



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

## EL CUERPO Y LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LA FORMACIÓN DEL ACTOR.

**INFORME ACADÉMICO DE ACTIVIDAD PROFESIONAL**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
**LICENCIADA EN LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO**  
PRESENTA:  
**ATHENA ALIN MEDRANO GUTIÉRREZ**

Asesor: Lic. Ronaldo Vales Monreal



MÉXICO D. F.

NOVIEMBRE 2009



Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

Noviembre 2009

## AGRADECIMIENTOS

A mis padres por ser la estrella/luz guía de mi vida, por su ayuda y amor incondicional.

A mis hermanos, por ser mis más antiguos amigos, por ser siempre un ejemplo de vida.

A mi querida abuelita, por seguir compartiendo su tiempo con nosotros.

A Maus y Héctor, por existir.

A todas las amigas y amigos que compartieron ciclos tan importantes de mi vida.

A Rox y Are, porque la distancia no es el olvido.

A mis amigas *talento*, a Lupita por su generosa asistencia en las tardes de crisis.

A la familia Alcántara que siempre me alentó a concluir este trabajo.

Al maestro Jaime Ríos por compartir su conocimiento.

A Mictlán, por vivir el sueño de esta vida junto a mí, porque gracias a tu amor y cuidado, aquí estamos.

*Para Emiliano*

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1 EL CUERPO Y LA EXPRESIÓN CORPORAL	
1.1 ANTECEDENTES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	5
1.2 EL CUERPO EN EL TEATRO.....	8
1.3 DEFINICIÓN DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	13
1.4 TÉCNICAS AUXILIARES PARA EL MANEJO CORPORAL.....	18
CAPÍTULO 2 LA FORMACIÓN DEL ACTOR	
2.1 LA PEDAGOGÍA TEATRAL.....	37
2.1.1 EL CUERPO Y EL COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO.....	41
2.2 LA REEDUCACIÓN CORPORAL.....	49
2.3 LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN GRUPO.....	55
CAPÍTULO 3 FASES DE ENTRENAMIENTO	
3.1 MI ENTRENAMIENTO PERSONAL.....	63
3.1.1 ¿DANZA Y TEATRO O DANZA-TEATRO?.....	69
3.2 LA CLASE DE EXPRESIÓN CORPORAL.....	73
3.2.1 OBJETIVOS.....	76
3.2.2 CONTENIDOS.....	79
3.2.3 PLANEACIÓN DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE.....	90
3.2.4 EVALUACIÓN.....	94
CONCLUSIONES.....	100
ANEXO DE DISCIPLINAS AUXILIARES PARA EL ENTRENAMIENTO CORPORAL.....	102
BIBLIOGRAFÍA GENERAL.....	108

## INTRODUCCIÓN

El hombre es su alma misma, incluso Platón le define como un *alma que se sirve de un cuerpo*; pero si consideramos al hombre, tal como existe en la tierra, percibimos que no es un *espíritu puro* ligado al cuerpo de manera aleatoria. De tal manera que aunque se declare que alma y cuerpo son entidades disímiles, no debemos ignorar que es el cuerpo *condición* necesaria del alma y que la vida orgánica es en cierto modo *la materia de donde deberá salir, con sus profundas distinciones, la vida intelectual y la vida moral*. (Janet 1918: 13)

El presente trabajo comenzó por transitorias, pero inquietantes preguntas, a partir de la instrucción en el Colegio de Literatura Dramática y Teatro y el proceso vivido dentro de materias tales como la actuación, la interpretación verbal, la dirección, la dirección de actores y todas aquellas donde el cuerpo aparecía como punto crucial de la creación teatral. Teniendo como principal interés la exteriorización del mundo interno del artista escénico a través del cuerpo y sus posibilidades expresivas, distinguí la necesidad de un conocimiento inicial del cuerpo como organismo vivo, que goza de ciertas estructuras implícitas que pueden guiar por sí mismas un conocimiento ordenado y progresivo.

Estas estructuras inherentes al desarrollo natural del cuerpo humano ya han servido como punto de partida para constituir sistemas de conocimiento/entrenamiento corporal anteriormente, y es la intención del presente trabajo el seleccionar las que brinden herramientas dirigidas, primero, a la higiene corporal; todo esto a partir de mi experiencia personal después de transcurrir en la carrera de Literatura Dramática y tornar la vista hacia otras disciplinas distintas

(más no distantes), pero no consideradas dentro del plan de estudios de 1985 del Colegio de Teatro; que permitieron consolidar la columna vertebral de esta reflexión acerca del manejo corporal por parte de los estudiantes de actuación y dirección de nuestro Colegio.

Dentro de esta reflexión se sitúa a la Expresión Corporal como generador para el enriquecimiento técnico del actor, delimitando tanto su relación con diversas disciplinas como sus primeras apariciones en el arte teatral, tratando al mismo tiempo de contextualizar la repercusión social del uso del cuerpo en el teatro.

Se continúa con un breve recorrido sobre la incursión de la Expresión Corporal en la formación de los actores hasta la actualidad, y la manera de incluir el entrenamiento físico en el plan de estudios de la carrera de Literatura Dramática y Teatro y en otras licenciaturas de Teatro y/o Actuación de la República Mexicana; lo que me llevó a relacionar el efecto que surte en el artista escénico el adoctrinamiento de una nueva manera de conducirse a sí mismo y el encuentro con otros cuerpos en un trabajo creativo.

Al comienzo del tercer capítulo se hace mención del trayecto existido dentro de recintos educativos que se ocupaban eminentemente de la instrucción dancística y la práctica profesional que de allí emergió, situación que permitió cultivar las elucubraciones al enfrentar dos actividades escénicas tan similares en esencia pero tan retirados técnicamente hablando: el teatro y la danza; y que además dio lugar a la propuesta de una secuencia de trabajo ofrecida para el desarrollo del actor y su manejo físico consciente, el cual apela más a un nuevo

encuentro con el cuerpo que a la pronta y descontrolada detonación de expresiones aún desconocidas por los propios ejecutantes.

Los autores y disciplinas retomados como guía para sistematización del plan de clase a proponer fueron seleccionados por ofrecer una disociación clara dentro de sus propios esquemas de ejercicios (Gloria Contreras y Gerda Alexander), así como una preocupación significativa acerca del poder de la expresión del cuerpo (Patricia Stokoe, André Bara y Henri Bossu), y por sus invaluable aportaciones a la cultura del entrenamiento eminentemente actoral (Jerzy Grotowski y Eugenio Barba)

La intención de configurar el plan de trabajo para la Expresión Corporal no es la de atrapar un grupo de fieles seguidores que le apliquen sin ningún cuestionamiento, sino ejemplificar una manera de organizar un entrenamiento básico para el reconocimiento corporal de los artistas escénicos en formación, con el deseo de mostrar que cada actor tiene en su interior, si sacude las alas de la imaginación, a su mejor entrenador.



CAPÍTULO 1  
EL CUERPO Y LA EXPRESIÓN CORPORAL

“El cuerpo es un costal de huesos y músculos y se parece a un teatro con paredes y escenarios, porque uno sin espíritu y el otro sin artista, no tendrían razón de existir.”

Fernando Leal

## 1.1 ANTECEDENTES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

A lo largo de la historia del teatro, el papel protagónico del desempeño corporal del actor ha sido investigado desde diversos ángulos sociológicos y artísticos. La evolución del teatro, al internarse en la búsqueda de nuevos aportes del trabajo físico, ha profundizado en los conceptos de gesto, plasticidad, energía y expresión, los cuales son una serie de elementos indispensables en la conformación de cualquier obra de teatro; y dado el enriquecimiento que otorgan al acto teatral, provocan la recurrente necesidad de explotar las capacidades corporales a expensas de la creatividad del actor ejecutante.

La Expresión Corporal tiene en el teatro un rol fundamental, pues su peculiaridad es la de permitir la comunicación entre las persona a través de cuerpos en movimiento; esta condición es uno de los principios esenciales del teatro, por lo que la evolución de la expresión corporal, modifica los puentes de interacción que los artistas (actores y directores) tienden hacia el espectador, y por lo tanto, va de la mano con la evolución histórica del arte escénico. Así, también la reflexión sobre el uso escénico del cuerpo es un testimonio de la ideología social o el acontecer cotidiano de la comunidad, pues *se podría entender como un síntoma de valores y de posiciones sociales*. (Brozas 2003: 25)

El término de Expresión Corporal fue utilizado, en primera instancia, por Jacques Copeau (1879-1949) fundador del Théâtre de Vieux Colombier en París en 1913, en donde experimentó sobre *el conocimiento y la experiencia del cuerpo humano*. Trató de inducir en el actor una afectación física con el fin de

augmentar la expresividad en la representación; y propuso actividades fundamentales para comunicarse y expresarse a través del gesto, en búsqueda de acciones creativas que pretendían entregar al espectador a una experiencia de los sentidos, a partir de la cual podían luego constituir una nueva forma de conocimiento.

“El Diccionario de la Lengua Española de la R.A.E. (1992), dentro del concepto genérico de *expresión*, define el término específico de *expresión corporal*, como la "técnica practicada por el intérprete para expresar circunstancias de su papel por medio del gesto y movimientos, con independencia de la palabra". Hay que decir que el término *expresión corporal* nació en el mundo del teatro, ya que según parece el primero en utilizarlo fue el director de teatro francés Jacques Copeau. Fundador del *Théâtre du Vieux Colombier* y de la *Ecole Professionnel du Vieux Colombier*, de capital importancia para el teatro moderno. Copeau además de conocer la utilización de la *expresión corporal* para la formación de actores en la antigüedad clásica, en la edad media, en la *commedia dell'arte* y en el método de Stanislavsky, defendía la idea del actor total, como origen de toda actividad artística y de emoción auténtica, y daba gran importancia al movimiento corporal y a la expresión vocal.” (Sierra, 2008)

Las exploraciones que en un primer momento planteó Copeau, son retomadas por Monique Bertrand y Mathilde Dumont, que en 1968 idean la conversión de cualquier técnica física en un método para la Expresión Corporal. Tomaron los contenidos de todo tipo de disciplinas: danza, mímica, psicomotricidad, teatro, etc. Bertrand y Dumont extendieron sus conocimientos a partir de Decroux (actor de teatro perteneciente a la compañía del Théâtre du Vieux Colombier de Copeau) y la insertaron en la Educación Física y en la Educación Infantil.

En la década de los sesenta, la Expresión Corporal empezó a adquirir identidad propia, como una opción de la exploración corporal distinta a otras técnicas existentes, se vinculó a rupturas ideológico-prácticas, así como a un carácter crítico y revolucionario de la sociedad. Su empleo fue resultado de una

reflexión social con una razón histórica acerca de la manera de vivir la corporalidad dentro de la comunidad; sin embargo, al tener aparición en diferentes disciplinas, su completo discernimiento y estudio llevaron tiempo en ser constituidos:

“Es a partir de 1968 cuando se inician las prácticas denominadas “de expresión corporal”. Diferentes autores se afanan en buscar una definición clara del concepto de expresión corporal, pero en un primer momento no está claramente contemplada. La expresión del cuerpo aparece dentro de la danza, en el teatro, en la Educación Física, Animación Sociocultural, etc. No tiene unos principios básicos claramente definidos. En 1970 comienza el uso y puesta en práctica de una forma exagerada de técnicas para trabajar la Expresión Corporal.”  
(Enguidanos, 2002: 2)

A partir de su profusa difusión en la séptima década del siglo XX, la Expresión Corporal ha mantenido su presencia en diversas áreas, donde se incluye el trabajo físico para aumentar la percepción corporal con los más distintos fines, Matheu (2003) distingue estas variantes: espectacular, no habitual, cotidiana, centrada en sí mismo, centrada en la relación dual, centrada en grupo, de formación, de terapia y lúdica. Con esta amplia gama de aplicación, podemos encontrar el día de hoy a la Expresión Corporal, insertada en el campo de la terapia psicológica, la Sociología, la Educación Física, como taller recreativo en algunos centros culturales públicos (Animación Sociocultural), e incluso, insertada en la instrucción de personas a cargo de puestos políticos o ejecutivos importantes. Pero sobre todo es el medio que tienen los artistas escénicos (bailarines, actores, acróbatas, mimos, etc.) de afinar sus herramientas al servicio de su oficio, para conectar la propia historia y la utilización del cuerpo con todas sus posibilidades para comunicar y potenciar la creatividad.

## 1.2 EL CUERPO EN EL TEATRO

El cuerpo ha sido desde siempre objeto de la producción artística, ya que es nuestro sistema de percepción más inmediato y ha servido como referencia de construcción simbólica para el arte en general.

El teatro, a través de su evolución, ha logrado prescindir de prácticamente todos los elementos que pueden conformarlo (escenografía, decorados, vestuario, maquillaje, música y hasta el mismo recinto arquitectónico) y ha confirmado al actor como único elemento fundamental e insustituible del hecho escénico. Incluso el texto dramático y la voz han sido remplazados mediante la búsqueda de nuevos medios expresivos, haciendo del cuerpo recurso suficiente, capaz de producir un acto teatral. De tal modo, las investigaciones corporales se proyectaban hacia la creación de obras dotadas de un contenido específico en el discurso dramático y en el discurso escénico, de manera que no se sobrepusieran en importancia sino que confluyeran uno en apoyo del otro.

El camino para integrar estos elementos de una manera natural fue el trabajo de entrenamiento y preparación de las capacidades actorales, dirigidas hacia los intereses específicos de cada director; que inevitablemente, en cuanto más ahondaban en las posibilidades para dar a conocer sus preceptos artísticos, más avanzaban sus conocimientos e investigaciones acerca del quehacer físico.

La nueva manera de revalorar este quehacer desde los inicios y durante todo el siglo XX, trajo consigo cuestionamientos acerca del uso simbólico del cuerpo en escena; actores, directores y dramaturgos trabajaron en la cohesión de espectáculos que permitían una significación efectiva, a través de imágenes

creadas a partir primordialmente de la materia corporal y que condujeron al nacimiento de nuevas estéticas, de nuevos requerimientos técnicos, literarios y científicos y también maneras distintas de abordar el trabajo de montaje escénico. Por ejemplo: la articulación entera de espectáculos nacidos exclusivamente de la improvisación, espectáculos surgidos por un equipo completo de actores que prescindieron de la literatura y de la figura del director como única guía del proceso creativo, y que muchas veces partieron de la auto-penetración de sus experiencias particulares de vida.

“El *redescubrimiento del cuerpo* en el teatro se puede situar dentro de un fenómeno cultural más amplio conocido como *Körperkultur* (cultura del cuerpo) que se desarrolló en Europa a principios de siglo a través de la gimnástica, el naturismo, el higienismo y el nudismo. Karl Toepfer (2) apunta a este fenómeno como uno de los más importantes en la construcción de cierta *identidad moderna*: un cuerpo lleno de vitalidad y fuente de una energía transgresora de los límites de la racionalidad y convenciones sociales en busca de liberación y éxtasis.” (De Cuadra, 2008)

El teatro pasó de ser la ilustración textual de una composición literaria, a un muestrario de distorsiones materiales/visuales que querían imprimir en la conciencia del espectador una serie de inquietudes existenciales, políticas o sociales que no tienen respuesta desde la percepción cotidiana, sino, íntima y subjetiva de cada persona. Rebasando ya incluso a las propuestas de Stanislavski y su etapa de naturalismo psicológico e individualista, que ya no tuvo lugar en el novedoso universo de abstracciones despersonalizadas que el teatro comenzó a presentar. Los directores de teatro dieron primordial importancia a gestar sus espectáculos a partir del trabajo de investigación corporal de sus actores; sus organismos eran el reflejo de una serie de reflexiones ideológicas que se manifestaban de manera congruente a la estética que cada director lograba o pretendía. El teatro se convirtió en un medio y lugar de la acción real (no *realista*)

por el cual el actor se dirige hacia el espectador, a nivel intelectual, emotivo, y principalmente a un nivel físico-perceptivo.

Creadores tan importantes como Vsévolod Meyerhold, Antonin Artaud, Jerzy Grotowski, Bertold Brecht, Eugenio Barba y Peter Brook dedicados tanto a una labor estética como a la investigación pedagógica apelaron por la reposición de la práctica del teatro físico, que en la segunda y tercera década del siglo XX resurge, después de siglos de casi total omisión. Dentro de esa investigación compartirán una preocupación común: la acción física del actor y su eficacia escénica, pero también se renovará el uso de la expresión verbal en congruencia con las nuevas búsquedas por parte del trabajo físico.

“El abandono de la palabra implica necesariamente la formulación de otros códigos expresivos. Las crípticas incitaciones de Artaud ejercen en este momento una influencia definitiva. La temporada del “Teatro de la crueldad” (1964), animada por Peter Brook y Charles Marowitz, coincide prácticamente con la difusión internacional de la experimentación grotowskiana. A estos esfuerzos por desnudar al actor y confrontarlo con las fuentes primigenias del sonido, el movimiento, el espacio, el ritmo, se suma la experiencia del Living Theatre y la vanguardia estadounidense que concibe al gesto como un acto liberador, no narrativo y cargado de un valor de provocación. La gestualidad se independiza a su vez del texto y confirma así el postulado de que el teatro no debe imitar a la vida sino crear una experiencia.” (Obregón 2003: 20a)

En la segunda mitad del siglo XX, hay ya una profunda búsqueda en el teatro basada en la plasticidad del cuerpo, e impulsada por una ideología humana y liberadora de la espiritualidad a través de la expresión del organismo del hombre; además se hace recurrente el deslindamiento del texto escrito como punto de partida para la creación teatral, escindiendo un nuevo camino entre el texto tradicional existente y descubriendo nuevos canales de expresión dramática que se alejaban del uso convencional de la palabra:

“Una de las características fundamentales de todo arte de vanguardia es la negación del racionalismo como forma de aprehensión del mundo, y su consecuente desconfianza en la palabra como medio primordial de comunicación. (...)El teatro del absurdo hace aún más evidente su desconfianza en las palabras; un autor como

Eugene Ionesco asienta su poderío dramático en el sinsentido del discurso oficial, mientras que Samuel Beckett transita desde la sustitución del sentido hasta la destrucción literal de los vocablos para terminar escribiendo un diálogo derruido, gritos, onomatopeyas o simple y llanamente un Acto sin palabras.” (Obregón, 2003: 17a)

Cabe mencionar, que por su parte, la danza contemporánea mexicana, tuvo su propio desarrollo entre 1966 y 1968, acompañado de fuertes cambios sociales; los contenidos manejados en la danza dieron lugar a nacientes reflexiones culturales, exploradas a partir de nuevas técnicas de movimiento, así como de experimentaciones propias de algunos grupos y coreógrafos. A fines de los años setenta y en los ochenta hubo en México una explosión de grupos, coreógrafos y bailarines de danza contemporánea deseosos de crear sus propias propuestas y abrir nuevos espacios para la presentación de su trabajo. La danza se transformó y los nuevos artistas innovaron conceptos estéticos y técnicos por lo que el campo dancístico se diversificó. Por un lado estaban las tres grandes compañías que contaban con un trabajo consolidado, subsidios, reconocimientos, etc.: el Ballet Nacional dirigido por la Maestra Guillermina Bravo, el Ballet Independiente dirigido por Raúl Flores Canelo y el Ballet Teatro del Espacio por Michel Descombery, por el otro lado estaban los grupos de autogestión, que encontraban muchas complicaciones para conseguir apoyo para sus investigaciones y presentaciones. Pero además de la apertura social hacia el tratamiento cuerpo, una de las causas que permitieron el estallido de la danza contemporánea independiente mexicana fue la acción de los medios masivos de comunicación, pues éstos contribuyeron a la popularización de la danza y múltiples maneras de ejercitar el organismo.

Otro impulso a partir de influencias extranjeras, fue la visita del Ballet de Wuppertal a la Sala Miguel Covarrubias del Centro Cultural Universitario de la



UNAM en 1980, dirigido por Pina Bausch. Que en el contexto propiamente nacional fue central en la detonación de las nuevas necesidades expresivas que experimentaban los artistas de la danza en ese momento.

La evolución de la danza permitió al teatro reafirmar la conciencia de las posibilidades comunicativas del gesto; coincidiendo con el surgimiento de una nueva concepción del juego teatral el cual transformó la manera de abordar el tratamiento del uso del cuerpo escénico, pues permitió a éste indagar sobre sí mismo como vocero de la ideología circundante:

“Durante los años sesentas, los bailarines y bailarinas, coreógrafos y coreógrafas contemporáneos buscan sus distintas respuestas en campos ajenos a la danza llamada “pura”. El cuerpo ya no se comprende ni como recipiente o masa de modelar para emociones, ni como material para adueñarse de sí mismo. El cuerpo se convierte en texto, en un punto o una superficie sobre la que cruzan muchas cuerdas distintas de los más diversos campos de nuestra cultura.” (Sánchez, 2003: 54)

La Expresión Corporal se instaló de una manera total en la creación artística del teatro y la danza con sus mayores o menores efectos, sin embargo, conforme más nos acercamos hacia el fin del siglo XX, la resonancia social de la Expresión Corporal entra en una descompensada competencia contra la tecnología como medio de comunicación.

En la actualidad (una época donde el teatro no ofrece visualmente mucho más de lo que un programa de la televisión, una película del cine, una imagen del Internet o incluso más de lo que una instalación de arte conceptual) es necesario abrazar la esencia de lo que significa un hecho escénico en nuestra y en casi cualquier cultura, aferrarnos a lo que nuestro cuerpo puede brindar como proyector de interrogantes, como el trampolín de donde salta la imaginación humana. A pesar de todos los avances tecnológicos o ideológicos, aún hay algo

que el teatro tiene y que ningún otro medio lo puede ofrecer; es uno de los pocos espacios donde todavía es posible poner en sintonía el ser cotidiano y el ser espiritual; como dice Antonin Artaud: *El teatro es el único espacio en el mundo y el último medio general de que aún disponemos en condiciones de afectar de forma directa al organismo.* (Artaud 1938: 79). Esa afectación sobre el organismo es la que permite trascender la percepción habitual hacia un estado de conciencia acrecentado que puede encauzarse hacia lo social o lo espiritual.

### 1.3 DEFINICIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL

La Expresión Corporal humana, propiamente dicha, no es un cúmulo de aptitudes impartidas en ninguna escuela, sino que son todas las posturas y actitudes gestuales adquiridas durante la conformación de una personalidad. Desde que alguien nace recibe un sinnúmero de información respecto a la configuración de su apariencia externa, la cual depende de la sociedad en la que nace, su status en dicha sociedad, sus vivencias personales, familiares y hasta alimenticias. Cada experiencia en la trayectoria de la vida de una persona es un eslabón más en su articulación corporal, tanto en la forma física (que refleja su estado de salud) como en la manera en que el cuerpo reacciona ante estímulos y situaciones de la vida:

“La expresión corporal es una conducta que existe siempre en todo ser humano. Es un lenguaje pre-verbal y paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su propio cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma, pues él es su cuerpo y tiene cuerpo.” (Enguidanos, 2004: 2)

Se puede decir que la Expresión Corporal es, en primera instancia, una característica biológica, y no sólo se presenta en el hombre, sino en todos los

animales que posean la virtud del movimiento. En el ser humano, sin embargo, es modificada en tanto más se hace consciente y adquiere ciertas particularidades que distinguen un cuerpo de otro, es decir, una personalidad de otra. Todas las particularidades adquiridas son indicios culturales que el individuo proyecta inconscientemente, y los demás perciben como partes integrales de la imagen que se tiene de esa persona. De este modo, cada ser humano es poseedor de un esquema corporal único y que a través de su manera de conducirse, produce su propia expresión. Ésta es la manera de comunicarse con sus semejantes, por encima, adelantándose o incluso contradiciendo al poder verbal.

“Llamamos *expresión corporal* (con minúsculas) a toda forma de creación espontánea o cotidiana que traduce el dinamismo de nuestra presencia en el mundo y cobra forma personal en nuestra particular inserción socio-histórica y cultural.” (Kalmar, 2005: 26)

Cuando estas creaciones espontáneas se transforman en una *actividad organizada* (Kalmar, 2005) surge lo que podemos llamar la Expresión Corporal como disciplina física, a la que se le distingue frente a otras actividades corporales, por tener como primordial objetivo la introspección del ejecutante o alumno para permitir la proyección libre y consciente de su espíritu a través del gesto y el movimiento; André Bara lo define así: *Designaremos en un principio, con éste término al conjunto de las técnicas que utilizan al cuerpo humano como elemento-lenguaje y permiten, así, al margen de toda preocupación estética o utilitaria voluntaria, la revelación de un contenido interno.* (Bara 1975: 20)

La selección que se haga de estas técnicas para formar el método de entrenamiento, arrojará resultados tan heterogéneos como las posibles combinaciones de conocimientos impartidos en el curso, pues existirán

discernimientos obvios entre los sujetos instruidos con clases apegadas a la danza contemporánea y los que elijan, un método basado en la relajación y la interrelación lúdica, por citar un ejemplo.

Sin embargo, hay algunos elementos que se mantienen comunes, no importando el dinamismo de cada actividad y se desarrollan a lo largo del proceso: esquema y conciencia corporal. Sin necesidad de acudir a un aula de teatro cada individuo configura de sí mismo un esquema físico propio que Ballesteros define como: *Intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y sobre todo de su relación con el espacio que le rodea. Es como señala Coste (1979); el resultado del cuerpo en el mundo.* (Ballesteros, 1982: 16)

Este “resultado” es la materia prima a manejar por parte del artista escénico, pues cuanto mejor se conozca al cuerpo y su manipulación (en un generoso sentido), más se podrá reflexionar y experimentar sobre la configuración de distintos cuerpos imaginarios con que el actor y su vida interna enriquecerán al teatro y a la creación de sus personajes de manera significativa.

Para llegar hasta este dominio hay que transcurrir una fase llamada, por Enguidanos Florián (2004: 15), como la *toma de conciencia*, por supuesto ésta antecede a la conciencia del cuerpo y es la puerta de la expresión y la creación: *La toma de conciencia es la comprensión de lo que ocurre en la conciencia, esto es, el reconocimiento de lo que pasa dentro de cada uno.*

Esta autora distingue esta etapa al estructurar una clase de Expresión Corporal a nivel escolar con niños y pre-adolescentes, con el objetivo de

sensibilizar a los alumnos en un sentido físico y desarrollarlos como seres más perceptivos, así como también dar un espacio para la estimulación de la imaginación y la relajación. En la formación de futuros ejecutantes escénicos, esta fase también cobra importancia y utilidad; sin embargo, tomando en cuenta el tiempo real que se tiene en un semestre de trabajo, sería necesario dar una conducción muy específica hacia el desarrollo de otras aptitudes durante la fase de *toma de conciencia*, puesto que el objetivo de ésta no solo es relajar el cuerpo y estimular la imaginación, sino concretar todos los intentos en un resultado escénico artístico, además de proveer al alumno de un sistema de trabajo al cual puede acudir y ajustar a sus necesidades futuras.

El dar una conducción precisa a la fase de *toma de conciencia*, servirá para alcanzar rápidamente las metas del grupo, pues afina la atención dirigida a ciertas funciones y objetivos muy específicos pues:

- Incluye la observación de distintos aspectos, como pueden ser la respiración, la relajación, la tensión, el movimiento o la disociación muscular. Al mismo tiempo, el trabajo para lograr la conciencia corporal se debe hacer en torno a:
  - La toma de conciencia del cuerpo.
  - La toma de conciencia del cuerpo y el espacio.
  - La toma de conciencia del cuerpo y el tiempo. “(Enguidanos 2004: 20)

El objetivo de atravesar las distintas etapas, de “reconocimiento orgánico”, es que por medio de las conexiones nerviosas, estas sensaciones producidas lleguen al cerebro y formen una representación mental de sí mismo, a la cual podemos llamar esquema corporal. Una vez conformado un esquema corporal claro, capaz de ponerse a prueba con respecto al espacio y la temporalidad, podemos decir que el cuerpo y la mente están listos a enfrentar la solución mecánica a problemas básicos del tipo creativo. Sin embargo, aunque la

integración de un esquema corporal es algo relativamente complicado, no es suficiente para la ejecución de un trabajo escénico, pues aún es necesario hacer la distinción de lo que es la conciencia de una persona que únicamente es sensibilizada para solucionar su vida cotidiana, a la conciencia dirigida a la creación artística. En este sentido, es necesario hablar del concepto de conciencia corporal que según Castañer Balcells está formada por las ideas de imagen corporal y esquema corporal:

**“Imagen corporal:** (nivel cualitativo) condicionada por los caracteres físicos de la persona. Ello implica tener una concepción subjetiva del propio cuerpo.

**Esquema corporal:** (nivel cuantitativo) Es el tipo de adaptación que se establece entre la estructura ósea y los grados de tensión muscular de todos y cada uno de los segmentos del cuerpo. Ello hace posible la percepción global y de dichos segmentos.

**Conciencia corporal:** viene a ser la combinación o suma continuada de los dos conceptos anteriores.” (Castañer, 2000: 10)

El esquema y la conciencia, son los conocimientos mínimos esperados después de haber vivido una trayectoria de entrenamiento de Expresión Corporal, como una herramienta de solución a problemas prácticos de una creación artística personal o colectiva.

El andar un camino dentro de la Expresión Corporal es una experiencia que renueva los valores humanos, pues no sólo permite el autoconocimiento por medio del esfuerzo personal, sino la adquisición de una nueva percepción, donde los otros individuos brindan también la oportunidad de comprender el espacio y tiempo en que transitamos; haciendo de la autoexploración algo beneficioso para nuestros semejantes, pues la experiencia de la expresión consiste en la apertura que tenemos hacia ellos.

Por otro lado, es necesario agregar que aún después de lograr una concientización importante del esquema corporal y el manejo del cuerpo, es

necesaria la continua reflexión artística que estos logros conllevan para su uso expresivo en escena, pues la pura conciencia por sí misma, no implica la gestación de un trabajo artístico, para lo cual es necesario remitirse al “mundo interno” del artista y de todas las partículas que lo componen: sensaciones, deseos, recuerdos, imágenes, sueños, referencias culturales, etc.

Sin una íntima y constante relación con este “universo personal”, el trabajo escénico creativo solamente consistirá de la asistencia de ciertos gestos estudiados, aprendidos y recreados por parte del actor, devaluando el contenido interno y secreto que con cada movimiento, con cada acción, el artista pudiera sustentar su ejecución escénica. Podríamos decir en conclusión: para el ejercicio teatral, la Expresión corporal tiene el objetivo no sólo de ejercitar el cuerpo en cuanto a flexibilidad, fuerza, etc., sino de intentar facilitar un pasadizo de las habilidades corporales a la interpretación, conectando *interioridad* y *exterioridad* al servicio de la creación:

“Para alcanzar esta armonía, de ninguna manera se trata de darle al actor recetas o un saber hacer, si bien es evidente que debe poseer ciertas técnicas de relajación, respiración, concentración, también improvisación, visualización... Estas bases necesarias para darle soltura y flexibilidad siguen siendo preliminares de un trabajo mucho más profundo que fuerza al actor (cuerpo y espíritu) a trabajar sobre sí mismo.”  
(Feral 1977 en Müller 2007: 20)

#### 1.4 TÉCNICAS AUXILIARES PARA EL MANEJO CORPORAL.

La Expresión Corporal en principio fue una herramienta utilizada para activar la expresividad del actor y expandió su radio de acción a disciplinas tan remotas como son la Psicología, la danza moderna, la Psicomotricidad o la Educación

Física, que a su vez la enriquecieron con nuevos requerimientos y hallazgos. Pero esta dispersión indujo una desdibujada delimitación metodológica impidiendo su completo deslindamiento del resto de otras asignaturas; y la manera de abordarla depende del enfoque del que pretende profundizar en ella y de sus objetivos, ya sea un actor, un profesional de la danza, un psicoterapeuta o un profesor de Educación Física. Al paso del tiempo, es difícil discernir si es un coadyuvante para el entrenamiento de artistas escénicos (actores, bailarines, cantantes de ópera, etc.) o si ya es una disciplina totalmente independiente, pero que se sirve de otras para su sistematización. Por ejemplo al remitirnos a Roger Garaudy, es difícil diferenciar con claridad lo que es la danza de la Expresión Corporal, pues dice de la primera: *Es la expresión mediante movimientos del cuerpo organizados en secuencias significantes, de experiencias que trascienden el poder de la palabra y la mímica.* (Garaudy 2003: 15) Sin embargo, esta definición también da cabida a pensar que se habla de la Expresión Corporal, pues también implica la organización de los movimientos del cuerpo que van más allá del lenguaje verbal. No obstante, y para la fortuna de la danza, ésta cuenta con una metodología perfectamente definida y las diferencias entre los estilos dancísticos son tanto técnicas como estilísticas y es muy fácil advertirlas.

Frente a esta clara distinción entre la familia de las danzas, nos preguntamos ¿A caso hay diferentes técnicas de Expresión Corporal? La respuesta es negativa. A menudo la Expresión Corporal encuentra su sistema de trabajo a partir de sus requerimientos específicos como: ¿A quién va dirigida? ¿Por quién será guiada? ¿Qué objetivos persigue? A diferencia de la danza cuyo



propósito es tecnificar el movimiento corporal bajo parámetros muy estrictos, la Expresión Corporal no ha presentado hasta ahora ninguna técnica establecida o un método preciso de unidades o ejercicios como lo ha conseguido la técnica Graham de danza contemporánea, por citar un ejemplo. Pero sí hay evidencias de investigaciones serias y exhaustivas hechas por peritos de la talla de Patricia Stokoe, quién elaboró un sistema claro y eficiente para el despertar motriz y somático, que aunque no es posible considerarlo como la única o la más importante técnica de Expresión Corporal, es indiscutible su aportación pedagógica y organizativa

Por la naturaleza subjetiva, característica de la Expresión Corporal, a cual varía dependiendo de la información, la práctica del maestro y de la finalidad de la clase, es imposible precisar todas las técnicas de las que hecha mano, en general podríamos decir que todas las disciplinas que involucren directamente al organismo en movimiento pueden, en determinado momento, ayudar a construir o complementar los contenidos y procesos de la Expresión Corporal, pues todas proyectan una imagen física estudiada y modificada, dando resultados tan diversos como las disciplinas existentes y sus posibles combinaciones. Por tanto, la selección de técnicas que se urdirán para sumergirse en el estudio corporal, debe hacerse con toda premeditación, pues las horas de trabajo se aprovecharán mejor al descartar de antemano las materias que desarrollen habilidades que no interesen por alguna razón. En el mismo quehacer de las artes escénicas en el mundo hay magníficos modelos de entrenamiento<sup>1</sup>, las cuales pulen las aptitudes

---

<sup>1</sup> Revisar anexo de técnicas de entrenamiento corporal.

de expresión y conciencia corporal; por ejemplo, el hemisferio oriental, brinda un enriquecedor repertorio de espectáculos y técnicas corporales (artísticas, marciales y de meditación) del cual el entrenamiento de actores y artistas escénicos occidentales se ha servido con cuchara grande. No es para nada ajeno encontrar disciplinas como el Tai-Chi o el Yoga en el adiestramiento de futuros histriones, o como parte del proceso de montajes de compañías y grupos de teatro; incluso es curioso mencionar que las materias marciales o de meditación son más socorridas que las propias técnicas formativas de artistas orientales.

Un aspecto importante a considerar antes de incluir técnicas orientales al entrenamiento actoral occidental (sobre todo disciplinas antiguas japonesas, chinas o hindúes), es el fuerte arraigo de las artes escénicas con la religión ancestral de Oriente. De tal modo que para hacer uso sincero de una técnica formativa artística de los actores de Oriente, sería necesario comprender con profundidad su cultura, cosa que tomaría toda una vida. Como ejemplo de algunas de estas artes escénicas se encuentran: el Teatro Kabuki, el Teatro Nō, Shirabyōshi (danza tradicional japonesa), las Danzas Balinesas, y la Danza Kagura, esta danza japonesa no se podría entender sin las bases religiosas relacionadas con el crecimiento del arroz. Aunque pueda parecer complicado o inaccesible el retomar aspectos del espectáculo oriental, es importante recordar, el enriquecimiento que ofrece a nuestra estructura occidental de la teatralidad pues, según Artaud: *en el teatro oriental campean tendencias metafísicas, en oposición al teatro occidental de netas tendencias psicológicas.* (Artaud 1938: 71) Pues el

teatro occidental, muchas veces ha sido el conductor de estéticas teatrales sumamente apegadas al texto dramático y su representación realista.

Las artes marciales también tienen cabida en el adiestramiento físico, pues dotan al cuerpo de flexibilidad, control, fuerza, ubicación espacial y temporal; además de inculcar una fuerte disciplina en la mente y la voluntad. Estas artes se dividen en dos grandes grupos: las llamadas artes marciales duras como el Karate, Kung-Fu Wo Shu o Kendo, que enfatizan el ataque para derrotar al contrincante y las artes marciales suaves como el Tai-Chi Chuan, Judo y el Aikido, que abordan al oponente de manera menos agresiva, valiéndose incluso de la fuerza de este último para someterle. Cabe mencionar también a la gimnasia china, la cual no es arte marcial y propone a través de estiramientos estáticos y control respiratorio, un sistema para la conservación de la salud. El Oriente también es cuna del Yoga, un método de meditación mediante posturas corporales predeterminadas, que aumenta el rango de movilidad articular, la potencia muscular, el poder de concentración y la integración física, psíquica, energética y espiritual.

Entre todas estas disciplinas, abriremos un especial paréntesis para ahondar en tres de ellas, con el fin de poder ubicarlas más tarde como apoyos en el proceso del plan de trabajo de Expresión Corporal. Estas disciplinas fueron seleccionadas por tener como objetivo (aunque cada una a su manera) el despojo de vicios corporales y psico-corporales que tanto en la vida cotidiana como en la escénica, forran el organismo de hábitos que no le permiten una aceptación propia ni un desempeño libre sin las consignas de lo “correctamente” social; pues

debemos aspirar no a la añadidura de capacidades, sino al *desnudamiento* del actor.

#### - CONTROLOGÍA

Es un sistema de movimiento que transforma al cuerpo en un instrumento al servicio de la voluntad. Fue concebida para proporcionar movimiento a la mayoría de los músculos a partir de ejercicios que se realizan en posición recostada o sentada. Este método de entrenamiento fue aprendido por Gloria Contreras (fundadora y actual directora del Taller Coreográfico de la UNAM) durante la terapia de recuperación, recibida en el Lenox Hill Hospital en Estados Unidos, con la cual recuperó la fuerza y aumentó la flexibilidad de su cuerpo. Mas tarde sintetiza los ejercicios que ella misma ejecutaba en aparatos y organiza los ejercicios de la Contrología, mediante la cual se adquiere un control físico casi completo. Su práctica implica la repetición de los ejercicios que recuperan la coordinación del movimiento, la adquisición de elasticidad reduciendo al máximo el riesgo de desgarres o contracturas, el fortalecimiento de la fuerza dorsal y abdominal y la concientización de la respiración costal. En la propuesta específica de Contreras debe hacerse de manera tranquila, inhalando por la nariz y exhalando suavemente por la boca, tratando de nunca utilizar la respiración ventral para cuidar la estética del cuerpo de los bailarines en escena.

Los cuarenta y ocho ejercicios de la Contrología son el primer acercamiento que los alumnos tienen con el entrenamiento dancístico. Una vez dominados estos ejercicios, se continúa con la práctica del Preballet o Barra al piso, que

consiste en reconocer y dominar los ejercicios del ballet en posición recostada en el piso y no de pie junto a la barra.

La Contrología proporciona un conocimiento anatómico claro y segmentado desde los dedos de los pies hasta la conservación de un buen tono de los músculos faciales. Con dificultad el dominio de la Contrología otorga por sí solo aptitudes para la expresión escénica, sin embargo es de mucha utilidad para fortalecer los músculos que propician una posición fidedignamente neutra (espalda derecha, pies correctamente apoyados en el piso, piernas saludablemente rectas, etc.) de la cual se puede partir para la exploración creativa o dirigida a nuevas disciplinas.

- EUTONÍA

La Eutonía es creada por Gerda Alexander. A menudo catalogada en las técnicas de relajación, es una disciplina psico-corporal, que permite la toma de conciencia del cuerpo y lo dispone para la regulación consciente del tono muscular, adecuándolo a cualquier situación de la vida. El término Eutonía, proviene del griego *Eu*: bueno, óptimo; y del griego *tonos*: tono. La Eutonía nació en el terreno del movimiento, sin embargo, su influencia se ha ampliado hacia el desarrollo integral del ser humano, con resultados saludables desde el punto de vista psico-físico y del desarrollo de sus capacidades creativas.

La Eutonía pretende desarrollar la aptitud de adaptación en todas las situaciones, tanto las que requieran un tono muscular bajo (sensación de pesadez) como las que requieran un tono elevado (sensación de ligereza).

El objetivo es el de adquirir esta capacidad de sentir las variaciones, las transiciones de tono pesado a tono ligero, hasta ser capaz de controlar tales oscilaciones. Es por esto que es una disciplina distante de los métodos de relajación quienes solo transitan hacia la laxitud del músculo; y tampoco se interesa por provocar cambios físicos como el crecimiento del mismo ni la pérdida de peso.

El método de la Eutonía está constituido por principios para ser utilizados en las sesiones que permiten al practicante asumir la conciencia y manejo voluntario del tono muscular y de la respiración a la cual, Gerda Alexander, no accede de manera directa pues insiste en que para *normalizar la respiración*, es necesario relajar las tensiones que impiden la plenitud de la respiración, por lo que utiliza ejercicios indirectos a fin de impedir la reaparición de los vicios respiratorios cuando se dejan de practicar los ejercicios francos de inhalación y exhalación. Los preceptos de Alexander siempre implican un ejercicio de respiración, aplicados a los siguientes principios:

- Toma de conciencia de la piel
- Toma de conciencia del espacio interno del cuerpo
- Toma de conciencia de los huesos
- El contacto consciente (conciencia del espacio magnético que rodea al individuo)
- Experiencia del transporte (reflejo consciente del enderezamiento)
- "Repousser" (rechazar-empujar)
- Movimientos activos y pasivos

- Micro movimientos (movimientos de descompresión articular)
- Posiciones de control (secuencias de movimientos que permiten evaluar el estado de flexibilidad muscular)
- Movimiento eutónico
- Vibraciones (vocales y óseas)

La Eutonía conduce a través de su práctica, la conciencia del cuerpo, a partir de un estado dilatado pero introspectivo de la percepción, sin restarle importancia al destacado valor a la relación grupal; Gerda Alexander (1993: 32) insiste en que, aún que en otras disciplinas como el Ballet o el teatro utilizan ejercicios grupales, *es necesario un intercambio dinámico de un sujeto con cada uno de los otros miembros del grupo*. La interacción grupal también será de importancia al acercarnos a delimitar nuestra propuesta de trabajo, como veremos en los siguientes capítulos.

El método de la Eutonía, no fue planeado desde su origen para entrenar actores ni bailarines, sino para inducir la apropiación del tono muscular del cuerpo de la gente en general. Por sí misma, la Eutonía no es una técnica actoral ni dancística, sin embargo, promueve un estado de reflexión, a partir de las propias capacidades sensoriales, hasta lograr un autoconocimiento físico y psíquico, liberando al cuerpo de hábitos, que aparentemente se asocian con las posibilidades orgánicas, pero surgen a partir de nuestra historia social-emocional.

Podemos, entonces decir, que para dar inicio a un proceso creativo en los actores no basta con aleccionarlo con técnicas que desarrollen habilidades extremas y complejas, es necesario primero, despojar los automatismos que

provocan el poco contacto de la voluntad y la actividad, así como las posiciones y actitudes corporales que disfrazan el “cuerpo en blanco del actor”.

-LA DANZA BUTOH.

La danza Butoh, fue concebida en 1959, por Tatsumi Hijikata (1928-1986) y Kazuo Ohno (1906- ) en el Japón de la posguerra, después del bombardeo de Hiroshima y Nagasaki. La imagen de los cuerpos moviéndose entre ruinas es una de las más fuertes influencias visuales, que recibieron los creadores del Butoh. El nombre correcto para denominar este tipo de danza es Ankoku Buto-ha y quiere decir danza hacia o de la oscuridad.

“El uso generalizado de la palabra butoh, derivado de buyó, se refería a todas las danzas que no entraran en la categoría de danzas tradicionales del Japón como el vals, el flamenco, etc. Llegó a significar un movimiento en la danza a partir del Ankoku Buto-ha. El carácter "bu" significa bailar, y "to", dar un paso o pisar. El carácter "ha" significa grupo o partido. "Ankoku" significa “lanzar negro” u oscuridad (Blakekey 1988: 2).” (Lizarazo 2000)

El Butoh se caracteriza, entre otras cosas, por una fuerte ruptura con los esquemas de belleza de los cánones occidentales, a la estabilidad y a la forma terminada. Además de presentar elementos no convencionales, o por demás contrarias, a las técnicas dancísticas de occidente. Hijikata retoma las influencias de las tradicionales artes escénicas de su país y el expresionismo alemán, para sus creaciones; confrontando los esquemas morales, estéticos y sociales del hombre occidental. Otros elementos recurrentes son los movimientos lentos, desplazamientos escasos, concentración de la expresividad en el rostro y las manos, contraste entre la música y la coreografía, vestimenta suelta, pies descalzos, cuerpos desnudos o semidesnudos, piel frecuentemente pintada de



blanco. Como una clara refutación a los estándares de la técnica dancística de occidente, con los pies y los brazos hacia adentro, haciendo énfasis hacia el interior del individuo. La figura del intérprete Butoh se despreocupa de la juventud, la estilización, la tonicidad y sus posturas distan de ser “elegantes”. La base espiritual del Butoh aspira a dejar fluir la interioridad del bailarín vacío de comportamientos mecanizados y de movimientos codificados, desnudo de su ser social y personal. El Butoh introdujo movimientos que no coinciden con el *ideal* de belleza del ballet o con la musculatura y capacidades físicas que requiere en la danza moderna; sino que al intentar romper patrones establecidos o estereotipos, maneja elementos anti -convencionales a lo que occidentalmente llamamos danza.

Toda esta confrontación, está basada en una nueva manera de vivir el cuerpo, en la apertura extracotidiana de la conciencia, en la búsqueda de otras formas de comunicación y expresión, que se alejan de las coreografías estilizadas e inamovibles de Occidente y del Oriente mismo. El bailarín de Butoh trata de mostrar algo más allá del cuerpo danzante y propone una exploración al inconsciente. Generalmente no hay coreografías predeterminadas, esta técnica acepta movimientos que no son estrictamente visibles para el público, lo cual lleva a pensar, que no puede ser clasificada como danza. Hay sin embargo, comunidades de Butoh para los cuales es muy importante la coreografía en sus presentaciones; tal es el caso del grupo Sankai Juku.

La danza Butoh, como otras artes de Japón, mantiene una estrecha relación con la actividad del campo, en especial con el cultivo del arroz. Esta relación, aunada al rescate de elementos de otras artes antiguas, convierten esta

técnica en un movimiento de resistencia a la invasión del pensamiento occidental que prevalecía en Japón después de la guerra; el cual afectaba la manera de hacer y percibir el teatro y la danza tradicionales de Japón; y que de hecho comenzó a intervenir en los procesos de producción agrícola, de tal manera que trastocaba la relación del hombre japonés con el entorno mismo. El sentido de esta danza es volver a la tierra, sentir la tradición y la conexión del cuerpo con la naturaleza para mostrar que hay algo actuando más allá del cuerpo danzante; por lo tanto, su tema principal es el círculo de la vida y la muerte. Cada intérprete pone en juego lo más interno de sí mismo: su vida, cuerpo, espíritu y mente. Durante las rutinas de ensayo no está permitida la utilización de espejos, para permitir que el bailarín tenga una conformación del espacio a partir de su interior y no de su relación objetiva. El hecho de que lo más íntimo del ser se exprese, es un acto que pone en evidencia lo más grotesco y sexual del fenómeno humano. El bailarín de Butoh renuncia, en primer término, a la vanidad.

*"Desde la perspectiva de Comandú, uno de los objetivos básicos en el butoh es atravesar la coraza aparente del cuerpo para penetrar en aspectos de profundidad, de modo que la persona se encuentra con lugares de su ser que no conocía". Esta introspección en el interior del hombre, no tiene solamente intenciones de expresión personal, sino que apunta a traspasar la individualidad para llegar a un estrato universal del ser humano, que es patrimonio de toda la humanidad. Sobre este tema, menciona que "el artista en el escenario puede estar expresando un aspecto de sí mismo, pero que a la vez, toca el sí mismo de los otros."<sup>2</sup>*

Por sus cualidades de mutabilidad, es difícil delimitar una manera específica de abordar la enseñanza del Butoh. Aunque es común que se base en un fuerte entrenamiento físico para poder llegar a la catarsis. Aquí es preciso mencionar que

---

<sup>2</sup> Cita sin autor. Disponible en: hoy la universidad, periódico digital # 251 Jueves, 12 de Febrero de 2004 <http://www.hoylauniversidad.unc.edu.ar/portada/notas/archivo/040219investigacionbutoh.html>

aquellas personas que no traen tras de sí los vicios y hábitos corporales propios de haber estudiado otro tipo de danza, tiene un acercamiento más natural a la creación del Butoh. Además se presupone un fuerte ejercicio perceptivo y emocional que no todos los practicantes son capaces de soportar, por el enfrentamiento al que ineludiblemente conduce. *Finalmente, dejemos que el viejo Kazuo Ohno explique en una sentencia qué es esta danza de la oscuridad: "El Butoh es el acceso al mundo de la poesía que solamente una expresión corporal puede propiciar".* (Moreno, 2007)

La danza Butoh es, por sí misma, un hecho escénico revelador, la manera de explorar- expresar el cuerpo y su imagen es muy particular; pero sobre todo es un brillante ejemplo de lo que es una **técnica extra-cotidiana**.

“Se entienden por técnicas cotidianas aquellas que buscan la economía del menor esfuerzo y la máxima eficacia. Por su parte, las técnicas extra-cotidianas, requieren de un aprendizaje formal para desviarse de los usos cotidianos y con frecuencia tienen relación con funciones sociales públicas. Es así como es posible relacionar las técnicas del cuerpo y los estados del alma. “El cuerpo es un *estar en el mundo* que involucra al individuo en su totalidad”. La categoría de técnicas del cuerpo incluye, por tanto, pensar desde la perspectiva fenomenológica - es decir, a partir del interior del sujeto- para entender tanto el hacer corporal extracotidiano como a los estados internos que lo acompañan.” (Ferrada, 2007)

Sin importar la procedencia de una técnica corporal, ya sea oriental u occidental, la modificación espiritual o social de una creación escénica, dependen de la penetración en el consciente e inconsciente del espectador. En ese sentido, las **técnicas extra-cotidianas** tienen el poder de taladrar hacia lo más profundo del inconsciente, pues ponen a la vista un sinnúmero de señales a desentrañar y apelan hacia lo más biológico de los sentidos, señales que la simple razón desecharía al encontrar un acceso complicado y aparentemente turbio, pero donde la imaginación y la experiencia sensorial completan una lectura capaz de

interrogar, de enriquecer en lo más hondo, el espíritu humano. El objetivo de las **técnicas extra-cotidianas**, es alejar al actor de las técnicas cotidianas, creando una *tensión y una diferencia de potencial* (Barba, 1992) para permitir el paso de la energía.

“La energía en un organismo es la suma de múltiples formas en transmutación permanente: calórica (calor), cinética (movimiento), eléctrica (flujos nerviosos), química (combustión de alimentos, etc.) La energía del actor difiere de la de un organismo cotidiano, es una cualidad de energía que permite *proezas emocionales*.”  
(Paya en Müller 2007: 120)

Trabajar con el cuerpo del actor, hasta llevarlo a un despertar no habitual, no es un capricho estilístico o un empeño por perder el control sobre el diseño de lo que se presenta, es aspirar a la precisión óptima para cada espectáculo, pero a través de un cuerpo que acceda a su máxima sensibilización por medio de un trabajo predeterminado. Además de permitir autoexplorarse, el actor puede posibilitar al público el acceso a otras realidades que le induzcan a reflexionar sobre su más ordinaria realidad. Esto significa que podrá descubrir sus límites y sus *posibilidades de trasgresión*.

Otra de las cualidades de las **técnicas extra-cotidianas** es la de bañar al cuerpo del actor con una extrañeza distinta a la de un cuerpo versado, es decir, aunque también explora sobre las capacidades musculares, articulares, de manejo del espacio y el tiempo, el trabajo físico de un actor que experimenta una técnica no cotidiana, invita hacia la revelación de un contenido íntimo, vital, único; no sólo espera deslumbrar con la ejecución de una técnica corporal maravillosa pero vacía.

“Las técnicas cotidianas del cuerpo tienden a la comunicación, las del virtuosismo a provocar asombro. Las técnicas extra-cotidianas tienden, en cambio, hacia la información: éstas, literalmente, *ponen-en-forma* al cuerpo volviéndolo artístico/artificial, pero *creíble*. En ello consiste la diferencia esencial que la separa de aquellas técnicas que lo transforman en el cuerpo “increíble” del acróbata y del virtuoso.” (Barba 1992: 35)

Después de este breve repaso sobre las disciplinas físicas, podemos decir que el entrenamiento corporal cuenta con una gama de técnicas suficientemente amplia para refinar la auto-percepción, ya sean nacidas de cualquier parte del mundo, ya sean las difundidísimas técnicas cotidianas o las confinadas técnicas extra-cotidianas, cualquier disciplina, que en primer término, permita conocer las cualidades y límites de los rangos articulares, perfeccionar la coordinación psicomotriz, desarrollar fuerza muscular, el desarrollo del sentido del tiempo, la comprensión del ritmo, el descubrimiento del lazo entre movimiento y emoción, entre palabra y movimiento, puede ser una disciplina capaz de aumentar las aptitudes expresivas.

“A veces es la mima, otras el aikido o el tahi-chi, a veces un deporte cualquiera; lo que le ayuda al actor a tomar conciencia de su **esquema corporal** y dirigir **su flujo de energía**; poco importa la disciplina que se escoja, siempre y cuando la técnica se pueda olvidar posteriormente y el cuerpo se haya vuelto disponible al movimiento, es decir, no sea resultado de una forma en la que estará siempre prisionero.” (Aslan, 2003)

Una vez que las aptitudes se amplifican, propician una comunicación a distintos niveles preceptuales y energéticos entre actores y espectadores, comunicación inasible que se convierte en una comunión entre los humanos, esta comunión es la verdadera razón del accionar humano, el interés esencial del Teatro, el único sentido de ser del Arte.

## BIBLIOGRAFÍA CAPÍTULO 1

Alexander, G., (1993) *Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. México, Paidós.

Artaud, A., (1938) *El Teatro y su doble*. Primera edición. Traducción de José R. Lieutier. México, Grupo Editorial Tomo

Aslan, O., (2003) *Interrogaciones en Paso de gato*. Año 2, Número 10/11, Julio-septiembre de 2003, pp. 18-19.

Ballesteros, S., (1982) *El esquema corporal: función básica del cuerpo en el desarrollo psicomotor y educativo*. Madrid, Tea Ediciones. S.A.

Bara, A., (1975) *La expresión por el cuerpo*. Buenos Aires, Ediciones Búsqueda.

Barba, E., (1992) *La canoa de papel*. México, Grupo Editorial Gaceta.

Brozas, M., (2003) *La expresión corporal en el teatro europeo el siglo XX*. Primera edición. Ciudad Real, Ñaque.

Castañer, M., (2000) *Expresión Corporal y Danza*. Primera edición. España, editorial INDE.

De Cuadra, I., (2008) *Utopías del cuerpo del actor en el s. XX: el mimo corporal* [En línea]  
Disponible en: <http://es.geocities.com/paginatransversal/teatro/mimo.html> [Accesado el 12 de febrero de 2008]

El sonido 13 (2007) Revista digital. [En Línea] Disponible en: <http://www.elsonido13.com/artes-danza-detalle.asp?id=530> [Accesado el 16 de diciembre de 2007]

Enguidanos, M., (2004) *Expresión Corporal: aproximación teórica y técnicas aplicables en el aula*. Primera edición. Virgo.

Ferrada, J., (2007) *Cuerpo y sociedad* en Universidad Arcis, [En Línea], disponible en: [vepi.universidadarcis.cl/inv/programa8/FERRADA\\_PROYECTO.doc](http://vepi.universidadarcis.cl/inv/programa8/FERRADA_PROYECTO.doc) – [Accesado el 9 de diciembre de 2007]

Garaudy, R., (2003) *Danzar su vida*. Primera Edición, Colección *Ríos y Raíces. Teoría y práctica del arte*, Traducción Lin Durán, Hilda Islas y Dolores Ponce. México, CONACULTA.

Kalmar, D., (2005) *¿Qué es la expresión corporal? A partir de la corriente creada por Patricia Stokoe*. Primera edición. Buenos Aires, Lumen.

Lizarazo, M., (2000) *Lo grotesco en el Butoh, Recobrando una humanidad perdida...* Universidad de los Andes, Departamento de Humanidades, [En línea], Mayo de 2000, disponible en: <http://www.japonartescenicas.org/danza/articulos/grotesbutoh.html> [Accesado el 8 de diciembre de 2007]

Matheu, Manuel, (2003) *La dinámica corporal en el asesoramiento y la terapia sexual. (Parte de los apuntes para la asignatura Corporalidad y Sexología, de la Licenciatura en Sexología)*. En Dinamcorporal S.E.I.S. [E Línea] España, disponible en: <http://www.seisex.com/dinamcorporal.htm> [Accesado el 19 de enero de 2008]

Moreno, M. (2007) *Butoh, pasos en la oscuridad* en LAKÚMA - PUSÁKI El fuego en el agua, [En Línea] Año 5, No. 19. Primavera 2007, disponible en [http://www.poesias.cl/reportaje\\_butoh.htm](http://www.poesias.cl/reportaje_butoh.htm) [Accesado el 8 de diciembre 2007]

Müller, C., (2007) *El training del actor*. Primera edición. México, UNAM-INBA

Obregón, R., (2003a) *Utopías aplazadas*. Primera Edición. México, CONACULTA.

Sierra, (2008). *Áskesis, La Expresión Corporal como contenido de la Educación Física escolar*. Facultad de Educación. Universidad Complutense de Madrid [En Línea] Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/patio/patio/askesis/sierra1.htm> [Accesado el día 20 de enero de 2008]

Sánchez, J. y Jaime C. (2003) *Cuerpos sobre Blanco*. Madrid. Ediciones de la Universidad de Castilla- La Mancha

Universidad Nacional de Córdoba (2004) Hoy la universidad, periódico digital # 251, [En Línea] Córdoba, República Argentina. Febrero de 2004 Disponible en:  
<http://www.hoylauniversidad.unc.edu.ar/portada/notas/archivo/040219investigacionbutoh.htm>  
[Accesado el 18 de diciembre de 2007]



## CAPÍTULO 2

### LA FORMACIÓN DEL ACTOR

El arte no es la fuente de la ciencia,  
es la experiencia que surge cuando nos abrimos  
hacia los otros, la que nos confronta con ellos  
a fin de entendernos nosotros mismos.  
Jerzy Grotowski

## 2.1 LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LA PEDAGOGÍA TEATRAL

En la formación, de los futuros artistas escénicos en México, es imprescindible brindar una mayor atención al entrenamiento corporal, puesto que el desempeño corporal lejos de ser un accesorio de moda para la creación teatral, es un componente pilar en la gestación de una obra escénica efectiva (mas no efectista) y significativa para la comunidad a la que va dirigida. La presentación de organismos físicos modificados a partir de un proceso creativo reflexivo, no es un encuentro fortuito como el uso del multimedia o las telas de la danza aérea, no es una elección estética, sino un paso obligado para la edificación no de una obra de teatro sino de una obra de arte, de arte teatral. Esta creación no se gesta espontáneamente en los ensayos de un espectáculo, comienza en la preparación del actor, él es la encarnación de la obra de arte; y para llegar a serlo debe poner en juego todo su ser. Su preparación corporal, vocal, emotiva e intelectual será la manera que tiene de esculpirse a sí mismo.

“Los estudios nacieron por la necesidad de buscar soluciones a problemas profesionales contingentes. Por ejemplo, como interpretar los textos de los simbolistas. Una nueva visión del teatro todavía no muy bien definida pero evocada por múltiples preguntas artísticas y espirituales, comenzaba a manifestarse en forma de “escuela”, de “estudio”, de “laboratorio” y no sólo en forma de espectáculos.” (Barba, 1992: 170)

Las investigaciones sobre el cuerpo y el movimiento escénico, así como el entrenamiento de los actores, crecieron hermanadas de la función social del teatro, ya que las exigencias de interpretación obligaron al cuerpo a recorrer el camino de la experimentación de manera rápida y ardua, de tal modo que los directores- teóricos del teatro tomaron al actor y su materia corporal como punto de fuga de cuestionamientos metodológicos, estéticos y culturales:

“Los reformadores de nuestro siglo atribuyeron una nueva finalidad social al actor. Meyerhold, Copeau, Brecht o Artaud se interrogaban sobre el sentido del teatro en la sociedad. Para realizar sus visiones eran necesarios otros presupuestos técnicos. De ahí su interés por la Pedagogía. Los ejercicios que inventaron fueron pura forma, enlaces de desarrollos dinámicos sin trama, sin historia. Los ejercicios son pequeños laberintos que el cuerpo-mente del actor puede reconocer una y otra vez para incorporar un modo de pensar paradójico, para distanciarse del propio comportamiento cotidiano y desplazarse al campo del comportamiento extra-cotidiano de la escena.” (Barba, 1998: 15)

Sin embargo, antes que estos importantes teóricos se deslizaran entre los senderos del cuerpo extra-cotidiano, hemos de recordar, que el uso de la Expresión Corporal en el teatro está directamente vinculada a la evolución pedagógica, y tiene como punto de partida a Stanislavskyi, quien durante la minuciosa búsqueda de una técnica para la creación de personajes y su representación, distingue la importancia de la instrucción del actor, física y vocal, incluso incorpora *maromas* en los entrenamientos argumentando que desarrollan el talento para tomar decisiones.

*La danza: no sólo sirve para hacer que el cuerpo se mantenga más erguido, sino también abre la puerta a movimientos, les da mayor amplitud, los define, les da cierto acabado que es de gran importancia porque un gesto recortado no es apropiado en el escenario.* (Stanislavski, 1992: 55) Por lo que propone un tiempo dedicado específicamente a la investigación creativa anterior a la función y fuera de la presencia del público, es decir, el ensayo; y con él aparecieron la preparación actoral y la reflexión acerca del quehacer teatral desde las aulas.

A partir de las concordancias de la formación actoral con el adiestramiento corporal, éste se respaldó en una integración multidisciplinaria de tantos recursos como fue posible, adoptó técnicas de relajación, artes marciales o dancísticas. Todo esto con el objetivo de afinar el desempeño técnico del cuerpo y aprovechar

al máximo sus posibilidades expresivas que permitieron la integración corpóreo-espiritual a fin de buscar una liberación del alma a través del organismo; y donde la pedagogía teatral, según María Brozas (2003: 42) se podía interpretar *como un instrumento de cambio social que se preocupa por encontrar un teatro que quiere ser germen de un hombre nuevo*. Ese despertar creativo en México, como primer movimiento, desafortunadamente dejó pobres consecuencias al no cultivar escuelas que se dedicaran a la disciplina física como herramienta imprescindible al montaje escénico, sino que la búsqueda del cuerpo se perdió al no estar lo suficientemente sustentada dentro de un teatro de resistencia y reflexión a la que inevitablemente conduce la búsqueda corporal. Y por lo tanto, no se logró imponer al teatro existente, cuyos bríos se inclinaban de manera franca en la dramaturgia y en la búsqueda realista de reflejar la vida y problemática mexicanas.

En 1928 aproximadamente, se relaciona la temporada del Teatro con la llegada del teatro experimental a México, donde participaron: Xavier Villaurrutia, Salvador Novo, Julio Jiménez Rueda, Lezama, Julio Castellanos y Celestino Gorostiza, entre otros. Todos eran poetas e intelectuales del entorno de la revista *Contemporáneos*, la cual abarcaba muchos temas relacionados con el teatro mexicano, primordialmente el trabajo escénico llevado a cabo, y los avances que se habían logrado en separarse de la influencia española teatral. Xavier Villaurrutia y Celestino Gorostiza eran los encargados de su edición. Otros grupos teatrales mexicanos tales como “Escolares de Teatro” y “Teatro de Orientación” fueron de los primeros en contratar a sus actores y realizar todo el espectáculo sin

fines comerciales, únicamente para contar con lo necesario para sustentarse, pero haciendo énfasis total en destacar el arte como tal.

Para 1950, el teatro universitario se convirtió en una realidad, gracias a hombres como los ya mencionados, Xavier Villaurrutia, Salvador Novo, Rodolfo Usigli y Celestino Gorostiza, que darían el empuje necesario en todos los niveles para que la carrera de Literatura Dramática y Teatro fuera creada en la Facultad de Filosofía y Letras en la UNAM. El realismo se había apoderado entonces tanto de escritores como de directores y actores, la mayoría de las obras que entonces se pusieron en escena bajaban a un plano de realidad cada vez más intenso; sin embargo, los avances en cuestión de manejo corporal se mantuvo apegado a la representación realista y la instalación de la investigación corporal en los procesos de montaje, se mantuvo en suspenso; dejando una desventaja expresiva al teatro mexicano:

“En una parte importante del teatro universitario, heredero de aquel impulso revitalizante, el trabajo del cuerpo no constituye un discurso autónomo o un vehículo de acceso a zonas del individuo insondables desde la lógica racional, sino una nueva forma de “decorado” que revirtió su efecto al convertir a la envoltura en un sustituto del discurso original (...) sin embargo, y como sucedió con otros teatros experimentales de México, estas propuestas se diluyeron en el convencionalismo del teatro comercial en donde varios de los actores formados por Alejandro Jodorowsky llegaron a ser estrellas...en México; hasta los años ochentas, los códigos corporales cultivados por Mimus Teatro, Grupo 3, Sigfrido Aguilar, Antonio Esparza, Pablo Mandoky, Rafael Pimentel, entre otros, se mantuvieron dentro de un universo cerrado, una atmósfera de aislamiento, que terminó por asfixiarlos,” (Obregón 2003b: 20)

El rezago en el uso corporal, que el teatro experimental actual intenta redimir, puede ser eliminado con mayor efectividad si la pedagogía teatral se incorpora a la altura de las circunstancias, es decir, reconociendo en las escuelas teatrales el centro donde se pudiesen fraguar espectáculos con una íntima relación con el

cuerpo y dispuestos a especular sobre sí mismos y su método/ proceso de creación.

### 2.1.1 EL CUERPO Y LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

Como un ejemplo de la preocupación y ocupación eminentemente corporal fuera del Colegio de Literatura Dramática, está el Diplomado del Teatro del Cuerpo, que surge en el año 2000. Ofrece una significativa opción como centro de entrenamiento corporal en el Distrito Federal; dirigida por Jorge Vargas, también organizador del Festival del Teatro del Cuerpo. Es interesante ser el país anfitrión de este festival por varios años, aunque la calidad en cuanto al uso del cuerpo que pudiera alcanzar el teatro mexicano, puede ser superior si se construye desde los cimientos de la creación, es decir, en el aula de las escuelas de teatro, además de insistir en el uso del cuerpo, no como un recurso estilístico, sino presente en cualquier variedad de espectáculo teatral.

La Licenciatura en Actuación que ofrece la Universidad Autónoma de Querétaro, estado que ha sido sede la mayoría de veces de dicho encuentro, contiene en su plan de estudios,<sup>3</sup> el mayor número de materias corporales que cualquier otra Licenciatura de Teatro de la República Mexicana<sup>4</sup>, ya que, además de impartir la materia de Expresión Corporal durante los dos primeros años,

---

<sup>3</sup> Disponible en <http://licenciatura.emagister.com.mx/licenciatura-actuación-cursos-2261566-htm>  
Accesado el día 15 de agosto del 2008

<sup>4</sup> Consultar cuadro comparativo al final del capítulo 2.

integran clases de Danza Clásica y Contemporánea, Kinesiología, Pantomima, Proceso Psicomotriz, Montaje Corporal y El Ritmo en el Diseño Corporal, seguida por La Licenciatura en Teatro que imparte La Escuela de Arte Teatral en el Centro Nacional de las Artes del INBA<sup>5</sup> incluye durante dos años y medio la materia de Danza Contemporánea (Técnica *básica* en el primer semestre y dos años de *estilos*). También la materia de Técnica de Movimiento Corporal que a su vez se divide en Acrobacia, Luchas Escénicas y Pantomima;

Por otro lado, está el plan de estudios 85 de la Licenciatura de Literatura Dramática y Teatro<sup>6</sup> que se imparte o impartió en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, al que se le hace mención, por haber sido el plan de estudios que dio lugar a este trabajo de titulación. Este plan contaba con la clase de Acondicionamiento Físico para actores I II III y IV en los dos años de especialidad en actuación, divididos en Danza para actores, Acrobacia y Pantomima.

Los objetivos en la formación de profesionales del Colegio de Literatura Dramática y Teatro, distan de los propósitos del resto de las escuelas que ofrecen licenciaturas en teatro o actuación, pues existe una marcada tendencia hacia la instrucción de docentes además de ser un semillero de futuros investigadores:

“Dado que los objetivos universitarios persiguen la formación de profesionales que constituyan los cuadros nacionales para la enseñanza media superior y dado que el Departamento engloba tanto a la literatura dramática como al teatro, los objetivos del nuevo plan de estudios se localizarán dentro de estas áreas, como especialidades a partir de un tronco común con carácter propedéutico:

1. Profesor en Literatura Dramática (teoría dramática, crítica dramática, investigación, adaptación de textos, elaboración de guiones cinematográficos para radio y televisión).
2. Profesor de Dirección

---

<sup>5</sup> Disponible en: <http://www.cenart.gob.mx/escuelas/teatro/carreras.htm> Accesado el día 15 de agosto del 2008.

<sup>6</sup> Disponible en: <http://www.filos.unam.mx/LICENCIATURA/Teatro/index.html>. Accesado el día 24 de agosto del 2008.

### 3. Profesor de Actuación”<sup>7</sup>

Sin embargo, el teatro es una actividad que no puede ni debe dejar de lado la práctica escénica. No hay que desviar la atención del entrenamiento integral de los también futuros creadores, pues a menos que la aspiración del Colegio sea únicamente la de preparar profesores que instruyen profesores que instruyen otros profesores, hay que considerar que tarde o temprano el egresado de la carrera de Literatura Dramática y Teatro se enfrentará a la práctica escénica, donde el uso del cuerpo hará su inexorable aparición. Por esto es importante su tratamiento desde las aulas del Colegio. Al paso del tiempo, vemos como las delgadas líneas que dividen el teatro de la danza o de espectáculos tales como el circo, se desvanecen en la evolución del arte escénico en general.

Es importante, por lo tanto, subrayar la importancia de ofrecer la oportunidad de aproximar a todos los alumnos de la carrera, al trabajo corporal, el cual parecía destinado sólo para enriquecer los conocimientos de los alumnos que optan por la especialidad en Actuación, dejando sin oportunidad de exploración corporal a los alumnos que se inclinaban por seguir la especialización en Dirección o Dramaturgia, lo que provocaba que las versiones y experiencias teatrales con respecto al tratamiento corporal fueran distintas y desapegadas las unas de las otras. De manera que sin este conocimiento propio, un director debía proceder de manera empírica o simplemente delegar a la creatividad del actor el uso corporal del montaje. A menos que el estudiante de dirección tuviera conocimientos extra-académicos sobre ejercicio corporal y capacidad de comunicación con los actores

---

<sup>7</sup> Disponible en: <http://www.filos.unam.mx/LICENCIATURA/Teatro/index.html>. Accesado el día 3 de septiembre del 2008.



para dirigirlos en relación al uso del cuerpo escénico necesario, independientemente de que sus intenciones estéticas aspirasen o no a la creación de un espectáculo del llamado *Teatro Físico o Corporal*.<sup>8</sup>

Asimismo, los Dramaturgos en gestación o egresados que no tuvieron un acercamiento al estudio corporal, mantuvieron la creación de sus obras en un divorcio evidente respecto a las inquietudes corporales que se despiertan, por lo general, en los actores o en directores interesados en el desempeño físico; y mucho de la búsqueda de la comunicación a través de la dramaturgia que se pudo entablar desde diversos niveles como el gestual o el espacial, quedó restringido debido principalmente al desconocimiento o las pocas oportunidades para aproximarse al estudio de lo corporal. Por consecuencia, actores, directores y dramaturgos trabajaban arduamente en sus propias especializaciones, pero raramente llegaron a fraguar espectáculos sólidos, donde al trabajar en conjunto se pudiera apreciar, la reflexión acerca del principal instrumento teatral: el cuerpo.

Si tomamos como referencia, ahora, el Plan de estudios 2009,<sup>9</sup> encontramos la materia de *Fundamentos de la Expresión Corporal y Verbal I y II*. Su principal ventaja es la de tener un carácter obligatorio para todos los alumnos de primer ingreso sin discriminar a los que tengan intereses literarios, de investigación, etc. Por lo que toda la población de alumnos recién ingresados a la licenciatura tiene la oportunidad de presenciar el inicio del entrenamiento corporal. Sin ahondar

---

<sup>8</sup> El teatro físico se conoce como una rama del *teatro contemporáneo*, en el cual destaca el lenguaje físico como principal motor de la dramaturgia del espectáculo teatral, por sobre el texto y la narratividad, predominantes en el teatro tradicional de occidente. A pesar de esto, su origen está arraigado en la Antigüedad, donde los ritos teatrales de oriente y occidente lograban la transformación del cuerpo cotidiano, en cuerpo escénico no cotidiano.

<sup>9</sup> Disponible en <http://www.filos.unam.mx/LICENCIATURA/Teatro/index.html> (Accesado el día 12 de abril de 2009)

demasiado en la disyuntiva acerca de los beneficios o desventajas de unir la asignatura física y la vocal, hay que tomar en cuenta la importancia de la respiración, pues frecuentemente el ejercicio físico y el desempeño vocal presentan técnicas contrarias del manejo respiratorio, y sería deseable encontrar en el manejo respiratorio un punto de negociación para empatar los objetivos corporales y los vocales. Para Aslan, un cuerpo entrenado perfecciona el trabajo de la voz:

“¿Por qué razón los ejercicios corporales (danza, acrobacia, artes marciales, gimnasia) o la Biomecánica de Meyerhold, reelaborados o alterados, tienden a reaparecer en un gran número de los entrenamientos contemporáneos? En el mejor de los casos, contribuyen a contrabalancear la pesada retórica de un texto antiguo, así como a otorgar al actor destreza y presencia. Mas seguro sobre el suelo, mejor erguido, aquel que domina corporalmente su creación, cumple más eficazmente su cometido verbal. Cuando el cuerpo entero retoma el dominio, la respiración se controla, la palabra es emitida de manera diferente.” (Aslan 2003: 19)

Por otro lado, la clase de *Expresión Corporal (I, II, III, IV)*, presenta dos situaciones desfavorables: La primera, su carácter de asignatura *optativa*, pues un alumno sin una primera intención de abordar el trabajo físico, puede concluir una carrera de formación profesional en actuación sin haber potenciado al máximo sus habilidades corporales expresivas; esta circunstancia no es tan grave cuando se trata un alumno que se especializará en la Producción Escénica, pero tratándose de la formación de actores y directores, es imprescindible incluir sin alternativa el trabajo y la investigación corporal.

La segunda situación contraproducente es la de otorgar una categoría no seriada a la asignatura de *Expresión Corporal I - IV*, pues considerando el desarrollo de las cualidades corporales un proceso integral, es necesario meditar sobre el orden que requiere dicho proceso para su asimilación óptima; esto implica

un problema cuando un estudiante de actuación, por ejemplo, decide abordar su adiestramiento corporal en el último semestre de su carrera e ingresa a la materia de *Expresión Corporal IV* donde enfrentará contenidos como los de la Unidad 2 (*La Mima, la Pantomima, la Expresión Corporal, el mimo moderno.*) que implican, por mucho, tener conocimientos previos del dominio corporal para su real aprovechamiento.

Una de las ventajas de seriar la asignatura de *Expresión Corporal* es la de ampliar el espacio para profundizar en algunos contenidos complicados o extensos o la inclusión de nuevos problemas a investigar a partir de la supresión de temas recurrentes.

Seguramente previendo la libertad que tienen los estudiantes para tomar las clases de *Expresión Corporal* se determinó incluir algunas premisas una y otra vez en el listado de contenidos, sin embargo, al seriar las clases se sabe con seguridad que temas ya son del conocimiento del alumno y se puede avanzar en otros sentidos.

Para ejemplificar citaremos únicamente el caso de la elasticidad o flexibilidad considerada en el Plan de estudios 2009, la cual tiende a reaparecer, aunque con distintos nombres, el siguiente número de veces:

Fundamentos de la Expresión Corporal y Verbal I	- Unidad 2 HABILIDADES CORPORALES 2.3 <b>Elasticidad</b> : muscular, tendinosa y ósea.
Expresión Corporal I	- Unidad 2 LA RESPIRACIÓN, LA POSTURA Y LA CONCENTRACIÓN 2.2 <b>Flexibilidad</b> , fuerza y práctica de la configuración de la masa

	y habilidad muscular.
Expresión Corporal II	- Unidad 2 PRINCIPIOS DE LA CINÉTICA EXPRESIVA  2.1 <b>Extensión, estiramiento</b> , fuerza.
Expresión Corporal III	- Unidad 2 LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL TEATRO ANTIGUO Y MODERNO  2.4 Entrenamiento físico: Calentamiento, fuerza, <b>flexibilidad</b> , coordinación, equilibrio, sensibilidad, memoria muscular.
Expresión Corporal IV	- Unidad 1 LAS TÉCNICAS DE APROPIACIÓN DE LAS CAPACIDADES PSICOFÍSICAS  1.3 Habilidad del cuerpo: Calentamiento, fuerza, <b>elasticidad</b> , equilibrio, coordinación, sensibilidad

En el caso preciso de la elasticidad, podemos afirmar que es suficiente con reconocer primero la flexibilidad muscular, articular y tendinosa natural, para luego, definir en clase, un sistema de desarrollo que el estudiante adoptará y adecuará personalmente para fomentar la flexibilidad y mantenerla (a partir de la Contrología o las posiciones de control de la Eutonía, por ejemplo), para posteriormente usarla como herramienta expresiva; por lo que no es fundamental incluirla como un nuevo contenido cada vez que se ingresa en un curso de Expresión Corporal.

En general, tener una secuencia organizada y lo menos interrumpida posible para el desarrollo físico es de mucha eficacia en la formación de actores, por el contrario un proceso inconstante o esporádico (específicamente en este caso quiere decir que se toma un semestre y el siguiente no) no afina profundamente el mecanismo orgánico expresivo; y mucho menos aún, su uso reflexivo y crítico.

Insistimos en los aspectos sobre la posición crítica, pues con ellos, se sitúa la perspectiva del Colegio de Teatro como parte de la autoridad educativa que la

UNAM representa. Pues es una de las 100 mejores Universidades de entre 4,000 instituciones de educación superior del planeta.<sup>10</sup> Además de figurar como símbolo de resistencia ante la deshumanizada globalización internacional, que tiene como una de sus tantas consecuencias, el acortamiento del alcance intelectual de las personas y la banalización de inquietudes espirituales, las cuales, manera natural, se suceden en el devenir humano, y quedan, con facilidad, aparentemente cubiertas al satisfacer otros intereses aspiracionales sembrados por un complicado sistema, entretejido por intereses de poder que conllevan la desvalorización del cuerpo por un lado y su explotación comercial, por otro. El hecho de fomentar la disciplina en este caso física, en el quehacer teatral, también responde aun acto de resistencia al ambiente político-comercial que promueve la sustitución del dominio y apoderamiento del cuerpo por el consumo de una serie de productos que pretenden suplantar la modificación de hábitos alimenticios o que requieran un esfuerzo continuo (la práctica de un deporte) por fajas, pastillas, cremas para adelgazar, cirugías, etc. El hecho de mantenerse firme dentro de la práctica de una disciplina física otorga un antecedente para mantener al artista escénico en un diálogo permanente con su entrenamiento personal, profesional y profundo. *El ejercicio es una endeble barrera contra las tentaciones comerciales y el tumulto de la vida profesional; debe mantenerse a cualquier precio.* (A. Vitez 1982 en Müller 2007: 47)

---

<sup>10</sup> La máxima casa de estudios se posiciona en el listado elaborado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas con sede en España, por arriba de sus similares de Oslo, Tokio, Edimburgo y Montreal. La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) ascendió ocho posiciones en el Ranking Mundial de Universidades en la Web, al pasar del lugar 59 al 51 en los últimos seis meses, condición que la mantiene como la mejor de Iberoamérica. (Notimex, 2008)

Así como el resto de las carreras impartidas por la UNAM, se preparan a los estudiantes para competir en una proyección internacional, con destacados resultados tanto en la investigación científica como en las Ciencias Sociales, el Colegio de Literatura Dramática y Teatro puede asumir su papel formativo con miras a construir profesores con una visión más integral del arte escénico, y también directamente, aspirar a la instrucción de ejecutantes de teatro (actores y directores) verdaderamente apoderados del cuerpo, dispuesto a la creación.

## 2.2 LA REEDUCACIÓN CORPORAL

Cuando uno elige seguir el camino del arte, sabe de antemano que no será un viaje fácil, que no solo se es un ejecutante técnico en una disciplina, sino que también se es un filósofo que reflexiona sobre el ser y el espíritu, el color y la armonía, el espacio y el tiempo, el contenido y la forma, el movimiento y el silencio. Pero cuando además se opta por ser un artista escénico (actor, acróbata, bailarín, cantante, mimo, etc.) es preciso aceptar a un doble juego: el de una renuncia parcial del mismo ser y un apoderamiento extremo del cuerpo a través de la conciencia.

Nos referimos como renuncia parcial a la entrega que hace el actor de su imagen y la apertura hacia el espectador, que lo colocan en un estado totalmente vulnerable de su personalidad y su cuerpo. Renuncia a la importancia personal, se entrega al abandono de la representación (y en el mejor de los casos a la presentación) escénica de su misma alma sublimada y creativa. El público lo juzga y lo aplaude, o lo reprueba.

Por el contrario, en el plano corporal no hay ninguna renuncia, ningún desapego, sino una obsesión por controlar cada parte del esqueleto, cada fibra muscular, cada confín articular. El artista escénico no debe dejar casi nada al azar, sobre todo en su formación, la exigencia mental y física de un bailarín, acróbata o actor, araña las paredes de lo inasequible.

Sin embargo pocos saben o sabemos si es la vereda del arte la que conducirá nuestros desatinados andares desde muy jóvenes, sobre todo en el caso de los actores. Ya que llegamos a las aulas del teatro cuando muchos canales de percepción han “sido cancelados”, cuando los vicios de la vida cotidiana han mantenido a los mismos músculos y huesos trabajando por “toda una vida”, y al resto sumidos en el sueño de la tensión o la inconciencia; es necesaria la exploración o reexploración de la totalidad de nuestras funciones naturales: volumen corporal, agilidad, peso, ligereza, elasticidad, respuesta y tolerancia al dolor, control, etc.

Para algunos actores estas funciones ya se encuentran reconocibles de manera familiar, otros se preparan. Cuando el actor se separa de su espontaneidad, recorre artificialmente los círculos esenciales del dominio físico: como estar en posición erecta, desplazarse, dirigir la mirada, disciplinar los miembros y los dedos, modelar la voz y articular las frases; como si se hablara de la descripción de los primeros dos años de vida de un niño, si embargo son los dos primeros años de entrenamiento de un artista escénico.

“Este primer trabajo significa, por consiguiente, una especie de reconocimiento del cuerpo consigo mismo, en su dinamismo y riqueza de movimiento. Así, al reconocerse, podrá descubrir sus verdaderos límites y sus posibilidades de transgresión. Este objetivo se alcanza a través del entrenamiento corporal y el trabajo técnico.” (Bossu, 1986: 27)

Podríamos decir que la Expresión Corporal ordenará, potenciará y mantendrá en disposición las capacidades expresivas del actor. Este proceso ayuda al ejecutante escénico para:

- 1) Determinar un inventario de sus cualidades físicas: fuerza, resistencia, elasticidad, agilidad, coordinación, etc.
- 2) Descubrir y desarrollar las posibles calidades de dichas características.
- 3) Dosificar las habilidades encontradas en un trabajo expresivo y consciente.
- 4) Investigar sobre el vínculo que se enlaza entre el desarrollo corporal y el estado sensorial, perceptivo y emotivo que tales progresos producen.
- 5) Adquirir un método personal para el desarrollo y mantenimiento de las habilidades desarrolladas u obtenidas, a partir de la discriminación de las dinámicas experimentadas. Así como tener acceso a los estados preceptuales recorridos de manera voluntaria, ya sea a través de los mismos procedimientos o a través de nuevos canales investigados.

Con respecto a este último punto, es necesario destacar que el método personal formulado no es la simple adquisición o copia inamovible de las dinámicas vividas, sino una serie de elucubraciones artísticas concretadas en ejercicios prácticos y deben remitir a la experiencia sensorial y perceptiva de su propio universo y del mundo que comparte con el resto de la humanidad, no tiene que ver con la historia psicológica del actor, necesariamente.



Es decir que el historial de emociones del que un actor o artista escénico debe disponer, según nuestra propuesta, no es edificado a partir de la historia personal sino estimulado por el trabajo físico, almacenado por la capacidad sensorial y aplicado por la razón, la lucidez y la creatividad. El cuerpo no permanece cautivo de un solo método funcional, sino que éste, es la consolidación de una serie de postulados y conjeturas que el mismo artista origina y que aterrizan a manera de ejercicio hechos de *memoria corporal que actúan a través de todo el cuerpo*. Esto es, que hay que buscar en lo esencial de las técnicas corporales para dotar al actor de expresividad:

“Como la antropología teatral, no intento fusionar, acumular o catalogar las técnicas del actor. Sino la técnica de las técnicas. Esto por un lado es una utopía, pero por el otro es un modo de decir, con diferentes palabras, aprender a aprender.” (Barba 1992: 26)

Asimismo, asegura Brozas (2003: 86), para Grotowski el proceso pedagógico de la Expresión Corporal se dirige:

Primero: a una “autoexploración”

Segundo: hacia la capacidad de máxima transmisión y comunicabilidad  
(*confesión con el cuerpo*)

Tercero: el aprendizaje de nuevas técnicas

Y cuarto: a la progresiva liberación corporal y el desprendimiento de los límites que las imposiciones culturales y sociales van tejiendo, sobre el artista, desde temprana edad.

Coincidimos con estas cuatro fases, propuestas por Grotowski y analizadas por Brozas, incluso en su orden de aparición que tiene un acomodo equilibrado y congruente. El primer paso entonces, es el reconocimiento de nuestras

capacidades físicas, pensarlas en relación con el cosmos y nuestra intervención en él, ya sea en un sentido espacial o en un sentido filosófico. *Despertando en nosotros el deseo de que todo nuestro ser se exprese, expresando al mundo.* (Garaudy, 2003: 44)

El total del proceso creativo propuesto se encamina a fomentar la expresividad de las más sutiles actividades escénicas, sobre todo aquellas que viajan a través de la vida interna del creador, estimando que todas las acciones, incluso las que únicamente son mentales, tienen el derecho legítimo y el deber ineludible de ser expresadas y compartidas. Recordemos que: *todo aquello que es imperceptible exige la precisión* (Grotowski, 1970: 79) por lo que los discursos invisibles que habitan un acto escénico, son los que deben ocuparnos mayor atención, pues el problema de expresarlos es igualmente mayor; y ya sea para presentarlas o representarlas, el cuerpo debe contar con múltiples accesos a un estado de franca conciencia emotiva y física para poder filtrarlos a través de su cuerpo y su gesto, *y no confiar en un estallido de talento en un momento de inspiración* (Grotowski, 1970: 89).

Por otro lado, es necesario abordar el tema de la técnica y el momento de abandonarla, como dijimos en páginas anteriores, el cuerpo no debería permanecer rehén de un solo método, pues lejos de desvestir al actor de viejos vicios corporales, únicamente le colgará otra serie de indumentarias reconocibles que lo alejarán de una creación espontánea; y le llevará a “autocopiarse” una y otra vez. Para evitar tales galimatías creativas, es preciso cuestionar durante el transcurso del proceso, el *por qué* de las dinámicas propuestas, el *sentido* de los ejercicios. Si un alumno-actor encuentra la manera congruente de plantearse

preguntas y resolverlas a través de la experimentación consciente, lleva ganada una gran parte de su formación como artista escénico. La manera de asimilar los conocimientos de una clase que lleva lo subjetivo y objetivo a cuestras, es trascenderla y más aún cuestionarla. Cuando el alumno arroja sobre sí mismo y sus conocimientos, la corona de la interrogación es porque ha quitado ya el velo de la ignorancia y la creencia a ciegas en lo aprendido.

Estas aspiraciones siembran, ahora, el problema de cómo estructurar una clase que continuamente exige de renovación para proporcionar una biblioteca indefinida de respuestas al alumno, Eugenio Barba (1998: 26), en esta tesitura reflexiona: *Es el eterno dilema de cómo enseñar sin enseñar, ¿cómo individualizar las propias reglas sin aplicar la Regla? La solución consiste en un proceso pedagógico que se niega a sí mismo, avanzando por medio de virajes paradójicos.*

Antes de propiciar el encuentro con estos virajes paradójicos, consideremos la estructuración del plan de trabajo como antesala para su propia destrucción y reconstrucción, pues es difícil saber que se vive un caos si nunca se conoció antes el orden. Nos parece, entonces, imprescindible definir los contenidos a tratar, sin embargo, la manera de abordarlos es una elección íntima del profesor y sus más secretas intenciones, atendiendo siempre que la técnica es un resultado, pero que como dice Barba (1998: 106), también es un *límite* y se debe superar, pero antes, se tiene que *alcanzar*. Los efectos, podemos confiar, develarán capacidades sorprendentes en una basta variedad, siempre y cuando quién imparte esta clase, tenga presente lo que podría ser la vocación misma del teatro: *no ilustrar un texto, ni organizar un espectáculo, sino ser una crítica en acto de la significación.* (Dort, 1984, en Obregón, 2003<sup>a</sup>: )

Por último, señalaremos que para poder labrar en un cuerpo, el cuerpo de un actor, es necesario apegarse al significado personal que tiene el quehacer teatral, tanto para el instruido, como al instructor; y en el esfuerzo que hagamos como artistas por explicarnos la búsqueda de ese sentido no sólo anularemos por adelantado técnicas que impliquen una filosofía contraria a nuestro ser, sino mantendrá a nuestro intento en un mismo camino que, aunque inflexible, no depondrá su capacidad de asombro pues *cualquier método que no se proyecte hacia lo desconocido, es malo*. (Grotowski, 1970: 92)

### 2.3 LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN GRUPO

Siendo el arte una actividad hecha exclusivamente por y para la humanidad, no podemos ignorar la connotación eminentemente social que tiene el teatro, y no solo en un sentido final, esto es, no sólo vincula a dos o más seres humanos al momento de la función, sino desde el momento de gestación de un espectáculo. Aunque el sueño de muchos creadores teatrales es el de poder con todos los cargos y ser productores-directores de los monólogos que ellos mismos han escrito, iluminado, musicalizado y promovido; el teatro, en su proceso es un acto social y es muy difícil abarcarlo en todos sus aspectos. Esta condición, por ende, se acentúa cuando el trabajo escénico requiere todo un equipo de creativos y un escuadrón de actores para su producción.

El acercamiento inicial al trabajo de grupo se da, naturalmente, en el salón de clase. En ese espacio se da el encuentro del actor con sus semejantes, de hecho no encontrará seres más análogos a él, pues no sólo comparten

transcursos formativos, sino que serán sus compañeros de oficio, y sus equivalencias irán desde leer los mismos textos hasta empatar sus energías corporales, a fin de generar una atmósfera apta para la representación o incluso discutir una evaluación grupal al término de un curso determinado. Por lo que, lo primero a considerar es la permanente compañía colegas que rondarán alrededor de nuestro proceso instructivo y creativo.

Sin embargo, esto, lejos de representar una desventaja que reste concentración, que robe espacio y hasta la atención de los maestros, el compartir el aprendizaje actoral es el beneficio más provechoso del que podemos obtener ganancias. Nos referimos a esto por varias razones, pues tener la enorme ventaja de poder ver el trabajo de investigación de los colegas, fortifica la conciencia propia: nos da una idea de cómo podemos vernos en un trabajo escénico, como agrandar un gesto, como no hacer un derroche sin sentido de energía, cuestionarnos ¿Cómo ha hecho fulanita para lograr cierta sutileza en sus movimientos? ¿Cómo puedo acceder a esas calidades de acción?

El deliberar sobre los procesos ajenos es una manera eficaz de perfilar el propio, de la misma manera en que inducen a los atletas de básquetbol o gimnasia olímpica a observar jugadas o rutinas complicadas y luego a imaginarse a sí mismos ejecutándolas (ensayo mental deportivo); este ejercicio de visualización es aparentemente superficial, pero influye de manera directa en su perfeccionamiento técnico y la manipulación de su imagen y desempeño corporal.

Podemos agregar también, que el ejercicio escénico es más preciso bajo la consigna de compartir el espacio con otros individuos, pues invita a dejar de lado

los sentimientos personales e individualistas y abordar el oficio de una manera generosa por un objetivo común.

Los resultados, en cuanto proceso artístico, son más prósperos cuando su germinación se da en términos grupales, pues no sólo es el conjunto de un montón de expresiones, sino una sola voz vibrando a través de los distintos cuerpos. Esta condición, forja en el actor la idea de que el escenario no es el palacio para su regodeo privado sino que su cuerpo, como el de los demás, es apenas la materia por la que permean disertaciones de las más diversas índoles.

La labor corporal permite el acoplamiento de conocimientos, idiosincrasias, percepciones estéticas, etc., en aras de un trabajo comunitario donde se practica la tolerancia y el interés por lo que el otro puede aportar. Podemos pensar que el debate puramente intelectual también propicia la ocasión de este constructivo enfrentamiento de ideas, pero nada conduce de manera tan efectiva y rotunda a la confrontación con fines teatrales creativos como el entendimiento a través de resistir la trasgresión espacial:

“El encuentro con el otro supone, pues, una ruptura en mi comportamiento. Me obliga a existir con él y comprometer mi espacio corporal con el suyo. El juego corporal se compone entonces de la articulación entre las demandas y las respuestas que se formulan (...) esto requiere que haya una incógnita, un azar entre las personas, a fin de que deseen siempre encontrarse. Pero también que haya entre ellas algo en común, para que acepten el riesgo de abordarse.” (Bossu, 1986: 107)

El trabajo en conjunto, podemos concluir, enriquece el trabajo expresivo individual, ya sea a manera de cotejo con los diversos resultados de los compañeros o a través de proyectar los esfuerzos individuales hacia una meta global. Es preciso, por lo tanto, tenerlo en cuenta en las dinámicas de clase. Recordemos que la continua observación del desarrollo artístico de los compañeros nos es de utilidad a nuestras propias empresas, por lo que hay que

impulsar a reconocer los nuevos logros en los demás, comentarlos de manera respetuosa y ennoblecer así, el trabajo del colega, el nuestro y el del grupo.

Por último, y encaminándonos al tercer y último capítulo reflexionemos que las pautas a las que se dirige el proceso de la Expresión Corporal según Grotowski, tales como: una “autoexploración”, la capacidad de máxima transmisión y comunicabilidad, el aprendizaje de nuevas técnicas y la progresiva liberación corporal, no implican un corto viaje personal, sino una larga expedición que será compartida a un nivel colectivo.

Licenciatura en Literatura Dramática y Teatro UNAM Plan 85	Diplomado en Actuación CUT	Licenciatura en Teatro UDLA	Licenciatura en Arte Teatral UANL	Licenciatura en Actuación UAQ	Licenciatura en Arte Dramático BUAP	Licenciatura en Teatro ENAT	Licenciatura en Artes opción Teatro UNISON	Licenciatura en Arte Dramático UAEH	Licenciatura En Teatro UNAM (Plan 2009)
1er S.	Acondicionamiento físico Expresión corporal		Expresión corporal I	Iniciación al ballet Iniciación a la danza Bases de danza contemporánea Expresión corporal I Proceso psicomotriz Kinesiología I	Lenguaje corporal Acrobacia Danza I (técnica moderna)	Técnica de movimiento corporal I	Acondicionamiento físico I Introducción a la danza I	Técnica de Movimiento Corporal I.	Fundamentos de la Expresión Corporal y Verbal I.
2º S.	Acondicionamiento físico II Expresión corporal II		Expresión corporal II	Técnicas escénicas de ballet Técnicas escénicas de la danza Expresión corporal II Kinesiología II	Danza II (técnica moderna)	Técnica de movimiento corporal II (acrobacia) Técnica básica de danza	Acondicionamiento físico II Introducción a la danza II	Técnica de Movimiento Corporal II.	Fundamentos de la Expresión Corporal y Verbal II.
3er S.	Acrobacia I Danza urbana I Expresión corporal III	Electiva en Danza I	Expresión corporal III Tópicos selectos de desarrollo humano, salud y deportes	Expresión Corporal III	Danza III (danzas populares)	Técnica de movimiento corporal III (luchas escénicas) Técnica de danza contemporánea I	Acondicionamiento físico III Danza urbana I	Técnica de Movimiento Corporal III	
4º S.	Acrobacia II Danza urbana II Expresión corporal IV	Electiva en Danza II	Expresión corporal IV	Expresión Corporal IV El ritmo en el diseño corporal	Taller de pantomima	Técnica de movimiento corporal IV (pantomima) Técnica de danza contemporánea II	Acondicionamiento físico IV Danza urbana II	Técnica de Movimiento Corporal IV.	
5º S. Acondicionamiento físico para actores I (Danza)	Acrobacia III Combate escénico I Expresión Corporal V	Electiva en Danza III		Pantomima I		Técnica de movimiento corporal V (pantomima) Técnica de danza contemporánea III	Acrobacia I Danza clásica I	Danza Contemporánea I.	Expresión corporal I (optativa)
6º S. Acondicionamiento físico para actores II (Danza)	Acrobacia IV Combate escénico II Expresión corporal VI			Pantomima II		Danza contemporánea IV (estilos)	Acrobacia II Danza clásica II Esgrima I	Danza Contemporánea II.	Expresión corporal II (optativa)
7º S. Acondicionamiento físico para actores III (Acrobacia y pantomima)				Montaje Corporal I	Biomecánica	Coreografía y movimiento escénico I	Expresión corporal I Danza contemporánea Esgrima II	Danza Contemporánea III. Técnica de Movimiento Corporal V.	Expresión corporal III (optativa)
8º S. Acondicionamiento físico para actores IV (Acrob.y pantomima)				Montaje Corporal II	Esgrima	Coreografía y movimiento escénico II	Expresión corporal II Danza contemporánea II	Danza Contemporánea VI. Técnica de Movimiento Corporal VI.	Expresión corporal IV (optativa)



## BIBLIOGRAFÍA CAPÍTULO 2

Aslan, O., (2003) "Interrogaciones" en *Paso de gato*. Año 2, Número 10/11, Julio-septiembre de 2003, pp. 18-19.

Barba, E., (1992) *La canoa de papel*. México, Grupo Editorial Gaceta.

Barba, E., (1998) *Teatro, soledad, oficio, rebeldía*. México, Escenología.

Bossu, H. y C. Chalaguier, (1986) *La expresión corporal, enfoque metodológico, perspectivas pedagógicas*. Barcelona, Ediciones Martínez Roca S.A.

Brozas, M., (2003) *La expresión corporal en el teatro europeo el siglo XX*. Primera edición. Ciudad Real, Ñaque.

CENART, página de información [En línea] Verano 2007

<http://www.cenart.gob.mx/escuelas/teatro/carreras.htm> (Accesado el día 15 de agosto del 2008)

CUT, página de información [En línea] Disponible en:

[http://www.cut.unam.mx/index.php?option=com\\_content&task=view&id=17&Itemid=63](http://www.cut.unam.mx/index.php?option=com_content&task=view&id=17&Itemid=63) (Accesado el día 16 de diciembre del 2007)

Emagister, guía de información [En Línea] Verano 2007. Disponible en:

<http://licenciatura.emagister.com.mx/licenciatura-actuación-cursos-2261566-htm> (Accesado el día 15 de agosto del 2008)

Facultad de Filosofía y Letras, página de información [En línea] Disponible en:

<http://www.filos.unam.mx/LICENCIATURA/Teatro/index.html> (Accesado el día 24 de agosto de 2008)

Garaudy, R., (2003) *Danzar su vida*. Primera Edición, Colección *Ríos y Raíces. Teoría y práctica del arte*, Traducción Lin Durán, Hilda Islas y Dolores Ponce. México, CONACULTA.

Grotowski, J., (1970) *Hacia un teatro pobre*. 17ª Edición. Traducción de Margo Glantz. México, Siglo XXI Editores.

Müller, C., (2007) *El training del actor*. Primera edición. México, UNAM-INBA

Notimex, (2008) "UNAM, la mejor universidad de Iberoamérica" en *El Economista*, México, DF, sábado 29 de julio de 2008 [En línea] Disponible en:

<http://eleconomista.com.mx/politica/2008/07/29/702/unam-se-mantiene-como-la-mejor-universidad-de-iberoamerica-en-la-red/> (Accesado el día 23 de agosto de 2008)

Obregón, R., (2003a) *Utopías aplazadas*. Primera Edición. México, CONACULTA.

Obregón, R. y Angélica G., (2003b) "Laboratorio Gestual" en *Paso de gato*. Año 2, Número 10/11, Julio-septiembre de 2003, pp. 20-21.

Stanislavski, C, (1992) *Creación de un personaje*. Primera edición. Versión de Francisco Perea, México, Diana.

Wikipedia, enciclopedia en línea, disponible en: [http://es.wikipedia.org/wiki/Teatro\\_f%C3%ADsico](http://es.wikipedia.org/wiki/Teatro_f%C3%ADsico) (Accesado el día 10 de agosto de 2008)

## CAPÍTULO 3

### FASES DE ENTRENAMIENTO

La cultura se alcanza leyendo libros;  
pero el conocimiento del mundo,  
que es mucho más necesario,  
sólo se alcanza leyendo a los hombres  
y estudiando las diversas ediciones que en ellos existen.  
Lord Chesterfield.

### 3.1 MI ENTRENAMIENTO

Para comprender el proceso por el cual se llegó a la configuración del siguiente plan a proponer es necesario, primero, hablar sobre el desenvolvimiento acontecido durante el entrenamiento dancístico y la práctica escénica profesional dentro de algunas coreografías.

1. Como primer contacto con un entrenamiento físico serio, citaré las clases de Contrología, Clásico I, Clásico II y Clásico III dentro del Seminario del Taller Coreográfico, escuela fundada por Gloria Contreras que permite el acceso a todo público a conocer el método de la Contrología. La secuencia de ejercicios organizada por la misma Contreras puede ser realizada por personas totalmente alejadas de la práctica dancísticas, que buscan acondicionar el cuerpo, sólo por salud. Sin embargo, el mismo régimen de movimientos es al mismo tiempo, el gimnasio básico del ballet.

Al continuar entrenándome en este método hasta conocerlo y conseguir dominar al cuerpo, se abrió la posibilidad de abandonar el trabajo de piso y conocer los pasos básicos del Ballet en barra, centro y diagonal. En el caso muy específico del Seminario del Taller Coreográfico, es bajo el método Vaganova, desarrollado por Agrippina Yakovlevna Vaganova (1879 - 1951), esta técnica es derivada de los métodos de enseñanza de la antigua Escuela de Ballet Imperial y hoy día es una de las más depuradas, pues consigue, además de fortalecer y flexibilizar músculos, tendones, ligamentos y articulaciones, mantener en buen estado el cuerpo de los bailarines, es decir, que no sacrifica la resistencia del

organismo deformándolo o lesionándolo en búsqueda de mas altura en los saltos o de elasticidad.

El entrenamiento dentro de este centro incluyó conocer y practicar las habilidades de la Contrología y su secuencia completa de movimiento, lo que me permitió continuar con el estudio del primer, segundo y tercer año de la técnica clásica Vaganova. Todos estos estudios contaron con una práctica escénica anual con coreografías en el Teatro Carlos Lazo de la Facultad de Arquitectura de la UNAM en Ciudad Universitaria del año 2001 al 2005.

Sin embargo, esta instrucción constituyó apenas el umbral de la práctica dancística profesional, pues algunos alumnos fuimos invitados a compartir el escenario dentro de las funciones que la compañía del Taller Coreográfico de la UNAM realiza tanto en el Teatro Carlos Lazo, como en la Sala Miguel Covarrubias en el Centro Cultural de CU; participando en dos coreografías, una creada por el coreógrafo invitado Manuel Reynoso (*Aliento de muerte*) y la segunda por la misma Gloria Contreras (*Mambo Universitario*) actuando en un total de doce funciones, repartidas en las temporadas 72 a 75 (2004- 2006).

2. Análogamente yo comencé con un entrenamiento ajeno a esta institución, en búsqueda de perfeccionamiento en la ejecución escénica de la danza, este nuevo *Centro de Entrenamiento para la Danza* (CEDAN) impartió en un principio clases de diversas técnicas: Ballet clásico, Técnicas contemporáneas, Pilates, Flamenco, etc., e incursioné en un primer momento a la clase donde se impartía la técnica de danza contemporánea Horton, es importante también

resaltar el curso de Técnica Graham impartido por el maestro Jorge Chanona en el mes de julio del año 2005.

3. Por iniciativa de la directora de este centro dancístico, Consuelo Vázquez, y por el interés de alumnos que asistíamos a más de tres de las distintas disciplinas que impartía su escuela, se consolidó el “Diplomado en Formación de Bailarín Ejecutivo de Danza Contemporánea” el cual fue un proyecto seleccionado para apoyo económico en el Programa de Fomento y Co-inversiones del Fondo Nacional para la Cultura y las Artes en los años 2006-2007.

Este diplomado nos instruyó por dos años y medio bajo el siguiente plan de estudios:

Primer año
Kinesiología
Preballet
Técnica danza contemporánea 1 (Técnica Horton)
Taller de experimentación corporal
Acondicionamiento físico
Taller de percusiones
Laboratorio teatral
Natación

Posteriormente las clases de Kinesiología y Preballet se convirtieron en una clase diaria de Danza clásica con técnica cubana.

Después del primer año:

- Se participó en *El día Internacional de la danza*, XXI edición (2006) en el Foro Gabriel Mancera.

- Se participó en *el 1er Encuentro nueva danza y nueva música* en la Sala Miguel Covarrubias, Grupo CEDAN, 2006. Ambas participaciones con la coreografía *Perseguidos* del coreógrafo José Luis Hernández.

Segundo año
Técnica de danza clásica (Cubana)
Técnica danza contemporánea 2 (Horton-Graham-Limón)
Taller de improvisación
Acondicionamiento físico II
Laboratorio teatral
Natación

Después del segundo año:

- Se participó en *el 1er Encuentro Nacional de Danza Contemporánea: Redescubriendo la Danza*. CCM El Casetón. 2007. Con la coreografía *Lavando mis recuerdos* del maestro Marcos Santana.

Semestre final
Técnica de danza clásica (Cubana)
Técnica danza contemporánea 3 (Horton-Graham-Limón)
Técnica alternativa de danza contemporánea (Release)
Acondicionamiento físico III
Laboratorio teatral

Después del último semestre:

- Se participó en el *Día internacional de la danza*, XXIII edición (2008) con las coreografías *Lavando mis recuerdos* y *Anatómica 08* de la coreógrafa Esthel Vogring en los siguientes espacios:

Teatro Carlos Pellicer (26 de abril 2008)

Bosque de Chapultepec "La Milla" Fuente de Nezahualcóyotl (27 de abril 2008)

Teatro Salvador Novo, CENART, INBA. (27 de abril 2008)

- 2º *Encuentro plural de danza de la Ciudad de México*:

Sala Silvestre Revueltas del Centro Cultural Ollin Yoliztli (29 de abril 2008)

Este pequeño acervo de técnicas corporales asimiladas, trajo como consecuencia recapacitar sobre las habilidades y viabilidades que mi cuerpo es capaz de ejecutar con práctica cotidiana; el acrecentamiento de aptitudes como flexibilidad, fuerza y velocidad se presentó previsiblemente, pues la danza occidental hace hincapié en ello; las capacidades de lateralidad, uso de las espirales y el dominio del lenguaje dancístico otorgaron el uso amplificado de movimientos y seguridad en el desplazamiento escénico; sin embargo la cualidad de tener una configuración corporal propia perfectamente definible y controlable fue el encuentro más afortunado, pues conllevó también, a conseguir un manejo del espacio a partir de la ampliación de la vista periférica y el ensanchamiento de la conciencia propia que se extendía por el espacio.

Si bien es obvio que el adiestramiento adquirido fue el de un bailarín de danza contemporánea, la intención de absorber los conocimientos con la visita permanente de preguntas como: ¿Qué cualidades potenciaría en un actor el tener



el control del cuerpo como en tal ejercicio?, ¿Cómo traducir tal dinámica encaminada simplemente a cumplir con el diseño de movimiento en un proceso creativo?, ¿Un bailarín que al interpretar una coreografía, hace hincapié en su reflexión corporal y no en la demostración de sus virtudes, sólo es diferente a un actor por el simple hecho de que no hace uso de su aparato fonador?, fue constante y significativa; pues consintió el tener una visión distanciada, aunque comprometida, de la actividad dancística, ya que como finalidad de transcurrir dentro de este diplomado intenté indisolublemente comprender cómo a partir del ejercicio, la repetición, la negociación articular, se puede preparar el cuerpo hacia la expresividad, pues se le otorga un lenguaje propio para combinar y utilizar a voluntad.

Sin embargo, dentro de este diplomado estuvo claro para mí, que la actividad que allí se ejecutó fue la danza, a pesar de las ganancias creativas y expresivas, las miras del resto de alumnos y la de los maestros es, fue y será la de crear bailarines, con sus muy rigurosas acepciones. Al igual que la de la carrera de Literatura Dramática y Teatro, es la de instruir acerca del oficio teatral, ya sea a docentes, actores o investigadores. Pero aquellas preguntas acerca de esa sutil intersección en la cual el teatro y la danza convergen, permitieron la configuración de este trabajo acerca de la propuesta para nuestra clase de Expresión Corporal. Finalmente, puedo decir que corporalmente en mi experiencia, hay un antes y un después a este encuentro con distintas técnicas de danza, la conciencia de las extremidades se multiplicó, la experimentación de mi manejo espacial se

diversificó en tanto velocidades, niveles y amplificación del movimiento. Incluso clínicamente se corrigieron problemas crónicos de la columna vertebral.

Pero también distingo, descendiendo a un terreno teatral, que la técnica dancística necesita de una “traducción” para extraer de ella un estado que permita tanto el enriquecimiento de habilidades como un vínculo entre el mundo interno del actor y el ejercicio creativo. En pocas palabras y subrayando lo que anteriormente he señalado puedo concluir que las técnicas dancísticas no deben dirigirse hacia la decoración del actor, sino a quitarle todo aquello que le sobra para permitir la expresión.

### 3.1.1 ¿DANZA Y TEATRO O DANZA-TEATRO?

Irrevocablemente la idea de un bailarín que hace uso de su expresión verbal y un actor que elucubra de manera compleja y definida su secuencia de movimientos físicos al actuar, me llevó grávidamente a sospechar que se trata no de un trabajo dancístico, ni de un hecho teatral, sino de un acto de danza-teatro (*Tanztheater*), término utilizado por miembros del movimiento expresionista alemán de los años 20 que deseaban distanciarse de las tradiciones del ballet clásico, proponiendo un arte interdisciplinario para acceder a una nueva euritmia además de acudir a una irrefutable referencia a la realidad social.

No obstante, la danza-teatro incluye características demasiado específicas como el canto y la música en vivo; y la ejecución de sus movimientos son siempre gestos firmes que alternan con actitudes dramáticas tales como caídas, golpes, saltos, colapsos, ligando tanto el tiempo, el espacio, la escenografía, las luces, el vestuario y las acciones físicas y vocales en torno a una reflexión existencial que se traduce en un tema concreto. Generalmente no hay diagrama narrativo, presentando situaciones escénicas referidas a los conflictos humanos y estimulando al espectador a identificarse y reflexionar sobre ciertas líneas de pensamiento.

Estas particularidades no son siempre miembros invitados en todos los espectáculos de danza ni teatro, por lo menos no en nuestro país. Después de comparar algunas de las características para aislar un acto que incluya movimiento y voz de una obra de danza-teatro, pude concluir que aun después de una evidente fusión de expresiones corporales y verbales en un mismo acto escénico, no implicaba la producción o presentación de *tanztheatre*.

Sin embargo, la intrusión que la danza le hace en el teatro y la intervención de éste sobre la primera, parecen dar uno de los resultados más plausibles por parte de creadores y espectadores. Pero es riesgoso reducirse a pensar que la mayor virtud en un actor actual es callarse y la máxima innovación en una bailarina es ponerse a gritar, con esto, al parecer, cumplen con varios cometidos, como trascender su propia técnica, incluir otras áreas del arte dentro de sus propias especialidades, apelar a la interdisciplina, la multidisciplina, la transdisciplina... pero si esta argamasa de técnicas y doctrinas artísticas no surge

por la imperiosa necesidad de expresar inquietudes espirituales porque un solo lenguaje es insuficiente, es sólo una ilusión, una ilusión en el más triste de los sentidos humanos.

Si bien es muy loable, comprender que la danza no es únicamente una técnica sino un *principio energético* (Garaudy 2003: 54) y que el teatro no es la ilustración de un trama, es necesario prever que el matrimonio que puede existir entre la danza y el teatro, responde al enriquecimiento lícito de los lenguajes, a fin de comprometer aún más la vida del actor (o bailarín o actor-bailarín).

Esta insistencia por distinguir la danza, el teatro y el hermano híbrido danza-teatro, es necesaria para acercarnos con claridad a la propuesta de trabajo, pues incluye algunas referencias de entrenamientos eminentemente dancísticos en una preparación actoral, **no con el fin de convertir actores en bailarines sino de entrenar actores concientes de sí mismos, ya sea que tengan predilección por el teatro corporal, comercial, danza-teatro, o prefieran simplemente investigar sobre nuevas formas de expresión a partir de sus propios “bienes corporales”**. También me es importante señalar que la siguiente propuesta es la ilustración del orden personal que otorgo a mis conocimientos particulares, es decir, el conjunto de objetivos, contenidos, estrategias de enseñanza y evaluación, son el resultado de mi propia comprensión sobre el cuerpo creativo y del proceso “idóneo” para acceder a él desde mi muy limitado, pero particular punto de vista.

Cada contenido está conscientemente planteado y ubicado para proporcionar un entrenamiento que va de lo simple a lo complejo con el fin de que quien lo practique pueda tener puntos de referencia de su propio proceso. Los contenidos fueron extraídos de algunas técnicas corporales practicadas por mí, y hace falta aclarar que no integré primicias de todas las técnicas a las que tuve oportunidad de conocer/ejercitar, únicamente las que, a mi consideración, ofrecen principios claros para fomentar la conciencia del cuerpo y el esquema corporal del actor.

Personalmente quiero manifestar que de las técnicas corporales que tuve el privilegio de encontrar en mi camino, son el Butoh y la Eutonía de Gerda Alexander, quienes me permitieron un conocimiento interno muy distinto a cualquier técnica de danza o de relajación, sin embargo, plantear el entrenamiento en únicamente estas dos disciplinas implicaría poner a cargo de la clase a un especialista en ellas; por lo que únicamente retomaré algunos principios que me parecen importantes. Asimismo, del resto de los contenidos son indicativos extraídos tanto de otras técnicas corporales como de procesos académicos o de índole profesional (montajes).

### 3.2 LA CLASE DE EXPRESIÓN CORPORAL

El primer eslabón a hilvanar para vislumbrar un plan de trabajo útil para actores que deseen acondicionar su cuerpo y creatividad al servicio de su trabajo, es justamente contemplar que **no es un actor en formación, sino un futuro artista**

**en plena fundación y fundamentación.** Con esto, subrayamos que es inútil tener un cuerpo tan hábil como el de un acróbata, si se es incapaz de cuestionar a través de la técnica obtenida, el sentido humano de su oficio. De igual manera, la constitución intelectual de un creador debe solidificarse y enriquecerse infinitamente. Sin embargo, ya que justamente en la carrera de Literatura Dramática y Teatro no se desatiende este último aspecto procedamos a aventurar un boceto de trabajo para fortalecer las posibilidades expresivas del actor.

De acuerdo con Morán (1986: 143) y Remedi (1979, citado en Morán), los planes de estudio de enseñanza superior, como propuestas institucionales para formar profesionales que den respuesta a las demandas sociales, no son solamente abstracciones teóricas y técnicas, sino encierran concepciones de aprendizaje, conocimiento, hombre, ciencia, relación universidad-sociedad, etc., las cuales orientan tanto el modelo curricular adoptado, como las condiciones y características de su instrumentación; por lo tanto, la comprensión de las implicaciones de un plan de estudio debe analizarse dentro de una perspectiva más amplia que la sola institución escolar, ya que detrás de cada plan de estudios hay una posición política que determina en gran medida las finalidades, los contenidos y las formas de instrumentación de los mismos; entendiendo la instrumentación como la organización de los factores que intervienen en el proceso de enseñanza- aprendizaje, a fin de facilitar en un tiempo determinado, el desarrollo de las estructuras cognoscitivas, la adquisición de destrezas y los cambios de actitud en el alumno.

La perspectiva que se adopte, tanto de los contenidos como de los métodos para transmitirlos, influirán determinadamente en la configuración del proceso del

actor en formación, así como en su enfoque social e ideológico para ejercer las habilidades adquiridas. También debemos considerar el punto de vista didáctico del cual partir.

En una observación general de la Didáctica Tradicional cabe señalar, como rasgo distintivo, la nula consideración del grupo como propiciador de aprendizajes, los roles del profesor y alumno permanecen estáticos, pues *se preocupa por la transmisión del conocimiento y no por la construcción o descubrimiento del mismo* (Morán, 1986: 167). Este estado de “paralización” no es el óptimo para una asignatura como la Expresión Corporal, la cual exige de continua renovación tomando en cuenta que la materia prima a trabajar es la personalidad, experiencia y condiciones físicas propias de los alumnos, y es necesario, en determinado momento, contar con cierta ductilidad para adecuar las estrategias de enseñanza según vaya siendo la experiencia y necesidades de los alumnos en un sentido grupal e individual; por lo que una estructura rígida de transmisión del saber como el de la Didáctica Tradicional, no encaja con suavidad con los objetivos del plan de trabajo a proponer.

Por otro lado, la Tecnología Educativa que surgió en la década de los 50 como consecuencia de la expansión económica, pregona tres nociones básicas: *progreso, eficiencia y eficacia*. Se ocupa del cómo de la enseñanza sin cuestionarse el qué y el para qué del aprendizaje. La autoridad del maestro ya no reside tanto en el dominio de los contenidos como sucedía en la Didáctica Tradicional, sino en el dominio de las técnicas, condición que le permite seguir teniendo el control de la situación educativa. *El maestro, así, se convierte moderadamente hablando, en un ingeniero conductual* (Morán, 1986: 170); en

este tipo de didáctica, la evaluación se expresa en unidades de control de eficiencia y retroalimentación del sistema o de cosificación del sujeto (alumno) sometido al proceso, considerándolo como un ente aislado, sin decisiones, es decir, peligrosamente descontextualizado de lo social; y siendo el arte del teatro una actividad esencialmente social, es difícil pensar en adaptar un plan de desarrollo de exploraciones corporales que requieren ser perfeccionadas, comparadas, compartidas y analizadas en grupo, en el patrón de la Tecnología Educativa. Pues no representa una verdadera opción para sembrar en ella, la estructura de una clase de Expresión Corporal.

Encontramos en la **Didáctica Crítica** un modelo que da perfecta cabida a la estructura de un clase en permanente evolución como la Expresión Corporal, pues la retroalimentación que existe en la relación alumno- maestro permite, en primer lugar, dar prioridad a las necesidades personales del educando sobre las habilidades que requiera investigar o afinar, por lo que los contenidos y estrategias de aprendizaje pueden moldearse con flexibilidad a fin de satisfacer a todos los alumnos y sus condiciones, que cambiarán de generación en generación, o entre distintos grupos de la misma generación, e incluso de persona a persona. En segundo lugar, la reflexión acerca del modo de alcanzar los objetivos, no solo exigirá del educador una persistente renovación en torno a contenidos y técnicas corporales; y el enfrentamiento con la constante pregunta de “¿Cómo llegar a...?”, erigirá en el alumno bases concretas para construir y solidificar su propio método corporal de trabajo. Dada la nobleza de la **Didáctica Crítica**, apearemos nuestros objetivos, contenidos y planeación de situaciones de aprendizaje, a su propuesta educativa, pues este modelo didáctico es el que



más toma como punto de partida que los educandos son, en primer término, seres humanos:

“Consideramos, con Azucena Rodríguez, que el aprendizaje es un proceso dialéctico. Esta aseveración se apoya en que el movimiento que recorre un sujeto al aprender no es lineal, sino que implica crisis, paralizaciones, retrocesos, resistencias al cambio, etc. Estas crisis surgen porque la apropiación y transformación del objeto de conocimiento no está determinada solo por la mayor o menor complejidad del objeto de conocimiento, sino también por las características del objeto de conocimiento. El sujeto que inicia indeterminado aprendizaje, no es sujeto abstracto sino un ser humano en el que todo lo vivido, su presente, su pasado y su futuro, aún para ser negado, está en juego en la situación.” (Morán, 1986: 183)

Y repararemos así, en que después de cada clase cambia la vida del educando, y no solo por adquirir nueva información sino por que la visión del contenido y de cómo se llegó a él, forman una experiencia que transforma el enfoque que tiene del mundo; por tanto, es importante detenernos a valorar sobre la responsabilidad de que tras tomar nuestra clase de Expresión Corporal, no estamos adiestrando al alumno, estamos modificando su posición ante la vida.

### 3.2.1 OBJETIVOS

Independientemente de la maleabilidad que la clase de Expresión Corporal precisa, es indispensable situar las expectativas o intenciones educativas, esto es, habilidades específicas que podemos esperar de los alumnos después de cursar el trayecto propuesto. Lafourcade (1974; citado en Morán 1986: 184), define los objetivos como enunciados técnicos que constituyen puntos de llegada de todo esfuerzo intencional y, como tales, orientan las acciones que procuran su logro. Concibe la formulación de los objetivos en relación directa con la solución de problemas. Y destaca la importancia de analizar la estructura de la disciplina a

estudiar, sus conceptos fundamentales, la trascendencia de los aprendizajes y su aplicación.

Otra finalidad de la programación didáctica, que es la de dar bases para planear la evaluación y organizar los contenidos en expresiones que bien pueden ser unidades temáticas, bloques de información, problemas eje, objetos de transformación, etc. Después de recapacitar acerca de la importancia que tiene plantear los objetivos, es necesario aclarar que nuestro plan de clase planteará primeramente un objetivo general, el cual marcará la meta final hacia donde dirigir los esfuerzos de investigación tanto del docente como del alumno, éste es:

**Potenciar las capacidades expresivas y creativas del artista escénico en proceso, a través de la reflexión corporal de sus cualidades y habilidades físicas instintivas y la posibilidad de acrecentarlas, a fin de convertirlas en gestos amplificados, significativos, plásticos y simbólicos.**

Los objetivos particulares, por otro lado, se presentarán en orden jerárquico, pues consideramos así la mejor comprensión de los últimos que se presentan y que demandan de la investigación previa de los propósitos que les anteceden. Cabe mencionar las tres condiciones que Grotowski (1970: 89), considera como *esenciales para el arte de la actuación*, pues son premisas capaces de inspirar las intenciones no sólo de nuestro curso a proponer, sino a la trayectoria formativa de la carrera actoral en su totalidad, éstas son:

- a) Estimular el proceso de autorrevelación, llegando hasta el inconsciente, pero canalizando los estímulos a fin de obtener la reacción requerida
- b) Ser capaz de articular el proceso, disciplinarlo y convertirlo en signos. En términos concretos esto significa construir una partitura cuyas notas sirvan como elementos tenues de contacto, como reacciones a los estímulos del mundo externo: aquello que llamamos “dar y recibir”

c) Eliminar del proceso creativo las resistencias y los obstáculos causados por el propio organismo, tanto físico como psíquico (ya que ambos constituyen la totalidad)”

Partiendo de estas tres condiciones, podemos aventurar los siguientes objetivos particulares del curso de Expresión Corporal:

1. Acrecentar la propia percepción.
2. Expandir el autoconocimiento para accionar a través del tiempo y el espacio.
3. Ser capaz de convertir el conocimiento derivado de cualquier técnica física en acciones corporales expresivas.
4. Obtener una metodología propia de auto-entrenamiento.
5. Desarrollar la facultad de distinguir los retos corporales y/o emocionales que aterrizan en limitaciones expresivas.
6. Perfeccionar la posibilidad de utilizar los conocimientos técnicos y metodológicos para dar resolución a los desafíos creativos.

En cuanto a la organización del tiempo, apuntaremos que cada uno de los propósitos propuestos requerirá de un plazo personal o grupal, dando a cada meta establecida su particular ocasión de ser indagada, de manera que a través del semestre o año donde se acondicionen los objetivos, éstos cuenten con la flexibilidad de obtener las prórrogas oportunas sin la presión al vencimiento o caducidad del valor de las investigaciones. Estas seis metas sugeridas, pueden soportar el trabajo de Expresión Corporal al inicio del entrenamiento profesional, pues una vez asimilados los conocimientos aquí propuestos, el cuerpo del actor necesitaría de una instrucción eminentemente técnica y específica para dar lugar a

desarrollar aptitudes concretas como acrobacias, luchas escénicas, pantomima, etc.

### 3.2.2 CONTENIDOS

Los métodos y datos de la educación se mantienen en constante renovación y actualización, seguramente los actores que representaban a Racine tenían preocupaciones profesionales incomparables a los actores del teatro actual, y éstos que los de dentro de treinta años, por lo que nos atreveremos a dudar de la permanencia rotunda de los contenidos de nuestra clase, pues si el contenido es un proceso infinito y no existen las verdades absolutas, el contenido de un programa no puede presentarse como algo terminado y comprobado. Toda información está siempre sujeta a cambios y al enriquecimiento continuo, ya que la realidad y el conocimiento cambian constantemente, y en la actualidad, la información y el contenido de los programas caducan más rápido; existe pues, una necesidad de actualizar la información constantemente y adecuarla a los requerimientos sociales, culturales, de la institución académica e individuales. Por lo tanto, los contenidos aquí propuestos, fueron configurados dentro de un contexto muy específico: para enriquecer el entrenamiento teatral dentro del Colegio de Literatura Dramática y Teatro a principios del siglo XXI, su aplicación fuera de este tiempo/espacio (e incluso dentro de él), con toda seguridad requerirá de una complementación o transformación.

Ya hemos mencionado, que la clase de Expresión Corporal es mucho más (o tal vez mucho menos) que una clase de acrobacias o ejercicios de

coordinación, nuestra intención es presentar una plataforma donde el estudiante de arte escénico puede construir su propio *gimnasio* de entrenamiento expresivo, y desde el cual se edifique también un laboratorio para dar voz, a través de la expresión, a las distintas filosofías de los futuros artistas que a fin de cuentas soportará el contenido de la forma corporal que se pueda llegar a lograr, por lo que, hay que promover que los aprendizajes impliquen operaciones superiores al pensamiento como son: el **análisis** y la **síntesis**, así como fomentar las capacidades **críticas** y **creativas**. De tal modo que objetivos y contenidos de nuestra clase, comprometan al estudiante a apelar a la ética de la expresividad y no meramente a la estética.

Apoyados por las previas investigaciones de Patricia Stokoe, Constantin Stanislavski, Henri Bossu, María Brozas, Florián Enguidanos y Eugenio Barba, entre otros, podemos aventurar los siguientes contenidos, referencias y fundamentos que pueden resultar interesantes investigar y tomar en cuenta para la configuración de un alumno de teatro o danza.

Patricia Stokoe ( Kalmar, 2005) propone en su método de Expresión Corporal, tres momentos que usaremos como relación para dividir nuestros contenidos propuestos, el primero es **El despertar**, donde se invita a la investigación sobre uno mismo, la segunda es **La formación de hábitos**, que es en pocas palabras la adquisición de conductas dirigidas a la higiene corporal, y por último **La adquisición de habilidades**, con el que busca afianzar lo obtenido y desarrollar al máximo capacidades como la coordinación, equilibrio, etc.

#### A- EL DESPERTAR:

Como primer contenido de esta fase proponemos la investigación sobre **la respiración**, pues las consecuencias por desconocer el manejo conciente de esta actividad orgánica pueden concretarse en poco rendimiento físico, tensión, deficiente manejo verbal además de impedir entrar en un estado “desconectado” de la vida cotidiana para la permitir la creación escénica: Barba (1992: 57) asegura que matar la respiración es matar el ritmo.

El segundo punto de esta fase consiste en **la aceptación de nuestra propia máquina corporal**, pues incluye, conocer las condiciones existentes del cuerpo, su admisión y la detección de elementos modificables; así como el estudio eminentemente teórico acerca de el nombre y la ubicación científicamente correctos de los huesos, músculos, articulaciones y tendones más importantes o de frecuente referencia en las disciplinas corporales.

También es recomendable hacer del conocimiento del alumno los ejercicios básicos de la **Contrología**, disciplina citada en el primer capítulo, que también permite la distinción de los distintos segmentos corporales, pues ejercita algunas partes del cuerpo mientras las otras deben permanecer en reposo o con un tono corporal distinto. El listado de contenidos para la fase del despertar corporal resultaría entonces:

- A-1 Descubrir la importancia de la respiración
- A-2 Liberar tensiones a través de la respiración
- A-3 Lograr la conciencia respiratoria
- A-4 Aceptar el propio cuerpo para ayudar a encontrar y descubrir la realidad corporal personal
- A-5 Conocimiento articular (huesos y articulaciones)
- A-6 Conocimiento muscular (músculos y tendones)
- A-7 Alineación de la postura
- A-8 Secuencia básica de la Contrología

#### B- LA FORMACIÓN DE HÁBITOS:

En esta segunda etapa, los conocimientos descubiertos acerca de las capacidades propias del cuerpo deben encontrar una técnica determinada para desarrollarse y/o mantenerse en disposición para un trabajo creativo futuro, también tendrán lugar las primeras dinámicas colectivas.

Sin duda, como apoyo a la higiene mental y corporal, **la relajación** empuña el bastón de mando, no hay condición corporal que pueda igualarla o sustituirla, ya sea para artistas escénicos o no. **La relajación** es una situación ideal para el cuerpo, sobre todo como punto de partida para la creación. Sin embargo, el ritmo de vida actual, la alimentación, la situación política, social y cultural diseminan cada vez menos los espacios para que **la relajación** pueda hacer su tan anhelada aparición. Hay toda una reeducación que vivir para poder acceder a ella.

El trabajo de Expresión Corporal no estaría completo sin un tiempo dedicado a **la relajación**, pues ésta forma un campo muy vasto y puede servir de

base tanto a un trabajo psicoterapéutico como a una búsqueda de orden ascético, subraya que en lo que respecta a la Expresión Corporal, **la relajación** debe considerarse exclusivamente como un momento de trabajo psico-corporal antes de emprender las improvisaciones. Ese momento corresponde a la necesidad vital de calma y de desconcentración que siente el hombre actual, fatigado y ansioso.

Debido a la relación tan estrecha que existe entre tono y afectividad, si podemos actuar sobre el tono podemos también actuar indirectamente sobre la afectividad, y de aquí nace la utilidad de las Técnicas de Relajación y de Reeducación Psicomotriz. La Psicomotricidad permite la adaptación del hombre a la vida cotidiana a través de automatismos que se vuelven cada vez más finos:

“Según Defontaine (1978) “desde el punto de vista genético, la psicomotricidad es la historia del acto motor, la historia del gesto y está ligado al tono (...) la educación del esquema corporal es la pieza fundamental de la educación psicomotriz, ya que el hombre se va a adaptar al mundo a través de su cuerpo y debe conocerle para poder manejarle con eficacia.” (Ballesteros, 1982: 167),

Esta conceptualización de la Psicomotricidad, nos conduce al siguiente contenido a plantear: el acercamiento a **la Eutonía**, disciplina a la que ya se hizo referencia en el capítulo uno, pues la concientización y uso del tono de corporal voluntario puede dotar de infinitas capacidades expresivas al actor.

El método de Eutonía, propuesto por Gerda Alexander, es por sí mismo muy extenso y completo, pues tiene su muy característica manera de abordar la respiración, el tacto, el movimiento e incluso incluye la formación profesional y su posición pedagógica. Sus nada despreciables investigaciones sobre estos temas pueden ser incluidos en los contenidos de esta case de Expresión Corporal, no obstante, retomaremos exclusivamente las **posiciones de control**, las cuales permiten localizar inmediatamente los puntos de tensión que tenemos en el



organismo y también contribuyen a recuperar la elasticidad de los músculos a partir de un juego del tono muscular y del placer-displacer. Después de esta concientización sobre el tono muscular, el cuerpo se encuentra en condiciones inmejorables para el **desarrollo físico y psicomotor**, esta etapa es profundamente personalista y personalizada, pues el estado en el que se encuentran las cualidades físicas de cada alumno y la velocidad con que se amplían, son distintas e intransferibles; por tanto, se requerirá de paciencia de los que tienen que “alcanzar” a otros en dicha evolución y de los que pueden sentirse “detenidos” por los compañeros que no empatan a sus circunstancias corporales. Por esta situación de trabajo tan individual, se da ahora, lugar a contenidos donde se incluyen a todos los individuos de la clase trabajando por objetivos comunes. Las dinámicas variarán según el carácter y el ánimo del grupo así como de la experiencia del profesor acerca del **trabajo grupal**. Mencionaremos entonces, el listado de los contenidos propuestos para la segunda fase del plan de clase:

- B-1 Experimentar diferentes técnicas de relajación.
- B-2 Conocer las posiciones de control del método de Eutonía de Gerda Alexander
- B-3 Desarrollar la imagen mental del cuerpo
- B-4 Manejar la acción Coordinada (reeducación psicomotriz)
- B-5 Desarrollar las capacidades físicas: fuerza muscular, elasticidad, flexibilidad, equilibrio, ritmo, colocación, gesto, neutralidad, tensión, libertad, etc.
- B-6 Percibir el cuerpo de los demás
- B-7 Conocimiento del cuerpo del otro y de su capacidad expresiva
- B-8 Reconocer las diferencias corporales de uno mismo y de los demás
- B-9 Disfrutar de las dinámicas corporales del grupo.

## C- ADQUISICIÓN DE HABILIDADES:

Las conquistas en el territorio de las facultades corporales y expresivas son resultado de reflexiones acerca de las características que se tenían antes del entrenamiento, así como la posibilidad de expandirlas para desembocar en la utilización de tales aptitudes en un trabajo escénico; el propósito de esta última fase de entrenamiento es dirigir los hallazgos particulares del alumno/actor hacia el camino de la expresión, y de la sensibilización energética que permita al ejecutante asimilar de manera más completa el futuro entrenamiento que indudablemente tendrá, ya sea como alumno o como un profesional de la escena.

Henrie Bossu (1986: 36-49) asevera que el trabajo técnico tiene por objeto permitir al cuerpo explorar sus infinitas posibilidades de movimiento y apropiarse de ellas, restituyéndoles sus dimensiones fundamentales y localiza cuatro zonas para la investigación y la práctica corporal:

**“Zona de equilibrio-** el trabajo recae sobre el aprendizaje de la estabilidad en el suelo, de la distensión, de la caída.

**Zona del punto de fuerza-** el punto de fuerza se define como el punto de equilibrio entre las fuerzas de atracción del suelo y las fuerzas de extensión. Difunde la energía, a partir de la ruptura de este equilibrio en todos los movimientos del cuerpo. De este modo, hace y deshace los movimientos, dándoles origen. Se sitúa en esta zona interior, en un punto intermedio entre el ombligo, las glándulas sexuales y los riñones.

**Zona de autoridad-** está situada a nivel de la parte superior del pecho y de los hombros. Es el eje que debe permanecer siempre estable, incluso en el desequilibrio, y en torno al cual los brazos y las manos dan énfasis a la orientación del movimiento.

**Zona expresiva-** la forma el cuello, el rostro, la mirada, que dan sentido al movimiento. Implican una dirección y una intención. Constituyen el flujo del movimiento, iluminando el gesto del cuerpo.”

La división que Henrie Bossu formula, resulta útil porque a la vez que plantea al cuerpo como un todo, integrado por destrezas generales, distingue particularidades por sectores significativos del organismo, de tal modo que aunque

con facilidad se presta a la investigación segmentada, también es una fragmentación noble que favorece la pronta correlación de estas cuatro zonas, y podemos incluirlas como eje para reflexionar sobre la expresividad de la imagen corporal.

La indagación a partir de la **columna vertebral** y su energía específica, es altamente beneficiosa, pues invita a la reflexión de la condición humana y su desenvolvimiento cósmico y social, pues recae directamente sobre el concepto de verticalidad, movimiento distintivo de la raza humana, o al menos el que tomamos como referencia de construcción corporal nuestra. Compuesta por 34 vértebras, la columna vertebral contiene a la médula espinal desde el agujero occipital hasta la segunda vértebra lumbar, la médula además de comprender nuestro archivo genético es la encargada de la conservación y continuidad de la vida, pues ésta última depende del ordenado funcionamiento del sistema nervioso, pues del sistema nervioso central (médula espinal y cerebro) dependen las respuestas a los estímulos transmitidos por el sistema nervioso periférico (nervios) que fueron captados por medio de los órganos de los sentidos. La enfermedad de la médula espinal o del cerebro, produce la turbación o la destrucción de las funciones sensitivas y motrices. Para la cultura oriental, en la columna vertebral se encuentran ocho centros energéticos llamados chacras que otorgan y regulan la energía vital, por lo que distintas disciplinas, como el Yoga por ejemplo, tienen como fin, “el enlace” o “el encendido” de estos centros para conservar la salud física y mental y una conexión con el cosmos.

Por otro lado, Eugenio Barba también menciona la importancia de **la mirada** pero no como un artificio escénico, sino como consecuencia de una tensión provocada por el trabajo técnico de la expresividad:

“Las diferentes técnicas del actor pueden ser conscientes y codificadas, o no conscientes pero sí implícitas en el quehacer y en la repetición de la práctica teatral. El análisis transcultural muestra que en estas técnicas se pueden individualizar algunos principios que retornan. Estos principios aplicados al peso al equilibrio, al uso de la columna vertebral y de los ojos, producen tensiones físicas pre-expresivas. Se trata de una cualidad extraordinaria de la energía que vuelve al cuerpo escénicamente “decidido”, “vivo” “creíble”; de este modo la presencia del actor, su bios escénico, logra mantener la atención del espectador *antes* de transmitir cualquier mensaje. Se trata de un *antes* lógico, no cronológico.” (Barba 1992: 25)

El siguiente punto por adicionar a los contenidos del plan, tiene que ver con el descubrimiento, el encuentro, la generación, el mantenimiento y el uso escénico de **la energía**, entendiendo a ésta como la capacidad de los cuerpos para generar movimiento. En una orientación francamente teatral, la **energía** es entendida por Barba (1992) como “estar en trabajo” o “la capacidad de perdurar en el trabajo”, refiriéndose claramente al trabajo que se hace sobre el escenario. Sin embargo, bajo estas aseveraciones es fortuitamente tramposo tratar de diferenciar lo que es **la energía** con lo que se comprende como condición física, pues en términos estrictos, también ésta última nos permite estar y perdurar en la realización de un trabajo, pero remitámonos en apoyo de Brozas, quien acerca el término energía al desempeño creativo más que a la resistencia orgánica:

“El término energía se asocia con libertad motriz y gestual. La idea de movimiento corporal con libre circulación de energía, sin tensión ni bloqueos musculares se desarrolla fundamentalmente desde los antecesores de la corriente expresionista de movimiento alemán – Delsarte, Laban. Bode...- y se incorpora en los discursos de la danza moderna y contemporánea, recobrando fuerza con el movimiento corporeista de la segunda mitad del siglo.” (Brozas, 2003)

**La energía**, concibiéndola como un generador de experiencias escénicas profundas y significantes, se puede amplificar a través de un entrenamiento específicamente dirigido a conectar al artista escénico con su propio potencial energético, en este sentido, las técnicas extra-cotidianas tienden a aumentar la conciencia corporal y la percepción se vuelve más  *fina*. Las **técnicas extra-cotidianas** (al contrario de las técnicas cotidianas) se basan sobre el derroche de **energía** y no por el principio del *mínimo esfuerzo*, es decir, lograr el máximo rendimiento con el mínimo uso de **energía**.

La práctica e investigación de las **técnicas extra-cotidianas** no está forjada en una “innovación” de ejercicios, sino en el punto de vista en cómo éstas abordan los mismos conceptos que se utilizan en las técnicas cotidianas.

No obstante, hay que considerar que las **técnicas extra-cotidianas** no gozan del cartel publicitario que permita un acercamiento tan inmediato como el de las técnicas habituales de danza y entrenamiento corporal, pero una búsqueda sincera y exhaustiva de acrecentar la conciencia y la autopercepción, pueden ser materia dúctil de fraguar una **técnica extra-cotidiana** personal o mejor aún: construida a partir del grupo. Por lo pronto, cinco puntos propuestos en el plan de trabajo, están retomados de los aspectos a desarrollar de un curso de danza Butoh (mencionada en el primer capítulo), pues consideramos que, sin importar qué clase de técnica plantee estos aspectos, resultan útiles para nuestros fines, así, concluimos con la tercera y final etapa, la de adquisición de habilidades:

- C.1 Uso de la columna vertebral
- C.2 Uso de la voz como apoyo expresivo (experimentación básica del trabajo vocal)
- C.3 Energía y proyección explorada a partir de una técnica extracotidiana
- C.4 Apertura de centros energéticos
- C.5 Manejo de energía personal y colectiva
- C.6 Energía extraordinaria y su expansión
- C.7 Exploración y reconocimiento de la zona de equilibrio
- C.8 Exploración y reconocimiento de la zona del punto de fuerza
- C.9 Exploración y reconocimiento de la zona de autoridad
- C.10 Exploración y reconocimiento de la zona expresiva
- C.11 Expresividad de la mirada
- C.12 Expresión creativa, personal y colectiva
- C.13 Estimulación imaginativa.
- C.14 Investigar, experimentar, crear con el cuerpo libre.

Estos contenidos propuestos, como ya señalamos, se encuentran en orden jerárquico, pero dado que el material primordial (el ser humano) es altamente voluble, nada impide su intercalación, supresión y aún menos su enriquecimiento, pues *la formación del actor en lo que a la utilización de sus posibilidades gestuales se refiere, tiende a diversificarse en la medida en que se plantean distintos métodos didácticos y, sobre todo, en la medida en que se multiplican los contenidos de enseñanza* (Brozas, 2003: 56)

### 3.2.3 PLANEACIÓN DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE.

En la encrucijada entre los objetivos y contenidos del plan de estudios y la valoración de los resultados, se encuentra el problema del cómo hacer llegar el conocimiento de la manera más eficaz, y hay un elemento insustituible, al menos hasta el día de hoy, en la práctica donde se busca preparar al cuerpo en cualquier disciplina física: el ejercicio. Ya sea en la danza (con las amplias acepciones que este concepto encierra) o el teatro, el entrenamiento se presenta a través de ejercicios, que son ensayos o pequeños ejemplos de la práctica artística que van aumentando su complejidad y en los cuales se insertan contenidos y objetivos, ya sean éstos planteados por el plan de estudios o el maestro en cada clase. Este tipo de sondeos que la ejecución de los ejercicios permiten, pretenden enfrentar al alumno con sus capacidades y conocimientos previos al curso y la nueva información, así como ejercitar estas capacidades con la previsión de un objetivo específico y, sobre todo, el ineludible encuentro con el acierto o el error; estos últimos hallazgos, en el ambiente ideal, deben ser apenas el puente hacia el conocimiento, no son el último fin, pues un acierto que no establece nuevas interrogantes por solucionar es tan inútil como el fracaso que no busca una nueva vía de superación. Entonces, esta corroboración sobre el “acierto” o el “error”, comoquiera que se comprenda por el grupo, solo es facilitada a través de los ejercicios como referencias reflexivas para el trabajo del artista en formación y que sirven como asideros permanentes para su configuración técnica:

“Aprender cada ejercicio fríamente, asimilarlo pacientemente después de un largo trabajo, unirlo, fusionar a los otros hasta convertirlos en una gran ola, este es el camino que lleva al training individual modelado según el propio ritmo orgánico, según las propias necesidades, según las propias justificaciones. Dicho de otra forma: el actor reacciona con todo su cuerpo, y disciplina estas reacciones a través de las formas físicas que son los ejercicios.” (Barba, 1998:88)

Según Barba (1998, 88- 115) el valor de formarse bajo una serie de ejercicios permite la instalación de la autodisciplina cotidiana, la personalización del trabajo, la demostración de que el cuerpo y su manejo es perfectible, así como el estímulo y efecto sobre los compañeros y sobre el ambiente. Asegura, los ejercicios se asemejan a amuletos que el actor lleva consigo, no para ser exhibidos, sino para extraer de ellos determinadas cualidades energéticas para ser aplicadas en el trabajo creativo; e insiste en que no son sugerencias estéticas para *agregar* belleza al cuerpo del actor y “estilizarlo”, sino medios para quitarle al cuerpo la obviedad cotidiana, y así evitar que sea sólo un cuerpo humano condenado representar solo a sí mismo; por lo tanto, la confianza hacia los propios reflejos, hacia la propia inteligencia física y hacia el compañero deben manifestarse en *acciones físicas escénicas*. Afirma que el entrenamiento contiene un valor sociológico, pues dada la dificultad de algunos ejercicios, éstos parecieran imposibles ante alguien que los enfrenta por primera vez, pero la práctica frecuente y el apoyo del grupo acercan la posibilidad de ejecución.

Cualquier descubrimiento dentro de la práctica de los ejercicios de entrenamiento, es una ganancia a nivel perceptivo, es la oportunidad de encarar nuestras facultades de apertura sensorial y mental donde la creación artística tendría perfecta cabida, por ejemplo un ejercicio que causa malestar físico, es concebido como *un sistema de control*, o *una especie de radar interno* que permite al actor observarse mientras maniobra a través de apreciaciones físicas



que le revelan que tensiones extra-cotidianas, existen en su cuerpo; incluso Eugenio Barba, promueve ejercicios donde el objetivo es disonante al método de búsqueda:

“Esta situación, si quieren este ejercicio, sirve para desarrollar la confianza en el compañero de trabajo. Parece paradójico despertar confianza a través de una acción que da miedo y provoca un reflejo de fuga. Pero hay que creer, contar, tener confianza en el compañero y, cuando se trata de golpearlo, hacerlo de tal forma que él se abra hacia nosotros, que no tenga miedo, que supere el propio reflejo de defensa. Entonces todo el cuerpo tiene que actuar; reaccionar, adaptarse, trabajar con todos los sentidos agudizados, con sangre fría y precisión.” (Barba, 1998: 86)

Podemos entonces concluir, que la variedad, profundidad y duración de un ejercicio dependerá directamente de la voluntad del guía o maestro, con o sin el concierto con los alumnos; así, también la obviedad o las intenciones ocultas de los ejercicios quedan a libertad del docente que puede, ya sea por razones hipotéticas o demostradas, encubrir un objetivo tras alguna otra meta con el fin de que los alumnos no se encuentren prejuiciados ante el objetivo verdadero.

La instrucción mediante ejercicios es útil, pues permite la desmembración y distribución de los contenidos y, si se desea, también el enlace de éstos según las exigencias o la experimentación del grupo y el maestro, por ejemplo conviene dar un tiempo a la asimilación de algunos contenidos cuando se trata de acondicionar el cuerpo en flexibilidad, pues merece un período de monitoreo corporal y concentración mental para evitar alguna lesión, pero podemos enlazar el “Reconocer las diferencias corporales de uno mismo y de los demás a través” de “La investigación de la zona del equilibrio”. **En general, podemos decir que la situación de aprendizaje idónea, o al menos la más deseable para la clase de Expresión Corporal, es aquella que permite la traducción del movimiento tecnificado en poesía visual.**

No es la intención de este trabajo el establecer paso a paso los ejercicios para alcanzar tal fin, pues recordando el cuarto objetivo particular de esta clase es que **el alumno sea capaz de intuir y ordenar un proceso de auto-entrenamiento**, reintegrado a partir de los requerimientos particulares de cada actor seleccionados por su propia y única naturaleza creativa y artística. Por lo que la imposición estaría cortando de raíz el espacio y las capacidades de investigación y creación. Es necesario mantener permanentemente abierta la invitación a ser el diseñador de su propio entrenamiento, donde el profesor cumple con un papel de moderador entre los objetivos del curso y los que el estudiante pueda llegar a fijarse. Su función consiste exclusivamente, en *facilitar el encuentro con la materia*, ya que no se trata de trasladar una serie de conocimientos cerrados a modo de técnicas y ejercicios que el profesor domina, por el contrario, los alumnos deben intuir o comprender los caminos de acceso que se puedan encontrar, y la forma del ejercicio que el docente propone solo es la ejemplificación de la búsqueda.

Y damos por cierto que, en cuanto más sea exhaustiva el análisis de sus propias técnicas personales, la seguridad sobre los avances con los nuevos hallazgos, se solidificará y el conocimiento técnico sobre como ser el propiciador de las situaciones de aprendizaje, y sobre como amalgamar los contenidos para un beneficio tangible para el estudiante, permitirá un continuo desarrollo a nivel indagatorio y de entrenamiento, aún después de terminar el curso completo, pues se incitó al alumno a ser el único y mejor investigador sobre sí mismo.

Además del uso madurado del ejercicio como apoyo a la Expresión Corporal, queremos sugerir otro instrumento que permite la reflexión durante el

curso tanto como en su evaluación y es la elaboración de una bitácora del proceso, donde cada alumno registra sus vivencias al término de cada sesión a manera personal, ya sea con la total contundencia de enumerar las actividades realizadas, hasta plasmarlas en imágenes o sensaciones. Es favorable que también el maestro o guía tenga la bitácora del grupo, o entre todos elaborar una, depende, una vez más del carácter del grupo. Barba (1992: 171) apunta al respecto que *un diario no es un simple informal. Puede ser un cofre de riquezas técnicas, éticas, espirituales, en las cuales inspirarse y de las cuales aprovecharse durante un proceso creativo.*

#### 3.2.4 EVALUACIÓN

La evaluación en la Clase de Exploración Corporal cumple dos funciones, la primera dentro del sistema corporativo, pues su papel es el de auxiliar en la tarea administrativa de las instituciones educativas y que según Taba (1976; citado en Morán, 1986: 197) comprende:

- Clarificación de los aprendizajes que representan un buen desempeño en un campo particular
- Desarrollo y empleo de diversas maneras de obtener evidencias de los cambios que se producen en los estudiantes
- Medios apropiados para sintetizar e interpretar esas evidencias y,
- Empleo de la información obtenida acerca de que si los estudiantes progresan o no con el objeto de mejorar el plan de estudios y la enseñanza”

La segunda función es a manera de recapitulación acerca del proceso vivido dentro del curso, la cual incluye hallazgos interesantes, objetivos que no se llegaron a alcanzar, nuevos métodos para hacerlo si es que se indagaron, el

avance en la autoconciencia personal y grupal, así como la función de cada uno dentro del grupo.

La evaluación es algo definitivamente complicado para las artes y en el caso de evaluar artistas escénicos, esta complejidad aumenta, en primera instancia hay que delimitar que en algunas materias científicas, las Matemáticas por ejemplo, la evaluación consiste en verificar el resultado final único e inevitable de sumar cuatro y cuatro; inclusive en algunas otras asignaturas de nuestra misma carrera de Literatura Dramática y Teatro deseamos la única y verificable respuesta a la pregunta de ¿Quién es el autor de Hamlet? pero, la asignatura de Expresión Corporal ha cumplido mayormente su función formativa en tanto el alumno pueda ofrecer varias respuestas a la misma interrogante. He ahí la cuestión.

Por lo tanto, es conveniente considerar a la evaluación como un eslabón más del aprendizaje de los alumnos, y no el parteaguas inamovible entre lo que puede o no realizar hasta el término de un curso o unidad (como quiera que esté dividida por la institución, el programa de estudio o el profesor). La calificación debe tomar el papel de estímulo para los logros futuros y no la simple reprobación de lo que no se obtuvo. Esta manera de evaluar compromete mucho más a la figura del maestro pues:

“Estamos de acuerdo con Villarroel cuando afirma que la evaluación del aprendizaje no puede ser propiamente objetiva pues, filosóficamente, algo es objetivo cuando existe independientemente del sujeto; sin embargo, el proceso de evaluación, aún en caso de que se utilicen pruebas objetivas, no puede prescindir de la influencia del sujeto docente, quien es, en última instancia, el que delimita los objetivos y elabora los instrumentos.” (Morán 1986: 198)

Cabe mencionar que para sustentar una evaluación teórico- práctica como lo es la Expresión Corporal, son de mucha utilidad los mecanismos de evaluación propuestos en el plan de estudios 2009 como son: trabajos y tareas fuera del aula,

participación en clase, asistencia, informes de investigación, prácticas de campo y los exámenes parciales y/o finales, previstos por el profesor con o sin el consenso de los alumnos. También es aconsejable una relectura final de sus bitácoras y/o la presentación de una obra o escena propuesta por el grupo.

En términos generales podemos decir que, la evaluación debe ser la última reflexión compuesta de objetivos, contenidos y las técnicas de aprendizaje, pero establecida en un sistema interno verificado por las prioridades y preocupaciones artísticas de todo el grupo, para terminar su último reflejo en la calificación administrativa, pero que sobre todo, la evaluación debe considerarse como un proceso que permite reflexionar al participante de un curso sobre su propio proceso de aprender, a la vez que permite confrontar con el progreso seguido por los demás miembros del grupo y la manera como el grupo percibió su propia evolución.

Como un apoyo para la evaluación específica de los contenidos propuestos en este trabajo podemos enlistar los siguientes puntos divididos en las tres diferentes fases de trabajo antes propuestas:

#### EL DESPERTAR CORPORAL

- 1- Lograr el Control respiratorio, su uso voluntario y su dosificación aplicada en un ejercicio determinado.
- 2- Demostrar dominio en los términos anatómicos referentes a músculos, huesos, articulaciones y tendones más importantes.
- 3- Hacer consciente la posición corporal habitual y sus posibilidades de neutralidad y alteración (alineación postural)
- 4- Dominar las secuencias (ejercicios) básicas de la Contrología

## LA FORMACIÓN DE HÁBITOS

- 1- Lograr el acceso voluntario a la relajación corporal
- 2- Dominar las posiciones de control de la Eutonía de Gerda Alexander
- 3- Demostrar una apropiación de la imagen mental del cuerpo
- 4- Dominar ejercicios de acción coordinada
- 5- Mostrar el desarrollo de las capacidades físicas: fuerza muscular, elasticidad, flexibilidad, equilibrio, ritmo, colocación, gesto, neutralidad, tensión, libertad, etc.
- 6- Mostrar un incremento en el sentido de alerta y una conexión perceptiva al medio circundante.

## ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

- 1- Manifestar una dilatación en la gestualidad facial, corporal y dinámica
- 2- Presentar conocimiento y dominio de los distintos segmentos corporales, ya sea en las distintas zonas propuestas en los contenidos o una nueva división explorada y recapitada.
- 3- Mostrar conocimiento y dominio del uso de la columna vertebral, el equilibrio precario y la mirada como potencias expresivas y creativas
- 4- Lograr un primer acercamiento del trabajo corporal con el uso de la voz como apoyo expresivo
- 5- Demostrar conocimiento sobre lo que es una técnica extracotidiana y su capacidad para acrecentar el manejo de energía personal y colectiva.
- 6- Demostrar capacidad e intuición para bosquejar el primer intento de un sistema de auto-entrenamiento.

Estos son algunos modelos hipotéticos para guiarse en una evaluación de los contenidos y objetivos aquí sugeridos, no indagaremos sobre la manera de verificar estos conocimientos, pues muchos de ellos pueden ser argumentados y justificados de una manera teórica y práctica por parte del alumno.

Como referencias para comparar un cambio en el proceso corporal sufrido dentro de la clase, queremos también sugerir, un registro visual o audiovisual

(fotos, video, etc.) del alumno antes y después del curso de Expresión Corporal como puntos de comparación a los avances corporales que se hayan podido lograr y que servirán como testimonios para argumentar la evaluación final. Sólo se hará una última insistencia para acentuar que el propósito de la elaboración de este trabajo es únicamente el de reflexionar acerca de la importancia de la creación corporal en el arte teatral e ilustrar un orden simple para reconocer el cuerpo y dar un primer aliento, a lo que consideramos, su desarrollo expresivo.

Por último, imaginemos un teatro donde permanece intacta su esencia ritual pero que recibe amablemente cualquier técnica que potencie su poder sensorial, sin discriminación, tal como el mundo debería de comportarse, siempre incluyente con ancianas y nuevas culturas, con todas las formas de habitar el universo y de concebirlo. Donde, en fin, cualquier buena y genuina intención por explorar al humano y tratar de comprender su intrincada naturaleza, es bienvenida; lo que Alberto Kurapel (citado en De Toro, 1998: 223-25) explica de un modo mucho más bello:

“El teatro se volcará poco a poco en la supresión de las barreras que han dividido la expresión artística. Los años venideros demostrarán que el enriquecimiento de estas expresiones se encuentra en la interacción de cada una de ellas con otras formas, que pertenecen a disciplinas variadas. Poco a poco el teatro llegará a ser un lenguaje en el que todos los medios de comunicación de masa serán el cosmos, dentro del cual el actor se erigirá como un *pensamiento corporal*, haciendo pasar estos canales a través de su comunidad artística.

(...)El teatro del futuro será una ardua lucha por transformarse en una avalancha de fuerzas, capaz de reconstruir la capa rota de ozono y evitar los genocidios y masacres de los que hemos sido espectadores y protagonistas. Así veo el Teatro, así concibo el futuro.”

### BIBLIOGRAFÍA CAPÍTULO 3

Ballesteros, S., (1982) *El esquema corporal: función básica del cuerpo en el desarrollo psicomotor y educativo*. Madrid, Tea Ediciones. S.A.

Barba, E., (1992) *La canoa de papel*. México, Grupo Editorial Gaceta.

Barba, E., (1998) *Teatro, soledad, oficio, rebeldía*. México, Escenología

Bossu, H. y C. Chalaguier, (1986) *La expresión corporal, enfoque metodológico, perspectivas pedagógicas*. Barcelona, Ediciones Martínez Roca S.A.

Brozas, M., (2003) *La expresión corporal en el teatro europeo el siglo XX*. Primera edición. Ciudad Real, Ñaque.

De Toro, F., (1998) *Acercamientos al Teatro Actual 1970-1995*. Madrid, Iberoamericana.

Garaudy, R., (2003) *Danzar su vida*. Primera Edición, Colección *Ríos y Raíces. Teoría y práctica del arte*, Traducción Lin Durán, Hilda Islas y Dolores Ponce. México, CONACULTA.

Grotowski, J., (1970) *Hacia un teatro pobre*. 17ª Edición. Traducción de Margo Glantz. México, Siglo XXI Editores.

Kalmar, D. (2005) *¿Qué es la Expresión Corporal? A partir de la corriente creada por Patricia Stokoe*. Buenos Aires, Lumen

Morán, P. en Margarita P, (1986) *Fundamentación de la Didáctica*, Vol. 1, 5ª edición, México. Editorial Guernica.



## CONCLUSIONES

- Aunque el teatro no puede existir sin la presencia física de un ser humano, no es imposible encontrar algún espectáculo donde la construcción primordial se componga de la verbalización de un texto, sin embargo, en el teatro al que el Colegio de Literatura Dramática y Teatro invita a experimentar es, esencialmente de reflexión, y el cuerpo no puede ser una herramienta ajena a ello.
- El entrenamiento que brindan ambos planes (88 y 2009) aún puede ser mejor respaldado por un tiempo dedicado a investigar sensiblemente entre la conexión del autoconocimiento con la dilatación gestual y energética.
- Del inmenso catálogo de las disciplinas que pueden acompañar el entrenamiento corporal, es muy importante discernir y elegir las sin perder de visión los resultados que se esperan coleccionar al final del transcurso; con esto aseguramos no solo una buena dosificación del tiempo sino la diversificación de procesos que permitan la futura personalización y la máxima potenciación de los recursos corporales.
- Un sistema de entrenamiento es útil hasta que el actor encuentra su aplicación escénica clara, aunque la aplicación de los ejercicios no sea textual, si debe distinguir palpablemente para qué se ejercita en tal o cual

aspecto y en qué momentos es factible su uso en un trabajo creativo y artístico.

- Un sistema de trabajo corporal permite al actor una vía de acceso a la emoción a través de la acción, que es un elemento modificable. Por el contrario las emociones no dependen de la voluntad humana.
- Los contenidos propuestos en este plan de clase sirven únicamente para brindar las bases a una tecnificación del cuerpo mucho más profunda y especializada, de hecho no precisa únicamente contenidos de la Expresión Corporal, por lo que idealmente este plan de clase sería llamado de Exploración Corporal, pues alude a un acercamiento preliminar de sensibilización y no a su inmediata instrucción en técnicas escénicas como la pantomima o las luchas escénicas, las cuales solo cumplen con una función efectiva si el cuerpo del actor ya se encuentra en un estado de indagación creativa y de conocimiento penetrante.
- Un objetivo más asertivo, pero no por ello más fácil de alcanzar, del plan de clase aquí propuesto, más que un cuerpo que sepa expresarse a sí mismo, es lograr un cuerpo que sea capaz de orientarse hacia un estado neutro del cual partir a la creación artística y a la diversificación de posibilidades expresivas. (Descubrir, generar y mantener la energía)

## ANEXO DE DISCIPLINAS AUXILIARES PARA EL ENTRENAMIENTO CORPORAL.

**TÉCNICA CUNNINGHAM:** es parte del Movimiento Cerebralista, es decir, que usa los procesos mentales y racionales como motores de creación y prescinde de las emociones personales. Sus principios escénicos están gobernados por leyes físicas: las propiedades del tiempo, el volumen y la luz. El cuerpo se usa con una máxima despersonalización para trazar líneas sin narrativa ni proyectan emoción alguna. Las clases constan de calentamiento, ejercicios de torso, ejercicios de piernas, adaggio, combinaciones en el espacio, alegro. Esta técnica entrena al cuerpo con velocidad, flexibilidad y control.\*

**TÉCNICA HUMPHREY-LIMÓN:** Sus más importante principios son el equilibrio-desequilibrio, caída-recuperación. Trata al movimiento natural como base de la técnica dancística, como curvas que recorren el cuerpo a manera de ondas (movimiento de sucesión); además de trabajar a favor o en contra de la gravedad y de incluir el rebote y la suspensión.\*

**TÉCNICA ALEXANDER:** Pretende suprimir por completo malos hábitos en el uso y funcionamiento del cuerpo. Evitan al máximo la tensión ya que el tensar el cuerpo afecta la respiración y el estado emocional del bailarín. Esta técnica no enseña a “sacar bien el movimiento” sino que proporciona las instrucciones que permiten los medios de acceso a él, por lo que los alumnos se vuelven más conscientes de sí mismos y de los compañeros. Agrega un incrementado sentido de alerta y una conexión perceptiva al medio circundante.\*

**TÉCNICA FRANCIS- FANDIÑO:** está diseñada para desarrollar las habilidades del cuerpo sin lesionar. Cada movimiento está apoyado en un concepto en particular: arqueos, curvas, extensiones, cambios de niveles, cambios de dirección o creación de volumen.\*

**TÉCNICA LEEDER:** Ocupa los elementos de tiempo, espacio, energía o fuerza y flujo. Trabaja siempre a favor o en contra de la gravedad con los conceptos de tensión- relajación, máxima elevación o salto y caer al piso; además del uso del control intermitente con tres tipos de balanceo: el pendular, el centrifugal y el activo o “en ocho”. Sitúa un “punto pesado” en el torso y un “punto liviano” en la pelvis. Las clases incluyen una fase de oxigenación, para percibir el cuerpo completo, trabajo en barra, desplazamientos y estudio coreográfico.\*

**TÉCNICA TOPF:** El enfoque de la técnica está centrado en los huesos, que son los que brindan soporte y equilibrio al cuerpo. Combinan imágenes quinéticas con principios anatómicos. Dan una particular atención al estudio de soax, músculo que permite la posición vertical. El fin es la reeducación neuromuscular para buscar una libertad del movimiento.\*

TÉCNICA NIKOLAIS: Se aleja de las dramatizaciones psicologistas para explorar en el terreno abstracto en función del movimiento puro y maneja criterios de apertura y libertad.\*

TÉCNICA GRAHAM: basada en los conceptos de tensión-relajación, contracción-expansión. Explora el uso consciente de la pelvis y la espalda con concentración o descarga de energía que dan la contracción aunada a la inhalación y exhalación. Ocupa la espiral y aplica las fuerzas opuestas a partir del uso de la energía interna de resistencia que produce la suspensión y el equilibrio pesar de que el eje está fuera de centro. También realiza el principio de caída-recuperación.\*

TÉCNICA RELÉASE: también retoma el uso de la relajación y el uso del peso, además de una pérdida de control aparente pero la presencia de un control interno sin tensión. Los principios que maneja son la elevación, basada en la columna vertebral; la desarticulación, que consiste en abrir espacios entre los huesos; la dirección, que comienza a partir de una parte del cuerpo elegida para iniciar el movimiento y el resto de las articulaciones se reorganiza de manera anatómica, en especial la columna.\*

TÉCNICA DE IMPROVISACIÓN DE CONTACTO (CONTACT): Consiste en el juego entre dos personas, la regla es la de tener conciencia de las leyes físicas que rigen cualquier contacto: fuerza, gravedad, velocidad, masa, gravedad, momentum, peso, contrafuerza y relación con la tierra. Las habilidades más usadas son: caer, levantar, cachar, empujar, jalar, sostener, levantar, rodar, deslizar, saltar, acercar, alejar, caminar, parar, responsabilidad del otro y confianza.\*

TÉCNICA HORTON: Está basada a partir del conocimiento de la anatomía del cuerpo humano y sus posibilidades de movimiento. Caracterizada por la investigación física correcta para preparar a los bailarines a ejecutar cualquier tipo de danza, la técnica Horton incluye todo el movimiento corporal posible e instruye las acciones del cuerpo, combinándolas con el conocimiento del origen del movimiento.

MÉTODO FELDENKRAIS: es un método de utilizar el cuerpo, creado por el científico israelí Moshe Feldenkrais. Utiliza el mensaje de las sensaciones al sistema nervioso central para mejorar las funciones del sistema motor. Los ejercicios que plantea son actividades para el autoconocimiento. El movimiento puede emplearse para modificar la conciencia y la conciencia para modificar el movimiento. (Kesselman 1989)

---

\* Extraído del video: Panorama de ofertas técnicas para el entrenamiento, la conciencia y la exploración corporal dirigido por Elizabeth Cámara, CENIDI- DANZA José Limón, ENDCC INBA-CENART, 9 de septiembre de 1999.

YOGA: El yoga viene de la raíz yuj, que en sánscrito significa unir, conectar. El yoga es la unión del cuerpo, la mente y las emociones, el intelecto y el espíritu. El yoga no es una religión; es simplemente una manera de vivir. La práctica del yoga nos ayuda a conseguir un cuerpo sano, paz mental, ecuanimidad emocional y claridad intelectual. El primer texto que se escribió sobre la filosofía del yoga es Los Yoga Sutras, de Patañjali, en este libro, Patañjali expone ocho maneras por medio de las cuales podemos llegar a un estado de conciencia total y de unión con el aspecto de permanencia del alma. Los ocho yoga sutras son:

1. **Yamas** Las disciplinas: no violencia, decir la verdad, honradez, moderación y posesiones justas.
2. **Niyamas** Las observaciones, de lo que sí debemos hacer: pureza física y mental, satisfacción con uno mismo, austeridad y disciplina, estudio e investigación, desapego.
3. **Asanas** La práctica de las posturas físicas para fortalecer el cuerpo.
4. **Pranayama** El control de la respiración, para maximizar el prana, energía vital.
5. **Pratyahara** La dirección de todos nuestros sentidos hacía el interior.
6. **Dharana** La concentración de toda nuestra atención en un objeto determinado
7. **Dhyana** La meditación
8. **Samadhi** La llegada a un estado de concentración total.(Botero, 2007:23)

Hay distintas prácticas del yoga, que dependiendo de la naturaleza del individuo dará uso de una u otra:

-*HATHA YOGA*: La expansión de la energía a partir de posturas, gestos y respiración.

-*RAJA YOGA*: Expuesto por Patanjali, repliegue de los sentidos, concentración mental y meditación, que conducen al ser a la liberación.

-*KUNDALINI YOGA*: El despertar de las fuerzas sutiles, ligado al tantrismo y repetición de mantras. (Taoi 2006)

TAI CHI: Es una Disciplina de origen chino, puede enfocarse desde dos puntos de vista: como un estilo Interno de las Artes Marciales Chinas y como una práctica terapéutica del Sistema de Salud de ese país. El Tai Chi se considera una Disciplina Interna porque su práctica va más allá del aspecto físico, promueve el equilibrio y la armonía en la totalidad del ser humano; enfatiza el movimiento lento y suave en el desarrollo de las formas (Taolu) lo que por una parte, rompe los patrones de conducta que nos imponen las sociedades modernas en las que para todo hay prisa, y por otra parte promueve el flujo del Qi (Chi) Energía Vital a través de los Meridianos de Energía, dando como resultado una amplia gama de beneficios que mejoran la salud y calidad de vida del practicante. Cabe aclarar que los beneficios de la práctica son acumulativos y los resultados se ven y se mantienen cuando la práctica del Tai Chi se integra a la vida diaria. (Instituto Wulin Tao, 2007)

**KUNG-FU:** El término Kung-fu es un coloquialismo del sur de China que no designa a las Artes Marciales en sí, sino que es una palabra que indica cualquier labor llevada a su más alto grado de perfección, gracias a un esfuerzo intenso y prolongado. Por lo tanto el término Kung-fu pretende designar la realización, la planificación y el dominio del Arte. Sin embargo, llamar Kung-fu a las Artes marciales chinas no es ninguna aberración, ya que en China siempre se ha utilizado este término para designar las Artes Marciales, a pesar de que la traducción exacta sea Wu-Shu. El objetivo del Kung-fu va actualmente más allá de la pericia en la pelea, buscando la perfecta armonía entre todos los componentes de la persona: cuerpo, mente y espíritu. Para Eugenio Barba, el término Kung-fu se refiere a disciplina y capacidad o habilidad que exige un esfuerzo continuo para ser dominada.

**KARATE:** El karate do es un arte marcial originario de la isla de Okinawa. El karate literalmente significa "mano vacía", en tanto que do significa "camino". Este concepto está en directa conexión con los principios del budismo zen, que busca el vacío del corazón, de los deseos personales, y de la vanidad a través del perfeccionamiento del arte. Pese a ser el karate originario de Okinawa, sin lugar a dudas posee influencias chinas, las que fueron traídas por medio de embajadores, comerciantes, y navegantes desde la provincia China de Fujian. Además los miembros de la clase alta de Okinawa eran frecuentemente enviados a China a estudiar, los cuales aprendían las técnicas chinas de combate.

**KENDO:** Kendo, o vía de la espada (Ken=espada; Do=camino) es un arte marcial que nace en Japón. Fue creado como técnica marcial para los combates reales utilizando la espada japonesa. La peligrosidad de su practica ha disminuido enormemente, debido a la sustitución de la Katana (espada con filo) o del bokken (madera dura) por el Shinai (espada realizada en laminas de bambú), creada por el gran Samurai Kamiizumi Hidetsuna a base de bambú y piel. Hoy el Kendo se ha convertido en un arte-deporte, con valor de combate verdadero, donde lo que se busca es formar a los practicantes a través de un entrenamiento correcto, rígido y austero, tanto físico como espiritual. Se profundiza en su vertiente educativa, fomentando aspectos como la cortesía, el honor, la sinceridad y el afán de superación personal. Todo ello dentro de un marco de necesaria humildad en el talante personal de practicante.

**JUDO:** El judo recibe este nombre pues proviene del término japonés que significa "camino de la flexibilidad, de la suavidad o camino apacible". Fue creado por el doctor Jigoro Kano a fines del siglo XIX, sobre la base de los métodos de autodefensa orientales de los samuráis, que combinó el estilo y las técnicas del jujitsu para crear la nueva disciplina. Kano, cuando tenía veinte años, fundó el primer kodokan (escuela de judo) en 1882, en Shitaya. Se convirtió en un maestro distinguido y estableció la filosofía oriental del judo que sostiene que debe hacerse un entrenamiento mental y físico para conseguir que la mente y el cuerpo estén en un estado de

armonía y equilibrio, concepto fundamental en la mayoría de las artes marciales. Introdujo el principio de *tskuri-komi*. En la actualidad el judo es un deporte internacional que cuenta con más de 10 millones de practicantes en todo el mundo, y mantiene en su práctica la terminología inicial japonesa. El principio del judo se centra en conseguir la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.

**AIKIDO:** El Aikido es un arte marcial de defensa cuyo objetivo final no es causar daño, sino neutralizar cualquier ataque y cultivar un sentido y un sentimiento de paz y armonía entre los seres humanos. Es un arte “evolucionado”, que nace en Japón y es heredero de finas y ricas tradiciones marciales, aunque apunta a una síntesis, a la economía de movimientos o, mejor dicho, a una nueva clase de mecánica del movimiento, con altísima sofisticación.

**BIOMECÁNICA:** Meyerhold, definió la Biomecánica como un sistema de adiestramiento para el actor, previo a la realización del espectáculo teatral. El objetivo del entrenamiento biomecánico consistió en posibilitarle al actor el desarrollo de los medios expresivos a su alcance: la dicción y el canto, la impostación de la voz, la respiración, el tratamiento de las emociones y el control corporal, a través de la mecánica del cuerpo y de las precisiones físicas. En la coordinación de estos elementos, el actor biomecánico fundó la técnica de su interpretación escénica basada en dos características esenciales: la rápida realización de la idea artística, vinculada a la eficacia del trabajo de un obrero experto y la conducción de las ideas fundamentales del espectáculo a los espectadores, propiciando en ellos la reflexión, la toma de conciencia, y el reconocimiento. El actor de la *Biomecánica* dedicó su aprendizaje escénico a la organización de su material productivo: su cuerpo. Trabaja y crea economizando los medios expresivos a su alcance, dirigiendo y coordinando su actuación.

**KATHAKALI:** Como definición básica, podría decirse que el Kathakali es una modalidad de “teatro danzado” surgida aproximadamente hace unos trescientos años en el sur de la India, cuya temática se basa en episodios extraídos de las dos grandes epopeyas hindúes: el Ramayana y el Mahabharata. Así, ricas historias de guerras, amores, maleficios e intervenciones divinas son representadas por actores-danzantes, siempre hombres, ataviados con un rico vestuario de gran colorido y con un maquillaje a modo de máscara, mediante una compleja serie de movimientos y gestos fijados por la tradición y que precisan de una muy elaborada y precisa técnica. Las extensas representaciones son interpretadas gracias a un auténtico vocabulario compuesto de expresiones faciales, de diversas posturas de piernas y pies y de gestos con las manos, todo ello gracias al uso de diferentes tensiones orgánicas que producen y manejan la energía del cuerpo en pos de la significación requerida por el personaje interpretado y por la historia representada. En el actor Kathakali se produce un particular caso de consagración vocacional semireligiosa, mediante la cual el aspirante ingresa en una suerte de escuela filosófica y espiritual, o como afirma

Eugenio Barba: “entra a un universo teatral, contiguo al religioso, en el que la técnica es un medio para alcanzar lo metafísico.

DANZAS BALINESAS: se refiere a las danzas conservadas por la tradición hindú en la isla de Bali que es una de las islas que componen Indonesia. Las danzas balinesas tienen un carácter de elaborado tratamiento técnico y una perfectamente configurada estructura a pesar de su aparente aire de espontaneidad. En Bali, como en casi todo Oriente, el danzante sufre una suerte de posesión por parte del personaje representado, en la que el intérprete actúa como vehículo - siempre dentro de la codificación y las reglas que hacen posible tal estado de trance- utilizando para ello infinidad de posibilidades expresivas que modifican el cuerpo del danzante y lo transportan hasta otro estado perceptivo, para esto es significativo mencionar el uso de la máscara, que es de vital importancia dentro de la ideología balinesa. La enseñanza de la danza balinesa es adquirida mediante un gurú. Cuatro son los componentes fundamentales en la técnica del teatro-danza balinés: en primer lugar está el *agem*, que es la posición de base o la actitud del danzante; en segundo lugar el *tandang*, el caminar o la forma de trasladarse en el espacio; seguidamente el *tangkis*, que señala la transición, el cambio de postura o de dirección, de un nivel a otro y que literalmente significa “evadir”, “evitar”, o también “modo de hacer”; y por último el *tangkep* o expresión del actor. Según Eugenio Barba, en el arte y religión Balinesas hay un vínculo primordial entre tres elementos: el *bayu*, el *sabda* y el *idep*, que significan respectivamente: la acción, la palabra y el pensamiento.



## BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Artaud, A., (1938) *El Teatro y su doble*. Primera edición. Traducción de José R. Lieutier. México, Grupo Editorial Tomo

Aslan, O., (2003) *Interrogaciones en Paso de gato*. Año 2, Número 10/11, Julio-septiembre de 2003, pp. 18-19.

Asociación Oficial de Kendo AKIJEJ [En línea] Disponible en: <http://www.kendojalisco.com/> [Accesado el 20 de Julio 2009]

Ballesteros, S., (1982) *El esquema corporal: función básica del cuerpo en el desarrollo psicomotor y educativo*. Madrid, Tea Ediciones. S.A.

Bara, A., (1975) *La expresión por el cuerpo*. Buenos Aires, Ediciones Búsqueda.

Barba, E., (1992) *La canoa de papel*. México, Grupo Editorial Gaceta.

Barba, E., (1998) *Teatro, soledad, oficio, rebeldía*. México, Escenología

Barba, E., () *El arte secreto de actor*. México

Bossu, H. y C. Chalaguiet, (1986) *La expresión corporal, enfoque metodológico, perspectivas pedagógicas*. Barcelona, Ediciones Martínez Roca S.A.

Botero, A., (2007) *Yoga*. Bogotá, Grupo editorial Norma.

Brozas, M., (2003) *La expresión corporal en el teatro europeo el siglo XX*. Primera edición. Ciudad Real, Ñaque.

Camille, S., (compilador) (2002) *Arts contemporains 1950-2000*. Paris, Éditions Autrement et SCÉRÉN

Castañer, M., (2000) *Expresión Corporal y Danza*. Primera edición. España, editorial INDE.

Cena, Marcela (2007) *Un recorrido por la Expresión Corporal* [En línea] Disponible en: [cdeporte.rediris.es/biblioteca/patio/patio/articulos/articulo30.txt](http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/patio/patio/articulos/articulo30.txt) - 21k – [Accesado el 20 de enero de 2008]

CENART, página de información [En línea] Verano 2007

<http://www.cenart.gob.mx/escuelas/teatro/carreras.htm> (Accesado el día 15 de agosto del 2008)

Contreras, G., (1997) *Contrología*. Segunda Edición. Introducción de Ingrid Audriac. México, UNAM

CUT, página de información [En línea] Disponible en:

[http://www.cut.unam.mx/index.php?option=com\\_content&task=view&id=17&Itemid=63](http://www.cut.unam.mx/index.php?option=com_content&task=view&id=17&Itemid=63) (Accesado el día 16 de diciembre del 2007)

De Cuadra, I., (2008) *Utopías del cuerpo del actor en el s. XX: el mimo corporal* [En línea]

Disponible en: <http://es.geocities.com/paginatransversal/teatro/mimo.html> [Accesado el 12 de febrero de 2008]

De Toro, F., (1998) *Acercamientos al Teatro Actual 1970-1995*. Madrid, Iberoamericana.

De Toro, F., (2002) *Intersecciones: ensayos sobre cultura y literatura en la condición posmoderna y postcolonial*. Buenos Aires, Galema

De Toro, F., (2002) *Intersecciones II: ensayos sobre Teatro, Semiótica, Antropología, Teatro Latino, Posmodernidad*. Buenos Aires, Galema

El sonido 13 (2007) Revista digital. [En Línea] Disponible en: <http://www.elsonido13.com/artes-danza-detalle.asp?id=530> [Accesado el 16 de diciembre de 2007]

Emagister, guía de información [En Línea] Verano 2007. Disponible en: <http://licenciatura.emagister.com.mx/licenciatura-actuación-cursos-2261566-htm> (Accesado el día 15 de agosto del 2008)

Enguidanos, F., (2004) *Expresión Corporal: aproximación teórica y técnicas aplicables en el aula*. Primera edición. Virgo.

Facultad de Filosofía y Letras, página de información [En línea] Disponible en:

<http://www.filos.unam.mx/LICENCIATURA/Teatro/index.html> (Accesado el día 24 de agosto de 2008)

Ferrada, J., (2007) *Cuerpo y sociedad* en Universidad Arcis, [En Línea], disponible en: [vepi.universidadarcis.cl/inv/programa8/FERRADA\\_PROYECTO.doc](http://vepi.universidadarcis.cl/inv/programa8/FERRADA_PROYECTO.doc) – [Accesado el 9 de diciembre de 2007]

Galo, S., La metodología en las clases de expresión corporal. [En línea] Disponible en: [www.educa.aragob.es](http://www.educa.aragob.es) (Accesado 14 de enero 2007)

Garaudy, R., (2003) *Danzar su vida*. Primera Edición, Colección *Ríos y Raíces. Teoría y práctica del arte*, Traducción Lin Durán, Hilda Islas y Dolores Ponce. México, CONACULTA.

Grotowski, J., (1970) *Hacia un teatro pobre*. 17ª Edición. Traducción de Margo Glantz. México, Siglo XXI Editores.

Instituto Wulin Tao [En línea] Disponible en: [http://www.taichi.com.mx/wulintao.asp?id\\_nivel1=2](http://www.taichi.com.mx/wulintao.asp?id_nivel1=2) [Accesado el 15 de julio 2009]

Janet, P., (1918) *Tratado elemental de Filosofía*. Séptima edición. México. Librería de la Vª de CH. Bouret.

Jiménez, M., (2003) *La otra orilla* en *Paso de gato*. Año 2, Número 10/11, Julio-septiembre de 2003, pp. 24-25.

Kalmar, D., (2005) *¿Qué es la expresión corporal? A partir de la corriente creada por Patricia Stokoe*. Primera edición. Buenos Aires, Lumen.

Kesselman, S., (1989) *El pensamiento corporal*. Primera Edición. Buenos Aires, Paidós Ibérica S.A.

Lizarazo, M., (2000) *Lo grotesco en el Butoh, Recobrando una humanidad perdida...* Universidad de los Andes, Departamento de Humanidades, [En línea], Mayo de 2000, disponible en: <http://www.japonartescenicas.org/danza/articulos/grotesbutoh.html> [Accesado el 8 de diciembre de 2007]

Matheu, Manuel, (2003) *La dinámica corporal en el asesoramiento y la terapia sexual. (Parte de los apuntes para la asignatura Corporalidad y Sexología, de la Licenciatura en Sexología)*. En *Dinamcorporal S.E.I.S.* [E Línea] España, disponible en: <http://www.seisex.com/dinamcorporal.htm> [Accesado el 19 de enero de 2008]

Mejía, I. (2006) *El cuerpo post-humano* Primera Edición. México, UNAM.

Moreno, M. (2007) *Butoh, pasos en la oscuridad* en LAKÚMA - PUSÁKI El fuego en el agua, [En Línea] Año 5, No. 19. Primavera 2007, disponible en [http://www.poesias.cl/reportaje\\_butoh.htm](http://www.poesias.cl/reportaje_butoh.htm) (Accesado el 8 de diciembre 2007)

Morán, P., Margarita P., (1986) *Fundamentación de la Didáctica*, Vol. 1, 5ª edición, México. Editorial Guernica.

Müller, C., (2007) *El training del actor*. Primera edición. México, UNAM-INBA

Murcia, R. (2008) *La Eutonía de Gerda Alexander* Instituto Argentino Francés de Eutonía, [En línea], disponible en: [http://www.eutoniamformacion.com.ar/index.php?option=com\\_content&task=view&id=17&Itemid=47](http://www.eutoniamformacion.com.ar/index.php?option=com_content&task=view&id=17&Itemid=47)(Accesado 19 enero)

Notimex, (2008) *UNAM, la mejor universidad de Iberoamérica* en *El Economista*, México, DF, sábado 29 de julio de 2008 [En línea] Disponible en:

<http://eleconomista.com.mx/politica/2008/07/29/702/unam-se-mantiene-como-la-mejor-universidad-de-iberoamerica-en-la-red/> (Accesado el día 23 de agosto de 2008)

Obregón, R., (2003a) *Utopías aplazadas*. Primera Edición. México, CONACULTA.

Obregón, R. y Angélica G., (2003b) *Laboratorio Gestual* en *Paso de gato*. Año 2, Número 10/11, Julio-septiembre de 2003, pp. 20-21.

Ortíz, R. (2003) *El cuerpo múltiple* en *Paso de gato*. Año 2, Número 10/11, Julio-septiembre de 2003, pp. 22-23.

*Panorama de ofertas técnicas para el entrenamiento, la conciencia y la exploración corporal* (1999) Video dirigido por E Cámara, México, CENIDI- DANZA José Limón, ENDCC INBA-CENART, [DVD].

Reader's Digest (1971) *El gran libro de la salud*, Enciclopedia Médica de Selecciones. México.

Sánchez, J. y Jaime C. (2003) *Cuerpos sobre Blanco*. Madrid. Ediciones de la Universidad de Castilla- La Mancha

Sefóvich, G. y Gilda, W., (1996) *Expresión corporal y creatividad*. México, Trillas.

Sierra, (2008). *Áskesis, La Expresión Corporal como contenido de la Educación Física escolar*. Facultad de Educación. Universidad Complutense de Madrid [En Línea] Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/patio/patio/askesis/sierra1.htm> [Accesado el día 20 de enero de 2008]

Spencer, R., (1964) *Nueva didáctica general*, Buenos Aires, Kapeluz

Stanislavski, C, (1992) *Creación de un personaje*. Primera edición. Versión de Francisco Perea, México, Diana.

Taoi, F., (2006) Yoga y Expresión Corporal -Danza [En línea] Disponible en: <http://www.yogakai.com/yogataoi.htm> [Accesado el día 10 de agosto de 2009]

Tarnofky, C. Expresión corporal- danza, Danza- expresión corporal. [En línea] Disponible en <http://www.educared.org.ar> [Accesado el 10 de enero 2007]

THEMA, (1999) Atlas de anatomía, el cuerpo y la salud. Barcelona.

Universidad Nacional de Córdoba (2004) Hoy la universidad, periódico digital # 251, [En Línea] Córdoba, República Argentina. Febrero de 2004 Disponible en: <http://www.hoylauniversidad.unc.edu.ar/portada/notas/archivo/040219investigacionbutoh.htm> (Accesado el 18 de diciembre de 2007)

Vázquez, D., (2002). *El teatro Mexicano del siglo XX: búsqueda de la esencia de una nación* Revista para Heterodoxos número 2002-II [En línea] Mayo- agosto 2002. Disponible en: [http://www.heterodoxos.org/2002-ii/divulgacion/dvt.teatro\\_mexicano\\_siglo\\_xx.htm](http://www.heterodoxos.org/2002-ii/divulgacion/dvt.teatro_mexicano_siglo_xx.htm) (Accesado el 24 de agosto 2008)

Wikipedia, enciclopedia en línea, disponible en: [http://es.wikipedia.org/wiki/Teatro\\_f%C3%ADsico](http://es.wikipedia.org/wiki/Teatro_f%C3%ADsico) (Accesado el día 10 de agosto de 2008)