



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

14
204

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

EL ESTUDIO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIATURA EN :
LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

PRESENTAN
BELEM MAGAÑA ALMAGUER
GABRIELA I. LOZANO MONTES DE OCA

DIRECTOR DE TESINA: FIDEL MONROY BAUTISTA

“POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU”



CIUDAD UNIVERSITARIA

MÉXICO, D.F. MAYO, 1998

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

261536.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A veces, en una sola palabra se conserva vinculada la memoria de largas operaciones mentales, y en pronunciarla o leerla se desmadeja en nuestro interior el hilo de conocimientos adquiridos durante largos años en que se encierra tal vez el fruto de los trabajos de la humanidad durante muchos siglos:

Gracias...

JAIME BALMES.

JUAN LOZANO URQUIZA, GUADALUPE MONTES DE OCA SOLANA,
SUSANA, LETICIA, TÍA YOLA, Y TODOS AQUELLOS
QUE FORMAN PARTE DE MI HERMOSA FAMILIA...

Gaby.

OFELIA ALMAGUER SALAZAR, JAVIER RUIZ JUÁREZ,
VICTOR BECERRIL MONTEKIO, FIDEL MONROY BAUTISTA,
TIBOR BAK GELER, JORGE OMAR CORTÉS VILLASEÑOR,
GABRIELA LOZANO.

Belem.

Amigos son los que en las prosperidades acuden al ser llamados y en las adversidades sin serlo.

DEMETRIO I

IONA WEISSBER, FIDEL MONROY, RAÚL RUBALCABA,
IVAN OLIVARES, RAFAEL PRADO,
YOOKO DÍAZ, MIRIAM SÁNCHEZ, VICTOR GONZALEZ.

Gaby.

La calidad nunca es un accidente: siempre es el resultado de un esfuerzo de inteligencia.

JOHN RUSKIN

Gracias por enseñarme a trabajar en equipo. Amiga.

BELEM MAGAÑA ALMAGUER.

Gaby.

Con todo mi amor te dedico este trabajo.
Porque es de los dos y deseo que sigamos compartiendo por siempre.

JORGE OMAR CORTÉS VILLASEÑOR.

Gaby.

Í N D I C E

	Pag.
INTRODUCCIÓN	
Hipótesis. I
Justificación.	
Descripción del Esquema de Trabajo.	
CAPÍTULO I El actor como elemento principal en la escena.	
1.1 El cuerpo del actor como un significante. 2
1.2 El lenguaje corporal. 6
1.3 La importancia de la técnica. 10
CAPÍTULO II..... La pre-expresividad del actor como el principal objetivo de una técnica.	
2.1 El nivel de pre-expresividad y las técnicas extra-cotidianas. 14
2.2 Principios que retornan.	
2.2.1 La energía. 17
2.2.2 El equilibrio. 21
2.2.3 La danza de las oposiciones. 23
2.2.4 Virtud de la omisión. 26
2.2.5 La presencia escénica. 28
CAPÍTULO III..... Propuesta de entrenamiento y su correspondencia con los principios que retornan.	
3.1 La importancia de un entrenamiento. 30
3.2 Propuesta de entrenamiento : Taiji Quan.	
3.2.1 Definición. 33
3.2.2 Fundamentos: el Dao, la mutación y el Yin Yang. 35
3.2.3 Su justificación como una forma de entrenamiento corporal para el actor. 36
3.2.4 Elementos que componen al Taiji Quan. 37
3.2.5 Su correspondencia con los principios que retornan. 42

3.3 Propuesta de entrenamiento : Danza Contemporánea.	51
3.3.1 Definición.	51
3.3.2 Su justificación como una forma de entrenamiento corporal para el actor.	54
3.3.3 Elementos que componen a la Danza Contemporánea.	56
3.3.4 Su correspondencia con los principios que retornan.	63
CAPÍTULO IV.....Puesta en escena.		
4.1 Aplicación de este entrenamiento en el montaje.	72
4.2 Partitura de movimiento.	75
4.3 Libreto.	83
CONCLUSIONES.	...	108
BIBLIOGRAFÍA.	...	110
ANEXO: TEXTO "EL CUARTO OSCURO"	_____	

INTRODUCCIÓN

La aventura inició en las aulas de la Facultad de Filosofía y Letras; el aprendizaje conjunto teórico -práctico que se desarrolla en cada grupo nos llevó a encontrarnos, a pesar de una generación de diferencia entre las dos, trabajando para exámenes o proyectos que nos hicieron identificar inquietudes similares acerca de las diferentes metodologías actorales que los maestros proponían en sus cursos. Es una tarea difícil conjuntar estas metodologías en la rama de actuación; sin embargo, de esta gama de posibilidades que ofrece el colegio, cada ejecutante selecciona y prueba los diferentes caminos que lo llevan a la construcción o interpretación de un personaje, con la conciencia de que ésta es una tarea que en realidad nunca termina, pues se podría decir que se convierte en una constante búsqueda personal. Y en esta búsqueda coincidimos en la elección de una metodología que nos interesaba enormemente a las dos, tomando como referencia a los investigadores y teóricos de la actuación, nos quisimos ocupar en resolver esas inquietudes y dudas y poner en práctica una metodología específica para el trabajo del actor.

El trabajo conjunto actor- director es indispensable, ya que en esta tarea las dos partes necesitaban estar de acuerdo con las reglas y principios a manejar, un juego que en complicidad, ambas partes lleven materializado a escena. En el hecho teatral el principal objetivo tanto para el director como para el actor es la comunicación de pensamientos, emociones y sentimientos. El teatro es un canal de comunicación que a través de un conjunto de signos transmite al espectador un mensaje, permitiéndole poner en práctica sus sentidos y su mente. Una de las principales vías para entablar una comunicación es la expresión del cuerpo, elemento que se convirtió en nuestro objeto de estudio y que nos llevó a emprender una investigación planteando una serie de preguntas acerca de cómo y de qué manera el cuerpo de un actor se puede manejar conscientemente para emitir mensajes claros y precisos.

La investigación se respaldó en aquellos investigadores que han puesto en cuestionamiento estos puntos y han obtenido resultados funcionales para lograr el control consciente del cuerpo como principal significante en escena. Lo que en un principio era para nosotras una inquietud, al asomarnos a estas investigaciones se convirtió en una necesidad, la necesidad de profundizar en estos conocimientos y experimentar en la práctica estas metodologías. Esta investigación nos abrió la posibilidad de conocer varios caminos para la comprensión de los procesos internos que corporalmente puede seguir el actor.

El trabajo corporal se puede nutrir de múltiples disciplinas. Al elegir el Taiji Quan y la Danza Contemporánea, (las cuales practicábamos tiempo atrás y percibíamos los beneficios para el trabajo corporal del actor), no teníamos plena conciencia de la gran riqueza de movimiento que en escena se traducía significativamente con el cuerpo. Al empezar a profundizar en la investigación concientizamos los beneficios que con estas disciplinas obteníamos; un manejo consciente de la energía, de los motores de acción, respiración, contrafuerzas, ritmo, localización de cada uno de los impulsos y la evolución de un movimiento, etc. Es decir, todo lo que habíamos trabajado tomaba poco a poco un sentido práctico para la ejecución de nuestro trabajo corporal escénico. Partiendo de estas bases la creación de un montaje es una consecuencia en imagen, una traducción de procesos conscientes en los que el cuerpo del actor comunica de una forma clara gran parte de la información a través de su energía, de su movimiento.

Para la conformación de un mundo en escena el director se tiene que auxiliar de todos los elementos que están a su alcance. El espacio, la iluminación, la música y el cuerpo del actor conforman diversas imágenes significativas. En la manipulación de las imágenes de estos signos no verbales que ayudan a obtener una comunicación más clara del mundo que se quiere transmitir, el director hace uso las infinitas posibilidades con las cuales se puede construir o conformar este mundo.

Es por esto que la investigación no se detiene aquí, nos deja muchas puertas abiertas y nos ayuda a comprender que el ser humano es una máquina maravillosa que no sabe de limitaciones para comunicar lo que siente, piensa o quiere.

Es imposible darse por satisfecho, las maneras de comunicación son objetos de estudio que duran toda una vida. La ejercitación y el manejo consciente del cuerpo es un proceso largo y que con el paso de los años y con una ardua práctica van nutriendo las posibilidades escénicas del actor.

ESQUEMA DE TRABAJO

- TEMA :** El estudio de la expresión corporal del actor guiado hacia su aplicación práctica en un montaje.
- PROBLEMA :** Cómo lograr que el actor llegue a un estado consciente de su cuerpo a nivel sensorial y mental que le permita desenvolverse satisfactoriamente en un escenario como parte fundamental de un código teatral.
- OBJETIVO GENERAL:** Demostrar la importancia del manejo de un código corporal por parte del actor, obtenido a través del entrenamiento y ejercicio de su cuerpo.
- HIPÓTESIS GENERAL:** El actor forma parte integral del discurso teatral y en tanto que organismo se tienen a sí mismo como instrumento para realizar la tarea de comunicar. La búsqueda de estos signos debe emprenderla en la conciencia y ejercitación de él como unidad cuerpo-mente. Para llegar a el manejo de sí como ejecutante y a la experimentación dentro de un lenguaje corporal, el actor debe desarrollar una técnica que le brinde un apoyo en el arranque, una seguridad en su desempeño y se vuelva el trampolín para la búsqueda y experimentación de nuevas formas de expresión.
- JUSTIFICACIÓN :** Como egresadas del colegio de Literatura Dramática y Teatro, vivimos en carne propia la falta de continuidad y de enlace entre un curso práctico y otro, lo cual nos ha provocado una serie de confusiones y divagaciones en nuestro desarrollo en la praxis, por ello queremos enfocar esta investigación hacia la expresión corporal del actor que nos conduzca a un conocimiento más claro y a un manejo consciente de una técnica corporal específica que nos ayude a enriquecer y fortalecer nuestra formación como profesionales del teatro.

DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE TRABAJO:

1. Investigación teórica de aquellos principios fundamentales que permitan al actor alcanzar el conocimiento y desarrollo de una técnica corporal.

2. Entrenamiento corporal: el ejecutante deberá desarrollar una conciencia y control de su cuerpo a partir de la Danza Contemporánea y del Taiji Quan, además de un ejercicio vocal que le permita integrar voz y cuerpo. Posteriormente, se aplicará el entrenamiento surgido de estas disciplinas en una exploración práctica y personal, en búsqueda de una técnica corporal del actor que se apoye en los conceptos surgidos de esta investigación.

3. Esquematización de un argumento que se origine a partir de nuestra inquietud personal, alimentada por la lectura de escritos que giran alrededor de la problemática de la mujer. El objetivo de esta actividad es realizar un texto dramático en conjunto con el dramaturgo.

4. Realización de una puesta en escena basada en el texto escrito, donde se aplicarán los resultados de la teoría y del entrenamiento. La demostración práctica se llevará a cabo por medio de un montaje, en específico un monólogo, donde actriz y directora aplicarán lo aprendido. Lo que se aplicará es el estado de conciencia y relación férrea entre cuerpo y mente que se obtuvo del entrenamiento en Taiji Quan y en Danza Contemporánea, y no el arte marcial o la danza como tales.

OBJETIVO COMO DIRECTORA :

A lo largo de mi formación como directora me he convencido de la gran importancia que tiene el conocer profundamente al elemento más relevante del teatro: el actor. En mis diferentes experiencias dirigiendo he descubierto que entablar una correcta comunicación con él exige, por parte del director, un conocimiento minucioso de los elementos de trabajo del actor y de su forma de empleo, lo que le ofrecerá mayor solidez en su puesta en escena. De las diferentes armas con que cuenta el actor para su desempeño en una representación, su cuerpo es el principal comunicador de ideas y emociones, es un cuerpo hablante, que va conformando con sus movimientos un discurso corporal. Entonces el director además de ser un espectador crítico, debe ser un investigador y un actor al mismo tiempo, explorar en carne propia un técnica actoral, para después tener las armas suficientes para dirigir al actor. De la idea anterior surge el objetivo al que pretendo llegar: conocer a fondo los principios en que se basa la expresión corporal del actor, tanto en el campo teórico como en el práctico, para entablar una comunicación real con él y ser capaz de guiar y estimular, con conocimiento de causa, su corporalidad, buscar su bios escénico, encontrar la vía por donde el cuerpo en movimiento exprese lo que se desea como principal significante de mi puesta en escena.

OBJETIVO COMO ACTRIZ:

En esta investigación, he descubierto una serie de conceptos o tecnicismos que sin tener conocimiento de ellos, teóricamente, algunas veces experimenté o intuí corporal y emocionalmente en mi corta experiencia como actriz.

Estas experiencias, que afortunadamente no pasaron desapercibidas para mí y que algunos maestros durante mis estudios me alimentaron con un entrenamiento, no pudieron, sino hasta hoy, hacerme reaccionar ante una falta de conciencia corporal. Porque creo que en algunos momentos de mi trabajo me acerqué a esto; un tanto por casualidad y otro por intuición, ya que el trabajo dancístico, que he desarrollado desde los inicios de mi carrera, ha sido la base de mi entrenamiento físico como actriz.

Al hacer consciente este lenguaje corporal, me di cuenta de tres cosas fundamentales: 1. El movimiento corporal es siempre, teatralmente, un lenguaje.

2. El movimiento corporal que aspira a ser un signo teatral debe partir del manejo consciente de la energía. 3. Los dos puntos anteriores (el movimiento corporal y el manejo de la energía) pueden complementarse para hacer surgir la emoción del actor.

Fue el descubrimiento de esto, lo que hizo nacer en mí un enorme deseo por alcanzar un desempeño actoral que fuera consciente, es decir, que estuviese avalado por el manejo de una técnica. Es por esto que mi principal objetivo es llegar a obtener a través de un conocimiento y ejercicio de una técnica, el manejo consciente y fluido de la corporalidad, para la emisión de un mensaje.

JUSTIFICACIÓN AL DESARROLLO DE LA PRESENTE TESINA CONJUNTA

La realización de esta tesina en conjunto sigue uno de los principios dentro del teatro que es encontrar en la Dirección y en la Actuación una mancuerna de trabajo para llegar al hecho teatral.

Dentro de esta investigación nos enfocaremos al trabajo específico del actor y del director. Ambos deberemos buscar, cuestionar y experimentar en el desarrollo de este trabajo, para llegar a un conocimiento profundo y preciso dentro de nuestro objetivo de estudio, para que finalmente, esto llegue a una comprobación y validación en la puesta en escena.

CAPÍTULO I

**EL ACTOR COMO PRINCIPAL ELEMENTO EN LA
ESCENA.**

1.1 EL CUERPO DEL ACTOR COMO SIGNIFICANTE.

Actor: Fuente de energía , generador de imágenes, emisor de ideas, sentimientos y emociones. El actor es el artista que encuentra en él mismo los diferentes lenguajes para entablar una comunicación con el espectador. Es el que estudia su cuerpo y lo que con él puede comunicar.

El actor tiene como principal objetivo comunicar. Puede ser por medio del habla, del gesto, de la emoción, utilizando todo aquello que le ayude a expresar un mensaje. Según Aristóteles el actor es un imitador de aquello moral y estético, entre bien y belleza; es decir, el poeta (artista-actor) imita el carácter. La acción de imitar caracteres significa unitariamente imitar temperamento y moralidad, (positiva o negativa, virtud o vicio), y condiciona la existencia de este arte moral y poético a una técnica moral y una técnica poética.

El actor es un estudioso de la conducta humana, analiza las reacciones, los estados anímicos, y las formas de comportamientos sociales que repercuten en circunstancias específicas dentro de cualquier grupo social. Esto es para el actor un material de estudio porque con ello lleva a cabo un análisis y una experimentación en su tarea artística.

Peter Brook describe el hecho teatral de la siguiente manera... "Se puede tomar cualquier espacio vacío y llamarlo un escenario desnudo. Un hombre camina por este espacio vacío mientras otro le observa, y esto es todo lo que se necesita para realizar un acto teatral". (1) Y partiendo de este principio nos encontramos a un ser humano con capacidades para comunicar por todos los medios y con todos sus recursos posibles y lo llamamos ACTOR.

(1) Brook, Peter El Espacio Vacío. Arte y Técnica del Teatro. Trad. Ramon Gil N. E. Península, Barcelona 1990. p.5

El teatro es un arte vivo, en él se muestra una expresión artística de la realidad a un espectador, quien al instante invierte sus cinco sentidos para tratar de percibir un mensaje; ve, escucha y siente lo que bien se le transmite. El teatro es un acontecimiento estético que proyecta una serie de imágenes a un individuo expectante y sensible ante un evento que le ofrece no una falsedad, sino un acto vivo y verdadero por ello los constructores del teatro deben trabajar para construir un fenómeno estético, honesto y verosímil, y en consecuencia decodificable para un espectador.

Sin un espectador una representación teatral no es tal, se necesita de alguien que puede participar como receptor, para capturar lo que emiten los elementos accionadores de la puesta en escena: "El teatro es el arte del espectador" (2)

El teatro como literatura y como escenificación, se plantea en base a la comunicación, no se escribe ni se representa para nadie, el dramaturgo sabe que tarde o temprano alguien leerá su obra y aprehenderá, consciente o inconscientemente, un significado; como montaje, es realizado por los componentes teatrales-emisores que mandan un mensaje, sensitivo e ideológico al espectador-receptor. No existe el teatro sin estos tres elementos, ya que en esencia su función principal es comunicar.

¿Quién es el principal emisor en el caso de una representación teatral?

El signo teatral puede ser accidentado e ilegible y por ello acarrear problemas de recepción. Se debe cuidar y estudiar todas y cada una de las fracciones que intervienen en la acción, basándose en la designación del significado-significante para lograr una claridad en un lenguaje que pueda ser decodificado, logrando establecer los canales de enlace deseables con el espectador.

Una escenificación teatral es realizada por varios componentes: el dramaturgo, el director, el actor, el escenógrafo, el iluminador, el musicalizador, el coreógrafo, etc. Precisamente el integrante más importante, y si no el determinante y más activo, es el actor; alrededor de él giran los demás.

(2) Barba, Eugenio. La Canoa de Papel Gaceta. Col. Escenología, México, 1992, p.69.

No puede existir el teatro sólo por un edificio o por la combinación de espacio, sonido y luz; tiene que existir alguien que les dé coherencia, que los ligue y les confiera un sentido dramático y teatral por medio de su acción y presencia escénica, por su corporalidad, por su voz y por la producción de estados anímicos. Eugenio Barba y Gordon Craig afirman que el actor es el teatro, puesto que en él existen una serie de posibilidades para comunicarse directamente con un público. Esto lo logra en base de un desglose minucioso de acciones físicas que van construyendo la estructura principal del teatro.

Craig: . . . es probable que todos los edificios teatrales se hayan construido (quizás con alguna ayuda por parte de los arquitectos) por obra de los dramaturgos. Pero el teatro que precede al drama, y que es el único teatro que cuenta, no era y no es un edificio, es el sonido de la voz, la expresión de la cara, los movimientos del cuerpo, es decir el actor, if you life!. (3)

Son la proyección de la voz, el gesto y el movimiento actos que deben ser cuidadosamente delineados, pues el espectador los percibe como imágenes y sensaciones que poseen un significado y que tratará de descifrar. Esta es la razón por la cual se deben especificar y señalar los signos producidos por el actor que se vuelve el foco principal de todo espectáculo.

El lenguaje es un conjunto o sistema de signos con que el hombre comunica o manifiesta lo que piensa y siente; todo individuo cuenta con la capacidad de comunicarse a través de su cuerpo y de su voz, pero en particular el actor como artista debe ser consciente del lenguaje que crea, de la cantidad de información y sensaciones que aporta con cada uno de sus movimientos y de sus palabras en una representación y con ello lograr claridad en lo que se quiere dar a entender entablando la comunicación deseada con el espectador.

Esta claridad sólo se obtiene con la conciencia y la planeación de esta lectura paralela, que nos da el actor, a una infinidad de lecturas que el espectador recibe en el hecho teatral. Es importante no perderse, no difuminar, ni contradecir aquello que se cuenta a través del manejo del espacio, la luz, los colores, y el texto mismo.

(3) Barba, Eugenio, Op. Cit., p. 161.

La conformación integral de un actor se logra a partir la conjugación de una técnica interna y una técnica externa. La imaginación, la concentración, la atención, la memoria, la emoción, etc., deben ser desarrolladas cuidadosamente para dar paso a la acción, pero ésta se producirá si el cuerpo del actor está en las condiciones óptimas para reaccionar libre y naturalmente ante los impulsos internos. Técnicamente la disposición del cuerpo determina el buen trabajo de los demás elementos externos e internos del actor. La voz, por ejemplo, no se desarrolla adecuadamente si existe tensión muscular; la libertad corporal del actor le permitirá crear a su personaje interiormente para después ir construyendo de manera natural su propia corporalidad. **El foco principal que señala la transmisión de ideas y sentimientos es el cuerpo. Lo primero que comunica algo al espectador es el cuerpo.**

El dominio del cuerpo como procedimiento para manifestar deseos, vivencias y pensamientos profundos no constituye una experiencia histórica distinta a la que nos pueden mostrar, por ejemplo, la pintura, la música o el teatro. (4)

El elemento primordial para el actor es su cuerpo, la autoconciencia que tiene de sí mismo lo transforma en un ser expresivo que crea un lenguaje a través de sus gestos, de sus movimientos y de su acción, los cuales se formulan como signos que conforman un código para transmitir un mensaje. El actor consciente de su corporalidad construye imágenes que tienen un sentido y a la vez enriquece su trabajo interno y externo volviéndolos orgánicos y naturales.

(4) Dallal, Alberto. La danza contra la muerte. p. 85.

1.2 EL LENGUAJE CORPORAL

Antes de que el hombre descubriera la utilidad de la piedra, del fuego, del agua, de la carne y de los frutos de la tierra, aspectos que cubrieron sus principales necesidades, el hombre descubrió su cuerpo y en él observó que el principio de todas las cosas era el movimiento. Es el movimiento el que impregna de vida a todo lo existente. En el gran descubrimiento de su cuerpo, como una útil, perfecta, compleja y hermosa máquina en constante movimiento, el hombre lo entendió como una señal de vida y como una prueba de su existencia. En un inicio el cuerpo se convirtió en el principal instrumento del hombre para sobrevivir y satisfacer sus necesidades primarias, pero la especie humana evolucionó y se agregó un nuevo enfoque sobre la corporalidad. El cuerpo del hombre se fusiona con su mente y comienzan a trabajar paralelamente, las experiencias y vivencias recabadas por el cuerpo - mente empiezan a desarrollar una gran capacidad sensorial y perceptiva, lo que le permite crear sus primeras ideas y a reconocer sus sentidos y emociones. Con el paso del tiempo su pensamiento y su sensibilidad se enriquecieron a tal grado que necesitaban florecer y ser comunicados. Mucho antes de que apareciera el lenguaje discursivo, escrito o hablado, primero descubrió el lenguaje corporal; el hombre encontró en el movimiento de su cuerpo los medios para poder comunicar y expresar sus necesidades, sus ideas y sus emociones. Es así que el cuerpo del hombre no sólo era el instrumento principal para sobrevivir y satisfacer necesidades primarias, sino también el principal instrumento de comunicación.

Los movimientos del cuerpo como transmisión y comunicación son más antiguos que la palabra: signos y señales que vincularon nuestros ancestros, quienes movían brazos, manos, dedos, cabeza, hombros, pelvis, piernas, ojos para indicar el mensaje tal como lo hacen muchas especies animales. (5)

El cuerpo, sin embargo, no es una entidad hecha, estructurada para siempre. El cuerpo incluye a todos y cada uno de sus miembros y partes. Ellos los forman y lo conforman. Ellos lo convierten, aún sólo biológicamente, en un sistema organizado, en un 'lenguaje'. (6)

(5) Dallal, Alberto, El dancing, p.16

(6) *Ibid.*, p.21

El cuerpo humano puede expresarse y comunicarse a través de movimientos que tienen un sentido y pueden ser interpretados; se crea así un lenguaje corporal como un conjunto de signos, movimientos del cuerpo con los cuales el hombre manifiesta lo que piensa, lo que siente o lo que desea. El lenguaje corporal lo podemos observar a cada momento y en todo individuo en la vida diaria. El movimiento cotidiano generalmente no parte de una conciencia del hombre sobre su cuerpo, la forma de expresión corporal cotidiana responde más bien a diferentes aspectos: las necesidades primarias del hombre y el rol que éste desempeña dentro de una sociedad, han creado signos corporales que se entienden por una mayoría y han permitido la comunicación a través de un lenguaje común. Otro elemento que determina el movimiento cotidiano es el contexto que rodea al individuo: su país, su clima, su economía, su religión, su historia, sus tradiciones, etc; este contexto de alguna manera ha propuesto un lenguaje corporal, de tal manera que por su forma de moverse podemos reconocer a un indígena de un costeño, a un canadiense de un cubano o a un albañil de un abogado. Y por último la forma de pensar, el carácter y el sentir del hombre también pueden ser aspectos que determinen la expresión corporal, pues crean un toque personal en el movimiento, varios individuos realizan el mismo movimiento, pero aunque éste sea semejante es diferente en cuanto cada individuo plasma su personalidad en él. Este aspecto por ser más subjetivo es más difícil de codificarlo. Aún así existen patrones que nos permiten diferenciar por su movimiento a un tímido de un exhibicionista, a un deportista de un cajero, o a un preso de un religioso.

Pero también existe un movimiento que se origina de una profunda necesidad espiritual, de una sensibilidad que desea expresarse; es un movimiento universal, impregnado de emociones y de ideas, es un movimiento que surge de la gran capacidad perceptiva que el humano tiene, no sólo del mundo que lo rodea sino de sí mismo: el movimiento artístico, éste surge de la necesidad de expresión más profunda de ideas y emociones, de la actitud estética del hombre y de la conciencia de su cuerpo que lo lleva a determinar imágenes concretas para transmitir claramente un mensaje; el movimiento,

pues, se convierte en un arte, en una forma de expresión bella y armoniosa de sentimientos e ideas. La actitud estética surge a partir de la sensibilidad humana, de la actitud perceptiva del hombre hacia los fenómenos de la realidad, por medio de ella se puede determinar el mundo de las sensaciones, el mundo espiritual y la conducta humana; apreciando así la belleza y la fealdad, lo elevado y lo bajo, lo luminoso y lo oscuro, etc. El teatro y la danza como formas artísticas que sustentan su base en el movimiento y en la acción, deben crear una expresión corporal que responda a los principios del arte, (una forma bella y armoniosa y un contenido elevado que exprese ideas y sentimientos trascendentes para el hombre) que alimente el espíritu del artista y del espectador, que cultive cualidades y capacidades humanas, donde el artista participe y ofrezca al espectador un medio para desarrollar su sensibilidad, el disfrute de las bellezas del mundo, la comprensión de sí mismo y de los demás.

Cada movimiento tiene un sentido, una dirección y un objetivo; de una seriación de movimientos se van formando secuencias como oraciones claras y precisas que transmiten los mensajes deseados, pero no se puede hablar de un sólo y único lenguaje corporal, pues no existe una sistematización de signos corporales en el arte que creen un alfabeto como en el lenguaje escrito y hablado. El cuerpo humano ofrece infinidad de formas expresivas señaladas por un sentimiento o por la idea de un individuo que tiene una personalidad única e irrepetible, que en el caso de un actor, además de respetar su propia personalidad que cambia día con día, debe interpretar otra, la de su personaje, una representación nunca es igual a otra. Otras razones por las que cada lenguaje corporal es variable es su dependencia al estilo y a los objetivos que persiga cada artista con respecto a la obra o a la idea que se desee plasmar, y a las diferencias de percepción entre los múltiples espectadores que decodifican el mensaje.

El lenguaje en el teatro y en la danza debe surgir de aquello que motiva e impulsa al individuo a moverse: una emoción, una sensación, una idea; si estos motores son los que realmente lo impulsan, la interpretación será verosímil, si a esto le agregamos

la concientización del cuerpo y del movimiento por parte del ejecutante se crearán formas bellas y armoniosas llenas de sentido. Es así como, cada montaje o representación crea su propia expresión y su propio lenguaje corporal, lo que no significa anarquía, sino conocimiento vigoroso y preciso del cuerpo para moverse con conciencia y libertad.

El cuerpo humano despliega infinidad de movimientos que obtienen su significado cuando el ejecutante aporta su interpretación y en cuanto el espectador los ve y les otorga un significado por medio de su capacidad perceptiva, es cuando se entabla el lazo real de comunicación entre emisor y receptor.

Quando se habla de nivel pre-expresivo del actor, a menudo surge la objeción, es imposible que un actor actúe delante de un espectador sin que se produzcan significados. Es verdad. Es materialmente imposible impedir que el espectador atribuya significados e imagine historias viendo las acciones de un actor, incluso cuando las acciones no quieren representar nada. (7)

El espectador podrá comprender esos sentimientos, valores y emociones que son universales, pues todo individuo es capaz de sentir. El problema que se observa en esta relación de comunicación es cuando el espectador a todo lo que ve lo impregna de significados, y estos pueden ser arbitrarios. Si el artista pretende comunicar algo en particular, debe cuidar los significados que componen su obra, sus características y sus detalles; debe impulsar y guiar al espectador a encontrar ese significado especial que pretende transmitir.

Pero atención, la acción, por sí misma, no posee un significado propio. El significado siempre es fruto de una convención, de una relación. El hecho mismo de que exista la relación actor - espectador implica que allí se produzcan significados. La cuestión es si se quieren programar o no los significados precisos que deben germinar en la cabeza del espectador. (8)

Siendo el actor el eje de expresión en un montaje, éste debe ser consciente de sus capacidades y de acrecentarlas con el entrenamiento, además de saber qué es lo que debe expresar y cómo lo va a expresar, pues el actor escribe con su cuerpo y el director debe guiar el lápiz del actor para determinar la forma y hacer legible cada letra, para que así el espectador pueda leer claramente.

(5) Barba, Eugenio. La canoa de papel, p. 164

(6) Idem.

1.3 LA IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA CORPORAL

La preparación de los actores antes de poner un pie en la escena varía de individuo a individuo según sus necesidades y capacidades, pero la coincidencia de las características a desarrollar en estos individuos ha permitido la creación de escuelas y métodos de actuación que enseñan un proceso concreto y sistematizado para preparar a los futuros actores;

Porque si bien en el arte del actor no hay leyes ni reglas para fraseando (sic) a Copeau-, resulta necesario conocerlas para adquirir una técnica. Porque a su vez decía Copeau: 'arte y técnica no son dos cosas separadas'. (9)

Han existido y existen actores con grandes dones, con una gran sensibilidad que les permite guiarse por su intuición y que en la mayoría de los casos resulta muy certera, pero existen actores con cualidades que no están cien por ciento desarrolladas y estos necesitan aclarar los caminos de trabajo, reconocer el trayecto para limpiarlo y pulirlo y así hacer más fácil su acceso a su principal objetivo: actuar. ¿En qué direcciones puede orientarse un actor o un bailarín para elaborar las bases materiales de su arte? (10). El medio por el cual el actor puede llegar a este objetivo es la técnica.

La técnica es un camino concreto para llevar a cabo un trabajo, es la utilización exclusiva de un conocimiento específico de los elementos con que se trabaja para dar como resultado un producto determinado. La técnica para el actor es una forma precisa de entrenamiento que aporta y desarrolla en él cualidades específicas y necesarias para su desempeño en la escena; una técnica que ofrece una disciplina, un delineamiento de sus propios procesos para fortalecerlos y no perderlos de vista; una concientización de sí mismo, de sus instrumentos de trabajo que convergen en él y de su forma de utilización;

(9) Barba, Eugenio y Savarese, Nicola. El Arte Secreto del Actor. Nota de Edgar Ceballos.

(10) Ibid., p. 18

la localización de sus barreras personales para romperlas y avanzar, así como de sus capacidades para desarrollarlas y ampliarlas. Una técnica es disciplina, su desarrollo constante llega a ser una rutina que puede convertirse “aparentemente” en monótona, pero el actor que realmente desea aprender y crecer como tal, debe tener claro que la disciplina en su trabajo le abrirá puertas a nuevas posibilidades de expresión, le aportará capacidades con las que pueda hacer cosas mejores y diferentes; la técnica ampliará la visión de sí mismo como ente creador y constructor del teatro.

Uno de los principales peligros que amenazan al actor es, por supuesto, la falta de disciplina, el caos. Uno no puede expresarse en la anarquía. No creo que haya verdadero proceso creativo del actor, si carece de disciplina o de espontaneidad. Meyerhold basó su trabajo en la disciplina, en la formación exterior; Stanislavski en la espontaneidad de la vida diaria. Éstos son, de hecho los dos aspectos complementarios del proceso creativo. (11)

En este sentido la técnica además de ofrecer una disciplina de trabajo, también ofrece una gran libertad, una libertad que el aspirante a ser actor ejerce desde el momento en que elige el método o proceso a seguir; con el paso del tiempo se da cuenta que su potencial crece y se desarrolla, elimina obstáculos y bloqueos y crece su libertad de expresión; su percepción y su sensibilidad se incrementan absorbiendo experiencias que antes no percibía. La técnica no es una rutina o una monotonía que ahorque la libertad del actor, la técnica es el medio para ampliar el campo de la conciencia del actor sobre sí mismo, un método que libere su potencial para concentrado en su objetivo principal el “cómo hacer” su trabajo, un conjunto, de reglas que desarrollen organicen e integren los elementos que le servirán de armas para su labor:

Grotowski plantea que “Todos los sistemas conscientes en el campo de la actuación se plantean la misma cuestión ‘¿cómo puede hacerse esto?’ Así debe ser, un método es la conciencia de este ‘cómo’.” y más adelante complementa y refuerza el concepto de técnica realzando también la importancia de la pregunta ¿qué es lo que no debo hacer?. (12)

(11) Grotowski, Jerzy. Hacia un teatro pobre, p. 176-178

(12) Ibid., p. 178-179

La importancia de la técnica para el actor se convierte en la base sustentadora que asegurará su buen desarrollo; el actor consciente de su técnica sabrá precisamente el que, el cómo y el para qué la utilizará en su desempeño en la escena. Y uno de los elementos primordiales en el trabajo del actor y en el que toda técnica de actuación hace énfasis, es su cuerpo, un cuerpo vivo que habla y proyecta emociones, un cuerpo que acciona el universo creado en la escena. La constante ejercitación de la corporalidad del actor debe ser una de sus principales preocupaciones, y es precisamente la técnica la que le ofrece solución, guiándolo por un camino claro para ser consciente de su cuerpo y de sus capacidades expresivas. Cada proceso de acción es personal, cada individuo va descubriendo en sí mismo las posibilidades con las que cuenta y va enriqueciendo su campo de acción con la ejercitación de su cuerpo. Es importante recalcar que para los actores como para los bailarines este es un proceso que nunca termina, día con día la constante ejercitación de su principal instrumento, su cuerpo, es la tarea que los hará lograr un mejor nivel técnico y un lenguaje corporal más amplio y propio.

CAPÍTULO II

**LA PRE-EXPRESIVIDAD DEL ACTOR COMO EL
PRINCIPAL OBJETIVO DE UNA TÉCNICA.**

2.1 EL NIVEL DE PRE-EXPRESIVIDAD Y LAS TÉCNICAS EXTRA-COTIDIANAS

LA PRE-EXPRESIVIDAD

El actor es un individuo que crea un nuevo mundo con su cuerpo, con su voz, con sus emociones y con su inteligencia arriba de un escenario. Pero ¿de qué manera puede él lograr la suficiente presencia y proyección escénica en el momento de la representación?. Muchos teóricos han planteado diferentes formas para que el actor desarrolle su potencial; Meyerhold propone, por ejemplo, su técnica llamada biomecánica, donde explora todas las posibilidades físicas del actor que produzcan en él una emoción que pueda ser proyectada por su cuerpo. Otro caso es la técnica de Grotowski, que por medio de ejercicios corporales precisos llevan al actor a desarrollar en él una conciencia de su capacidad corporal y vocal, que le permiten ser dueño de sí mismo en la escena.

Estos grandes maestros del teatro, y muchos otros, han propuesto una forma de moldear al actor antes de que éste ponga un pie en la escena, pero es Eugenio Barba quien por medio de sus investigaciones sobre *Antropología Teatral y Anatomía del Actor* se refiere específicamente a la fase de pre-expresividad, que no es más que un estado del actor que se crea por medio de trabajo arduo sobre sí mismo, con el fin de que éste impulse sus capacidades corporales y mentales para entrar en la fase de expresividad y así crear un estado de representación al entrar en escena.

El nivel pre-expresivo es, por tanto, un *nivel operativo*; no es un nivel que pueda ser separado de la expresión, sino una categoría pragmática, una praxis que durante el proceso intenta desarrollar y organizar el *bios* escénico del actor y hace aflorar nuevas relaciones e inesperadas posibilidades de significados. (1)

(1) Barba, Eugenio La canoa de papel p. 168

La pre-expresividad se obtiene mediante un constante entrenamiento que permite explorar al actor, sobre sí mismo, aquellos principios universales que han coincidido a través del tiempo y del espacio, no importando las diferencias culturales o teóricas. Estos principios tendrán que ser no sólo comprendidos, sino también aplicados en la práctica a través de ejercicios físicos muy bien estructurados que tengan un diseño específico que permita al actor conocer las diferentes fases, niveles, constantes, variantes, calidades, grados y orígenes de los principios que retornan que más adelante abordaremos.

TÉCNICAS EXTRA-COTIDIANAS

Un principio que maneja constantemente Barba en su investigación sobre *Antropología Teatral* es que el teatro también es danza en su esencia más pura; el actor es un ser que danza en las múltiples posibilidades del espacio y del tiempo, traza una serie de imágenes que son transmitidas a través de su cuerpo. Se debe aclarar que el actor no es un virtuoso de la danza o un acróbata, sino un gran conocedor de su cuerpo y de las posibilidades que éste le brinda para tener el nivel de trabajo deseado en una representación.

Un cuerpo en la vida cotidiana se enfrenta a diversas tareas corporales para desenvolverse en una sociedad o simplemente para cumplir con sus necesidades básicas, al realizar éstas busca la manera más sencilla, práctica, cómoda o fácil para alcanzar sus objetivos. En la técnica extra-cotidiana se busca desarrollar estos mismos movimientos tratando de que tomen un sentido relevante, por ejemplo, que el simple hecho de fumar un cigarrillo adquiriera un significado escénico, lo cual exige un consumo máximo de energía pues se despiertan los sentidos al cien por ciento creando en el ejecutante una atención máxima en su quehacer.

Técnicas Cotidianas: Se caracterizan en general por el principio del menor esfuerzo; conseguir un rendimiento máximo con un gasto mínimo de energía.

Técnicas Extra-cotidianas: derroche de energía; el principio del máximo gasto de energía para un mínimo resultado. (2)

No se debe confundir el movimiento cotidiano de cualquier individuo al de un actor, porque sencillamente estar en un escenario cambia la disposición y los niveles de energía; "Utilizamos nuestro cuerpo de manera sustancialmente diferente a la vida cotidiana y en situaciones de representación" (3) . A través de un entrenamiento corporal el actor va formando una técnica, obteniendo una conciencia de los motores físicos que lo impulsan a tal o cual movimiento, haciendo una utilización particular de su cuerpo; esta concientización precisamente es la que hace que se le denomine a la forma de trabajo del actor técnica extra-cotidiana.

Las técnicas cotidianas del cuerpo tienden a la comunicación, las del virtuosismo tienden a la maravilla y la transformación del cuerpo. Las técnicas extra-cotidianas, sin embargo, tienden a la información; éstas, literalmente, ponen en forma al cuerpo. En esto consiste la diferencia esencial que las separa de las técnicas que, al contrario, lo transforman. (4)

Una técnica extra-cotidiana es en sí una forma específica de trabajo corporal de la cual el actor se sustenta para fundamentar su desarrollo en escena y poder realmente comunicar un mensaje. La práctica concreta y constante de una técnica extra-cotidiana va modelando el cuerpo del actor a tal grado que lo transforma en uno nuevo, si no en un virtuoso, si en consciente, hábil, fuerte, vivo y listo para actuar-danzar en un espacio.

(2) Barba, Eugenio Anatomía del Actor, p.17

(3) Barba, Eugenio El Arte Secreto del Actor, p. 18

(4) Barba, Eugenio Anatomía del Actor, p.17

2.2 PRINCIPIOS QUE RETORNAN

2.2.1 ENERGÍA

No existe en realidad una definición precisa y última de energía, más bien existen diferentes concepciones que son determinadas por contextos culturales, religiosos y científicos. Lo que interesa a esta investigación es la energía del actor, el proceso en que su *bios escénico* se vuelve más poderoso por medio de su pensamiento, cuando su energía es re-modelada, puesta-en-acción en una representación.

El actor debe ser consciente de su energía, no sólo la que normalmente lo mantiene vivo como a cualquier ser humano, sino de aquella que él puede generar conscientemente. A esta energía constante que mantiene a un cuerpo en vida se le puede llamar *bios*, que significa vida, y de la que normalmente no es consciente ningún individuo; es decir, no nos ponemos a analizar por qué respiramos, caminamos o por qué nos late el corazón. El actor debe trabajar un *bios* en escena, una energía que controle y maneje a voluntad, esto borrará lo cotidiano de su movimiento y armará un nuevo flujo de energía que convierta a cada movimiento en extra-cotidiano. El proceso de transformación de un *bios* inconsciente a la conciencia, es decir al pensamiento, es lo que nos da como resultado un trabajo actoral energético, al cual podemos denominar *bios escénico*.

No hay que confundir energía con impetuosidad, sobreexcitación o con el lado opuesto que pretende concentrar la energía y que, en la mayoría de los casos, aísla al individuo imposibilitándolo a canalizar esa energía a la acción externa. Esta confusión puede presentar a la energía como un trabajo exterior y artificial o como un trabajo nulo, carente de vida, en el que no es posible funcionar. Es así que la energía es un motor que ayuda a cumplir una acción con objetivos precisos y se debe activar dentro de cualquier acción por mínima que sea tomando en cuenta las necesidades de movimiento específicas.

La cuestión es cómo se produce la energía y dónde se localiza para los fines concretos del actor. A la primera pregunta, Barba responde que ésta se origina de la conexión íntima del cuerpo - mente; de un trabajo mental y corporal a conciencia;

Para el actor la energía no se presenta bajo la forma de un *qué* sino de un *cómo*. *Cómo* moverse. *Cómo* permanecer inmóviles. *Cómo* poner en visión su presencia física y transformarla en presencia escénica y por tanto, en expresión. *Cómo* hacer visible lo invisible: el ritmo del pensamiento. (5)

La energía del actor es re-modelar su acción y pensamiento; este remodelado artificial debe ser pensado como un *qué* en términos prácticos para el actor, en imágenes eficaces que lo lleven a formas concretas que determinan el *cómo* ponerla en marcha; un *qué* que puede modelarse y proyectarse a través de un modo particular de movimiento.

A la segunda pregunta responde que la energía no tiene un punto preciso de dónde se origina o localiza, sino que el actor debe imaginar ese punto para después desplegarla por todo el cuerpo o a una parte precisa que se esté trabajando. Esta expansión se logra a través de una constante repetición de ejercicios, de un entrenamiento concreto que guíe al actor a distinguir las distintas facetas de la energía. Al respecto Barba plantea que en el campo de lo teatral no se puede hablar categóricamente de la 'energía' sino de los 'niveles de la energía'.

Las diferentes escalas e intensidades de energía se miden a partir de los extremos *Anima*, corriente interna, y *Animus*, transformación al exterior; el conocimiento profundo de la relación dinámica entre estos dos polos fundamenta el trabajo y la técnica del actor. Pero lo más importante no es trabajar los extremos --si así fuera la vida del actor se traduciría en una falsa organicidad-- sino los puntos intermedios, las intensidades y matices existentes entre estos dos polos, hay que explorar entre el uno y el otro. Siempre coexisten *Anima* y *Animus* pues el actor debe "mostrar el perfil dominante de su energía y revelar su doble: vigor y ternura, ímpetu y gracia, sol y llamas." (6)

(5) Barba, Eugenio. *La Canoa de Papel*, p. 85

(6) *Ibid.*, p. 105

SATS

El hecho de estar listo, alerta, podemos marcarlo como una parte del trabajo, la completa presencia del ser en el presente y dispuesto a responder en cualquier momento o situación. A esto se le llama *Sats*, o preparación dinámica,

El instante que precede a la acción, cuando toda la fuerza necesaria se encuentra lista para ser liberada en el espacio, como suspendida y aun retenida en un puño, el actor experimenta su energía en forma de *Sats*, o preparación dinámica. (7)

El *sats* es la preparación para la acción interna y externa que mantiene a un actor en *bios escénico*. Es una preparación dinámica donde la energía se encuentra suspendida para desatarse en el momento de la acción. El cuerpo del actor se encuentra, entonces, en un estado de inmovilidad aparente, pero en realidad la energía se mantiene suspendida; existe un estado de *intención* que cuando el actor dirige su cuerpo-mente a un objeto específico, pasa a la *acción*. En realidad su cuerpo no se encuentra en un estatismo, el hecho de tener ya una intención dirigida hace accionar a todo el organismo poniéndolo alerta, "El *Sats* es el momento en que la acción es pensada actuada desde la totalidad del organismo que reacciona con tensiones también en la inmovilidad" (8)

La exploración minuciosa llevará al actor a determinar el manejo de su energía y de sus impulsos, llegando a tal dominio que podrá repetir cada acción de manera natural y espontánea, haciendo a un lado el "tratar de decidir a actuar", y entonces realmente "estar y actuar decidido". Su comportamiento escénico será más interesante cuando el estímulo y la emoción se conviertan en su base y se manifiesten en el movimiento dándole un verdadero sentido.

(7) *Ibid.* p. 92

(8) *Idem*

Los sats no debe marcarse porque se volverían inorgánicos y abruptos, más bien se debe permanecer alerta, de manera espontánea y sensible para en cualquier momento hacer correr la energía acumulada. También conociendo las tres facetas del movimiento se puede mantener una energía viva. Es así que el sats se manifiesta en tres momentos lógicos y naturales del movimiento, que el teatro clásico japonés ha denominado *jo,ha* y *kyu* y que Barba traduce como *retener, romper y rapidez*. El primer momento, *retener*, es el comienzo, cuando se trata de vencer una resistencia acumulando una gran carga de energía. La siguiente fase es de ruptura, se rompe esta resistencia, la energía y el movimiento fluyen, se transforman en acción visible. Y por último se acelera el movimiento llevándolo de lo máximo hasta una imprevista detención. El *retener-romper-rapidez* es cíclico, es un proceso que inicia y finaliza con un *sats*, a su vez cada una de las fases se subdividen en *retener-romper-rapidez*. El actor debe detectar esta articulación del movimiento por medio de una constante y ardua observación de sí mismo de tal manera que con el tiempo se vuelva una forma orgánica de pensar y actuar.

Comprobamos entonces, que lo que llamamos 'energía' son, en realidad *saltos de energía*. El principio de la absorción de la acción, el *sats*, la capacidad de componer el pasaje de una a otra temperatura (*Animus y Anima, keras y manis...*) constituyen distintas *estratagemas* para producir y controlar los saltos de energía que dan vida al mundo subatómico del *bios* del actor. Estos saltos son variaciones en una serie de detalles que, sabiamente montados en secuencias, las distintas lenguas de trabajo llamarán 'acciones físicas', 'diseño de movimientos', 'partitura', 'kata'. (9)

2.2.2 EL EQUILIBRIO

El equilibrio del actor nunca se da al cien por ciento, en realidad se mueve en una serie de desequilibrios físicos externos e internos que se dan a partir de movimientos amplios o por micro-movimientos. A pesar de estar colocados en una posición vertical base en la que el cuerpo debería estar estático y en equilibrio, sufre de minúsculos cambios de peso y se varía el consumo de energía; lo que origina en realidad una alteración del equilibrio que no se nota a la primera, pero que se proyecta en el actor a través de una fuerte presencia escénica. Barba lo describe así: "El equilibrio -la capacidad del hombre de mantenerse erecto y de moverse de este modo en el espacio- es el resultado de una serie de interrelaciones y tensiones musculares de nuestro organismo." (10) Pero este equilibrio a nivel de pre-expresividad en un actor cambia notablemente en cuanto hace conciencia de la forma en que éste se puede alterar partiendo del reconocimiento de su eje y de su centro en una posición de trabajo; ya localizados estos puntos, entonces se buscan las variantes que cumplan los objetivos que se persigan en el diseño de movimientos o en la creación de imágenes, pues el equilibrio "puede ser modelado y amplificado para potenciar la presencia del actor y así transformarse en fundamento de sus técnicas extra-cotidianas." (11)

Existen oposiciones que rigen la dinámica de los movimientos y que originan un mayor esfuerzo en el trabajo del actor, esta lucha lo lleva a posiciones incómodas que exigen de él una gran concentración y control corporal. Es el campo de la incomodidad donde el actor debe buscar esas fuerzas que lo mantengan vivo; que a través de esta búsqueda llegue al dominio total encontrando la comodidad en esta incomodidad. Es por lo que Barba lo califica como la incoherencia - coherente del equilibrio.

(10) *Ibid.* p.39

(11) Barba, Eugenio. Anatomía del Actor p 19

Barba nos describe una de las maneras en las que los actores de *Kabuki* y del *Teatro No* llevan a cabo la alteración del equilibrio y la búsqueda de la incomodidad; lo desarrollan a través de la inmovilización de las caderas (Koshi) , flexionando ligeramente las rodillas y ejerciendo una presión en la columna vertebral hacia abajo y un alargamiento de cada una de las vértebras hacia arriba; se busca una base en el suelo, se alarga y se tensiona tanto en la parte superior como inferior del cuerpo, lo cual obliga al actor a encontrar un nuevo equilibrio y una producción nutrida de trabajo energético. Otro ejemplo, lo podemos ver en la danza clásica hindú "el cuerpo de la bailarina debe arquearse como una 'S' que pasa a través de la cabeza y las caderas" (12), en este caso existe una amplificación del desequilibrio entre el peso de su cuerpo y la base del mismo, los pies.

En la danza clásica uno de los fundamentos en cualquier posición base es el alargamiento de la columna vertebral en relación a la nuca y a la cabeza, buscando un estiramiento hacia arriba de todos los músculos y con ello, llegar al equilibrio por medio de este trabajo constante de extensión. "Es esta danza del equilibrio lo que los actores y los bailarines revelan en los principios fundamentales de todos los teatros". (13)

Cada individuo en situación de pre-expresividad debe encontrar su propio equilibrio obedeciendo la naturaleza de su fisiología para después pasar a la alteración de éste. En un estado de representación el actor está expuesto a demandas y necesidades específicas dentro de un montaje, en este aspecto también deberá buscar un equilibrio y su alteración a partir de las características que puede presentar un personaje en particular.

(12) Barba, Eugenio. La canoa de papel, p. 38

(13) Barba, Eugenio. Anatomía del Actor, p. 23

2.2.3 LA DANZA DE LAS OPOSICIONES

En la vida cotidiana cada movimiento se desarrolla con un gran ahorro de energía, teniendo como objetivos primarios el darnos un servicio o complacer una necesidad y comunicarnos de la manera más fácil y práctica. La extra-cotidianidad propone lo contrario, un gran esfuerzo y derroche de energía que participan en una danza en la que cada movimiento lleva intenciones opuestas, flexiones y estiramientos que luchan entre sí, son fuerzas y contra-fuerzas que chocan y deben ser plenamente concientizadas por el intérprete, con el objetivo de generar una acción real y concreta que es expresada a partir de su cuerpo.

Los cambios que se dan en la alteración del equilibrio y en los niveles de energía tienen que ver con la danza de las oposiciones. El actor debe ser capaz de controlar movimientos que vayan en sentidos opuestos o un impulso que desee desarrollarse pero que es detenido o reprimido. Este choque de objetivos y fuerzas otorgan al actor un estado constante de trabajo mental y físico de tal manera que esa energía sube de nivel y cada vez se va haciendo más poderosa su presencia escénica. La energía del actor o del bailarín sientan sus bases en una tensión entre fuerzas opuestas, su principal fundamento es la oposición;

El proceso de la absorción de la energía es consecuencia del proceso de amplificación de las oposiciones, pero muestran un nuevo y diferente camino para individualizar uno de aquellos 'principios-que-retornan', que pueden ser útiles en la práctica teatral. (14)

(14) Idem.

La alteración del equilibrio no se logra mecánicamente sino por la oposición de fuerzas que pueden localizarse en el cuerpo del actor atrás y adelante o arriba y abajo, y que le provocan una incomodidad que, contradictoriamente, lo conducen a presentar un trabajo efectivo mediante la observación de sí mismo, localizando y superando las barreras que le impiden desenvolverse ; es así que la incomodidad que provoca una constante lucha de fuerzas, es lo que hará que el actor se oriente hacia el camino del buen trabajo que lo haga sentirse cómodo.

La danza de las oposiciones no sólo está en el movimiento, se une a él la respiración que es generadora de un ritmo interno, el cual no debe coincidir forzosamente con el ritmo externo. Se busca la oposición en ritmos para romper automatismos que existen en la cotidianidad del cuerpo; así matar la respiración puede considerarse entre otras cosas "aguantar la respiración incluso en el momento de expiración -- que es relajamiento -- oponiéndole una fuerza contraria." (15).

Un ejemplo que ilustra este principio es un ejercicio en el que el actor tiene como objetivo salir por una puerta que tiene enfrente, todo su cuerpo tiene esta intención, pero existe el miedo como impedimento porque alguien imaginario le apunta con un arma; entonces su cuerpo no acciona externamente, sino que aparenta una parálisis, pero en este estado sus motores están en alerta y en disponibilidad para reaccionar y llegar a su objetivo en cualquier instante. Por otra parte, su respiración sufre durante este proceso una aceleración que apoya su objetivo, pero que se contrapone a su estado corporal.

Esta manifestación de oposiciones le dará fuerza a la presencia del actor, pero tendrá significado a través de la concientización que éste haga del proceso que activa los motores que entran en juego para revelar la danza de las oposiciones.

(15) Ibid. p.27

VIGOROSO Y SUTIL

Esta lucha constante entre fuerzas no debe buscarse a través de movimientos exteriores rígidos o duros que denoten una supuesta oposición, sino se debe buscar la calidad de vigoroso en cuanto a lo vital y lleno de energía , que de ninguna manera se debe confundir con agresión o sobreexcitación. Esta calidad se puede presentar de dos formas: movimiento sutil, aquel que se produce por medio de un control de la circulación de la energía proyectando suavidad, no se debe confundir esto con debilidad o falta de vitalidad pues interiormente es vigoroso; por otro lado el movimiento que se delata exteriormente vigoroso, que puede variar su carácter según el objetivo del movimiento y que a su vez es sustentado interiormente por el flujo de energía.

Estas distintas calidades de movimiento en realidad se complementan, forman parte de la dialéctica que se presenta dentro de la danza de las oposiciones. El actor debe llegar al dominio de estas dos calidades para ampliar las posibilidades de su desarrollo corporal.

2.2.4 VIRTUD DE LA OMISIÓN

Barba expone que la estilización en el actor no parte sólo de plantear un signo que se origina de la identidad con una tradición, sino , sobre todo, de la construcción de un comportamiento escénico artificial que sea creíble y respaldado por un *bios* , creando así una nueva coherencia. El actor debe crear una "segunda naturaleza" por medio de un constante entrenamiento que desarrolle en él una serie de estímulos-reacciones y reflejos nerviosos-musculares que enriquezcan la cultura de su cuerpo. Este comportamiento escénico permite eliminar bloqueos y automatismos del movimiento cotidiano, pues por él circula una nueva vida que le da acceso a determinar y controlar hasta el mínimo detalle de un movimiento para construir un nuevo sistema codificado que sea consecuente con la lógica de una técnica extra-cotidiana.

La expresión y la gestualidad es un modo de comunicar en escena; el actor puede realizar una serie de acciones, movimientos grandilocuentes y gestos sobreexpresivos que en vez de hacer llegar un mensaje lo bloqueen, saturando de manotazos el espacio y confundiendo al espectador. Muchos principiantes en su afán de ser expresivos, caen en una exageración que hace superficial su acción.

La virtud de la omisión entendida como la simplificación o síntesis, es la omisión de algunos aspectos para hacer relevantes los esenciales. También es entendida como retener:

no dispersar en un exceso de vitalidad y de expresividad ... La belleza de la omisión, de hecho es la belleza de la acción indirecta, de la vida que se revela con el máximo de intensidad en el mínimo de actividad. (16)

Existen ciertos movimientos que sólo funcionan como adornos, que no ponen en acción los principios que apoyan el *bios* escénico del actor y que, por lo tanto, lo vuelven inorgánico.

(16) Ibid. p.25

Decroux afirma que "Se vuelven escénicamente vivos sólo si son una prolongación de un impulso o de una micro-acción que acontece en la columna vertebral" (17) Todos los movimientos por minúsculos que parezcan deben surgir de un punto que puede cambiar dependiendo de las características y necesidades de cada actor, ya sea que surja del tórax, de la columna vertebral o de la pelvis. El movimiento arranca por un impulso que es dirigido en calidad, amplitud y fuerza; se carga de energía y es retenido en su viaje para darle vida a su expresión. Es posible que estos micro-movimientos sean imperceptibles, pero el constante ejercicio de retención realizado por el actor es lo que revela su *bios* escénico;

Las micro-acciones si son verdaderamente tales y no gesticulación, pueden ser absorbidas por el tronco conservando la energía de la acción original. Se transforman en impulsos, en micro-acciones de un cuerpo cuasi-inmóvil que acciona. Este proceso, por el cual se restringe el espacio de la acción, puede definirse como absorción de la acción... que intensifica las tensiones que animan al actor... (18)

La esencia de un movimiento, pues, parte de la extensión del impulso; detectar el lugar de donde parte y después determinar la forma en el que éste se desarrollará. Esta síntesis es vista como una forma de estilización, que el actor logrará detectando el origen y las escalas a trabajar de un movimiento.

(17) Barba Eugenio La canoa de Papel p.50

(18) *Ibid.* p. 52

2.2.5 LA PRESENCIA ESCÉNICA.

Ya anteriormente se ha mencionado la presencia escénica del actor como un resultado de la participación de la energía, del equilibrio y de la danza de las oposiciones. La presencia escénica la podemos determinar como el *bios* escénico del actor; que se conforma por la concientización y manejo de la energía que le otorga vitalidad; del dominio y control de su equilibrio que lo manifiesta eligiendo conscientemente un estado de desequilibrio que lo sostiene en una incomodidad cómoda, es decir, en un trabajo constante. El accionar de dos fuerzas contrarias someten al actor a un control de su fuerza en todas las direcciones; en esta danza de las oposiciones confluyen un alto nivel de energía y variados desequilibrios que lo mantienen vivo. Estar fuertemente presente quiere decir tener la capacidad de percibir el entorno sin perder la individualidad, y entonces poder responder en presente al estímulo exterior e interior, es el despertar de la sensibilidad del actor, el estar atento a lo que ocurre en el exterior percibiendo los cambios, las acciones, el ambiente, etc. Esta atención también recorre su interior para saber qué es lo que pasa consigo mismo, estar alerta y determinar obstáculos que le impidan crecer y extenderse a lo máximo en sus capacidades corporales, vocales y emotivas.

De la suma de los puntos anteriormente expuestos, el actor puede desarrollar en la práctica una búsqueda de estos principios, para entonces pretender llegar a altos niveles de trabajo efectivo, "hacer aquí y ahora". La efectividad de su presencia escénica se da mediante un constante trabajo físico y mental que proyecte vida y energía donde quiera que el actor se pare y por ello su entrenamiento no puede desarrollarse sólo en sus años de escuela, sino a lo largo de toda su vida.

La presencia escénica se desarrolla y fortalece en el nivel de pre-expresividad, pero a un nivel de representación ésta debe aparecer en su máxima expresión, se debe unificar y fusionar esos principios que retornan con la mente y el cuerpo.

CAPÍTULO III

**PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO Y SU
CORRESPONDENCIA CON LOS PRINCIPIOS QUE
RETORNAN.**

3.1 LA IMPORTANCIA DE UN ENTRENAMIENTO

En el capítulo anterior se expusieron teóricamente una serie de principios que impulsan y fundamentan el trabajo actoral; también se mencionó, en algunos casos, la relevancia de un entrenamiento para aspirar al conocimiento y a la experiencia viva de estos principios. Es así que esta investigación no sólo busca una teoría sobre la expresión corporal del actor, sino además explorarla en términos prácticos; tal vez no para su comprobación total, pero sí para un acercamiento al nivel pre-expresivo del actor.

El entrenamiento dota al actor de posibilidades físicas y mentales que desarrolla y refuerza a tal grado, que puede controlarlas y aplicarlas en el campo de la expresividad escénica. El entrenamiento es la base de formación del actor, en él halla el alimento para su buen crecimiento, pero para que éste le sea funcional debe elegirse y estructurarse cuidadosamente; buscar ejercicios concretos que se relacionen con los principios que retornan, que abran puertas al potencial y a la creatividad del actor; que le ayude a romper los obstáculos y las barreras que le impiden avanzar; que le muestre caminos y formas para hacer su trabajo. Jerzy Grotowski en su libro *Hacia un teatro pobre* plantea la famosa pregunta que todo actor se hace: ¿cómo puede hacerse esto?, y lo responde con el planteamiento de un entrenamiento:

...un cierto método de entrenamiento capaz de darle objetivamente al actor una habilidad creativa, enraizada en su imaginación y en sus asociaciones personales. (1)

Esta práctica debe extenderse a lo largo de su trayectoria que en una primera fase le ayude a detectar esos obstáculos, y en una segunda busque los ejercicios precisos que le ayuden a eliminarlos. En pocas palabras el entrenamiento busca dar al actor una forma precisa de trabajo, una técnica que le facilite cumplir con su labor en escena.

(1) Grotowski, Jerzy. Hacia un teatro pobre. p. 94.

Este constante entrenamiento le brinda un autoconocimiento que lo hará más sabio y mejor artista. Día con día encontrará aspectos nuevos, perfeccionará o ratificará otros más efectivos para sus fines, o que simplemente se adaptan mejor a sus características individuales. A este proceso que antecede a la representación Barba lo señala como el *training*, un largo entrenamiento disciplinado que le dé el dominio de su cuerpo volviéndolo extra-cotidiano; primero debe respetar las reglas para luego tomarse la libertad de quebrantarlas y lanzarse a la aventura de explorar para volverse autónomo de los demás elementos teatrales; no para aislarse de ellos sino todo lo contrario, para relacionarse y comprenderse mejor.

La función del training se invierte; al principio servía para integrar al participante en un medio, ahora sirve para salvaguardar su independencia del mismo medio... (2)

Barba plantea como fin contestar la pregunta “¿En qué direcciones puede orientarse un actor o un bailarín para elaborar las bases de su arte?” y la solución que plantea es el *training* que se manifiesta como una partitura de movimientos, una serie de ejercicios que progresivamente conducen a una confianza e independencia que le ofrecen pasar al nivel de pre-expresividad. A su vez cada ejercicio contiene movimientos que fluyen consecutivamente y se encadenan hasta estructurar un diseño de movimientos;

Pero quien lo observa no puede evitar interpretar, proyectar imágenes, destellos de supuestas revelaciones interiores en una acción que para el actor quizás sólo es ejercitación, semejante a la de un pianista o de un cantante cuando realizan escalas musicales para ejercitar los diez dedos o la voz. Sólo que las escalas que el actor sube o baja son escalas vivientes. Asumen una fuerza emotiva, un significado a los ojos de quien observa, independientemente de la voluntad de quien las ejecuta. Esto sucede porque la acción es real. (3)

(2) Barba, Eugenio. La canoa de papel, p. 171.

(3) *Ibid.*, p.172.

Es verdad que la complejidad de las diferentes necesidades individuales del actor le otorga la oportunidad de elegir el camino más claro para su propio entrenamiento, pero también es cierto que éste debe tener bases concretas que lo sostengan y lo impulsen. En esta investigación se eligieron dos caminos: el Taiji Quan y la Danza Contemporánea, ambas disciplinas son especializadas en el movimiento del cuerpo humano, pero con diferencias y contradicciones entre ellas, desde su enfoque y tratamiento de este, por ello debemos aclarar y recalcar nuevamente que su elección fue a partir de una experiencia particular en estas disciplinas que nos permitió encontrar elementos reales y positivos que nos ayudaron a acrecentar nuestra concientización corporal; lo que aprendimos en cada área se fundió y canalizo a partir de los principios que retornan, convirtiéndose en una técnica corporal, concreta y funcional para el actor de este trabajo. Precisamente en los siguientes temas a desarrollar se expondrán esas características que las hacen viables como formas de entrenamiento.

3.2 PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO : TAIJI QUAN

3.2.1. DEFINICIÓN

El Taiji Quan es una disciplina oriental que trata de desarrollar en el hombre un conocimiento de sí mismo y de su entorno para lograr una armonía entre ambas instancias; pretende elevar las capacidades sensitivas y mentales del hombre y, así, abrirle brechas por donde pueda circular su potencial y proyectarlo en el dominio de su cuerpo y sobre los movimientos que éste produce.

El origen taoísta y oriental del Taiji Quan lo encaminan a proponer un sistema y un pensamiento sistemáticos para tratar de explicar la realidad. Su propuesta aparentemente se opone al pensamiento occidental que plantea y enseña los esquemas del método científico que, por medio del racionalismo analítico, trata de explicar la realidad proponiendo una visión fragmentaria del universo, dándole más importancia al conocimiento de los ámbitos más pequeños de la materia y con ello percibiendo al mundo como una suma de partes independientes que se relacionan por el choque de sus fuerzas individuales. Por su lado la cultura oriental tiene una visión de totalidades y como consecuencia, una concepción orgánica del universo, un conocimiento de las interrelaciones más generales de todo cuanto existe. El Taiji Quan no trata de dividir estas formas distintas de observar y percibir el mundo en su presentación a los occidentales, sino trata de hallar un punto de encuentro, donde la percepción y la visión humana obtengan tal potencia de penetración y concentración que se llegue a entender la integralidad de la realidad y la concepción del universo como una totalidad orgánica. No se trata de confundir al practicante occidental, sino de mostrarle un nuevo método que por medio de la experiencia sensitiva le resuelva algunas dudas que el método analítico no le ha ayudado a responder o lo ha confundido; lo importante es saber en qué momento nos debemos valer, después de haber conocido los dos, del uno y del otro.

El Taiji Quan es una de las artes marciales más antiguas de Oriente, surge en el siglo XIII en China; se divide en seis distintas escuelas, el estilo que se practica en la

actualidad en su país de origen y en el resto del mundo es la Escuela Yang Actual, variación del original Taiji Quan inventado por el monje taoísta influenciado por el Budismo Zen, Zhang Sanfeng.

El Taiji Quan es una disciplina de defensa que enfrenta al hombre ante un conflicto que lo llevará a combatir por su supervivencia; la concentración de su energía y el desenvolvimiento de la acción necesaria para estar aquí y ahora, lograrán que pueda responder con serenidad ante un ataque y resolver con sabiduría, sin ninguna especulación, un problema. Pero este "estar presente", no se debe entender sólo como un estar físicamente, sino también como una presencia interna que se origina de una acción constante de la mente; la forma y el contenido deberán hallar un equilibrio y una armonía tales que muestren la calidad y el nivel estético alcanzado por el hombre en un estado de depuración, de esta manera también se le considera un arte del movimiento;

Uno de sus aspectos artísticos se encuentra en el establecimiento de la armonía entre la 'animalidad' del combate por la supervivencia y la 'espiritualidad' del conocimiento del equilibrio que existe en la actividad del universo. Armonización de la actividad psicofísica del ser humano, realización de lo mejor de cada uno de sus aspectos de manera equilibrada, estética. Un arte porque tal armonización exige de una sensibilidad, de una profunda sabiduría. (4)

El combate que se establece no sólo es una lucha física, también es un conflicto consigo mismo. La base filosófica del Taiji Quan tiene como objeto guiar al ejecutante a percibirse como ser humano integral, donde el cuerpo - mente se percibe como una unidad orgánica; el ejecutante debe ser capaz de observarse y concentrarse en sí mismo para llegar a conocer su "hacer" y su funcionamiento propios; debe lograr un equilibrio interno y una armonía espiritual que le permitan percibir de manera más clara el exterior; es trascender el entendimiento de un microcosmos (el ser humano) al entendimiento de un macrocosmos (el universo). El Taiji Quan no es sólo un entrenamiento físico, "en realidad es un entrenamiento integral basado en el conocimiento de la unidad intrínseca e indisoluble cuerpo-mente." (5) y no en una forma fragmentada que los presente y los trabaje por separado.

(4) Becerri, Victor. Taiji Quan, p 27.

(5) Idem.

3.2.2. FUNDAMENTOS : EL DAO, LA MUTACIÓN Y EL YIN YANG.

En la filosofía taoísta el Dao es considerado el Origen de todas las cosas, todo cuanto existe es sólo una forma de su manifestación, a estas variantes de su presentación se les denomina "los diez mil seres". Lo que debe hacer el hombre para llegar a la sabiduría, el estado de iluminación, es retornar al Dao, fundirse en él, logrando la comunión con la totalidad del universo. La forma en que se manifiesta y por la cual podemos reconocer al Dao, es la mutación, el cambio constante, natural y lógico de las cosas. Está regida por la alternancia e interacción del Yin Yang que son los opuestos complementarios, que a la vez son uno y dos; son dos caras de la misma cosa; ambos se presentan en toda mutación. Por ejemplo, un movimiento de despliegue o dispersión, el día cambia a la noche, la noche cambia al día. Todas las cosas viven este constante ciclo de mutación; el Yin Yang es el principal fundamento del Taiji Quan que sigue la naturaleza y las exigencias del proceso de mutación, no sólo en el aspecto externo sino también en el interno. Estos fundamentos no sólo intervienen a nivel combate, si se sigue el camino hacia el Retorno a la Unidad Primera, al Dao, también interviene a nivel espiritual.

...el Taiji Quan es una disciplina de combate que cultiva las formas de alternancia del Yin Yan a fin de armonizar las mutaciones y hacer posible el contacto directo con el Origen, más allá del ámbito de las transformaciones que sufren las manifestaciones de éste. (6)

Es indiscutible que la presencia de estos fundamentos en la practica de movimiento del Taiji Quan le brindan al ejecutante una asimilación de los procesos del universo del que forma parte, por lo tanto estos principios se experimentarán sensorialmente con su cuerpo y serán registrados por su pensamiento.

(6) Ibid., p. 50.

3.2.3. SU JUSTIFICACIÓN COMO UNA FORMA DE ENTRENAMIENTO CORPORAL PARA EL ACTOR.

La razón principal de tomar como entrenamiento corporal al Taiji Quan es esa sensibilización y concientización del movimiento interno y externo que se genera con la práctica. La relación cuerpo-mente se despierta, se vuelve viva; se llega a tal grado de comunión que con el tiempo se aprende a aprender, dejando a un lado las deducciones, las teorías o explicaciones racionales dándole paso a la sensibilidad y pensar también a partir de ella; actuar espontáneamente respetando nuestra propia naturaleza, dejar de preguntar y sólo "hacer".

El Taiji Quan desarrolla la sensibilidad humana, crea un cuerpo con una gran capacidad de percepción, llegando a detectar hasta los más minúsculos movimientos invisibles para un observador. Le otorga una amplia libertad de expresión, que se logra a partir de la localización de las barreras o impedimentos físicos, psíquicos y culturales; debe respetar la naturaleza de la estructura del cuerpo así como el transcurrir lógico de su movimiento y romper esos obstáculos para ampliar el horizonte de sus posibilidades. Por otro lado las características del movimiento y de la práctica general del Taiji Quan coinciden en muchos aspectos con la esencia de los principios que retornan, no a un nivel de técnica actoral, pero sí a un nivel de medio que facilite el desarrollo individual de esta técnica. Más adelante se ampliará este tema.

No nos interesa trasladar rutinas o series de movimientos específicos de Taiji Quan; nos interesa la experiencia corporal, la concentración, la sensibilización, la concientización y la conexión de cuerpo-mente que ofrece su práctica; nos interesa esa calidad de movimiento que lo hace un arte, desarrollarlo y dominarlo para luego sumar estas experiencias en un banco de datos, o como lo señala Barba, en un diario físico que pueda ser abierto y utilizado por un actor en un entrenamiento personal, o en un diseño de movimientos determinados por una representación en particular.

3.2.4 ELEMENTOS DEL TAIJI QUAN

1. El *Qi*. Es el aliento o el soplo de vida, es una energía que se presenta en diferentes grados de pureza y concentración. Víctor Becerril plantea en su obra Taiji Quan, que esta concepción taoísta del *Qi* se acerca mucho a los principios de la física cuántica, en la que Einstein plantea que la materia y la energía son una misma cosa:

Resulta que a niveles subatómicos, en el ámbito de las partículas que componen al átomo, ya no hay más actividad, movimiento puro sin actor, sin cosa' que se mueve (7)

La religión taoísta, base filosófica del Taiji Quan, reconoce que la materia no es sino una condensación de la energía y que el movimiento y la energía son una misma existencia que conforma la materialidad; energía que al circular origina la vida, "...la fuerza vital, el aliento de vida o 'el elemento de materialidad que entra en la composición de todas las cosas' " (8).

Todos los procesos de la vida se realizan a través de las mutaciones, las cuales son el resultado del flujo del *Qi* que va transformando sus niveles de energía. El *Qi* va más allá de ser energía, tiene además la capacidad de autogenerarse, de subdividirse y especializarse en diferentes funciones. El *Qi* es el originador de las mutaciones, de su manifestación en "los diez mil seres" , de la vida.

La práctica del Taiji Quan tiene también como objetivo concentrar y cultivar el *Qi*, eliminando aquellos obstáculos que le impiden circular correctamente, lo que es consecuencia del desarrollo de movimientos suaves, flexibles, alternados y con un eje y centro identificados.

Los movimientos de arte marcial, gracias a su suavidad, actúan como liberadores de tensión muscular y, debido al entrenamiento necesario para alcanzar la flexibilidad, permiten alargar y relajar los músculos y articulaciones en las cuales se localizan los puntos y canales de la circulación del Qi. (9)

(7) Becerril, Víctor. *Taiji*...op.cit., p. 73

(8) *Ibid* p. 78

(9) *Ibid*. p. 79

2. **Reglas de forma.** La importancia y la grandeza del movimiento radica en su proyección de vitalidad. Todo cuanto existe en el universo se transforma, pasa a través de un proceso de mutación que se hace evidente en el movimiento. El Taiji Quan se propone un entrenamiento basado en la comprensión de la esencia del movimiento en las mutaciones, y para ello propone tres reglas de la forma que son fundamentales y que harán que el movimiento se halle en armonía, sentido, ritmo y orden.

a) **Sentido del movimiento.** Es dejar que el movimiento transcurra de manera libre y en armonía con la mutación sin oponerse a ella.

b) **Ritmo del movimiento.** Las diferentes etapas de la transformación del Yin al Yang por la que pasa todo movimiento, deberán concordar con un ritmo suave, y armonioso. Esto no significa que deba ser uniforme todo el tiempo o que lleve siempre la misma cadencia y se vuelva repetitivo, pues el ritmo es determinado por la etapa en la que se encuentre el proceso de mutación, fase que deberá respetar siguiendo su lógica. Es un ritmo que se origina del respeto y la transformación del movimiento cíclico.

Se trata de un ritmo suave y regular en concordancia con las diferentes etapas del ciclo, cuyos momentos más altos y más bajos están representados por Yin y Yang respectivamente. (10)

c) **Orden del movimiento.** Este deberá seguir el sentido de la transformación y de sus diferentes etapas, y estar en armonía con el ritmo. En este orden encontramos la alternancia de los movimientos, que se da pasando de una existencia a otra. Cada movimiento contiene su propio ciclo: "nacen, crecen y se contraen para dar paso al siguiente." (11) Es un ciclo constante que fluye libremente sólo si se desarrolla una sensibilidad capaz de reconocer las etapas de cada movimiento y su paso a otro, "Se pasa de la concepción de que las cosas son a la percepción de su cambio continuo" (12).

(10) *Ibid.*, p. 56

(11) *Ibid.*, p. 68

(12) *Idem.*

3. Cualidades del movimiento. Para cumplir las reglas de la forma se deben seguir ciertas características del movimiento que interactúan y señalan al Taiji Quan como un arte del movimiento:

a) El eje y el centro. Todo movimiento se origina de un punto preciso, de él se extiende o a él se contrae. Físicamente es importante tomar en cuenta la posición vertical no rígida que toma como eje principal la columna vertical y como centro un punto localizado cuatro dedos abajo del ombligo, el Dan Tian, del cual parte y se controla todo movimiento,

El Dan Tian es un punto situado en el canal llamado Vaso Concepción (Ren Mai) el cual corre a lo largo del frente del cuerpo desde el perineo hasta el labio inferior. (13)

En el Dan Tian se centra la existencia del hombre y en él se condensa toda la energía que es posible de producir. El control del eje y del centro del cuerpo hace que los movimientos se ejecuten con libertad y suavidad.

...todo movimiento deriva su fuerza y se concentra en el centro del cuerpo, el Dan Tian. Un centro a partir del cual se despliega y hacia el cual se repliega el movimiento... (14)

La percepción del eje se logra cuando el cuerpo entra en contacto con la Tierra y con el Cielo, dejando que la primera cargue todo el peso apoyado en los pies, pero con una columna alargada que crece por dentro todo el tiempo. Todo cambio deberá respetar este eje natural si se pretende realizar movimientos en armonía con la estructura corporal; se debe seguir la lógica de esta estructura para dejar fluir libremente el Qi. La concientización del eje y del centro darán solidez y precisión al desplazarse así como a todos los movimientos que propone el Taiji Quan, movimientos que tratan de sensibilizar al ejecutante para que localice estos puntos y realmente pueda entrar en una práctica integral.

(13) Ibid., p. 113

(14) Ibid., p. 69

b) El equilibrio. Se sabe que el proceso de mutación se logra a través de la alternancia entre Yin y Yang, proyectándose como un movimiento cíclico en el que se debe establecer una correcta relación entre estos opuestos complementarios logrando un equilibrio, que es el establecimiento de la relación correcta entre Yin y Yang a fin de que el proceso de alternancia se realice armoniosamente (15). El movimiento equilibrado se logra a partir de la concientización del cuerpo en torno al eje, a la columna vertebral y al mantenimiento de ésta en una posición natural y relajada y respetando su estructura anatómica.

c) Adaptabilidad. El movimiento debe adaptarse a los aspectos internos de la transformación así como a los aspectos variables del exterior, sin romper jamás la naturaleza del cambio. El equilibrio, el ritmo, el orden y el sentido de los movimientos deben adaptarse a las exigencias de la mutación, deben tener la capacidad de acoplarse al curso de cambios sin interrumpirlo. "Se trata de una flexibilidad que preserva la individualidad al mismo tiempo que le permite participar de la totalidad" (16). Los movimientos del Taiji Quan nunca entorpecen o interviene activamente en el paso del Yin al Yang, sino que fluyen libremente en el transcurso de la mutación, fusionándose con ella a tal grado que no es posible separarlos.

d) Suavidad. La suavidad de los movimientos del Taiji Quan no se deben confundir con debilidad o carencia de energía; la paradoja "Lo más suave de la Tierra supera a lo más duro" (17) trata de demostrar que un movimiento suave está cargado de un intenso flujo de energía, está vivo. Pero para lograr suavidad los músculos deben estar relajados, asentados; toda la estructura ósea debe estar debidamente colocada, como lo manda su propia naturaleza. Estos dos aspectos hacen que se instale un flujo continuo de las etapas de mutación y, por lo tanto, de la energía.

(15) *Ibid.*, p. 59

(16) *Ibidem.*

(17) *Ibid.* p. 58

Esta suave continuidad permitirá elegir, tras largo tiempo de práctica, las escalas de lentitud y rapidez con un amplio margen, pero sin perder jamás la conciencia de suavidad.

e) *Coordinación.* La coordinación es la condición básica para que un movimiento sea armonioso. Esta consiste principalmente en comprender nuestro cuerpo como una totalidad, como una suma de partes que se completa con la unión de su espíritu y de su mente. Los fundamentos, las reglas de la forma y las características del movimiento de Taiji Quan no pueden sólo comprenderse con la razón, el cuerpo debe experimentarlos sensorialmente en coordinación con la mente, para lograr la completa comprensión se ellos, "Sin la sensación la comprensión no es total". (18)

(18) *Ibid.*, p. 93

3.2.5 SU CORRESPONDENCIA CON LOS PRINCIPIOS QUE RETORNAN

ENERGÍA -- Qi RITMO Y ADAPTABILIDAD

A través del entrenamiento del Taiji Quan, el actor puede llegar a conocer sus diferentes estados de energía, cómo llegar a ellos y cómo controlar su potencial. El trabajo sobre sí mismo y la concientización de la acción conjunta del cuerpo-mente, le permitirá desarrollar a altos niveles su energía, lo cual lo lleva a estar fuertemente presente, una presencia vital que es proyectada con todo el cuerpo, un Qi que se extiende por todas y cada una de las partes que lo componen.

Siguiendo la concepción de la energía del Taiji Quan, se puede decir que la energía y el movimiento son una misma cosa y lo son todo, pero no basta con sólo saberlo, se debe experimentar sensorialmente, comprobarse en una ejecución meditada para realmente aspirar a ser partícipe de ese "aliento de vida", que en el ámbito de la actuación es tan importante hallar. El seguimiento natural de las diferentes etapas de la mutación o de la transformación del movimiento, originan un ritmo armonioso que es la garantía de la buena circulación de la energía. La naturaleza del cuerpo y su estructura nos demuestran que todo movimiento tiende a ser circular, el seguimiento de estas formas facilita el paso del Qi, los movimientos bloqueados, exagerados o forzados le impiden fluir.

Barba hace énfasis en que la energía del actor es remodelar su acción y pensamiento, y que debe explorar en los diferentes niveles de energía que son determinados a partir de *Anima* (corriente interna) y *Animus* (transformación al exterior). Y todos los puntos intermedios e intensidades que se dan entre estos dos extremos que además siempre coexisten. Lo anterior coincide con la propuesta del Taiji Quan. En base a la imagen de los opuestos complementarios, el Yin y el Yang, también se reflejan en la adaptabilidad del movimiento, en los aspectos internos de la transformación y en los aspectos variables del exterior que siguen siempre la naturaleza del movimiento.

Un ejemplo de la presencia del Qi lo podemos encontrar en una posición base donde las piernas, los brazos y la cabeza forman una estrella de cinco picos en una postura relajada donde cada miembro siga la forma natural del cuerpo, es decir, una forma redonda que permita la circulación de la energía. En esta postura las extremidades se comparan con mangueras por las que sale con fuerza un chorro de agua, esta imagen permite que el cuerpo crezca a partir de estos cinco puntos, que la estructura ósea se alargue sin tensar evitando el bloqueo, y que el peso del cuerpo tenga un gran apoyo en las plantas de los pies, aunque se debe tener claro que el peso siempre es cargado por la tierra, a la vez se alarga hacia el cielo la columna vertebral; los brazos, las manos y hasta las yemas de los dedos crecen por dentro sin llegar a una tensión muscular. Lo anterior origina que todo el cuerpo irradie energía y vitalidad.

El actor al conocer profundamente su cuerpo debe darle libertad de movimiento y seguir con él su propia naturaleza para después decidir si le es mejor seguir un ritmo armonioso y natural o alterar conscientemente el ritmo a partir del juego de extremos e intermedios de la energía.

Para el actor es importante saber cómo debe manejar su energía a partir de sus movimientos, y en un momento dado saber qué forma de movimiento le permite condensar la energía necesaria para una situación dada.

SATS — EJE CENTRO

El Sats es una posición dinámica, un estado de atención que nos permite accionar. En el Taiji Quan el "estar atentos" reside en respetar el sentido y el orden del movimiento. Si en una posición dinámica se deja correr libremente la energía sabiendo que se debe respetar el orden cíclico del movimiento entonces se podría decir que el Sats del ejecutante está en plena potencialidad para dar paso a la acción externa. Esta preparación se busca a base de exploraciones internas y de una concentración que permiten que el ejecutante se observe a sí mismo y al exterior, así se encuentra en un estado dinámico a pesar de aparentar estatismo. Se debe encontrar una posición de trabajo adecuada que facilite la libre circulación de la energía y se obtenga como resultado un trabajo efectivo. La posición base del Taiji Quan es una posición natural de relajamiento que hace que las reglas de la forma (sentido orden y ritmo del movimiento) se cumplan además de estimular el flujo de energía. Esta posición base es descrita de la siguiente manera:

...en la posición natural de relajamiento veremos que existe una línea a lo largo de la cual el peso se distribuye uniformemente sobre cada vértebra y cada articulación de arriba hacia abajo. Esta línea atraviesa el cuerpo desde la coronilla, siguiendo a través de la cabeza, la nuca, las vértebras dorsales, las lumbares, el hueso sacro y terminando en el cóccix para continuar como una línea imaginaria entre las dos piernas hasta llegar al piso exactamente entre ambos pies. ... debemos relajar el tórax de modo que las costillas flotantes no estén salidas, al mismo tiempo que relajamos la cadera, dejando que el cóccix caiga como una plomada hacia el piso. Una ligera flexión de las rodillas es una excelente ayuda para lograr esto. Los brazos deben caer libremente a los lados del cuerpo sin ningún esfuerzo ni tensión. (19)

La posición base del Taiji Quan como sus demás posiciones de trabajo, deben respetar la disposición natural de la columna vertebral. Al actor le servirá saber que todo movimiento se ejecuta en torno a la columna vertebral y que toda acción corporal debe tomar en cuenta el eje del cuerpo. En esta posición el ejecutante acciona interiormente y coloca sus huesos y sus músculos en el lugar adecuado para dejar el paso libre a la energía, sin que ésta se bloquee en algún músculo o en alguna articulación provocando dolor o tensión.

(19) *ibid.* p. 101-102

Debe también considerarse el punto central del cuerpo del cual se despliega y repliega todo movimiento: el Dan Tian . La concientización del centro del movimiento y de la energía permite que la acción del ejecutante se desarrolle con más facilidad, precisión y sin desgaste extra de energía. La localización del Dan Tian apoya el sentido y la dirección del movimiento y de la energía; a partir de este centro la energía se concentra y se extiende por todo el cuerpo llenándolo de vida; es en el Dan Tian donde se inicia el movimiento, la energía se despliega en una acción que es dirigida por el Dan Tian y al terminar el desarrollo del movimiento, la energía se repliega a su centro, y después iniciará nuevamente la secuencia. Las tres fases *retener - romper - rapidez* que componen el ciclo de la posición dinámica son comparables al sentido que se le da al Dan Tian como condensador, propulsor y guía del movimiento, su buen funcionamiento depende de una correcta posición base, haciendo énfasis en el relajamiento de la cadera, glúteos e ingles, y en el asentamiento del sacro y del cóccix.

El actor puede seguir ejercicios basados en el Dan Tian que le ayuden a entender y sentir su Sats; en términos prácticos le ayudará a concentrar, impulsar y guiar su energía para efectuar una acción concreta, con una forma y un sentido definido. El buen conocimiento y manejo de esta relación le permitirá después experimentar para buscar nuevas formas que se adecuen a un ejercicio o creación específica.

EQUILIBRIO — EJE Y CENTRO

Ya se expuso que el centro del movimiento en el Taiji Quan es el Dan Tian y que el eje del cuerpo es la columna vertebral, estos dos elementos son imprescindibles para encontrar el equilibrio. Del dominio del eje y del centro resultan movimientos equilibrados y libres, el simple seguimiento de la naturaleza de la estructura corporal hará que el ejecutante se mantenga en constante equilibrio a pesar de desplazarse. En el centro del cuerpo descubriremos el equilibrio y el punto de convergencia de estas dos formas de manifestación de la existencia: lo ligero arriba y lo pesado abajo, lo que se dispersa (Yang) y lo que se concentra (Yin). (20)

Barba nos dice que el actor debe imaginar un punto del cual parta el movimiento y se extienda la energía, un punto que se adecúe a cada actor, pero siempre y cuando se siga la lógica del movimiento. La propuesta del Taiji Quan puede ser seguida por el actor, pues su base está sustentada en la lógica de la estructura corporal y en un profundo conocimiento sensorial de ésta.

EQUILIBRIO — ORDEN Y SENTIDO DEL MOVIMIENTO

Barba también plantea que en realidad el cuerpo humano vive en un mundo de desequilibrios que lo mantienen en un estado de incomodidad, pero que al ser dominados por el cuerpo-mente se llega a una comodidad. El equilibrio planteado por el Taiji Quan radica, sobre todo, en el respeto de la alternancia de Yin y Yang para lograr movimientos armoniosos; pero esto no quiere decir que en la práctica esto se refleje en un equilibrio *simétrico*.

(20) *Ibid.* p. 108

Por ejemplo, de la posición base antes descrita se doblan un poco más las rodillas y la cadera baja de nivel, los abductores y las inglés se abren, teniendo la sensación de que montamos un caballo. Sosteniéndose bien sobre la tierra, creciendo hacia el cielo, y sin cambiar nunca de nivel la cadera, se da un paso normal hacia el frente, pero la trayectoria de la pierna dibuja una línea circular y el pie casi roza la superficie del piso; este movimiento es denominado "paso en redondo" y siempre se desplaza en relación a la disposición de la cadera. En esta simple ejecución se puede observar la importancia del equilibrio; al iniciar el desplazamiento con la pierna derecha, ésta carga un 30% del peso y lo va perdiendo gradualmente al despegarse del piso pero sin perder fuerza; por ello la pierna izquierda inicia con un 70% y durante la trayectoria del paso carga el 100%, hasta que la derecha se asienta nuevamente en el piso y carga ahora un 70% y la izquierda baja a un 30%, este cambio de peso invierte los papeles originando un nuevo paso en redondo iniciado por la pierna izquierda.

El equilibrio en esta posición no radica en la distribución igualitaria del peso, radica en que el proceso que se sigue parte de la alternancia de los opuestos complementarios, ambas piernas en un momento dado cargan peso y en otro están vacías, en un momento son Yin y en otro son Yang. Al sentir que la pierna vacía es fuerte en su interior el Yang está dentro del Yin, y al relajar la pierna llena el Yin está dentro del Yang.

...la pierna que sostiene las 2/3 partes del peso (a lo que llamaremos llena) es Yang con relación a la que sostiene 1/3 parte del peso (llamada vacía), la cual es Yin con relación a la primera.

...el paso de Yin a Yang y de Yang a Yin debe realizarse armoniosamente, con suavidad y sin rupturas. Nuestro movimiento deberá ser la reproducción a escala humana (microcósmicas) de la ligereza y armonía de los ritmos universales (macrocósmicas).

...igual que Yin incluye a Yang y Yang a Yin, tanto la pierna llena nos brinda apoyo como la vacía conserva cierto apoyo y lo sostiene. (21)

DANZA DE LAS OPOSICIONES — ORDEN Y SENTIDO DEL MOVIMIENTO

La danza de las oposiciones en el Taiji Quan la podemos reconocer en el concepto y aplicación del Yin Yang; el cual se encuentra en todo movimiento.

El ciclo del movimiento se entiende como un nacimiento, desarrollo y contracción del movimiento para iniciarlo nuevamente. Este orden origina un ritmo armonioso y un equilibrio. Un ritmo que se origina del seguimiento de las distintas facetas de la mutación y un equilibrio, que a la vez es desequilibrio, entre Yin y Yang. En una posición natural al señalar que el cuerpo se alarga, que la cabeza es ligera, que el tórax se relaja y que la cadera se suelta; podemos encontrar la oposición en las piernas que son fuertes y sólidas; un relajamiento muscular que parece contraponerse a una firmeza que surge de la distribución correcta del peso, pero que en realidad se complementan para originar una correcta circulación de la energía que se proyecta en la fuerte presencia del ejecutante.

VIGOROSO Y SUTIL — SUAVIDAD

Volviendo a la concepción que Barba desarrolla de la danza de las oposiciones como fuerzas que son la esencia de la energía y del equilibrio, se puede reconocer la similitud con el Taiji Quan. El actor al practicar esta disciplina concientizará que todo movimiento se desarrolla a partir de fuerzas opuestas pero complementarias, que la fuerza del movimiento se concentra en el Dan Tian y que se desarrolla a partir de oposiciones complementarias que se distinguen en la mutación. También observará la presencia de lo vigoroso y sutil; pero esto se logra a partir de una continua y correcta circulación de la energía que hace que el movimiento obtenga estas dos cualidades.

Cuando se llega a un alto nivel de dominio del Taiji Quan, después de haber dejado la práctica lenta del principiante, se puede acelerar el movimiento y parecer más fuerte, sin jamás llegar a tensionar los músculos o desperdiciar energía, pero siempre se guardará y se mantendrá presente la suavidad.

Un ejemplo lo podemos observar en la elevación de brazos para conseguir la posición en estrella de cinco picos. Los brazos se mueven a los lados del cuerpo siguiendo una forma circular, sufren gradualmente un pequeño giro en espiral al ir subiendo hasta quedar a la altura de los hombros; todas las articulaciones del brazo se apoyan hacia la tierra con un ligero dobléz, a la vez se sostienen contra gravedad y crecen por adentro sin llegar a una extensión total; las manos apoyan empujando hacia afuera y hacia la tierra; además de tener los hombros relajados, la columna alargada y la cadera abierta y relajada. Esta elevación de brazos, muestra que cualquier movimiento por simple que sea se basa en fuerzas que se contraponen.

PRESENCIA ESCÉNICA --- COORDINACIÓN

La coordinación y confluencia de las reglas de la forma, de las cualidades del movimiento y del *Qi* logran que el ejecutante de Taiji Quan tenga dominio sobre sí mismo y sobre su percepción exterior. En el Taiji Quan se habla constantemente del estar fuertemente presentes, de proyectar energía, de apoderarse sin violencia del espacio para sobrevivir, objetivos que se logran por medio de esta coordinación.

Barba señala que es de vital importancia que el actor conecte y coordine el cuerpo con la mente para realmente decir que está presente en la escena.

El actor a través del Taiji Quan puede hallar caminos para desarrollar su *bios* escénico por medio de una comprensión racional, pero sobre todo, de una comprensión sensorial que le haga ver que su cuerpo y su mente conforman una totalidad integral y que el estar fuertemente presentes se logra a partir de esta concientización.

3.3 PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO: DANZA CONTEMPORÁNEA.

3.3.1. DEFINICIÓN.

La danza ha sido considerada como uno de los primeros lenguajes al que el hombre de la antigüedad recurrió para comunicarse. Antes de que el hombre aprendiera a hablar, lo primero que aprendió fue a comunicarse a través de su cuerpo, creando formas y signos, convirtiéndose en una primera necesidad que utiliza para dar forma a sus rituales y llegar a la comunicación con la naturaleza.

Los movimientos del cuerpo como transmisión y comunicación son más antiguos que la palabra: signos y señales que vincularon a nuestros ancestros, quienes movían brazos, manos, dedos, cabeza, hombros, pelvis, piernas, ojos, para indicar el mensaje tal como lo hacen muchas especies animales (22)

La danza surge a partir de una necesidad en el hombre de expresar sus más íntimos deseos, emociones, sensaciones, miedos, etc.; busca pertenecer y tener contacto con el universo que lo circunda a través de su cuerpo, herramienta que le permite fundirse y encontrarse en él, es decir, alcanzar esta comunión tan anhelada.

La danza es la integración del hombre con el espacio y el tiempo; encuentro vital donde el cuerpo produce una energía interna que paralelamente se alimenta de una energía cósmica que el danzante modela para crear un canal de comunicación con el espectador.

Danzar es llevar a cabo un movimiento del cuerpo en las posibilidades del tiempo y del espacio. Es trazar en el espacio infinito una serie de figuras con el cuerpo que se ensamblan en el tiempo de una música interna y externa, creando imágenes y sensaciones que se transmiten por el movimiento, alimentando el goce de sentirse vivo y abriendo un canal a la comunicación, libertad de expresión del espíritu y de la mente.

[22] citado por: Dalla, Alberto en El "dancing" mexicano, p 16

La danza no puede explicar el todo pero el movimiento del cuerpo y su relación con el mundo, además de la libertad que segrega, representa la vuelta a la posición clara y directa de uno mismo es una suerte de autoconciencia. En tanto que puedo expresarme con mi más preciada e inmediata posesión (mi cuerpo y sus movimientos) entro en contacto con los demás, con lo otro. No hay vuelta de hoja, la danza es, luego y después, comunión. (23)

La Danza Contemporánea surge a partir de la necesidad que tiene el bailarín en la actualidad, de reencontrar la naturaleza de su principal material de trabajo: su cuerpo, que lo lleva al encuentro de las raíces del movimiento natural a través del cual expresa sentimientos y necesidades que nos remite a los inicios de la danza. Ésta retoma su verdadero origen, tiene en gran parte los objetivos que la caracterizaron: la comunicación y la comunión con el espacio y el tiempo. En la Danza Contemporánea nos despojamos de las zapatillas y liberamos al cuerpo en busca de la naturaleza de sus instintos. En busca de una estética propia cubriendo todo el espacio y todas las formas posibles, el cuerpo es el principal material de expresión y con él "crea" situaciones y sensaciones que forman parte de una realidad. La Danza Contemporánea tiene como objetivo:

. descubrir las características y cualidades esenciales del cuerpo humano; canalizar los impulsos más hondos que hacen "ocurrir" al movimiento; registrar y sincronizar las posibilidades de cada uno de los miembros; propiciar el juego y la combinación entre los cuerpos; situar la armonía y la ruptura virtuales y reales del espacio y, a la vez, poetizarlo, vigorizarlo, identificarlo. (24)

En realidad la Danza Contemporánea es una nueva etapa de expresión, que deja a un lado lo riguroso y tradicionalista del Ballet Clásico en técnica y forma. No por esto deja de ser el Ballet la gran escuela de técnica. Sin embargo la danza contemporánea empieza a crear su propia técnica arriesgando y comprometiendo al cuerpo en todos sentidos, convirtiéndose en un género dancístico independiente y con características específicas.

(23) Idem.

(24) Dallal, Alberto. Danza Moderna. p.23

De los creadores y revolucionarios que le dieron vida y forma a este género llamado Danza Contemporánea, se encuentra Isadora Duncan 1878-1927, quien vuelve a los movimientos y ritmos naturales y enuncia el principio dinámico sobre el cual habría de basarse más tarde la Danza Contemporánea: "La búsqueda de los movimientos naturales y de gran expresividad con dramatismo" (25) Así como también Mary Wigman, Doris Huphrey y Charles Weidman dedican y aportan sus talentos y creatividad para formar una nueva técnica o forma de danzar. Pero es Martha Graham quien, con su gran talento y capacidad, estableció definitivamente los medios, los métodos y las posibilidades de la Danza Contemporánea.

Martha Graham elaboró y sistematizó nuevos movimientos de piso, e inspirada en los fundamentos de la danza oriental, inició la incorporación a los métodos de la danza occidental de movimientos para arrodillarse, ponerse en cuclillas, levantarse, desplomarse, etc. (26)

(25) Love, Paul, Terminología de la Danza Moderna, p. 38

(26) Datta, Alberto, La Danza, op. cit., pp. 13-14

3.3.2 SU JUSTIFICACIÓN COMO UNA FORMA DE ENTRENAMIENTO CORPORAL PARA EL ACTOR.

Una técnica dancística es un conjunto de procedimientos y reglas que determinan la forma concreta para la realización de movimientos. Es una forma de trabajo que mantiene en pie cada unidad al cuerpo, lo moldea para hacerlo apto para llevar a cabo la acción dancística. En el desarrollo de una técnica se hace hincapié en el rigor y en la disciplina del entrenamiento, pues sólo a través de su ardua práctica el bailarín desarrollará y fortalecerá sus habilidades, su memoria, su talento, su cuerpo y su espíritu; al final todo esto converge en la danza, en una interpretación creativa, trascendente. Mediante una práctica constante y un ejercicio cotidiano el entrenamiento, que ofrece una técnica, fundamenta las formas expresivas que proyecta un cuerpo educado.

Cualquier técnica dancística propugna por convertir a sus rutinas y secuencias en movimientos 'asimilados': el bailarín responderá instintiva, intensa, bellamente, y además con pleno conocimiento de causa, a los requerimientos de las circunstancias coreográficas. (27)

La técnica se ocupa no sólo de esculpir el cuerpo, sino también de esculpir el movimiento, refinar cada acción corporal, de relacionar movimientos para crear secuencias y rutinas que perfectamente armadas, exijan del bailarín la participación total de la mancuerna cuerpo-mente.

No se puede tampoco hablar de un solo método para acercarse al conocimiento y ejecución de la Danza Contemporánea; igual que en la actuación existen los grandes teóricos como Stanivslavski, Meyerhold, Grotowski, etc., y de estos cada uno de sus seguidores toma aquello que cubre sus necesidades y lo aplica de su muy particular manera. En la danza ocurre igual, el aprendizaje comienza por una técnica más o menos estándar, pero en el caso de esta investigación la ejecutante, como muchos otros, después de varios cursos y de una constante experiencia, sintetizó y fundió los elementos que le fueron útiles y funcionales de las diferentes técnicas experimentadas, creando así una técnica propia.

(27) Dattal, Alberto. El "dancig". op cit., p 22

El manejo real de una técnica que enseña a base de estiramientos-contracciones, tensión-relajación o caer-recobrase, opuestos que van de la mano y que se unen por la necesidad de existir con vigorosidad en el movimiento controlado y consciente, es una manera de encuentro con las propuestas de Barba acerca de un entrenamiento para el actor.

Para el actor la Danza Contemporánea puede ser una de las disciplinas que no sólo mantenga en forma su cuerpo, dándole soltura, elasticidad, ritmo, equilibrio, etc., sino que lo capacite, en este ejercicio constante, a maniobrar conscientemente posibilidades infinitas de expresión corporal.

3.3.3 ELEMENTOS QUE COMPONEN A LA DANZA CONTEMPORÁNEA

MOVIMIENTO

Los movimientos físicamente tienen una explicación matemática, podemos decir que científica, son fuerzas y contra-fuerzas. El movimiento de un cuerpo es impulsado y retenido por fuerzas opuestas, de aquí que siempre existe una lucha constante.

El movimiento es acción, y la danza a través de técnicas lo convierte en un movimiento no cotidiano, sino modelado para obtener una nueva cultura corporal, un movimiento consciente que ejecutado por un cuerpo entrenado llega a la expresión artística a través de una nueva forma de comunicación, se puede decir que "La danza es movimiento, sin movimiento no hay danza." (28) La concientización del movimiento dentro de la danza permite conocer la estructura del cuerpo y su funcionamiento, pero además hace más claro el camino de la relación emoción-acción.

De acuerdo a lo anterior, el bailarín no sólo debe comprender su cuerpo, sino también sus sentimientos,

es imprescindible conocer la psicología de las emociones y cómo están ligadas al movimiento y su expresión. Esto nos lleva a la ciencia de la danza: un conjunto sistemático que nos dice cómo echarlo a andar y cómo ajustar nuestros esfuerzos para lograr su fin. (29)

Esta concientización también debe ayudar al bailarín a comprender la integralidad y totalidad de la participación del cuerpo humano al realizar un movimiento.

La Danza Contemporánea hace uso de todas las posibilidades que le da el movimiento de un cuerpo para la significación. El movimiento puede revelar y concretar todo tipo de mensajes, desde un parpadeo de ojos hasta en un gran salto, el bailarín tiene que transmitir un mensaje y una emoción a través del lenguaje de su cuerpo. Dentro del movimiento las posibilidades son infinitas y por esto es considerado "el principal elemento" de la Danza Contemporánea y es constantemente explorado para llegar a crear un lenguaje corporal.

(28) Wirz de Beltrán, Margarta. Danza Contemporánea, p 25

(29) *Ibid.*, p.26

DINAMISMO

La dinámica en la danza es la variedad que se da en el movimiento a partir de las diferentes tonalidades y motivos, de las gradaciones de tensión y de las escalas en tiempo e intensidad. Y para ello se debe poner atención a los términos fuerte, suave, rápido, lento, tensión, relajación; aspectos que intervienen activamente en la conformación del dinamismo en la Danza Contemporánea.

El universo en sí, está constituido por fuerzas que todo el tiempo se encuentran en una lucha de oposiciones. Podemos decir que estas fuerzas existen dentro y fuera de nosotros. En la danza se muestra el ejercicio de esta lucha de oposiciones no sólo en el individuo sino en la colectividad humana y en el universo; el flujo y reflujo de movimientos encontrados que se pelean para dar forma y armonizar, es lo que podemos considerar dinamismo; una cuestión de acentuación o intensificación, aumento de potencia o intensidad del movimiento.

Según las cualidades de cada movimiento se designa la forma de ejecución en términos dinámicos. Es decir, una *dinámica suave* se adecuará a un movimiento continuo y sereno; una *dinámica fuerte* la vemos aplicada a movimientos con rápidos acentos bruscos, con un gran uso de energía. Pero también una secuencia puede ejecutarse a partir de una *dinámica alternada*, a veces suave y otras fuerte;

Debido a la naturaleza de la producción de estos movimientos habrá una variedad en la medida así como en la dinámica. La suavidad lleva tiempo. La vista debe seguir una línea durante bastante tiempo para registrar su cualidad, pero lo fuerte tiene que ser siempre rápido. (30)

La dinámica más compleja, pero más rica por su grado de dificultad, es la *dinámica simultánea*, que consiste en crear claros contrastes en movimientos que se realizan paralelamente. Los brazos pueden estar desarrollando una dinámica con movimientos suaves y las caderas, por otro lado, movimientos agudos, agresivos o enérgicos.

RITMO

El ritmo es el organizador del movimiento, es aquel que plantea las pautas que dan sentido y sensibilidad al movimiento. Es indispensable conocer lo que es tiempo para poder señalar concretamente qué es ritmo. El tiempo es una convención de la conciencia que objetivamente divide una zona abstracta y absoluta que marca el transcurrir de la vida, su inicio y su término. "El hombre puede acopiar esta división el origen y el desarrollo de sus movimientos" (31). Al tiempo determinado o precisado que se "corta" regular o irregularmente se le denomina ritmo, lapso o medida de tiempo.

La naturaleza del hombre permite determinar cuatro fuentes de organización rítmica.

a) **Ritmo respiratorio.** Es aquel que determina el ritmo de la frase. El ritmo respiratorio tiene que ver con la entrada y salida del aire, impulsado por el sistema respiratorio (inspiración, retención y exhalación), pero además se debe hacer respirar a todo el cuerpo, es un ritmo excitador de un aliento.

Cada movimiento de acuerdo a su propósito, se relacionará con diferentes patrones rítmicos en la respiración. Es decir, cada participante deberá experimentar con su respiración para trabajar con una mayor eficiencia y un menor esfuerzo (32)

b) **Ritmo orgánico.** Es aquel que se origina de los latidos del corazón, la contracción y fuerza de los músculos, los efectos del sistema nervioso y los intervalos de la contracción y el relajamiento de los músculos que son la base y determinación de este ritmo.

(31) Jallat, Alberto. El "dancing" op. cit p 23

(32) Wirz de Beltrán Margama. Danza op. cit., p 80

c) **Ritmo motor.** Las piernas son el principal apoyo del cuerpo, son el mecanismo de propulsión que sirve al desplazamiento del cuerpo en el espacio. Este es el mecanismo más importante de la danza, pues con él se tiene conciencia del acento, de la energía puntuada por el pulso, que procede del cambio del peso al danzar, y por ello se le considera el fundamental organizador rítmico que nos muestra una estructura rítmica con la cual se deleita al espectador. Este ritmo de cambio de peso consiste en el equilibrio sobre una pierna mientras los músculos levantan y adelantan la otra.

d) **Ritmo emocional.** Es aquel que surge de los cambios emocionales, de los altibajos de los sentimientos que son marcados a través de acentos y pautas. El ritmo emocional se adhiere al ritmo respiratorio y al ritmo motor creando una serie de motivaciones y gestos combinados que imprimen veracidad en la acción convirtiéndola en dramática.

ESPACIO

Alberto Dallal a través de sus estudios arduos sobre danza, explica que "un espacio vacío cobra vida al momento de ser llenado con acción al momento en que el bailarín se apropia de ese espacio existente para probar su propia existencia." (33) El espacio es un elemento del universo que debe entender, respetar y sentir el hombre para poder penetrar en él como un ser necesitado de expresar.

Para el bailarín de danza contemporánea, es hacer suyo o rescatar el espacio que por naturaleza le pertenece al ser humano. Busca no sólo la ilustración y ejecución de su rutina, el real objetivo es abarcar todo el espacio posible para darle un significado particular, un empleo y una comunión con su naturaleza en el tiempo.

Mary Wigman veía al espacio como un elemento manipulable, como ente auxiliar del artista, del creador, en su tarea de apropiarse de esos ciertos ritmos de la vida.. el espacio contiene energía propia (que a la vez nos contiene) relaciones incestuosas entre el movimiento del cuerpo y el espacio-como-ser-que-penetra-en-la-materialidad-de-lo-humano. (34)

El bailarín se encuentra sumergido en un espacio al cual debe dotar de vida propia; es decir, modela y transforma con los movimientos de su cuerpo este espacio. Y en esta creación interviene tanto la técnica como la presencia, el presente de su ser, en cada instante. Es la fuerza del *aquí* y el *ahora* del ser, la entrega del bailarín en su tarea, lo que atrapa al espectador en el mágico lenguaje del cuerpo.

La danza por ser un arte efímero, pone un gran énfasis en el manejo del espacio y del tiempo, estos dos aspectos son los que relacionan al espectador con el ejecutante, unión que se logra en el presente y perdura en la corta e intensa vida de este encuentro.

La cercanía de los cuerpos de los bailarines, la combinación espectador-bailarín ..penetración de los cuerpos en el espacio, forzándolo a ser, a sobrevivir, a devenir distintos espacios simultáneos; en fin, la incorporación de sucesivos diseños móviles, sucesivas arquitecturas instantáneas, hablan de un arte vivo que requiere de intérpretes y escenarios vivos. No importa que tan abstracta llegue a ser la danza, será expresión de vitalidad biológica, de extensa manifestación humana. (35)

(33) Dallal, Alberto. *El "dancing"*, op cit. p.23

(34) citado por : Dallal, Alberto. *La Danza Moderna*, p.16

(35) *ibid.* p. 18

FORMA

La forma en la danza se origina de la convergencia de todos los elementos anteriores, imágenes y figuras que estructuran externamente al movimiento, a la danza.

**Entiéndase ésta como apariencia, como cara, como superficie, como cáscara o sucesión de curvas del cuerpo. Lo real concreto que rodea al movimiento como un halito o aura... Figuras que al ser sucesivas resguardan su corporeidad, su 'ser' real" (36)*

Estructura sustentada por un sólido contenido que impulsa y sostiene la fuerza de la imagen que impacta y emociona al espectador a través de la proyección de emociones, variedad de ritmos y dinámicas que se suscitan en un espacio-tiempo y que recobran vida a la aparición del movimiento, de la acción ejecutada e interpretada por un ser humano integral que es capaz de conectar su cuerpo con su mente, con su espíritu y con su inteligencia: el bailarín.

La forma como parte distintiva de la Danza Contemporánea podemos explicarla como una cualidad en la que no existen restricciones. Todas las formas posibles en las que un cuerpo pueda expresar, a través de un gesto, postura o secuencia que estructure la forma que comunica por medio del lenguaje corporal y del movimiento.

La forma nos muestra figuras estilizadas que cobran significado ante un espectador sólo si muestra una fundamentación interna; no basta sólo una figura "bonita" agradable a la vista o una figura "barroca" aparentemente muy compleja pero carente de sentido. El bailarín no sólo debe dibujar trazos con el cuerpo, también debe hablar y comunicar con él, ser expresivo; debe animar toda su corporalidad, todo su organismo, exponerse emocionalmente y así proyectar imágenes significativas, trazar palabras con el cuerpo que transmitan algo importante para un espectador. Mary Wigman lo expone de la siguiente manera:

Para ella la expresión tenía más valor que la forma. Es más: la forma brota de la expresión. El hombre no podría renunciar a bailar sin relacionarse con sus semejantes y su ambiente. (37)

(36) Dalcí, Alberto. El "dancing", op. cit., p. 23

(37) Dalcí, Alberto. La Danza, op. cit., p. 17

INTERPRETACIÓN

El bailarín al imprimir su individualidad sobre su ejecución la cubre de vitalidad. Es la naturaleza del individuo que se imprime en su actuación y lo distingue de los demás.

Asimismo, la danza... requiere de la irrupción de la 'inventiva' en un momento dado, de la improvisación y de la transmisión directa de los secretos técnicos. Pero el otro elemento que propiciar: la repetición de la experiencia está referida a la interpretación (o la re-interpretación) y lo que es más importante, a la convergencia de cualidades y talento
(38)

Aparte de un trabajo corporal exacto, el bailarín debe alimentar de energía cada movimiento, vestirlo de emocionalidad y buscar el por qué de cada acción para darle un sentido a toda su ejecución. Debe impregnar de todo su ser a cada movimiento realizado y es esta acción donde se conectan el cuerpo con la mente, un cuerpo fuerte y hábil que interprete lo que la mente le transmite; comunión constante que impacta a la sensibilidad del espectador que observa no sólo un virtuosismo sino también imágenes significativas y plenas de sentido y emocionalidad.

Nombrar el carácter o interpretación de un bailarín se puede hacer admitiendo que se recibió un mensaje claro de aquello que se dijo y en donde se encontraron e intervinieron la energía, el espacio-tiempo, la conciencia de movimiento, la dinámica, el ritmo y las formas que construyeron este mensaje cargado de significado y emotividad para lograr la relación con el espectador.

(38) Dallal, Alberto. El "dancing"... op. cit p 18

3.3.4 SU CORRESPONDENCIA CON LOS PRINCIPIOS QUE RETORNAN

EXTRACOTIDIANO

La Danza Contemporánea exige que el ejecutante se libere de aquellas trabas físicas que le impiden moverse ágilmente y con gracia, para ello se diseñan ejercicios específicos donde se hace énfasis en la colocación de los huesos y de los músculos. A través del *entrenamiento constante el cuerpo ha aprendido hacer nuevas cosas, se le ha disciplinado para hacer lo que la voluntad del hombre le dicte.*

Este dominio sobre el cuerpo y su movimiento generan un estado de profunda atención que a su vez condensa una energía que se proyecta en el transcurso del movimiento. Movimientos vivos, latentes. No sólo basta con moverse "bien", también se debe pensar en algo que sustente el movimiento desde el interior.

El movimiento dancístico se relaciona con lo extracotidiano que Barba *menciona constantemente a lo largo de sus investigaciones, movimiento extracotidiano en cuanto que la danza propone ejercicios que moldean al cuerpo para hacerlo capaz de ejecutar acciones físicas concientizadas que un individuo común no puede realizar. La danza desarrolla a grandes niveles esta concientización del movimiento a través de una disciplina rigurosa.*

El actor puede beneficiarse de esta disciplina que le brinda una mayor conciencia de su corporalidad y de su funcionalidad, puede obtener un mejor nivel de calidad en el empleo de su cuerpo determinando los elementos de esta disciplina que le serán útiles, adaptándolos y aplicándolos a sus propias prácticas.

ENERGÍA --- DINAMISMO

En el desarrollo de cualquier variedad de movimientos es imprescindible la presencia de la energía. La conexión de cuerpo-mente en el bailarín le permite determinar qué hacer y cómo lograrlo, le abre puertas para la correcta circulación de la energía.

La imaginación individual es la manera más poderosa de expresar los sentimientos. Un artista creativo concibe y produce bajo el camino de la imaginación. Desarrollar la imaginación para la expresión debe ir de la mano con el entrenamiento del cuerpo. (39)

El actor debe contar con este interés de reconstruir en su mente, a través de imágenes, motivos para la realización de cada una de sus acciones, que funcionen como una combinación de fuerzas motivadoras para la ejecución dinámica, llena de energía, de el *bios* escénico que se necesita. Para el actor el dinamismo que le puede imprimir a cada uno de sus movimientos, a la escena misma, es parte de una conciencia de el *fluir* de la energía dentro y fuera de él.

ENERGÍA -- RITMO

Los ritmos de la danza serán siempre determinados por la forma de *fluir* de la energía. La disposición energética determina fuerza y suavidad, que se intercalan en el transcurrir de secuencias de movimientos en distintos tiempos que el cuerpo sigue. En el momento en que la mente-cuerpo determina el qué y el cómo de la acción, el ritmo respiratorio, el ritmo motor, se supeditarán a esas respuestas.

El ritmo respiratorio puede lograr que el cuerpo rebase obstáculos físicos que impiden el *fluir* de la energía haciendo que los músculos se relajen y busquen una nueva posición.

(39) Wirz de Beltrán, Margarita. *Danza Contemporánea*. p 66-67

El ritmo emocional tiene que ver con una sensibilidad que afecta la forma de cada movimiento, amor o dolor, contienen diferentes estados energéticos y por lo tanto determinan un ritmo específico.

La energía también determina el estado de todos nuestros órganos, el cuerpo en relajamiento tiene un ritmo orgánico diferente a un cuerpo en tensión muscular. El ritmo motor, representado principalmente por el desplazamiento de las piernas, no se desarrollaría si la concentración imaginaria de la energía no estuviera en las caderas y en la columna. El actor maneja un sinúmero de ritmos motores en todo su cuerpo, ritmos respiratorios, que van causando cambios internos; emociones, sentimientos que se activan dentro de un ser humano inducidos por la respiración, así como los motores corporales que se fusionan a la voluntad del actor en un lenguaje claro de movimiento externo e interno.

SATS --- POSICIÓN DE TRABAJO

La Danza Contemporánea propone que el origen y el impulso de todo movimiento parta de la columna vertebral, ya que todo el funcionamiento motriz del cuerpo depende de ella.

El bailarín debe concentrarse profundamente en la posición de su columna, antes de accionar externamente, es decir estar atento para ejecutar un movimiento específico, a lo que Barba señala como posición dinámica (sats), que además adquiera un sentido a través de la determinación de sus impulsos, éste es el

. factor más humano de la danza al propiciar una acción exclusiva del hombre y al servir de motor a la actividad extrema...El cuerpo sin impulso deviene objeto. (40)

*Para realizar diferentes escalas en intensidad tiempo y esfuerzo, la posición dinámica cambia, es decir, el estado de alerta para realizar tal o cual movimiento sufre de continuas alteraciones de energía que deben dirigirse mentalmente al objetivo de cada dinámica. En el simple trabajo de *retener - romper - rapidez* las diferentes tonalidades y escalas toman vida, estas tres acciones se gradúan según la calidad de movimiento a realizar, acciones que al ser presentadas antes de ejecutarse preparan y alertan al cuerpo del actor para accionar.*

EQUILIBRIO

La danza siempre coloca al cuerpo en una incomodidad, en un juego de contra fuerzas que el bailarín debe dominar para encontrar una comodidad. La danza es un transcurrir de desequilibrios que pone a trabajar a todos y cada uno de los músculos; se desarrollan posiciones no naturales que mantienen en constante actividad a todo el cuerpo en búsqueda de un equilibrio.

Para el actor esta lucha de oposiciones, este juego malabaresco de buscar posturas incómodas en las cuales encontrar comodidad se traduce en una mayor proyección de la energía, es lo que Barba anota como un estado de pre-expresividad en el que el actor proyecta aun sin accionar, hablar o desplazarse, un sinúmero de motivos, cargados de energía que lo descubren vivo y presente.

DANZA DE LAS OPOSICIONES

Existe un juego constante entre gravedad y movimiento cuando uno se mueve, está trabajando con dos polaridades: una con la gravedad y la otra en contra de la gravedad. Así se forman una infinidad de cambios al resistir o ceder entre cada movimiento (41)

DANZA DE LAS OPOSICIONES--- RITMO

La oposición de fuerzas es más clara en el ritmo motor, ritmo que es marcado por los cambios de peso constante que vemos en el movimiento de piernas. El ritmo al desplazarse está supeditado a una oposición de fuerzas como cuando se camina en relevé, en plié, con una carga pesada, con una pluma en la cabeza, etc., determinarán diferentes juegos de contra-fuerzas que mostrarán variedad de ritmos.

DANZA DE LAS OPOSICIONES --- ESPACIO

El espacio es creado e imaginado a través de cuatro dimensiones: longitud altura, profundidad y tiempo; y para crear estas dimensiones con el cuerpo es necesario pensar en constantes oposiciones: atrás - adelante, arriba - abajo, lento - rápido, etc. El espacio, pues, es marcado a base de fuerzas contrarias que van dibujando una imagen de él. La danza de las oposiciones como principio que retorna hace del cuerpo un constructor del espacio, que a la vez corrobora la existencia del mismo hombre.

El actor puede rescatar de la disciplina dancística el control y ejercicio constante de un manejo en las contra-fuerzas, no sólo en el hecho mismo de la construcción del espacio, sino en los cambios que el cuerpo del bailarín sufre para lograr la ejecución de cualquier movimiento. Es un estire y afloje de músculos y un fluir constante de energía y dinamismo. La atención constantemente cambia de dirección o se encuentra en direcciones contrarias para poder realizar una acción. Un ejemplo sería la ejecución de una rodada por el suelo: existe una dirección concreta que la mirada del ejecutante no debe perder de vista, está la fuerza con la que el cuerpo debe impulsarse para llegar a su

(41) Wirz de Beltrán, Margarita Danza Contemporánea op cit p.68

meta y contrariamente, el bailarín debe concentrar gran parte de su atención corporal al hecho de elevarse y jalar de algún punto de su cuerpo hacia el lado contrario para no caer ni desplomarse, además de que con este otro foco de atención se estira la energía causando un fenómeno de alargamiento, no sólo corporal sino visualmente, el movimiento crece para el espectador y da como resultado mayor velocidad en la ejecución, un mayor control de la caída y del giro.

El actor trabajando con esta serie de oposiciones crece en el espacio y en sí mismo, al disponer su atención en mayor número de focos, amplía su rango de movilidad internamente y espacialmente.

VIGOROSO Y SUTIL--- DINAMISMO

Anteriormente se expusieron los temas de dinámica suave y dinámica fuerte. La sutilidad del movimiento se relaciona con la suavidad, con la serenidad, con la tensión mínima, pero no por ello carente de energía; una suavidad que se hace muy clara en los diseños circulares para los brazos y las piernas.

La vigorosidad de la dinámica fuerte se relaciona con un gran uso de energía, con movimientos agudos que contienen movimientos marcados, lo cual no siempre se relaciona con velocidad, pero en la riqueza de la danza lo vigoroso y sutil casi siempre coexisten o se alternan. Una rutina puede constituirse en primera parte de movimiento circulares y una segunda de movimientos con rápidos acentos. Una secuencia donde el movimiento de los brazos sea suave y fluido y donde simultáneamente las piernas marquen movimientos fuertes y cortados.

Estos cambios de calidad en el movimiento son parte de un lenguaje corporal de el actor en la emisión de distintos mensajes y que en un momento dado pueden contraponerse: un discurso verbal opuesto al corporal.

PRESENCIA ESCÉNICA --- INTERPRETACIÓN

Barba menciona constantemente la actividad simultánea de cuerpo-mente, que relacionada con la interpretación que plantea la Danza Contemporánea se puede entender como la constante presencia de los cinco sentidos que se interrelacionan entre sí y con la inteligencia del actor - bailarín; los sentidos integrarán aquellas sensaciones corporales y extenderán un mensaje a la mente que los procesará haciendo una interpretación propia de cada individuo. El intérprete debe abrirse para expresar todo aquello que siente, emociones y sentimientos que surgen por el desarrollo de una línea dramática, de una acción física, de relaciones entre personajes o de recuerdos que se reviven, todo esto es un proceso interno que debe proyectarse por medio de su principal arma de comunicación: su cuerpo. La conexión de cuerpo-mente que estimula la circulación de energía fortaleciendo la presencia escénica; el actor-bailarín logra ser expresivo en cuanto no sólo ejecute corporalmente, sino que también interprete emocional y mentalmente.

PRESENCIA ESCÉNICA --- ESPACIO

El espacio al ser llenado por un cuerpo-mente consciente cobra vida, de esta manera el bailarín reafirma su existencia, y esta existencia es precisamente la presencia escénica, un estar fuertemente presentes aquí y ahora. El estar consciente del espacio que ocupa el cuerpo y dibujar sus infinitas formas con movimientos, harán que el actor-bailarín cree una atmósfera de trabajo y energía constante que lo mantengan siempre en un estado pleno de vitalidad.

VIRTUD DE LA OMISIÓN -- FORMA

Tanto para el actor como para el bailarín la claridad de su movimiento dará como resultado una fácil y grata lectura al espectador. No es carencia de movimiento, es la sencillez en la elaboración de cualquier mensaje, es la búsqueda de los signos precisos, evitando el exceso de movimiento y la carencia de sentido de éste, para no perder el objetivo que se quiere alcanzar: la trasmisión de un mensaje claro a base de formas significativas y estéticas.

Para conseguir esta síntesis es necesario llenar de contenido cada uno de los movimientos, cada uno de los impulsos que llevan al actor como al bailarín a un secuencia concreta y bien articulada. Esta forma de accionar recarga cada mensaje de intensos motivos haciéndolo vivo y claro. La omisión es síntesis, no carencia, y tanto el actor como el bailarín deben hacer consciente la riqueza que puede dar la concentración y proyección de la energía que se da en esta omisión.

PRINCIPIOS QUE RETORNAN --- FORMA

La forma es creada por figuras e imágenes que resultan de la participación de todos los principios que retornan. La danza de las oposiciones, el equilibrio, la energía, el sats y la virtud de la omisión en un trabajo de conjunto y en armonía, crean movimientos significativos, imágenes llenas de vida que sustentarán el discurso completo del actor-bailarín.

Como se expuso en los elementos de la Danza Contemporánea, no basta sólo con crear bellas y complejas formas, hay que encontrar los mecanismos que activen interior y exteriormente ese microuniverso que es el cuerpo humano, para que su actividad sea completa e integral y logre con ello llenar de un rico contenido la forma que está creando.

CAPÍTULO IV

PUESTA EN ESCENA.

4.1 APLICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN UN MONTAJE

La relación lógica que debe existir entre el entrenamiento del actor y la propuesta escénica de un montaje logra que la integralidad del conjunto teatral no sea forzada sino armoniosa y equilibrada. Las necesidades y características que el director plantea en su propuesta escénica determinan al tipo de actor capaz de cubrir esas expectativas; el desarrollo de éste en escena surge de su forma de trabajo y de su técnica, aspectos que se desarrollan y se refuerzan a partir de un entrenamiento que enriquece sus capacidades y habilidades actorales.

El entrenamiento que se aplicará al montaje, más adelante propuesto, será el obtenido no sólo del Taiji Quan y de la Danza Contemporánea, sino de la suma de diferentes ejercicios, experiencias y vivencias corporales que han otorgado al actor un profundo conocimiento de su cuerpo, de sus capacidades y posibilidades expresivas en el campo teatral. A lo largo de su educación, el cuerpo del actor ha absorbido múltiple información que debe organizar y sintetizar para hacerla funcional en su desempeño escénico. Lo anterior quiere decir que el entrenamiento del actor no se reduce sólo a estas dos disciplinas, sino que ellas contribuyeron al crecimiento del actor; abriendo nuevas ventanas de conocimientos sobre sí mismo, conocimiento de un microuniverso que beneficia no sólo al artista sino también al ser humano que en esencia es. El entrenamiento resultante de esta experimentación es pues, un entrenamiento personal, una conjunción de conocimientos, que a pesar de ser única, se siguió objetivamente y sin perder nunca de vista los elementos primordiales para el papel de cualquier actor; aún así sabemos que los seres humanos son diferentes entre sí, su capacidad perceptiva y su sensibilidad varía de individuo a individuo y esto mismo se refleja en el trabajo del actor, puesto que no existe sólo un entrenamiento o una sola técnica, sino formas específicas de trabajo que lo tratan de guiar por el sendero más claro para que él mismo establezca conscientemente, su propio entrenamiento y logre definir su propia técnica corporal.

Los resultados del entrenamiento del Taiji Quan y de la Danza Contemporánea se aplicarán al montaje acentuando sus principios, pero a la vez éstos se adaptarán respetando las necesidades propias del actor, y los elementos que conforman el nivel pre-expresivo y a las características específicas de la propuesta escénica.

El nivel alcanzado por el actor en estas dos disciplinas no es el de un experto, pero sí el de un conocedor y practicante serio de los principios que los conforman. El fin del aprendizaje de estas formas de movimiento extracotidiano no fue el de llegar a aplicarlas tal cuales a un escenario, ni mucho menos ilustrar algún movimiento o rutina; más bien se convirtieron en un medio para desarrollar aquellos elementos necesarios para que el actor construyera su propio nivel de pre-expresividad; un medio para sensibilizar y fortalecer el cuerpo-mente, entablando una comunicación tan profunda entre ambos, a tal grado que no se diferencie el uno del otro y sean uno solo; esta unión indisoluble y equilibrada arma y fortalece, sin duda alguna, el desempeño del actor.

El ejemplo más claro en la aplicación del entrenamiento del actor se verá , precisamente , en la ejecución consciente de los principios que conforman el nivel de la pre-expresividad: la energía , el equilibrio, la danza, de las oposiciones, la virtud de la oposición y la presencia escénica. Una energía que circule libremente por el cuerpo, por el constante trabajo de fuerzas internas y externas que se oponen y que hacen que el cuerpo proyecte energía. Un equilibrio de alteraciones constantes de pesos y fuerzas , que en realidad se le debe denominar desequilibrio, estado de perpetua incomodidad por lo que mantiene al actor en una situación de profunda concentración que le otorga el dominio de sus desequilibrios y a la vez una libertad de cambiarlos o combinarlos. Una danza de fuerzas que siempre se oponen y que son primordiales para la circulación de la energía y para la búsqueda y mantenimiento del equilibrio-desequilibrio, lo cual se ve claramente en la dualidad vigoroso y sutil, misma energía pero presentada de dos formas distintas. La virtud de la omisión como una síntesis del movimiento, como la esencia pura que motiva que el cuerpo se manifieste en el tiempo y en el espacio creando formas estéticas y llenas

de sentido. Y por último , la presencia escénica como el poder y el control del actor sobre sí mismo; la fuerza del cuerpo-mente es la conjugación de los anteriores principios que al momento de ponerse en acción proyectan un fuerte bios escénico en un actor listo para representar.

La claridad en los principios y en el manejo de una técnica, el fortalecimiento del entrenamiento y de la conciencia de sí mismo como unidad cuerpo - mente, han mejorado el nivel de calidad en el trabajo del actor en el escenario, y esto es lo que se deberá reflejar en la puesta en escena a través de una aplicación consciente de los principios que retornan, de una ejecución profunda y detallada alrededor de la acción del cuerpo vivo y latente del actor, de su integración lógica y natural con la voz y de su relación con el pensamiento y el estado de ánimo del personaje que cobrará vida por medio de él.

4.2 PARTITURA DE MOVIMIENTO.

La partitura es el resultado de la concientización de los procesos por los cuales se origina y se transforma el movimiento manera orgánica. Una partitura de movimiento muestra sistemáticamente las fases y las características de una secuencia de acciones, en ella se trata de visualizar la naturaleza del movimiento como energía y como impulsos que al mostrarse se desarrollan y se transforman en otra forma de energía, variando con ello la intensidad, el ritmo, la amplitud y el alcance del movimiento. El paso de un estado a otro cambia constantemente la disposición dinámica, los impulsos que dan vida al cuerpo del actor;

Para remodelar artificialmente su energía, el actor debe pensarla en formas tangibles, visuales, auditivas, debe representársela, descomponerla en una gama, retenerla, suspenderla en una inmovilidad que actúa, hacerla pasar con distintas intensidades y velocidades, como un stator, a través de el (sic) diseño de los movimientos. (1)

Una partitura surge de la necesidad del actor de encauzar correctamente su energía, sus variaciones y sus diferentes calidades para llegar a usar los niveles de su bios escénico; la precisión y la exactitud en la acción definirán claramente cada paso dado por la energía,

una serie de puntos de partida y de llegada exactamente fijados, de impulsos y contra impulsos, de cambios de dirección, de sats, son las condiciones preliminares para la danza de la energía. (2)

La partitura como un diseño de las acciones físicas es una característica en el trabajo del actor, ésta se conforma de manera natural y lógica en la repetición constante que detalla la acción, su origen y su cambio, cada ensayo exige del actor la aplicación de su cuerpo - mente para entender, asimilar y procesar cada acción que representa; al llegar al dominio y a la comprensión de su acción, su cuerpo se moverá con libertad de un diseño ya establecido que no restringe su creatividad, sino que le abre brechas para encauzarla.

(1) Barba, Eugenio. *La canoa*. Op Cit p 112

(2) *Ibid* p 113

En una partitura se puede ver aplicada la expresión corporal extra-cotidiana del actor, esto significa que el actor con un entrenamiento personal deberá encauzarla hacia su utilización práctica en secuencias de acciones que reflejen el estado pre-expresivo, y sus respectivos elementos,

Es verdad por lo tanto que la pre-expresividad no existe materialmente de manera independiente, y que sólo puede ser pensada como si fuese independiente. Pero este como si tiene eficacia operativa, es concreto.

La pre-expresividad es sólo uno de los niveles de organización de la técnica del actor. Hablamos de ella separándola de la organicidad del conjunto pero este nivel de organización, tiene dentro de sus límites, un carácter de totalidad. (3)

Un actor consciente de la potencialidad de su cuerpo-mente debe ser capaz de trabajar sus acciones separadamente, concentrarse en el diseño de cada movimiento, determinar categorías, tiempo y ritmo, segmentar cada acción para encontrar los *sats*, los saltos de energía, su intensidad y su temperatura, aspectos, que integrados en un conjunto, logren que su acción sea viva y orgánica.

A continuación, para que se pueda entender de mejor manera lo que dentro de este trabajo se desarrolló como una partitura de movimiento, presentamos algunos ejemplos extraídos de nuestro montaje que ilustran el mecanismo de elaboración escrita de este tipo de partitura.

(3) *ibid* p. 170.

PARTITURA DE MOVIMIENTO

"NEUROTICA"

Descripción: Natalia llega a su cuarto molesta y cansada por los pormenores de su trabajo de mesera en un restaurante. Le platica a la planta, que tiene arrinconada, un incidente que tuvo con una anciana. Después de desahogarse, Natalia reflexiona sobre su relación y su parecido con la planta, sobre su estado de malestar, de soledad y angustia que poco a poco las está llevando a pudrirse juntas.

ACCIÓN	IMPULSO	TEXTO
1. Entra recorriendo la cortina, se congela unos segundos y cierra la cortina.	INICIO- 1. Homóplato-	1. ¡Ni me hables, ni-me-ha-bles!
2. Camina hacia la cama y deja su cámara que le cuelga del cuello.	DESARROLLO 2. Caderas- Homóplato- Columna-	2. No vengo de humor.
3. Camina hacia el lavabo y deja una bolsa con manzanas.	piernas, pies. hombro, brazo, mano. cuello, trapecio.	3. Tuve un día de locos.
4. Camina hacia el perchero, se quita su suéter y sus zapatos y se detiene un momento.	3. Cadera - Homóplato-	4. Me tocó atender a una ancianita ... olor a bicarbonato
5. Toma la toalla del perchero.	piernas, pies. hombro, brazo, mano.	5. 6. 7. y 8. Me cae que no traigo...Te lo juro.
6. Da media vuelta hacia el lavabo.	4. Caderas - Homóplatos -	
7. Se coloca la toalla en un hombro.	5. Homóplato -	
8. Se lava manos y cara.	hombro,brazo, mano.	
9. Sale del lavabo y se dirige hacia la planta y se detiene de espaldas a ella.	6. Cadera -	
10. Jalonea la toalla entre sus manos y la tira sobre la cama.	columna.	
11. Da media vuelta, se acerca más a la planta y se recarga sobre la pared.	7. Homóplato -	
12. Se separa de la pared e imita a la ancianita.	hombro, codo, mano.	
13. Camina hacia el otro extremo de la planta y se recarga sobre la pared.	8. Muñecas - Columna -	
	dedos, llemas. cuello, manos.	
	9. Caderas -	9. ¿Qué crees que hizo?
	pies.	
	10. Homóplatos -	10. Me pedía cosas... la obligo a que me firme.
	brazo, codo, muñeca, mano.	11. Okey, Okey... Y me dice.
	11. Cadera -	
	columna, piernas, pie, empeine, metatarso.	
	12. Cadera -	12. "Eso sí lo pedí, pero ya no lo quiero"
	columna, piernas. brazos.	13. Ganas no me faltaron... y me dijo:
	13. Cadera -	
	Columna, piernas, pies, empeine, metatarso.	

ACCIÓN	IMPULSO	TEXTO
14. Se separa de la pared e imita a la ancianita.	INICIO - 14. Cadera - Columna -	DESARROLLO columna, piernas. brazos.
15. Camina hacia la cama y se sienta.	15. Cadera - Cadera -	Columna, piernas, pies. cóccix, columna, piernas.
16. Ve la cámara y la toma .	16. Ojos -	columna, brazos, manos.
17. Se incorpora y camina hacia la mesita.	17. Caderas -	columna, pecho, piernas, pies.
18. Deja la cámara sobre la mesa.	18. Antebrazo -	muñeca, mano.
19. Ve el retrato de Laura, lo toma, lo acaricia y lo deja boca-abajo en la mesita.	19. Ojos -	columna, homóplatos, brazos, manos, dedos, yemas.
20. Se recarga presionando con sus manos la mesita.	20. Homóplatos -	hombros, brazos, codos, manos.
21. Poco a poco se gira, sin separarse de la mesita, para quedar de frente a la planta.	21. Homóplato -	columna, cadera. Homóplato - brazos, manos.
22. Camina unos pasos hacia la planta.	22. Columna -	piernas, pies.
23. Se recarga de perfil en la pared con las manos enlazadas y nerviosas.	23. Cabeza - Muñecas -	cuello, hombro. manos, palmas, dedos.
24. Se gira recargándose con la espalda y presionando con piernas y espalda.	24. Homóplato -	columna, cadera, piernas.
25. Resbala por la pared y queda sentada viendo al piso.	25. Cadera -	columna, piernas.
26. Levanta la mirada hacia el techo.	26. Ojos -	cuello, columna.
27. Baja la mirada para quedar de frente y gira la cabeza en perfil y baja la mirada.	27. Cuello -	cabeza, ojos.
		14. ¡Ah, la juventud...!
		15. No sé cómo...
		16. No pude acabarme este rollo...
		17. A veces me...
		18. " " " "
		19. Debo quitarlo de aquí...
		20. ¿Sabes?...
		21. Sé que hablar...
		22. Estoy llena de...
		23. " " " "
		24. Hay personas que...
		25. No tiene caso
		26. Laura decía:...
		27. Pero tú y yo nos estamos pudriendo juntas.

"EL SENTIDO DE LAS COSAS" (ruptura de la cuarta pared)

Descripción: Natalia se expone y se justifica ante el público, (ante el espía). Deja ver su debilidad de carácter y la constante evasión de su problema esencial: la soledad. Este es un problema del cual ella no puede y no quiere hablar. Por lo tanto, se encierra en una serie de ideas y palabreras que no la llevan a nada.

ACCIÓN	IMPULSO	TEXTO	
	INICIO	DESARROLLO	
1. Sentada en la posición final del momento anterior, Natalia ve al público e inmediatamente a la planta.	1. Ojos -	cuello, columna.	1. MÚSICA.
2. Toma su cabeza y la sacude, dándose golpecitos, ve al público y vuelve a sacudirse.	2. Homóplatos -	brazos, manos.	
3. Se levanta y balbucea algo entre dientes.	3. Cadera -	columna, piernas.	
4. Camina hacia el lavabo.	4. Cadera -	piernas, pies.	
5. Saca una manzana de la bolsa y toma un cuchillo.	5. Homóplatos -	brazos, manos.	
6. Camina hacia la silla y se sienta.	6. Cadera -	piernas, pies.	6. OKEY...
7. Se sienta a la orilla de la silla y sin recargarse, sólo apoyada en metatarso y presionando pecho hacia el frente.	Cóccix - cadera,	columna, pierna.	7. Sé que es...(permanece así hasta*) Okey, tengo también...
8. Comienza a pelar cuidadosamente la manzana.	7. Pecho -	columna, cóccix.	
9. Se detiene y mira al público (acción que se repite varias veces)	Metatarso -	empeine, rodillas, piernas.	8. Nadie que esté... *Bueno,
10. Baja la mirada y la manzana hacia sus piernas.	8. Homóplato -	hombros, codos, muñecas, dedos.	9. Yo sólo les pido...
11. Corta la cáscara y comienza a comérsela y desvía su mirada.	9. Ojos -	cuello, columna.	10. Bueno la situación es...
12. Vuelve de frente y se levanta.	10. Homóplato -	muñecas.	11. Por supuesto que eso...
13. Camina hacia el lavabo.	Cuello -	columna.	12. Okey, Okey...
14. Deja la manzana y el cuchillo.	11. Muñeca -	mano.	13. También tengo una cámara...
15. Camina hacia la mesita, en el trayecto señala a la planta.	Lengua -	mandíbula, maxilar.	14. Pero no digo ...
16. Se detiene junto a la mesita y toma su cámara.	12. Columna -	cuello, cadera, piernas.	15. La planta...
17. Camina al público.	13. Cadera -	piernas, pies.	16. Además pertenecía a Laura...
18. Gira hacia la planta y vuelve hacia el público, se detiene.	14. Homóplato -	brazo, muñeca, manos.	17. Como podrán notar...
19. Camina hacia la silla y se sienta.	15. Cadera -	piernas, pies.	18. Y esa planta es un ...
20. Se levanta a tomar una foto al público.	16. Homóplatos -	brazos, manos.	19. Olvidenlo...
	17. Cadera -	piernas, pies.	
	18. Homóplato -	columna, cadera.	
	Pecho -	columna, cadera.	
	19. Cadera -	piernas, pies.	
	20. Ojos -	brazos, manos, columna, cadera, piernas, pies.	

ACCIÓN	IMPULSO		TEXTO
	INICIO	DESARROLLO	
21. Ve al público y toma otra foto en nivel bajo y los observa.	21.	" " " " " "	21. Es curioso...
22. Se sienta en el piso.	22.	Cadera - piernas.	22. Los que estudiamos...
23. Se levanta y se sienta en la silla.	23.	Pecho - cadera, columna, piernas, pies.	23. Lo que pasa es que...
24. Se mueve de un lado a otro.	24.	Cadera - piernas. Pecho - cadera, piernas. Hombros - pecho, cadera.	24. Pero sólo las...
25. Se detiene y pregunta al público.	25.	Pecho - columna, brazos.	25. A ver, a ver. ¿Si me están entendiendo o no?

"SUEÑO DEL VUELO FRUSTRADO"

Descripción: Natalia está soñando que abre sus brazos y sin esfuerzo alguno consigue la libertad que tanto desea, despegando en un vuelo muy placentero. Alcanza la sensación de ligereza y plenitud que todo ser humano anhela. Pero algo más fuerte que ella la regresa a tierra y después de varios intentos frustrados se resigna y se da cuenta que es imposible, que está fuertemente atada a la tierra, no es libre.

(En esta escena no hay texto)

ACCIÓN

1. Incada sobre la cama con la cabeza hacia abajo, despierta dentro de su sueño.
2. Se incorpora lentamente haciendo un espiral con los brazos.
3. Se levanta para quedar de pie sobre la cama.
4. Avanza al frente unos pasos mirando hacia su objetivo: el cielo.
5. Se para y haciendo un plie, levanta lentamente los brazos y el talón derecho para quedar con los brazos extendidos hacia los lados con un movimiento de oleaje. (Este oleaje se repite varias veces)
6. De repente la energía se corta, el peso de los brazos aumenta, las articulaciones forman ángulos que jalan al suelo y cae su torso, manteniéndose de pie en gran plie.
7. Intenta recuperar su vuelo, se incorpora lenta y pesadamente cargando sus brazos que se niegan a subir, los golpea, sacude y cae.
8. Segundo intento: ahora jalando todo el cuerpo hacia arriba con el hombro derecho, vuelve a fallar, golpea piernas y cabeza y vuelve a caer.
9. Tercer intento: recoge los brazos pegándolos a su cuerpo al mismo tiempo que sube su torso, intenta cortar el aire con el antebrazo en un lento y pesado impulso que desprende un movimiento cortado y rápido, que como cuchillos se clavan hacia arriba acompañados de la cabeza; se repite varias veces y después se rinde y cae.
10. Recoje lenta y pesadamente sus brazos, las manos en tensión y con las muñecas dobladas hacia ella.

IMPULSO

- | INICIO - | DESARRROLLO |
|--------------------|---|
| 1. Ojos - | parpados(respira profundo) |
| 2.Torso- | homóplatos, codos, muñecas, dedos. |
| 3.Cadera - | piernas, pies. |
| 4.Cadera - | piernas, pies,ojos. |
| 5.Cadera columna - | homóplatos, codos, muñecas, manos, dedos |
| 6.Cadera - | columna torso, homóplatos, hombros, codos, muñecas. |
| 7.Cadera - | columna, cuello, cabeza, brazos, manos. |
| 8.Cadera - | columna, homóplatos, hombro, brazos, manos. |
| 9.Columna - | brazos, manos, cabeza y cuello. |
| 10.Columna - | hombros cabeza cuello, manos y muñecas. |

ACCIÓN

11. Incorporada con los brazos al frente estira los dedos tratando de alcanzar algo, su mirada lucha por alcanzar lo más alto, y como una liga que se suelta cuando llega al máximo estiramiento, golpean las manos contra el pecho, cae el torso y la cabeza y dibujando un círculo hacia el frente con los brazos, estos vuelven al frente tratando de alcanzar su objetivo; se repite varias veces acelerando el movimiento y creciendo la desesperación.

12. Se paraliza y poco a poco desvanece la tensión, desmalla brazos, gesto y en una espiral retira con las manos el aire para sentarse abrazando las piernas que recoge; por último ya en el suelo, sale una mano y su cabeza para mirar y señalar su objetivo no alcanzado.

IMPULSO**INICIO -**

11.Cadera -

DESARROLLO

Columna, homoplatos, brazos, manos, dedos, cabeza, ojos. (gesto en su totalidad)

12.Cadera -

Columna, espalda y torso, piernas, brazos, manos, cuello y cabeza.

4.3 LIBRETO DE DIRECCIÓN

“EL CUARTO OSCURO”

SINOPSIS

Natalia es una joven de 25 años que trabaja como mesera y estudia fotografía, vive alejada de su familia y triste por la ausencia de Laura, su mejor amiga recién fallecida. Vive en un cuarto oscuro de azotea que también utiliza para revelar sus fotografías, en este lugar recuerda, revalora, medita y analiza la relación que ha sostenido con las personas más importantes que han influido y han sido determinantes en su vida: Laura, su amiga entrañable, mujer liberal a quien considera una mujer perfecta; su madre y René, el hombre por medio del cual ha descubierto el placer del sexo en medio de sus caos psicológico y emocional.

Los rencores de Natalia, sus frustraciones y sus miedos son plasmados en la oscuridad de su cuarto. La necesidad de la imagen y fuerza de carácter de Laura son reflejados en su empeño absurdo de mantener una planta de sol, que pertenecía a ésta, reclusa en un rincón sombrío de la habitación.

La situación de crisis emocional en la que se encuentra, la vuelcan en una serie de reflexiones que a lo largo de la obra se suman para que Natalia se de cuenta de quién es y del valor que tiene como ser humano. Reconoce que tiene que empezar a decidir por sí misma el rumbo de su vida, acertado o no, pero es lo que necesita para dejar de depender de los demás; para lograrlo sana sus sentimientos con Laura, su madre y René, decidiendo así quedarse en la oscuridad de sí misma el tiempo que sea necesario para tratar de encontrar los medios que le permitan cambiar y crecer como persona, y entonces, tal vez, hallar su propia luz.

ANÁLISIS DE PERSONAJE

Natalia es una joven de 25 años que se enfrenta a sus recuerdos, a su soledad, a sus miedos y a sus rencores; aspectos que se sintetizan en lo que representa su cuarto, espacio en donde trabaja su afición, la fotografía, donde al mismo tiempo vive, es un lugar pequeño y oscuro donde la luz del sol jamás puede entrar. Esta mujer entra en un estado de conflicto consigo misma, al no estar satisfecha con lo que es: una mujer insegura, indecisa, pasiva, reprimida sexual y neurótica; se confunde y choca con los elementos exteriores que han influido en la formación de su débil personalidad, y por ello a lo largo de la obra, Natalia trata de aclarar su relación con Laura, su Madre y René.

La relación que Natalia tiene con sus padres es primordial en la conformación de su carácter; con su padre el contacto es puramente material, su responsabilidad se basa en darle dinero cada mes; con su Madre la relación es más enfermiza, siempre fue distante, nunca hubo una caricia o un consejo maternal, la madre fría y lejana pertenece a un mundo frívolo: reuniones sociales, juegos de mesa, su cuidado personal, etc., dejando en último plano los cuidados de su hija. Natalia creció y se formó sola, no tuvo el amor de sus padres, por lo tanto ningún modelo a seguir; surge en ella un rencor contra aquellos, pero sobre todo contra la frialdad de su Madre a la que le reprocha su falta de amor, el no haber sido una verdadera madre; Natalia sufre y se siente culpable por el enorme abismo de hielo que se creó entre las dos y que la condujo a no poder quererla.

Otra relación muy poderosa y que ha influenciado la vida de Natalia es su gran amistad con Laura, la que desafortunadamente muere. Laura era una mujer fuerte, decidida, liberal, inteligente y apasionada, exactamente todo lo contrario de lo que Natalia piensa de sí misma.

Ésta la admiró y se aferro a ella, para tratar de ser alguien, su energía y sus ganas de vivir la estimulaban a tratar de ser algo distinto, pero a su muerte Natalia queda sin guía y a la deriva, flotando en un cuarto oscuro con tiempo libre para pensar sobre lo que en realidad es ella misma.

Un aspecto relevante en su vida es su trabajo eventual de mesera, actividad que la consume, impacienta y fastidia; paralelamente estudia fotografía, actividad que le emociona y le maravilla, pero que en su desequilibrado y desordenado estado emocional y espiritual hacen que su relación sea estéril, no hay creatividad, no hay pasión.

Natalia tiene miedo de tomar sus propias decisiones, se siente tan insegura y sola, que constantemente invoca a Laura, la que la impulsaba y decidía por ella; esta necesidad de mantener presente a Laura la conduce a refundir la planta que adoraba, en un cuarto oscuro, donde la convierte, sustituyendo a Laura, en su confidente.

En el aspecto sexual, Natalia ha tenido pocas experiencias y éstas han sido patéticas y deprimentes. Su primera experiencia, fue maquinada por Laura, en consecuencia, no funcionó. Natalia no es capaz de reconocer su calidad de mujer, sus temores la llevan a reprimir sus deseos sexuales.

Aparece en su vida Renè, un cliente del restaurante donde ella trabaja, que logra provocarle una serie de emociones y energía suficiente para tomar ella misma la iniciativa de conquistarlo. Este nuevo contacto amoroso hace que Natalia recupere sus ganas de vivir, pues ha logrado sentirse libre y feliz. Como prueba de la seguridad que siente, decide fugarse del cuarto oscuro, su realidad, e irse con su nueva conquista. Al poco tiempo regresa, con la claridad de ideas y la conciencia necesaria para reconocer que el remedio a sus problemas no está en huir de ellos, sino enfrentarlos cara a cara por más dolorosos que estos sean y desentrañar las sombras que la persiguen, romper esas cadenas que la mantienen atada a la oscuridad. Se ha dado cuenta que es capaz de decidir y actuar por sí misma y ser feliz o infeliz por ello. Como prueba de su reconocimiento, Natalia en un acto simbólico corta la planta, ya no necesita los consejos ni

la fuerza de Laura, que más que ayudarla la torturaban y la hacían una inútil; señala crudamente el rechazo y el odio a su madre por haber hecho de ella una pitrafa humana, por haber agregado tanta amargura a su vida; por otro lado se siente agradecida con René por haberla apreciado como mujer, por tratarla con delicadeza y cariño como a un ser humano, pero Natalia no quiere responderle falsamente, es por eso que decide regresar a su oscuridad, porque no quiere que sus negros problemas, después de una aparente calma, reaparezcan nuevamente.

Finalmente nuestra protagonista decide correr el riesgo y quedarse en su oscuridad para encontrar solución a sus problemas, para crearse un propio carácter y encontrar la paz consigo misma, para entonces aspirar a ver la luz y poder relacionarse con el mundo de una manera honesta y placentera, con aciertos y errores, pero que finalmente serán producto de sus decisiones.

FUNDAMENTOS DE LA PUESTA EN ESCENA

MOVIMIENTO

La propuesta en escena de esta obra tiene como principal objetivo sustentar los principios que retornan y comprobar la funcionalidad del entrenamiento propuesto y de la técnica corporal obtenida por el actor, por ello se le dio el mayor peso al trabajo actoral: al gesto, al movimiento, a la voz y a la emoción.

Dentro de la obra se encuentran tres momentos que se pueden clasificar como los sueños, las rupturas y los momentos realistas, y de los cuales se partió para señalar la forma de la expresión corporal, obviamente sin descuidar el desarrollo integral del actor.

Durante los sueños el movimiento se lleva a una mayor grado de estilización, en ellos no existen las palabras sólo las imágenes dibujadas por el actor. En las tres rupturas se buscó una posición muy incómoda y tensa para la actriz sentada en una silla, que se contradijera con las palabras que pronunciaba, haciendo énfasis, sobretudo, en la danza de las oposiciones y en el equilibrio.

En los momentos de corte realista se buscaron acciones físicas concretas que sirvieran para darle al actor objetivos a seguir; en estos momentos, como en las rupturas, se hizo énfasis primero en la partitura de movimientos que surgió a partir de la lectura de cada momento para que la actriz creara una memoria corporal orgánica y después lo relacionara con sus parlamentos, facilitándole la memoria del texto, la producción orgánica de la voz y de la emoción. Por la trayectoria del personaje que inicia enojada consigo misma y en constantes contradicciones, existe mucho movimiento variable y distinto de una situación a otra la fase; antes de la fase de reconocimiento lo que se hace se contradice con lo que se dice, luego en el momento de la purificación el movimiento del personaje se reduce y refleja tranquilidad y serenidad

ESCENOGRAFÍA

El principal concepto de la obra se resalta en su título: El Cuarto Oscuro, un lugar en el que la soledad, los rencores, el miedo y la ignorancia se conjuntan para crear oscuridad e infelicidad que envuelven a un ser humano en un conflicto existencial. Esta situación no se resuelve con negar o evadir ese espacio ni decidiendo huir de él, sino quedándose para tratar de entender sus propias ideas y sus emociones, buscando una paz espiritual consigo mismo que le permita renacer de la oscuridad para ver de nuevo la luz. La historia de la obra gira al rededor de este concepto y se convierte en su fundamento filosófico de ella. La concepción del espacio escénico y de la escenografía parte del significado que se le da al cuarto oscuro y de su relación conflictiva con la protagonista. Un espacio pequeño, agobiante, ópaco, con poco color y vida. Los elementos escenográficos que lo conforman tienen un valor y una función significativa en la trayectoria y en las diferentes facetas del personaje. La planta de sol, agónica por estar arrumbada, representa el recuerdo de la gran amiga muerta; en la silla ocurren los momentos más histéricos que rompen con la cuarta pared e involucran directamente al espectador; en el espacio de revelado Natalia se siente enjaulada pero la presión que le produce le ayuda poco a poco a revelar su verdadera relación con Laura, La Madre, René, la Planta y consigo misma; en la cama se manifiesta una falta de libertad en 'el sueño del vuelo frustrado' y una represión sexual en 'el sueño del fuego', que a lo largo de la obra van transformándose en lo contrario; y por último, el espacio del baño que está conformado por elementos de metal al que Natalia pocas veces acude pues su contacto con el elemento 'agua' ha sido frío y conflictivo, pues siempre se siente sucia.

LISTA DE ELEMENTOS QUE COMPONEN LA ESCENOGRAFÍA

ELEMENTO ESCENOGRAFICO	DIMENSIONES	ESPECIFICACIONES
1 Muro con entrada y ventana	5 x 3 m.	Bastidor de madera recubierto de manta color negro.
1 Mueble de trabajo c/lavabo	1.50 x .80 x.80 m.	Madera texturizada en cemento color gris.
1 Cama	.90 x 1.80 x .40 m	Madera en barniz natural.
1 Mesa tipo buró	.40 x .40 x .90 cm.	Madera color café
1 Perchero	1.70 m. de altura	Madera color café
1 Planta	2 m. de altura	De plástico con maceta de barro
1 Silla	.90 x .40 cm.	Madera color café
1 Tina	1m. diámetro	Acero color plata
1 Pizarrón	1 x .70m.	Corcho
1 Equipo para ampliar fotografías		
3 Charolas para revelado		Plástico en color rojo, amarillo y blanco.
1 Olla		Latón
1 Palangana		Cobre
1 Jarra		Latón
2 Soportes		Fierro
1 Colchoneta		
1 Sábana		Blanca
1 Cobija		
2 Tendedores para fotografías		Mecate
Pinzas de tendadero		Madera
Negativos		
Fotografías		
Retrato de Laura		
Toalla		

LISTADO DE UTILERÍA

A) MATERIAL FOTOGRÁFICO

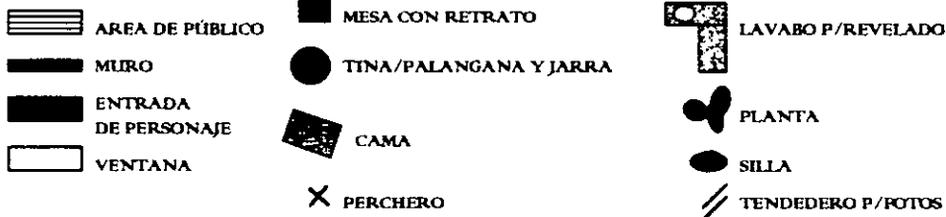
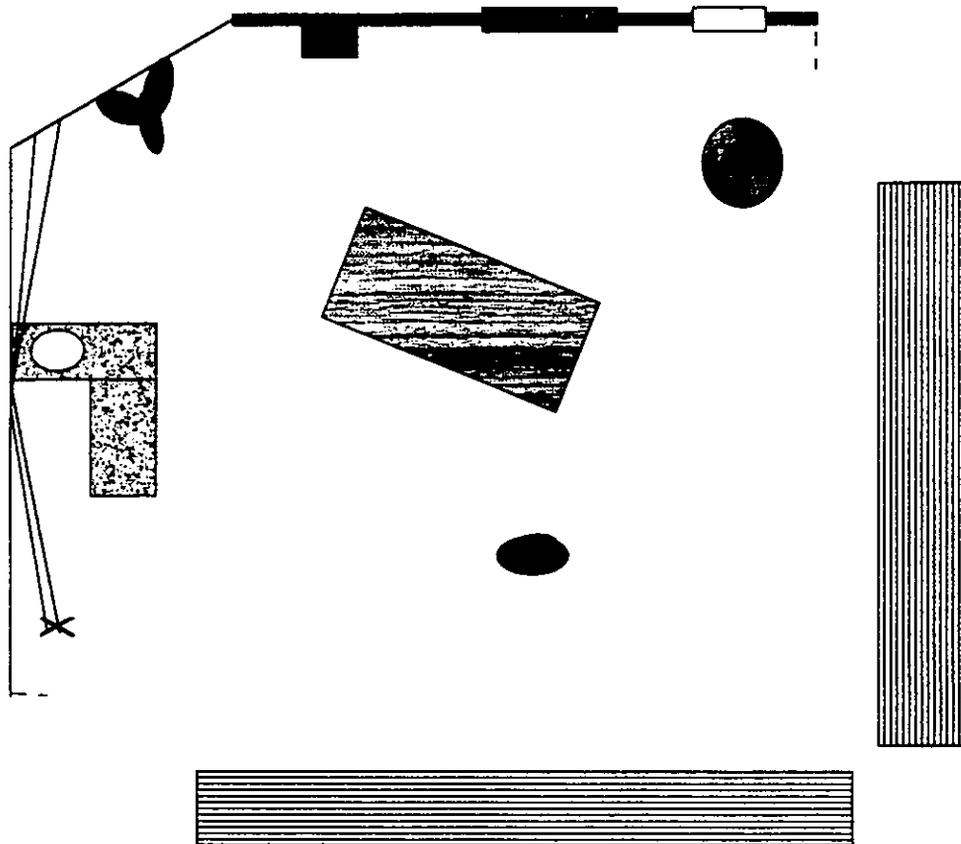
1 Cámara fotográfica
1 Reloj o cronómetro
2 Frascos de químicos
1 Carrete para sacar rollos
1 Tanque para revelar
1 Caja con papel
Papel fotográfico
1 Pinzas de trabajo
1 Tijeras
Rollos
Fotografías
Amplificaciones

B) OTROS

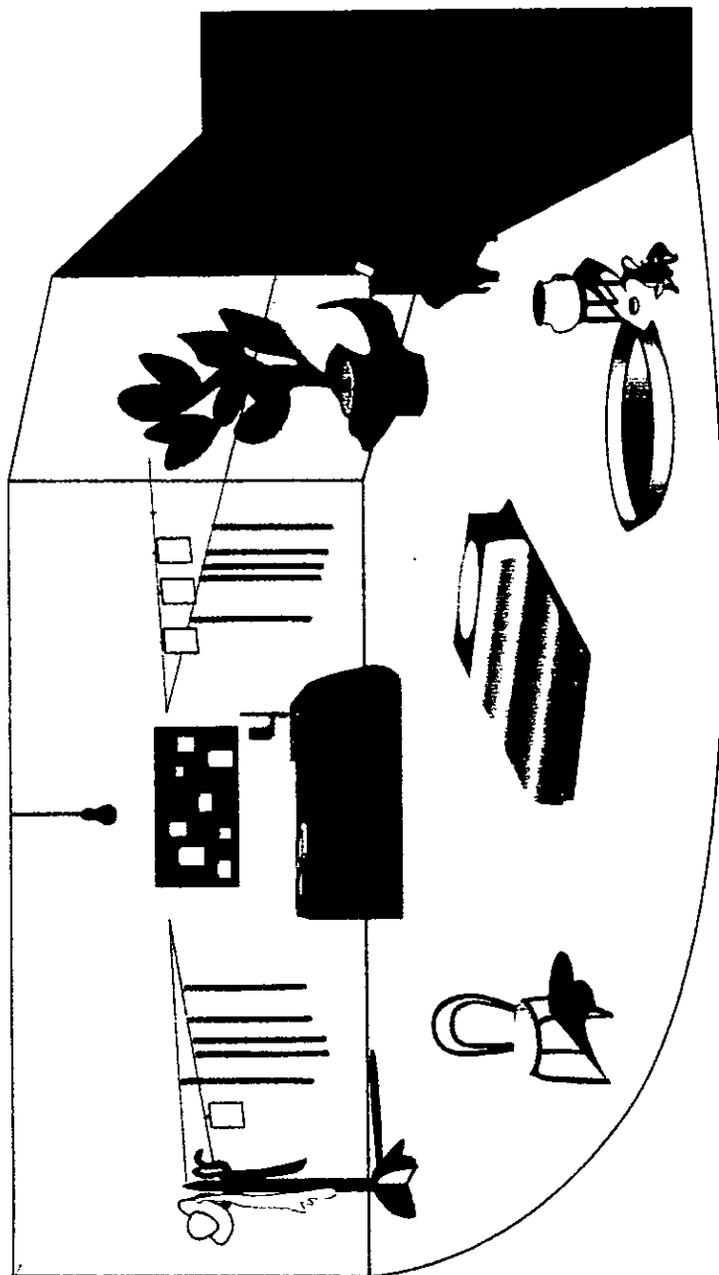
1 Trapeador
1 Tasa
1 Posillo
1 Cuchillo
1 Manzana
1 Palata de dulce
1 Bolsa de plástico
1 Cajetilla de cigarros
1 Encendedor
1 Monedero
1 Monedero
1 Peine
1 Polvera
1 Labial
1 Bolsa de tela color café
2 Cuadernos
1 Maleta vieja.

EL CUARTO OSCURO

VISTA DE PLANTA DE LA DISPOSICIÓN ESPACIAL



ESCENOGRAFÍA



MÚSICA

Las piezas musicales fueron elegidas a partir de la evolución del personaje de Natalia, generalmente aparece en los momentos no realistas, respaldando el desarrollo del movimiento. La voz de una mujer como instrumento musical fue una de las ideas iniciales para mostrar el dramatismo del conflicto del personaje. El musicalizador definió un estilo que giró alrededor de la música clásica alemana, además de cuidar el desarrollo y el equilibrio de todo el conjunto

MÚSICA

- *La canción de un vagabundo I. de Gustav Mahler.
- *Speaking In Tongues No. I. de Sheila Chandra.
- *4o. movimiento de la 4a. Sinfonía. de Gustav Mahler.
- *Wie Lange Noch? de Kurt Weill.
- *Act. II, Esc. I de la Ópera Orlando (Aria de Dorinda) de Handel.
- *6o. movimientos de la 3a. Sinfonía. de Gustav Mahler.
- *Introducción de la Ópera Dido y Eneas. de Henry Purcell.
- *Nana. de Manuel de Falla.
- *I'm a Stranger here myself. de Kurt Weill.
- **"A media noche" de Las cinco canciones de Rückert - Lieder. de Gustav Mahler.
- *3a. Canción de las últimas 4 canciones. de Strauss.

TRACKS

TRACK	TÍTULO DE LA PIEZA	PIE	TIEMPO
1.	<i>Las canciones de un vagabundo I</i>	Inicio de la Obra	1:30min.
2.	<i>Speaking In Tongues No. I</i>	Pero tú y yo nos estamos pudriendo juntas...	:30seg.
3.	4o. movimiento de la 4a. <i>sinfonía</i> de Mahler.	A ver, a ver ¿sí me están entendiendo o no?...	2:20min.
4.	<i>Wie Lange Noch?</i>	Natalia toma la foto ampliada	1:28min.
5.	Act. II, Esc. I de la ópera <i>Orlando</i>	Una cosa que está aquí encerrada	2:30min.
6.	<i>Speaking In Tongues No. I</i>	Final del Track 5	:30seg.
7.	6o. movimiento de la 3a. <i>Sinfonía</i> de Mahler	En fin, ni de la psicología puede una fiarse..	4:30min.
8.	Introducción a la ópera <i>Dido y Eneas</i>	Tengo que darme un baño, agua helada es lo que necesito.	1:00min.
9.	<i>Nana</i>	Es como si después de mucho tiempo me hubiera salido de este maldito cuarto.	1:39min.
10.	<i>Speakin In Tangues No. i</i>	Fin del Track 9	:30seg.
11.	<i>I'm a Stranger here Myself</i>	¡Natalia, ya no hay regreso!	:22seg.
12.	"A media Noche"	...y yo que me creía tan feliz, no soy capaz de dar o encontrar nada.	1:24min.
13.	3a. Canción de las 4 últimas canciones de Strauss	no me puedo ir , o más bien nadie puede irse.	4:00min.

ILUMINACIÓN

La iluminación en los momentos realistas se planteó con una luz blanca que creará un ambiente de neurosis y de tensión; en los diferentes momentos del revelado se aprovechó la luz roja, que además de hacer referencia al cuarto de fotografía, muestra la oscuridad en la que vive cotidianamente; las luces especiales se dirigen a la silla, a la cama y al baño en los que se presentan la contradicción, el sexo y la purificación, respectivamente. La luz especial que está en todo momento es la de la planta, pues se está marchitando, de alguna manera la muerte de la planta significa la vida para Natalia.

ILUMINACIÓN

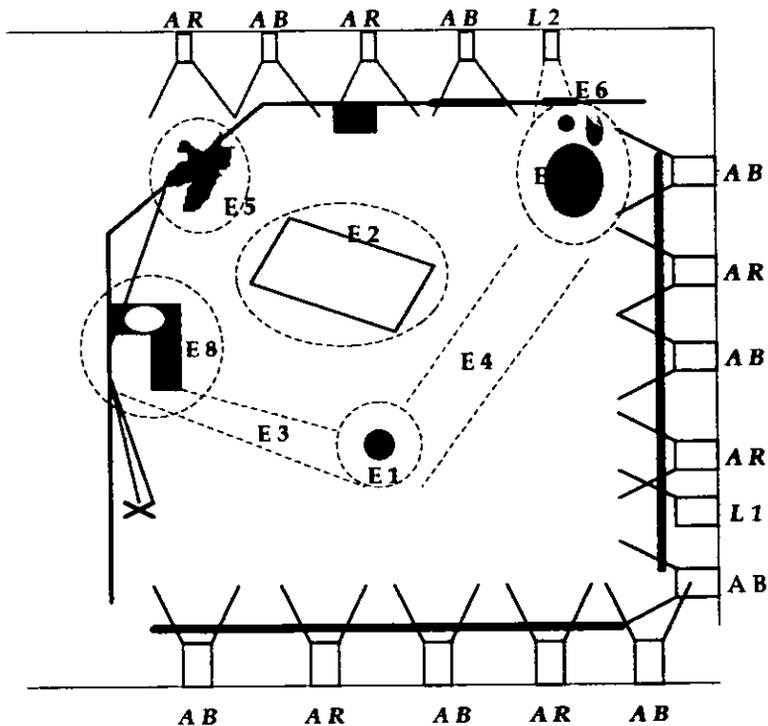
LUZ DE AMBIENTE

	COLOR
1. Luz de Ambiente	Blanca
2. Luz de Ambiente	Rojo

LUZ ESPECIAL

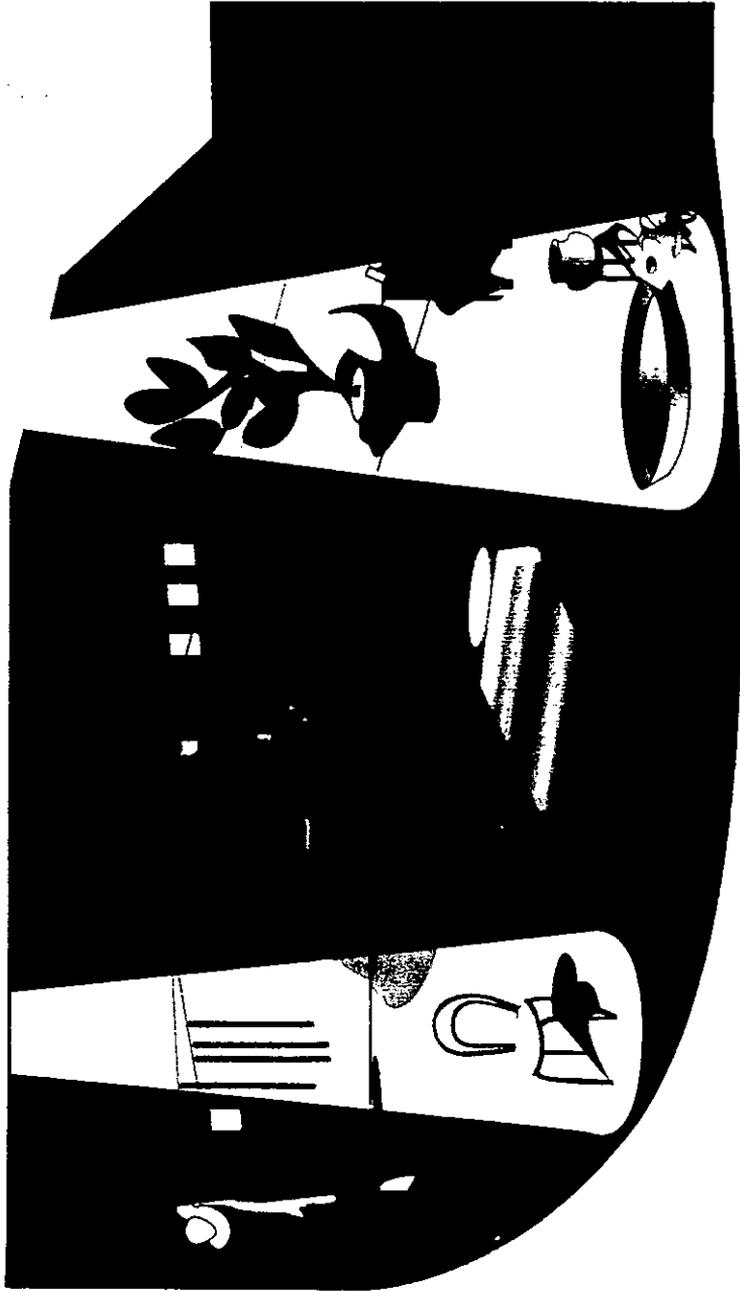
	LUGAR	COLOR
1. Luz Especial	Silla	Blanca
2. Luz Especial	Cama	Blanco - Rojo
3. Luz Especial	Tunel	Blanco
4. Luz Especial	Sueños	Ambar
5. Luz Especial	Planta	Ambar
6. Luz Especial	Ventana	Blanca
7. Luz Especial	Tina	Azul
8. Luz Especial	Lavabo	Roja

EL CUARTO OSCURO
PLANTILLA DE ILUMINACIÓN



A B = Ambiente Blanco
A R = Ambiente Rojo

E 1 = Especial (silla)
E 2 = Especial (cama)
E 3 = Especial (túnel)
E 4 = Especial (sueños)
E 5 = Especial (planta)
E 6 = Especial (ventana)
E 7 = Especial (tina)
E 8 = Especial (lámpara roja)



VESTUARIO

La propuesta de vestuario surgió de dos puntos: de la personalidad de la protagonista como una chica fotógrafa en medio de un caos existencial y de la degradación del color. En la primera parte de la obra donde la confusión y la oscuridad es mayor, el vestuario es negro, gris y vino: faldas largas y amplias, playeras sencillas, un camisón y sombreros; en la segunda parte se cuestiona y se aclaran algunas ideas en la mente del personaje, el color se degrada a un café claro y a un azul cielo: vestido largo y amplio y ropa interior y en la última parte en la que se llega a la purificación aparece el color blanco: vestido corto, ligero, sencillo y amplio.

LISTA DE VESTUARIO

- 2 Faldas: gris, vino
- 2 Blusas: gris, vino
- 1 Sueter gris
- 2 Pares de zapatos: alpargatas negras, huaraches café rojizo
- 1 Fondo negro
- 1 Corpiño con pantaleta de terciopelo azul claro
- 2 Vestidos: largo color café, corto color blanco
- 4 Sombreros: negro, vino o café y de mimbre.

Vestuario 1.

- Falda estampada en color gris
- Blusa color gris
- Sueter color gris
- Alpargatas negras
- Sombrero negro

Vestuario 2.

- Falda color vino
- Blusa estampada color vino
- Huaraches color café rojizo
- Sombrero

Vestuario 3.

- Fondo de likra color negro

Vestuario 4.

- Vestido largo color café
- Sombrero

Vestuario 5.

- Corpiño - camiseta de terciopelo color azul claro
- Pantaleta de terciopelo color azul claro

Vestuario 6.

- Vestido corto blanco
- Sombrero de paja

MAQUILLAJE

- Cara pulcramente limpia
- Ojos sutilmente delineados
- Labios pálidos y delineados
- Ligeras sombras en pómulos y nariz
- Cabello muy corto.

VESTUARIO



V .
E .
S .
T .
U .
A .
R .
I .
O .

No.

1 .



VESTUARIO No. 2



VESTUARIO No. 3



V
E
S
T
U
A
R
I
O

No.
4



VESTUARIO No. 5



VESTUARIO No. 6



El Cuarto Oscuro

de Jorge Omar Cortés

Agradecimientos:

- Centro Cultural Universitario Teatro y Danza
Iona Weissberg
Alberto Hernández
Isaías Olivares
- Facultad de Filología y Letras
Colegio de Lit. Dramática y Teatro
Niguel Ángel Reyna
- Fidel Moroy
- Víctor Becerra
- Lia Castruita
- Francisco Uribe
- Leonardo Herrera
- Rafael Prado
- Andrea Sevilla
- Juan Lozano Urquiza
- Lourdes Beil



Tramoya: Manuel Cotoaga - Agustín Padilla - Héctor Arilla - José Osorio - Jaime José - Andrés López - José José - Mercedes - María - Alberto - Osvaldo - Teresa - Mariana - Matilde - Irma - Inés - María - Agustín - Carolina - Sebastián - Pérez - Oscar - Sofía - Víctor - Carlos - Adán - Andrés - Priscilla - Carolina - Susana - Juan - Mariana - Pedro - Manuel - Juan - Tres actores: Santiago López - José Bastos - Coordinador: Edmundo María - Música: Asesor: Director de la Unidad: Los Teatros Javer - Lecciones: Coordinadora de la Unidad: Carolina Rosas - Rivas

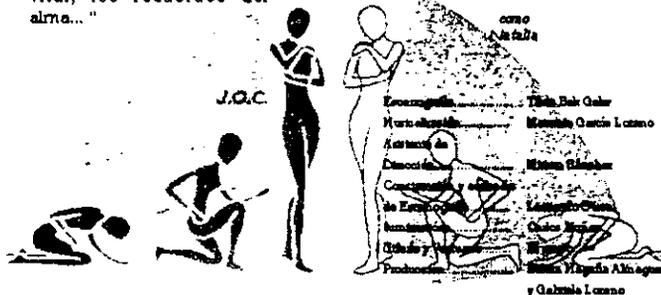
Dirección: Belem Magaña Almaguer

Centro Cultural Universitario
Bachiller Profesional
Teatro Cultural de la Cruz
19 de Mayo de 1998 7:00 p.m.

El Cuarto Oscuro

de Jorge Omar Cortés

" A final de cuentas, un cuarto oscuro es el lugar donde se concentran, para cumplir con su propio ciclo vital, los recuerdos del alma..."



Gabriela Lozano

como
Astaña

Escenografía: Tilda Eulí Gallo
Música: Mariana García Lozano
Asesor de Dirección: Esteban Sánchez
Coordinador: Leonardo Uribe
Iluminación: Carlos Rodríguez
Cenizas y Producción: Belem Magaña Almaguer y Gabriela Lozano

Dirección: Belem Magaña Almaguer

CONCLUSIONES

No descubrimos algo nuevo o distinto de lo ya dicho por otros sobre el entrenamiento y la técnica corporal del actor, simplemente aclaramos dudas y canalizamos un conocimiento que pasó de la vaguedad a lo concreto.

El mayor logro alcanzado al escribir esta tesina y aplicarla en la práctica fue conocer a fondo el proceso del actor como unidad, respetando, a un mismo tiempo (por su necesaria conjunción) las posibilidades creativas del actor y la propuesta de dirección. Fue de esta manera que conseguimos caminar por un mismo sendero.

Al principio del proceso, desde la dirección se fue marcando la pauta a seguir, la actriz recibió con detalle, paso a paso, indicaciones acerca de lo que debía hacer. Pero, en una segunda fase, la actriz se convirtió (al tener ya claro un objetivo) en un ser propositivo, alguien que, con un rumbo específico, era capaz de enriquecer, activar e impulsar el trabajo con nuevas ideas. Esto nos enseñó que el principio de la comunicación entre el actor y el director es lento y largo, pero en cuanto los códigos que cada uno maneja se conectan y funden en una especie de acuerdo y entendimiento, el trabajo se fortalece y comienza a marchar a un mejor ritmo.

Un problema serio al que nos enfrentamos fue la falta de un entrenamiento de la voz, tanto en la directora como en la actriz, lo que retardo el avance de la puesta escénica; pero que a fin de cuentas, nos permitió explorar y reconocer los motores y cualidades necesarias de la voz del actor.

Nuestra hipótesis la pudimos comprobar satisfactoriamente, pues la actriz creo su propia técnica corporal a partir de la práctica del Taiji Quan y la Danza Contemporánea, así como sus experiencias corporales tomadas de cursos y de su vida cotidiana.

Esta técnica corporal personalizada de la actriz se canalizó a su aplicación en un montaje que, desde el inicio de la investigación de esta tesina, se empezó a delinear: el tema de la obra a representar, basándonos en algunas novelas y obras de teatro, giró alrededor de la problemática de una mujer. El dramaturgo partió de una idea inicial que nosotros le proporcionamos y creó a partir de ella la historia final, tomando en cuenta que esta iba a ser interpretada por una actriz específica y que uno de los elementos más relevantes en su interpretación sería su expresión corporal.

La experiencia de trabajar en acuerdo con el dramaturgo, nos enseñó a respetar sus propuestas, pero también a tenerle confianza para decirle algunos aspectos dramáticos que para el avance natural de cada escena nos estorbaban o impedían la fluidez.

La obra en sí constituye un texto largo como monólogo y al inicio del trabajo de la memorización las dificultades se fundaron en la lógica que hacia brincar al personaje de una idea a otra; encontrar la lógica y el lenguaje que podría caracterizar y definir parte de su personalidad insegura y reiterativa, fue parte de nuestro quehacer.

Cuando el trabajo de montaje condujo a la actriz a una memoria corporal, se facilitó la fusión del texto y el trazo. Al empezar a correr de manera fluida estos dos aspectos, sin ser el propósito inicial la emotividad, se llegó a materializar en el trabajo.

La ordenación de los conceptos relacionados con la expresión corporal del actor amplió nuestro margen de conocimiento teórico que nos permitió ser más objetivos y claros al momento de comunicarnos como actriz y directora.

Por otro lado, la exploración en la práctica de los principios que retornan nos exigió desarrollar una capacidad de observación y de sensibilidad para poder señalarlos claramente.

BIBLIOGRAFÍA.

- Artaud, Antonino. El Teatro y su Doble. Cuba, Ed. Instituto de Teatro, 1969. 265pp.
- Aumphrey, Doris. La Composición en la Danza. Textos de Danza / 3, México, Ed. difusión Cultural UNAM, 1981 211pp.
- Barba, Eugenio. La Canoa de Papel. México, Ed. Gaceta, Colección Escenología, 1992 268pp.
- Barba, Eugenio. El Arte Secreto del Actor. México, Ed. Gaceta, Colección Escenología, 1990. 365pp.
- Barba, Eugenio y Nicola Savarese. Anatomía del Actor. México, Ed. Gaceta, Colección Escenología, 1988 252pp.
- Beauvoir, Simone de.. La Mujer Rota. México, Ed. Origen-Seix Barral, 1984. 120pp.
- Beauvoir, Simone de. El Segundo Sexo I. Los Hechos y los Mitos, México, Ed. siglo XX- Alianza, 1989 308pp.
- Beauvoir, Simone de. El Segundo Sexo II. La Experiencia Vivida. México, Ed. siglo XX Alianza, 1989 503pp.
- Becerril Montekio, Víctor. Taiji Quan, el arte marcial de YinYang. México, Ed. Árbol, 1993 192pp.
- Castellanos, Rosario. Meditación en el Umbral. Antología Poética. México, Ed. Colección Popular, F.C.E. 1993 230pp.
- Cole, Toby. Actuación, un manual del método de Stanislavski. México, Ed. Diana, 1969. 239pp.
- Dallal, Alberto. El "Dancing" Mexicano. México, Ed. SEP-Oasis, 1989. 209pp.
- Dallal, Alberto. La Danza contra la Muerte. Instituto de Investigaciones Estéticas, México, Ed. UNAM. 1993 172pp.
- Dallal, Alberto. Danza Moderna y Danza Contemporánea en el Mundo. México, Ed. F.C.E., Colección Testimonios del Fondo No. 38 1975 63pp.
- García Márquez, Gabriel. Diatriba de Amor contra un Hombre Sentado. Barcelona, Ed. Grigalbo Mondadori, 1995. 80pp.
- Goutman, Ana. Estudios para una Semiótica del Espectáculo. México, Ed. UNAM 1995. 100pp.
- Grotowski, Jerzy. Hacia un Teatro Pobre. México, Ed. Siglo XXI, 1980. 233pp.

- Helbo, André. Semiología de la Representación. Barcelona, Ed. Gustavo Gel, 1978. 198pp.
- Love, Paul. Terminología de la Danza Moderna, Ed. Universidad de Buenos Aires, 1953 132pp.
- Meyerhold, Vsevolod. Teoría Teatral, México, Ed. Fundamentos, 1971. 224pp.
- Poniatowska, Elena. ¡Ay Vida, No me Mereces!, México, Ed. Joaquín Mortiz, 1990. 213pp.
- Poniatowska, Elena. Todo México, tomo II, México, Ed. Diana, 1993 211pp.
- Stanislavski, Constantin. El Trabajo del Actor Sobre Sí Mismo, Buenos Aires, Ed. Quetzal, 1986. 454pp.
- Übersfeld, Anne. Semiótica Teatral, Madrid, Ed. Cátedra, 1989. 217pp.
- Wirz de Beltrán, Margarita. Danza Contemporánea, México, Ed. Noriega Limusa, 1988 130pp.
- Williams, Tennessee. Ocho Mujeres Poseídas, Clásicos Bestsellers, España, Ed. Biblioteca Contemporánea, (1996) 173pp.

ANEXO

"EL CUARTO OSCURO"
(MONÓLOGO)

de JORGE OMAR CORTÉS

EL CUARTO OSCURO

(Monólogo)

Jorge Omar Cortés

(La acción se desarrolla en un cuarto oscuro de fotografía que, a la vez, sirve de habitación a Natalia.)

(Entra Natalia a escena. Tiene 21 años. Lleva colgada al cuello una cámara fotográfica. Habla sin dirigirse a nadie en especial.)

NATALIA .- ¡Ni me hables, ni-me-ha-bles! No vengo de humor. Tuve un día de locos... Me tocó atender a una viejecita desquiciada. Deberías haberla visto: tenía los ojos bizcos, la cara blanca blanca y olor a bicarbonato... Me cae que no traigo nada contra ancianitas así; pero ésta, a los cinco minutos de tratarla, me provocó un ataque de gerontofobia súbita. Te lo juro... ¿Qué crees que hizo?... Me pedía cosas, con una voz bajitita -yo no le entendía nada, le tenía que pegar la oreja ¡y luego hasta me la escupía!- ; después, le llevaba lo que había ordenado y me decía que no, que ella ni siquiera había pedido nada... ¡Dos veces me lo hizo! La tercera, casi la obligo a que me firme. Okey. Le llevo su comida y así, muy digna, se para y me dice: “Eso sí lo ordené, pero ya no lo quiero”... ¡Ganas no me faltaron de estrellarle la charola en la cara!... Claro que le dije unas cuantas verdades. Pero la ancianita ni se inmutó. *(Imitándola)* Nada más se quedó viendo, meneó la cabeza y me dijo: “Ah, la juventud, la juventud. Lo único que tiene de bueno es que es un defecto del cual nos curamos muy rápido” Y se fue... No sé cómo sus familiares la dejan que ande sola por las calles... Bueno, ¿y yo qué digo de familiares? Parece que ni tengo, ¡menos la momia ésa! *(Saca un rollo de su cámara)* Ya terminé este rollo... No lo voy a poder revelar ahorita porque tengo que estudiar... A veces quisiera ser como tú, que me entraran las cosas así como por ósmosis... *(Toma un retrato que tiene sobre la mesa)* Debo quitarlo de aquí. Creo que no es bueno mantener tan presente la imagen de Laura.

Me hace ponerme triste. *(Se sienta)* ¿Sabes? No te vayas a molestar, pero en ocasiones me pregunto qué caso tiene todo esto... Sé que hablar es... es como una especie de terapia para las dos... O tendría que serlo... Sin embargo, tengo la impresión de que nos estamos perjudicando. Sobre todo yo a tí... Estoy llena de... de tantos rencores, de tantos reclamos que... sólo puedo causarte daño... Hay personas que con sus palabras vivifican. Yo no... Es doloroso admitirlo, pero me doy perfecta cuenta de eso... No tiene caso... Laura decía: "Hay que hablarles para que crezcan."
(Se acerca y abraza a una planta) Pero tú y yo nos estamos pudriendo juntas...

(Oscuro)

(Natalia aparece sentada en una silla. Se dirige al público)

NATALIA .- Okey... Sé que es estúpido lo que acabo de hacer. Nadie que esté medianamente cuerdo habla así con una planta... Es más, para que vean que lo acepto, voy a ir más lejos: admito que, amén de querer comunicarme con ella, hay que estar verdaderamente enferma para tener una planta de sol encerrada en un cuarto de fotografía... Pero, caray, hay que ser razonables, seamos lógicos: tampoco nadie que no esté afectado mentalmente se sentaría aquí, frente a frente, a hablar con ustedes. Aclaro: en ningún momento, y bajo ninguna circunstancia, quiero siquiera insinuar que ustedes también estén locos. Hablo por mí, simplemente... Yo sólo les pido que traten de ser justos al conocer mi situación... Claro, claro, sé que cuando alguien reclama justicia hacia su persona, no está en realidad pidiendo justicia: está deseando que le den la razón... *(Respira profundamente)* Bueno, la situación es la siguiente: resulta que estoy muy sola... Por supuesto, eso no justifica que me ponga a hablar con una planta, pero he visto mujeres que platican con su estufa o su lavadora... y es que una, ante ciertas condiciones, necesita desahogarse con lo que sea. A falta de otra cosa, elegí esa planta... Es cierto, tengo también una cámara fotográfica. Pero no. Digo, no culpo a las de las lavadoras, pero tampoco es para tanto. La planta siquiera es un ser vivo... Además, pertenecía a Laura, mi mejor amiga. Vivíamos en un departamento juntas. Cuando murió, me tuve que cambiar a este cuarto. Como

podrán notar, me gusta la fotografía y esa planta es un recuerdo valioso, así que... En fin. Olvidenlo. Pensé que iba a resultar mucho más sencillo de explicar... *(Se apodera de la cámara y empieza a tomar fotos del público. Se detiene.)* Es curioso... En ocasiones, cuando fotografío a una persona, a una persona que no he visto en mi vida, que ni siquiera conozco, digo que logré capturar su esencia... Uy sí, cómo no, ando por la vida apresando sombras, apresando esencias... Okey... La pregunta sería la siguiente: si en verdad se pudiera, si de veras fuera posible, ¿cómo tendría que ser la foto que lograra capturar mi esencia? O no mi esencia, ya no de mí, aunque fuera la esencia de este momento. ¿Sería factible? ¿Ustedes verían esa foto y dirían “ah, ahora sí, está clarísimo, ya sé cómo es y qué le pasa a esa tpa”?... Lo dudo. ¡Y miren que creo en el poder de la fotografía!...

Lo que pasa es que uno, más que saber, desea creer que puede saber las cosas. Pero sólo las imagina. Imagina que puede saber... Es más, los hechos, lo que nos pasa a diario, lo que “realmente” sucede, adquiere sentido sólo cuando imaginamos que lo tiene. La imaginación es la que le da sentido a las cosas... Y no está mal, para nada. Qué bueno... El error es creérselo, defenderlo como cierto, porque es ilusión. No tiene sentido. Bueno, otra vez, tiene sentido sólo si lo imaginamos nuevamente... Yo por eso imagino que imagino que sé que imagino que tiene sentido hablarle a esa planta. Sin embargo, no sé qué sentido imaginen ustedes que imagino que imagino que sé que imagino... A ver, a ver. ¿sí me están entendiendo o no?

(Oscuro)

(Se enciende la luz. Música. Natalia corre por la habitación. Sus movimientos son amplios. Es libre, transmite plenitud. Es, por decirlo de alguna manera, feliz. Juega. De pronto, se detiene. Observa. Se acerca a una palangana con agua. Sus movimientos se vuelven lentos... Reflexiona. Comienza a lavarse suavemente la cara. Poco a poco, al ir limpiando su rostro, siente que algo le molesta. Se talla ahora con insistencia. Lo que antes era fruición, se transforma en angustia. Se avienta desesperadamente el agua sobre su cara. No puede más: profiere un grito -al tiempo que golpea la palangana, derramando su contenido-. Oscuro.)

(Natalia entra visiblemente enojada. Trae un trapeador. Farfulla. Se pone a secar el agua.)

NATALIA.- Bueno, no sé para qué me enojo, si estas cosas suelen pasar. *(Exprime el trapeador en la palangana.)* **Más en un cuarto oscuro.** *(Vuelve a la tarea de secar).* **Un cuarto oscuro es como el inconsciente...Y con lo que hay adentro del inconsciente, una puede también tropezarse a cada rato.** *(Exprime el trapeador en la palangana. Vacía el agua en la planta)* **Te voy a contagiar mi neurosis...** *(Camina hacia su mesa. Trabaja en el proceso de revelado.)* **Qué lío con esto de los cuartos oscuros** *(Pausa)* **¿Qué crees que me pasó hoy? Vi a un señor ya grande -ay, no sé que traigo últimamente con los ancianos-, y me recordó mucho al abuelo.** *(Continúa concentrada en su labor)* **No me quedé con ninguna foto suya... Era un viejecito simpático, bajito, siempre con su corbata de moño... Lo que se me quedó más grabado de él es que también vivía encerrado en una habitación oscura... Ya no veía... Cuando murió, clausuraron el cuarto... Fue extraño. No sé qué pretendían exactamente. Como si haciendo eso pudieran olvidarlo... Para qué. Ya lo tenían arrumbado... Sin embargo, sucedió algo curioso: ese cuarto, en su aparente ausencia, siempre fue el más presente. En las noches, cuando pasaba a su lado, me contagiaba de una sensación extraña... No, no era que anduviera por ahí un espíritu vagando... Era otra cosa. Como si ahí dentro existiera algo, no puedo decir qué... algo que me lastimaba.** *(Pausa)* **Nadie quiso abrirlo... El cuarto oscuro...** *(Pausa)* **En un cuarto oscuro se esconden las cosas más dolorosas.** *(Cambiando de tono. Hacia la planta)* **Tal vez, si verdaderamente uno deseara capturar la esencia de la gente en una fotografía, tendría que retratar... suena idiota, pero sí: tendría que retratar puros cuartos oscuros...**

(Oscuro)

(Aparece Natalia con una foto, ampliada, de un grupo de espectadores.)

NATALIA .- La soledad es como esta foto... Una multitud de individuos solitarios, que buscan la presencia de los demás para creer que están juntos...

(Oscuro)

(Natalia hace exclamaciones de júbilo. Realiza extraños pasos de baile con la planta.)

NATALIA .- ¡Conocí a un hombre que... n'ombre! ¡Un Adonis, un Zeus!...

Como en Cyrano de Bergerac, nada más que en lugar de nariz, "érase una vez un hombre pegado a dos grandes nalgas" *(Se estremece ante el recuerdo)*... Para serte sincera, la verdad es que no lo conocí. No platiqué con él, vamos. Nada más lo atendí. Pero con eso tuve... ¡Ay, que bárbaro! *(revive la escena)* Entró al restaurante. Caminó seguro. Buscaba mesa. Yo, por mis adentros, le tiraba la vibra para que escogiera una de las mías. *(Como se agarraba los senos, corrige)* Una de las mesas... Por fin se sentó. Luego luego fui a atenderlo... ¡Ay, Dios!... ¡No, no sabes!... "Qué desea" *(Como él)* "Café con crema y rollitos" ¡Qué voz! *(Otra vez imitándolo)* "Café con crema y rollitos"... Mira que para que un hombre nomás diga eso y te derrita, es que tiene algo el tipo... Te juro que estuve a punto de darle en la nota mi dirección o mandarle un mensajito. ¿Pero qué iba a decirle? ¿"Princesa presa de cuarto oscuro busca príncipe trajeado que la rescate de neurosis y frigidez obsesivas"? No tenía ningún caso... Además, no sé, nunca he sabido relacionarme con las personas... Seguramente lo hubiera echado a perder... Como contigo... En mi vida sólo he sabido llevar una buena amistad. Una sola. Y es en momentos como éstos cuando más la extraño... Cuando extraño más a Laura...¡Ella sí que sabía cómo tratar a los hombres! Se acostaba con uno o dos tipos por semana. Los usaba. Caían a sus pies y ella conocía exactamente qué decirles, por dónde llegarles y cómo sacarles provecho... Cualquiera hubiera dicho que también se encontraba vacía... No. No era cierto... Decía que la vida era una exageración y que una tenía derecho a decidir qué lado exageraba. Se podía exagerar la emotividad, la rectitud, la materialidad, el sexo... A mí me tocó exagerar la soledad... ¡No, no! Lo digo como sí, contradiciendo

lo anterior, la soledad fuera un destino... Y es que a veces siento que no estoy aquí porque yo lo haya elegido... Es tonto, es muy tonto. Sin embargo, pienso que fue Laura una de las que contribuyó a que llegara a este punto... Tomamos un camino. De pronto, ella se desvió. Me dejó a mitad de la carretera con dos problemas encima: cercada en una total falta de carácter y cargada de una conciencia de vanguardia femenina... Laura me dijo un día: "Debes cambiar, debes adquirir un verdadero carácter. Sin carácter, no vas a llegar a ser una persona; vas a ser una simple cosa."... No me ayudó a desarrollar un carácter, me ayudó a crearme una conciencia, yo pensé que eran lo mismo. Pero no. Estaba equivocada... Ahora, sin carácter, es la pinche conciencia la que me asfixia, la que me impide, la que me mata. La conciencia de que no soy ni hago nada. De que, en efecto, soy una cosa... Una cosa que está aquí encerrada...

(Oscuro)

(La iluminación semeja un túnel. Natalia se desplaza a gatas por el pasillo de luz.)

NATALIA .- *(Susurrando)* Laura...Laura... *(Se agazapa. Come algo que parece ser una planta)* Hoy fui a tu escuela... caminé por tus pasillos. Miré a tu gente. Pero de tí ya nadie habla... ¿Ya ves, Laura, ya ves por qué te dije que odiaba tanto el olvido? *(Avanza. Acaricia el piso)*. Quiero oír que te hablen, quiero proteger tu recuerdo del oído del tiempo... En las noches, quiero creer que estás aquí... Extraño tu voz sería diciéndome cosas que no sabías... Pero tengo que admitir que a veces me canso de pensarte... a veces me canso... Y me doy perfecta cuenta de que me descompongo, en medio del cuarto, cargando una planta... Como si del techo fueras a llover... como si fueras a llover sobre las lágrimas que todavía sé que guardo...

(Oscuro)

(Natalia frente al público. Está sentada. Fuma.)

NATALIA .- ¡No me lo van a creer!... Una vez fui con una psicóloga y me dijo que todo eso, todo lo que ustedes acaban de ver, era culpa de una muñeca. De la muñeca con la que yo había jugado de chiquita... Por supuesto que me cagué de la risa... Sin embargo, ella me dijo: *(imitándola)* "No se ría. Se ríe porque, en el fondo, usted sabe que es una cosa seria y verdadera: científica... El niño mide la longitud de su pene y compara su chorro urinario con el de sus camaradas, y, más tarde, la erección y eyaculación serán su fuente de satisfacción y desafío. En cambio usted, en cuanto niña, no pudo encarnarse en ninguna parte de sí misma. En compensación, encontró un objeto extraño a fin de cumplir ante usted el papel de alter ego: una muñeca. Se enajenó en ella, en ese objeto pasivo, falto de carácter y siempre en busca de un ser capaz de manipularle"... Si pretendía curarme de algo, fracasó rotundamente. Me dejó más traumada... Después lo pensé más a fondo y encontré algunas contradicciones... En primera, ¿Cómo iba a buscar un sustituto de pene si ni siquiera sabía que existía? ¿Yo qué iba a saber que los hombres traían esa tripa colgando?... Segunda: de niña yo nunca fui falta de carácter ni pasiva. Al contrario. Era tan lo opuesto, que nunca pude llevarme bien con nadie. *(Apaga su cigarro)* En fin, en ocasiones ni de la psicología puede una fiarse.

(Oscuro)

(Vemos en escena a Natalia representar un sueño: "Natalia y el vuelo frustrado"...

Oscuro)

(Aparece Natalia en sensual pose cliché)

NATALIA .- *(Mujer fatal)* Lo que necesito es un hombre... *(Pícara)* Hoy por fin me atreví... Fue otra vez el muchacho aquél al restaurante... Me le acerqué muy mona y, como que no quería la cosa, ¡le tiré el café encima! *(Imita la reacción del muchacho)*... No es la mejor manera de iniciar algo, pero lo hice... Por lo menos, logré que se fijara en mí. *(Hace miradas de EL al darse cuenta de ELLA)*... Me sonrió.

Se portó muy amable... Es más, me dejó que lo limpiara. *(Emocionada)* Aquí entre nos, ¡creo que le gusto!... ¡Ay, no, no, no! ¡Tengo que darme un baño! ¡Agua helada es lo que necesito!

(Oscuro)

(Música. Natalia, toalla a los hombros, hace la mímica de que se ejercita)

NATALIA.- ¡No hay manera de detenerse! ¡Tengo que avanzar!

(Se detiene. La música cambia)

NATALIA. - ¿Cómo se hace para definir un camino? Parece fácil, pero no lo es... Quiero pensar. La verdad es que quiero pararme. Salirme un rato, irme y después, ya calmada, regresar...

(Vuelve al ejercicio. Regresa la música inicial.)

NATALIA .- ¡No puedo!

¡Tengo que moverme, tengo que correr!

¡Es un laberinto!

¡Una habitación en penumbras!

¡Son menos las alternativas de las que en realidad parecen que hay!

(Oscuro.)

(Entra Natalia)

NATALIA.- ¡Estoy jodida!... Para variar, todo me está saliendo mal. No doy una en la escuela: ¡A qué horas quieren que fotografíe algo!... En el trabajo, entraron dos muchachas nuevas y, claro, las propinas bajaron... ¡Se me está acabando el dinero!... Luego, tú te sigues marchitando... Le hablé a mi papá a su oficina para averiguar por qué no me había mandado la mesada. Se fue de viaje y no dejó avisado de lo mío, no dejó dicho nada... Bueno, hace días que ni el tipo aquel se ha vuelto a parar por el restaurante. A la mejor lo del café no dio tan buen resultado... Para colmo, se me ocurrió llamarle a mi madre. Sí : ¡a mi madre! *(Justificándose)* ¡Perdón! ¡No tengo dinero y quise saber si me podía mandar un poco!... ¡Pinche vieja!

¡Ni siquiera se dignó a contestarme!... La niegan. Como si no supiera que está ahí, que no se mueve, que también vive enclaustrada... Me dijeron que había estado muy enferma, que por qué no le había llamado antes... ¡Me purga! Porque sé que esas cosas se las inventa... No me contesta, pero tampoco pierde la unidad de echarme algo en cara, aunque sea por vía de encargo... ¡Siempre tratando de hacer sentir a los demás culpables! ¡Para qué! ¡Qué gana! *(Cambia de tono)* Y sin embargo... *(Saca una foto del forro de uno de sus cuadernos)* En la escuela, en las agendas o en las carteras, todos traen fotos de su familia... A mí un día me entró la nostalgia. *(Muestra la foto)* Mira... Es ridículo ¿no? Una foto de mi mamá donde no aparece ella... Nunca quiso dejarse sacar un retrato: para qué iba a querer algo que después la hiciera sentirse vieja. A las fotos familiares, terminó por recortarles su cara... Este tocador es el recuerdo más cercano... Se pasaba horas ante él y no permitía que yo me le acercara. Ese tocador representa lo que mi madre me daba: toda la frialdad y toda la distancia... La veía ahí sentada, majestuosa, lejana... Era la algidez, la barrera con la que día a día me topaba... No podía aproximarme, no podía decirle nada... A veces, cuando ya sentía que las palabras se me salían, iba al Jardín y comenzaba a comerme la tierra, para atragantarme, para no hablar, para volverme a llenar y recordarme a mí misma lo sola que estaba... Pero yo sabía que mi madre era una persona importante. O más bien: que tenía que serlo para mí. Y la distancia que existía, me hacía sentir culpable... Siempre me sentía culpable delante de ella. Por no poder quererla, por tener que esforzarme, obligarme a verla siquiera con un poco de cariño... Es que se supone... se supone... En fin, se suponen tantas cosas absurdas. *(Pausa)* La verdad es que no la odiaba por su autoridad, ni por sus órdenes o prohibiciones, sino porque quisiera humillarme. No comprendo para qué, o si realmente lo deseaba o lo hacía sin pensarlo... Cuando estaba con sus amigas, me castigaba sin ninguna razón. Oía que les decía: "Para que sean obedientes y, sobre todo, para que nunca dejen de serlo, las niñas siempre necesitan un castigo." Quería decirle algo, contestarle, pero las palabras se me quedaban en la garganta, no podía

vomitarias. La odiaba enormemente. Ese odio era mi culpa, mi culpa ante ella y mi vergüenza ante mí misma... Me quedaba inmóvil, pero en mi cerebro iba dando vueltas, creciendo una idea, una idea fija, constante: “ No me voy a dejar dominar, no tengo, no puedo, nunca más voy a dejar dominarme”... Me lo repetía en la calle, en la iglesia, en todas partes. Apenas conocía una persona, lo primero que venía a mí mente era eso: “No voy a dejar dominarme”... Inventé, en el colegio, que estaba poseída por el diablo. Sabía que era la mejor forma de evitar que quisieran aprovecharse de mi persona. Y sí, casi nunca nadie se me acercaba. Sola. Siempre aislada... Pero un día, un niño –güerito, chiquito, como muñeco–, se me plantó delante y me dijo “¿Sabes? No te tengo miedo. Yo puedo dominar al diablo.” Me bastó con oír la palabra “dominar” para irmele encima. *(Escenifica la acción)* Lo golpeé. No vi, no supe. Sólo golpeé con odio y rabia... Entonces me di cuenta de que por la boca le salía sangre... Me paré, lo agarré de la camisa y, todavía temblando de coraje, le dije: “Mira, chamaquito estúpido, que te quede bien claro: ¡Ni al diablo ni a mí, jamás nos va a poder dominar nadie”.

(Oscuro)

(Durante esta escena, Natalia acomodará su cámara en un tripié. Después, hará todos los preparativos para tomarse una foto a sí misma.)

NATALIA.- ¡Y eso que siempre pretendí ser pacífica!... Pero con el tiempo, más pronto de lo que se piensa, una se va convirtiendo en lo que detesta... Odiaba la distancia que mi madre establecía conmigo y, como reacción empecé a establecer distancia con todos. Me puse el caparazón del cual ahora me quejo... También es cierto que pude haber cambiado, que tuve oportunidades para hacerlo. Sin ir más lejos, existió ese lapso llamado adolescencia: época de alteraciones y mudanzas... Sin embargo, la adolescencia, como para la mayoría, fue uno de los acontecimientos más escabrosos de mi vida. No sólo me trajo bolas y pelos en rincones extraños. También me trajo una serie de experimentos, ilusiones y metas que, ante la frustración, en lugar de afianzarme, terminaron por dejarme sin ningún rastro de

templanza. ¡Y eso que fue benigna conmigo, porque hubo otras que salieron peor paradas. *(Checa los últimos detalles de la cámara)* Es curioso: durante mucho tiempo creí que fui yo, pero, en realidad, fue Laura la que decidió que me saliera de la casa... *(Se coloca en pose para la foto)* A fin de cuentas es verdad lo que alguien dijo: “Nuestra vida en sí es un gran proyecto. *(Cambia de pose)* lo malo es que no siempre nos toca ser su arquitecto”. *(Pasa un momento. La cámara no se dispara. Natalia va muy seria a ver qué pasa. Analiza el problema. Se para de frente a la cámara y le da un golpe. En ese instante sale el flashazo. El oscuro es inmediato.)*

(Natalia brinca jubilosa)

NATALIA.- ¡Lo logré, lo logré! ¡Tenía que hacerlo! ¡Era lógico que iba a pasar! *(Al público)* Ay, no se me queden viendo como si estuviera loca. *(A la planta)* ¿Y tú qué? ¡Hoy te permito todo, menos que sigas poniendo esa cara de ausencia de clorofila!... No es difícil imaginar lo que me ocurrió...! Fue por mí a la salida del restaurante... Llegó así, de repente. Había tenido un mal día, pero cuando él se apareció... Iba vestido de blanco, con su corrección de siempre. Me sonrió. “Hola” “Hola” “Tal vez no te acuerdes de mí. He venido otras veces a tomarme un café. Me siento por lo regular en esa mesa” *(En un tiempo anterior. Se acuesta sobre la cama. Cambia de tono)* Mi primera, mi única relación sexual fue a instancias de Laura. Me presentó a un tal “Corso”, uno de sus amigos. Yo apenas si lo había visto. Nos metimos sin hablar al cuarto. El también era virgen. Nos desnudamos como si estuviéramos preparándonos para un examen. No prendimos la luz. El cuarto estaba oscuro. *(Se levanta y regresa al presente.)* Se llama René y es arquitecto. Me invitó a salir. Fuimos a una peña... No voy a exagerar. Platicamos de puras banalidades. Cuál es tu signo, dónde naciste, qué estudias, cuál es tu proyecto de vida. Los lugares comunes... Sí, bebimos algunas copas. El tiempo se nos pasó volando. Ni él ni yo nos quitábamos los ojos de encima. *(Tiempo pasado. Hace, mecánicamente, movimientos sexuales)* Sentía su sudor, oía sus pujidos. Pensé que me iba a doler,

que en verdad me iba a doler mucho. Me lo advirtieron. Me dieron consejos. Pero, de todos modos, sentía miedo... Poco a poco, me fui dando cuenta que podía concentrarme en otra cosa, que aquello no era tan absorbente. Comencé a recordar mi infancia. Me movía, al tiempo que me imaginaba jugando en el jardín de la casa. *(Presente.)* Se nos pasaron las copas. Reimos como tontos. Ya no nos decíamos nada. Nos tomamos de las manos y fue el primer beso. Salimos de la peña, nos subimos a su carro. Ahí, no fue él, fui yo, me le lancé encima y comencé a desnudarlo. *(Pasado. Vuelve a otra variante de los movimientos sexuales.)* De repente, vi que Laura se asomaba. Entornó la puerta y se puso a espiarnos. Entonces, sabiéndome presionada, gemí. Empecé a moverme desesperada. El "Corso" seguía igual. Pero alcancé a distinguir que otras personas nos observaban. Le rasguñe la espalda, le clavé las uñas, lo apreté contra mi cuerpo, lo obligué a moverse con mayor rapidez. Quería que todo terminara. *(Presente.)* ¡Fue hermoso! ¡Les juro que fue hermoso! Por eso ahora lo beso agradecida. Te beso agradecida. Porque es capaz de observarme y hacerme sentir libre. Porque eres capaz de levantar un altar con mi cuerpo. Y, cuando me tocas, sé que existe deseo, que tus manos tienen el don de esculpirme triunfante, como reina de fuego. *(Cambio abrupto al pasado. Enojada.)* ¡Qué poca madre tienes, Laura, qué poca madre! ¡Eso no se hace! Para ti fue una travesura, pero cosas así en momentos claves, son las que pueden causar un trauma. Después de esto, la próxima vez no me imagino qué va a pasar. *(Vuelve al presente. Calmada.)* Puede que quizás... no lo sé, no me imagino qué va a pasar. No me atrevería a anticiparlo, no quiero hacerme ilusiones... Por lo pronto, hoy estoy feliz. Extrañamente contenta... Siento como si, después de mucho tiempo, me hubiera salido de este maldito cuarto...

(Oscuro)

(Sueño de "Natalia y el fuego".)

(Oscuro)

(Natalia está nuevamente de frente al público.)

NATALIA.- ¡Lo sé, lo sé! Sé que no está bien ... pero sólo sería por hoy. Un día y no lo vuelvo a pedir más. ¿Okey?... por qué discutir eso... Sólo hoy, lo prometo. Si se me cumple, ya mañana lo olvidamos... Vamos, ni siquiera pido mucho: aunque sea la sensación nada más... La sensación de ser una muñeca... Quiero que hoy me mimen, se disfracen, me miren y decidan por mí. No tener que pensar. Que me agarren, que me estrujen, que me toquen, que hagan lo que quieran conmigo: Que se hagan responsables de mí... ¡No, no, no, ! Que no se me malinterprete. No soy una reaccionaria, ni volví a hablar con la psicóloga... Lo que pasa es que estoy cansada, obligada a tantas y tantas cosas que... *(Cambiando de actitud)* Está bien, lo admito no debí haberlo dicho... ¡Laura me hubiera matado!... El mundo ahora es claro en ese sentido: nadie tiene derecho a ser un muñeco. O, por lo menos, a pensarse como tal. Aunque lo sea... Ustedes perdonen, fue un arranque. Me dejé dominar por una anhelante regresión de pasividad femenina... Ya estoy calmada... Se los prometo: no me vuelve a pasar.

(Oscuro)

(Natalia se arregla para salir.)

NATALIA.- ¡Me voy, me largo de este infecto cuarto!... René me invitó a pasar un fin de semana en Cuernavaca... Tiene años que no salgo a ningún lugar... ¡Me late que ahora sí, que ahora sí la hago!... Laura pensaría que estoy traicionando los ideales de la nueva mujer. Diría que estoy cayendo en el peor de los lugares comunes. ¡Pero ni modo! No es que renuncie a mis principios: simplemente los estoy adaptando... No se trata aquí de hablar de términos como el de "machismo" o "feminismo". No. Esos son conceptos que nos han aprisionado en lugar de liberarnos... Además, René no es lo que se podría llamar proplamente un macho... ¡Ultimadamente qué! ¿A quién le estoy rindiendo cuentas? ¿A mi conciencia? La conciencia es la cosa más inútil que existe: no nos sirve para evitar los pecados, nos estorba sólo para disfrutarlos... *(Termina de arreglarse. Se para.)*

(A la planta) **Supongo que no me vas a extrañar mucho...** (Toma una maleta. Va a salir. Se regresa. A la planta) **¡Deseáme suerte!...¡La verdad es que me estoy zurrando de miedo!... Pero... ¡Carajo, supongo que tengo que intentarlo!** (Le da un beso a la planta. Va a salir. Vuelve. Al público.) **Si despues del próximo oscuro no aparezco, yo les recomendaría que...** (Hace la seña de adiós con la mano. Toma su maleta. Sale. Oscuro)

(Se enciende la luz y el escenario está vacío. Pasan unos instantes. Oscuro)

(Entra Natalia)

Natalia.- (Con la maleta en su mano.) **¿Sabes?... Pensé que algo estaba mal... No entiendo... No sé...** (Coloca la maleta en la cama y comienza a sacar la ropa). **Pienso que algo está muy mal... Okey. René tenía derecho a saberlo, a recibir, mínimo, una explicación... ¡Pero cómo iba a explicar algo que ni siquiera yo sé, que ni siquiera alcanzo a entender!... Es que...¡sentí que tenía que regresar! Tenía que volver para arreglar algo... Así que me paré, me vestí, cogí mis cosas y ... aquí estoy de nuevo. Negando, una vez más, lo que yo creí que podía ser un sueño, un lindo sueño...¿Te parezco tonta, no?... Pero es que crees que alcanzando ciertas cosas tu vida se va a realizar, va a cambiar. Crees que si consigues algo que en primera instancia te pareció lejano, se va a borrar todo lo inmediato. Como por arte de magia.** (Cambia de tono. Recuerda) **Era muy de mañana. Me desperté y contemplé su espalda desnuda. ¡Era mi anhelo, mi deseo tantas veces pedido y tantas veces negado! ¡Allí, a mi lado, en mi misma cama, estaba alguien! ¡Vamos! No puedo decir que lo conociera mucho, que estuviera enamorada...¡pero estaba con alguien! ¡Era despertar y saber que no me encontraba sola; que, después de mucho tiempo, podía volver a intentarlo, podría tratar de convivir con alguien!... Entonces lo acaricié. Pasé lentamente mis manos por su piel y... No sé, te juro que no puedo explicarlo. De pronto sentí un vacío muy grande. Como si del estómago me fueran jalando un velo, metros y metros de**

una tela finísima, hasta que sólo quedó en mi cuerpo un piquetito de aguja constante, un dolor apenas perceptible. Y es terrible, porque es una molestia tan pequeña que te da la impresión de que no sientes nada. Pero no se va, no se te quita y, poco a poco, se va convirtiendo en la marca inconfundible de que una está quedándose vacía...

(A Laura) ¡Pinche Laura! ¡Tu problema es que no puedes entender las cosas! Nadie que sea tan perfecto puede comprender verdaderamente a las demás personas... Tú nunca has fallado, todo lo haces bien, todo te sale correcto... Siempre tienes una respuesta. ¡Pero yo, en este maldito momento, me cago en todas tus respuestas!... Cada vez que tengo un problema acudo a ti, a tus consejos de mujer perfecta. ¡Ahora quiero que te enteres de una cosa: nunca me has resuelto nada! ¡Al contrario: me has cargado de culpas! ¡Crees saberlo todo, pero hay que tragar mierda para empezar a comprender tantito al ser humano!... ¡Y disculpa que mi verdad no sea amable contigo, pero si queremos continuar siendo amigas, debo pedirte que dejes de seguir jodiéndome la vida!... (A la planta. Cambio de tono) ¿Comprendes?... Tenía que regresar... René se merece una disculpa. Luego trataré de darle una explicación. Digo, si la quiere... El caso es que no desearía dejar cabos sueltos... Si dejas algo inconcluso, tarde o temprano tienes que volver a ello... Es inútil que intentes huir o pasar de largo... Por eso estoy aquí. (Toma su cámara fotográfica) ¿Me creerás que en todo el viaje no tomé ninguna foto?... La tuve varias veces entre mis manos, pero no me sentí capaz de hacer click... René me decía: "¡Mira aquello! Es precioso. Sácale una foto." Y en verdad había paisajes preciosos... Sin embargo, yo sabía que no los iba a poder captar, que ninguna imagen alcanzaría a expresar lo que estaba viendo... ¡Me sentía tan pequeña!... Y es que, ¿sabes?, tomar buenas fotos es cuestión también de actitud. El que pretende ser fotógrafo no puede ser pobre de espíritu, porque una foto, una buena foto, es producto de un estado del alma y yo, que en ese momento me creía tan feliz, no era capaz de dar o encontrar nada... (Se acerca a la planta. Toma un poco de tierra. Comienza a jugarla entre sus manos. Se acerca un puño a la boca. Se detiene. Reflexiona) Tenía que regresar... Sigo sola... Aquí... Cuando las

cosas no van muy bien en el estómago, una se toma una purga... Te juro que estoy dispuesta a tener un chorrillo del alma... Porque no me puedo llenar, porque no entiendo lo que pasa, porque... *(Se para rápidamente. Se dirige hacia alguien imaginario)* ¡Te lo voy a decir de una vez por todas! Aunque ya sé que no estás aquí, que no puedes escucharme... ¡Para arreglar las cosas con otra persona, no es necesario que la persona esté allí! Así no ofendes ni oyes contestaciones estúpidas. ¿Para qué querría que estuvieras aquí? Sé cada una de tus respuestas... Tengo que arreglar los pendientes contigo. No por tí sino por mí... Así que no te necesito para decirte que te aborrezco y te maldigo, para decirte que me das lástima y mucho asco... Pero, de pronto, me doy cuenta de que eres una anciana que también está sola, que fracasó en todos sus sueños. Y, lo que es peor, cada vez me estoy pareciendo más a tí... ¿Qué caso tiene que te reclame en persona?... Mucho de lo que me pasa es por tu culpa... pero no tiene ningún caso que te lo diga. Tú no te darías cuenta, mamá... Yo desearía que la situación fuera diferente, que tú y yo pudiéramos sentarnos tranquilamente a platicar, a arreglar las cosas. ¿Pero de qué me serviría empeñarme en algo que sé que no va a suceder? Sería otro error mío... Para evitarlo te hablé así, mamá. Sin que tú me escuches, sin que tú lo sepas... Entiendo que es irresponsable echarte la culpa, entiendo que es infantil, que no sirve. Pero entiendo esto: ¡Estoy podrida por dentro y no soporto ser la única responsable! *(Estalla)* ¡Nadie puede soportar ser una porquería humana y, encima, admitir que sólo una ha tenido la culpa! *(Intenta calmarse)* Simplemente por eso te lo digo. Lo demás, créeme, lo demás no me importa... *(Transición.)* ¿Algún lo entiende?... No me puedo ir... O mejor dicho... : Nadie Puede Irse.

(Entra música. Natalia prepara la tina para bañarse)

NATALIA.- *(Serena)* Somos seres llenos de contradicciones... Somos seres fragmentados en busca de la lógica que nos dé la clave de la integridad... A veces, víctimas; a veces, demasiado conscientes de nuestra responsabilidad... Buscando

coherencia donde no la hay... Creemos que crecemos... Pero la verdad es que nunca hemos podido resolver nuestro problema esencial... Seguímos siendo los mismos... Vagamos... Vagamos buscando algo encantador y perfecto que llene exactamente el hueco de nuestro corazón... nuestro corazón oscuro...

(Natalia vestida de blanco, se mete a la tina. Comienza a echarse agua. Es un baño lento, revividor. Música)

NATALIA.- Tenía que regresar.

(Natalia sigue vertiendo el agua sobre su cuerpo. Su accionar es lento. La música continúa hasta el oscuro final)

NATALIA.- Es en la penumbra más terrible, donde nace la verdadera luz, la luz primordial.

(Cuando Natalia termina su baño, se dirige, sin secarse, a la planta. Esta última está ya marchita. Natalia se sienta frente a la planta. Una luz cenital las alumbra a las dos.)

NATALIA.- Escucha... Yo sé que me puedo volver a equivocar... O lo que es peor: tal vez las cosas no cambien mucho, tal vez sigan igual... Pero si cambian, no van a modificarse desde afuera: tienen que empezar a transformarse desde este cuarto. *(Pausa)* Lo siento... Me apena por tí, por mí, por las dos... Eres buena escucha. Pero tengo que aprender a escucharme sola... Claro, no es la mejor manera... Bastaría con sacarte, con dejarte en otro sitio... Pero... creo que es como un símbolo... Lo siento, en verdad. *(Toma unas tijeras)* No es que estés mal. No. Simplemente es que me recuerdas demasiado la luz cuando yo lo que quiero, lo que necesito, es quedarme en la más completa oscuridad... *(Corta la planta)*

OSCURO FINAL