpo nos habla del movimiento de la siguiente manera:

El movimiento, o su ausencia, revela el estado del sistema nervioso, sus factores hereditarios y su grado de desarrollo. El movimiento se produce únicamente cuando el sistema nervioso envía los impulsos necesarios para contraer los músculos correspondientes por medio de secuencias y esquemas correctos en el momento oportuno. (129)

En el modo general de la palabra eso es el movimiento un conjunto de impulsos nerviosos que contraen nuestros músculos, ahora a lo largo de los años los seres humanos evolucionaron estos impulsos para darles sentido y así crear el baile o la danza, pero ¿qué es lo que hace la diferencia entre danza y solo movimiento? La calidad de dicho movimiento.

Rudolf Laban menciona que para él hay 4 elementos que influyen en el movimiento que son: Espacio, tiempo, peso y flujo.

Espacio: Directo (caminar recto) o flexible (caminar sinuoso)

Tiempo: Rápido (movimiento cuando por accidente tocas una estufa caliente) a lento (caminata sin prisa)

Peso: De fuerte (movimiento vigoroso y enérgico) a liviano (movimiento delicado y sensible)

Flujo: Contenido (cuando se camina con cuidado sobre rocas cortantes e irregulares) o libre (movimiento difícil de detener)

Hago hincapié en esto para que se de una idea de cómo es que Laban trabajaba las calidades de movimiento en sus ejercicios y su investigación, esto no quiere decir que así es cómo se trabajará en el taller, simplemente es para dar cuenta de que todo se resume a cómo se relaciona el sujeto con su espacio y el porqué lo hace de esa manera y no de otra.

Este es el momento en que se volverá más un laboratorio porque los ejercicios y sus resultados variarán dependiendo de lo que los ejecutantes propongan y vayan creando. Para explorar las calidades de nuestro movimiento, resalto nuestro porque cada quién deberá descubrir sus capacidades y hasta dónde puede llegar, no es lograr más o hacerlo mejor que el otro porque al final de cuentas el otro es otro y nunca tendrá las mismas características que nosotros, debemos primero saber que es lo que podemos hacer y que no podemos hacer, después el guía deberá proponer

una serie de ejercicios cuyas premisas estarán cada vez más acotadas que en el inicio del proceso, por ejemplo podemos pedirle a los ejecutantes que caminen en línea recta de ida y regreso, esa es una premisa aparentemente fácil seguro no habrá problema en realizarla, dejarlos haciendo eso unos minutos hará que cada vez lo hagan diferente porque nuestro cerebro empieza por sí solo a crear una historia y pasa de ¿Por qué estoy haciendo esto? a podría ahora caminar de esta manera... o más rápido o más lento ya que estén concentrados caminando hay que cambiar la premisa a algo que signifique un reto como ahora están caminando sobre piedras calientes, o hay vidrios rotos en el piso.

Inmediatamente la corporalidad cambia, porque su cerebro al relacionarlo con el peligro o algo que suena familiar se pone en estado de alerta y es ahí donde nace la calidad del movimiento... de ese instante en el que a un simple movimiento se le agrega una carga de significación.

**MOVIMIENTO + CARGA DE SIGNIFICACIÓN
= CALIDAD DE MOVIMIENTO**

Frases

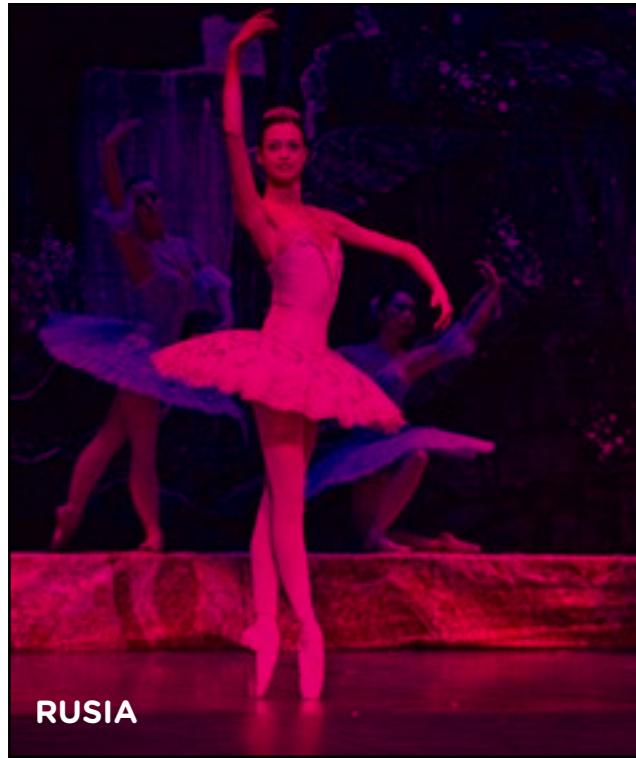
Para entender mejor este apartado debemos tener en cuenta las siguientes definiciones de la Real Academia Española.

FRASE: Conjunto de palabras que constituyen un enunciado.

FRASE MUSICAL: Período de una composición delimitado por una cadencia y que tiene sentido propio.

FRASE COREOGRAFICA: es la organización de varias unidades de movimiento para crear una forma.

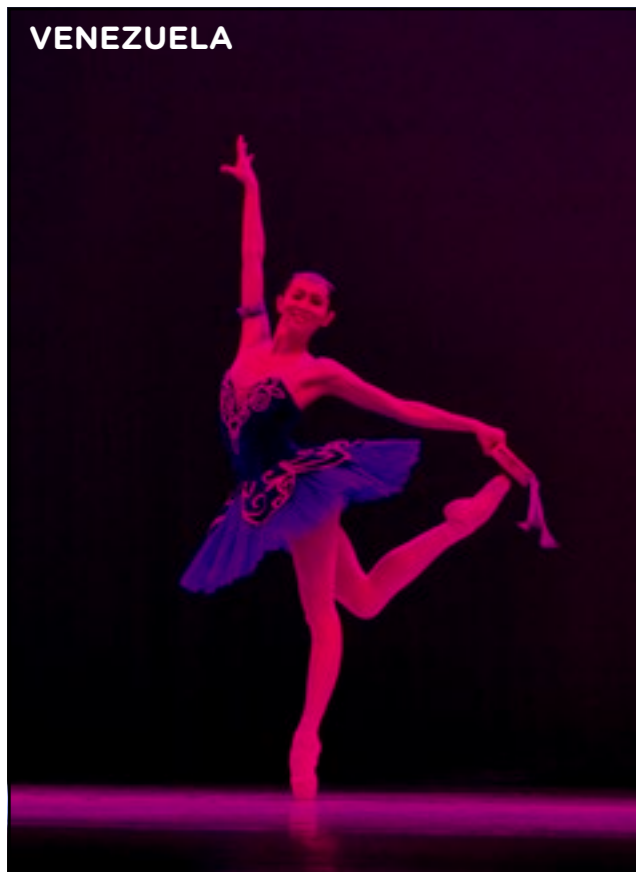
En este caso ya que hemos entendido los movimientos y las calidades que pueden tener podemos juntarlos con todas las combinaciones que se nos ocurran para hacer distintas frases coreográficas. El propósito de esto es que mediante una frase acotada por el que imparte el taller los alumnos puedan explorar sus capacidades de expresión corporal y al ver a sus compañeros hacer la misma frase darse cuenta de los diferentes versiones que puede haber de los mismos movimientos .



RUSIA



AUSTRALIA



VENEZUELA

Al poner los ejercicios de fraseo el encargado del taller debe asegurarse que los movimientos sean sencillos y claros, sin mucha dificultad al principio, de esta forma los alumnos no se preocuparán demasiado por ellos. ¿Por qué hacerlo de esta forma? Si se nos presenta un ejercicio que es fácil para nosotros y cuando otros van a hacer exactamente lo mismo se despierta un instinto de hacer el ejercicio nuestro, de ponerle algo de nuestro estilo o personalidad y de esta forma hacerlo diferente al de los demás. Ese efecto es el que se está buscando porque se despierta en el alumno la necesidad de ponerle una carga de significación a sus movimientos y que poco a poco perfeccionara y surgirán más ideas para complementar las que ya tiene.

Con el tiempo la dificultad de las frases irá aumentando dependiendo del avance del grupo. Esta etapa durará hasta que las frases coreográficas junto con todo lo visto anteriormente este entendido en nivel teórico, es decir, que los alumnos tengan claro el propósito de cada ejercicio y qué habilidades son las que están desarrollando y para qué les puede servir en la disciplina que realizan y lo más importante entendido en nivel kinestésico⁷ ya que nuestro cuerpo es más inteligente de lo que pensamos y tiene memoria propia, así que algo que este bien aprendido el cuerpo jamás lo va a olvidar y así es como preparamos a los alumnos para pasar al siguiente y más divertido nivel.

⁷ Leer "The mastery of movement." de Rudolf Laban para entender más sobre la quinesfera.

Improvisación

Según el diccionario teatral de Patrice Pavis *es la técnica de actuación donde el actor representa algo imprevisto, no preparado de antemano e 'inventado' al calor de la acción*.⁸ Hacer ejercicios de improvisación da confianza en uno mismo, ejercita la capacidad de resolver problemas de manera ágil, desarrolla nuestra creatividad e imaginación y desarrolla la habilidad de trabajar en equipo y escuchar propuestas de otras personas.

La improvisación, al contrario a lo que muchas personas creen, no significa hacer todo lo que venga a tu mente sin orden ni premisas. La improvisación tiene reglas, se deben de dar parámetros establecidos sobre el tema de la improvisación, hay ocasiones en las que el profesor o guía va cambiando las situaciones con las que los ejecutantes deben improvisar y ellos van reaccionando a los diferentes cambios de tema, el propósito de esto es lograr que los interpretes exploten al máximo sus capacidades y empiecen a hacer propuestas propias.

En este método se busca que los bailarines al llegar a esta etapa improvisen pensando primero en el tema que se les proponga y el sentimiento que les provoca para después pensar en los movimientos que encajen con esto mismo. Se puede contar una historia y después pedirles que cuenten esa historia con un baile, al principio con temas sencillos y con el tiempo ir profundizando en historias más complicadas, añadir sensaciones y detalles más específicos, todo dependerá de cómo avance cada grupo. Otro ejercicio es algo parecido al estilo libre, poner música y que se muevan al ritmo de ella, sin más indicaciones,

así los bailarines explorarán todos los movimientos que son capaces de hacer, intentaran cosas nuevas y como intentarán hacer cosas distintas a los demás desarrollan su imaginación.

Al mismo tiempo el guía se da cuenta del repertorio de movimientos que tiene cada quien y a quién le cuesta más trabajo hacerlo.

Hay que entender que no todas las personas son iguales y puede haber quien sea muy bueno en ejercicios de improvisación pero también hay quienes son buenos en clase pero cuando hay que proponer les da miedo o vergüenza. En estos casos lo primero que debemos hacer es no presionarlos, a nadie le gusta que lo presionen cuando esta intentando por primera vez algo,

no exponerlos delante de los demás del grupo; más bien hacerlo sentir protegido por ellos, al principio no ponerlo solo si no en improvisaciones grupales y reconocerlo cuando hace algo bien y alentarlos para que siga haciéndolo de esa manera así poco a poco perderá el miedo y obtendrá confianza en su trabajo. Tal vez parezcan instrucciones para un niño pequeño pero aplica para todas las edades, en situaciones donde nos sentimos vulnerables siempre necesitamos alguien que nos proteja y nos diga que estamos haciendo las cosas bien.

⁸ Cita bibliográfica:
PAVIS, PATRICE (1987). Diccionario del Teatro. Editor: Wilku (v1.0) ePub base v2.1.

El juego en la improvisación

Aunque la improvisación tiene reglas que hay que seguir esto no significa que se vuelva algo aburrido. La palabra juego viene del latín "locus" que significa chiste o broma; tiene su origen alrededor del año 3000 a.C.⁹ y ha formado parte de la cultura del ser humano durante miles de años, es una forma de relacionarnos entre nosotros y de crear vínculos.

Cada juego tiene ciertas reglas que hay que cumplir, una actividad a realizar, un objetivo específico y en la mayoría de los casos hay un ganador y un perdedor; el juego es la oportunidad que tenemos para entrar a un mundo ficticio y hacer cosas que tal vez no haríamos en la vida cotidiana, para los niños es muy normal imaginar y crear otras realidades para divertirse pero conforme vamos creciendo nos alejamos más de la espontaneidad y empezamos a cuestionarnos lo que la gente piense de nosotros es por eso que es importante regresar al origen de nuestra imaginación para improvisar. Hay distintos juegos que ayudan a desarrollar

la creatividad y pensar rápido en soluciones, aquí están algunos ejemplos de juegos que funcionan muy bien.

Caras y gestos: El juego se trata de que cada equipo debe adivinar un tema específico puede ser un título de película, serie de televisión, canciones etc. La persona que pasa al frente no puede hablar solo expresarse con el cuerpo. El equipo que adivine más veces gana.

Es sencillo, pero ayuda mucho a la expresión corporal porque al no poder hablar tu cerebro empieza a buscar otras formas de poder comunicarte.

Contar historias: Todos se ponen en un círculo, el objetivo es hacer una historia que tenga principio, desarrollo y fin pero en su turno cada quien solo puede decir una palabra Ej. Si yo digo “ Había” la siguiente persona podría decir “una” y la siguiente “vez” y así se va formando la historia.

Lo interesante de este juego es que se desarrollan dos habilidades importantes, pensar rápido y escuchar a los demás, ya que se trata de hacer una historia que tenga sentido así que debemos escuchar las propuestas y aportar algo a lo que ya está hecho.

Lo mismo pasa si estamos improvisando, si estamos solos no pasa nada pero hay ocasiones en las que compartimos escenario con otras personas y debemos observar atentamente lo que proponen y pensar que podemos aportar a eso.

Completar una fotografía: Este juego es muy simple, se trata de que una persona se pone en una pose sin moverse y los demás integrantes del equipo se unen a esa persona para formar una fotografía,

luego se elige un elemento de toda esa fotografía y esa persona se queda ahí mientras los demás regresan a su lugar para hacerlo de nuevo ahora con base en el otro elemento.

Ej. Yo digo soy un niño en el parque y me pongo en una pose que refleje eso, después alguien más dice yo soy un señor que vende helados, y así poco a poco todos están creando el ambiente del parque y al final si se elige al señor que vende helados entonces todos regresan, y solo él se queda para que todos formemos otra fotografía ahora que trate de helados.

Imitar a alguien: Pedirles que pasen al frente a imitar a su personaje favorito o alguien que conozcan bien, eso los obligará a poner atención en características físicas y de carácter que los ayuden a su ejercicio y esto podría ser el inicio o la primera mirada a una creación de personaje.

Estructuración de la partitura de acción:

Este es el momento en que, después de haber practicado diversos ejercicios de improvisación, se le da un orden y como lo dice el título una estructura a todo lo ya realizado y los ejecutantes aplicarán sus conocimientos previos y su creatividad para que surja la magia de la interpretación. El maestro Raúl Serrano lo dice como conexión integral del instrumento entrenado.

Para el trabajo con ejecutantes expertos en el movimiento del cuerpo utilizaremos algunos elementos que integran nuestra dramaturgia escénica, como son el personaje, la secuencia de movimientos y la coreografía. Hay distintas formas de abordar la interpretación de un personaje, los actores y maestros de arte dramático conocen muy bien este elemento pero qué pasa con los bailarines o ejecutantes corporales, para ellos no es algo tan común y hay ocasiones en las que bailan sin si quiera pensar que personaje tratan de retratar en el escenario, aunque sean ellos mismos hay un cambio del “yo” arriba

del escenario al “yo” debajo de él, y si no lo hay debe haber una reflexión de la razón por la que no hay un cambio, nada que pase en el escenario es ordinario y en el momento en que algo ordinario esta en el escenario se convierte en extraordinario.

Hay que empezar por plantear algunas preguntas: qué tipo de personaje seremos, seremos nosotros mismos interpretando un sentimiento, qué conflictos tendrá nuestro personaje, cuáles son sus características externas e internas, y lo más importante cuál es el objetivo de este personaje siempre debe haber un objetivo que haga avanzar la acción para que no se vuelva algo repetitivo o aburrido, los interpretes pueden olvidar cualquier otro elemento menos ese. Responder a esas preguntas nos ayudara a tener un panorama claro para empezar, sentarse a pensar en eso, darle un nombre a nuestro personaje, una historia y un objetivo nos da la oportunidad de hacer un vinculo más cercano con el trabajo que estamos haciendo, esto no quiere decir que a la hora de hacer una coreografía todos estos elementos estén en escena visibles o haya algún tipo introducción donde presenten a sus personajes y sus objetivos, simplemente es una ayuda al interprete / bailarín, al final lo que el público entienda es algo distinto y esta bien. La maestra Elvira Ruíz Vivanco (2010) nos habla de la importancia de las imágenes y de entrenar la imaginación ella afirma:

Una imaginación entrenada le permite al actor reaccionar expedito a las premisas planteadas en determinada dinámica a accionar. El actor aprende a procesar mediante imágenes estímulo de su accionar, a decir, todo comienza por una imagen. El proceso imaginativo

del actor es fuente básica de la actuación. Y la retención de imágenes puede darse desde echar un vistazo al entorno, cerrar los ojos y describir imágenes frescas, pasadas o arcaicas. El arte dramático contiene un cúmulo inmenso de imágenes que cuando el actor las enuncia las hace presentes, vaya, las cosifica con su imaginación articulada al discurso para así transmitir las a los receptores. (p.51)



La coreografía es una palabra que viene del griego que significa escritura de la danza, crear una coreografía es uno de los momentos más bellos de la danza ya que es cuando el coreógrafo comparte sus ideas y sentimientos a los bailarines que le dan vida con sus movimientos. El método de las acciones físicas de Raúl Serrano propone un despojo de nuestro lado racional y buscar en los movimientos el vínculo para llegar a la emoción esperada.

Debe haber un efecto ping pong en el que los movimientos realizados tengan una reacción y esta reacción provoque otro movimiento para hacer una secuencia de acción- reacción durante, en este caso, el montaje teatral. Una coreografía ya es por si sola una secuencia de movimientos con un inicio y un final ya determinados pero ejercicios con el método de Raúl Serrano pueden servir para la creación o la mejora de una coreografía, añadirle gestos, y con gestos no me refiero solo a a la cara si no a todo el cuerpo, que nos evoquen a una emoción o un lugar o una sensación enriquece el trabajo de los interpretes y en el público llega a haber una identificación que a su vez hace que ocurra la comunicación en ambos sentidos y justo ahí en ese momento en el que un actor/ bailarín / patinador/ gimnasta logra comunicarse con el público que lo observa es dónde ocurre la magia de la interpretación.

Evaluación del proceso:

La elaboración de este método fue con la inquietud de aportar mis conocimientos en el arte dramático a la danza que es el arte que me apasiona y del que he aprendido tanto de la danza en sí como de la vida.

Algunos ejercicios fueron exitosamente aplicados a estudiantes de la facultad de Arte Dramático, danza y música de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, alumnas de danza clásica de Acuática Nelson Vargas y el colegio Andes pero donde el método fue probado desde el inicio y hasta este nivel del proceso fue con la selección de Gimnasia Rítmica del estado de Puebla, cada semana tenemos una sesión con ellas de una hora u hora y media para trabajar los distintos ejercicios y posteriormente las observo en sus rutinas individuales y les doy las correcciones adecuadas.

Es un proceso divertido y de aprendizaje

mutuo ya que para lograr escribir aquí cada ejercicio los probé con ellas habiendo ejercicios que funcionaron a la perfección y otros que tuve que dejar a un lado ya que no cumplían con el objetivo que se quería lograr. De ser un grupo de niñas que eran muy buenas con su cuerpo pero que casi no hablaban puedo decir que la mayoría ya habla fuerte y claro y algunas veces hasta he logrado que griten. Me enfrenté con muchas inhibiciones que trabajamos cuidadosamente para que las niñas no se sintieran invadidas, algunas ya lograron superarlas otras más no, pero por eso seguiremos trabajando y buscando formas de que ellas puedan agregarle la interpretación que necesitan a sus rutinas para que las jueces de cada competencia no puedan dejar de verlas.

Estoy muy orgullosa de ellas y de lo que han logrado ya que en realidad ellas fueron las que me enseñaron a mí en todo este proceso y espero seguir aprendiendo cada vez más ya que en las artes siempre hay algo nuevo que aprender.

Agradecimientos...

Dra. Elvira Ruíz Vivanco gracias por haber sido mi guía en el proceso de realizar este trabajo, por compartir tus conocimientos y confiar siempre en mi y brindarme tu apoyo en cualquier situación ya fuera personal o profesional.

Verónica Domínguez gracias por haberme invitado a trabajar contigo y prestarme a tu excelente equipo para realizar este proyecto, por confiar en mi como maestra y como coreógrafa y por tenerme paciencia cada vez que tenía que ensayar.

Ana Fer, Mariana, Gaby, Eréndira, Ale, Miranda, Paula, Paulina y Aranza gracias por aceptar ser parte de mi experimento que era la tesis, por poner atención en las clases pero sobretodo ponerle tanto amor y tanto corazón a un proyecto que era mío y se convirtió en el de todas, por ayudarme a pensar en las coreografías y siempre estar dispuestas a proponer algo nuevo, por tanta diversión y por atreverse a subirse a un escenario a demostrar lo que son capaces de hacer. Las quiero.

Gabriela Montero gracias por haberme contagiado tu amor por la danza y por el arte, por haber sido la mejor maestra de ballet de todas las que tuve a lo largo de los años, por haberme dejado formar parte de TRIPULANTES y haber aceptado ser mi sinodal en mi examen profesional. Te quiero y te admiro.

Bibliografía

- Abad Carlés, Ana. (2000). Historia del ballet y de la danza. Madrid, Alianza Editorial.
- Cardona, Patricia. (2000). Dramaturgia del bailarín. México, editoriales Gaceta.
- De Tavira, Luis. (2010). Interpretar es crear. México, Paso de Gato.
- Grotovsky, Jerzy. (1970). Hacia un teatro pobre. Dinamarca, Odin teatrets förlang hostrebo.
- Laban, Rudolf Von. (1994). Danza educativa moderna. N.d, Paidós Ibérica.
- Pavis, Patrice. (1998). Diccionario de teatro. N.d, Paidós.
- Feldenkrais, Moshe. (2010). La sabiduría del cuerpo. España. Editorial Sirio.
- Ruiz, Elvira. (2010). Actuar. Puebla. Gobierno del estado de Puebla.
- Sontag, Susan. (1966). Against interpretation and other essays. Nueva York. N.d.
- Aldame, Domingo. (2009). Un re-aprendizaje hacia la transteatralidad. México. Facultad de Teatro UV.
- Mendoza, Héctor. (2012). Obras completas. México, D.F. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.
- Laban, Rudolf. N.d. The mastery of movement. Paidós Ibérica.
- N.d. DanzaBallet. Recuperado de <http://www.danzaballet.com/clases-de-ballet-barra-al-suelo-barre-a-terre/>
- N.d. Real Academia Española. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=IPhICME>

