



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS**

**COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO**

**Órganos sensoriales, sensación, percepción, movimiento y  
ritmo como procesos fundamentales en la formación del actor**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**Licenciado en Literatura Dramática y Teatro**

**P R E S E N T A**

**Balam Eduardo Garfias García**

**No. DE CUENTA: 303026099**

**ASESOR: MURIEL FOUILLAND LABORIEL**



**México, D. F., Ciudad Universitaria, 2013**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**

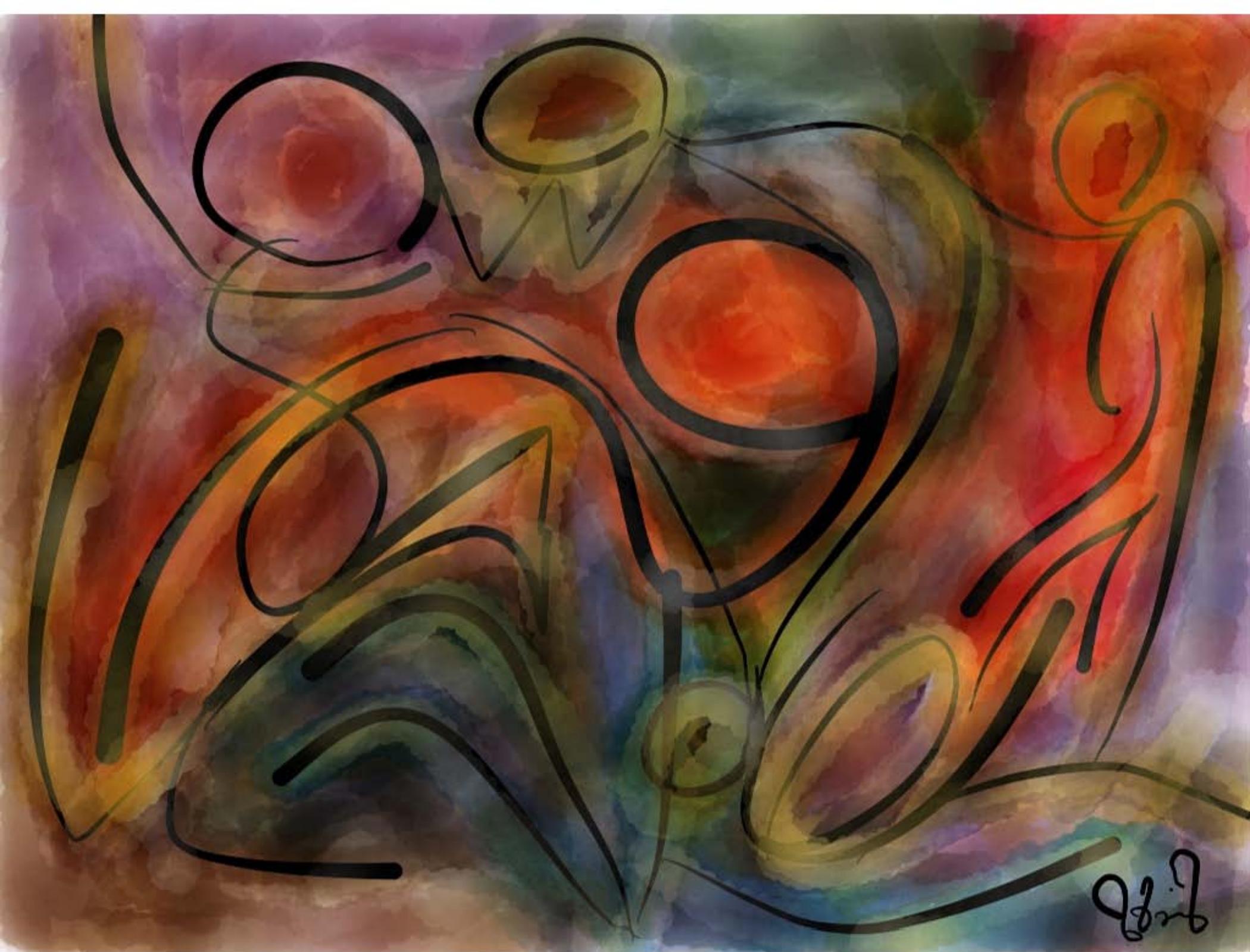


**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**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.



Art

*A Valentina, mi gran maestra, amor de mi vida.  
A Elisa mi esfuerzo, lucha constante de amor, amistad y responsabilidad.  
A mis padres Paty y Toño por su entrega total, amor y apoyo incondicional.  
A Tonah y Kari por abrirme los ojos al mundo de la ciencia médica y la fisiología.  
A mis dos hermanos y a mi primo Rambo por compartir nuestros ideales juntos, mis mejores amigos.  
A mi Tío Jaime por ser mi primer asesor, por la confianza y la paternidad incondicional.  
A mi abue Cata mi segunda madre, porque me vio crecer hasta la edad adulta y porque cada día la extraño más...  
A Tío Juan, porque su muerte inesperada me enseñó a ser más fuerte ante las adversidades de la vida.  
A mis pequeños sobrinos porque su presencia me motiva a ser un mejor ser humano.*

*A Muriel, Araceli, Dr. Oscar Armando, Gustavo y Emilio por confiar en mi trabajo y por la enseñanza-aprendizaje del arte dramático, la voz, el cuerpo, la danza y la actuación.  
A Rubén Segal por los encuentros, el ritmo, la música, las palabras y la maravilla de compartir lo que hacemos con todas las personas posibles. La mejor experiencia de entrenamiento, ritmo y movimiento en toda mi carrera artística. Gracias por tanto!  
A mi maestro de batería y percusiones Mtro. Manuel Gallegos por la amistad y toda la experiencia transmitida.  
A Titos Sompá gran ser humano que me enseñó la pasión por la danza y las percusiones africanas.  
A Magdalena Fernández Child porque gracias a ella tengo otra visión de la danza contemporánea y la creación coreográfica.  
A Alicia Sánchez y Gerardo Trejoluna porque su pedagogía escénica de entrenamiento y creatividad es lo más valioso que aprendí como artista escénico.  
A Técnicas de Movimiento/Entrenamiento formado por Aladino R. Blanca, Francisco Córdova Azuela y Beto Pérez, también a Marcela Ruiz Quintero y Anca Huma porque gracias a ellos encontré mi "deporte" favorito: Contact Improvisation.*

*A la Música por ser mi motor de vida, pulso constante...*

*A las nuevas generaciones porque en ellas está el futuro de la humanidad...*

## ÍNDICE

Introducción.....	11
1. Órganos sensoriales.....	16
1.1 Sensibilidad Cutánea.....	20
1.2 Visión.....	26
1.3 Audición y Equilibrio.....	32
1.4 Olfato y Gusto.....	37
1.5 Sensación y Percepción.....	42
2. Control de la postura y el movimiento.....	47
2.1 La percepción del movimiento.....	57
2.2 Eukinética: Estudio de las cualidades del movimiento.....	61
2.2.1 Teoría del esfuerzo.....	65
2.2.2 Factores del movimiento.....	69
2.2.3 Factor Tiempo (rápido-lento).....	69
2.2.4 Factor Espacio (central-periférico).....	72
2.2.5 Factor Energía (fuerte-leve).....	74
2.2.6 Factor Peso-Gravedad (liviano-pesado).....	75
2.2.7 Factor Flujo (interno-externo, libre, contenido, secuencial, simultáneo y discontinuo).....	76
3. Ritmo.....	83
4. Reflexiones sobre el entrenamiento del actor.....	91
5. Conclusiones.....	99
6. Apéndice.....	103
Bibliografía.....	115

## Introducción

Esta investigación es un estudio sobre el movimiento y los órganos sensoriales (visión, audición, olfato, gusto, tacto) como una alternativa para el desarrollo de un entrenamiento individual que permita al actor construir la trayectoria de sus propios movimientos a partir del ritmo y los factores del movimiento (espacio, energía, tiempo y flujo).

El interés principal de donde parte esta investigación, es la necesidad de hablar sobre el ritmo y el entrenamiento como procesos fundamentales en la formación del actor y aclarar que no hablo de una formación académica, sino de una formación personal que se desarrolla a partir del entrenamiento continuo de muchos años, en el cual podemos incluir el ritmo y los factores del movimiento como elementos que complementen el proceso creativo. Me di cuenta que para hablar del ritmo primero tengo que hablar sobre el movimiento y a la vez para hablar sobre los movimientos del cuerpo es necesario conocer el funcionamiento de los órganos sensoriales ya que estos nos permiten percibir nuestras sensaciones y mover cualquier parte del cuerpo de manera voluntaria.

En mi experiencia como actor, conocí el trabajo de algunos artistas escénicos en México que han abordado estos temas. Empecé a estudiar creación coreográfica, *contact improvisation*, danza y entrenamiento físico para construir mi propia formación desde el entrenamiento constante. En el área de la danza conocí a Alicia Sánchez (coreógrafa y bailarina egresada del Sistema Nacional para la Enseñanza Profesional de la Danza del INBA) en sus montajes utiliza el movimiento del cuerpo como la herramienta principal del actor en escena. Dentro del teatro conocí a Gerardo Trejoluna (actor, músico, investigador y director de teatro) y a Rubén Segal (argentino, músico y director de teatro que durante los últimos 12 años forma parte en Barcelona, del equipo de investigación teatral de Monika Pagneaux, entrenadora de actores de la compañía de Peter Brook durante 25 años). Alicia, Gerardo y Rubén son el referente más cercano a mi experiencia práctica como actor y músico para los fines de ésta investigación. En sus talleres, tuve la oportunidad de conocer y ejecutar ejercicios de movimiento que se exploran utilizando los órganos sensoriales, así como la ubicación en el espacio y la comunicación con los compañeros.

Me di cuenta que su aportación a las artes escénicas puede funcionar como una alternativa para descubrir y revelar lo que sentimos cuando nos movemos y de cómo incluir el ritmo y el movimiento al entrenamiento continuo del actor.

Otros artistas que han abordado estos temas en el ámbito teatral y que sirvieron para desarrollar ésta investigación fueron: Jerzy Grotowski (1933-1999, director de teatro polaco, destacada figura en el teatro vanguardista del siglo XX.) Eugenio Barba (autor, director de escena, investigador teatral. Es el creador, junto con Nicole Savarese y Ferdinando Taviani, del concepto de antropología teatral.) Yoshi Oida (actor teatral y cinematográfico, formado en Japón, se incorporó en 1969 al Centro Internacional de Investigación Teatral dirigido por Peter Brook.) Jaques Dalcroze (1865-1950, compositor suizo, músico y educador musical que desarrolló *euritmia*, método de aprendizaje que permite experimentar la música a través del movimiento.) Rudolf von Laban (1879-1958, bailarín y coreógrafo austriaco de origen húngaro que fue uno de los teóricos de la danza más influyentes del siglo XX, creador de la eukinética estudio de los factores del movimiento: espacio, tiempo, energía y flujo.) Todos ellos han resaltado la importancia de incluir en el entrenamiento elementos como el ritmo y el movimiento. Su punto de vista, sugiere un descubrimiento personal de los sentidos para que el artista escénico pueda comunicar y expresar sus emociones a partir del cuerpo.

El objetivo de ésta investigación es analizar el funcionamiento de los órganos sensoriales para estudiar el proceso de la percepción (proceso psicológico que permite la interpretación de las sensaciones) y explicar la función del control de la postura y el movimiento voluntario, la eukinética y los factores del movimiento para abordar el entrenamiento desde la visión de Grotowski, Eugenio Barba y Yoshi Oida. De ésta manera, incluir el ritmo, los factores del movimiento y la percepción como una búsqueda personal, una alternativa para complementar nuestro entrenamiento individual, proceso autónomo de nuestra propia formación como artistas escénicos.

De acuerdo a la visión de William Ganong quien desarrolló a fondo el estudio de la fisiología y permite entender las funciones del sistema nervioso, explica en su libro *Fisiología Médica* que el cuerpo tiene sistemas y órganos específicos que informan al cerebro sobre cualquier información del ambiente interno o externo; los sentidos: visión, audición, olfato, gusto y tacto, reciben y ejecutan información que se

interpreta y retroalimenta en el cerebro. La sensación es el proceso de recepción de estímulos mediante los órganos sensoriales y es el primer paso para entender el proceso de la percepción, función psicológica que nos permite interpretar la información recibida por los órganos sensoriales. La investigación está basada en el estudio de William Ganong sobre los órganos sensoriales con el propósito de exponerlo como una alternativa de análisis para conocer nuestro cuerpo, aprender sobre nosotros mismos y enfrentarnos ante las exigencias de la vida.

El estudio de la percepción se fundamenta en los enfoques teóricos que exponen Margaret W. Matlin y Hugh J. Foley en su libro *Sensación y percepción*: enfoque empirista, enfoque de la Gestalt, enfoque conductista y enfoque Gibsoniano. Los estudios psicológicos plantean que la sensación y percepción se construyen desde la experiencia personal y se desarrollan en el aprendizaje y el conocimiento. Es así como adquirimos capacidades para imaginar, representar, memorizar, expresar, improvisar y comunicar desde la propia experiencia. Estos elementos construyen nuestras propias capacidades de creación y desarrollan cuidadosamente el sentido del movimiento.

Ésta investigación también está basada en las ideas de Rudolf Laban respecto a la eukinética. El actor percibe sus emociones a partir de una imagen mental de su vida interior o sobre algún estímulo externo; se modifican, se retroalimentan constantemente y se reflejan en cada movimiento de nuestra trayectoria en el espacio.

En este sentido, Laban explica que cada movimiento de una de las partes de nuestro cuerpo, revela algún rasgo de nuestra vida interior. Por lo tanto, conocer el funcionamiento de los órganos sensoriales, la sensación y la percepción permite comprender a mayor profundidad la eukinética y los factores del movimiento. La importancia de vincular ésta teoría al entrenamiento individual, puede ser una alternativa que enriquezca la exploración corporal del actor a partir del ritmo, el movimiento, la mente y las emociones para descubrir sus propias maneras de crear los movimientos y definir su ejecución.

Cuando decidí ampliar mis conocimientos sobre la importancia del ritmo en mi formación como actor, tuve un proceso de entrenamiento personal. El ritmo en mi cuerpo lo tenía entrenado por tocar la batería, pero como actor no sabía como desarrollarlo arriba del escenario o en el entrenamiento.

Mi primer acercamiento fue la búsqueda personal, la libertad de encontrar mi propio ritmo interior, percibir y encontrar la sincronía con el mundo exterior a partir de la comunicación con las personas. La investigación sobre el ritmo está basada en el análisis del Taller internacional "El actor invisible: Sincronía, ritmo y unidad en escena" impartido por Rubén Segal, uno de los objetivos fue tomar contacto vivencial y consciente con "la ley del ritmo" y expandir nuestro caudal emocional, imaginativo y creativo para conseguir estar más "vivos" en escena.

De acuerdo a las ideas de Grotowski y Eugenio Barba sobre el entrenamiento, existe una importante reflexión sobre el sujeto en movimiento: el actor, su cuerpo, su interioridad y la interacción que establece con lo que lo rodea. Este ir y venir de movimientos internos y externos, es una búsqueda del binomio mente y emociones que permite ser expresado en una puesta en escena a partir de los movimientos del cuerpo.

En los dos primeros capítulos utilizo como herramienta metodológica la investigación científica para explicar y comprender conceptos técnicos de fisiología y psicología que nos permiten reforzar el proceso de experimentación y observación como puntos de partida para explorar el ritmo, analizar el método de la eukinética y los factores del movimiento de Rudolf Laban. La asimilación de los contenidos abre las posibilidades para que cualquier persona, actor o músico, haga una construcción personal y encuentre sus propias experiencias enriquecedoras que le permitan construir un entrenamiento personal para complementar su proceso creativo, lograr objetivos, aprender, conocer su propio ritmo y tener habilidades para responder ante cualquier exigencia o situación en la vida, en una puesta en escena o un concierto.

En el primer capítulo, se explica el funcionamiento de cada uno de los órganos sensoriales de nuestro cuerpo: sensibilidad cutánea (tacto), visión, audición y equilibrio, olfato y gusto; que están completamente ligados al proceso de la sensación. Se describe cada uno de los receptores encargados de llevar la información a distintas áreas de la corteza cerebral y el proceso de la percepción.

En el segundo capítulo, se describe la función del control de la postura y el movimiento voluntario. Se estudia el proceso por el cual la información llega al cerebro y regresa a los músculos para realizar movimientos coordinados y precisos. También explico la eukinética y los factores del movimiento desarrollados por Rudolf Laban.

El tercer capítulo, permite conocer el ritmo como parte fundamental de nuestra comunicación con nuestro mundo interno y externo, cuando conocemos nuestros sentidos y controlamos nuestros movimientos, podemos empezar a trabajar el pulso constante que indisolublemente se encuentra dentro de nosotros. Existe la posibilidad de establecer una sincronía con nosotros mismos, conocer y adaptar nuestro cuerpo, sentir y llenar el espacio con nuestra trayectoria, comunicarnos con las personas y con cada objeto de la naturaleza.

El capítulo final, es un análisis sobre el entrenamiento del actor, basado en las ideas de Grotowski, Yoshi Oida y Eugenio Barba, para resaltar la idea de que cada actor debe encontrar sus propias posibilidades de moverse, percibir y sentir. El descubrimiento de una técnica personal y única que le dará autenticidad a su trabajo en escena.

## 1. Órganos sensoriales

Los procesos de sensación y percepción son únicos en cada ser humano; dependen de él y de su relación con el entorno, por eso funcionan de manera individual. Los siguientes planteamientos o enfoques teóricos sobre los órganos sensoriales, la sensación y la percepción, pueden desarrollarse para enriquecer nuestra profesión, nuestro cuerpo, nuestras capacidades personales para responder ante la vida o cuando realizamos una actividad escénica. Profundizar sobre nosotros mismos es explorar aquello que llamamos: autoconocimiento.

Aunque los estímulos externos que recibimos del ambiente se encuentran en constante alteración y cambio, el actor puede utilizarlos para registrar la mayor parte posible o en el mejor de los casos registrar la totalidad del estímulo y explorar sus capacidades personales para percibir el ambiente externo- interno que lo rodea y así buscar sus propias posibilidades de agudeza senso-perceptiva en cada uno de los sentidos: visión, audición, olfato, gusto y sensibilidad cutánea; con la finalidad de adaptar su propio cuerpo cuando realiza una actividad escénica.

Hablar de los órganos sensoriales es el primer paso para entender la importancia de la percepción en el estudio de la actuación. Éstos son los que nos informan sobre los estímulos que percibimos y recibimos del ambiente. Visión, audición, olfato, gusto y sensibilidad cutánea, funcionan a partir de receptores sensoriales específicos que reciben la información del ambiente interno y externo y traducen la información para comunicarla al sistema nervioso central (SNC).

William F. Ganong, nos explica en su libro *Fisiología médica* sobre los órganos sensoriales: "La información sobre el ambiente interno y externo llega al sistema nervioso central (SNC) mediante diversos receptores sensoriales. Estos receptores son transductores que convierten varias formas de energía del ambiente en potenciales de acción en las neuronas."<sup>1</sup>

<sup>1</sup>GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19º ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004. [p.131]

Pero, ¿cuál es la función de un receptor sensorial? ¿qué son los potenciales de acción? “El receptor sensorial puede ser parte de una neurona o una célula especializada que genera potenciales de acción en las neuronas. A menudo, el receptor se relaciona con las células no neurales que lo rodean y forman un *órgano sensorial*.”<sup>2</sup> Podemos decir que los potenciales de acción\*, básicamente son impulsos nerviosos generados en las neuronas cuando llega información del ambiente interno y externo desde un receptor sensorial.

Los receptores tienen distintas maneras de convertir la energía en nuestro cuerpo:

“incluyen la mecánica (tacto y presión), térmica (grados de calor), electromagnética (luz) y química (olor, sabor y contenido de O<sub>2</sub> en la sangre). Los receptores de cada uno de éstos órganos sensoriales se adaptan para responder a una forma particular de energía a un umbral mucho menor que al que otros receptores responden con esa misma forma de energía. La forma particular de energía a la cual es más sensible el receptor se llama su *estímulo adecuado*. Por ejemplo, el estímulo adecuado para los conos y los bastones del ojo es la luz.”<sup>3</sup>

Quizá la energía electromagnética (luz) no nos podrá informar en su totalidad si en el ambiente hace frío o calor, ya que no es su estímulo adecuado; para eso necesitamos a los receptores encargados de convertir la energía térmica (grados de calor) y ellos nos informarán si el ambiente lo percibimos frío o caliente. Esto significa que los receptores son específicos en cada órgano sensorial y, a su vez, éstos necesitan de su estímulo adecuado para informarnos correctamente sobre lo que sucede en el ambiente interno y externo.

<sup>2</sup> GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19° ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004.[p.131]

\* “Las células nerviosas tienen un umbral de excitación bajo; el estímulo puede ser eléctrico, químico o mecánico. Se producen dos tipos de trastornos fisiológicos: potenciales locales no propagados que, según su localización, se llaman **potenciales sinápticos, generadores** o **electrotónicos**, y trastornos propagados, los **potenciales de acción** (o **impulsos nerviosos**).” Para mayores detalles véase: *Sección II: Fisiología de las células nerviosas y musculares: Tejido excitable: nervio/ Excitación y conducción/ Potencial de acción* [p. 60-61] en: GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19° ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p.914.

<sup>3</sup> GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19° ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004. [p.131]

Los receptores sensoriales están especializados para responder a una forma particular de energía y ya que se perciben muchas variables en el ambiente, se deduce que debe haber muchos tipos de receptores. (Véase cuadro de las principales modalidades sensoriales)<sup>4</sup>

### Principales modalidades sensoriales

Modalidad sensorial <sup>1</sup>	Receptor	Órgano sensorial
Visión	Conos y bastones	Ojo
Audición	Células ciliadas	Oído (órgano de Corti)
Olfato	Neuronas olfatorias	Membrana mucosa olfatoria
Gusto	Células receptoras gustativas	Papila gustativa
Aceleración rotatoria	Células ciliadas	Oído (conductos semicirculares)
Aceleración lineal	Células ciliadas	Oído (utrículo y sáculo)
Tacto-presión	Terminaciones nerviosas	Tal vez terminaciones nerviosas
Calor	Terminaciones nerviosas	Tal vez terminaciones nerviosas
Frío	Terminaciones nerviosas	Tal vez terminaciones nerviosas
Dolor	Terminaciones nerviosas	Tal vez terminaciones nerviosas
Posición y movimiento articulares	Terminaciones nerviosas	Varios <sup>2</sup>
Longitud muscular	Terminaciones nerviosas	Huso muscular
Tensión muscular	Terminaciones nerviosas	Órgano tendinoso de Golgi
Presión arterial	Terminaciones nerviosas	Receptores de estiramiento en el seno carotídeo y cayado aórtico
Presión venosa central	Terminaciones nerviosas	Receptores para estiramiento en las paredes de las grandes venas, aurículas
Inflación pulmonar	Terminaciones nerviosas	Receptores de estiramiento en el parénquima pulmonar
Temperatura de la sangre en la cabeza	Neuronas en el hipotálamo	
Tensión arterial de O <sub>2</sub>	Células del glomo	Cuerpos carotídeos y aórticos
pH del líquido cefalorraquídeo	Receptores en la superficie ventral del bulbo raquídeo	
Presión osmótica del plasma	Células en el órgano vascular de la lámina terminal y, quizá, otros órganos circunventriculares en la parte anterior del hipotálamo	
Diferencia arteriovenosa de glucosa sanguínea	Células del hipotálamo (glucostatos)	

<sup>1</sup> Las primeras 11 son sensaciones conscientes.

Las primeras 11 modalidades que se mencionan en el cuadro son sentidos conscientes: 1)visión, 2)audición, 3)olfato, 4)gusto, 5)aceleración rotatoria, 6)aceleración lineal, 7)tacto-presión, 8)calor, 9)frío, 10)dolor, 11)posición y movimiento articulares.

<sup>4</sup> GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19° ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004. [p. 131]

Sin embargo, existe una gran cantidad de receptores sensoriales que transmiten información que no llega a la conciencia, y que nosotros no controlamos: Longitud muscular, tensión articular, presión arterial, presión venosa central, inflamación pulmonar, temperatura de la sangre en la cabeza, tensión arterial de O<sub>2</sub>, pH del líquido cefalorraquídeo, presión osmótica del plasma y la diferencia arteriovenosa de glucosa sanguínea que también se observan en el cuadro anterior. Ubicar las modalidades sensoriales de nuestro cuerpo nos permite conocer cuales son los receptores que se encargan de transmitir la información y cómo está formado cada órgano sensorial.\*

Los receptores tienen funciones específicas en cada órgano sensorial, éstos se dividen y se clasifican de acuerdo a la modalidad sensorial de la cual reciben la información:

“En el sentido tradicional los sentidos especiales son olfato, visión, audición, aceleración rotatoria y lineal y gusto; los sentidos cutáneos son aquellos que tienen receptores en la piel, y los sentidos viscerales son los que permiten la percepción del ambiente interno. Por lo general, el dolor proveniente de estructuras viscerales se clasifica como sensación visceral. De acuerdo con otra clasificación, los diversos receptores se dividen en: 1) **teleceptores** (receptores a distancia), que captan fenómenos a distancia; 2) **exteroceptores**, que perciben los estímulos ambientales cercanos; 3) **interoceptores**, los que perciben estímulos internos; y 4) **propioceptores**, que proporcionan información sobre la posición del cuerpo en el espacio, en todo momento. Sin embargo el componente consciente de la propiocepción (“la imagen corporal”) en realidad es una síntesis de la información proveniente, no sólo de los receptores dentro y alrededor de las articulaciones, sino también, de los receptores cutáneos de tacto y presión. Los receptores cutáneos para tacto y presión son **mecanorreceptores**.”<sup>5</sup>

\*Para mayores detalles sobre las modalidades sensoriales véase: Inicio de los impulsos en los órganos sensoriales (Los Sentidos/ modalidades sensoriales)/ Funciones del Sistema Nervioso en: GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19° ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p.131-295].

<sup>5</sup>GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19° ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 132-133]

Existen otros receptores que se encargan de percibir estímulos que pueden ser nocivos, como las temperaturas extremas o el dolor, se llaman **nociceptores**. Los **quimiorreceptores** que se encuentran en el gusto y el olfato, se estimulan por composiciones químicas del ambiente en el cual están. También reciben información sobre el contenido de O<sub>2</sub> en la sangre, entre otras.

Las modalidades sensoriales que son conscientes, las que podemos reconocer y ubicar en la mente, son las de mayor importancia para desarrollar agudeza senso-perceptiva, la visión, la audición, el olfato, el gusto, sensibilidad cutánea, el movimiento y el equilibrio son modalidades básicas en cualquier ser humano, no necesitamos aprender a usarlas, ya las usamos desde que estamos en el vientre materno, le pertenecen a todos, cualquier persona puede potencializar su función receptiva.

La agudeza senso- perceptiva es el grado con el cual se pueden percibir los detalles del ambiente externo-interno (formas, contornos, volúmenes, olores, texturas, sabores, sonidos, sensaciones, imagen corporal): Incluye la agudeza visual, olfativa, gustativa, auditiva y táctil. Podemos percibir partes aisladas en el entorno o agruparlas y percibir un conjunto de estímulos, un todo que nos permite percibir los detalles del ambiente y desarrollar nuestra agudeza senso- perceptiva.

### **1.1 Sensibilidad cutánea**

Muchos artistas escénicos que han profundizado en el área del movimiento, afirman la importancia de conocer y traducir en movimientos, los estímulos que recibimos del exterior y los que generamos en nuestro interior para expresar, dándole libertad a nuestro cuerpo y al gesto. De ésta manera, es posible relacionarnos con los demás, escuchar, sentir, observar y movernos por el espacio.

Los receptores de la piel son indispensables para relacionarnos con las demás personas y para responder ante la vida. “Existen cuatro sentidos cutáneos: tacto- presión (la presión es el contacto sostenido), frío, calor y dolor.”<sup>6</sup>.

<sup>6</sup>GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19<sup>o</sup> ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 133]

Los receptores cutáneos que hay en distintas partes de la boca, por ejemplo, son indispensables para el habla. Ganong, nos dice que “los receptores para el tacto son más numerosos en la piel de los dedos y labios, y relativamente escasos en la piel del tronco.”<sup>7</sup> Lo cual significa que tanto las manos como el habla son una fuente que no sólo recibe estímulos, sino que gracias a ellos, somos capaces de regresar información al ambiente externo-interno que nos rodea. El habla nos permite comunicar e interpretar nuestras ideas, lo que pensamos o sentimos. Las manos nos permiten tocar y tener una relación directa con todo lo que nos rodea. Saludamos, tomamos objetos y con ellas realizamos miles de acciones cotidianas. En capoeira, arte marcial brasileña, por ejemplo, se insiste en tener siempre las palmas de las manos abiertas y activas para poder reaccionar y utilizarlas como apoyo en el piso o como defensa.

Grandes actores de teatro hablan sobre la importancia de las manos. Yoshi Oida propone un ejercicio de exploración:

“Coloquen las manos a una distancia de diez centímetros, luego acérquenlas suavemente un poco (cinco centímetros). Después, lentamente, regrésenlas a su posición inicial. Se puede sentir una especie de tensión entre ambas palmas; más aún, como algo elástico o como una cierta fuerza magnética. Algo parece haber ahí.”<sup>8</sup>

En el ejercicio podemos percibir el trabajo de nuestros mecanorreceptores y propioceptores, quizá por eso, sentimos una fuerza magnética. Otro punto de vista interesante de Yoshi Oida, resalta la importancia de los receptores para tacto y presión, los cuales son numerosos en los dedos de las manos y en los labios, como ya lo explicamos en el párrafo anterior:

“Los especialistas en acupuntura dicen que a los lados de los dedos de los pies y de las manos se localizan puntos directamente relacionados con el centro del cuerpo. Son una especie de “canales” que conectan el centro de energía con el mundo externo. Si les aplican un masaje o les provocan un “impacto” le hacen lo mismo al

<sup>7</sup> GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19° ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004. [p. 154-155]

<sup>8</sup> OIDA, Yoshi, *El Actor Invisible*, traducción Georgina Tábora, Ediciones el Milagro, México, 2005. [p. 40]

sistema interno de energía. De este modo, al patear sobre el suelo o aplaudir durante un gran lapso se estimulan los puntos que se hallan en estas extremidades. Los “canales” se abren y una energía fresca penetra desde el exterior.”<sup>9</sup>

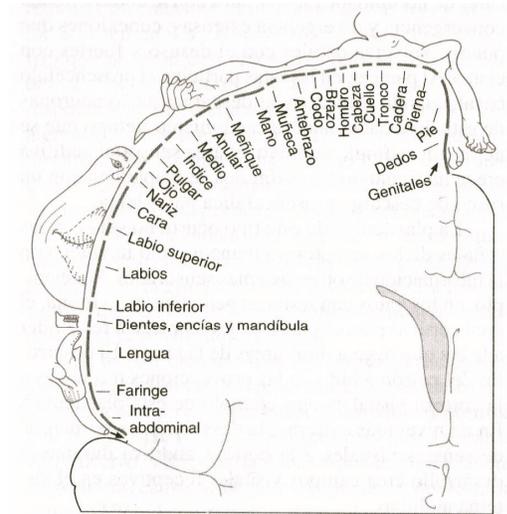
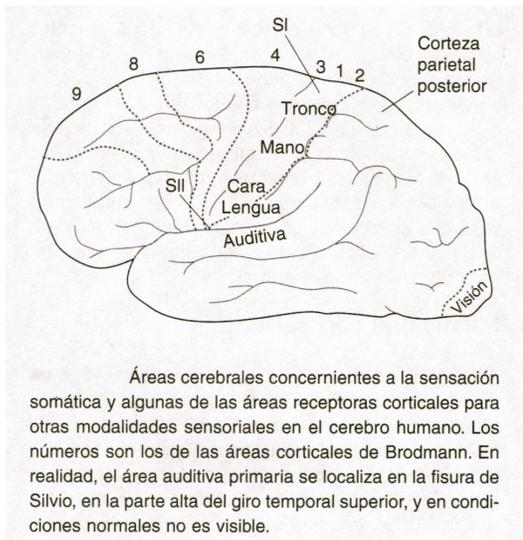
Estos “canales”, son nuestros receptores enviando información al sistema nervioso central y cuando son estimulados durante un gran lapso, esa energía fresca que penetra desde el exterior, nos provoca bienestar o placer, tal vez porque conectamos con nuestro centro de energía. Lo mismo sucede cuando nos hacen un masaje por todo el cuerpo. Estimular los receptores cutáneos, libera tensión y relaja el cuerpo, incluso nos permite sentirnos bien con nosotros mismos y relacionarnos con los demás. Para el trabajo escénico, el masaje nos permite estar más dispuestos para mover el cuerpo, liberar tensión, relajarnos y disfrutar el trabajo en escena.

La información que reciben los órganos sensoriales cutáneos, nos permite tocar, reconocer si hace frío o calor, si algo nos duele, ubicar nuestra posición en el espacio y tener control de nuestra postura y el movimiento. Sabemos que la información motora puede ser voluntaria, ya observamos en el cuadro anterior las 11 sensaciones conscientes, en las cuales se incluyen, la aceleración lineal (caminar) y rotatoria (girar), el equilibrio, la posición y los movimientos articulares, los cuales podemos controlar a nuestra voluntad.

Sabemos que la información llega al cerebro mediante los receptores. Veámos las áreas cerebrales encargadas de la sensación y de las principales modalidades sensoriales en el cerebro humano.

<sup>9</sup> OIDA, Yoshi, *El Actor Invisible*, traducción Georgina Tábora, Ediciones el Milagro, México, 2005. [p. 39]

Gracias a los receptores, las neuronas llevan la información sensorial al cerebro. En las siguientes imágenes podemos ver que las áreas cerebrales receptoras\* son predominantes en el tronco, las manos, la cara y la lengua y corresponden a una modalidad sensorial específica, también se representan las áreas cerebrales para la audición y la visión.



Homúnculo sensitivo dibujado sobre el corte coronal a través del giro poscentral. (Reproducida con autorización de Penfield W, Rasmussen G: *The Cerebral Cortex of Man*, Macmillan, 1950.)

\* En la imagen de la izquierda: Las neuronas que llevan información sensorial se proyectan de manera muy específica en dos áreas sensoriales somáticas de la corteza: el área sensorial somática I (SI) en el giro poscentral y el área sensorial somática II (SII) en la pared de la fisura de Silvio. Además, SI se proyecta hacia SII; SI corresponde a las áreas 1, 2 y 3 de Brodmann, Brodmann fue un histólogo que dividió minuciosamente la corteza cerebral en áreas numeradas con base en sus características histológicas. El tamaño del área cortical receptora de impulsos de una región particular del cuerpo es proporcional al número de receptores en esa parte. En la imagen de la derecha: Se muestran los tamaños relativos de las áreas corticales receptoras, en ésta se distorsionaron las proporciones del homúnculo para corresponder al tamaño de las áreas corticales receptoras de cada región. Nótese que las áreas corticales para la sensibilidad del tronco y la espalda son pequeñas, mientras que hay áreas muy grandes para recibir los impulsos de la mano y las partes de la boca que participan en el habla. La estimulación de las diversas partes del giro poscentral da origen a sensaciones que se proyectan a las partes correspondientes del cuerpo. En: GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19ª ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004. [p. 153]

Hay información de algunas modalidades sensoriales que no pasa a la conciencia, se explican en el cuadro de las principales modalidades sensoriales. También se pueden observar reflejos involuntarios en nuestras acciones cotidianas, que más bien son acciones que mecanizamos y por lo mismo las podemos controlar, por ejemplo, caminar, masticar o rascarnos. El actor puede observar y percibir lo que sucede con su cuerpo cuando camina, cuando come o se rasca. Observar las acciones cotidianas que mecaniza sirve como entrenamiento y puede ser un proceso de formación personal, en donde el actor aprende de sí mismo y hace conciencia de sus propios movimientos que usualmente no pone atención a ellos durante sus acciones cotidianas. Ganong dice que:

“La información motora es de dos tipos: refleja o involuntaria y voluntaria. Algunos agregarían como subdivisión de las respuestas reflejas a las respuestas rítmicas como deglución, masticación, rascado y marcha, que son casi involuntarias, pero están sometidas al ajuste y control voluntarios. Aún se desconoce mucho sobre el control del movimiento voluntario. Por ejemplo, para mover una extremidad el cerebro debe planear un movimiento, arreglar el movimiento apropiado en muchas articulaciones diferentes al mismo tiempo y ajustar el movimiento mediante la comparación del intento con la ejecución. El sistema motor “aprende haciendo” y el desempeño mejora con la repetición.”<sup>10</sup>

El sistema motor esta relacionado con la percepción y a medida que el proceso perceptual se vuelve más complejo, el actor es capaz de extraer más información del medio que lo rodea, por ejemplo, escuchar los sonidos del ambiente y entrenar su agudeza auditiva para escuchar sonidos más lejanos, percibir objetos con la vista y poner atención a los detalles, contornos, colores, percibir el movimiento de los objetos a mayor o menor distancia, escuchar una canción, reconocer cuántos instrumentos hay en la melodía y percibir el sonido de cada instrumento dentro del sonido general de la música.

<sup>10</sup> GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19<sup>o</sup> ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 223]

En este sentido, “probablemente poca gente se da cuenta del importante papel que juega el desarrollo perceptivo motor en cada uno de nuestros actos cotidianos. Tendemos a tomar estas habilidades complejas por dadas y las atribuimos a la suerte o una habilidad innata.”<sup>11</sup>

Pero ¿qué es el proceso perceptivo motor?: Es la “Interacción entre dos aparatos fisiológicos: **sensorial**, que proporciona información sobre el ambiente, y **neuromotor**, que permite que el organismo responda a su ambiente.”<sup>12</sup>

Arriba hemos explicado como nuestros receptores ubicados en los órganos sensoriales reciben la información del ambiente. Sabemos que hay modalidades sensoriales como la audición, olfato, gusto, visión y sensibilidad cutánea que nosotros controlamos. Por ejemplo, en los receptores cutáneos del sistema motor, existen impulsos nerviosos que nos permiten recibir y enviar información, movernos y comunicarnos. El sistema neuromotor permite la interacción con el ambiente.

“El proceso perceptivo motor implica la percepción a través de un sistema sensorial, que integra e interpreta la información percibida, planea el movimiento, responde, basa la evaluación en la retroalimentación, y la almacena.”<sup>13</sup>

La información propioceptiva se relaciona con el proceso perceptivo motor, ya que la información pasa a la conciencia a través de la espina dorsal, gracias a nuestros propioceptores y mecanorreceptores, podemos tener la imagen corporal, la ubicación de nuestro cuerpo en el espacio. Para planear el movimiento, existen impulsos nerviosos que envían los órganos sensoriales dentro y fuera de las articulaciones.\* “El desarrollo perceptivo motor se basa en la maduración y en numerosas experiencias enriquecedoras en el medio ambiente. Gracias a estas últimas, es posible desarrollar e incrementar la capacidad perceptiva para evitar los accidentes y acrecentar la satisfacción que supone el moverse como es debido.”<sup>14</sup>

<sup>11</sup> Torbert, Marianne, *Juegos para el desarrollo motor*, Editorial Pax-México, México, 1985, págs. 215. [p. 20]

<sup>12</sup> Torbert, Marianne, *Juegos para el desarrollo motor*, Editorial Pax-México, México, 1985, págs. 215 [p. 208]

<sup>13</sup> Torbert, Marianne, *Juegos para el desarrollo motor*, Editorial Pax-México, México, 1985, págs. 215 [p. 20]

\* Para mayores detalles sobre las modalidades sensoriales véase: Inicio de los impulsos en los órganos sensoriales (Los Sentidos/ modalidades sensoriales)/ Funciones del Sistema Nervioso en: GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19º ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p.131-245]

<sup>14</sup> Torbert, Marianne, *Juegos para el desarrollo motor*, Editorial Pax-México, México, 1985, págs. 215 [p. 20]

Cuando hablamos del desarrollo perceptivo motor, hablamos de percepción y movimiento. El actor perceptivo enriquece su capacidad corporal, la desarrolla a partir de su mundo interior y es capaz de relacionarse ampliamente con el mundo exterior.

Véamos como la visión, la audición, el olfato y el gusto, complementan entre sí, el proceso perceptivo motor, es decir, todo lo que percibimos del ambiente interno-externo, se complementa con todos nuestros órganos sensoriales. Cuando nos movemos hay mucha actividad en nuestras articulaciones, nuestros mecanorreceptores trabajan a través de los impulsos nerviosos; pero al mismo tiempo, escuchamos sonidos, podemos ver el espacio y percibir los olores del ambiente o de las personas. Nuestros sentidos trabajan en equipo. Veámos la importancia de las siguientes modalidades sensoriales.

## 1.2 Visión

*El dominio de los movimientos corporales sólo es un virtuosismo sin razón de ser si los movimientos no son potenciados por la expresión de la mirada. Un mismo gesto puede expresar diez sentimientos distintos, según lo ilumine la mirada. Así pues, las relaciones entre los movimientos corporales y la dirección de la mirada deben ser objeto de una educación particular\**

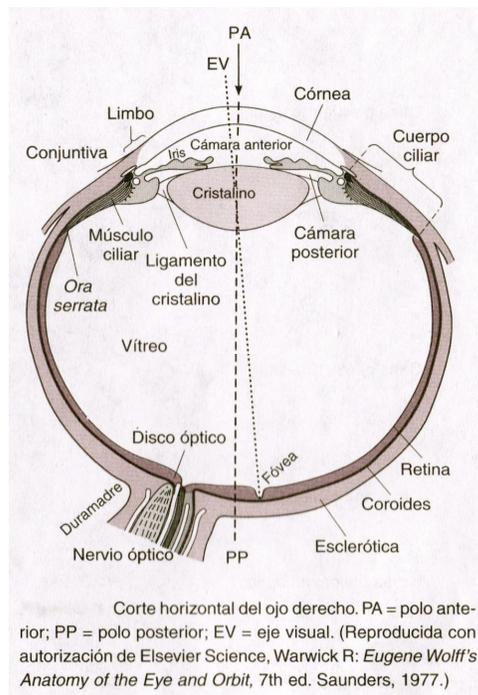
*Jaques Dalcroze*

Con los ojos se forman las imágenes visuales que llegan al cerebro y gracias a los receptores que se encargan de enfocar la luz y al sistema nervioso que conduce los impulsos de los receptores al cerebro; podemos percibir las imágenes visuales de manera consciente. "Los ojos son órganos sensoriales complejos que evolucionaron a partir de primitivas manchas sensibles a la luz en la superficie de los invertebrados. Dentro de su cubierta protectora, cada ojo tiene una capa de receptores, un sistema de lentes que enfoca la luz en estos receptores y un sistema de nervios que conduce los impulsos de los receptores al cerebro."<sup>15</sup>

\* Jaques Dalcroze citado en: Pavis, Patrice, *Diccionario del teatro, Dramaturgia, estética, semiología*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 1998, págs. 558. [p. 294- 295]

<sup>15</sup> GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19º ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 163]

En la imagen se muestran las estructuras del ojo\* encargadas de enfocar la luz y enviar la información al cerebro. Los receptores se encuentran en la retina y gracias a ella podemos enfocar la luz, percibir los objetos y el movimiento. El cerebro recibe información desde los propioceptores para generar la imagen de nuestro cuerpo en el espacio, es decir, la imagen propioceptiva. Y junto con la visión podemos observar y percibir las sutiles variaciones de nuestro propio cuerpo, el espacio y los detalles del entorno.



Sin duda, “nuestras percepciones, imágenes y conceptos de las cosas no se producen solamente por vía óptica, sino principalmente gracias al tacto y al analizador cinestético-motriz, al que no se había prestado suficiente atención hasta nuestros días.”<sup>16</sup> La agudeza visual está relacionada completamente con los movimientos corporales que realizamos en el espacio y gracias a ella podemos generar la imagen de nuestro propio cuerpo en nuestro cerebro y observar con atención los detalles del entorno.

\* Consideraciones anatómicas: Las principales estructuras del ojo. La capa externa protectora del globo ocular, la **esclerótica**, se modifica en su parte anterior para formar la **córnea** transparente, a través de la cual entran los rayos de luz al ojo. Dentro de la esclerótica está la **coroides**, una capa que contiene muchos de los vasos sanguíneos que nutren las estructuras del globo ocular. Los dos tercios posteriores de la coroides están cubiertos por la **retina**, el tejido neural que contiene las células receptoras. El **crystalino** es una estructura transparente que está sostenida por un **ligamento circular del cristalino (zónula)**. La zónula está unida a la parte anterior engrosada de la coroides, el **cuerpo ciliar**; este último contiene fibras musculares circulares y longitudinales que se insertan cerca de la unión esclerocorneal. Frente al cristalino se encuentra el **iris**, pigmentado y opaco, la porción de color del ojo. El iris contiene fibras musculares circulares que constriñen y fibras radiales que dilatan la **pupila**. Las variaciones en el diámetro pupilar pueden producir cambios de hasta cinco veces la cantidad de luz que llega a la retina. El espacio entre el cristalino y la retina está lleno con un material gelatinoso de color claro denominado **vitreo (humor vitreo)**. El **humor acuoso**, un líquido claro que nutre a la córnea y al cristalino, se produce en el cuerpo ciliar por difusión y por transporte activo desde el plasma. Este líquido fluye por la pulpa y llena la cámara anterior del ojo. Para mayores detalles véase: Sección III Funciones del Sistema Nervioso, Capítulo 8: Visión. En GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araza Martínez, 19º ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 163-186]

<sup>16</sup> Meinel, Kurt, *Didáctica del movimiento*, Editorial Pueblo y Educación, traducción Joaquín Vilar, La Habana, 1977, págs. 311 [p.18]

## Movimientos oculares

Los movimientos oculares nos permiten tener cierto grado de agudeza visual. Gracias a los músculos extraoculares, podemos controlar a voluntad el movimiento de nuestros ojos. "Existen cuatro tipos de movimientos oculares, cada uno controlado por un sistema neural distinto, pero que comparten la misma vía final común, las neuronas motoras que llegan a los músculos extraoculares."<sup>17</sup> En la imagen de la izquierda se muestran los músculos que rodean al ojo, mientras que en la imagen de la derecha se observan los mismos músculos extraoculares y las distintas direcciones en las que podemos mover los ojos.

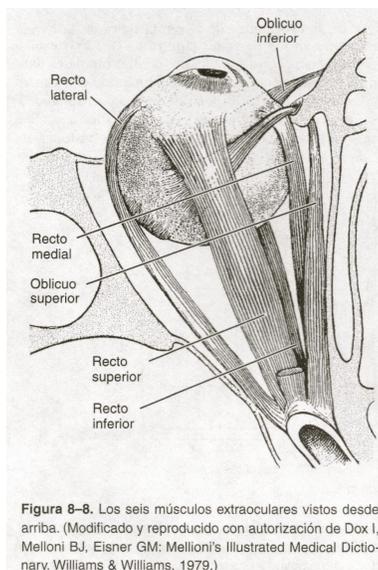


Figura 8-8. Los seis músculos extraoculares vistos desde arriba. (Modificado y reproducido con autorización de Dox I, Melloni BJ, Eisner GM: Melloni's Illustrated Medical Dictionary. Williams & Williams, 1979.)

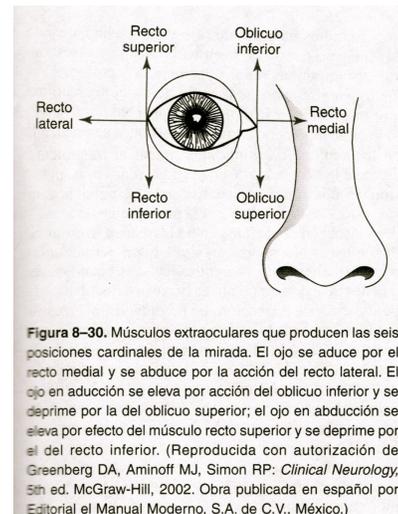


Figura 8-30. Músculos extraoculares que producen las seis posiciones cardinales de la mirada. El ojo se aduce por el recto medial y se abduce por la acción del recto lateral. El ojo en aducción se eleva por acción del oblicuo inferior y se deprime por la del oblicuo superior; el ojo en abducción se eleva por efecto del músculo recto superior y se deprime por el del recto inferior. (Reproducida con autorización de Greenberg DA, Aminoff MJ, Simon RP: *Clinical Neurology*, 5th ed. McGraw-Hill, 2002. Obra publicada en español por Editorial el Manual Moderno, S.A. de C.V., México.)

Los cuatro tipos de movimientos oculares son fundamentales porque al conocerlos nos damos cuenta que en nuestra vida cotidiana los usamos repetidamente y pasamos de uno a otro en cuestión de segundos sin darnos cuenta.

<sup>17</sup> GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19º ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 163-186]

Por ejemplo, los **movimientos sacádicos** son “movimientos súbitos y enérgicos, ocurren cuando la mirada se cambia de un objeto a otro.”<sup>18</sup> En los movimientos sacádicos percibimos los objetos como partes aisladas, la mirada va de un objeto a otro y por tanto percibimos los detalles de los objetos. “Los **movimientos suaves de persecusión** son movimientos oculares de seguimiento que se producen cuando éstos siguen un cuerpo en movimiento.”<sup>19</sup> Este tipo de movimiento ocular es muy utilizado por el público que asiste a eventos deportivos o escénicos, por ejemplo, en un partido de tennis, el público utiliza movimientos suaves de persecusión para no perder el curso de la pelota, lo mismo sucede cuando el espectador sigue la interpretación de la bailarina o del actor. “Los **movimientos vestibulares** mantiene la fijación visual mientras se mueve la cabeza.”<sup>20</sup> Este tipo de movimiento pocas veces es utilizado, sin embargo, creo que lo utilizamos más de lo que creemos, por ejemplo, cuando decimos que si o que no con la cabeza, casi siempre lo hacemos con movimiento vestibular, porque mantenemos la mirada fija en la persona y la cabeza es la que se mueve para contestar. “Los **movimientos de convergencia** aproximan los ejes visuales entre sí cuando se enfoca la atención en objetos cercanos al observador.”<sup>21</sup> Estos movimientos son poco habituales ya que provocan que los ojos se esfuerzen para percibir los objetos a corta distancia.

Los movimientos oculares están relacionados directamente con el movimiento del entorno y con nuestro propio movimiento, los adaptamos a las condiciones del espacio, los utilizamos para percibir y ubicar nuestra posición en el espacio y para reconocer detalles específicos del ambiente. “Los movimientos sacádicos buscan los objetos visuales; los movimientos de búsqueda siguen el objeto cuando se mueve, y los movimientos vestibulares estabilizan el sistema de rastreo mientras se mueve la plataforma en la que está montado (es decir, la cabeza).”<sup>22</sup> Solo basta con poner atención a las actividades que realizamos a lo largo del día para darnos cuenta de los movimientos oculares que utilizamos para realizar tareas específicas.

<sup>18</sup> GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19° ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 185]

<sup>19</sup> Ibid. [p. 185]

<sup>20</sup> Ibid. [p. 185]

<sup>21</sup> Ibid. [p. 185]

<sup>22</sup> Ibid. [p. 185]

La agudeza visual es importante para responder ante la vida. Permite profundizar en los objetos, detallar y ubicar con precisión todo lo que está a nuestro alrededor. Por lo general observamos las cosas y reconocemos el ambiente en conjunto, un todo. La agudeza visual, nos permite, observar detalladamente y ser específicos en cada objeto del ambiente, aunque formen parte de un conjunto, la agudeza nos permite adentrarnos en la individualidad de los objetos, y reconocer los detalles dentro de un conjunto de formas. Por ejemplo, "el movimiento sacádico del ojo es uno de los múltiples factores que influyen en la *agudeza visual*. Éste parámetro de visión no debe confundirse con el *umbral visual*; este último es la cantidad mínima de luz que induce una sensación de luminosidad, mientras que la agudeza visual es el grado con el cual se perciben los detalles y contornos de los objetos."<sup>23</sup> En la actividad escénica se necesita trabajar con la agudeza visual, para ubicar nuestro cuerpo en el espacio, el cuerpo de los compañeros y los objetos.

Un actor cuando explora su creatividad, "necesita saber dónde está exactamente el cuerpo, a cada instante."<sup>24</sup> La visión nos permite interactuar con el ambiente y con las personas; si vamos caminando por la calle podemos observar el camino para evitar tropezar con algún objeto, si estamos en peligro, la visión trabaja en conjunto con otras modalidades sensoriales para poder sobrevivir y evitar accidentes. En la actuación, por ejemplo, si tenemos que representar una escena donde dos personajes tienen un duelo con espadas, nuestra agudeza visual nos permite enfocar distancia, velocidad, fuerza, movimiento, luz, formas y detalles de la pelea.

El ser humano, utiliza la mirada para expresarse; con el movimiento de los ojos, se llama la atención y logramos comunicarnos a través de ellos incluso sin utilizar el lenguaje. En el teatro podemos contar una historia con la simple trayectoria de nuestra mirada.

<sup>23</sup> GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19° ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 183]

<sup>24</sup> OIDA, Yoshi, *El Actor Invisible*, traducción Georgina Tábora, Ediciones el Milagro, México, 2005. P. 197. [p. 43]

Un actor puede revelar en sus ojos imágenes que no son físicamente visibles y lograr que la imaginación del espectador se involucre y vea el escenario a través de su propia mirada\*. Los ojos son muy utilizados para expresar distintas emociones, un actor debe lograr que sus ojos participen en su actuación y en la mente del espectador, "de este modo, de mirada en mirada, penetramos en el universo ficcional de la escena."<sup>25</sup>

El actor percibe visualmente el mundo circundante de la escena, su relación con el espacio y el espectador. "Si los ojos son <<el espejo del alma>>, la mirada es la base del cuerpo, del movimiento y de toda la enunciación escénica. A menudo, es ella quien organiza la representación teatral."<sup>26</sup>

En el teatro, la mirada no puede limitarse solamente al mundo físico y a los objetos materiales. El actor debe explorar sus capacidades para percibir los objetos concretos, y utilizar la expresión de sus ojos, para lograr que el espectador y él mismo perciban los objetos materiales visibles, dándoles otro significado, la parte invisible; un valor más imaginativo y creativo que aparecerá en la mente de aquellos espectadores. Un actor que no sólo trabaja con lo visible, sino que le da vida a lo invisible.

\* "En el teatro kabuki existe un gesto que significa "mirar la luna", que consiste en que el actor apunte con su dedo índice hacia el cielo. Había un actor muy talentoso que realizaba este gesto con gracia y elegancia. "¡Ah, qué movimiento tan hermoso!", opinaba el público. Disfrutaba de la belleza de su actuación y de la maestría técnica que demostraba. Otro actor hacía lo mismo, señalaba la luna. El público no se daba cuenta si se movía o no elegantemente, simplemente veía la luna. Yo prefiero a esta clase de actor: el que hace ver al público la luna. El actor que puede volverse invisible." En: OIDA, Yoshi, *El Actor Invisible*, traducción Georgina Tábora, Ediciones el Milagro, México, 2005. P. 197. [p. 21]

<sup>25</sup> Pavis, Patrice, *Diccionario del teatro, Dramaturgia, estética, semiología*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 1998, págs. 558. [p. 294]

<sup>26</sup> Ibid. [p. 294]

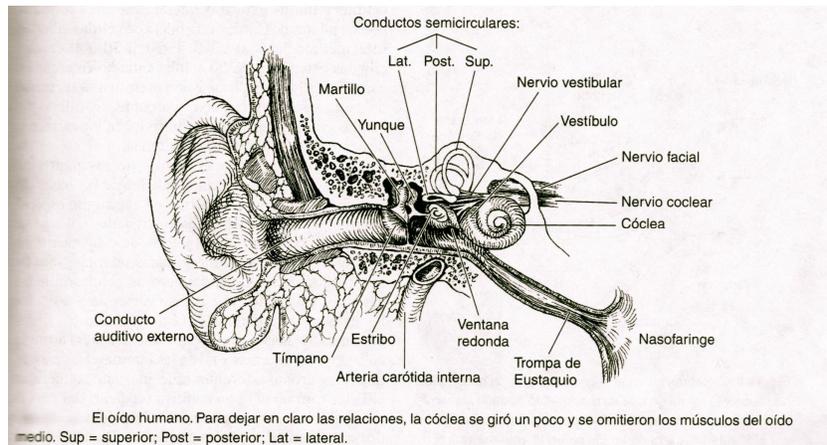
### 1.3 Audición y equilibrio

El ser humano llega a reconocer muchos objetos del ambiente por su sonido; desde un avión hasta el sonido de un animal. La música forma parte de la identidad de muchas personas, provoca emociones y nos permite convivir en grupo y bailar, nos puede llevar a la nostalgia y la tristeza o a la alegría y el buen humor; una canción nos puede expresar amor y lo que nos gustaría decirle a la persona que amamos. Nos hace danzar y entrar en ritmo, movernos e inevitablemente tener equilibrio.

La audición es un referente primordial de los estímulos internos y externos; nos permite identificar el tipo de voz de las personas y nuestra propia voz. Sonidos únicos y específicos que diferenciamos al percibirlos. "En el oído se alojan los receptores para dos modalidades sensoriales; la audición y el equilibrio. El oído externo, el oído medio y la cóclea del oído interno participan en la audición. Los conductos semicirculares, el utrículo y el sáculo del oído interno se encargan del equilibrio. Los receptores de los conductos semicirculares detectan la aceleración rotatoria, los receptores del utrículo perciben la aceleración lineal en dirección horizontal y los receptores del sáculo detectan la aceleración lineal en dirección vertical. Los receptores para la audición y el equilibrio son las células ciliadas, de las cuales existen seis grupos en cada oído interno: uno en cada uno de los tres conductos semicirculares, otro en el utrículo, uno más en el sáculo y otro en la cóclea."<sup>27</sup> Gracias a los receptores que participan en la audición podemos percibir el sonido del ambiente externo, los conductos semicirculares son primordiales para realizar movimientos cotidianos que involucran equilibrio. Caminar implica equilibrio y desequilibrio, nos balanceamos para compensar el peso de nuestro cuerpo y repartirlo equitativamente para lograr desplazarnos de un lugar a otro.

<sup>27</sup> Para mayores detalles véase: Sección III Funciones del Sistema Nervioso, Capítulo 9: Audición y Equilibrio [p. 187-203]. En GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19º ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 187]

Cada oído cuenta con tres conductos semicirculares ubicados de acuerdo a los tres planos del espacio: vertical, horizontal y perpendicular; es por eso que podemos movernos de arriba hacia abajo (vertical), de izquierda a derecha (horizontal) y de forma perpendicular. Gracias a los conductos semicirculares podemos girar de pie, saltar y dar un giro o girar acostados sobre el piso, hacer marometas y mortales en el aire. De alguna forma nos ayudan a tener una mejor ubicación de nuestro cuerpo en el espacio. En la siguiente imagen podemos observar la estructura del oído humano\*.



\* Consideraciones anatómicas: Oído externo y medio: El oído externo dirige las ondas sonoras a manera de embudo al **meato auditivo externo**. En algunos animales, las orejas pueden moverse como antenas de radar para buscar el sonido. A partir del meato, el **conducto auditivo externo** se introduce hacia la **membrana timpánica** (timpano). El oído medio es una cavidad llena con aire que se localiza en el hueso temporal y se abre mediante el **conducto auditivo (trompa de Eustaquio)** a la nasofaringe, y a través de ésta al exterior. Por lo general, esta tuba está cerrada, pero se abre durante la deglución, masticación y el bostezo, lo cual iguala la presión del aire en ambos lados del timpano. Los tres **osículos auditivos**: el **martillo**, **yunque** y **estribo**, se localizan en el oído medio. El **manubrio** (mango del martillo) está unido con la cara posterior de la membrana timpánica. Su cabeza está unida con la pared del oído medio y su apófisis corta se conecta con el yunque, el cual se articula con la cabeza del estribo. Éste recibe su nombre por la semejanza con un estribo; su **base** o platina está unida mediante un ligamento anular con las paredes de la **ventana oval**. En el oído medio también hay dos pequeños músculos esqueléticos, el **tensor del tímpano** y el **estapedio**. La contracción del primero tira del mango del martillo en sentido medial y disminuye las vibraciones de la membrana timpánica; la contracción del segundo tira de la base del estribo para separarla de la ventana oval. Oído interno: El oído interno (**laberinto**) está constituido por dos partes, una dentro de la otra. El **laberinto óseo** es una serie de conductos en la porción petrosa del hueso temporal. Dentro de estos conductos, rodeado por un líquido llamado **perilinf**a, está el **laberinto membranoso**. Esta estructura membranosa replica más o menos la forma de los conductos óseos. Está llena con un líquido llamado **endolinfa** y no hay una comunicación entre los espacios llenos con endolinfa y aquellos llenos con perilinfa. Para mayores detalles véase: Sección III Funciones del Sistema Nervioso, Capítulo 9: Audición y Equilibrio [p. 187-203]. En GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19° ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914.

El ser humano tiene una estrecha relación con los sonidos del ambiente, gracias a la audición podemos identificar sonidos específicos y sonidos generales, por ejemplo, el sonido que emite un pájaro predomina sobre el sonido de los autos si estamos en un parque, pero si vamos cerca de una avenida el sonido de los autos es mayor al sonido de un pájaro. En el teatro, un actor identifica su voz, la de sus compañeros y los sonidos generales de la sala, incluso los que emite el público; esto no debe provocar una distracción para el actor, si suena un celular en la función no podemos bloquear nuestra mente y olvidarnos de lo que hacemos arriba del escenario.

La interpretación que hacemos cuando el estímulo externo contiene un sonido, puede ser muy variable. A veces nos provoca una sensación de ruido o provoca bienestar como los sonidos musicales. La audición permite reconocer sonidos específicos de animales y objetos e identificar a que distancia se encuentran de nosotros. "El sonido es la sensación producida cuando las vibraciones longitudinales de las moléculas en el ambiente externo, es decir, las fases alternas de condensación y rarefacción de las moléculas, golpean la membrana timpánica. El trazo de estos movimientos como cambios en la presión sobre la membrana timpánica por unidad de tiempo produce una serie de ondas, y estos movimientos en el ambiente casi siempre se llaman ondas sonoras."<sup>28</sup> La agudeza auditiva con la cual podemos identificar a detalle los sonidos del ambiente, depende de nuestra posición en el espacio y la distancia a la que se encuentra el objeto, persona o animal que emite el sonido. Podemos localizar la dirección de la cual proviene un sonido y percibir cuando el sonido llega de un punto que está atrás de nosotros y percibir otra calidad distinta cuando el sonido gira alrededor de nosotros o está al frente. La localización del sonido puede variar de acuerdo al estímulo sonoro percibido; algunos sonidos pueden ser más intensos cuando están más cercanos a nuestra posición. "En términos generales, la **intensidad** de un sonido se relaciona con la **amplitud** de la onda sonora y su **tono** se relaciona con la **frecuencia** (número de ondas por minuto). Mientras mayor sea la amplitud, más intenso es el sonido; mientras mayor sea la frecuencia, más alto es el tono.

<sup>28</sup> GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19º ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 192]

Las ondas sonoras que tienen patrones repetitivos se perciben como sonidos musicales, aunque las ondas individuales sean complejas; las vibraciones aperiódicas y no repetitivas causan la sensación de ruido. Casi todos los sonidos musicales están formados por una onda con una frecuencia primaria que determina el tono del sonido más varias vibraciones armónicas (**sobretonos**) que le dan al sonido su **timbre** característico (**calidad**). Las variaciones en el timbre permiten identificar los sonidos de varios instrumentos musicales aunque toquen notas del mismo tono".<sup>29</sup>

El sonido permite la comunicación entre los seres humanos y los animales. El hombre primitivo utilizaba los sonidos de su voz para comunicarse. Antes de existir un lenguaje establecido entre ellos, aprendieron de la naturaleza a relacionarse a partir de sus sentidos, el contacto directo con las cosas, observar el ambiente, escuchar los sonidos, percibir olores y alimentarse. Los sonidos que utilizaban para hablar estaban directamente relacionados con los sonidos de los animales. Percibieron de la naturaleza sonidos musicales que los llevó a imitar sonidos representativos y repetitivos en objetos de madera y piedra, fabricaron instrumentos musicales en forma de tambores. El sonido proveniente del contacto directo con las manos y el tambor, empezó a despertar en el ser humano una necesidad de satisfacer nuestra relación con el ambiente interno- externo a partir del ritmo, la música, la danza y la relación con los demás.

Percibir el equilibrio es conocer la geografía de nuestro cuerpo y nuestra ubicación en el espacio, localizar la posición de las distintas partes del cuerpo. Apoyarnos de la visión, nos permite generar imágenes del cuerpo y de nuestra orientación en el espacio.

<sup>29</sup> GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19º ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 192]

Esto no podríamos hacerlo sin los receptores que se encuentran en los conductos semicirculares que nos informan sobre la aceleración rotatoria\* de la cual depende, en parte, la orientación espacial; “aunque las señales visuales también son importantes. También puede obtenerse información pertinente de los impulsos de los propioceptores de las cápsulas articulares, los cuales aportan datos sobre la posición relativa de las diversas partes del cuerpo, y de los impulsos de los exteroceptores cutáneos, en particular, los receptores de tacto y presión. Estas cuatro señales se sincronizan a nivel cortical para producir una imagen continua de la orientación del individuo en el espacio”. Ahora sabemos que la función vestibular, la visión, los propioceptores y los exteroceptores son fundamentales para el equilibrio y para tener la ubicación de nuestro cuerpo en el espacio. Percibir la posición que ocupamos en el mundo externo, permite conocer ampliamente lo que nos rodea.

\* **Función Vestibular: Respuesta a la aceleración rotatoria.** La aceleración rotatoria en el plano de un conducto semicircular particular estimula su cresta. Por la inercia, la endolinfa se desplaza en sentido contrario al de la rotación. El líquido empuja sobre la cúpula y la deforma. Esto flexiona las vellosidades de las células ciliadas. Cuando se alcanza una velocidad de rotación constante, el líquido gira a la misma velocidad que el cuerpo, y la cúpula regresa a su posición vertical. Cuando se detiene la rotación, la desaceleración produce desplazamiento de la endolinfa en la dirección de la rotación y la cúpula se deforma en sentido contrario al que tenía durante la rotación. Regresa a su posición media en 25 a 30 seg. A menudo, el movimiento de la cúpula en una dirección causa aumento en la transmisión de impulsos en fibras nerviosas individuales de la cresta, mientras que el movimiento en sentido contrario suele inhibir la actividad neural. **Nistagmo:** El movimiento energético característico del ojo que se observa al principio y final de un periodo de rotación se llama **nistagmo**. Es un reflejo que mantiene la fijación visual en puntos estacionarios mientras el cuerpo gira, aunque no es iniciado por los impulsos visuales y también se presenta en sujetos ciegos. Cuando comienza la rotación, los ojos se mueven lentamente en sentido contrario al de la rotación y mantienen la fijación visual (**reflejo vestibuloocular**). Cuando se llega al límite de este movimiento, los ojos regresan rápidamente a un nuevo punto de fijación y de nuevo se mueven lentamente en la dirección contraria. **Respuestas a la aceleración lineal:** En los mamíferos, las máculas del utrículo y del sáculo responden a la aceleración lineal. En general, el utrículo responde a la aceleración horizontal y el sáculo a la vertical. Aunque la mayoría de las respuestas a la estimulación de las máculas es de tipo reflejo, los impulsos vestibulares también llegan a la corteza cerebral. Se presume que estos impulsos son los causantes de la percepción consciente del movimiento y proporcionan parte de la información necesaria para la orientación en el espacio. El vértigo es la sensación de rotación en ausencia de rotación real. **Estimulación calórica:** Los conductos semicirculares pueden ser estimulados con la instilación de agua, más caliente o más fría que la temperatura corporal, en el meato auditivo externo. **Cinetosis:** Las náuseas, los cambios en la presión sanguínea, transpiración, palidez y vómito, que son síntomas bien conocidos de la cinetosis, son producidos por la estimulación vestibular excesiva. Para mayores detalles véase: Sección III Funciones del Sistema Nervioso, Capítulo 9: Audición y Equilibrio [p. 187-203]. En GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19° ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 200-201]

## 1.4 Olfato y Gusto

El olfato y el gusto están relacionados directamente con la función digestiva; ambos se combinan para percibir los sabores de los alimentos. El ser humano puede identificar los olores de las personas, de la naturaleza y de los alimentos; en el teatro un actor puede explorar sus posibilidades para identificar los olores del ambiente, y el sabor de la comida. Si el actor está trabajando una escena donde su personaje toma vino, el actor puede adaptar la sensación de su degustación de acuerdo a lo que plantea su personaje, lo mismo sucede si en una escena se prueban alimentos. Hace unos años trabajé en un montaje donde comíamos carne en una de las escenas, mi personaje planteaba que la comida era deliciosa, sin embargo la comida que puso la producción era detestable, yo tenía que adaptar la sensación de los alimentos, pues para mí probar la carne era desagradable y para mi personaje tenía que ser deliciosa, eso modificó a mi personaje en esa escena. A mí no me gustaba el sabor de la carne, pero a mi personaje si, entonces cuando llegaba el momento de salir a escena, el sabor de la carne era delicioso.

Es importante hablar del gusto y el olfato, por que son modalidades sensoriales básicas que están presentes en cada acto de nuestras vidas y que se encuentran en constante estimulación. "Por lo general, el olfato y el gusto se clasifican como sentidos viscerales por su estrecha relación con la función digestiva. Los sabores de los diversos alimentos se deben, en gran medida, a una combinación de sus características gustativas y olfatorias. Tanto los receptores del gusto como los del olfato son quimiorreceptores estimulados por moléculas en solución que llegan al moco de la nariz y a la saliva de la boca".<sup>30</sup> Sin embargo, los quimiorreceptores olfatorios son receptores a distancia (telerreceptores), pues la información proviene del ambiente externo. Las vías gustativas, en su camino al cerebro, envían información sensitiva del tacto y la presión proveniente de la boca.

<sup>30</sup> GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19º ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 203]

Es normal que un olor en el ambiente llame nuestra atención; podemos percibir si el olor es agradable o desagradable y aunque estemos expuestos en forma continua a un olor desagradable, la percepción del olor disminuye y finalmente dejamos de percibirlo. Este fenómeno se debe a la adaptación bastante rápida que ocurre en el sistema olfatorio\*.

En la actuación es interesante explorar nuestra percepción gustativa y olfatoria porque nos informa sobre los olores del ambiente y al probar los alimentos logramos identificar la diferencia en los sabores. Es normal que los seres humanos nos identifiquemos con otra persona a través del habla y el cuerpo, pero los quimiorreceptores del sistema olfatorio nos permiten conocer más a las personas; cuando el olor es agradable nos gusta estar cerca de esa persona, cuando probamos alimentos casi siempre lo hacemos en grupo, la comida forma parte de la identificación social, en muchas partes del mundo, la comida, suele ser un momento sagrado y de comunión familiar, ambos sistemas sensoriales nos permiten convivir con las personas. Esto es muy importante para el teatro, pues la integración social permite la relación creativa entre el ser humano y el arte.

El olfato y el gusto pueden modificar nuestro comportamiento y nuestras emociones, si tenemos la sensación de que un olor en el ambiente es desagradable, nos puede resultar molesto, incluso al grado de enojarnos, lo mismo sucede cuando probamos alimentos que no nos gustan. Con las personas sucede lo mismo, si un actor está repasando sus textos con su compañero, y uno de ellos detecta que al otro le huele mal la boca, puede resultar un tanto desagradable y se pierde la relación en el ensayo.

\* **Transducción de la señal:** El sistema olfatorio ha recibido mucha atención en los últimos años a causa de la intrigante interrogante biológica de cómo un órgano sensorial simple como la mucosa olfatoria y su representación cerebral, que parece carecer de un alto grado de complejidad, pueden mediar la discriminación de más de 10 000 olores diferentes. Una parte de la respuesta a ello es que existen numerosos receptores olfatorios distintos. El 1% o más del genoma se dedica a producir receptores olfatorios. Los genes para los receptores constituyen la familia más grande descrita hasta ahora en los mamíferos. Para mayores detalles véase: Sección III Funciones del Sistema Nervioso, Capítulo 10: Olfato y Gusto [p. 203-211]. En GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19° ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 205]

La adaptación de nuestro sistema olfatorio es bastante rápido y puede lograr que los malos olores desaparezcan temporalmente. Lo mismo sucede cuando los olores y sabores son atractivos a las personas, modifica nuestro comportamiento y se genera un ambiente agradable. Un actor debe explorar sus posibilidades para adaptarse a estos cambios en el ambiente, tanto lo agradable como lo desagradable va a modificarnos y esto debemos permitirlo sólo cuando potencialice nuestro trabajo creativo.

Los seres humanos somos atraídos por todo lo que nos rodea y nos identificamos por lo que nos gusta y lo que no nos gusta, cuando olfateamos un olor que nos atrae la atención tratamos de describirlo y si es posible lo reafirmamos con la vista, las imágenes nos ayudan a complementar la información que llega del sistema olfatorio. Incluso a veces observamos algo desagradable a la vista e inmediatamente pensamos que también puede tener un olor desagradable. "El olfateo es una respuesta semirrefleja que, en general, ocurre cuando un nuevo olor atrae la atención del sujeto".<sup>31</sup> La agudeza para percibir los olores del ambiente depende de la cantidad de aire que llega del ambiente y se incrementa con el olfateo.

El olfato tiene una función importante en la sensación general producida por el alimento. Cuando olemos la comida, tenemos un referente del sabor que puede tener; el olfato nos permite identificar la textura, la consistencia y la temperatura de los alimentos; muy importante para percibir su sabor. "En los humanos existen cinco sabores básicos establecidos: dulce, ácido, amargo, salado y unami. Solía pensarse que había áreas especiales en la superficie de la lengua para cada una de las primeras cuatro de estas sensaciones, pero ahora ha quedado claro que todas se perciben en

<sup>31</sup> GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19º ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 206]

todas las regiones de la lengua y en las estructuras adyacentes. La quinta sensación gustativa, **unami**, se agregó hace poco a los cuatro sabores clásicos. En realidad, este sabor se conoce desde hace alrededor de 100 años y se estableció una vez que se identificó su receptor; se utiliza mucho en la comida asiática. El sabor es dulce y placentero, pero difiere del sabor dulce estándar.”<sup>32</sup>

Es importante reconocer las modalidades gustativas básicas, pues como ya lo mencione, a veces, arriba del escenario cuando damos una función, hay escenas donde los personajes comen mientras se relata la obra. El sabor de los alimentos es lo que nos permite percibir y reconocer que comer es un acto placentero. En la mayoría de las obras donde los personajes degustan alimentos, se resalta el placer que refleja el ser humano por los alimentos.

El sabor que percibimos de la comida y el olfato, quizá no tienen un papel predominante dentro de la actuación, pero no podemos desacreditarlos, porque nos complementan junto con las otras modalidades sensoriales; el tacto está presente en la deglución de la comida y la vista nos permite reforzar lo que olemos y escuchamos.

También existe cierto grado de disposición a lo que hacemos cuando estamos sanos, comer alimentos saludables y bañarnos, nos permite comprometernos con nuestras actividades cotidianas. De esta manera las personas reflejan su disposición con el trabajo y con ellos mismos, a esto me refiero con la higiene que debemos tener tanto en la nariz como en la boca.

<sup>32</sup> Gran parte de la casi infinita variedad de sabores tan apreciados por el gourmet se forman a partir de los cinco componentes gustativos básicos. En algunos casos, un sabor deseable incluye un elemento que estimula el dolor (p. ej., las salsas picantes) **Umbral gustativo y discriminaciones de intensidad:** La capacidad de los humanos para discriminar diferencias en la intensidad de los sabores es relativamente rudimentaria, al igual que la discriminación de la intensidad olfatoria. Es necesario un cambio del 30% en la concentración de la sustancia que se prueba para detectar una diferencia en la intensidad del sabor. Las concentraciones umbrales a las sustancias a las que responden los botones gustativos varía de acuerdo con la sustancia particular. Para mayores detalles véase: Sección III Funciones del Sistema Nervioso, Capítulo 10: Olfato y Gusto [p. 203-211]. GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19ª ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 207-208]

Lavar nuestros dientes, nos hace estar cómodos y seguros porque sabemos que nuestra cavidad oral se encuentra limpia y saludable. Limpiar nuestras fosas nasales nos permite respirar bien y oxigenar nuestro cerebro para tenerlo activo y aumentar nuestra capacidad para percibir con claridad y pensar con inteligencia.\*

Es importante tener ambos órganos sensoriales saludables, pues nos permiten activar y potencializar nuestra visión, audición y sensibilidad cutánea para sentirnos saludables. El bienestar de nuestro cuerpo permite pensar con claridad y percibir los detalles del ambiente que nos rodea, saber nuestra ubicación en el espacio y relacionarnos con las personas. Con el olfato podemos recibir oxígeno del ambiente, el cual nos mantiene con vida, con el gusto podemos percibir el sabor de los alimentos, elegir la comida que nos gusta y que nos hace estar saludables. Cuidar y mantener limpios la boca y la nariz, permite respirar el aire que necesitamos para oxigenar nuestro cuerpo, al igual que alimentarnos sanamente para utilizar la energía necesaria para cada actividad que realizamos.

\* **La nariz:** Es muy importante tomar suficiente aire. Si las fosas nasales están obstruidas uno puede arreglárselas para inhalar y exhalar utilizando la boca solamente, pero es mejor inhalar por la nariz. Además existe una antigua tradición japonesa que relaciona las fosas nasales con el "tercer ojo". No sabemos cuál es la importancia exacta del "tercer ojo", pero de acuerdo con la creencia tradicional tener la nariz obstruida afecta la capacidad para percibir con claridad y pensar con inteligencia. Por lo tanto, si uno quiere asegurarse de estar totalmente alerta, en cualquier sentido, hay que mantener despejada la nariz para que el aire pueda circular libremente. (Tener la nariz obstruida es quizá uno de los motivos por los cuales nos sentimos tan atontados cuando tenemos catarro.) Así como hay que mantener limpias las fosas (hay que tratar de enjuagarlas con agua), dar un masaje a los lados de la nariz también ayuda. Coloquen los dedos por encima de las fosas a cada lado de la nariz y llévenlos suavemente hacia arriba, hacia el puente de la nariz. Continúen este movimiento de arriba abajo. Es interesante notar que cuando estamos cansados instintivamente nos tallamos la cara y, al hacerlo, llevamos las manos de arriba abajo, a los lados de la nariz. **La boca:** Así como cepillamos nuestros dientes, deberíamos prestar particular atención a las encías, ya que unas encías sanas permiten que los dientes se mantengan en su sitio. Aquí otra vez el masaje es un buen modo de estimularlas. Con la boca cerrada coloquen las puntas de los dedos sobre el labio superior, justo debajo de la nariz. Tamborileen delicadamente sobre el área (la base de las encías) con la punta de los dedos y continúen con un movimiento circular hacia los lados de la cara, debajo de los pómulos. Luego lleven los dedos hacia la barbilla y continúen, del mismo modo, con el masaje de las encías del maxilar inferior. Dentro de la boca los seres humanos tienen tres tipos de dientes: los caninos, los incisivos y los molares. Los caninos son característicos de los animales que comen carne, los incisivos de aquellos que comen vegetales, mientras que los molares están estructurados para triturar los granos. El porcentaje de cada tipo de dientes que hay dentro de la boca nos da una indicación del tipo de dieta para la cual está adaptado el cuerpo. Un renombrado maestro de aikido ha señalado que, de un total de treinta y dos dientes, cuatro son caninos, lo cual da una porción de uno a ocho. En la medida en que sólo un octavo de nuestra dentadura está estructurada para comer carne, solamente un octavo de nuestra alimentación debería consistir en carne. En: OIDA, Yoshi, *El Actor Invisible*, traducción Georgina Tabora, Ediciones el Milagro, México, 2005. P. 197. [p. 32- 34]

## 1.5 Sensación y Percepción

El ser humano recibe la información del ambiente mediante estímulos externos que llegan a cada órgano sensorial; la sensación es la recepción de los estímulos, formas de energía que convierten los receptores en cada órgano sensorial, mecánica (tacto, presión), térmica (grados de calor), electromagnética (luz) y química (olor y sabor). Las sensaciones llegan al sistema nervioso central mediante impulsos nerviosos enviados por diversos receptores sensoriales. Cuando la información recibida llega al cerebro, se interpretan las distintas sensaciones dándoles significado y organización, es decir, la interpretación de las sensaciones, se conoce como percepción.

No podemos hablar de percepción sin hablar de sensación, ya que son procesos que están completamente unidos. “La sensación se refiere a experiencias inmediatas y básicas, generadas por estímulos aislados simples. La percepción, incluye la interpretación de esas sensaciones, dándoles significado y organización”.<sup>33</sup>

El objetivo de éste capítulo es definir la percepción y resaltar su importancia en el desarrollo profesional del actor. Adquirir conceptos funcionales para ampliar su comprensión y estudiarla como un proceso a partir del funcionamiento de los órganos sensoriales; ayuda a que el actor se relacione ampliamente con su entorno. Básicamente la psicología plantea, en el estudio de la percepción, que “el medio ambiente debe ser la fuente primaria de estímulos para el ser humano”<sup>34</sup> Al recibir los estímulos internos y externos, es sistema nervioso central se concentra en registrar la sensación que tenemos, después la información pasa a la mente para poder interpretar la sensación, es decir; el cerebro recibe información que nosotros no controlamos, la mente es la que percibe, interpreta y da significado a las sensaciones; permite la interacción con el ambiente. Un actor consciente de todo lo que le pasa interna y externamente, se vuelve un actor seguro y libre de poder explorar y reaccionar ante estímulos imprevistos y ante todo lo que lo rodea en su trabajo en escena.

<sup>33</sup>Matlin, Margaret W. y Foley, Hugh J., *Sensación y percepción*. México, D. F., Prentice Hall, 1996, 554 págs. [pág 2]

<sup>34</sup>Forgus, Ronald H. *Percepción: proceso básico en el desarrollo cognoscitivo*. Ed Trillas, 1972, [pág 5]

Con el aporte de los estudios en la psicología, se ha dado un gran paso en la comprensión y la naturaleza de la percepción, a pesar de ser un campo que ha recibido continuamente distintos enfoques entre los psicólogos. “Unos pensaban que era un fenómeno natural o determinado desde el nacimiento. Otros, en cambio, creían que era un proceso completamente aprendido. Hoy ya no se juzga tan sencillo el proceso perceptual, los científicos parecen coincidir en que se comienza con programas no aprendidos a base de reflejos que inician el proceso adaptativo y entonces pasan a programas perceptuales de orden superior, o aprendidos”<sup>35</sup>. En este sentido, sabemos que todo inicia en los órganos sensoriales, son los primeros que informan al ser humano sobre lo que sucede en el ambiente; un recién nacido va conociendo su ambiente a partir de sensaciones (frío, caliente, dolor, luz, tacto, olores y sabores) y de acuerdo a su crecimiento, va logrando un proceso de adaptación a su ambiente y comienza a interpretar, organizar y darle significado a las cosas, es ahí cuando empezamos hablar de percepción, cuando el bebé ya identifica la diferencia entre los sabores y empieza a elegir lo que le gusta y lo que no le gusta. La percepción es una “función psicológica primaria que permite recibir y seleccionar las impresiones sensoriales del mundo externo y del propio cuerpo e incorporar éstas a las experiencias anteriores”<sup>36</sup>.

El proceso de percepción está ligado a la necesidad general que tiene el ser humano para adaptarse a su medio y hacer frente con efectividad a las exigencias de la vida; es un proceso de extracción de información. El aprendizaje influye en la percepción y si la relacionamos con el proceso de extracción de información, nos puede llevar a entender completamente la naturaleza de la recepción, adquisición, asimilación y utilización del conocimiento. Considerando lo anterior, Forgas dice: “La percepción es el proceso fundamental en la adquisición de conocimiento. Por tanto, concibo la percepción como el conjunto total y el aprendizaje y el pensamiento como subconjuntos incluidos en el proceso perceptual”<sup>37</sup>.

<sup>35</sup> Ortiz de Stopello, María Luisa, *Música, Educación y Desarrollo -La rítmica Dalcroze-* Ed. Monte Ávila, Editores Latinoamericana, Caracas, Venezuela, 1997 (Prólogo Marta Sánchez) [pág 26]

<sup>36</sup> Torbert, Marianne, *Juegos para el desarrollo motor*, Editorial Pax-México, México, 1985, págs. 215 [p. 210]

<sup>37</sup> FORGUS, Ronald H. *Percepción: proceso básico en el desarrollo cognoscitivo*. Ed Trillas, 1972, [pág 5]

Sabemos que la recepción sensorial, es específica en cada uno de los órganos sensoriales. Hay receptores específicos para cada uno de los sentidos. Sin embargo, hay puntos en común en el funcionamiento de los órganos sensoriales: 1) Siempre hay un estímulo físico, que viene del interior o del exterior, 2) Los receptores toman el estímulo y lo transmiten mediante impulsos nerviosos hasta llegar al sistema nervioso central, 3) La interpretación de las sensaciones mediante el pensamiento y el aprendizaje a través de la percepción; la representación interna de éstas sensaciones y la adquisición de conocimiento.

En el proceso de la percepción, un actor recibe o extrae alguna información del medio que lo rodea, un estímulo que se convierte en experiencia, y después pasa a ser aprendizaje. Por lo tanto, en el aprendizaje se almacena la información obtenida y a través del pensamiento, el actor se encarga de interpretar las cosas e incluso solucionar problemas.

Es necesario hacer una revisión de los enfoques teóricos de la sensación y la percepción para reafirmar su importancia como fundamentos básicos que complementan el proceso de los órganos sensoriales: recepción-sensación-percepción.

Tomar en cuenta cada uno de los enfoques, permite tener amplias posibilidades para comprender el proceso senso-perceptivo y no olvidar que conocer la estructura fisiológica, psicológica y empírica de los órganos sensoriales; permite adaptarnos fácilmente a cualquier ambiente o situación que implique algún razonamiento, aprendizaje o repetición (en el caso de la actuación). Podemos decir que éste tipo de adaptación comienza sin tener que hacer, sino dejándonos ser. Nos adaptamos para asimilar experiencias y ser conscientes de los estímulos que recibimos de nuestro entorno y ser capaces de reconocernos a nosotros mismos de manera objetiva, reconocer nuestras sensaciones, lograr interpretarlas y aprender de ellas; es decir, un descubrimiento ilimitado del exterior(conocimiento) y de nosotros mismos (autoconocimiento).

**Enfoque Empirista. (Siglo XVII, George Berkley).**

Las experiencias sensoriales básicas son combinadas por aprendizaje para producir la percepción. El empirismo, desarrollado principalmente por Berkley, propone que toda la información deriva de las percepciones sensoriales y la experiencia.

**Enfoque de la Gestalt. (Principios del Siglo XX).**

El enfoque de la Gestalt insiste en que percibimos objetos bien organizados, como estructuras completas más que como partes aisladas, separadas (organización de las formas)

**Enfoque Conductista.**

El conductismo se concentra en la descripción objetiva del comportamiento de un organismo.

**Enfoque Gibsoniano.**

El enfoque Gibsoniano asegura que nuestras percepciones son ricas y elaboradas debido a que los estímulos en nuestro medio son ricos en información. Gibson creía que si podemos describir de manera adecuada las características de los estímulos ambientales, no necesitamos proponer teorías elaboradas para explicar los procesos psicológicos que fundamentan la percepción.

MATLIN, MARGARET W. Y FOLEY, HUGH J., *Sensación y percepción*. México, D. F., Prentice Hall, 1996, 554 págs. [pág 6-9]

Un actor descubre, interioriza y expone las conductas humanas y la relación con otras personas, lo que pensamos y sentimos; cómo nos relacionamos con el mundo exterior, tomando decisiones, asumiendo conflictos y solucionando problemas durante toda la vida. Trabaja con sus órganos sensoriales; logra que el espectador se estimule. Juega con su cuerpo y sus emociones y juega ha ser visto. El enfoque Gibsoniano, nos permite pensar que si un actor utiliza lo que percibe (estímulos del ambiente que son ricos en información) y pone atención a lo que sucede dentro y fuera de él, es capaz de darle significado a sus percepciones y que a su vez sean ricas y elaboradas. Logra construir y representar con acciones auténticas cualquier conducta humana.

Percibir el comportamiento de nuestros congéneres, nos permite estructurar una descripción objetiva de nuestra relación con el mundo exterior. El enfoque conductista puede funcionarle al actor como parte de su investigación personal, para descubrir las características de su personaje a representar. El actor no sólo trabaja con su cuerpo y las emociones; existen otros elementos dentro del teatro: iluminación, escenografía, utilería, vestuario y maquillaje, con los cuales el actor aprende a trabajar sobre la práctica. Una temporada teatral implica la repetición de la misma obra durante un periodo de tiempo; la repetición permite adquirir experiencia, pues de acuerdo al enfoque empirista, toda la información deriva de las percepciones sensoriales y la experiencia, con las cuales podemos mejorar en cada función nuestra actuación.

El enfoque de la Gestalt, insiste en que somos capaces de percibir objetos bien organizados, estructuras completas. El actor es capaz de construir con el cuerpo arriba del escenario y a su vez, utilizar su agudeza visual para formar una imagen general de todos los elementos externos; las luces, la escenografía, la utilería y el espectador, forman parte de un conjunto bien organizado. También es capaz de percibir estos elementos como objetos aislados, dentro de un todo, utiliza, elementos de utilería, se cambia de vestuario y está interactuando con el ambiente, las luces, la escenografía, sus compañeros y el espectador. Estar arriba del escenario, va incrementando la experiencia y gracias al proceso senso-perceptivo, el conocimiento que adquirimos de cada experiencia, se vuelve más rico en información.

Estudiar los órganos sensoriales, percibirlos y adaptarlos, así como nuestra manera de percibir el entorno, es una parte importante para conocernos. La percepción es primordial para adquirir conocimiento, incrementa nuestra capacidad de aprendizaje y si podemos describir de manera adecuada las características de los estímulos ambientales, como dijo Gibson, no necesitamos teorías elaboradas para explicar los procesos psicológicos para entender el proceso senso-perceptivo. El conocimiento mejora con la experiencia. El aprendizaje mejora cada vez que exploramos nuevas experiencias para adaptarnos a lo que somos y a todo lo que nos rodea.

## **2. Control de la postura y el movimiento**

Existen zonas específicas en el cerebro encargadas de la postura y el movimiento, que trabajan a su vez junto con los órganos sensoriales encargados del tacto y la presión, la visión, así como el equilibrio, la aceleración rotatoria, lineal y horizontal. Los núcleos motores de los nervios craneales reciben información de los mecanorreceptores y estos, retroalimentan la información del estímulo a las neuronas motoras.

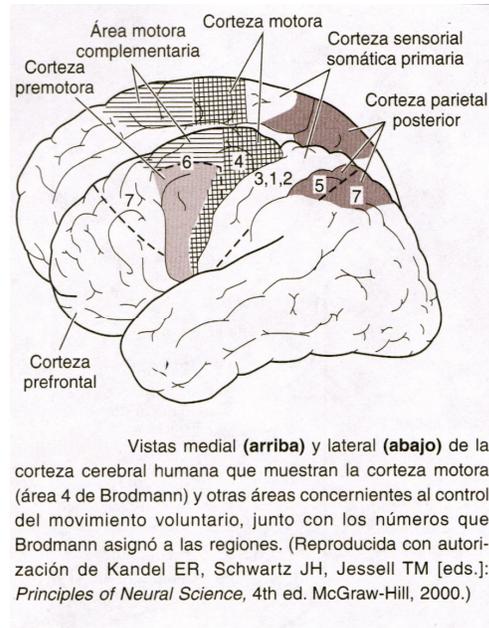
En el capítulo anterior, explicamos el proceso perceptivo motor encargado de percibir los estímulos del ambiente, integrar e interpretar la información percibida, planear el movimiento y responder a experiencias enriquecedoras en el medio ambiente. También explicamos que la información motora es de dos tipos: refleja o involuntaria y voluntaria.

Existen dos fases importantes para el control del movimiento voluntario. La planeación y la ejecución. Para un actor, realizar una secuencia de movimientos específicos y precisos, es un acto complejo que pone en marcha gran parte de su cerebro. Para llegar a la ejecución, el cerebro debe planear un movimiento, arreglar el movimiento apropiado en muchas articulaciones diferentes al mismo tiempo y ajustar el movimiento mediante la ejecución.

El primer paso de la planeación de los movimientos se desarrolla a partir de la percepción que tenemos sobre el referente externo (estímulo) de la imagen corporal en movimiento; los receptores de los ojos y los propioceptores nos informan sobre la imagen de algún objeto en movimiento y la orientación espacial, la ubicación de nuestro cuerpo en el espacio. En el siguiente esquema general de control motor, nos damos cuenta que generamos una idea del movimiento que vamos a realizar, gracias al estímulo externo que nos permite recibir e interpretar la información del movimiento y planear nuestros propios movimientos.



En el segundo paso para la planeación del movimiento voluntario, existe una red de fibras nerviosas de las cuales depende la actividad motora. En la siguiente imagen observamos la ubicación de las áreas motoras corticales<sup>38</sup> que permite explicar más adelante el proceso de planeación y ejecución del movimiento voluntario.



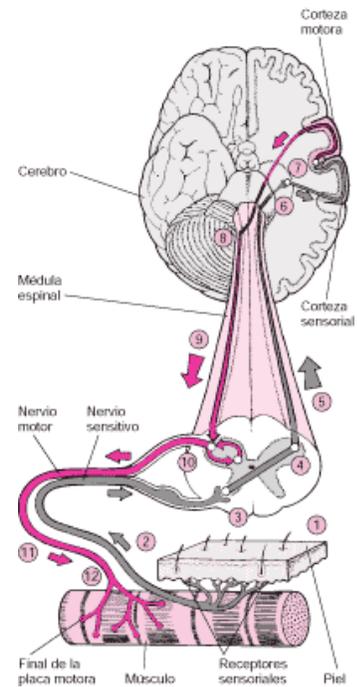
<sup>38</sup> **Áreas motoras corticales:** La más conocida es la **corteza motora (M1)** en el giro precentral. No obstante, existe un **área motora complementaria** sobre y por arriba del hemisferio que llega a la **corteza premotora**, en la superficie lateral del cerebro. También se producen respuestas motoras con la estimulación del área sensorial somática I en el giro poscentral y con la estimulación del área sensorial II en la pared de la fisura de Silvio (véase en el capítulo anterior, las áreas cerebrales concernientes a la sensación somática y algunas de las áreas receptoras corticales para otras modalidades sensoriales en el cerebro) estas observaciones se ajustan con el hecho de que 30% de las fibras que constituyen los haces corticospinales y corticobulbares provienen de la corteza motora, pero 30% deriva de la corteza premotora y 40% del lóbulo parietal, en especial del área sensorial somática. **Área motora complementaria:** En su mayor parte, el área motora complementaria se proyecta a la corteza motora. Al parecer participa principalmente en la programación de secuencias motoras (cuando los actores repasan su texto en silencio, la corteza motora permanece en reposo, pero cuando pronuncian su texto en voz alta, aumenta el flujo sanguíneo en la corteza motora y el área motora complementaria. Por tanto, el área motora complementaria participa, al igual que la corteza motora, en el movimiento voluntario cuando los movimientos que se realizan son complejos y requieren planeación. El flujo sanguíneo aumenta sin importar que se lleve a cabo un movimiento planeado o no planeado. **Corteza premotora:** La corteza premotora se proyecta a las áreas del tallo encefálico participantes en el control de la postura y a la corteza motora, además de proporcionar parte de la señal corticospinal y corticobulbar. Su función aún no se comprende del todo, pero es probable que participe en el establecimiento de la postura al principio de un movimiento planeado y para disponer al sujeto a realizarlo. Para mayores detalles véase: Sección III Funciones del Sistema Nervioso, Capítulo 12: Control de la postura y el movimiento [p. 223-247]. Imágenes reproducidas en GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19ª ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914.

A continuación, podemos observar el circuito receptor-médula espinal-cerebro-músculo que permite explicar el proceso de planeación y ejecución del movimiento voluntario:

1) Los mecanorreceptores y propioceptores envían señales de información sensorial a través del **nervio sensitivo** hasta las fibras nerviosas de la **médula espinal**.

2) La información asciende hasta el **bulbo raquídeo**;

3) Buena parte de la información sensorial y la propiocepción (la ubicación de las diversas partes del cuerpo en el espacio, orientación espacial) llega al **cerebelo**, pero una parte pasa por el **tálamo** y otra a los **ganglios basales**.



4) Ésta red de información, reúne los estímulos de tacto y presión en el **área sensorial somática** (se explica en el capítulo anterior). El área sensorial somática está ubicada en las fibras talámicas de la **corteza sensorial somática primaria** dentro del lóbulo temporal y parietal.

5) Los ganglios basales y el cerebelo reúnen la información de la corteza sensorial somática y transmiten la información a través del tálamo al **área motora** y la **corteza premotora** para evaluar las señales de orientación espacial.

6) Estas señales se comunican con la **corteza motora** para lograr la ejecución de movimientos bien definidos.

\* Imagen reproducida en *Manual Merck de información médica para el hogar*, Copyright ©2005 Merck Sharp & Dohme de España, S.A. Madrid, España. Todos los derechos reservados. [www.msd.es](http://www.msd.es)

7) La corteza motora envía señales a través de la médula espinal a los músculos por medio del **nervio motor**; en otras palabras, decide qué músculos hay que contraer y cuánto.

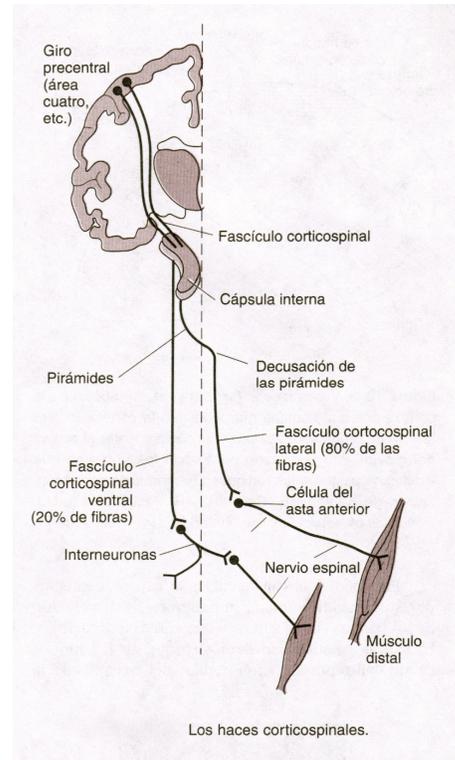
8) Los músculos a través de los mecanorreceptores dentro de las articulaciones, envían señales de retorno a la médula espinal, bulbo raquídeo, cerebelo, tálamo, ganglios basales, corteza sensorial somática y corteza motora. Estas señales de retroalimentación que ajustan, continúan y refinan el movimiento, se retransmiten directamente para lograr la planeación, ejecución y control del movimiento<sup>39</sup>.

Los ocho pasos anteriores describen el funcionamiento del sistema corticoespinal y corticobulbar, con el cual se logra la planeación y ejecución del movimiento voluntario<sup>40</sup>. Cada vez que el actor realiza una secuencia de movimientos en la etapa de entrenamiento, su sistema motor “aprende haciendo” y su desempeño mejora con la repetición. El aprendizaje y la repetición son un proceso importante en el sistema motor, en la planeación y en la ejecución del movimiento. Permiten interpretar, organizar y comparar la información percibida y la almacenan para mejorar la ejecución de movimientos coordinados y precisos.

<sup>39</sup> La actividad integrada de estas múltiples señales provenientes de la médula espinal, el bulbo raquídeo, mesencéfalo y corteza es lo que regula la postura del cuerpo y hace posible el movimiento coordinado. Las señales que convergen en las neuronas motoras tienen tres funciones: permiten la actividad voluntaria; ajustan la postura corporal para establecer una base estable al movimiento; y coordinan la acción de varios músculos para que los movimientos sean continuos y precisos. Los patrones de actividad voluntaria se planean en el cerebro y los comandos se envían a los músculos principalmente mediante los **sistemas corticoespinal** y **corticobulbar**. La postura se ajusta en forma continua, no sólo antes, sino también durante el movimiento mediante **sistemas reguladores de la postura**. El movimiento se continúa y coordina por la acción de las porciones medial e intermedia del cerebelo (**espino cerebelo**) y sus conexiones. Los **ganglios basales** y las porciones laterales del cerebelo (**neocerebelo**) son parte de un circuito de retroalimentación que se dirige a la corteza premotora y motora y que participa en la planeación y organización del movimiento voluntario. Para mayores detalles véase: Sección III Funciones del Sistema Nervioso, Capítulo 12: Control de la postura y el movimiento [p. 223-247]. En GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19ª ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914.

<sup>40</sup> **Sistema Corticoespinal y Corticobulbar. Anatomía y función:** Las fibras nerviosas que pasan de la corteza motora a los núcleos de los nervios craneales forman el **fascículo corticobulbar**. Las fibras nerviosas que cruzan la línea media en las pirámides bulbares y forman el **fascículo corticoespinal lateral** representan cerca de 80% de las fibras de la vía corticoespinal. El restante 20% constituye el **fascículo corticoespinal anterior** o **ventral**, que no cruza la línea media hasta que llega al nivel de los músculos que controla. En este punto, sus fibras terminan en interneuronas que establecen contacto con los nervios motores en ambos lados del cuerpo. El fascículo corticoespinal lateral se encarga de los movimientos finos, y en los humanos sus fibras terminan en las neuronas motoras. Para mayores detalles véase: Sección III Funciones del Sistema Nervioso, Capítulo 12: Control de la postura y el movimiento [p. 223-247]. En GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19ª ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914. [p. 225]

Por ejemplo, en el baile se planean los movimientos a partir de nuestra capacidad de percibir y sentir la música, se utiliza la agudeza auditiva, visual y táctil. Un actor puede entrenar y repetir varias veces una secuencia de pasos de baile, planea los giros, observa los movimientos a partir del contacto con su pareja, sabe donde colocar las manos, escucha y establece un ritmo constante a partir de la música. Cuando un actor baila y mueve su cuerpo, su sistema corticoespinal y corticobulbar realiza los ocho pasos anteriores en cada uno de sus movimientos en cuestión de segundos.



La información viaja mediante impulsos nerviosos desde el nervio sensitivo hasta el cerebro para planear el movimiento y regresan la información al nervio motor para ejecutar cada movimiento.

La corteza motora y el sistema corticoespinal y corticobulbar son importantes para el procesamiento de nuestros movimientos. “Casi siempre se establece que las áreas corticales de las cuales se originan el sistema corticobulbar y corticoespinal son aquellas en las que la estimulación ocasiona un movimiento inmediato y bien definido”.<sup>41</sup>

<sup>41</sup> Para mayores detalles véase: Sección III Funciones del Sistema Nervioso, Capítulo 12: Control de la postura y el movimiento [p. 223-247]. En GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19<sup>o</sup> ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, p. 914.



emocionalmente. Cada mínimo detalle corporal corresponde a una realidad interna diferente.”<sup>42</sup>

Antes de movernos, debemos estar atentos a nuestro ambiente interno y externo, percibir nuestro cuerpo, nuestra postura, observar el espacio y reconocer nuestra orientación espacial. Estar saludables y comer bien, permite que nuestro cerebro, el sistema nervioso y los órganos sensoriales funcionen correctamente y nos informen sobre cada detalle corporal que vamos a realizar.

El movimiento proporciona una primera aproximación general al análisis del actor y reagrupa la mayor parte de las cuestiones sobre el cuerpo, las sensaciones, la gestualidad, la percepción, el ritmo y la actuación. Así como dedicar horas al entrenamiento del cuerpo para mejorar y definir con precisión la trayectoria de nuestros movimientos.

Como punto de partida; consideramos que “el movimiento –en sentido amplio– era el elemento más importante del arte del teatro.”<sup>43</sup> Puede interpretarse la relación directa entre el arte del teatro y el movimiento, en la cual está inmerso el trabajo del actor y la relación con distintas áreas que lo rodean (escenografía-movimiento, iluminación-movimiento, dirección de actores-movimiento, dramaturgia-movimiento, música-movimiento, etc.) El propósito es percibir nuestros movimientos, observar lo que hacemos con el cuerpo, aprender de nosotros mismos mediante la repetición variada de ejercicios para mejorar la precisión, el control de la postura y el movimiento voluntario. A partir del movimiento y el trabajo del actor con su cuerpo, aparece el binomio actor-movimiento.

<sup>42</sup> Oida, Yoshi, *El Actor Invisible*, traducción Georgina Tábora, Ediciones el Milagro, México, 2005. P. 197. [p. 43]

<sup>43</sup> Müller, Carol, *El training del actor*, Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial, Colección: Teatro, Traducción: Ma. Dolores Ponce G., INBA-UNAM, México 2007, págs. 165 [p.34]

Un actor lo que puede entrenar es su propio cuerpo y todos los sistemas para el control del movimiento voluntario que participan con la programación de secuencias motoras, actividades complejas, como la planeación de movimientos voluntarios bien definidos que requieren coordinación y retroalimentan la información al cerebro, mediante la repetición de movimientos para mejorarlos. Por eso el sistema motor aprende haciendo y su desempeño mejora con la repetición.

El movimiento desde el punto de vista teórico- teatral, se refiere a todo cambio de posición en el espacio, con respecto al actor mismo, a otro actor o a los elementos que se tomen como referencia (iluminación- escenografía, utilería, música, etc). Todo cuerpo en movimiento marca una trayectoria. Ésta definición general ofrece una primera orientación para explicar el movimiento de acuerdo a la visión de varios artistas escénicos, que han intentado definir lo que es el movimiento y qué lo compone. En el siglo XIX, la aparición de la gimnasia rítmica deportiva\*, empieza a desarrollarse directamente a partir del ritmo, el ballet y la gimnasia natural. François Delsarte y Jacques Dalcroze, se enfocaron en la gimnasia rítmica, mientras desarrollaban el estudio del movimiento en el trabajo del bailarín y el actor.

\*Nace a finales del siglo XIX y se desarrolla en el siglo XX. Se retoman las teorías naturales y globalistas de Rousseau, así como la Gimnasia Sueca de Ling, debido a una gran expansión por Europa. Se le considera como una manifestación artístico-rítmico-pedagógica. Las teorías de Jean-Jacques Rousseau respecto al desarrollo global del niño que incluían aspectos corporales, no estaban considerados formalmente en las teorías sobre educación. Es con François Delsarte que, a mediados del siglo XIX, empiezan a aportarse unos ingredientes más directamente relacionados con la Gimnasia Rítmica posterior. Su contribución deriva de la creación de gestos corporales que expresaban los diversos estados del espíritu, dándoles un desarrollo científico e intentando clasificarlos. Más que un método de gimnasia, se trataba de ayudar a los actores de la época a encontrar posiciones naturales y gestos más expresivos. Esta nueva forma de entender el movimiento fue llevada a Estados Unidos por Genevieve Stebbins, quien abrió una escuela de expresión en Nueva York. Partiendo de las ideas de Delsarte y los ejercicios de Ling, creó un método propio en el cual el cuerpo debía ser un instrumento capaz de expresarse de forma artística y graciosa. Aunque su ideología no arraigó profundamente en la mentalidad americana de la época, el trabajo de sus discípulas influyó de forma notable en Europa en el desarrollo de la gimnasia y danza femenina moderna. Paralelamente, Jacques Dalcroze crea lo que se llamó euritmia o Gimnasia rítmica de aquel tiempo. Elaboró un método de educación por el ritmo y para el ritmo que influye, de una forma u otra forma, en la gimnasia. Para él, la gimnasia rítmica no era un fin, sino un medio. No era danza, pero sí preparación para la misma. No era pues gimnasia, físicamente hablando ya que como tal era incompleta. La culminación de su método era conseguir "la plástica viviente", cuya finalidad era poner el cuerpo humano en movimiento al servicio de la expresión, la emoción y la construcción musical. Al mismo tiempo que Dalcroze, una bailarina estadounidense: Isadora Duncan, contribuía en el proceso de creación de la Gimnasia Moderna (G.R.D. posteriormente). De formación autodidacta, revolucionaria de la danza, defensora de la danza libre, antiacadémica e impresionista, mantenía que la gimnasia era la base de toda educación física y preparaba a sus alumnos de danza con ejercicios gimnásticos basados en la naturalidad, donde los giros, saltos y ondulaciones del cuerpo resultaban fundamentales. En: Rodríguez, Abreu Manuel, *La evolución de la gimnasia rítmica deportiva y su legado pedagógico*, <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - N° 143 - Abril de 2010.

Existen clasificaciones que se han tomado en cuenta para entender el estudio del movimiento dentro de las artes escénicas.\*

\* **El estudio del movimiento:** El análisis del movimiento, que se remonta a fines del siglo pasado con las experiencias de MAREY, la cronofotografía de MUYBRIDGE y las clasificaciones de DELSARTE, permite comprender mejor cómo organizar el estudio del trabajo actoral. En este sentido, son muy esclarecedoras las categorías que propone el estudio del movimiento. Según LABAN, <<los movimientos del cuerpo pueden ser sumariamente divididos en: pasos, gestos de los brazos y las manos y expresiones faciales>> (1994, pág. 46). En algunas ocasiones, estos tres conjuntos son designados y agrupados de acuerdo con otras distinciones, y especialmente: **Las impulsiones o movimientos instintivos que nos empujan a actuar:** Puede tratarse de *detonantes* (en STANISLAVSKI) o, en GROTOWSKI, de aquello que desbloquea al actor y lo abre al acto total, poniendo en juego todos sus recursos psicofísicos, o del *cuerpo decidido* que, según BARBA, <<no estudia la psicología, sino que crea una red de estímulos exteriores a los cuales reacciona mediante acciones físicas>> (1993, pág. 55). **Las posturas:** Se caracterizan por el modo de inserción en el suelo, en función del peso y de la gravitación. **Las actitudes:** Son descritas en función de las posiciones somáticas y segmentarias. **Los desplazamientos:** Corresponden al modo de ocupación del espacio escénico y a la trayectoria descrita por el actor o el bailarín. **La marcha:** Para la mayor parte de los directores de actores, reviste una particular importancia: STANISLAVSKI, VAJTÁNGOV y DECROUX la convierten en uno de los fundamentos del entrenamiento actoral, dado que <<el actor que empieza no sabe andar en el escenario>> (DULLIN, 1946, pág. 115) y <<tener el papel en las piernas según el argot profesional [en Francia], exige a veces largas búsquedas>>. **El porte [démarche]:** Es objeto de reflexiones filosóficas y suministra a los mimos un terreno de infinitas experimentaciones. BALZAC, en su *Teoría del porte*, lo consideraba como <<la fisonomía del cuerpo>>: <<La mirada, la voz, la respiración, el porte son idénticos, pero puesto que al hombre no le ha sido dado poder velar al mismo tiempo sobre estas cuatro expresiones distintas y simultáneas de su pensamiento, buscad la que dice la verdad: entonces conoceréis al hombre en su totalidad>> (BALZAC, citado en LECOQ, 1987, pág. 24). LECOQ lo convirtió en un momento hilarante de su conferencia-demostración *Todo se mueve* y de sus investigaciones en su laboratorio de estudio del movimiento. El Teatro del Movimiento de C. HEGGEN y de Y. MARC ha creado un espectáculo, *Attention à la marche*, que compara las maneras de andar y concluye que <<los dibujos del actor en el suelo expresan las "intenciones" del personaje>> (citado en ASLAN, 1993, pág. 365). **Las acciones corporales de Laban:** Se definen según las cuatro preguntas siguientes: <<a) ¿qué parte del cuerpo está en movimiento?; b) ¿en qué dirección del espacio se desarrolla el movimiento?; c) ¿a qué velocidad progresa el movimiento?; d) ¿de qué manera es utilizada la energía muscular?>> (1994, pág. 53). **Las acciones físicas de Stanislavski:** Son ejecutadas por el actor en función de una lógica de movimiento y de una finalidad de la acción escénica. **Relación entre lo físico y lo mental:** El estudio del movimiento sólo puede ser llevado a cabo de un modo convincente si va acompañado de una reflexión sobre la interioridad del sujeto en movimiento, tanto si la denominamos emoción, imagen mental o vida interior. Obliga a un incesante ir y venir entre moción y emoción. Las diversas teorías y entrenamiento del actor consisten en elucidar este ir y venir, que tanto puede convertirse en búsqueda de la diferencia (de la dualidad) como, por el contrario, de la fusión, de la organicidad entre cuerpo y espíritu. En la mayoría de los casos, se afirma la existencia del vínculo entre moción y emoción; por ejemplo LABAN: <<Cada frase de un movimiento, la menor transferencia de peso, cualquier gesto de una de las partes de nuestro cuerpo, revelan algún rasgo de nuestra vida interior>> (1994, pág. 46). M. CHEJOV utilizó la noción de *gesto psicológico* para influir sobre lo físico y lo mental del actor mediante un trabajo destinado a grabar recíprocamente las dos caras de esta misma medalla. FELDENKRAIS lo ha convertido en la base de su práctica: para él, cada emoción está asociada en el córtex a una configuración y a una actitud muscular que tiene el mismo poder que la actividad sensorial, vegetativa o imaginaria para recrear la situación global. En vez de sumergirse en misteriosos análisis de la psicología del personaje, es preferible, afirma JOUVET, buscar el ritmo y la respiración del texto y del personaje y reconstruir poco a poco su sentimiento en la manera de decir el texto. Se comprende así que la tarea del mimo, del bailarín o del actor sea aquello que LECOQ denomina la *reactuación*: <<reactuar, en nuestro cuerpo, la realidad>>. Una realidad en perpetuo movimiento...” en: Pavis, Patrice, *Diccionario del teatro, Dramaturgia, estética, semiología*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 1998, págs. 558. [p. 303- 304]

El movimiento se relaciona directamente con el trabajo del actor. Las sensaciones, la ubicación de las distintas partes de nuestro cuerpo en el espacio, los sentidos y nuestro cerebro, nos informan para mejorar el control voluntario de nuestros movimientos. Podemos desarrollar el movimiento y convertirlo en un sentido más de nuestro cuerpo. Meinel explica:

“El sentido del movimiento, como le vamos a llamar de ahora en adelante, no posee un órgano unitario, sino que es de naturaleza compleja, pero si lo desarrollamos bien, nos puede informar muy exactamente sobre la realización de nuestros movimientos. Su desarrollo constituye una de las principales tareas del adiestramiento del movimiento. Los “virtuosos del balón” en el deporte, pianistas, acróbatas y también muchos obreros y artesanos de trabajos de precisión, desarrollan a menudo una sorprendente agudeza y diferenciación de la percepción del movimiento de la mano o del pie, que constituye la base de la *habilidad*. Por otro lado, un sentido del movimiento cuidadosamente desarrollado y unido a los sentidos de la vista, oído y tacto, conduce a la *agilidad* de todo el cuerpo, que tiene gran importancia para todas las disciplinas.”<sup>44</sup>

La percepción, es un proceso que acompaña en todo momento el control del movimiento voluntario. La interpretación de las sensaciones nos permite adquirir habilidades básicas y complejas. El actor se reconoce y controla la agilidad de su cuerpo, lo adapta para evaluar, conocer y aprender a coordinar movimientos que requieren precisión.

<sup>44</sup> Meinel, Kurt, *Didáctica del movimiento*, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1977, traducción de Joaquín Vilar, págs. 311. [p. 94]

## 2.1 La percepción del movimiento

Es importante definir el concepto de kinestesia cuando hablamos de percepción y movimiento, trataremos solamente la definición como punto de partida y como una alternativa para complementar la formación teórica que va construyendo cada actor en su propio entrenamiento constante.

*Kinestesia:* (Del griego *kinesi-* y *aisthesis*, sensación del movimiento).

“La kinestesia (o cinestesia) es la percepción consciente de la posición o de los movimientos del propio cuerpo gracias al sentido muscular y al oído interno.”<sup>45</sup>

La kinestesia puede ayudar al actor a percibir e interpretar el control de sus movimientos. La sensación del movimiento se fortalece cuando aprendemos y tenemos el referente externo de otro cuerpo en movimiento. Nuestra relación dinámica-corporal con los compañeros de grupo, se vuelve estrecha mediante la exploración de ejercicios de percepción y creatividad corporal que nos ayudan a reforzar este lenguaje; ya sea dentro de un grupo de actores que trabajan para un mismo objetivo (la etapa de entrenamiento) o específicamente para una puesta en escena, donde el lenguaje kinestésico, interviene desde un nivel paralelo que corresponde tanto a la relación entre los actores (que puede ser afinada en el entrenamiento) y sobretodo en la relación actor- espectador\*.

Un actor preciso y perceptivo resuelve, ajusta, y es consistente, modifica su espacio y él, a su vez, se ve modificado por su espacio o por algún estímulo externo, ya sea visual, auditivo, sensitivo, gustativo u olfativo; debe hacer inmediatamente un reajuste en el control de su movimiento, ajustar la trayectoria de cada una de las

<sup>45</sup> Pavis, Patrice, *Diccionario del teatro, Dramaturgia, estética, semiología*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 1998, págs. 558. [p. 270]

\* El nivel kinestésico concierne a la comunicación entre actores y espectadores, como por ejemplo la tensión del cuerpo del actor o la impresión que una escena puede provocar <<físicamente>> en el público. Según la antropología teatral de BARBA (1995), el espectador se ve afectado físicamente por el nivel preexpresivo del cuerpo del actor y de la representación. La danza conoce muy bien este impacto de la kinestesia: <<Hay una respuesta kinestésica en el cuerpo del espectador, que reproduce en él, parcialmente, la experiencia del bailarín>> (MARTIN, 1966, pág. 48; 1991, pág. 60). John MARTIN incluso atribuye el nombre de *metakinesis* a la correlación entre <<lo físico y lo psíquico [que] son los dos aspectos de una única realidad fundamental>> (1991, pág. 29).” en: Pavis, Patrice, *Diccionario del teatro, Dramaturgia, estética, semiología*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 1998, págs. 558. [p. 270]

partes de su cuerpo, utilizar el equilibrio, y percibir el ambiente externo, sus compañeros y el espectador y saber si debe ir más rápido o más lento o si debe ir al ritmo de la música. Todo esto, con el fin de mejorar su actividad físico motora, misma que logra encargarse de entrelazar reajustes para el control del movimiento voluntario. Una ejecución de los movimientos precisa e inmediata. Este tipo de ejecución, hace que el actor sea auto perceptivo; incluso la planeación del movimiento a veces, sucede en fracciones de segundos. Siempre y cuando el actor tenga clara la ubicación de cada parte de su cuerpo y de qué manera se modifica su trayectoria constantemente; es decir, ubicar si se generan tensiones o alguna parte se encuentra relajada; puede ahorrar tiempo en una planeación del movimiento precisa y clara y ganar tiempo en la ejecución de sus movimientos. Pavlov escribe:

“No cabe la menor duda, que para el organismo no sólo es importante el análisis del mundo exterior: para él es igualmente necesario señalar hacia arriba lo que sucede en el mismo y analizarlo. En definitiva: además de los enumerados analizadores externos (analizador de los ojos, del oído, de la piel, de la nariz y de la boca) – [nota del autor], tienen que existir también internos. Como el más importante de los analizadores externos se nos presenta el analizador dinámico, el del movimiento. Todos sabemos que de todas las partes del aparato locomotor, las cápsulas sinoviales, las superficies articulares, los tendones, etc. parten nervios centrípetos que señalizan en todo momento, el más mínimo detalle del movimiento. Todos estos nervios se reúnen en las células del cerebro como en una instancia superior. Los variados extremos periféricos de estos nervios, los nervios mismos y las células nerviosas con que terminan en el hemisferio cerebral constituyen un analizador especial que descompone el acto motor en su enorme complejidad, en un gran número de elementos ínfimos, de los que proviene la enorme variedad y exactitud de los movimientos de nuestro esqueleto.”<sup>46</sup>

<sup>46</sup> Citado en: Meinel, Kurt, *Didáctica del movimiento*, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1977, traducción de Joaquín Vilar, págs. 311. [p. 94]

El sistema nervioso recibe y manda órdenes específicas que ubican reajustes especializados en distintas partes del cuerpo y retroalimentan información al sistema motor de nuestro cerebro para controlar la trayectoria y continuidad de los movimientos que realizamos\*. De ésta manera podemos expresar la siguiente idea: que nuestro cuerpo hable y se comunique por él mismo, es decir órdenes claras y precisas en la mente de un actor, son la clave para establecer un mejoramiento en nuestro cuerpo, mismo que refleja conciencia activa y sabiduría corporal. La experiencia que se adquiere al percibir el control de nuestros movimientos, permite conocer la racionalización, como el inicio del movimiento voluntario y no como algo bien hecho o mal hecho, es decir, acciones que pueden ser juzgadas sin fines creativos.

Percibir la experiencia como aprendizaje y mejoramiento de los movimientos, permite que la racionalización y el cuerpo del actor comiencen a hablar y expresarse por sí mismos, es a lo que nos referimos como sabiduría corporal. La experiencia y conocimiento de nuestro propio cuerpo.

“La autosensación del movimiento con ayuda del sentido de éste significa también en consecuencia *autopercepción* y *autoobservación*. La autopercepción no se da hasta que podemos fijar las sensaciones de movimiento con ayuda del lenguaje. La versión verbal es también la premisa de la *observación propia* (o autoobservación). Sólo podremos hablar de ella cuando dirigimos conscientemente nuestra atención al movimiento, para captar y describir, por ejemplo, determinadas fases de la ejecución de un movimiento, su estructura dinámica y otras cosas más. Para estos fines realizamos con frecuencia los movimientos muy lentamente, como con cámara lenta, porque con la rapidez se nos escaparían detalles con facilidad.

\* La kinestesia permite apreciar el movimiento corporal gracias a un <<sentido muscular que regula los múltiples matices de fuerza y de velocidad de los movimientos corporales de un modo adecuado a las emociones que inspiran tales movimientos, a fin de garantizar al mecanismo del organismo humano la posibilidad de estilizar estas emociones y, así, convertir la danza en un arte completo y esencialmente humano>> (JAQUES-DALCROZE, 1919, pág. 141).” En: Pavis, Patrice, *Diccionario del teatro, Dramaturgia, estética, semiología*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 1998, págs. 558. [p. 270]

La percepción y la observación de los propios movimientos a través del sentido del movimiento y del lenguaje ofrecen además otro aspecto muy importante: sin ambas cosas no podríamos controlar conscientemente y corregir a *voluntad* nuestros movimientos.”<sup>47</sup>

El actor puede generar una imagen definida de su cuerpo gracias a la propiocepción, un esquema corporal que puede controlar y dominar tanto en su entrenamiento como en el espectáculo. A partir de un entrenamiento constante puede desarrollar una trayectoria precisa y definida de sus movimientos. Esto permite que el espectador perciba y se relacione con el actor y la escena que se representa.

“Toda utilización del cuerpo, tanto en el escenario como fuera de él, necesita una representación mental de la imagen corporal. Más aún que el no-actor, el actor tiene la intuición inmediata de su cuerpo, de la imagen emitida, de su relación con su entorno y, especialmente, con sus interlocutores escénicos, con el público y con el espacio.”<sup>48</sup>

El movimiento voluntario está completamente vinculado con la visión. El actor percibe visualmente el mundo circundante de la escena, su relación con el espacio y el espectador. “Si los ojos son <<el espejo del alma>>, la mirada es la base del cuerpo, del movimiento y de toda la enunciación escénica. A menudo, es ella quien organiza la representación teatral.”<sup>49</sup>

El actor debe percibir su cuerpo, el espacio y su entorno; para ello es fundamental que trabaje con su mirada. Con el movimiento de los ojos, se llama la atención, podemos contar una historia con la simple trayectoria de nuestra mirada; el actor puede lograr que el espectador vea el resto del escenario a través de su propia mirada; “de este modo, de mirada en mirada, penetramos en el universo ficcional de la escena.”<sup>50</sup>

<sup>47</sup> Meinel, Kurt, *Didáctica del movimiento*, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1977, traducción de Joaquín Vilar, págs. 311. [p. 94-95]

<sup>48</sup> Pavis, Patrice, *Diccionario del teatro, Dramaturgia, estética, semiología*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 1998, págs. 558. [p. 108]

<sup>49</sup> *Ibid.* [p. 294- 295]

<sup>50</sup> *Ibid.* [p. 294]

## 2.2 Eukinética: Estudio de las cualidades del movimiento

Las teorías de Rudolf Laban respecto a la eukinética aparecen en las artes escénicas del expresionismo alemán y aunque fue forzado a trabajar bajo el régimen alemán de aquella época logró plasmar sus ideales en plena Segunda Guerra Mundial. Su principal punto de partida, fue observar el trabajo de los obreros, ya que se necesitaba optimizar su trabajo utilizando el menor esfuerzo. Su visión pretendía estudiar que todo movimiento exterior parte de un movimiento interior, a través de la relación entre espacio, movimiento y ritmo.

Con ésta observación, “desarrolla nuevas técnicas de danza apartadas de la danza clásica; inquieto por conseguir movimientos emocionalmente más expresivos llega a prescindir de todo acompañamiento musical, puesto que en su opinión, el movimiento era la sustancia de la danza y, por tanto, esta debía ser movimiento puro.”<sup>51</sup> Desarrolló un método llamado eukinética y un sistema de notación coreográfica de los movimientos, conocido como “labanotación”, que permite al bailarín y al actor comprender acciones básicas, mediante factores del movimiento como el tiempo, el espacio, la energía, peso-gravedad y flujo, para fortalecer los aspectos rítmicos del mismo.

Durante casi 10 años como músico y actor, tomando mis años como estudiante y de 2010 a la fecha como profesor en universidades de México que imparten la carrera de teatro, he notado la carencia (en actores profesionales, estudiantes e incluso profesores con gran trayectoria en el teatro) que se tiene al no conocer sobre la eukinética y su importancia en la actuación. Existe muy poco material respecto a la eukinética, sin embargo será muy útil para ésta investigación. Así lo reafirma Rodrigo Fernández Labra: “La información existe, pero hay muy poca en español; está dispersa en diferentes publicaciones, no muy actualizadas, y a veces inserta en otros temas. A ello se suma que se encuentran pocas publicaciones específicas sobre la danza y el movimiento.”<sup>52</sup>

<sup>51</sup> Rodríguez, Abreu Manuel, *La evolución de la gimnasia rítmica deportiva y su legado pedagógico*, <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - Nº 143 - Abril de 2010.

<sup>52</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 41]

Éste capítulo incorpora material teórico que puede ser de gran ayuda para los actores; ofreciendo la visión de Rudolf Laban respecto al movimiento y su naturaleza dentro de la comunicación escénica; fortaleciendo la etapa de entrenamiento del actor y su interpretación en el escenario.

¿Cómo podemos definir el término eukinética? “Se define la eukinética como un método de análisis de las cualidades del movimiento, el cual puede ser aplicado a todo tipo de movimiento humano, desarrollándose a su vez como un método formativo, tanto para bailarines como actores (intérpretes escénicos).”<sup>53</sup>

Para tener más claro el término y su composición:

“Sabemos que es el estudio de las cualidades del movimiento, pero no es solo una definición técnica de los factores del movimiento. Posee una profundidad en entender que es un conocimiento que forma parte vital de nuestra conexión mente y cuerpo, lo cual nos relaciona en nuestro diario vivir con múltiples situaciones y que nos define como humanos con ciertas características psíquicas y corporales. En su esencia, es una técnica, pero es una técnica expresiva no una técnica funcional solamente.”<sup>54</sup>

Laban puso especial énfasis en la investigación y ejecución del movimiento, propuso la exploración del mundo interior del bailarín y del actor; se dió cuenta que de ahí es donde surgen las cualidades del movimiento. Esto lo llevó a estudiar los elementos que afectaban el movimiento en el espacio y logró un modelo para el análisis del movimiento de la danza. En sus teorías plantea los factores del movimiento: tiempo-espacio-energía-peso-flujo, los cuales nos permiten construir cualidades de movimiento, que a su vez construyen las acciones básicas que el define como parte importante de sus teorías.

<sup>53</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 20-21]

<sup>54</sup> *Ibid.* [p. 46]

“Tiempo, espacio, energía, son principios universales que pueden ser calificados como categorías de análisis. A su vez estas categorías están íntimamente relacionadas con otra triada que establece el nexo indisoluble entre pensamiento, sentimiento y forma, referidas a su vez a: mente, espíritu y cuerpo, que le confieren al movimiento sus características cualitativas. Aspectos interdependientes donde cada uno afecta al otro. El pensamiento afecta lo que sentimos y cómo nos movemos. El movimiento corporal afecta lo que pensamos y sentimos. Los sentimientos afectan lo que pensamos y cómo nos movemos. Se trata de un saber del movimiento que conecta las actitudes interiores hacia los requerimientos físicos del movimiento, en este caso puestos al servicio del arte de la danza.”<sup>55</sup>

Nuestro cuerpo reacciona a distintos niveles y frecuencias de manera interna, y evidentemente, el cuerpo se modifica, por factores externos que van a intentar alterar y transformar lo que pensamos, lo que sentimos y cómo nos movemos. Sin embargo, debe haber una relación estable entre nuestro mundo interior y el mundo exterior, un equilibrio, donde ninguno predomina más que el otro. Hablo de tener la capacidad para relacionarnos con nuestro entorno; aceptando y asumiendo lo que es nuestro mundo interno. Si un actor siempre está en desacuerdo con lo que piensa y lo que siente, evidentemente lo va a reflejar en cómo se mueve; y lo mismo, si todo el tiempo está en desacuerdo con lo que lo rodea y no acepta relacionarse con su mundo exterior, se verá reflejado a niveles internos y será más difícil para él, poder reconocerse a sí mismo, sin prejuicios, ni frustraciones, ni complejos. Como propuesta, el actor debería reconocer su actividad interna, aceptarla y no negar lo que es, al contrario aprender a relacionarse sin bloquear lo que piensa y lo que siente en ese momento. Hay momentos en la vida que buscamos estar en otro lugar o situación, menos en la que estamos, quisieramos estar en el lugar del otro, porque nuestro lugar no nos satisface. Siempre queremos deshacernos de lo que no nos gusta de nosotros mismos, e intentamos modificar cosas que vemos en los demás y que quisieramos tener. Me parece mucho más sano, poder reconocerse a uno mismo, ser lo que somos y aceptarlo.

<sup>55</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 4]

Desde una visión pedagógica, Laban, profundizó en utilizar la teoría de la eukinética como parte fundamental de la enseñanza artística, en su caso, le interesó hacerlo desde la danza y para ser utilizado en la actuación. Según Laban:

“La idea es lograr y conducir al alumno a que busque su identificación con las cualidades del movimiento. Esto se logra a través de un proceso de exploración, conexión con el mundo externo, acercamiento, desarrollo de los sentidos y conciencia, a través de las relaciones con la audición, sonidos, música, tacto-contacto, observación, imágenes externas e internas, sensaciones, emociones, memoria emotiva, improvisaciones, uso de la voz, etc. Descubriendo los factores que componen el movimiento: espacio-tiempo-energía.

Esto quiere decir que, por ejemplo, uno puede tomar un factor y trabajarlo desde varios puntos de vista, sin perder la esencia de cuál eligió para llevar a cabo la experiencia.”<sup>56</sup>

La teoría del esfuerzo de Laban y los factores del movimiento son importantes para entender la eukinética. El estudio de las cualidades del movimiento retoma la importancia del desarrollo de nuestros órganos sensoriales, junto con la percepción para relacionarnos con el mundo externo; aprender a partir de la observación propia y conocer cada mínimo detalle corporal que realizamos. La manera de movernos imprime en el espacio, el rastro de nuestra trayectoria. Esto es lo que nos distingue, lo que nos hace únicos y auténticos. Dejar el espacio lleno de trazos corporales, hechos con lo que somos y con lo que percibimos, es mejor que intentar imitar la ejecución del mejor bailarín o movernos como nuestro actor favorito. Cuando controlamos nuestro movimiento voluntario, percibimos, sentimos, somos auténticos y tomamos decisiones; aceptarlo, nos permite vivir sanos y ser creativos.

<sup>56</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 48]

### 2.2.1 Teoría del esfuerzo

Laban decía que “cada momento humano está indisoluble[mente] unido con un esfuerzo, el cual es, verdaderamente, su origen y su aspecto interno”<sup>57</sup>

El esfuerzo se refleja en nuestros movimientos y nuestro mundo interno y externo. Es importante utilizar éste término en relación al movimiento. “El esfuerzo puede pensarse como la interacción entre las actitudes interiores hacia los requerimientos físicos del movimiento y cómo estas tensiones responden a las demandas del medio ambiente”<sup>58</sup>

El esfuerzo está relacionado directamente con el sistema nervioso y específicamente con el control de la postura y el movimiento. Las sensaciones y la percepción, permiten interpretar los movimientos que realizamos, la corteza motora, manda la información a los músculos para moverlos. Cada movimiento requiere de cierto grado de esfuerzo. Para mover una extremidad, el cerebro planea la decisión y nosotros determinamos en que momento realizar dicho movimiento, aunque no estamos pensando en el esfuerzo que implica mover una extremidad, el esfuerzo sucede, existe. Solo cuando movemos objetos pesados, creemos que nos estamos esforzando, sin embargo cada detalle en nuestros movimientos, así sea el menor movimiento, requiere de un esfuerzo, imprescindible para mover a voluntad nuestro cuerpo. Por esa razón el movimiento puede ser voluntario, porque nosotros decidimos en qué momento nos movemos y cómo nos movemos.

<sup>57</sup> (Laban, 1971[2]:18) citado en: Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 18]

<sup>58</sup> (Cámara, 2007:114) citado en: Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 50]

“Las acciones y movimientos en el trabajo son utilizados por Laban para explicar la idea de esfuerzo, pensando principalmente en el hecho mecánico, donde el peso del cuerpo o cualquiera de sus partes puede ser llevado o levantado en una dirección del espacio, lo que toma una cierta cantidad de tiempo y velocidad. El esfuerzo y su acción resultantes deben ser inconscientes e involuntarios, pero ellos siempre están presentes en cualquier momento corporal; por otra parte, ellos pueden no ser percibidos por otros o pueden volverse efectivos en un medio externo de una persona en movimiento. El esfuerzo es visible en el movimiento de acción del trabajador o un bailarín”<sup>59</sup>

El esfuerzo, de acuerdo con Laban, pocas veces se racionaliza, porque no es un impedimento para movernos libremente, al contrario, nos movemos con libertad, controlamos nuestro cuerpo, tenemos distintos grados para esforzarnos y realizar movimientos. Gracias al equilibrio, el esfuerzo facilita el movernos a nuestra voluntad. Las tensiones innecesarias en el cuerpo del actor o bailarín, bloquea las articulaciones para moverse libremente. El equilibrio, permite desplazarnos a voluntad ya sea de manera horizontal, vertical o perpendicular, subir, bajar, saltar, girar, correr o rodar sobre el piso. El esfuerzo está inmerso en cada movimiento que requiere equilibrio. Trabajan juntos; incluso encontrar el equilibrio preciso en nuestros movimientos permite, que no perdamos tiempo pensando en el esfuerzo que hacemos para movernos. Por otra parte, explorar movimientos complejos que requieren equilibrio, puede ayudarnos a percibir las partes del cuerpo que se esfuerzan para desarrollar dicho movimiento.

“Laban escribe un capítulo sobre la correlación de las acciones corporales y esfuerzos, donde el esfuerzo es manifestado en las acciones a través de los elementos de peso, tiempo, espacio y flujo, obteniendo una serie de formas de movimiento. Estos se generan a partir de las combinaciones de estos elementos, surgiendo acciones básicas de movimiento: punción, latigazo, golpe, golpecito, presión, torsión, flote.”<sup>60</sup>

<sup>59</sup> (Laban, 1971[2]:18) citado en: Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 18-19]

<sup>60</sup> Ibid. [p. 19]

La observación de Laban, respecto al esfuerzo que existe en cada movimiento que realizamos, lo llevó a sintetizar su utilización a partir de factores de movimiento, que permiten estructurar acciones básicas, construir ampliamente cada movimiento que realizamos y no perdernos en la práctica improvisada de movernos, sin estar perceptivos a lo que sucede en la mente, en las emociones y el cuerpo. “Sobre la diferencia de la relación de acciones básicas y las cualidades de movimiento, podemos deducir que las acciones, aunque involucran factores del movimiento (tiempo-energía-espacio-peso-flujo), corresponden a un gesto o acción específica que determina una actitud corporal. En cambio, las cualidades de movimiento son mucho más ricas en el uso de los factores del movimiento, incluso pueden contener varias acciones y estar ligadas más estrechamente a la interpretación del movimiento. En ese sentido, pensar y ejecutar en términos de cualidades da más libertad y posibilidades de movimiento en conexión con una interpretación y búsqueda de movimiento, ya sea en planos concretos o abstractos.”<sup>61</sup>

Los factores de movimiento descritos por Laban permiten al actor estructurar su propia trayectoria, dándole libertad a cada uno de sus movimientos, así como su desplazamiento por el espacio. Puede definir sus movimientos en función de la gravedad, entregar su cuerpo, o una parte de él, a la gravedad o tener movimientos en contra de la gravedad, experimentar con grados de aceleración y desaceleración, tensión y relajación de los músculos para controlar, coordinar sus movimientos y volverlos más precisos. La finalidad, es que el actor, deje de moverse arriba del escenario sin una trayectoria definida.

Un actor, no debería permitirse trabajar con su lado automático, ese lado que no reconoce lo que sucede a nivel interno, y solo piensa en la forma, en lo externo, creyendo que por el simple hecho de estarse moviendo (no importa lo que piense o sienta) se está relacionando con lo que lo rodea. Por el contrario, un actor puede activar su lado humano, instintivo, natural. Puede encontrar sus posibilidades para adaptarse y aprovechar todos los elementos que lo rodean a nivel interno y externo, para relacionarse con su entorno.

<sup>61</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 46]

¿Cómo lograrlo? Ya mencionamos que una parte importante, es aceptar y reconocernos a nosotros mismos ¿para qué? Para lograr pasar a un estado activo donde aceptamos lo que somos. Eso permite tomar decisiones de nuestros movimientos. Aquí es donde podemos reflejar cómo, al tomar decisiones, el cuerpo va a modificar lo que pensamos (mente) y a su vez lo que sentimos (emociones). Incluso el cuerpo en su totalidad (cuerpo-mente-espíritu) estará más perceptivo a su entorno; y la mente y emociones, estarán activándose en función de los movimientos que realizamos. Ahora, si ponemos atención y decidimos a donde llevamos cada extremidad de nuestro cuerpo y lo reforzamos con imágenes internas y externas, las emociones aparecerán, no como una parte aislada que no aceptamos y reconocemos; sino como un complemento de lo que pensamos y de cómo nos movemos. Se trata de aceptar y tomar decisiones y no volvernos automáticos, máquinas luchando contra lo que no nos gusta de nosotros e intentando reflejar físicamente algo que tampoco somos. Que incluso es un estado donde el actor, nunca está cómodo con lo que hace por estar en la lucha constante de la no aceptación.

Lo que se plantea es que el actor construya, explore y realice desde él mismo, ese lugar ilimitado de posibilidades, el de la aceptación y la desición: el más cómodo posible. Porque mover el cuerpo y relacionarse con el mundo interior y exterior, no debería resultar incómodo para un actor. Una recomendación que sirve incluso para llevarlo a cabo en el plano cotidiano, en el entrenamiento y en el momento de la interpretación: “Respirar profundamente y dejar que el movimiento del aire pase a través del cuerpo disipa tensiones. Incorporar la respiración en la conciencia nos dará mejores resultados en la conexión con el movimiento. Este debe tener respiración y flujo, de otra manera se ve plano y sin vida.”<sup>62</sup> Respirar, permite oxigenar nuestro cerebro para su vital funcionamiento, para pensar claramente, tomar decisiones, percibir, pensar con inteligencia y controlar el movimiento voluntario.

<sup>62</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 50]

### **2.2.2 Factores del Movimiento**

El movimiento está integrado por tiempo, espacio, energía, peso-gravedad y flujo, los cuales son posibles de combinar conforme vamos utilizando nuestro cuerpo. Son el punto de partida que nos permite producir una multiplicidad de cualidades de movimiento. Vamos a definir cada factor de movimiento y sus contenidos propios. Como podemos utilizarlos de forma particular y como se articulan para dar vida a distintas acciones básicas propuestas por Laban. El objetivo es que el actor desarrolle sus propias acciones básicas a partir de los factores del movimiento y observe como estos elementos básicos están presentes en todo movimiento humano y como va registrando cada uno de ellos, desde su propia experiencia y capacidad perceptiva.

### **2.2.3 Factor Tiempo (rápido-lento)**

Hablar de tiempo es entender que cada actor utiliza el tiempo de acuerdo a su momento de vida y puede ser muy relativo, porque cada quien tiene su manera de conectarse con él, puesto que todos tenemos un ritmo interior distinto. Para muchos el tiempo puede pasar muy rápido y para otros muy lento. La organización que tenemos en nuestros actos cotidianos permite observar, de qué manera utilizamos el tiempo, a veces sentimos que vamos atrasados y otras veces nos sentimos apurados. A veces vemos el tiempo como una proyección, pensamos en las cosas que queremos realizar en un futuro. Hay personas que cuando llegan a ese momento que se convierte en presente, intenta realizar lo que tenía planeado y por alguna circunstancia ya no lo realiza; cuando ese momento se convierte en pasado, se lamenta por lo que pudo haber hecho pero que no lo hizo. Por eso es importante tomar decisiones voluntarias, para organizar cada momento de nuestras vidas y no sentir que nos falta tiempo para realizar nuestras actividades.

Como sugerencia, lo primero que podemos hacer, es tomar conciencia de cuál es nuestro tiempo, cuales son nuestras limitaciones y cuales son nuestros logros. Analizar cada momento de nuestras vidas, sirve para tener una imagen mental del tiempo. De acuerdo a la visión de Laban, “el tiempo es un flujo o un pulso constante”<sup>63</sup> que define en cada movimiento, la relación entre la aceleración y la desaceleración. “Ciertos contenidos que posee el tiempo con relación a la eukinética. Estos son: los opuestos rápido-lento, pasando por los extremos; la gama de aceleración y desaceleración, la velocidad, el ritmo y la pausa expresiva.”<sup>64</sup>

Explorar el binomio rápido-lento nos permite encontrar distintos matices y generar contrastes, que son fundamentales para el control del movimiento voluntario. Podemos decidir si determinado movimiento es rápido o lento, hasta que viene un cambio a otra velocidad. Se genera una planeación del movimiento, para saber lo que se ejecuta antes y lo que se ejecuta después. Esto se puede desarrollar en una misma o diferentes trayectorias. “La sensación de tener tiempo te saca los nudos físicos. Produce, a nivel de sensación y corporal, una mayor comodidad y permite eliminar ciertas dobles tensiones que bloquean el flujo del movimiento.”<sup>65</sup>

También podemos dar sensaciones y estados diferentes con el tiempo, por ejemplo, movernos muy rápido con la sensación de que tenemos todo el tiempo del mundo, o movernos lento, pero con una urgencia interior de alcanzar un objetivo. “A su vez, el foco -dependiendo de la intención y dirección que le demos, junto con una actitud corporal determinada- nos puede sugerir el pasado, presente y futuro en un movimiento o acción”<sup>66</sup>

<sup>63</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 53]

<sup>64</sup> Ibid. [p. 51]

<sup>65</sup> Ibid. [p. 52]

<sup>66</sup> Ibid. [p. 52]

Retomando la cita de Dalcroze, en la cual afirma que los movimientos deben ser potencializados por la expresión de la mirada; podemos definir lo que es una pausa expresiva o activa según Laban, donde la intención es trabajar desde la quietud a un nivel donde evidentemente, no se ve un cuerpo en movimiento, pero desde el nivel interno, se puede proyectar hacia el exterior, lo que sentimos, a través de la mirada. Por eso su importancia, porque a través de ésta, podemos reforzar lo que nos pasa internamente. Para entender mejor lo que es una pausa expresiva, pongamos atención a esta definición: “Cuando surge la interrupción de ese flujo, la quietud, la inmovilidad, el no moverse, aparece lo que denominamos pausa expresiva, puesto que no es anularse completamente. También fluye un tiempo al mantener la intención o el estado en esa pausa, más vinculado a una conexión interpretativa con relación a la cualidad que se está tejiendo y proyectando al espectador.”<sup>67</sup>

También existe un tiempo sobre el escenario, el cual está completamente ligado a la ejecución del actor, porque puede utilizar demasiado tiempo para decir poco y el espectador será testigo de tal suceso. El tiempo, respecto a la eukinética, se puede medir para observar la velocidad del movimiento. Pero también es importante el tiempo que utilizamos para exponer una idea. Un conjunto de movimientos voluntarios y precisados, para exponer lo que queremos decir.\*

<sup>67</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 54]

\* Sobre el tiempo en el escenario –que puede alejar al público o acercarlo- se han realizado múltiples búsquedas. Evidentemente hay un tiempo, y estamos hablando en qué tiempo determinado se construye una coreografía. Dentro de eso hay tendencias, por ejemplo, tomar demasiado tiempo para decir poco. Con ello puede existir una agresión al público o un abuso con respecto al tiempo, en que con pocos elementos se repite un movimiento o una sección de la coreografía. Quizás para resaltar una idea en términos de su dramaturgia o tal vez existe un tiempo para transmitir una propuesta coreográfica. Aquí no se habla de la velocidad del movimiento, sino del tiempo que se usa en la coreografía para exponer una idea. En: Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 54]

#### 2.2.4 Factor Espacio (central-periférico)

El factor espacio es importante en las teorías de la eukinética; cuando nos movemos, usamos el espacio externo, es decir, el espacio fuera de nuestro cuerpo. Sin embargo, para Laban, era importante reconocer que todo movimiento externo parte de uno interno, todos los movimientos se generan a nivel interno y se proyectan a nivel externo. “El factor espacio estaría marcado por el binomio u opuesto central-periférico, el que hace referencia a la actitud y conexión de la persona con el espacio; cómo afectan el entorno y la personalidad al espacio corporal, y a la forma y partes que se activan –ya sea todo el cuerpo o segmentos corporales- puestos en movimiento para ocupar el espacio.”<sup>68</sup>

La trayectoria que generamos con nuestros movimientos se va complementando con los distintos factores de movimiento. Cuando nos movemos central o periférico, se puede dibujar una trayectoria definida en el espacio, a su vez utilizamos el factor tiempo para establecer si el movimiento además de ser central o periférico, puede ser rápido o lento, porque también le damos una cualidad de tiempo. Podemos definir cada movimiento, utilizando los distintos factores para decidir si el movimiento lo hacemos rápido y periférico o lento y central. Cada actor, puede encontrar sus propias combinaciones para tener definida la trayectoria de sus movimientos.

El factor espacio nos permite definir puntos de partida en cada movimiento a partir del espacio interno o central, su conducción por el espacio externo y su punto de llegada en la periferia. Una vez, llegando al espacio periférico, podemos tomarlo como punto de partida, para terminar la trayectoria en el espacio central.

<sup>68</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 56]

Utilizamos el espacio interno, para generar los movimientos que son centrales y usamos el espacio externo para los movimientos que son periféricos. “Usaremos los términos central y periférico y su conexión con el espacio interno (lo que sucede dentro de nuestro cuerpo) y externo (lo que sucede fuera de nuestro cuerpo)”<sup>69</sup>

Yoshi Oida nos menciona que “...los movimientos que incluyen los planos espaciales intervienen en el cuerpo a un nivel más sustancial. Les ayudan a percibir su esencial conexión humana con el mundo circundante.”<sup>70</sup> Hay una conexión entre las distintas maneras de interpretar los conceptos, para Yoshi Oida se trata de direcciones de movimiento y de cómo nos relacionamos desde nuestro mundo interno hacia el mundo externo. En este sentido, cuando hablamos de movimiento y del trabajo del actor, desde el punto de vista que se aborde, con distintos conceptos y términos, sigue siendo fundamental la conexión que va desde el interior hacia el exterior.

El espacio “es la conexión con el mundo interior del ser humano, a través de la sensibilización y del gesto, lo que conduce al movimiento.”<sup>71</sup> El actor, puede encontrar la esencia de sus propios movimientos y el vínculo que desarrolla con la expresividad en su interpretación. Al explorar lo central o periférico, el actor puede encontrar un lenguaje espacial que se complementa con a la mirada, las sensaciones y las emociones, para hacer notar su sentido expresivo del espacio. Lo central, puede referirnos a distintos estados de ánimo en nuestro mundo interno, al igual que explorar movimientos periféricos que dan libertad y nos conectan con el mundo externo. Cada actor, va construyendo y dando vida a sus emociones. Todo depende de las decisiones del actor para definir sus movimientos y las ideas que quiere exponer arriba del escenario.

<sup>69</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinéctica, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 56]

<sup>70</sup> Oida, Yoshi, *El Actor Invisible* [p. 52-53]

<sup>71</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinéctica, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 56]

### 2.2.5 Factor Energía (fuerte-leve)

Sabemos que los movimientos se generan en el sistema nervioso, específicamente, se planean en el cerebelo y los ganglios basales, estos envían la planeación a través del tálamo a la corteza motora, la cual procesa y manda las señales de movimiento a los nervios motores de todo el cuerpo a través del bulbo raquídeo y la médula espinal. El movimiento es resultado de esfuerzos internos involuntarios y voluntarios de nuestro sistema nervioso que, a su vez, son retroalimentación de energía nerviosa, para que se efectúe el cambio y la diferenciación en el control de los movimientos voluntarios.

El factor energía se puede medir en función del esfuerzo voluntario y de cómo los músculos se contraen o se relajan y la relación entre ir a favor o en contra de la gravedad. “La energía se plantea a través de sus polos de tensión y relajación. La tensión implica un manejo máximo o en diferentes grados de resistencia a la gravedad. Mientras la relajación sería la resistencia mínima a la gravedad.”<sup>72</sup> Al explorarlo corporalmente, se puede percibir que cuando hacemos movimientos fuertes que provocan grados de tensión en nuestro cuerpo, como un giro en el aire, vamos en contra de la gravedad, y si realizamos movimientos leves, que provocan grados de relajación, vamos a favor de la gravedad. Podemos realizar múltiples maneras de movernos utilizando el factor energía, para encontrar la relación con la gravedad y la fuerza que se refleja cuando nos movemos.

“El factor energía se constituye a partir del binomio u opuestos fuerte-leve. Ambos se relacionan con la noción del peso y lo que significa ir en contra o a favor de la gravedad. Ello se interpreta con la cantidad de energía o fuerza que se imprime. Concepto que equivale al impulso interior de donde el movimiento se origina, el que puede ser visto como la energía que gastamos para mantenernos con vida, que hacemos emerger de los deseos, intenciones, estados y pulsaciones que se manifiestan en el movimiento de nuestro cuerpo.”\*

<sup>72</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 58]

\* Experimentar los polos opuestos de fuerte-leve va a depender del grado de tensión o relajación que aplique el intérprete o el alumno, relacionando a su vez el estado emocional que le provoque esta búsqueda, lo que también se relaciona con el peso y gravedad. Ibid. [p. 58]

Para lograr la sensación de movernos utilizando los contenidos del factor energía, se irán activando el espacio y el tiempo para poder dar diferentes presiones en cada movimiento. Experimentar los opuestos fuerte-leve, dependerá del grado de tensión o relajación que el actor aplique en sus movimientos y de su capacidad para relacionarse con la gravedad, así como las emociones que vayan apareciendo en la búsqueda.

### **2.2.6 Factor Peso-gravedad (liviano-pesado)**

“El factor peso-gravedad está relacionado con la energía, donde tenemos los binomios fuerte-leve y liviano-pesado. En el primero de ellos no estamos tomando en cuenta la fuerza de gravedad, estamos midiendo la cantidad de energía que usamos. Mientras en el binomio liviano-pesado están mezclados, en ellos hay diferentes cantidades de energía y lo que importa es su relación con la gravedad.”<sup>73</sup>

El factor peso-gravedad, posee un elemento primordial que permite diferenciar la cantidad de energía que usamos (fuerte-leve) y la relación con la gravedad (liviano-pesado). “Fuerte es un gesto o movimiento con una gran cantidad de energía, y leve es con poca energía. Liviano es cuando la energía va compensando la fuerza de gravedad. Si usamos más energía de la necesaria será un movimiento fuerte. A su vez, será liviano cuando se mide justo la energía que se necesita para levantar el peso de nuestro cuerpo o una parte de él. También sería leve, pero leve no es necesariamente liviano. He aquí la relación con la gravedad, lo más liviano es cuando se mide la compensación mínima de energía que se necesita para superar la gravedad, también es la suspensión del peso. Pesado sería cuando se entrega el cuerpo entero o una parte de él a la gravedad. Lo más pesado es cuando se agrega el peso del cuerpo o el uso de energía a favor de la gravedad, ya que se agrega más energía con el peso corporal hacia la gravedad.”<sup>74</sup>

<sup>73</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinéctica, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 59]

<sup>74</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinéctica, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 59]

Es importante destacar que el uso de la energía en cada movimiento, siempre está implicado en el factor peso-gravedad. Más adelante se explica en un cuadro, las acciones básicas descritas por Laban, para ayudarnos a entender, como utilizar los factores en cada movimiento.

Para tener clara esta relación, pongamos como ejemplo una acción básica sugerida por Laban: deslizarse. El factor peso-gravedad está directamente relacionado con los factores espacio y tiempo; al deslizarnos, el espacio es periférico y en la exploración se puede iniciar el movimiento con un tiempo lento. Deslizarse sobre el piso, puede explorarse con una energía leve, y un uso del peso en función de la gravedad liviano, es decir, aunque ir hacia el piso significa ir a favor de la gravedad; se mide la energía necesaria para levantar en cierto grado el peso de nuestro cuerpo (suspensión del peso) para ir compensando la fuerza de gravedad y no caer directo sobre el piso; también hablamos de la intención que queramos reflejar en cada movimiento.

### **2.2.7 Factor Flujo (interno-externo, libre, contenido, secuencial, simultáneo y discontinuo)**

Para utilizar el factor flujo, debemos aplicar a nuestros movimientos una trayectoria constante en el espacio, con una energía y tiempo bien definidos. El flujo, permite no perder la progresión que vamos realizando con diferentes características en la ejecución y trayectoria del movimiento. "Pensar en términos de flujo, es pensar en la manera en que se libera o se controla la energía (Laban), relacionado a los grados de liberación o control..."<sup>75</sup>

Existen distintos tipos de flujo, los cuales dependerán de la utilización o combinación que el actor realice entre espacio-tiempo y energía. Así, aparecen distintos "tipos de flujo, como: flujo interno-externo, flujo libre, flujo contenido, flujo secuencial, flujo simultáneo, flujo discontinuo o intermitente."<sup>76</sup>

<sup>75</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 60]

<sup>76</sup> Ibid. [p. 60-61]

Tener una amplia variedad de tipos de flujo, permiten enriquecer cada detalle en nuestros movimientos. En algunos flujos el tiempo, es el rasgo más importante, como en el flujo secuencial o discontinuo; en otros será más importante los factores energía y espacio, como el flujo externo, libre o secuencial. En el flujo simultáneo, una sección del cuerpo o todo el cuerpo se mueve, se disocian distintas partes del cuerpo, algunas pueden moverse rápido y otras lento o con un tipo de movimiento cortado, el cual tendría un flujo simultáneo, discontinuo y contenido al mismo tiempo. “Analizar los tipos de flujo en el movimiento no siempre será en una sola palabra, puesto que, dependiendo del movimiento o la frase, ésta puede contener uno o más flujos simultáneamente.”<sup>77</sup>

Los factores del movimiento nos permiten realizar cualidades y acciones corporales, que surgen de la combinación de estos factores. Podemos encontrar una infinita relación entre cada uno de ellos, y organizar cada movimiento que realizamos. Evitar solucionar nuestros movimientos sin saber cual es nuestro punto de partida para realizarlo.

La integración de los factores del movimiento, permite encontrar el goce de movernos, de saber hacia dónde nos dirigimos y no perdernos en no saber a dónde vamos, o qué movimiento sigue después de otro. La eukinética nos permite estructurar, definir, liberar, gozar y movernos cómodos y con soltura, primero organizamos y después liberamos los movimientos. “La realización de cada acción corporal supone una peculiar combinación de estos factores (esfuerzo) hasta lograr “la apreciación y el goce de cualquiera de los movimientos de acción, incluso los más simples (Ferreiro:130)”<sup>78</sup>

<sup>77</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 61]

<sup>78</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 50]

A continuación, expresaremos en una tabla, las ocho acciones básicas que propuso Laban, con todo y su simbología. A partir de los distintos factores y las cualidades que surgen; el interés, radica en trabajar a partir de la visión de Laban y de cómo influye directamente en las necesidades propias de cada actor para interpretar y crear sus movimientos, utilizando libremente los factores de tiempo, espacio, energía y flujo para definir la trayectoria definida de sus movimientos. Las acciones básicas de Laban, son el punto de partida para que el actor pueda ajustar a sus necesidades particulares de movimiento, la realización libre y personalizada de sus principales acciones básicas a partir de los factores del movimiento.

Rodrigo Fernández es muy claro al expresar su visión de la eukinética a partir del pensamiento de Laban: “Cada término implica distintas acciones físicas. Esto nos permite entender que estamos frente a categorías de análisis abiertas, que pueden ajustarse a necesidades de análisis particulares, debido a la amplitud del pensamiento de Laban. Podemos suponer que no planteó una opción final, para no cerrar las posibilidades de interpretación. Sirgurd Leeder eligió su propia combinación de factores, y con ellos trabajó y planteó la eukinética.”<sup>79</sup>

Bajo nuestras propias necesidades de interpretar y crear, y retomando la visión de Laban, llegamos al siguiente cuadro de acciones básicas:

<sup>79</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 76]

\* Véase: Cuadro que resume las ocho acciones básicas descritas en el libro *Esfuerzo*, de Laban, con su grafismo respectivo. En: Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 (Véase los Cuadros que resumen las ocho acciones básicas de Laban y Leeder) [p. 63-64-65]

FACTORES DEL MOVIMIENTO			ACCIONES BÁSICAS			
	TIEMPO	ESPACIO	ENERGÍA	ACCIÓN	NOMBRE	SÍMBOLO
C U A L I D A D E S	Lento	Central	Fuerte	Presionar	Pressing	
	Lento	Central	Fuerte	Exprimir	Wringing	
	Lento	Periférico	Leve	Deslizar	Gliding	
	Lento	Periférico	Leve	Flotar	Floating	
	Rápido	Central	Fuerte	Golpear	Punching	
	Rápido	Periférico	Fuerte	Dar latigazos	Slashing	
	Rápido	Central	Leve	Puntear	Dabbing	
	Rápido	Periférico	Leve	Sacudir	Flicking	

Las cualidades se pueden trabajar individualmente, en parejas o por grupos pequeños. El actor puede empezar a construir sus propias secuencias que combinen diferentes cambios de grado o factor. Lo interesante de la eukinética es que permite descubrir cualidades personales; cada actor, piensa, siente y se mueve de manera distinta. “Existen personas que sin música se mueven con musicalidad, poseen un ritmo, acentos, un flujo, o sea, tienen cualidades.”<sup>80</sup>

<sup>80</sup> Podemos imaginarnos un bailarín o actor, quien bailando con música puede ser que solo interprete el tiempo de la música, que sea muy exacto en la parte rítmica, en la medición del tiempo, pero está dejando de lado con su cuerpo los otros factores del movimiento que también son parte de la música. En cambio hay intérpretes que pueden conectarse con todos los otros factores de la música, que sería una analogía de que están conectados con la eukinética de esa música. No solo saber contar con precisión, sino también sentir. En: Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 69]

Desde mi punto de vista y retomando la filosofía de George Leonard, me parece que todos los seres humanos tenemos ritmo, acentos, flujo y cualidades, sin embargo, no todos tienen estas aptitudes desarrolladas. El trabajo del actor es encontrarlas, retomarlas y afinarlas, para explorarlas en su cuerpo y en cada uno de sus movimientos voluntarios a partir de la observación y la experimentación de los movimientos de los objetos, animales o personas. “Las cualidades del movimiento son el resultado de las emociones e impulsos nerviosos que se van a expresar a través del cuerpo.”<sup>81</sup>

Es significativo para éste capítulo mencionar la visión de Rudolf Bode; alemán que estudió con Jaques-Dalcroze, y buscó retomar las ideas del maestro, desarrollando la sensibilidad musical a través del movimiento y el ritmo. Los siguientes análisis sobre el movimiento desde la visión de Bode, son los que más nos interesan como aportación para el trabajo del actor.

“- Que exista alternancia rítmica: alternar la tensión y la relajación mantendrá los impulsos de balanceo de todo el cuerpo sin requerir de pausas deliberadas.

- Que haya economía de movimiento: ese movimiento rítmico proviene de un centro que es unificador y coherente. Al realizar el movimiento rítmicamente no es necesario pensar cuándo pasar de un ejercicio a otro, sino que las secuencias se dan de una manera orgánica a partir de la sensación corporal.”<sup>82</sup>

Los elementos rítmicos en función del actor y su trabajo con el cuerpo, se relacionan con los movimientos que ejecuta desde su interior hacia el exterior, para adquirir control y precisión. “La eukinética está estrechamente ligada al intérprete, puesto que se le considera una técnica de la interpretación.”<sup>83</sup> El actor es capaz de ser un intérprete creativo autónomo, que construye sus propias posibilidades de movimiento y no solamente un ejecutante mecánico del movimiento.

<sup>81</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 91]

<sup>82</sup> *Ibid.* [p. 86]

<sup>83</sup> *Ibid.* [p. 70]

“La eukinética propone que el estudiante descubra cuál es su cualidad, guiándolo a concentrarse en aquella distinta a su disposición natural, aquella que le presenta más dificultades para realizarla. La eukinética intenta sensibilizar el cuerpo, ya sea para aquellos que no han entrenado el cuerpo o para los que han tenido un excesivo entrenamiento académico, y con ello recuperar pureza y movimientos sensibles.”<sup>84</sup> La docencia exige una gran responsabilidad en el proceso enseñanza aprendizaje; debemos ser capaces de percibir las diferencias de cada alumno, cada quien tiene distintas maneras de relacionarse con su entorno, de pensar, de sentir y de moverse. No podemos dar una clase pensando en que todos los alumnos son iguales. Es evidente que el entrenamiento comienza de manera grupal, pero conforme se va complejizando en la manera de moverse, el entrenamiento se vuelve individual y es ahí donde cada alumno encuentra sus problemáticas que debe resolver en compañía de su maestro, el cual sirve de guía; no es un solucionador. Ahí radica la sensibilidad del docente; cada alumno tendrá problemáticas distintas y quizá algunos deberán hacer ejercicios distintos, a diferencia de otros, que tienen diferentes problemáticas por resolver; ya sean ejercicios básicos, para después pasar a ejercicios de mayor complejidad. Más adelante, en el capítulo sobre el entrenamiento del actor, se explica la importancia del entrenamiento individual del actor.

Por otro lado, la eukinética es un método que nos ayuda a resolver problemáticas, pues será más claro para el actor como realiza sus movimientos. “La técnica de la eukinética también tiene como objetivo la capacidad de desarrollar las carencias o falta de aptitudes naturales en los alumnos que no logran ciertos esfuerzos, mediante el manejo proporcional o equilibrado de los factores, orientados a crear la capacidad de control del factor deficiente de éstos.

<sup>84</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 69]

Por ejemplo, si la velocidad natural del alumno tiende hacia el polo rápido desde el factor tiempo; el pedagogo tendrá que buscar ejercicios que, sin dejar de lado los otros factores, permitan desarrollar la capacidad de movimientos lentos, para que el alumno pueda ejecutar de una manera consciente, quedándose con su propia experiencia personal en la búsqueda de movimiento y así evitar el aprendizaje exclusivo por medio de la repetición o imitación.”<sup>85</sup> En este sentido Laban se refiere al alumno desde una visión pedagógica donde la formación se da en una academia de danza o actuación. Sin embargo, su teoría puede permitirle al actor enriquecer su propia formación, que no necesariamente tiene que ser dentro de una academia, sino una formación que se contruye a partir del entrenamiento constante de muchos años.

La eukinética es un descubrimiento personal, una búsqueda individual, pero con un punto de partida investigativo; el actor puede preguntarse a sí mismo: ¿Bajo qué energía muevo mi cuerpo?, ¿De qué manera se sostiene esa energía en un movimiento? ¿Qué factores de movimiento utilizo para matizar cada trayectoria en el espacio?, ¿Cómo interviene el esfuerzo y el equilibrio en cada movimiento?, ¿Qué parte del cuerpo se está moviendo y qué tipo de flujo puedo detallar en el movimiento?, ¿Cómo puedo desarrollar distintos grados de energía a la hora de moverme en una situación puntual, llevando a cabo una emoción impresa en el movimiento (tristeza, alegría, coraje, tranquilidad, etc.)?. Cada actor bajo sus propias posibilidades, retoma y encuentra el uso de los factores del movimiento, para enriquecer su entrenamiento individual y su interpretación arriba del escenario. Construye sus propias acciones básicas, percibe su propia ejecución, utiliza su control del movimiento voluntario y su propio ritmo, el pulso constante que define su trayectoria en el espacio para desarrollar sus propias técnicas y formas de trabajo desde su propio contexto. Lo que verdaderamente le dará resultados, creatividad y goce.

<sup>85</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 92-93]

### 3. Ritmo

*"La célula de esperma avanza a impulsos rítmicos y se une al óvulo. Las moléculas de DNA danzan juntas. Las concentraciones de campos a modo de impulsos inician una interacción, se multiplican y se diferencian dando como resultado una nueva pauta, algo único en el universo: un nuevo ser!*

*Recordándolo todo, ese ser recorre las diversas etapas de la evolución terrenal, acompañado en todo momento por el poderoso latir del corazón de la madre. Se ve sacudido en lo más profundo por esas pulsaciones, que le prometen sentido, plenitud, sincronía. Seguro en este ritmo, su propio corazón va tomando forma y comienza un latido de respuesta.*

*Tan pronto como es posible después del nacimiento, la madre coge al niño en brazos y le pone la cabeza contra su corazón. El ritmo continúa allí, un latir seguro y fiable con el que medir el flujo de crecimiento y cambio.*

*Posteriormente habrán otros ritmos, otras relaciones, pero siempre permanecerá un profundo conocimiento de esos primeros momentos, un recordatorio de que es el ritmo lo que sostiene la vida y subyace bajo toda modalidad de existencia".*

*El pulso silencioso, George Leonard.*

Entendí lo que significaban los latidos del corazón, cuando percibí las vibraciones de los tambores de una batería. Forman parte de mi vida desde más de 10 años y es un referente cercano de cómo funciona el control del movimiento voluntario a través del ritmo. Cuando una persona se sienta enfrente de una batería, percibe directamente el contacto con los tambores. Las baquetas, conexión entre el baterista y el instrumento, dos elementos de madera de aproximadamente 40 cm. en forma de vara, que sirven para golpear y hacer vibrar los tambores; permiten percibir el sonido de cada tambor. Cada extremidad del cuerpo, ambos brazos y piernas, reciben el estímulo del tacto y presión que se genera en cada golpe. Es aquí donde la teoría de Laban sobre los factores del movimiento, esta ligada completamente al ritmo en un juego de binomios: factor energía (tensión-relajación) cada golpe con brazos y piernas hace sonar el tambor fuerte o leve y transitar de uno a otro de manera precisa y voluntaria.

En el factor espacio todos los golpes van de un movimiento central a uno periférico; para lograr hacer sonar un tambor, hay que ir de lo periférico a lo central. En el factor tiempo podemos ajustar nuestros movimientos, para que la ejecución de los golpes sea rápida o lenta. En el factor flujo es importante reconocer que podemos elegir cada uno de manera voluntaria y transitar de uno a otro de manera precisa. El flujo continuo es ideal para la ejecución de la batería, pero podemos hacer ritmos secuenciales o intermitentes. En este factor la mayoría del flujo que se maneja es simultáneo y continuo.

Por otra parte, desarrollar la agudeza auditiva, permite transmitir la información del estímulo sonoro al escuchar el sonido del tambor. Trabajarla junto con la agudeza sensorial, permite reconocer fuerza, distancia y esfuerzo que necesitamos para tocar la batería. El sistema nervioso y el sistema motor, se encargan de transmitir y retroalimentar ordenes precisas a cada extremidad que lleva pulsos rítmicos específicos. El pie derecho marca el ritmo en el tambor más grave, el bombo.

El pie izquierdo controla el mecanismo de los platillos de contratiempo, a través de un pedal que sube y baja el platillo superior y lo hace entrar en contacto con el platillo inferior. La función del pie izquierdo es primordial para contar los tiempos y compases específicos de cada canción. Las baquetas se utilizan en ambas manos y es importante tener el mismo control y la misma definición en ambas manos. Desde mi punto de vista no hay reglas de una posición específica para tocar, porque ambas manos, tienen la misma posibilidad de tocar los tambores y platillos. A veces la mano derecha marca los tiempos agudos en los platillos de contratiempo, coordinando los tiempos con el pie izquierdo. A veces, la mano izquierda predomina en los acentos fuertes sobre la tarola. La trayectoria del ritmo se enriquece cada vez que el baterista, percibe el sonido del tambor; esas sensaciones se reflejan en la ejecución del instrumento y aunque cada extremidad tenga funciones diferentes y marque pulsos constantes específicos, nunca están separados uno del otro, todos en algún momento de la ejecución, se sincronizan y le dan unidad al instrumento. Cada uno complementa al otro, conforme el ritmo se establece.

Lo mismo sucede cuando un actor ejecuta su interpretación arriba del escenario. El ritmo marca y complementa su trayectoria sobre el espacio y su comunicación con todo lo que lo rodea. Así como el baterista controla el ritmo específico en cada parte de su cuerpo y lo sincroniza con los demás; el actor controla el ritmo en sus movimientos y los sincroniza con lo que dice verbalmente y con sus emociones. Se sincroniza con el ritmo de sus compañeros y juntos fluyen a lo largo de la puesta en escena; el actor puede interpretar a partir del ritmo que establece la música, medir el tiempo, y ajustar sus movimientos al ritmo de la música; asimismo, a partir de su propio ritmo, puede moverse con musicalidad, tener acentos, flujo y trabajar con factores del movimiento que permitan establecer un ritmo propio. La iluminación, forma parte de un juego de ritmos entre los movimientos específicos del actor sobre el espacio y las luces que enriquecen la imagen visual y permite observar claramente el trabajo del actor sobre el escenario, también las luces forman imágenes del lugar donde se desarrolla la historia.

El espectador se sincroniza con los ritmos de la puesta en escena y el actor, cuando se observa a sí mismo dentro de la historia y como testigo de los acontecimientos y a la vez, se refleja él mismo como protagonista de la historia.

Referente a las necesidades que tiene un actor para transferir éste instinto, Meyerhold nos explica: "...comprendí que un ritmo vigoroso ayudaba al alumno a concentrarse y a retener mejor. El ritmo se convertía entonces en un poderoso auxiliar"<sup>86</sup>. Y respecto a las necesidades musicales que tiene el actor nos dice que " Si argumentamos con un fondo rítmico de música la interpretación del actor, ésta vuelve a ser precisa"<sup>87</sup>.

<sup>86</sup> Meyerhold, *El actor sobre la escena*, Véase la definición de: Actor: Musicalidad y Ritmo [p. 62]

<sup>87</sup> Ibid.

Cuando un actor explora desde la percepción y pone atención a todos sus movimientos, encontrará el ritmo interior que recorre cada parte de su cuerpo. Así puede construir distintas maneras de combinar sus intereses como intérprete escénico. Desde la música, para la música, por la música, el movimiento, la danza, la luz, la mirada, el espacio, el cuerpo, la creatividad, la mente, las emociones. Todo esto se conjunta, se convierte en una meta y el actor descubre distintas posibilidades de utilizar estos elementos.

A modo de introducción, George Leonard, nos reafirma que el ritmo, es un proceso que recibimos desde antes de nacer; incluso se encuentra en todas las manifestaciones de la naturaleza y el universo, es decir, el ritmo es lo que sostiene la vida. Puede estar presente en nuestras vidas sin que nosotros estemos conscientes de su actividad, simplemente al poner atención a los latidos de nuestro corazón o de nuestra caminata, tenemos un referente claro de como funciona el ritmo de manera orgánica y natural en nuestro cuerpo. "Por muchas que sean nuestras imperfecciones, en el fondo de todos nosotros existe un pulso silencioso de ritmo perfecto, un complejo de formas de ondas, vibraciones y resonancias, absolutamente individual y único, y que sin embargo, nos conecta con todas las demás cosas del universo. El acto de ponernos en contacto con este pulso puede transformar nuestra experiencia personal y de un modo u otro, alterar el mundo que nos rodea".<sup>88</sup>

Sin embargo esto no significa que el ritmo sea fácil de establecer de manera consciente. "El hecho de que toda persona tenga instintivamente el ritmo musical, no significa que pueda transferir este instinto a modo de satisfacer sus necesidades musicales"<sup>89</sup>. Se trata de encontrar nuestro propio camino y expresar ese pulso silencioso, esa actividad que genera el ritmo en nuestro cuerpo, no sólo con nuestras necesidades musicales, en este caso, con nuestras necesidades actorales.

<sup>88</sup> Leonard, George, *El pulso silencioso. Búsqueda Del Ritmo Perfecto Que Existe Dentro De Nosotros*, Editorial Edaf, 1979.

<sup>89</sup> Bachmann, Marie-Laurie, *La Rítmica Jaques-Dalcroze: Una educación por la música y para la música*, Madrid, ed. Pirámide, 1998. Véase La Identidad Dalcroziana (Introducción) [p. 33]

Entrenar el ritmo en nuestro cuerpo, es un proceso que permite descubrir, explorar y detallar, nuestro propio sentido musical.

El ritmo constituye la base de disciplinas artísticas, como la música, el teatro, la danza y la gimnasia; en las cuales el movimiento corporal es fundamental. Asimismo, en la pintura, la escultura y la poesía, por ejemplo, existen procesos de ritmo, tiempo y duración.

Empezaremos por definir lo que es el ritmo. "El ritmo factor primordial en la mayor productibilidad de trabajo, esfuerzo y resistencia, capaz de regir por sí solo todas nuestras funciones vitales... completa armonía establecida entre el cuerpo y el alma".<sup>90</sup>

Es común pensar en el ritmo y remitirnos directamente a una idea musical, creemos que el ritmo es complejo y solo se adquiere mediante la comprensión de la teoría musical; sin embargo, el ritmo es más universal de lo que creemos. Podemos hacer una estupenda reflexión poética y romántica sobre el ritmo y tal vez no le quite la certeza y la verdad porque estamos inmersos en un mundo lleno de ritmos externos (que vienen de todo lo que nos rodea; creado por el hombre y por la naturaleza misma) y de ritmos internos (aquellos que mediante los receptores, el sistema sensorial, el sistema motor, la función vestibular, la percepción, el sistema corticoespinal y coritcobulbar) recorren la red de fibras nerviosas a cada instante, utilizando la totalidad de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones.

También podemos decir que la respiración es ritmo, "por medio de la respiración rítmica todo se coordina poco a poco en el organismo. Todas las moléculas del cuerpo toman la misma dirección."<sup>91</sup> Además de ser una necesidad importante en nuestras vidas, es fundamental que el actor ponga atención, controle y trabaje con su respiración, ya que permite oxigenar el cerebro para pensar y percibir claramente. La respiración va a modificarse constantemente, dependiendo de la actividad que se está realizando. La visión, forma las imágenes y percibe la luz mediante los teleceptores y exteroceptores de la retina; cada ojo envía información precisa a la corteza visual para ser procesada y construir las imágenes.

<sup>90</sup> Ruiz Santoyo, Rosalía, 1932-1935 *La Escuela de Danza en México y el método Dalcroze*, México, 2006 [p. 41-42]

<sup>91</sup> Bachelard, Gastón, *La dialéctica de la duración*, (Véase Capítulo VIII: El Ritmoanálisis) [p. 168]

El circuito de información, trabaja mediante el ritmo de cada impulso nervioso particular en cada neurona; cada pulso constante, se sincroniza con las áreas corticales especializadas que corresponden a cada órgano y sistema específico del cuerpo. Mediante el ritmo especializado en los impulsos nerviosos que mandan información a cada zona del cerebro; la retroalimentación de la información, hace un universo complejo de funciones rítmicas a nivel interno.

Hablar del ritmo y su importancia en todo lo que nos rodea, nos ayuda a estructurar un concepto sobre el ritmo que nos lleve a trabajarlo desde un estado interno, encontrar nuestros propios ritmos, nuestros pulsos internos que nos ayudan a establecer relaciones con el mundo exterior. Es un trabajo que requiere tiempo.

Cuando dejamos de ser niños y conforme van pasando los años, vamos perdiendo nuestros propios ritmos a causa de los dogmas establecidos por la sociedad y los roles de lo sagrado familiar. La sociedad y la familia, nos va imponiendo como debemos comportarnos, como socializar, como caminar, como hablar, que palabras podemos decir, que juegos poder jugar, con quien podemos relacionarnos, que cosas nos dañan, que cosas nos benefician; es decir, nos limitan en muchos sentidos, nos modifican en una etapa tan vulnerable en el ser humano y que repercute para toda la vida. “La infancia es la fuente de nuestros ritmos. Es en la infancia donde nuestros ritmos son creadores y formadores. Es necesario ritmoanalizar al adulto para devolverle la disciplina de la actividad rítmica a la que debe el vuelo de su juventud.”<sup>92</sup>

El actor debe recuperar esa organicidad con la cual salió del vientre materno, rescatar los ritmos que mantuvo durante su infancia y parte de su juventud. Claro está que en la etapa adulta estamos distanciados de nuestros propios ritmos internos, sin embargo, los ritmos de la naturaleza y del mundo exterior en general, intervienen de manera sustancial en nuestras vidas, de los cuales se sostienen las relaciones con las demás personas, con los integrantes de la familia, los hijos, los padres, los amigos, los compañeros del trabajo, los desconocidos que interviene de una u otra forma cuando vamos caminando por la calle o cuando realizamos ciertas actividades. Incluso nuestra relación necesaria con los aparatos electrónicos y la tecnología.

<sup>92</sup>Bachelard, Gastón, *La dialéctica de la duración*, (Véase Capítulo VIII: El Ritmoanálisis) [p. 171]

“El hombre puede sufrir de una esclavitud a los ritmos inconscientes y confusos, que son una verdadera falta de estructura vibratoria.” De cualquier forma en la etapa adulta nos falta lo más importante, recuperar y poner atención en nuestros pulsos rítmicos internos. “Tomaremos como principio fundamental la necesidad de sostener los ritmos útiles y normales, de ayudar a la concordancia de los ritmos personales con los ritmos impuestos por la naturaleza, de guardar la sinfonía de las hormonas. Jamás deberíamos perder de vista que todos los intercambios se hacen por medio de ritmos.”<sup>93</sup>

Un actor debe asimilar los intercambios que se dan entre los ritmos internos y externos. Y de acuerdo a la progresión que encuentre, podrá incrementar su actividad psico motriz y desarrollarse sin límites como artista escénico; ya que el intercambio de ritmos que se da cuando un actor está dando una función frente al público es intensa y se modifica a cada instante. “La asimilación: Toda conquista de estructura se acompaña de una armonización de ritmos múltiples.”<sup>94</sup>

Un actor que se interesa en trabajar su vida cotidiana y su profesión sin olvidarse de su mundo interno, la vida, la naturaleza, las personas; es un actor que vive enriquecido por el ritmo. Un actor primario (por el hecho de conectar con sus orígenes, sus pulsos rítmicos fundamentales, capaz de percibir lo que le sucede a él mismo y a su entorno) dinámico, eficaz y activo “busca caminos trazados que lo lleven a la adquisición de la “expresión total del sentir rítmico” y que lo puede reflejar en sus actos cotidianos, escolásticos y profesionales. Busca diferentes medios para llegar a dicho peldaño tan codiciado para poder desempeñar, posteriormente, con mayor eficiencia su profesión, puesto que esa tensión y distensión muscular del cuerpo no es otra cosa que ritmo.”<sup>95</sup>

<sup>93</sup> Bachelard, Gastón, *La dialéctica de la duración*, (Véase Capítulo VIII: El Ritmoanálisis) [p. 158]

<sup>94</sup> Bachelard, Gastón, *La dialéctica de la duración*, (Véase Capítulo VIII: El Ritmoanálisis) [p. 161]

<sup>95</sup> Urbano Jiménez, Francisco, *Teoría de rítmica y métrica musicales aplicada a la educación física*, México, 1982. [p.1]

Es claro que en la misma naturaleza del ser humano no se puede hablar de ritmo sin hablar de percepción. "Por lo tanto, debe saber como se estructura el ritmo, teórica y prácticamente, con conocimiento de causa y efecto. Debe estudiar el ritmo que existe tanto en la naturaleza como en el medio artificial creado por el hombre mismo."<sup>96</sup>

Para poder estudiar el ritmo que existe en la naturaleza tanto en nuestro medio artificial y dentro de nosotros mismos, debemos estudiar nuestras capacidades perceptivas en base a nuestros sentidos básicos: observar, escuchar, sentir, degustar y olfatear. Percibir, lo que nos produce internamente, en nuestros tres niveles, mente, cuerpo y emociones, para poder observar, escuchar y sentir del mundo exterior lo que enriquezca nuestro mundo interno.

Descubrir el ritmo en nuestros movimientos se vuelve un proceso ilimitado de posibilidades cuando trabajamos a partir de los factores del movimiento, organizar la trayectoria, el tiempo, el espacio y la energía que utilizamos para realizarlos ayudará a establecer un pulso constante que sincroniza nuestras sensaciones corporales con nuestras ideas y emociones. Por otra parte, la música ofrece un referente auditivo para establecer y explorar nuestras posibilidades de llevar un ritmo fluido y constante. El baile, funciona como punto de partida, sin embargo, la propuesta no sólo es aprender a bailar cualquier canción que nos gusta. Cuando se trabaja el ritmo en partes específicas del cuerpo, pulsos específicos con distintas extremidades del cuerpo, utilizando el espacio para hacer ritmos, podemos experimentar el ritmo corporal propio que surge desde nosotros mismos. El ritmo nos da la posibilidad de crear y movernos de manera voluntaria y convierte la trayectoria en el espacio precisa y contundente, el significado de ofrecer el complemento emocional a cada movimiento, lo hace único cuando lo expresamos desde nosotros mismos, percibir cada detalle corporal, mantiene el pulso constante de todo nuestro ser, el poder de modificarnos libremente y sincronizarnos con todo lo que existe a nuestro alrededor, y con lo que sentimos internamente. Una construcción personal, que nos permite estar en constante comunicación con nuestros compañeros y el mundo exterior que nos rodea.

<sup>96</sup> Urbano Jiménez, Francisco, *Teoría de rítmica y métrica musicales aplicada a la educación física*, México, 1982. [p.1]

#### 4. Reflexiones sobre el entrenamiento del actor

De acuerdo con las ideas de Grotowski, cuando hablamos de entrenamiento, no se trata de establecer fórmulas específicas sobre la formación del actor. Esto quiere decir que los procesos empleados son completamente individuales para cada actor. Sin duda, el punto de partida en la preparación del entrenamiento se lleva a cabo de manera grupal, pero cada actor debe prepararse de acuerdo a sus posibilidades y su propia personalidad. Es decir, el actor debe reconocerse a sí mismo y trabajar de manera autónoma dentro del grupo. "El problema esencial es dar al actor la posibilidad de trabajar con seguridad. El trabajo del actor se encuentra siempre en peligro, continuamente controlado y observado. Es necesario crear una atmósfera, un sistema de trabajo tal que el actor sienta que puede hacer todo y que nada de cuanto haga será objeto de mofa: todo será comprendido, aunque no sea aceptado. Y con mucha frecuencia, cuando el actor comprende esto es cuando se revela como tal actor."<sup>97</sup>

En este sentido, no se habla de formación de actores, sino de formación de cada actor; es decir, el proceso individual del actor<sup>98</sup>, que permite construir un entrenamiento individual. Grotowski dice, " Hay ejercicios. Se habla poco; durante los entrenamientos se pide a cada actor que busque sus asociaciones, sus variantes personales (vuelta a sus recuerdos, evocación de sus necesidades, exposición de lo que no ha podido realizar...)." <sup>99</sup>

<sup>97</sup> Jerzy Grotowski, *Teatro Laboratorio*, Tusquets Editores, Cuadernos Infimos 11, Barcelona, 1980. [p. 76]

<sup>98</sup> Jerzy Grotowski, *Teatro Laboratorio*, Tusquets Editores, Cuadernos Infimos 11, Barcelona, 1980. Véase Segunda entrevista. Las técnicas del actor. En 1967, Jerzy Grotowski y su Teatro Laboratorio presentó la obra *The Constant Prince en el Théâtre des Nations* de París. Después de una gira por Dinamarca, Suecia y Noruega en 1966, este viaje a París dio la oportunidad a una mayor audiencia de juzgar por sí misma los resultados de su método. Fue durante su estancia en París cuando Denis Bablet gravó esta entrevista que fue entonces reproducida en *Les Lettres Françaises* número 16, París, 22 de marzo de 1967. En España, fue publicada por *Primer Acto* n° 106. Madrid, marzo de 1969. Traducción de Ángel Fernández Santos.

<sup>99</sup> Ibid. [p. 75]

Éstas reflexiones sobre el entrenamiento ayudan a desarrollar una serie de pensamientos, para establecer normas en nuestra conducta y en nuestra voluntad, que orientan nuestra capacidad de accionar ante nuestra vida, que es una parte fundamental de nuestra formación personal como seres humanos, la relación con el mundo exterior y las personas nos permiten aprender de nosotros mismos para conocernos mejor. De ésta manera, al hablar de entrenamiento, se trata de aplicar los procesos psicológicos de la sensación y la percepción en la actividad físico-motora del actor. Para Grotowski:

“El teatro – a través de la técnica del actor, arte en el que el organismo vivo se asoma a más importantes motivaciones- ofrece una oportunidad a lo que podría llamarse integración, el prescindir de las máscaras, la revelación de la verdadera esencia: una totalidad de reacciones físicas y mentales.”<sup>100</sup>

Sin embargo, podemos utilizar algunos textos de Eugenio Barba y su trabajo con el Odin Teatret y recordar que cuando se habla de entrenamiento, Barba es muy claro al expresar que los actores del Odin, han elaborado su propio entrenamiento. Sin duda, como ya lo expresamos, es necesario que todos los actores, en un inicio, se entrenen de manera colectiva; todos hacen los ejercicios al mismo tiempo, de esta manera cada actor, puede ubicar su propio ritmo de trabajo, y así adaptarse y ser más preciso en su actividad física. “En esto reside el valor del entrenamiento: autodisciplina cotidiana, personalización del trabajo, demostración de la posibilidad de transformarse, estímulo y efecto sobre los compañeros y sobre el ambiente de trabajo”<sup>101</sup> Barba se refiere a una adaptación constante de sí mismo en cada uno de los ejercicios aprendidos, cada actor debe estar alerta de todo lo que sucede en su cuerpo, cómo reacciona, cómo se adaptan todos sus sentidos para mantenerlos agudizados y dejar que el cuerpo confíe, desarrolle y se adapte a cualquier situación que surja.

<sup>100</sup> Véase la Declaración de principios. I [p. 39] Jerzy Grotowski, *Teatro Laboratorio*, Tusquets Editores, Cuadernos Infimos 11, Barcelona, 1980.

<sup>101</sup> Eugenio Barba, *Más allá de las Islas Flotantes*, Grupo Editorial Gaceta, Col. Escenología, México, 1986. [p. 76]

Cada actor asimila los ejercicios a su propio ritmo, entonces de la asimilación se pasa a la precisión, es decir, cuando el ejercicio se ejecuta de forma precisa, se tiene un dominio absoluto del mismo, y de ésta manera el movimiento comienza a ser más ligero y fluido. “Los ejercicios enseñan a pensar con el cuerpo completo, a comprometerlo todo, a reflexionar no sólo con una parte del cerebro y del sistema nervioso, sino con las tres partes que forman nuestra masa cerebral, no únicamente con el córtex, que permite la racionalidad y las asociaciones, sino también con las que dirigen las pulsaciones y los distintos centros dinámicos y sensoriales”<sup>102</sup>.

Podemos hablar de la estructura que plantea Barba respecto a los ejercicios: “su aspecto complementario, la sucesión de acontecimientos dinámicos- impulsos, ritmo, aceleración, inmovilidad activa, cualidades de tensión- que, en el teatro, constituyen el factor fundamental de la comunicación sensorial entre actores y espectadores”.<sup>103</sup> Sin embargo, los ejercicios “no enseñan a actuar, a interpretar un papel, a revelar una personalidad original, sino a desarrollar ciertos ejercicios, a condicionar una manera de pensar, a forjar un “comportamiento escénico” de base, una “presencia” lista para representar con eficacia personajes, conflictos y situaciones”<sup>104</sup>.

Cuando se domina el ejercicio perfectamente, entonces se puede trabajar sobre ellos de forma libre y a su propio ritmo “- éste es el camino que conduce al entrenamiento individual, modelado sobre su ritmo orgánico, sus necesidades, sus motivaciones-. Dicho de otro modo, es necesario que el actor reaccione con todo su cuerpo entero y que discipline sus reacciones a través de las formas fijas de los ejercicios.”<sup>105</sup>

<sup>102</sup> Véase el Capítulo de Eugenio Barba [pág. 72] Müller, Carol, *El Training del Actor*, Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorail, Colección: Teatro, Traducción: Ma. Dolores Ponce G. UNAM-INBA, México 2007, 165 págs.

<sup>103</sup> Ibid.

<sup>104</sup> Ibid.

<sup>105</sup> Eugenio Barba, *Más allá de las Islas Flotantes*, Grupo Editorial Gaceta, Col. Escenología, México, 1986. [p. 76]

Barba tiene razón al declarar, que el entrenamiento no enseña a actuar y mucho menos a ser actor. "El entrenamiento es un encuentro con uno mismo. Es por ello que hablamos de entrenamiento y no de escuela o periodo de aprendizaje."<sup>106</sup> Sin embargo, cuando Barba se refiere a los actores del Odin Teatret nos dice " Los actores deciden y elaboran su propio trabajo. Pero para llegar a este punto de libertad, es necesario poseer autodisciplina."<sup>107</sup>

Es necesario aclarar, que tampoco hablamos de periodos de aprendizaje. Mas bien, hablamos de entrenamiento como "un proceso de autodefinición"<sup>108</sup> que pone a prueba las intenciones del actor para desarrollar sus motivaciones personales y de cómo las aumenta en relación a su exterior y a sus compañeros de grupo. Es una puerta que se abre para explorar los procesos de percepción que proponemos como parte del entrenamiento individual, se convierte en una formación autodidacta.

Por otra parte podemos hablar sobre "*el mito de la técnica*, algo que podía adquirirse, poseerse, y que permitiría al actor dominar su propio cuerpo, tomar conciencia de él."<sup>109</sup>

Un músico aprende a dominar y ejecutar su instrumento a partir de una técnica en específico, y sabe como afinarlo, ya que el instrumento cuando es ejecutado por el músico, sirve como una extensión de él mismo para poder comunicarse; lo mismo sucede con el actor, debe conocer su cuerpo y dominarlo, aprender mediante el entrenamiento a afinar su propio instrumento, para que en la ejecución del mismo, se perciba un cuerpo vivo y dominado conscientemente por el actor. Si hablamos de *técnica* en un sentido estricto, no podemos hablar de autonomía en el entrenamiento del actor, porque tendríamos que remitirnos a una técnica en específico para llevar a cabo nuestro entrenamiento.

<sup>106</sup> Ibid. [p. 77]

<sup>107</sup> Ibid. [p. 77]

<sup>108</sup> Ibid. [p. 95]

<sup>109</sup> Ibid. [p. 98]

Sin embargo podemos hablar de técnica, siempre y cuando el actor sepa enriquecer su trabajo de manera autodidacta, es decir, podemos hablar de distintas técnicas de teatro oriental, por ejemplo, para complementar nuestro entrenamiento, tomar lo que nos sirve, y no intentar repetir con exigencia las técnicas del teatro oriental, ya que se verían deformadas, pues los actores del Kathakali en la India, por ejemplo, tienen un control de la musculatura que exige muchas horas diarias de un riguroso entrenamiento que se lleva a cabo durante muchos años.

El actor puede formular sus propias técnicas de trabajo basadas en su propio proceso de aprendizaje. En occidente, podemos llevar a cabo un entrenamiento riguroso de muchos años, pero no basado completamente en un solo método de trabajo, con esto no quiere decir, que será una mezcla de muchas técnicas, sino una retroalimentación basada en el ritmo individual del actor. Una búsqueda de contenidos precisos; Grotowski " creía que la composición era la capacidad del actor para crear signos, para modelar conscientemente su propio cuerpo".<sup>110</sup> De ésta manera podemos decir, que en ésta búsqueda de técnicas, retroalimentamos nuestro entrenamiento, y así éstas dan un giro y dejan de llamarse técnicas, y se convierte en una composición individual que nos obliga a ser creativos en nuestro propio trabajo y no remitirnos a las técnicas estrictas de muchos años. Esto significa, que el actor debe ser estricto con él mismo, percibirse y hacer las cosas, involucrando todo su ser, y sobretodo credibilidad en uno mismo.

Eugenio Barba dice que el entrenamiento es un término fundamental, y se refiere a él como una búsqueda. "También es el medio para alcanzar una condición física, una habilidad determinada. Pero el entrenamiento es sobre todo un momento de libertad que permite salir al descubierto sin pensar en el juicio."<sup>111</sup>

<sup>110</sup> Eugenio Barba, *Más allá de las Islas Flotantes*, Grupo Editorial Gaceta, Col. Escenología, México, 1986. [p. 99]

<sup>111</sup> Véase *Preguntas sobre el entrenamiento*. Eugenio Barba, *Más allá de las Islas Flotantes*, Grupo Editorial Gaceta, Col. Escenología, México, 1986. [p. 105-106]

El actor debe enriquecer su cuerpo dejando fluir su verdadera esencia y su personalidad; si el actor opone resistencias, se bloquea a sí mismo y no fluye en la actividad física. Por eso se habla de libertad, para nosotros, se trata de liberar todos los procesos psicológicos que puedan limitar nuestro trabajo creativo. De la misma forma, si el actor, deja de racionalizar los ejercicios, empezará a liberar su verdadera esencia y por lo tanto su entrenamiento será libre y el actor tendrá estabilidad al estar seguro de sí mismo y de lo que hace; consciente de su propio ritmo, su cuerpo empezará a comunicarse hacia el exterior y su percepción propia, se verá más involucrada con todo lo que lo rodea, el actor se vuelve un ser más comunicativo y expresivo, libre y seguro de sí mismo. Barba nos dice:

"En el entrenamiento existe una movilización total. El entrenamiento más espectacular es aquel en el que el cuerpo vive por entero y no solamente por un proceso de reflexión intelectual o psicológica... la actividad física de ciertos entrenamientos irradia energía. El secreto: cómo irradiar energía sin dispersarla, sino concentrándola hacia una cierta resistencia, de manera que la velocidad, el peso, se transformen en fuerza. En el entrenamiento, es el ejercicio el que crea una serie de resistencias. La energía topa con un obstáculo y debe transformarse."<sup>112</sup>

El esfuerzo ligado a cada movimiento voluntario que se realiza, se construye libremente a partir de factores de movimiento y acciones básicas que descubre de manera personal cada actor, cuando la energía, el espacio, el tiempo y el flujo se transforman en ritmo y sincronía con las emociones, el actor irradia energía a un nivel diferente del cotidiano. El pulso constante de la trayectoria precisa y definida en el espacio. Esto es lo que atrae y llama la atención. Un actor que se reconoce a sí mismo, y sabe qué hacer con su cuerpo, sus emociones y sus movimientos, no sólo arriba del escenario, sino desde la etapa de entrenamiento.

<sup>112</sup> Véase *Preguntas sobre el entrenamiento*. Eugenio Barba, Más allá de las Islas Flotantes, Grupo Editorial Gaceta, Col. Escenología, México, 1986. [p. 107]

Barba estructura el entrenamiento como un espectáculo, es decir, el entrenamiento ligado al espectáculo. En el entrenamiento no sólo se trata de llevar a cabo una serie de ejercicios, para estar fuertes y musculosos. En el entrenamiento lo espectacular radica en ver al actor que resuelve sus propios límites y resistencias, que "combate contra la fatiga, contra la incapacidad de dominar un accesorio"<sup>113</sup> o ciertos movimientos.

De ésta manera "El espectáculo refleja el entrenamiento. Si tienes un entrenamiento que doma el cuerpo, esto se verá en el espectáculo... Si se hace un entrenamiento muscular, se tiene un espectáculo muscular."<sup>114</sup> y lo mismo sucede con un entrenamiento de tipo psicológico, el espectáculo lo demuestra.

Al llevar a cabo estos principios, podemos lograr que el actor se convierta en un individuo que domina sus propias ideas y que pueda accederlas a los jóvenes que desean llegar a ser actores. Así lo expresa Barba, refiriéndose a que pocas veces los jóvenes encontrarán a "alguien que le transmita su experiencia personal, que sea capaz y tenga el tiempo no de enseñarle una técnica, un saber hacer, sino de estimularlo hacia un desarrollo personal que pueda irse profundizando durante toda su vida artística."<sup>115</sup> De esta manera podemos hablar de formación de actores y no en un sentido académico, donde el aspirante , debe de cumplir con ciertos "dotes" para ser aceptado en una escuela de teatro, que pocas veces lo dejarán desarrollar sus propias habilidades artísticas. Por el contrario se verá limitado, por las influencias de los maestros, ya que muchas veces el alumno no escoge a sus maestros y se auto deforma por una dependencia a la escuela. Y en las profesiones artísticas es más importante el desarrollo individual que las imposiciones establecidas por una institución pedagógica. Por eso, el actor, debe enfocarse más en su desarrollo personal, y buscar las opciones que tiene para desarrollarse de manera autónoma y libre.

<sup>113</sup> Véase *Preguntas sobre el entrenamiento*. Eugenio Barba, Más allá de las Islas Flotantes, Grupo Editorial Gaceta, Col. Escenología, México, 1986. [p. 109]

<sup>114</sup> Ibid. p. [108]

<sup>115</sup> Véase *La búsqueda de los contrarios. (Sobre la formación del actor)* Ibid p. [133]

Para Eugenio Barba, la palabra entrenamiento “es una palabra parecida a *disciplina*, cuyo origen no tiene nada que ver con el respeto por las reglas y las órdenes, sino que significa la ciencia del aprendizaje continuo”.<sup>116</sup> Con esto quiere decir que si se trabaja en equipo, cada actor debe respetar y proteger el trabajo de cada individuo, darle el tiempo que sea necesario para su desarrollo autónomo.

Entonces, el rol social del actor, para nosotros significa saber trabajar y relacionarse con los compañeros del grupo y ser respetuosos ante el individualismo que necesariamente surge en el entrenamiento. Es decir, trabajo grupal, enfocado al desarrollo individual, que cambia constantemente, ya que el trabajo del actor crece en distintas direcciones, algunos actores ya dominan una serie de ejercicios y pasan a probar otras cosas, pero empiezan desde el principio haciendo algo nuevo; otros tienen un proceso más lento para dominar y obtener seguridad en ciertos ejercicios. Sobre este punto Barba explica: “De este modo el entrenamiento es un proceso tan personal que varía de un actor a otro en tan alto grado que un observador, hoy en día, tendría enormes dificultades en ver la relación existente entre los múltiples y casi contrastantes *senderos del entrenamiento individual*.”<sup>117</sup> Sin embargo, para nosotros es un procedimiento necesario, es ahí donde el actor encuentra todas sus posibilidades de movimiento y pre-expresividad, y sobretodo, es un encuentro con el mismo. Esto puede cambiar su forma de ver la vida y de entender la relación que existe a partir de él con todo lo que lo rodea.

Cuando hablamos del entrenamiento; término fundamental que sirve para liberar obstáculos inherentes al trabajo que enfrenta el actor; como la racionalización meticulosa de una actividad física, o pensar en el error como un fracaso; limita la creatividad y no permite que el actor resuelva sus propios límites y resistencias.

<sup>116</sup> Véase *Historia del Odin Teatret (Entrenamiento y cultura de grupo)* Eugenio Barba, Más allá de las Islas Flotantes, Grupo Editorial Gaceta, Col. Escenología, México, 1986. [p. 373- 374]

<sup>117</sup> *Ibid.* [p. 374]

## 5. Conclusiones

Conocer nuestro cuerpo y aprender sobre nosotros mismos, es la base para enfrentarnos ante las exigencias de la vida; aprender a utilizar nuestros sentidos y movimientos permite interactuar continuamente a base de retroalimentación con nuestro medio ambiente de manera fluida y constante. Así es como la sincronía con el mundo exterior se vuelve rica en información.

Los procesos de sensación y percepción, los factores del movimiento y las definiciones de ritmo, involucran el entrenamiento de los movimientos del cuerpo y desarrolla una trayectoria específica, precisa y con distintos pulsos rítmicos en cada movimiento y en las emociones. “Para empezar a enseñar, yo creo mucho en el ritmo con los pies; reconocer el ritmo desde la tierra, desde los soportes y hacerlo sonar para que escuche diferentes ritmos. Velocidades, pausas, los acentos que el mismo ritmo nos da, inventar ritmos, y después transmitirlos al resto del cuerpo. (Tuner, 2008)”\*

Conocer el funcionamiento de los órganos sensoriales, la sensación y la percepción, es indispensable para entender la eukinética. Los factores del movimiento (tiempo, espacio, energía y flujo) permiten estructurar al actor sus propias acciones básicas de cada movimiento para construir una trayectoria definida en el espacio.

La eukinética y los factores del movimiento permiten una búsqueda personal para explorar nuestras posibilidades de imaginar, comunicarnos, expresar, memorizar, improvisar, sentir y percibir a través del cuerpo y nuestros propios movimientos, de manera organizada y coordinada, para encontrar distintas maneras de ejecutar nuestra trayectoria en el espacio.

\* Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinética, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 53]

El entrenamiento permite construir un método personal para estar más vivo en escena y se convierte en el proceso principal de nuestra formación como artistas escénicos.

Me di cuenta que la formación del actor no se concentra en la educación de una profesión dentro de una academia, para mí es una educación personal que se contruye a partir del entrenamiento continuo de muchos años, es por esto que decidí llamar a esta tesis: órganos sensoriales, sensación, percepción, movimiento y ritmo como procesos fundamentales en la formación del actor.

Los órganos sensoriales son parte de un proceso que se complementa con la sensación y la percepción, por eso los incluyo dentro del titulo de la tesis como procesos fundamentales en la formación del actor.

El sonido musical puede inspirar movimientos rítmicos que proporcionan al actor, distintas sensaciones y emociones que percibe y expresa de distintas maneras, basadas en su personalidad y experiencia de vida.

Utilizar con lucidez la percepción musical y estructurar una búsqueda hacia la musicalidad del ritmo interior que desarrolla el actor, en cada movimiento, cada gesto, cada mirada, en la totalidad de su cuerpo. Le permite construir un entrenamiento corporal basado en la percepción y desarrollar el conocimiento total del ritmo y su duración en el espacio a través de la trayectoria de sus movimientos.

El actor que transforma su cuerpo humano en un *Instrumento Musical*; debe ser sensible y desarrollar el oído interno y el sentido rítmico, lo que le proporcionará un equilibrio entre su mente y el cuerpo.

Debe ser capaz de identificar y eliminar problemas que lo limitan en su trabajo escénico y perfeccionar a nivel de entrenamiento factores como: coordinación, disociación, concentración, ritmo musical y movimiento. Tiene que conocer y dominar su percepción del ritmo, movimiento y música; con el fin de que fortalezca sus habilidades corporales y obtenga mayor productividad en su actividad escénica.

El ritmo permite la creación coreográfica de nuestros propios movimientos en el espacio.

En gran medida el actor carece de una percepción consciente en torno a la relación que existe entre su cuerpo, el movimiento, la música y el ritmo.

El actor necesita descubrir sus habilidades a través del ritmo y potencializar su expresividad corporal, para que sea capaz de desarrollar habilidades esenciales que debe perfeccionar para resolver los problemas inherentes a cada ritmo; con el objeto de llegar a improvisar órdenes psico-motoras, precisas, rápidas y seguras.

Debe ser capaz de explorar las diferentes posibilidades expresivas de su cuerpo, trasgredir sus actitudes, gestos y movimientos para expresar sensaciones, emociones e ideas a través de situaciones de expresión individual, en pareja o en grupo. El ritmo y la música introducen al actor a construir sus propias prácticas escénicas.

El actor desempeña una labor de facilitador del aprendizaje, alentando a sus compañeros en la creatividad personal y colectiva para involucrarlo en una dinámica activa de participación en procesos creativos de resolución y discusión de casos prácticos. El trabajo realizado en las clases de Movimiento Corporal dieron como resultado las siguientes fases que son necesarias en nuestro entrenamiento.

El ritmo genera beneficios específicamente musicales, porque introduce el estudio de la música a través de la audición activa y la participación corporal. Forma parte de la educación general que pone énfasis en el desarrollo integral de la persona mediante la música y el movimiento. No alcanza con entrenar sólo el oído para llegar a una comprensión musical profunda. El cuerpo entero debe asimilar éste entrenamiento. De esta manera se descubren asociaciones entre la idea musical y nuestra respiración, nuestra energía corporal, y el espacio en el que se mueve nuestro cuerpo. El alcance de estas experiencias, aumenta las habilidades de coordinación, concentración, expresividad y comunicación, que son necesarias para un actor en formación. Durante el entrenamiento, el movimiento es entrenado a través de la música. La experiencia de escuchar y percibir la música, desarrolla habilidades de ritmo en el cuerpo.

Por lo general, los estudiantes de actuación tienen una idea de lo que es la percepción. Seguramente usan ésta palabra infinidad de veces y probablemente, no tienen la necesidad de ampliar su comprensión de la misma. Pero su estudio, logra que el actor aprenda a relacionarse con su entorno; es decir, el actor tiene que conocer lo que lo rodea y sobretodo tiene que conocerse a sí mismo. Los artistas escénicos, profundizan en desarrollar la agudeza de los sentidos, se habla de ellos en la práctica, y pocas veces en la teoría aunque sabemos que es importante. Se especializan en hacer y decir con el cuerpo, el gesto, la palabra, la imagen, la música, el ritmo, no en racionalizar información, sin embargo, cuando se necesita reflexionar sobre algún movimiento, gesto o palabra que queremos expresar arriba del escenario utilizando alguna parte de nuestro cuerpo en específico o de cómo percibimos nuestro ambiente interno cuando se realiza la acción o de cómo percibimos e interactuamos con nuestro ambiente externo, podemos reconocer que al intentar expresar, lo hacemos empíricamente, basados en nuestra experiencia práctica personal, pero si utilizamos el conocimiento científico, lo aprovechamos para potencializar lo que percibimos, pues la teoría nos permite conocer el funcionamiento específico de cada órgano sensorial. No podemos seguir fomentando una visión solamente empírica para el trabajo escénico, la teoría es fundamental para conocer, estructuras y funcionamientos; es nuestra responsabilidad como artistas fomentar el estudio teórico para enriquecer nuestro trabajo artístico.

Con ésta tesis, me di cuenta de la importancia de incluir la teoría para fundamentar el trabajo práctico. El actor debe hacer un esfuerzo por entender el método científico y no esperar a que alguien le explique de manera práctica el funcionamiento del cuerpo humano o de sus órganos sensoriales, o el control del movimiento voluntario. Debe hacer una búsqueda personal para complementar su trabajo práctico con el teórico, puede empezar en la práctica y estudiar la teoría o puede empezar por la teoría y reforzarlo con la práctica, es una decisión personal pero debe ir y venir entre lo teórico y lo práctico.

La fisiología y la anatomía dinámica, por ejemplo, pueden incluirse como materias teóricas en las escuelas de teatro, fomentar el estudio científico del cuerpo humano, es básico para desarrollarnos como artistas escénicos.

## 6. Apéndice

### Notas, apuntes y observaciones.

Materia: Técnicas de Movimiento Corporal (1º, 2º, 3º y 4º semestres)

Profesor: Balam Garfias

Colegio de Arte Dramático

Instituto de Artes

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

2011

Los apuntes expresan puntos importantes del proceso que realice durante mi experiencia como profesor de la materia ***Técnicas de movimiento corporal*** y ayudaron a construir una estructura de trabajo que puede realizarse en un taller, un curso o en clases de expresión corporal y actuación en donde podemos adquirir la experiencia práctica de los ejercicios de ritmo, conocer la eukinética y trabajarlos a partir de la sensación y la percepción. Desarrollé las siguientes áreas específicas para trabajar los ejercicios y asimilar los procesos de percepción, movimiento y ritmo; El entrenamiento es individual, en pareja y en grupos:

- **Capacidad de percepción y agudeza, visual, auditiva y táctil:** Proceso por el cual se descubren diferencias en las sensaciones. Existe agudeza visual, auditiva y táctil. El entrenamiento comienza de manera individual; cada actor realiza ejercicios básicos que consisten en explorar a partir de la percepción, la información auditiva, visual, olfativa, gustativa y táctil.
- Como base de cada exploración; escuchar los sonidos por encima del ruido general para ubicarse espacialmente y percibir nuestros movimientos y el movimiento de los compañeros.

- **Desarrollo perceptivo motor:** Orientación espacial: capacidad para percibir el espacio, tanto interior como exterior; central y periférico. Propiocepción: Capacidad de apreciación de la posición, equilibrio y movimiento del sistema muscular y de las diversas partes de nuestro cuerpo en el espacio.
- Se realizan actividades para percibir la ubicación del cuerpo en el espacio y las emociones como punto de partida para conocer nuestros movimientos y organizarlos a partir de los factores del movimiento.
- Los actores descubren sus posibilidades para percibir su experiencia sensorial auditiva en relación con su entorno y sus compañeros de clase; el contenido perceptivo de su campo sonoro y desarrollan su capacidad de escucha.
- **Capacidad de atención y concentración:** Capacidad de atender a determinado ejercicio, estímulo o tarea, sin filtrar otros.
- **Descarga de la tensión y del exceso de energía:** Risas, acción continua, incluso confusión, efecto catártico. Cuando se trabaja con los ojos cerrados: excitación ante lo desconocido (aunque no se garantiza la transferencia de la confrontación a situaciones de igual o menor ansiedad)
- **Autocontrol:** Capacidad de modular la respuesta independiente del estímulo recibido. Disposición a probar de nuevo retos personales, tomar decisiones para sí mismo, arriesgarse.
- **Kinestesia:** Sentido que permite el conocimiento de los movimientos o postura del cuerpo. Sus receptores principales se encuentran en los músculos y articulaciones. Tanto los mecanorreceptores que se encuentran en las articulaciones y los propioceptores encargados del tacto y la presión, así como la función vestibular encargada del equilibrio, nos permiten tener la ubicación del cuerpo en el espacio.
- Trabajo físico para adquirir conciencia del cuerpo, se trabaja alternando tres días a la semana. Su práctica consiste en experimentar el desarrollo del acondicionamiento físico a través del movimiento. Todos los elementos de fuerza, resistencia, elasticidad, coordinación y equilibrio, se trabajan de manera constante

para mantener el cuerpo ejercitado y serán aprendidos a través de la experiencia personal del actor.

- El movimiento del cuerpo, la ubicación en el espacio y la trayectoria, se exploraron a partir de la eukinética y los factores del movimiento. El control de la postura es fundamental para realizar acciones básicas que requieren precisión. Cada actor realiza una investigación personal respecto a como utilizar los factores del movimiento en cada trayectoria. De esta manera, cada actor construye su propia creación de movimientos con una trayectoria definida en el espacio. Utiliza el tiempo necesario para cada movimiento, construye desde su propio espacio, a favor o en contra de la gravedad y con un flujo definido. Si bien los factores son conceptos universales, cada actor contruye con su propio tiempo, espacio, energía y flujo. Como alternativa, se trabaja la improvisación de los movimientos, para encontrar aquellos que serán precisados y permitan la creación corporal.▣
- **Ritmo:** Desarrollar movimientos con distintos pulsos y sonidos a través de un flujo constante; utilizamos la audición, la visión y el equilibrio para explorar nuestra habilidad para percibir y sostener el pulso constante y voluntario en cada movimiento. Capacidad de atención y escucha, para coordinar diferentes partes del cuerpo y llevar el pulso de la música. El instrumento de percusión, establece un pulso constante, que desarrolla y facilita la integración grupal. El ritmo, engloba las capacidades de percibir y controlar los movimientos voluntarios, para encontrar el sentido musical en cada movimiento.
- Debe existir una visión pedagógica. Cada actor necesita descubrir sus capacidades expresivas a través del ritmo y potencializar su expresividad corporal. La línea de trabajo está basada en el Taller internacional "El actor invisible: Sincronía, ritmo y unidad en escena", impartido por el Mtro. Rubén Segal quien nos compartió las propuestas de entrenamiento de la compañía de Peter Brook y Jaques Lecoq. En el taller expresó la siguiente información:

- “En todos mis montajes, el ritmo y el tempo son fundamentales. Si un actor afloja, la escena se desvanece. Y sobre eso hablamos todos los días con los actores, sobre la energía y el ritmo que hay que encontrar, ya que cuando el ritmo aparece, aparece el equipo, aparece la unidad y todo está en su sitio.”

*Peter Brook, El Círculo Abierto*

- Objetivo general: Que los participantes puedan experimentar con diferentes ejercicios y dinámicas de trabajo de la compañía de Peter Brook, y de la escuela de Jaques Lecoq. Que además, tomen contacto vivencial y consciente con “la ley del ritmo”, y que les permita expandir todo su caudal emocional, imaginativo y creativo para conseguir estar más “vivos” en escena.
- El cuerpo se conecta con el espacio y el actor hace sonar su cuerpo, a través de ejercicios que lo hacen generar pulsos constantes en distintas partes del cuerpo y el piso. Los movimientos tienen acentos, pausas, tiempos, energía y flujo que el mismo ritmo nos da. Escuchar y sentir diferentes ritmos, se transmite a todo el cuerpo y se genera una comunicación de ritmos con las demás personas.
- Podemos inventar ritmos y generar diferentes pulsos constantes. Ésta práctica se realiza desde la construcción de formas musicales en los movimientos del cuerpo.
- El ritmo corporal, permite interpretar los sentimientos a través del cuerpo, que expresados claramente, revelan la individualidad de cada actor. Son la parte más importante de éste proceso. En el entrenamiento los actores lograron sintetizar el ritmo de los movimientos a través de la experiencia y el aprendizaje personal. Los conceptos aprendidos sobre la eukinética y los factores del movimiento, motivan al actor a explorar el ritmo propio a través de la construcción personal de la trayectoria de cada uno de los movimientos del cuerpo.
- La sensación y la percepción de los órganos sensoriales, estimula los niveles de concentración y las capacidades de escuchar, imaginar y moverse con precisión. Todo el entrenamiento individual, mantiene la comunicación y la sincroniza con el ritmo de los demás y crea sentimientos de satisfacción y logro.

- **Integración grupal:** Capacidad para trabajar en equipo, proponer, colaborar y ejecutar los ejercicios en función del grupo. Capacidad para comunicarse oralmente. Trabajar juntos con comodidad y soltura, sólo y en coordinación con los demás. Se desarrolla la integración grupal, y se realizan dinámicas en pareja y en grupos para explorar el trabajo en equipo.

Los procesos de sensación y percepción, los factores del movimiento y las definiciones de ritmo, involucran el entrenamiento de los movimientos del cuerpo y desarrolla una trayectoria específica, precisa y con distintos pulsos rítmicos en cada movimiento y en las emociones. "Para empezar a enseñar, yo creo mucho en el ritmo con los pies; reconocer el ritmo desde la tierra, desde los soportes y hacerlo sonar para que escuche diferentes ritmos. Velocidades, pausas, los acentos que el mismo ritmo nos da, inventar ritmos, y después transmitirlos al resto del cuerpo. (Tuner, 2008)"<sup>1</sup>

El sonido musical puede inspirar movimientos rítmicos que proporcionan al actor, distintas sensaciones y emociones que percibe y expresa de distintas maneras, basadas en su personalidad y experiencia de vida.

Utilizar con lucidez la percepción musical y estructurar una búsqueda hacia la musicalidad del ritmo interior que desarrolla el actor, en cada movimiento, cada gesto, cada mirada, en la totalidad de su cuerpo. Le permite construir un entrenamiento corporal basado en la percepción y desarrollar el conocimiento total del ritmo y su duración en el espacio a través de la trayectoria de sus movimientos.

El actor que transforma su cuerpo humano en un *Instrumento Musical*; debe ser sensible y desarrollar el oído interno y el sentido rítmico, lo que le proporcionará un equilibrio entre su mente y el cuerpo.

<sup>1</sup> Fernández, Rodrigo, Raquel Nuñez, María José Cifuentes, *Eukinéctica, Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118 [p. 53]

Debe ser capaz de identificar y eliminar problemas que lo limitan en su trabajo escénico y perfeccionar a nivel de entrenamiento factores como: coordinación, disociación, concentración, ritmo musical y movimiento. Tiene que conocer y dominar su percepción del ritmo, movimiento y música; con el fin de que fortalezca sus habilidades corporales y obtenga mayor productividad en su actividad escénica. Todos los ejercicios realizados en el entrenamiento están enfocados a incluir los siguientes aspectos:

- audición interior (observación propia)
- percepción del campo sonoro interno y externo
- percepción espacial, visual, táctil y olfativa
- respiración
- acondicionamiento físico: fuerza, resistencia, elasticidad y equilibrio
- control de la postura y el movimiento
- control de la energía muscular ☐
- disociación entre los diferentes miembros del cuerpo
- movimiento y reacciones rápidas
- ritmo
- actividades grupales a partir del trabajo individual
- improvisación ( libre o a partir de elementos dados ) ☐
- memorización rítmico - motriz
- puestas en escena a partir de exploraciones y textos creados por los alumnos, como resultado del entrenamiento.

Algunos materiales utilizados son: Pelotas, banda elástica o resorte, instrumentos musicales y varas de bambú. El uso de la música o los “factores musicales que pueden influir sobre la manera de realizar un movimiento”<sup>1</sup>, producen un estímulo musical que es indispensable para adquirir y educar el solfeo corporal; a través de diferentes ejercicios que van incrementando de acuerdo al avance individual y grupal de los actores. “ Se trata de conseguir que el [actor] relacione sus movimientos con el carácter general de la música, y también infundir color y vida en ellos de acuerdo a las cualidades que él puede distinguir en ella”<sup>11</sup>.

<sup>10</sup> Bideleux de Mayne, Magdalena, *Rítmica corporal y musical*. 1959. Véase Introducción. [p. 10]

<sup>11</sup> Ibid. [p. 10]

## Jaques Dalcroze

El método Dalcroze tiene su fundamento en tres pilares: la música, el movimiento y el ritmo. Funciona por la relación que existe entre los movimientos naturales del cuerpo, el ritmo en la música y las capacidades de percepción, imaginación y reflexión.

Con base en las ideas de Émile Jaques-Dalcroze; surge un sistema educativo orientado a la maximización de la creatividad de los estudiantes. Aplicar el método Dalcroze y desarrollarlo en los procesos creativos del actor, permite una búsqueda de la "...expresión a partir del movimiento, de los sentimientos que la música provoca"<sup>1</sup> una mayor capacidad de conciencia de los movimientos en relación con el tiempo y el espacio.

"Un método para la educación psicomotriz que parte del principio de que la música es acompañamiento y no sólo colaboración de la danza revelándose así contra los bailarines (específicamente de danza clásica) que no tienen en cuenta la música y cuyo único objetivo es la virtuosidad corporal"<sup>2</sup>.

El método rítmico de Jaques-Dalcroze, se refiere a "un verdadero entrenamiento del ritmo corporal como base para adquirir el sentido musical"<sup>3</sup>. La búsqueda se reforzó en investigar "...distintas formas que ayudaran a sus estudiantes a alcanzar un oído preciso y respuestas físicas espontáneas, habilidades esenciales en el desarrollo de la música"<sup>4</sup>. Es una propuesta que funciona para "integrar la música, el texto y el gesto, involucrándose en la música contemporánea y en la interpretación (actuación)"<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Ruiz Santoyo, Rosalía, 1932-1935 *La Escuela de Danza en México y el método Dalcroze*, México, 2006 [p. 50]

<sup>2</sup> Ruiz Santoyo, Rosalía, 1932-1935 *La Escuela de Danza en México y el método Dalcroze*, México, 2006. Véase Capítulo II. El sentido del espíritu rítmico en los niños [p. 50]

<sup>3</sup> Ibid. [p. 50]

<sup>4</sup> Ibid. [p. 53-54]

<sup>5</sup> Ibid. [p. 53]

Es importante mencionar que la investigación de Dalcroze, propone una serie de objetivos a desarrollar y al tomarlos como referente base, podemos aplicarlos a lo largo de la formación del actor:

**Educación auditiva previa.** El método propone un acercamiento a la música basado en el movimiento del cuerpo entero, fue un cúmulo de ideas de como moverse y cómo hacer música con el instrumento original el cuerpo. Trabajó a partir de las actividades fundamentales, como escuchar, cantar, respirar, caminar y marcar el tiempo.

**Descubre la arritmia.** Fenómeno resultante de la falta de coordinación entre la concepción del movimiento y su realización. Provocada por un análisis metódico de los factores intelectuales.

Se derivan 3 factores esenciales:

**La repetición.** Se establece el medio de aprender a escuchar, de captar el pensamiento y de expresarse.

**El encadenamiento lógico de causa-efecto.** Una vez provocado el ritmo, se genera la acción, se establece una relación entre causa (la música) y el efecto producido (la imagen motriz del movimiento) y las leyes de la armonía que desencadenan el gesto expresivo (la acción).

**El hábito del menor esfuerzo (métodos de economía corporal).** El ritmo musical puede ordenar el ritmo interior en todos sus matices de duración. La música suscita en el cerebro una imagen que, a su vez, da impulso al movimiento, el cual si la música ha sido correctamente percibida, se convierte en expresivo<sup>6</sup>. O mejor dicho, el actor se convierte en un ser expresivo.

En su propuesta " Las consecuencias pedagógicas son el desarrollo del sentido musical en todo el ser completo. Sensibilidad, inteligencia, cuerpo: Lo que le procura un orden interior, este garantiza el equilibrio psíquico. El método consiste en educar al alumno haciéndole practicar un solfeo corporal cada vez más complejo, con movimientos tan claros y económicos como sea posible. El cuerpo debe ocupar una situación intermedia entre el sonido y el pensamiento, es decir, el sentido rítmico es esencialmente muscular"<sup>7</sup>.

<sup>6</sup> Ruiz Santoyo, Rosalía, 1932-1935 *La Escuela de Danza en México y el método Dalcroze*, México, 2006. Véase Capítulo II. El sentido del espíritu rítmico en los niños [p. 57]

<sup>7</sup> Ibid. [p. 57]

Por otro lado Marie- Laure Bachmann aclara que “La Rítmica Jaques-Dalcroze comporta posibilidades de apertura, a la vez rindo homenaje a su iniciador, ya que, como él mismo decía: La gente que merece respeto es la que ha conseguido que se hagan experimentos útiles para su entorno y ha sembrado ideas nuevas y benefactoras”<sup>9</sup>.

La Rítmica Jaques-Dalcroze es básicamente un método de experimentación de los conceptos musicales a través del movimiento corporal.

<sup>9</sup> Bachmann, Marie-Laurie, La Rítmica Jaques-Dalcroze: Una educación por la música y para la música, Madrid, ed. Pirámide, 1998. Véase La Identidad Dalcroziana (Introducción) [p. 33]

## **La visión del ritmo según Valdelomar**

Abraham Valdelomar, considera importante y fundamental la universalidad del ritmo. Dentro de toda manifestación de vida, tanto en el mundo exterior como en el mundo interior del ser humano todo se rige bajo la ley del ritmo. Se encuentra en la naturaleza misma y sostiene que la evolución es el proceso de un ritmo. También habla del prejuicio sobre las distintas maneras que tiene el ser humano de percibir el arte mediante el intercambio de ritmos que es fundamental dentro de toda manifestación artística, y por tanto, cambia la visión general de la estética artística. Propone que el ritmo es la base fundamental de la personalidad la cual define en gran medida, la manera de sentir, percibir y sincronizarnos con nuestro mundo exterior, para dejar fluir nuestros ritmos internos y aprender de nuestra experiencia para lograr interpretar nuestras ideas, sentimientos y movimientos con un pulso constante, con ritmo.

### **Universalidad: El Ritmo de la evolución**

*“En el ritmo se suman y concretan todos los sistemas, todas las leyes, todos los procesos de la estética moderna y antigua, siendo el arte, como se verá, por excelencia, fruto de la exaltación y perfección del ritmo.*

*Aquel ritmo múltiple y variado es alma y fuerza capital y culminación máxima en todo lo que cae bajo el dominio de los sentidos, en cuanto la razón alcanza, en cuanto la conciencia presiente; hay ritmo en la luz y en la sombra, en el beso y en el perfume, en el paisaje y en la ola y en el movimiento y en la inercia; y es de tal manera permanente y múltiple que animando la danza sigue vibrando en la actitud inmóvil de la danzarina; se eterniza en la gracia estática del Partenón; y latiendo en el cuerpo humano, agitando el corazón se convierte en la armonía ultraterrestre que pone un sello de extraña belleza a la carne cuando el corazón se detiene por siempre. Y es terceto en Dante, sugerencia en Wagner, objetivismo en Rossini, sombra y silencio en Rodin, idea en el cerebro, virtud en el alma, impulso en el corazón, belleza en la carne, color, luz, verdad, amor, muerte, misterio, Eternidad: el ritmo es DIOS.*

*Todo lo que vive está animado por la vibración de la sustancia. Toda vibración está sujeta a un ritmo. La intensidad de esta vibración y la cadencia de este ritmo son la característica de cada fenómeno. El átomo vibrando en un ritmo es el movimiento, en otro ritmo es el calor, en otro ritmo es la luz, en otro es el fluido, en otro es el espíritu, más allá aún es lo misterioso y, en esta progresión, Dios es el límite de un ritmo que empieza a vibrar en la forma imperfecta. Así, la evolución de la materia es el recorrido de una escala rítmica. El ciclo eterno que la humanidad recorre es la perfección de un ritmo ilimitado. En este ritmo total intervienen con sus ritmos parciales todas las fuerzas de la Naturaleza. Cada ser perfecciona su ritmo y lo aporta al ritmo común, en el camino hacia Dios. La Naturaleza va siempre, en el ritmo más perfecto, caminando sobre estos puntos culminantes que le dan sus altos espíritus. Los ritmos culminantes son como cumbres sobre las cuales marcha el espíritu de la Humanidad hacia su estado perfecto, hacia un ritmo supremo para confundirse con aquel ritmo preexistente, para integrarse en la gran Unidad rítmica que es Dios. Los artistas, los héroes, los genios, los que aportan la mayor perfección rítmica son los que más se acercan a Dios.*

### **Percepción, prejuicios en el arte y personalidad**

*Hay quienes pretenden establecer diferencias y gradaciones en el arte. No hay arte grande o pequeño si se considera que el arte es en todas y cada una de sus manifestaciones, la evolución de un ritmo. La grandeza o mezquindad de un arte no reside en la obra artística sino en la sensibilidad de los hombres. La obra de arte, en general, debería impresionar igualmente a todos los espíritus, puesto que es, como se lleva dicho, un proceso rítmico, la evolución de un ritmo.*

*Mas ocurre que cada persona tiene un sistema rítmico determinado; este aspecto, esta proporcionalidad rítmica individual, es lo que constituye la personalidad. Ocurre con este sistema rítmico personal lo que ocurre con la vibración de una cuerda, que para producirse la armonía es menester que sólo suenen los múltiplos de un valor. Cuando esto no se realiza la armonía se quiebra o da resultados negativos.*

*Así, aunque todo arte es un proceso rítmico, puede haber artes que no suenen, que no estén a tono con nuestra escala personal e interior. Así se explica que una obra guste a este y no impresione a aquel, siendo ambos capaces de entenderla.*

*He dicho que la obra de arte debería impresionar igualmente a todos los hombres, si todos los hombres tuvieran un sistema rítmico suficientemente amplio. Con relación a esta amplitud subjetiva es que puede establecerse la escala de valores llamados: habilidad, inteligencia, talento, genio. El genio es el valor personal que vibra con todos los ritmos que tiene una cuerda sutil para cada vibración de la Naturaleza.”*

## Bibliografía

ALEXANDER, Gerda, *La Eutonía, un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, España, Paidós, 1983. Prólogo a la edición francesa del libro, [pág 15].

BACHELARD, Gastón, *La dialéctica de la duración*, Madrid, ed. Villalar, 1978.

BACHMANN, Marie-Laure, *La rítmica Jaques-Dalcroze. Una educación por la música y para la música*, Madrid, ed. Pirámide, 1998.

BARBA, Eugenio, *Más allá de las islas flotantes*, grupo editorial Gaceta, colección Escenología, México, 1986.

BIDELEUX de MAYNE, Magdalena, *Rítmica corporal y musical*, 1959.

FERNÁNDEZ, Rodrigo, Raquel Núñez, María José Cifuentes, *Eukinética. Profundizando las cualidades del movimiento*, La Vieja Ciudad, 2010, págs. 118.

FORGUS, Ronald H. *Percepción: proceso básico en el desarrollo cognoscitivo*. Ed Trillas, 1972, [pág 5]

GANONG, William F., *Fisiología médica*, traducción Martha Elena Araiza Martínez, 19ª ed., Editorial El Manual Moderno, México, 2004, págs. 914.

GROTOWSKI, Jerzy, *Teatro Laboratorio*, Tusquets Editores, Cuadernos Infimos 11, Barcelona, 1980, págs. 80.

KANT, Emanuel, *Crítica de la razón práctica*. Madrid: Mestas ediciones.2001

LEONARD, George, *El pulso silencioso. Búsqueda Del Ritmo Perfecto Que Existe Dentro De Nosotros*, Editorial Edaf, 1979.

MATLIN, Margaret W., Foley, Hugh J., *Sensación y percepción*, Prentice Hall, México, 1996, págs. 554.

MEINEL, Kurt, *Didáctica del movimiento*, Editorial Pueblo y Educación, traducción Joaquín Vilar, La Habana, 1977, págs. 311.

MEYERHOLD, *El actor sobre la escena*, ed. Gaceta, México, 1986.

MÜLLER, Carol, *El training del actor*, Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial, Colección: Teatro, Traducción Ma. Dolores Ponce G., INBA, México, 2007, págs. 165.

OIDA, Yoshi, *El actor invisible*, Traducción Georgina Tábora, Ediciones El Milagro, México, 2005.

ORTIZ de STOPELLO, María Luisa, *Música, Educación y Desarrollo" -La rítmica Dalcroze-* Ed. Monte Ávila, Editores Latinoamericana, Caracas, Venezuela, 1997.

PAVIS, Patrice, *Diccionario del teatro, Dramaturgia, estética, semiología*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 1998, págs. 558. [p. 303- 304]

PLAZA, Fabiana, Silvina Ramírez, *¿Qué es la Eutonía de Gerda Alexander?*, Escuela Argentina de Eutonía, Carrera de Eutonista, 2008, Véase <http://fabianaplazaeutonia.com.ar>

RODRÍGUEZ, Abreu Manuel, *La evolución de la gimnasia rítmica deportiva y su legado pedagógico*, <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - N° 143 - Abril de 2010.

RUIZ Santoyo, Rosalía, *1932-1935 La escuela de danza en México y el método Dalcroze*, México, 2006.

TORBERT, Marianne, *Juegos para el desarrollo motor*, Editorial Pax-México, México, 1985, págs. 215. [p. 20]

URBANO Jiménez, Francisco, *Teoría de rítmica y métrica musicales aplicada a la educación física*, México, 1982.

VALDELOMAR, Abraham, *Obras Completas. T. IV*. Ediciones Copé. Lima, 2000  
(Consideraciones sobre el Ritmo/Fragmento)