



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

**LA TÉCNICA DE MOHINIYATTAM COMO
ENTRENAMIENTO ACTORAL**

T E S I S A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN LITERATURA DRAMÁTICA Y
TEATRO

P R E S E N T A:

LUCÍA NAYELY JIMÉNEZ CASTILLO

ASESOR:

MTRO. JOAQUÍN HERNÁNDEZ SÁNCHEZ

Ciudad Universitaria, CD.MX., 2019



Facultad de Filosofía y Letras



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Mi más sincero agradecimiento al Colegio de Literatura Dramática y Teatro, a la Facultad de Filosofía y Letras, a la Universidad Nacional Autónoma de México, a este país donde he nacido los Estados Unidos Mexicanos.

También a mi asesor de tesis Mtro. Joaquín Hernández Sánchez, a mis sinodales del jurado Doc. Norma Trinidad Lojero Vega, Mtra. Rosa María Gómez Martínez, Lic. Fidel Monroy Bautista y Lic. Sisu Gonzáles Ramírez.

Con toda gratitud honro y agradezco a Krisna (Dios) por darme la oportunidad de vivir y tener una conciencia de mí ser, a Srimati Radharani por enseñarme que el amor, la perseverancia y las buenas virtudes hacen que la vida tenga un valor inigualable, a este país donde nací y crecí, México, a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) que me ha recibido con gran regocijo en cada uno de sus recintos.

A mi madre Petra Castillo Rodríguez y a mi padre José Luis Jiménez Galeana por su incondicional amor y apoyo, a mi Gurudev Srila Bhakti Vicar Bishnu Maharaj quien siempre vive en mi corazón y me inspira a seguir por el camino del bien, a mi asesor de tesis Mtro. Joaquín Hernández Sánchez por su constante guía y paciencia en esta investigación.

A todos mis maestros y maestras que con dedicación me han enseñado, a mis amigas y amigos que me han brindado su sincera amistad, a la madre naturaleza que siempre me asombra con su poder y a todos los seres existentes en el universo, ya que de cada uno de ellos se aprende algo.

PALABRAS CLAVE

Actuación, entrenamiento actoral, expresión corporal, Danza Clásica Mohiniyattam (DCM), *abhinaya*, *mudras*, *atavu-s*,

ÍNDICE

Introducción	6
Capítulo 1. Tres ámbitos de integración actoral: cuerpo, mente y alma.	16
1.1. Proceso de acercamiento a la DCM	22
1.1.1 Calentamiento de piernas	24
1.1.2 Calentamiento de torso	25
1.1.3 Movimientos para torso	31
1.1.4 Ejercicios de torso con <i>mudras</i>	34
1.1.5 Ejercicios de <i>Kalarippayattu</i>	38
1.1.6 Calentamiento de brazos en <i>Hasta Dola</i>	39
1.1.7 Flexibilidad: ejercicios de arcos y piernas	40
1.1.8 Abdominales, transverso y oblicuos	47
1.1.9 Ejercicios prácticos de <i>Kathakali</i>	51
Capítulo 2. Entrenamiento actoral con técnica básica de la DCM	53
2.1 <i>Namaskar</i> o saludo inicial de la DCM	54
2.2 <i>Abhinaya</i>	55
2.2.1 <i>Āṅgika Abhinaya</i>	56
2.2.2 <i>Sāttvika Abhinaya</i>	63
2.3 Esculturas de <i>Mohiniyattam</i>	64
2.4 <i>Atavu-s</i> (Tradición Kerala Kalamandalam)	70
Conclusiones	72
Bibliografía	77
Documentación y referencias de la web	79
Anexos	86

Introducción

El actor debe entrenarse constantemente de manera consciente desde el aspecto físico, psíquico-mental y espiritual para poder tener una mayor expresión escénica que le permitirá desarrollarse con más destreza en su campo profesional artístico, la técnica de la DCM es un estilo clásico dancístico proveniente de la región de Kerala ubicada al sur de la India, dicho estilo aporta el trabajo consciente antes mencionado y es favorable en el entrenamiento constate de un actor.

El teatro es un vínculo con el mundo exterior, es capaz de hacer presente lo ausente. “El teatro es vida. Vida concentrada en un pequeño espacio y durante un corto periodo de tiempo. El teatro permite mirar la vida a través de un microscopio, por eso es tan revelador. La realidad en general se manifiesta diluida y el teatro lo que hace es condensarla para observarla con más detalle.”¹

Durante mi formación actoral en el Colegio de Literatura Dramática y Teatro, el trabajo práctico para el actor por lo general se dividía en el entrenamiento del cuerpo y la voz, algunas materias como: Fundamentos de Actuación, Introducción a la Expresión Verbal y Corporal, Actuación, Expresión Corporal, Expresión Verbal y Taller de Canto eran formativas para desarrollar estos dos aspectos tan importantes en el actor.

Tanto la expresión corporal como la vocal deben ser constantemente realizadas por el actor de manera práctica y disciplinada, el trabajo del cuerpo y la voz están íntimamente ligadas y son fundamentales en un hecho teatral pero cada una merece su atención debida, por ello en la presente investigación tomaré como punto de estudio principalmente el entrenamiento corporal del actor para formular un método de entrenamiento actoral con técnica de la DCM.

En el Colegio de Literatura Dramática y Teatro las horas prácticas en las clases semestrales donde desarrollábamos el entrenamiento corporal para el actor no eran suficientes, por ello los actores debíamos entrenar en otros lugares, complementando de esta manera nuestra preparación física-corporal, en mi caso particular para fortalecer

¹ Alberto Ojeda, “Peter Brook: “El teatro es un microscopio para observar la vida” en *El Cultural* (sitio web), 17 de Octubre de 2014, consultada 08 de Octubre de 2018, <https://www.elcultural.com/revista/escenarios/Peter-Brook-El-teatro-es-un-microscopio-para-observar-la-vida/35309>

estos entrenamientos opte por talleres extracurriculares de: *hatha yoga*², artes marciales y sobre todo algunos estilos de danza, entre ellos danza clásica occidental (ballet), danza contemporánea y algunas técnicas de danza clásica de la India.

Respecto a estas últimas disciplinas dancísticas de la India, elegí como forma de entrenamiento actoral la técnica de la DCM que fue determinante para descubrir la integración de un proceso de aprendizaje que sería holístico³, esta técnica me reveló la gran capacidad que tiene mi cuerpo para entrenarse de manera consciente en estos tres niveles: físico, psíquico-mental y espiritual. Además, la DCM me ofreció la posibilidad de reconocer el potencial que tienen los estilos clásicos tanto en Occidente como en Oriente, ya que a pesar de las diferencias culturales los aspectos universales convergen en ambas en un determinado momento, lo cual es sin lugar a duda una muestra de que la humanidad puede tener elementos en común e inclusive puede trascender las diferencias culturales y geográficas.

Es importante mencionar los orígenes de la DCM que provienen de las figuras devocionales conocidas como *devadasi-s*⁴, bailarinas que danzaban dentro de los templos sagrados en honor a los dioses, por lo tanto la danza formaba parte del aspecto

² "Hatha significa sol y luna. Este sendero está relacionado con la integración de los opuestos mediante el cuidado el cuerpo y las técnicas de respiración y lleva décadas siendo popular en Occidente. También existen elementos complementarios que pueden escribirse como solar/lunar, masculino/femenino, etc., que se armonizan equilibrando el cuerpo mediante la postura y los ejercicios (asanas). Los ejercicios de respiración (pranayama) se emplean para dirigir la respiración por todo el cuerpo con el fin de calmarlo, centrarlo y equilibrarlo." (Lorius 2012, 186).

³ "La educación holista tiene como premisa básica la no fragmentación de las disciplinas, la llamada especialización; propone la transdisciplinariedad, la cual elabora desde un contexto epistemológico más amplio que el de la ciencia: "va más allá del conocimiento intelectual e intenta una integración pero no sólo de disciplinas científicas, sino también de otros campos del conocimiento como el arte, las tradiciones, la espiritualidad, la literatura." (p. 46). Se concibe, también, como una alternativa a la tensión entre educación religiosa y educación laica por medio de la espiritualidad, que se perfila como la posibilidad de que el ser humano se percate de que es parte de todo. Dicha espiritualidad tiene como base una educación consciente fundada en los valores de belleza inherente, verdad, compasión, alegría, humildad e interrelación. "La espiritualidad es la energía creadora del universo y la esencia de la educación holista; la espiritualidad no se puede enseñar académica o linealmente porque trasciende las disciplinas académicas. En educación es también un estado de la conciencia, un estado de orden interno que como educadores sólo podemos estimular a través de la propia conducta y el diálogo holístico" (Duran 2001, 55).

⁴ "Las referencias en los Purana-s muestran que la costumbre de dedicar doncellas a la deidad en los templos era frecuente en la India, incluso desde tiempos muy tempranos. El principal deber de estas devadasi-s – anuncio que más tarde llegaron a ser conocidas – era estar a cargo de los aspectos de la música y de la danza de los rituales del templo. Es un hecho saber que, en la India desde los primeros días, el baile y el canto de devadasi-s era una parte integral de la adoración en el templo". Traducción con ayuda de google traductor. (Venu y Paniker 1995,15).

ritual y era algo innato en los bailarines de esos recintos espirituales donde se rendía culto devocional a las divinidades.

En la India⁵ por lo general se concibe al arte puro como un vínculo capaz de brindar al ser humano una experiencia espiritual y el quinto *Veda*⁶ o *Natya Sastra*⁷ es un tratado artístico en donde se describe a detalle cómo implementar este elemento en las obras artísticas. Estudiar y comprender el *Natya Sastra* requiere casi una vida entera para poder llevarlo a cabo con la precisión y la atención que se merece, no obstante a esto la técnica de la DCM recupera algunos elementos como es el uso del *abhinaya*⁸.

Esta investigación ofrece al actor una propuesta de entrenamiento actoral que será un recurso práctico mediante técnicas de la DCM para que el actor sepa integrar a su preparación profesional el estudio consciente de los tres componentes inherentes en el ser humano: cuerpo⁹, psique-mente¹⁰ y alma. Para este último concepto del alma

⁵ “De este modo, en el arte de esa tierra hallamos la afirmación de los placeres de la vida, pero también encontramos el ideal de trascender este mundo. Quizás los artistas no han tenido una idea clara de este dualismo, pero consciente o subconscientemente han reflejado fines opuestos en sus obras, y han retratado los diferentes aspectos del carácter indio, sus propósitos, íntimos deseos y la vida de cada época. En una tierra donde la naturaleza parece ser la que domina sobre todos los seres, ha existido el ideal de conquistarla, aceptándola y amándola, pero con un deseo nunca olvidado de elevarse sobre ella y de vencerla.” (Chen-Apuy 1966, 4).

⁶ “La obra que da su nombre a la primera época de la historia de la India son los cuatro Vedas (Rig Veda, Sama Veda, Yajur Veda y Atharva Veda). De los cuatro Vedas el más antiguo es el Rig Veda que debemos ubicar hacia el inicio de la Época Védica, alrededor del año 1500 antes de Cristo. Ellos constituyen la Shruti, literalmente “lo que ha sido oído mediante comunicación oral”, la Tradición, es decir en términos occidentales: la Revelación. Son considerados como literatura sagrada y como tal contienen la norma de verdad. Su función es así similar a la de la Biblia en el mundo judeo-cristiano-occidental. Los Vedas profesan una religión politeísta constituida por Dioses todopoderosos, que se reparten en tres grupos de acuerdo con sus funciones: soberanos, guerreros, de la producción y de la fertilidad (...). Pero los Vedas no sólo constituyen un texto que contiene las creencias religiosas de la época, sino que también proporcionan información sobre hechos históricos, concepciones cosmogónicas, prácticas rituales, y presentan algunas notables intuiciones filosóficas.” (Tola y Dragonetti 2003, 218).

⁷ “Brahma estuvo de acuerdo. Descartando a los peticionarios, meditó en soledad y finalmente decidió componer un quinto Veda que incorporaba todas las artes y las ciencias, y también fue esclarecedor. Esto lo hizo tomando palabras de Rgveda, música de Samaveda, movimientos y maquillaje de Yajurveda y actuación emocional de Atharvanaveda. Luego llamó a Indra y a otros y dijo: 'Aquí está el Natyaveda. Deja que los sura-s (dioses) lo practiquen. Requiere personas capaces, inteligentes, observadoras y autocontroladas". Traducción con ayuda de google traductor. (Rangacharya 2010, 1).

⁸ “Esto es lo que dicen los sloka-s tradicionales. ‘La raíz ni -whit la preposición que significa abhi, da la palabra abhinaya porque lleva (ni-) el rendimiento hacia (la audiencia). Abhinaya con todas sus subvariedades de gestos físicos, etc. Abhinaya es de cuatro clases, pero hay muchas subvariedades. Una obra se detiene (o cae) sobre abhinaya. Las cuatro clases son Angika (física), Vacika (verbal), Aharya (maquillaje y disfraces) y Sattvika (emocional).” (Rangacharya 2010, 78). Traducción con ayuda de google traductor.

⁹ “Lo material en todo caso es el comportamiento neurológico.” (Martínez 2011, 243-244).

¹⁰ “Para Searle, la mente consiste en una secuencia de pensamientos, sensaciones y experiencias conscientes e inconscientes que componen nuestra vida mental.” (Martínez 2011, 237).

retomaré cuatro autores que nos acercan a la definición, ya que considero es uno de los aspectos que más a menudo pierde de vista el actor en su preparación profesional. La finalidad es profundizar en una reflexión más amplia de este término, ya que para la técnica de la DCM es algo muy significativo y por lo regular en los tiempos actuales debido a la forma de vida tan apresurada que vivimos, se pierde de vista nuestro sentido espiritual, olvidando una parte muy importante del actor que debe ser entendida a consciencia y unificada dentro de su principal herramienta de trabajo, su propio cuerpo.

Comenzaré con un verso del *Bhagavad gita* un libro sagrado para la tradición filosófica religiosa vaishnava, en la cual Krishna menciona de manera extensa lo que es el alma pero esta ocasión solamente retomaré el verso 2.20 con su respectivo significado, escrito por Su Divina Gracia Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *acharya* o maestro religioso del *vaishnavismo* Gaudiya originado en India:

“Texto 20 (...) TRADUCCIÓN: Para el alma no existe el nacimiento ni la muerte en ningún momento. Ella no ha llegado a ser, no llega a ser y no llegará a ser. El alma es innaciente, eterna, permanente y primordial. No se le mata cuando se mata al cuerpo. SIGNIFICADO: (...) El alma está colmada de conocimiento, o colmada siempre de conciencia. Por lo tanto, la conciencia es el signo característico del alma. Incluso si uno encuentra el alma en el corazón, que es donde está situada, aun así uno puede darse cuenta de la presencia del alma en virtud de la presencia de la conciencia.”¹¹

La primer referencia respecto al alma proviene del Bhagavad Gita un texto filosófico-religioso donde Krishna (una forma de Dios concebida en India) tiene una conversación con Arjuna (héroe), respecto a temas que incluyen algunos cuestionamientos como: ¿Cuál es el propósito de la vida? ¿Qué es el alma? ¿Qué es el karma? ¿Qué es el tiempo y la creación? Sin embargo para esta ocasión tomo un verso como descripción de lo que es el alma.

¹¹ Krishna en el *Bhagavad-gita tal como es* explica lo que es el alma, p. 99.

Recordemos que esta conversación se suscitó hace 5 000 años a.C. casi a punto de comenzar la batalla de Kuruksetra, donde dos ejércitos procedentes de la India se iban a enfrentar. Krishna argumenta como el alma es un aspecto eterno que no puede ser destruido por nadie, ya que es una parte y porción de él mismo (Dios), el alma trasciende la existencia de los cuerpos materiales y tiene conocimiento propio que le da vida a la materia, sin la presencia del alma sería imposible la existencia de los cuerpos.

Posteriormente retomo al gran filósofo griego Aristóteles quien hace una reflexión teórica de lo que sería el alma y concluye en lo siguiente:

“El alma es causa y principio del cuerpo viviente. Estos¹⁸⁸, sin embargo, se dicen de muchas maneras¹⁸⁹ y, de modo similar, el alma es causa de acuerdo con tres modos determinados [de ser causa], pues el alma es causa (i) como aquello desde donde se produce este movimiento, (ii) como aquello en vista de lo cual y (iii) como la sustancia de las cosas animadas¹⁹⁰. Ahora bien, que [el alma es causa] como sustancia es evidente, pues la sustancia es causa del ser para todas las cosas, y vivir es el ser para todos los vivientes, y causa y principio de eso es el alma.”¹²

Esta segunda definición del alma dada por Aristóteles parece estar ligada a lo que el Bhagavad gita menciona, ya que este filósofo considera que el alma es una sustancia principal de todo cuerpo viviente y aquello que la contiene posee movimiento, lo cual produce que las cosas animadas tengan vida.

Por otro parte, Platón quien también es considerado al igual que Aristóteles padre de la filosofía occidental menciona en *Fedón o del Alma* las enseñanzas respecto al pensamiento Socrático respecto al significado este término:

“- ¿Y qué hay respecto de la adquisición misma de la sabiduría? ¿Es el cuerpo un impedimento o no, si uno lo toma en la investigación como compañero? Quiero decir, por ejemplo, lo siguiente: ¿acaso garantiza

¹² Aristóteles en *Acerca del alma* reflexiona respecto a la teoría de lo que es el alma, p. 74 y 75.

alguna verdad la vista y el oído a los humanos, o sucede lo que incluso²³ los poetas nos repiten de continuo, que no oímos nada preciso ni lo vemos? Aunque, si estos sentidos del cuerpo no son exactos ni claros, mal lo serán los otros. Pues todos son inferiores a esos. ¿O no te lo parece a ti?

- Desde luego – dijo.
- ¿Cuándo, entonces – dijo él -, el alma aprehende la verdad? Porque cuando intenta examinar algo en compañía del cuerpo, está claro que entonces es engañada por él.
- Dices verdad.
- ¿No es, pues, al reflexionar, más que en ningún otro momento, cuando se le hace evidente algo de lo real²⁴?
- Sí
- Y reflexiona, sin duda, de manera óptima, cuando no lo perturba ninguno de esas cosas, ni el oído ni la vista, ni dolor, ni placer alguno, sino que ella se encuentra al máximo en sí misma, mandando de paseo al cuerpo, y, sin comunicarse ni adherirse a él, tiende hacia lo existente.”¹³

El tercer diálogo citado en este texto es la definición a la que llega Sócrates y para él nuestro cuerpo es un impedimento en el momento en el cual uno desea tener acceso a la conciencia del alma, ya que desde su punto de vista, el cuerpo siempre está predispuesto a los sentidos materiales y estos pueden caer en los vicios y los excesos que nublan a la razón del ser.

Finalmente rescato una definición del alma del siglo XXI por el filósofo argentino Jorge Martínez Barrera quien menciona en un artículo de la revista *Sapientia Vol. LXVII, Fasc. 229-230, 2011* de la Pontificia Universidad Católica de Argentina:

¹³ Platón en *Fedón o del alma* describe los cuestionamientos por parte de Sócrates respecto a lo que sería la definición del alma, pág. 42, 43.

“... el concepto del “alma” ha sido remplazado por el de “conciencia”, y está, a su vez, también considerada a veces como un equivalente de la mente, sería el producto de la actividad neuronal. (...) Santo Tomás emplea la expresión “alma humana” como sinónimo de “intelecto”: “es necesario afirmar que el principio de la operación intelectual, al que llamamos alma del hombre, es un principio incorpóreo y subsistente”⁵⁶, aun cuando en rigor el alma y la mente no se pueden identificar”. (...) El alma no solamente es forma del cuerpo, sino también fin de él, esto es, el sentido del cuerpo viene dado por la más elevada actividad del alma, la del intelecto”¹⁴.

La definición de este filósofo contemporáneo Jorge Martínez Barrera quien ha sido investigador de filosofía práctica y ha retomado autores como Aristóteles, Tomas de Aquino entre otros, considera que el alma tiene mucho que ver con la conciencia que posee un individuo, es un aspecto intangible construye lo tangible mediante la capacidad intelectual que posee.

Por lo tanto, las definiciones anteriores de lo que es el alma son importantes para atender en este contexto la relevancia que tiene para la DCM comprender este aspecto del ser humano tan importante y gracias a su comprensión el actor puede integrar de manera concreta este elemento a su entrenamiento actoral.

Atender un conocimiento respecto al alma es un tema demasiado amplio por ello solamente se han seleccionado algunos autores destacados que han dejado una huella para el conocimiento Occidental respecto a la definición de alma. Gracias a estas definiciones el actor podrá dar un valor de integración consciente a su trabajo actoral y logrará incorporar con mayor consciencia el uso de su cuerpo, psique-mente y alma, apoyado de la técnica de la DCM podrá realizar este trabajo holístico.

Para comenzar esta forma de entrenamiento actoral se plantea trabajar con el cuerpo del actor de manera física, mediante un calentamiento previo que ha sido estructurado a nivel biomecánico para que el actor tenga la capacidad de tener un mejor

¹⁴ Jorge Martínez Barrera en *Alma, cuerpo y mente. Santo Tomás y algunos contemporáneos reflexiona respecto al alma*, pág. 236, 253 y 255.

resultado físico, que lo prepare de una forma correcta y a favor de su cuerpo para que no sufra lesiones antes de adentrarse a la técnica de la DCM.

Posteriormente se irá complementando el entrenamiento actoral con la técnica de la DCM, la cual profundiza con la integración total del cuerpo, la psique-mente y el alma, los ejercicios técnicos básicos son muy definidos por dicho estilo de danza, los aspectos que lo componen son: *Namaskar*¹⁵ o saludo inicial muy parecido a *namaste*¹⁶ (saludo típico utilizado por la mayoría de los hindúes que es una manera práctica de honrar a la persona que se saluda), *abhinaya* (*angika abhinaya* y *sattvika abhinaya*), las esculturas usadas para el *Mohiniyattam*¹⁷ y los *atavu-s*¹⁸ de la tradición Kerala Kalamandalam.

Cabe señalar que respecto a estas formas de entrenamiento actoral con base a técnicas clásicas dancísticas originarias de la India, no se encontraron antecedentes en algún material bibliográfico o audiovisual en las principales bibliotecas de las escuelas públicas donde se imparte la carrera de actuación a nivel licenciatura en la Ciudad de México como en: Biblioteca Central, Biblioteca Samuel Ramos, Biblioteca del CUT, Biblioteca de la ENAT Juan Ruiz Alarcón, Biblioteca de las Artes del CNA.

¹⁵ “*Namaskār*’ es una palabra en sánscrito que deriva de ‘*Namaha*’, otra palabra en sánscrito que significa expresar reverencia. En nuestro artículo ‘¿De qué están compuestos los seres humano?’, explicamos que dentro de cada uno de nosotros existe lo Divino (El Principio de Dios) conocido como el Alma (*ātmā*). El saludo de *Namaskār* significa que el Alma en una persona reconoce y expresa respeto al Alma en otra. Aunque las palabras *namaste* y *namaskar* son sinónimas, hay una diferencia espiritual entre ambas. *Namaskar* tiene más *sāttviktā* que la palabra *namaste*.” (Spiritual Science Research Foundation 2018)

¹⁶ “Llamado también el gesto del Namasté y la representación por excelencia de la cultura india. En ese país se utiliza siempre y en toda ocasión. Representa la creencia de que cada uno de nosotros tiene una chispa divina en su interior localizada en el chakra del corazón, o cuarto chakra, llamado Anahata. Se juntan las manos con suavidad a la altura del corazón. *Nama* significa reverencia, *as* significa yo y *te* significa tú. Por lo tanto, Namasté significa respétame o te respeto” (Calvo y Rojas 2015, 106).

¹⁷ “La palabra *Mohini* significa literalmente una doncella que excita el deseo o roba el corazón del espectador. Está la bien conocida historia puránica del Señor Visnu tomando la apariencia de *Mohini* para cautivar a las personas tanto en relación con el batido del océano de leche como con el episodio del asesinato de *Bhasmasura*. En el contexto de estas dos versiones puránicas, es lógico pensar que los devotos *vaisnavas* podrían haber dado el nombre de *Mohiniyattam* a esta forma de arte.” (Venu y Paniker 1995, 33). Traducción con ayuda de google traductor.

¹⁸ “Esta es la postura básica de los pies en *Mohiniyattam*. La mayoría de los *atavus* son las unidades básicas de la composición de la danza, ya que se denominan pasos consensuales y su combinación con gestos: comienzan desde esta posición básica. El trabajo de pies en *Mohiniyattam* se parece a los movimientos de pies como *udghattita*, *sama*, *agratalasañcaram*, etc. descritos en el *NatyaSastra*. La *cari* (marcha rítmica) llamada *nagabandham* (que se asemeja al movimiento de una serpiente) es una característica prominente en *Mohiniyattam*”. (Venu y Paniker 1995, 39). Traducción con ayuda de google traductor.

Las referencias encontradas y cercanas a este tipo de temática fueron el texto *La danza de Shiva* de Coomaraswamy, algunas breves notas de eventos escénicos de danza clásica *Odissi* y *Kathak* presentados en la Ciudad de México en los años 1996, 2001, 2010 y 2011, y un ensayo "*De la ninfa Urvasi a la bayadera: El trágico desenlace de un antiguo mito*" del reconocido catedrático de la UNAM Óscar Figueroa, especialista en literatura sánscrita.

No obstante respecto al arte escénico hindú se encontró información de algunos directores teatrales de Occidente como Peter Brook¹⁹ y Eugenio Barba²⁰ que retomaron formas artísticas propias de esta cultura hindú. Brook montó escénicamente la gran epopeya el *Mahabharata* y Barba estudió *Khatakali* una forma clásica teatral de la India, además escribió junto con Nicola Savarese, *El arte secreto del actor* donde menciona:

“El actor occidental contemporáneo no posee un repertorio orgánico de consejos en los cuales apoyarse y orientarse (...). El actor tradicional oriental se basa, al contrario, en un cuerpo orgánico y bien experimentado en `consejos absolutos; es decir, reglas que se asemejan a las leyes de un código.”²¹

Brook además de montar el *Mahabharata* considera que los hindúes han tenido la capacidad de extraer la esencia detallada de la vida humana, ya que relacionan entre sí los elementos artísticos, prácticos y espirituales que se pueden apreciar en el arte clásico de su cultura:

“Cualquiera que sea el aspecto de la experiencia humana, los hindúes han explorado infatigablemente todas y cada una de sus posibilidades (...). El arte es la celebración más refinada de cada elemento, y también

¹⁹ Théâtre des Bouffes du Nord (sitio web), Consultada 26 de Marzo de 2018, <http://www.bouffesdunord.com/en/about-us/peter-brook>

²⁰ Odin Teatret, Nordisk Teaterlaboratorium (sitio web), Consultada 27 de Marzo de 2018, <http://www.odinteatret.dk/about-us/eugenio-barba/biography-in-spanish.aspx>

²¹ Eugenio Barba y Nicola Savarese en *Principios similares y espectáculos diferentes* hace una comparación entre la forma de entrenar de un actor occidental y uno oriental en *El arte secreto del actor*, p. 18.

significa extraer la esencia de cada detalle, de manera tal que el detalle pueda revelarse como parte significativa de un todo inseparable.”²²

Así mismo, la bailarina de ballet y danza bharatanatyam Myrta Barvié alude en su libro *India sus danzas clásicas*:

“El arte puro verdadero en su forma más elevada, es un reflejo de la Divinidad destinado a ennoblecer al ser humano brindándole gozo espiritual (...). El arte es un mensajero divino, por lo cual hasta las personas que se consideran a sí mismas ateas. Si ante una obra de arte sienten emoción y felicidad (...) están experimentando un vislumbre de la gracia y poder de Dios.”²³

²² Peter Brook en *Más allá del espacio vacío*, pág. 273.

²³ Barvié Myrta en *India sus Danzas Clásicas*, pág. 20.

Capítulo 1. Tres ámbitos de integración actoral: cuerpo, mente y alma

El arte clásico Occidental por lo general se identifica con los conceptos clásicos grecorromanos²⁴ de belleza²⁵ y en la India²⁶ también se concibe un tipo de arte clásico, ligado íntimamente a las creencias religiosas, por lo tanto, ambos tipos de arte conciben formas divinas en las creaciones artísticas que van más allá de la finita existencia humana. Los patrones universales que ambas culturas poseen trascienden el tiempo y el espacio, y aunque el devenir histórico transcurra ambos tipos de arte mantienen sus premisas básicas y es por eso que siempre podrán utilizarse en cualquier circunstancia histórica sin que pierdan su autenticidad.

²⁴ “En la época en que la democracia ateniense alcanzó su más alto nivel fue cuando el arte griego llegó a su máximo desarrollo. Tras rechazar Atenas la invasión de los persas, bajo la dirección de Pericles se empezaron a erigir de nuevo los edificios destruidos por aquéllos. En 480 a.C., los templos situados sobre la roca sagrada de Atenas, la Acrópolis, habían sido incendiados y saqueados por los persas. Ahora serían contruidos en mármol con un esplendor y una nobleza desconocidos hasta entonces (ilustración 50). Pericles no era un esnobs. Los escritores antiguos dicen que trató a los artistas de la época como a iguales suyos. El hombre a quien confió los planos de los templos fue el arquitecto Ictino, y el escultor que labró las estatuas de los dioses y asesoró en la decoración de los templos fue Fidias. (...). El tipo de obras que con frecuencia se encargaban a los artistas griegos pudo contribuir a que éstos perfeccionaran su conocimiento del cuerpo humano en movimiento. Un templo como el de Olimpia se hallaba rodeado de estatuas de atletas victoriosos dedicados a los dioses. (...). Pero los grandes deportes organizados por los griegos, de los cuales los juegos olímpicos eran, claro está, los más famosos, constituían algo muy diferente de nuestras modernas competiciones. Estaban mucho más ligados a las creencias y los ritos religiosos del pueblo. Los que tomaban parte en ellos no eran deportistas o aficionados, ni profesionales, sino miembros de las principales familias griegas, y el vencedor en esos juegos era mirado con temor, como un hombre al que han favorecido los dioses con el don de la victoria. Para obtener esa virtud era para lo que originariamente se celebraban tales juegos, y para conmemorar, y acaso perpetuar, tales signos de gracia concedida por los dioses, para lo que los vencedores encargaban sus efigies a los artistas más renombrados de la época.” (Gombrich 1999, 82 y 89)

²⁵ “El objeto bello lo es en virtud de su forma, que satisface los sentidos, especialmente la vista y el oído. Pero no son solo los aspectos perceptibles por los sentidos los que expresan la belleza del objeto: en el caso del cuerpo humano también desempeñan un papel importante las cualidades del alma y del carácter, que son percibidas con los ojos de la mente más que con los del cuerpo.” (Eco 2010, 41).

²⁶ “En una tierra tan extensa como lo es subcontinente indio, con una historia que se remonta a varios siglos antes de Cristo, es imposible hallar un desarrollo uniforme de la creación artística; sin embargo, hay algo puramente “indio” en la obras producidas en ese subcontinente cuando las contrastamos con el arte de otras tierras y pueblos. (...). No hay duda de que una gran cantidad de obras de arte de la India ha sido creada en relación con el culto religioso; pero muchas de las pinturas y esculturas muestran también el gozo de la vida y actividad humanas de índole profana. (...). Me parece, sin embargo, que no hay una verdadera división entre lo profano y lo religioso en la India: los rituales están presentes en la vida cotidiana de cualquier hindú ortodoxo, y de la misma manera los propósitos mundanos son sancionados por el hinduismo: *Artha* y *Kāma* tienen su lugar en la vida hindú, aunque subordinados a *Dharma* y *Moksa*; y aunque se supone que la liberación es el fin más noble en la vida del individuo, se sobreentiende que el ascetismo es posible sólo para unos pocos, y no para la mayoría. La aceptación de una vida mundana para la mayor parte de los hindúes se completa con la idea de la trasmigración de las almas, que permite un perfeccionamiento gradual que puede ser alcanzado a través de una serie indefinida de reencarnaciones”. (Chen-Apuy 1966, 3 y 4).

Con el calentamiento físico, el actor va incorporando el uso del cuerpo junto con la atención mental que requiere cada ejercicio, se va preparando al sistema locomotor constituido por el sistema ósteo-artro-muscular integrado por los huesos, los músculos, los ligamentos y los cartílagos:

“El cuerpo humano cuenta con más de 600 músculos, de todas formas y tamaños, que constituyen el 40% del peso corporal. El peso de los huesos es aproximadamente un 18% del total. Se asegura que el ejercicio físico fortalece los músculos. Esto significa, en realidad, que por medio de la actividad se van llenando de vasos sanguíneos y, por lo tanto, llega más sangre a ellos (y más oxígeno). Un músculo ejercitado puede realizar mayores esfuerzos.”²⁷

Posteriormente al calentamiento físico se hará una selección de ejercicios de la técnica de la DCM que incluye el enfoque espiritual, lo cual resulta de gran interés debido a que la India nos brinda esa posibilidad de que el arte puro puede ser considerado como un tipo de *yoga*²⁸ que conecta al ser humano con todas sus partes y además permite crear una consciencia respecto a la propia espiritualidad que todo individuo posee y evidentemente todo actor debe considerar como parte de sí mismo. Es de suma importancia reconocer que la técnica de la DCM se relaciona directamente con la energía divina, la cual se proyecta a través de la belleza²⁹ artística de las obras escénicas que utilizan este tipo de expresiones.

²⁷ Luis Roberto Barone en *Anatomía y Fisiología del Cuerpo Humano*, pág. 31. Consultado 11 de Octubre de 2018, <https://clea.edu.mx/biblioteca/Anatomia-y-fisiologia-del-cuerpo-humano.pdf>

²⁸ “Los orígenes del yoga se pierden en las tinieblas del tiempo. Parece ser que esta sabiduría ancestral, conocida como “la ciencia suprema de la vida”, fue revelada a grandes sabios de la India hace unos 3.000 o 4.000 años. Esta inmensa fuente de conocimientos, llevada a la práctica con el yoga, puede conducir hacia una salud y control mental mayores y, finalmente, a la autorrealización. (...) El término “yoga” significa “unión”: unión de mente, cuerpo y espíritu. Es la unión entre el ser y el espíritu cósmico inteligente de la creación, “la unión de todas las cosas.” (Jerusalim 2002, 6 y 7).

²⁹ “Así, Hermógenes, en su tratado Sobre el estilo (s. ii d. C.), afirma: En general, la belleza [κάλλος] es una simetría de miembros y sus partes [συμμετρία μελών καὶ μερῶν], junto con una buena complexión [εὐχροία], y gracias a ellas un discurso [λόγος] se hace bello... Es, pues, necesario, si un discurso ha de ser hermoso [καλός], tanto si es variado o uniforme, que tenga simetría entre estas cosas, es decir, armonía [εὐαρμοσσία], y que una especie de buen tono florezca en él, adoptando la forma de una sola cualidad del carácter en toda la extensión del discurso, y que algunos, con toda la razón, llaman naturalmente su color [χρῶμα].” (Konstan 2012, 147).

Para este proceso de acercamiento a la técnica de la DCM se ha retomado la premisa de que todo el arte clásico escénico como el Ballet³⁰ o las Danzas Clásicas de India requieren años de práctica para poder ser ejecutados pero a pesar de que un actor no esté entrenado desde pequeño con el rigor que exigen este tipo de disciplinas, las ventajas de entrenar el cuerpo del actor bajo estas actividades físicas ejercita no solamente el aspecto físico sino que también estimula las capacidades cerebrales.³¹

Por último, se estructurará un método sistemático de entrenamiento actoral partiendo de la técnica básica de la DCM:

1. *Namaskar* o saludo inicial de la DCM .
2. *Abhinaya: angika abhinaya* y *sattvika abhinaya*.
3. Esculturas de Mohiniyattam.
4. *Atavu-s* (Tradición Kerala Kalamandalam).

Recordemos que la danza al utilizarse como una forma de entrenamiento para los actores permite que se viva en el momento presente y mediante el uso del cuerpo el actor puede construir el espacio donde desarrollará su trabajo escénico. “La danza nos permite

³⁰ “El ballet clásico es una forma artística muy lógica. Está conformado por ejercicios, pasos, posiciones y poses para los que existe una terminología francesa. Los principios, reglas y protocolos determinan la forma en la que se ejecutan sus ejercicios y sus pasos; estas reglas y protocolos distinguen al ballet de otras formas de danza. (...). Los principios generales del ballet clásico incluyen los conceptos de alineación, rotación, distribución del peso, postura, transferencia del peso, colocación, elongación, compensación, contra balance, aplomo y balance (equilibrio). (...). El aprendizaje y aplicación de estos principios es un proceso progresivo. La asimilación intelectual y kinesiológica de estos principios enriquecerá la experiencia motriz de los alumnos permitiendo el desarrollo de una sólida técnica base.” (Vazquez 2015, 1).

³¹ “La racionalidad y la capacidad de conocimiento que caracterizan a nuestra especie resultan de la actividad integrada de la totalidad de nuestro cerebro. (...). Giacomo Rizzolatti, director del Departamento de Neurociencia de la Universidad de Parma y su equipo de investigadores, han realizado estudios sobre qué sistemas de neuronas intervienen en cada movimiento. Y se dieron cuenta que hay un tipo de neuronas motoras frontales que contribuyen activamente a crear una respuesta veloz y simultánea a la información que estamos recibiendo del medio ambiente en cada momento. Es decir, estas neuronas no tienen un papel pasivo, sino ejecutor en las acciones. (...). En otros estudios, realizados en los años 90, Rizzolatti y sus colaboradores descubrieron por casualidad un tipo de neuronas motoras con un comportamiento inesperado. (...). Rizzolatti y su equipo llamaron neuronas espejo a estas células cerebrales y las encontraron también en el cerebro humano. Las neuronas espejo proporcionan una representación interna de las acciones, tanto propias como ajenas, y son responsables de comportamientos como el reconocimiento y la imitación. También podrían estar detrás de la empatía (la capacidad de representarse vívidamente lo que sienten los demás, tanto física como emocionalmente) y quizá incluso de nuestra capacidad de imitar sonidos. De ahí a concluir que intervienen en la adquisición del lenguaje hay sólo un paso.” (García 2008, 11 y 12).

esculpir el espacio que nos rodea y estructurarlo a condición de vivir el presente. El presente es lineal, sereno, puro. El presente es el tiempo hecho eternidad.”³²

Un actor o una actriz lograrán mayor capacidad expresiva en escena y evocarán un mejor trabajo artístico mediante el uso de técnicas extra-cotidianas que deben desarrollarse constantemente con el uso de su propio cuerpo para que pueda responder con mayor capacidad expresiva a la transformación que requiere su energía, logrando incluso aquello que podría parecer imposible en el escenario. “Las técnicas extra-cotidianas del cuerpo consisten en procedimientos físicos que aparecen fundamentados en la realidad que se conoce, pero según una lógica que no es inmediatamente reconocible.”³³

La técnica de la DCM utilizada en este documento se recopiló mediante el trabajo de campo realizado entre los años 2014-2017 que consistió en la asistencia a clases de dicho estilo de danza clásica en Gurudev Tagore Indian Cultural Centre³⁴, el entrenamiento por lo general inicia con el saludo *namaskar*, enseguida se lleva a cabo un calentamiento corporal que tiene una duración de aproximadamente de una hora y media, se continúa con el trabajo técnico (*abhinaya*, *atavu-s*, *nava rasa*³⁵, etc.) y por último se practican algunas coreografías propias de este estilo de danza³⁶ divididas en:

³² Maurice Béjart, “Un viaje iniciático,” EL CORREO DE LA UNESCO: LA DANZA el fuego sagrado, Año XLIX (Enero 1996), consultado 08 de Septiembre de 2017: 6.

³³ Barba y Savarese, El arte secreto del actor, 34.

³⁴ Gurudev Tagore Indian Cultural Centre en Embassy of India to Mexico (Facebook), Consultada 29 de Julio de 2017, <https://www.facebook.com/172345402826515/photos/a.172936276100761.44108.172345402826515/1082707861790260/?type=3&theater>.

³⁵ “La experiencia estética se considera como el experimentar o gustar de esa esencia que es el “*rasa*”. Esa palabra se usa en relación a ocho o nueve condiciones emotivas: amor, alegría, pena, cólera, energía o vigor, temor, repugnancia, sorpresa e indiferencia a los objetos mundanos. En consecuencia se clasifican los “*rasa*” o gustos en erótico, cómico, patético, furioso, heroico, terrible, repulsivo, maravilloso y tranquilo.”(Chen-Apuy 1966, 8).

³⁶ Como cita George Pati: “Un espectáculo de danza india normalmente incluye varios tipos de movimientos: *Nṛtta* (danza pura), *nṛtya* (mímica o gestos basados en la interpretación de los temas), y *nāṭya* (combinación de danza y drama en forma dramática).¹² *Abhinaya* (actuación) incluye los movimientos corporales antes mencionados, así como emociones, voz y maquillaje. Todas estas combinadas muestran *rasa* y *bhāva*. En el contexto del arte literario y dramático, *rasa* significa el contenido emocional del arte, que conducen al disfrute”¹³., en: George Pati, “Mohiniyattam: An Embodiment of the Aesthetic and the Religious,” *Journal Of Hindu Studies* 3, no. 1 (January 2010): 91-113. Academic Search Complete, EBSCOhost (accessed January 15, 2017). Traducción con ayuda de google traductor.

- Danza folclórica del Sur de la India (*tiruvatirakali*³⁷).
- Danza pura (*nritta*)³⁸ donde no se expresan ni sentimientos ni emociones, la belleza consiste en una perfecta ejecución técnica de los pasos o *atavu-s*.
- Danza teatral (*nriya*) que es una combinación de *nritta* con *abhinaya* donde se hace uso de *mudras* o gestos con las manos, la expresión de la cara y el movimiento del bailarín para narrar una historia en la que se pueden representar uno o dos personajes.
- Danza fusión en la cual se retoma el trabajo de *atavu-s* de la tradición Kerala Kalamandalam, pero se musicaliza con melodías que no forma parte estrictamente de la tradición de la DCM.

Es importante señalar que las Danzas Clásicas de India siguen una tradición de aprendizaje muy particular conocida como *guru-shishya parampara*: “La metodología de la enseñanza en donde el conocimiento disciplinario se transmite de profesor a estudiante a través de un modelo maestro-aprendiz (*guru-shishya parampara*).”³⁹ Pero el referido modelo de estudio para las Danzas Clásicas en estos tiempos resulta un tanto complejo de seguir si no se cuenta con un maestro cualificado que de por vida se dedique a la enseñanza de este quehacer artístico.

Sin embargo esta investigación propone hacer uso de la técnica de la DCM, al menos por dos semestres como forma de entrenamiento especializada para los actores en el Colegio de Literatura Dramática y Teatro, ayudará a generar una consciencia

³⁷ “En Kerala hay algunas formas de grupo de danza folclórica realizada exclusivamente por las mujeres y Tiruvatirakali es uno de ellos. Esta forma de danza, en la que las mujeres en grupos pequeños realizan la danza en ocasiones especiales, ha estado en existencia desde tiempos muy antiguos. Conocida por el nombre de Kaikottikali, esta danza tiene un significado semi-religioso, es una especie de ritual realizado para asegurarse una vida marital feliz y armoniosa.” Traducción con ayuda de google traductor. (Venu y Paniker 1995, 28).

³⁸ “Nritta es el aspecto técnico de la danza que mira a los gestos corporales del bailarín sin mirar su aspecto dramático (Bhate, 2004). Tampoco se centra en el aspecto musical de los gestos corporales tales como el tempo, ritmo, etcétera. Más bien se centra en, principalmente, dos cosas: 1. Los gestos o movimientos reales que se bailan, y 2. El cuerpo del bailarín que ejecuta esos movimientos.” (Sukhatankar 2016, 67). Traducción con ayuda de google traductor.

³⁹ Bindu Rajendren, “Advocating culturally responsive teaching for India classical dance in Australia,” Queensland University of Technology (2015), consultado 08 de Septiembre de 2017: 2. <http://ausdance.org.au/uploads/content/publications/daCi-2015/education/Advocating-culturally-responsive-teaching-practice-for-Indian-classical-dance-in-Australia-Bindu-Rajendren.pdf>

integral para el actor donde el cuerpo, la mente y el alma trabajen en sincronía y de manera autodisciplinada, “El entrenamiento es un encuentro con uno mismo”⁴⁰

Así mismo, la técnica de la DCM que se retomará para esta propuesta de entrenamiento actoral (tradición Kerala Kalamandalam⁴¹) será lo más apegado a la enseñanza *guru-shishya parampara* (tradición de *guru*-discípulo o maestro-aprendiz) que aprendí durante los casi tres años de entrenamiento que tuve en el Centro Cultural de la India. Esta investigación teórico-práctica se apoyará con material bibliográfico de dos textos que sustentan los ejercicios técnicos-básicos de la DCM: *The Natyasastra* de Adya Rangacharya y *Mohiniyattam The Lasya Dance* de G. Venu y Nirmala Paniker, también se ilustran los ejercicios con figuras, tablas y material video gráfico que se anexan a este documento (Ir a los anexos de las páginas 87 – 90).

Además para organizar este método se toma como guía la exploración metódica del entrenamiento del actor que expone Grotowski en su libro *Hacia un Teatro Pobre* donde se basa en modelos del Instituto Borh⁴² quienes trabajan en investigaciones mediante el método científico (observación, hipótesis, trabajo de campo, experimentos en laboratorios y modelos teóricos).

Grotowski sabe que el teatro no es una disciplina científica como tal pero considera que es posible realizar las partes de un método científico a una investigación-práctica artística, “Un actor no puede confiar en un estallido de talento ni en un momento de inspiración.”⁴³ Resulta necesario que el actor domine de manera creativa un método para entrenarse de manera completa, este debe incluir el trabajo consciente de los tres componentes innatos en el ser humano: cuerpo, psique-mente y alma, además este trabajo actoral holístico servirá como un autodescubrimiento de las capacidades expresivas y psicofísicas⁴⁴ del actor.

⁴⁰ Barba Eugenio, *Más allá de las islas flotantes*. (México: Escenología A.C., 1986), 77.

⁴¹ Kerala Kalamandalam: Deemed University for Art and Culture en *Kerala Kalamandalam* (sitio web), Consultada 13 de Julio de 2017, <http://www.kalamandalam.org/>

⁴² Niels Bohr Institute en *University of Copenhagen* (sitio web), consultada 04 de Agosto de 2017, <http://www.nbi.ku.dk/english/>.

⁴³ Jerzy Grotowski, *Hacia un teatro pobre* (México: Siglo XXI Editores Mexicanos, 2009), 89.

⁴⁴ “La psicofísica ha sido definida como “una parte de la psicología experimental que investiga las correlaciones y regularidades entre la intensidad y la calidad del estímulo, por una parte, y la percepción y los juicios acerca de ella, por otra; es decir, investiga la vida de relación del organismo (especialmente el humano) con su medio físico concreto y los juicios que forma el hombre acerca de estas percepciones” (Mankeliunas, 1980).” (Aznar 2009, 2).

También para ordenar esta propuesta de entrenamiento se retoman algunos ejemplos de estructuración metódica del libro *Basic Principles of Classical Ballet de Agrippina Vaganova*, donde se describen conceptos básicos de Ballet como son las cinco posiciones universales de pies, las posturas de los brazos y los movimientos primarios para esta técnica: battements, saltos, vueltas, etc.

De igual forma que en el método de Ballet Clásico propuesto por Vaganova, se precisa organizar el entrenamiento actoral con base a la DCM sin repetir de manera tediosa los movimientos ya descritos, apoyándose del material iconográfico como: figuras, tablas y vídeos. "I also try not repeat description of a once-described method of execution, if that method was included in the description of another step. The reader, coming across an unknown term, must look up this term in the index and read its description in the indicated place."⁴⁵

1.1 Proceso de acercamiento a la DCM

Los dos elementos básicos que van a componer este método de entrenamiento actoral se explican a continuación:

1. Calentamiento corporal. Serie de ejercicios organizados para una preparación neuromuscular⁴⁶.
2. Ejercicios técnicos básicos de la DCM, estos se dividen a su vez en:
 1. *Namaskar* o saludo inicial. Saludo realizado en forma de reverencia y agradecimiento a la madre Tierra, permite que el cuerpo del actor esté dispuesto para trabajar en un espacio y un tiempo presente siendo consciente de su conexión espiritual.
 2. Uso de dos tipos de *abhinaya*: *angika abhinaya* y *sattvika abhinaya*.
 3. Esculturas utilizadas en la DCM.

⁴⁵ Agrippina Vaganova, *Basic Principles of Classical Ballet* (New York: Dover Publications, Inc., 1969), Author's preface 2-3. "También intento no repetir la descripción de un método de ejecución descrito una vez, si ese método se incluyó en la descripción de otro paso. El lector, al encontrarse con un término desconocido, debe buscar este término en el índice y leer su descripción en el lugar indicado." Traducción con ayuda de google traductor.

⁴⁶ "Los componentes individuales del sistema neuromuscular (los receptores, las neuronas y las fibras musculares) están organizados en unidades funcionales que hacen posible la integración de la actividad de las partes del cuerpo en patrones de respuestas con objetivos principales: el sistema sensorial o de entrada (inputs), el sistema motor o de salida (output) y el sistema de integración." (Gowitzke y Milner 1999, 219).

4. Uso de los primeros cinco *atavu-s* de la Tradición Kerala Kalamandalam.

Esta forma de entrenamiento actoral logrará que el cuerpo del actor tenga una preparación holística de la cual reiteradamente se habla en este trabajo, además permitirá explorar las capacidades expresivas del actor y le dará la posibilidad de que trabaje en el escenario con su psicomotricidad, su sensibilidad emocional, memorización, codificación, emotividad, estructuración, reconocimiento, comunicación, capacidades intelectuales, entre otras.

“Según Bercebal (2000), las capacidades expresivas están en uno mismo, y es necesario entrenarlas para conseguir un correcto desarrollo. (...). Una palabra, un gesto, el tono de la voz, una mirada, la postura y todos aquellos elementos del metalenguaje son indicadores de lo que comunicamos, ya sea con o sin intención de hacerlo.”⁴⁷

Los ejercicios se organizan de tal manera que el actor pueda llevar un orden lógico que le permita desarrollar habilidades de la biomecánica⁴⁸ en su propio cuerpo, ya que este es su principal instrumento de trabajo. “El cuerpo humano en posición bípeda tiene un equilibrio inestable que debe ser continuamente restablecido por su sistema neuromuscular. (...). La principal aportación de la Biomecánica al Equilibrio es que ofrece la posibilidad de valorar la estabilidad de este.”⁴⁹

El actor al tener una conciencia de la biomecánica de su cuerpo valorará la importancia de entrenarse bajo técnicas que lo lleven a explorar y reconocer sus propias capacidades físicas, de esta manera podrá tener un cuerpo preparado en el hecho escénico y justamente ahí es donde será capaz de tener una plástica para su quehacer teatral.

⁴⁷ Montserrat González Parera, “El teatro como estrategia didáctica,” en *Universitat de Barcelona*, consultada 11 de Octubre de 2017, https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/publicaciones_centros/PDF/argel_2012/04_gonzalez.pdf

⁴⁸ “La biomecánica es la ciencia que estudia los movimientos de los sistemas biológicos desde el punto de vista de la mecánica. Dentro de la actividad física y el deporte, el concepto de biomecánica se define como la ciencia que estudia los movimientos del ser humano y las fuerzas que las generan.” (Carrasco y Carrasco, 7).

⁴⁹ Pedro Pérez Soriano y Salvador Llana Belloch, *Biomecánica aplicada a la Actividad Física y al Deporte* (Barcelona: Paidotribo, Barcelona, 2012), consultado 18 de septiembre de 2017:4. https://www.researchgate.net/profile/Juan_Garcia-Lopez/publication/309579800_Equilibrio_y_estabilidad_del_cuerpo_humano/links/58185dc708aedc7d89699355/Equilibrio-y-estabilidad-del-cuerpo-humano.pdf

Respecto al calentamiento corporal previo que el actor hará para llegar a la técnica de la DCM, podemos decir que le ayudará a elevar su temperatura muscular y su cuerpo se podrá preparar para el ejercicio vigoroso, cuando los músculos del cuerpo están calientes son menos propensos a tener lesiones o daños, ya que el músculo tiene mejor movilidad en el espacio.

Este calentamiento corporal para actores inicia entonces con variaciones de trabajo en piernas y torso, el conjunto de las extremidades inferiores en un actor son la base para su estabilidad en un escenario, ya que le dan fuerza y sostén al cuerpo. Luego siguen algunos ejercicios de *Kalarippayatu* que proporcionan al actor diferentes estados de defensa y ataque de nueve animales que se encuentran en la naturaleza, después vienen los ejercicios de *Hasta Dola* que ayudarán a calentar y fortalecer las extremidades superiores del cuerpo, mientras que los ejercicios de flexibilidad (arcos y piernas) desarrollarán esta capacidad física en el cuerpo del actor.

Para fortalecer el trabajo muscular del centro de gravedad de los actores se utilizarán diversas series de abdominales, transversos y oblicuos, mientras que los ejercicios de *Kathakali* trabajarán la apertura de la cadera. “El entrenamiento del actor es una labor diaria durante la cual se entrenan los signos sin que él oponga resistencia, y se buscan las maneras de eliminar bloqueos físicos del actor. Jerzy Grotowsky”.⁵⁰

1.1.1 Calentamiento de piernas

Piernas en samamandalam bajando y subiendo

Estos ejercicios de piernas inician en posición *samamandalam* estilo G. Venu y Nirmala Paniker (Fig. 1, p. 25), dicha posición es muy parecida a la primer posición de pies del ballet, ambas manos se colocarán a los costados de la cadera y posteriormente se deben entrelazar frente al pecho formando un puño con fuerza para dar estabilidad a la parte superior del cuerpo. Ejercicio (Tabla 1, p. 27).

⁵⁰ Laura Fernández e Isabel Montero, “El cuerpo, el comunicador por excelencia”, *institut gestal (sitio web)*, 05 de Julio de 2016, Consultado 31 de Julio de 2017, <http://www.institutgestalt.com/blog/el-cuerpo-el-comunicador-por-excelencia>.

51

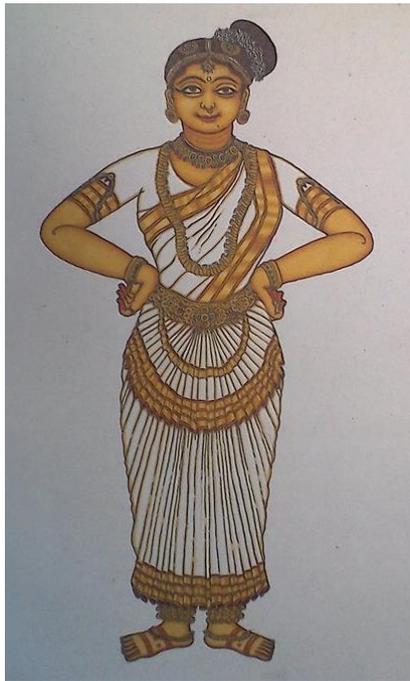


Figura 1. *Samamandalam* estilo G. Venu y Nirmala Paniker (Imagen modificada de Late Shri).

1.1.2 Calentamiento de torso

En todos los calentamientos de torso el actor va iniciar en la posición *aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam (Fig. 2, p.26), la posición de pies ahora es similar a la segunda posición del ballet clásico y las manos junto con los brazos van a formar un pentágono delante del pecho para proporcionar fuerza a la columna vertebral desde los omoplatos para que permanezca erguida la espalda.

Torso hacia ambos lados en *aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam

El actor se colocara en la posición inicial de Aramandalam (Fig. 2, p.26), luego desplazará poco a poco el torso hacia el lado derecho como si tocará con su espalda la pared, hasta llegar lo más abajo posible de manera lateral, después su torso regresará de nuevo al eje vertical en el centro y se repetirá el mismo desplazamiento pero ahora hacia el lado izquierdo lo más profundo que el actor pueda llegar y al final regresará a la posición inicial, a su centro y en la vertical (Tabla 2, p.28).

⁵¹ Venu G. y Paniker Nirmala. (1995). *Samamandalam* [Figura 2] Recuperado de Venu G. y Paniker Nirmala, *Mohiniyattam The Lasya Dance*, (Trichur, Kerala, India: Natana Kairaki Trichur, 1995). Colour-plate 4.



Figura 2. *Aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam.

Medios círculos de torso hacia ambos lados en *aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam

Posición inicial (Fig. 2), en seguida desplazar el torso hacia el lado derecho similar al ejercicio anterior como si el actor quisiera tocar la pared con la espalda, hasta que el torso llegue lo más abajo posible, la diferencia aquí radica que al llegar al límite de su costado hará de inmediato un medio círculo por delante del cuerpo y subirá de nueva cuenta el torso por el lado izquierdo para finalmente llegar a la vertical y a su centro. (Tabla 3, p. 29).

Círculos completos de torso en *aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam

Posición inicial (Fig. 2), después se llevará el torso del actor hacia el lado derecho para formar ahora un círculo completo que pase por todos los puntos; lado derecho, frente del cuerpo, lado izquierdo y atrás. El actor repetirá lo mismo comenzando por el lado contrario, el izquierdo. Ejercicio (Tabla 4, p. 30).

Tabla 1. Piernas en *samamandalam* bajando y subiendo.

Sílaba rítmica (Vaythari).	Variaciones de tiempo	Número de repeticiones	Resultado en el actor
Ta – ka – di – mi, ta – ka – yo – nu	8 tiempos	3 veces	<p>Estabilidad corporal para el actor en el escenario:</p> <p>Este ejercicio proporcionará al actor flexibilidad para su torso y le dará fuerza a su centro de gravedad.</p> <p>Mientras tanto el ritmo de los <i>vaytharis</i>, ayudará al actor a coordinar el movimiento del cuerpo con este tiempo sonoro muy definido, proporcionando musicalidad al movimiento.</p>
	4 tiempos		
	2 tiempos		

Tabla 2. Torso hacia ambos lados en *aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam.

Sílaba rítmica (<i>Vaythari</i>).	Variaciones de tiempo	Número de repeticiones	Resultado en el actor
Ta – ka – di – mi, ta – ka – yo – nu	<p>Lado derecho. 8 tiempos desplazar lado derecho + 8 tiempos regresar a la vertical.</p> <p>Lado izquierdo. 8 tiempos desplazar lado izquierdo + 8 tiempos regresar a la vertical.</p>	3 veces	<p>La posición en <i>aramandalam</i> fortalece todo el conjunto de músculos-esqueléticos de las extremidades inferiores: gemelos, cuádriceps, bíceps femoral, etc.</p> <p>Además se fortalecen los músculos del recto abdominal y los oblicuos externos. Los ejercicios proporcionan flexibilidad en el torso del actor y dan fuerza a su centro de gravedad.</p> <p>El ritmo de los <i>vaytharis</i> ayuda a coordinar el movimiento del cuerpo con el tiempo que se define por el ritmo musical.</p>
	<p>Lado derecho. 4 tiempos desplazar torso lado derecho + 4 tiempos regresar a la vertical.</p> <p>Lado izquierdo. 4 tiempos desplazar torso lado izquierdo + 4 tiempos regresar a la vertical.</p>		
Ta – ka – di – mi, ta – ka – yo – nu	<p>Lado derecho. 2 tiempos desplazar torso lado derecho + 2 tiempos regresar a la vertical.</p> <p>Lado izquierdo. 2 tiempos desplazar torso lado izquierdo + 2 tiempos regresar a la vertical.</p>		

Tabla 3. Medios círculos de torso hacia ambos lados en *aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam.

Sílaba rítmica (<i>Vaythari</i>).	Variaciones de tiempo	Número de repeticiones	Resultado en el actor
Ta – ka – di – mi, ta – ka – yo – nu	8 tiempos	3 veces	<p>La posición en <i>aramandalam</i> fortalece todo el conjunto de músculos-esqueléticos de las extremidades inferiores: gemelos, cuádriceps, bíceps femoral, etc.</p> <p>Además se fortalecen los músculos del recto abdominal y los oblicuos externos. Los ejercicios proporcionan flexibilidad en el torso del actor y dan fuerza a su centro de gravedad.</p> <p>El ritmo de los <i>vaytharis</i> ayuda a coordinar el movimiento del cuerpo con el tiempo que se define por el ritmo musical.</p>
	4 tiempos		
	2 tiempos		

Tabla 4. Círculos completos de torso en *aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam.

Vaythari (Sílabas rítmicas).	Tiempo de duración del movimiento	Cantidad de repetición del ejercicio	Resultado en el actor
Ta - ka - di - mi, ta - ka - yo - nu	Lado derecho. 8 tiempos.	3 veces	La posición en <i>aramandalam</i> fortalece todo el conjunto de músculos-esqueléticos de las extremidades inferiores: gemelos, cuádriceps, bíceps femoral, etc.
	Lado izquierdo. 8 tiempos.		Además se fortalecen los músculos del recto abdominal y los oblicuos externos. Los ejercicios proporcionan flexibilidad en el torso del actor y dan fuerza a su centro de gravedad.
	Lado derecho. 4 tiempos.		El ritmo de los <i>vaytharis</i> ayuda a coordinar el movimiento del cuerpo con el tiempo que se define por el ritmo musical.
	Lado izquierdo. 4 tiempos.		

1.1.3 Movimientos para torso

Los siguientes tres ejercicios de movimiento para torso ayudan a que el actor tome consciencia su posición básica indispensable para el equilibrio muscular⁵², lo que resultará en un óptimo rendimiento físico. El reconocimiento de la postura básica permite al actor que pueda diferenciar los dos tipos de energía que posee su cuerpo.

En el yoga físico se menciona por lo regular la existen de dos tipos de energía en el cuerpo humano, el lado derecho tiene una energía masculina (energía *yang*) y en el cerebro se ubica del lado contrario, es decir del lado izquierdo, las cualidades que predominan son: la razón, la autonomía, el valor, la lógica, lo materialista del ser.

Mientras tanto la energía femenina se proyecta del lado izquierdo del cuerpo (energía *ying*) y en el cerebro se ubica del lado derecho, sus cualidades son: creatividad, intuición, receptividad de emociones, compasión. Cuando ambas energías trabajan en conjunto en el cuerpo del actor existe mayor posibilidad de emplearlo como un todo, de ahí la importancia de saber utilizar ambas energías para que se puedan exteriorizar de manera más convincente para el trabajo del actor arriba en el escenario.

Además estos ejercicios sirven para que la memoria corporal⁵³ del actor trabaje de forma consciente con el *vaytahri*: ta - ka - di - mi - ta - ka - yo – nu (ritmo de ocho tiempos u ocho segundos) que va acompañado del movimiento del torso y de los ojos formando una secuencia física que preparará al actor para la práctica de los *atavu*-s que son secuencias básicas de técnica de la DCM.

Movimiento de torso no. 1

Posición: *Samamandalam* estilo Kerala Kalamandalam, el actor tendrá el centro del cuerpo de manera vertical de pie y erguido, los pies paralelos casi juntos, la muñeca de la mano izquierda se coloca flexionada a la altura de la cadera, mientras tanto la mano

⁵² “El efecto principal y más extenso del equilibrio muscular consiste en conservar durante toda la vida la costumbre de desarrollar movimientos correctos, adquirida en los primeros años de vida, es decir, la utilización correcta del cuerpo, con lo cual se podrá evitar la aparición de enfermedades del aparato de sostén y la locomoción”. (Ahoonen, Lahtinene, Sandström, Pogliani y Wirhed 2013, 233).

⁵³ “En esta comunicación corporal se incluye la emocionalidad con la que se expresan las ideas y de acuerdo con expertos en el tema, la memoria corporal trata de un registro de información del cuerpo que guarda el inconsciente. Nuestras necesidades, emociones reprimidas, temores así como aspiraciones, encuentran una manera de quedarse en el cuerpo a través de la memoria corporal”. (Gatica 2016).

derecha en forma de puño levantado pasa delante del abdomen llegando hasta la base donde descansa la mano contraria (Fig. 3).

Movimiento: Desplazará el actor su pierna derecha hacia el costado de su cuerpo de ese mismo lado, llevará el torso de izquierda a derecha como si hiciera un medio círculo por delante del cuerpo, mientras su pie izquierdo quedará en metatarso para que terminando ese medio círculo, suba de nueva cuenta a la vertical, de tal forma que al terminar el movimiento y quedar en la posición inicial de *samamandalam* repita el mismo movimiento pero ahora comenzando por el lado izquierdo.

54



Figura 3. Postura de manos para *Samamandalam* estilo Kerala Kalamandalam (Foto modificada de P.G. Veena).

Tiempo: *Adi Talam* (8 tiempos), ta – ka – di – mi, ta – ka – yo – nu. Repetición de ejercicio: 3 veces

⁵⁴ P.G., Veena. (13th International Film Festival of Kerala). Mohiniyattam 2nd year student from Kerala Kalamandalam. [Figura 4. Postura de manos para *Samamandalam* estilo Kerala Kalamandalam (Foto modificada de P.G. Veena)]. Recuperado de: <https://www.google.com.mx/search?q=P.G.+Veena,+Mohiniyattam>

Movimiento de torso no. 2

Posición: *Aramandalam* estilo G. Venu y Nirmala Paniker, ambos torsos de las manos van flexionadas hacia los costados como se puede observar en la Fig. 4.

Movimiento: El actor debe desplazar el pie derecho hacia su diagonal derecha, el torso se encuentra erguido y realizará un medio círculo por delante de su torso que va de izquierda a derecha, levantará el metatarso del pie izquierdo para desplazarlo hacia adelante y llegue de nueva cuenta a la posición de *aramandalam*, repetir la misma secuencia para el lado izquierdo.

Tiempo: *Adi Talam* (8 tiempos), ta – ka – di – mi, ta – ka – yo – nu. Repetición de ejercicio: 3 veces.



Figura 4. *Aramandalam* estilo G. Venu y Nirmala Paniker (Imagen modificada de Late Shri).

Movimiento de torso no. 3

Posición: *Aramandalam* estilo G. Venu y Nirmala Paniker (Fig. 5 A, p. 34).

⁵⁵ Venu G. y Paniker Nirmala. (1995). *Aramandalam* [Figura 5. *Aramandalam* estilo G. Venu y] Nirmala Paniker] Recuperado de Venu G. y Paniker Nirmala, *Mohiniyattam The Lasya Dance*, (Trichur, Kerala, India: Natana Kairaki Trichur, 1995). Colour-plate 5.

Movimiento: El actor va a desplazar el pie derecho hacia la diagonal derecha, el torso se moverá haciendo un medio círculo por delante del cuerpo de izquierda a derecha hasta llegar a la vertical, el pie izquierdo queda detrás del derecho en *svástica-pada* (Fig. 5 B) y ligeramente se hace un pequeño brinco para que el pie izquierdo se acomode regresando a la posición *aramandalam* con el torso recto. Se repite lo mismo para el lado izquierdo.

Tiempo: *Adi Talam* (8 tiempos), ta – ka – di – mi, ta – ka – yo – nu. Repetición de ejercicio: 3 veces.



Figura 5. A) *Aramandalam* estilo G. Venu y Nirmala Paniker (Imagen modificada de Late Shri). B) *Svastika pada*.

1.1.4 Ejercicios de torso con *mudras*

Cuando el actor añade a los ejercicios de torso, el uso de *mudras*⁵⁶ su trabajo de coordinación motriz y cerebral será más compleja, ya que su atención deberá

⁵⁶ "...Con la palabra <<Mudra>> se hace referencia a un gesto, a una posición mística de las manos, a un sello o a un símbolo. Pero también hay posiciones de los ojos, del cuerpo y técnicas de respiración que reciben el nombre de mudras. Estas posiciones simbólicas de los dedos, de los ojos del cuerpo permiten

concentrarse en el movimiento de los pies y el torso que se moverán al ritmo de la cuenta musical del *vaythari*: ta – ka – di – mi – ta – ka –yo – nu.

Los *mudras* de las manos que hará el actor con estos ejercicios estimularán sus conexiones cerebrales, servirán como un espejo de su propio cuerpo y al hacer un movimiento con las manos si alguna parte se encuentra tensa es probable que se manifieste en alguna de estas posiciones de manos.

Junto con el movimiento corporal del actor, las manos van ir haciendo las posturas concretas y definidas, por lo tanto, la colocación de estos gestos se irá ligando con todo el movimiento corporal del actor para que pueda fluir la energía de manera constante.

Torso medio círculo con mudra *ardhacandram* y *mudrakhyah*

Con este ejercicio el actor logrará dar flexibilidad a su torso, ya se ha mencionado anteriormente que los movimientos de esta parte del cuerpo del actor son muy importantes para la técnica de la DCM, debido a que es un elemento corporal muy distintivo de este estilo clásico. Además la coordinación simultánea entre las extremidades superiores e inferiores hace que el actor pueda asimilar poco a poco estos movimientos que son una preparación para el trabajo técnico de los *atavu-s*.

El actor deberá lograr un pulso de ritmo constante y preciso que aprenderá musicalmente, esto le brindará continuidad a sus movimientos, los cuales están acompañados del *vaythari*: ta – ka – di – mi – ta – ka –yo - nu (ritmo de 8 tiempos) es el ritmo que se utiliza con frecuencia en esta técnica de la DCM.

Indicación del ejercicio: La posición inicial que utilizará el actor será *aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam (Fig. 6, p. 36), después los brazos formarán ángulos de 90° grados a la altura del pecho, la mano izquierda se coloca en *mudrakhyah* y la mano derecha en *ardhacandra* (Fig. 7, p. 36). La mano derecha que está formando la *mudra ardhacandra* se cruzará al lado izquierdo a la altura del hombro, manteniéndose a un costado del pecho para que el cuerpo poco a poco vaya moviendo el torso con un medio círculo por enfrente, hasta subir por el lado derecho sin perder la posición de *mudras* que tienen ambas manos.

representar de forma plástica determinados estados o procesos de la conciencia. Y a su vez, cada una de esas posiciones concretas puede llevar a los estados de conciencia que simboliza”. (Hirschi 1999, 17).

Al llegar el torso del otro lado, las *mudras* cambiarán de posición y ahora la mano derecha formará *mudrakhyah*. Se repite el mismo movimiento para el lado contrario. Tiempo: *Adi Talam* (8 tiempos), ta – ka – di – mi, ta – ka – yo – nu. Repetición de ejercicio: 3 veces.



Figura 6. *Aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam.



Figura 7. *Mudra ardachandra*

Torso hacia los lados con *mudra ardhacandram* y *mudrakhyah*

Este ejercicio es una continuación del anterior, le sirve al actor para desarrollar memoria corporal, adquiere coordinación simultánea entre las extremidades inferiores y superiores creando unidad de movimiento, además, son ejercicios previos para que el actor se adentre a la técnica de los *atavu-s*.

57



Figura 8. Movimiento de torso con *mudras*
(Foto modificada de pág. web Kathakalischool.com).

Indicación del ejercicio: Estar en posición inicial *aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam (Fig. 6, p. 36), formar un ángulo de 90° grados con ambos brazos a la altura de los hombros, la mano izquierda se encuentra en *mudrakhyah* y la mano derecha *ardhacandra* (Fig. 8).

Luego retomando las posiciones anteriores, se desplazará el torso hacia el lado derecho llevando la espalda recta como si el actor estuviera deslizándose por una pared, la mano derecha que está en *ardhacandra* mirará hacia el cielo haciendo un estiramiento del brazo hasta que llegue a su límite ese movimiento para después ir hacia el lado contrario, por lo tanto, los mudras de ese lado cambiarán de posición conforme se lleva el torso hacia el lado izquierdo, lo que ahora es *ardhacandra* formará *mudrakhya*. Tiempo: *Adi Talam* (8 tiempos), ta – ka – di – mi, ta – ka – yo – nu. Repetición de ejercicio: 3 veces.

⁵⁷ All copy right – Kathakalischool.com. (2010). *Kathakali School Centre for Performing Arts & Cukture* [Figura 7. Movimiento de torso con *mudras* en *aramandalam*]. Recuperado de <http://kathakalischool.com/mohiniyattam.html>

1.1.5 Ejercicio de Kalaripayattu

El actor usará una secuencia llamada *vadivukal* del Kalaripayattu⁵⁸ una de las artes marciales más antiguas del mundo que se relaciona directamente con técnica de la DCM “...it is significant to note the intrinsic connect that Mohiniyattam and Kalaripayattu share. I often emphasise, that Kalaripayattu is, in fact, the parent art form to Mohiniyattam in terms of technique.”⁵⁹

Kalaripayattu tiene como finalidad que el cuerpo, la mente y el alma del actor trabajen en sincronía, el actor practicará algunos ejercicios de esta actividad marcial y tendrá la oportunidad de experimentar la conexión con el comportamiento defensivo y de ataque de nueve animales que se encuentran en la naturaleza. Así mismo, el actor podrá ir generando una versatilidad plástica con su cuerpo gracias a la secuencia *vadivukal* y tendrá la oportunidad de reconocer con estos ejercicios su conexión espiritual.

El actor al trabajar la secuencia de *vadivukal* ganará la intuición de estos nueve animales: león, caballo, gato, elefante, pavo real, jabalí, pez, gallo y serpiente. Le servirán para descubrir en el mismo su capacidad de transformación física, asimilando estas conductas animales que son parte de su naturaleza humana, ya que en nuestro hábitat natural son patrones de comportamiento en los seres vivos que son parte de una preservación como especie y supervivencia en el mundo.

“...*The author Bhavamisra points to the five basic advantage of exercise. One acquires agility, efficiency in action, well-structured physique, mitigation of dosas, and improved digestive capacity...*”⁶⁰ La secuencia de *vadivukal* que elegí es de la Escuela

⁵⁸ “Kalaripayattu es el arte marcial indígena de Kerala y es conocido por estar en la práctica por más de quinientos años. Se ha conservado en muchos siglos siguiendo la tradición del guru-sisya parampara. Fieles a la tradición, las generaciones de Gurús son veneradas simbolizado por el paduka colocado en el Guruthara en cada Kalari. Kalaripayattu es un arte holística que no sólo sabe cómo dañar al otro también sabe curar. Esta combinación única hace que sea una ciencia completa y por lo tanto es considerada como la ‘madre de todas las Artes Marciales’. El entrenamiento marcial apunta al desarrollo general de un individuo que empieza desde la fuerza física, el equilibrio mental progresando hacia la elevación espiritual.” (John 2011, x). Traducción con ayuda de google traductor.

⁵⁹ “... es importante notar la conexión intrínseca que comparten Mohiniyattam y Kalaripayattu. A menudo enfatizo que Kalaripayattu es, de hecho, la forma artística original de Mohiniyattam en términos de técnica.” Traducción con ayuda de google traductor. (Vijayalakshmi 2017).

⁶⁰ “...El autor Bhavamisra señala las cinco ventajas del ejercicio. Se adquiere agilidad, eficiencia en la acción, físico bien estructurado, mitigación de dosas y capacidad digestiva mejorada...” (John 2011, 15 y 16). Traducción con ayuda de google traductor.

Vivekananda University, Coimbatore Campus⁶¹ y los *vadivus* que contiene son las posturas y movimientos inspirados en los nueve animales:

1. *Gaja vadivu* (postura de elefante).
2. *Simha vadivu* (postura de león).
3. *Asva vadivu* (postura de caballo).
4. *Matsya vadivu* (postura de pez).
5. *Marjara vadivu* (postura de gato).
6. *Varaha vadivu* (postura de jabalí).
7. *Kukkuta vadivu* (postura de gallo).
8. *Sarpa vadivu* (postura de serpiente).
9. *Mayura vadivu* (postura de pavo real).

Ver vídeo 1. “Kalari Animal Posture Presentation by VUCBE” (Ir al anexo de la página 88).

1.1.6 Calentamiento de brazos en *Hasta dola*

Con esta posición de brazos y movimientos de manos en *Hasta dola*⁶² el actor trabajará con dos energías opuestas: fuerza y relajación de los músculos de sus miembros superiores. El ejercicio consiste en que el actor mantenga relajados los codos hacia la tierra como si estos por el efecto de la gravedad, mientras tanto las manos permanecerán como se muestra abajo en la Fig. 9 (p. 40).

⁶¹ Tamil Nadu India: Ramakrishna Mission Vivekananda University (sitio web), consultada 11 de Noviembre de 2017, <http://www.vivekanandauniversity-cbe.org/site/>

⁶² “Técnica. Hay algunas variaciones con respecto a la colocación de este gesto de la mano. El gesto básico se representa como dos manos caídas (muñecas relajadas), dedos recogidos y extendidos, pero relajados. Asegúrese de relajar las muñecas y los hombros durante la realización de este mudra. Variación 1: Colocar las manos relajadas en los muslos. Variación 2: Colocar cada mano por su lado del cuerpo. Variación 3: Cruzando las manos en las muñecas, dejándolas caer cojeando entre sí.” (Carroll 2014, 5). Traducción con ayuda de google traductor.



Figura 9. Posición de *mudra hasta dola*.

Una vez que el actor haya registrado la posición de *hasta dola* con el brazo derecho, formará un ángulo de 90° a la altura de su hombro, la palma de la mano mira hacia enfrente formando *mudra hamsasyam* y se harán movimientos circulares hacia afuera, en cada vuelta se regresa a la misma *mudra*, mientras tanto el brazo izquierdo permanecerá en *hasta dola*.

Se repetirá esto 8 veces para cada lado, izquierdo y derecho de la misma manera como se describió anteriormente con el ritmo: ta – ka – di – mi, ta – ka – yo – nu, serán 3 secuencias en total de ambos lados trabajados.

1.1.7 Flexibilidad: ejercicios de arcos y de piernas.

Es indispensable que el actor desarrolle diversas capacidades físicas como: la flexibilidad: “La flexibilidad comprende propiedades morfofuncionales del aparato locomotor que determinan las amplitudes de los distintos movimientos del deportista o de las personas (Platonov y Bulatova, 1993)”.⁶³

Una buena flexibilidad en el actor promueve que sus articulaciones tengan un rango largo de movimiento, mejoran el tiempo que requiere un impulso nervioso, el cual va desde el cerebro al músculo y su regreso al sistema nervioso central. Aumenta los nutrientes hacia estructuras articulares y proporciona el suministro sanguíneo incrementando la temperatura en el tejido muscular, lo que permite aumentar la circulación.

⁶³ Martha María Bragança de Viana, “Flexibilidad: conceptos y generalidades,” *efdeportes.com Revista Digital* Año 12 – N° 116 (Enero de 2008), consultado 12 de noviembre de 2017:1 <http://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm>

Los ejercicios de flexibilidad de arcos fortalecen la columna vertebral del actor y cuando los realiza de manera frecuente, ganará un soporte estable, pero sin rigidez:

“La columna vertebral humana es una estructura rígida, que permite soportar presiones, y a la vez flexible, lo que le da un gran rango de movilidad. Estos dos conceptos son antagónicos en sus funciones pero a lo largo de la evolución se han experimentado y el resultado es un equilibrio conveniente a las necesidades motoras del ser humano.”⁶⁴

Ejercicios de flexibilidad para arcos

ARCO

Hacer arcos con la columna vertebral ayuda para que el cuerpo del actor tenga flexibilidad y fuerza en las vértebras, la contracción y el estiramiento favorecen a los huesos y a los músculos que se involucran en el movimiento de la columna vertebral del actor.

Indicación: El actor estará acostado en el piso boca arriba, las palmas de sus manos van apoyadas hacia atrás rebasando un poco la cabeza pero con firmeza en el piso, las piernas están abiertas a la altura de la cadera, mientras los pies se encuentran firmes sobre el piso y el sacro se empujará hacia arriba (Fig. 10 A), de tal modo que las manos y los pies funcionen como puntos de apoyo para el arco (Fig. 10 B). Repetir este ejercicio de 3 a 5 veces.

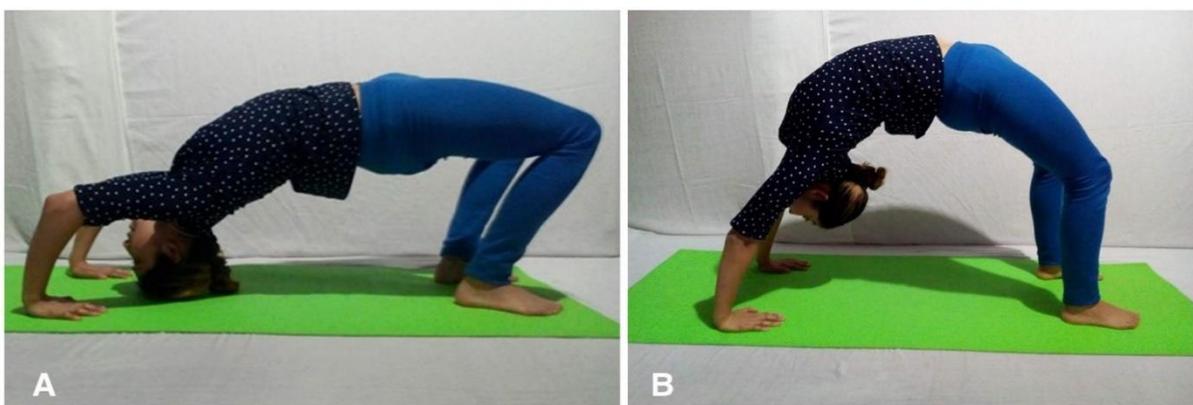


Figura 10. A) Preparación para arco. B) Arco.

⁶⁴ Dr. C. Oliviera en “Biomecánica de la columna vertebral,” Canarias Médica y Quirúrgica Vol. 4 – N°12 (Enero – Abril 2007). Consultado 12 de Noviembre de 2017:35 https://acceda.ulpgc.es:8443/xmlui/bitstream/10553/5983/1/0514198_00012_0005.pdf

ARCOS EN MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

Al igual que los arcos anteriores, ayuda a que la columna vertebral del actor tenga flexibilidad y fuerza, solamente que esta es una variación de la forma en cómo se puede llegar a este ejercicio.

Indicación: El actor se va a colocar en cuclillas con las manos en el suelo (Fig. 11 A), posteriormente trasladará ambas manos por el lado derecho, estas van tocando el piso hasta que pasan por detrás del cuerpo y arriba de la cabeza hasta que logró el actor tocar con ambas manos el piso y formar con su cuerpo el arco (Fig. 11 B).

Para regresar a la posición inicial, el actor pasará la mano derecha arriba de la cabeza formando un círculo, impulsándose con su sacro y apoyándose con la mano izquierda para que vuelva a llegar a la posición de cuclillas. Se harán 3 veces por cada lado, izquierdo y derecho.



Figura 11. A) Preparación en cuclillas. B) Arco en movimiento.

KAPOTASANA 1 O PALOMA 1

Con este ejercicio el actor podrá dar un estiramiento a sus miembros inferiores: cadera, muslos y piernas. La columna vertebral también se involucra con la contracción y el estiramiento de las vértebras.

Indicación: Se coloca la pierna derecha o izquierda estirada hacia atrás Fig. 12 A, mientras la pierna contraria se flexiona cómo es posible observar en la Fig. 12 B para formar la postura corporal conocida como *kapotasana 1* o paloma 1.



Figura 12. A) Preparación para *kapotasana 1*. B) *Kapotasana 1*.

KAPOTASANA 2 O PALOMA 2

Este movimiento es una variación de *kapotasana 1*, la diferencia es que brinda al actor la posibilidad de estirar las vértebras de la espalda desde la preparación en la posición *adho mukha svanasana* o conocida como perro mirando hacia abajo, ya que le permite estirar desde las vértebras lumbares hasta las cervicales y al realizar *kapotasana 2* se le da apertura al centro del pecho permitiendo trabajar la apertura de esta parte del cuerpo del actor.

Indicación: Se inicia con la posición corporal *Adho Mukha Svanasana* Fig. 13 A, luego el actor levantará su pierna derecha, lanzándola al frente hasta quedar flexionada mientras que la pierna contraria permanece estirada para después llevarla hacia la cabeza, de tal manera que esa pierna trate de tocar la cabeza como se muestra en la Fig. 13 B.



Figura 13. A) *Adho mukha svanasana* o perro mirando hacia abajo. B) *Kapotasana 2*.

KAPOTASANA O PALOMA CON AMBOS PIES TOCANDO LA CABEZA

Finalmente en este ejercicio el actor estirará también todas las vértebras de la espalda dando flexibilidad y fuerza, los brazos trabajan siendo un punto de fuerza y sostén, mientras que las piernas se flexionan para que alcen la cabeza y puedan contraerse los músculos ubicados en la zona de la espalda e incluso los glúteos tengan una ligera contracción.

Indicación: Se hace el mismo procedimiento descrito para *KAPOTASA* 1 o 2 y la variación aquí consiste en flexionar ambas piernas, tocando con los pies la cabeza lo más posible como se muestra en la Fig. 14.



Figura 14. *Kapotasana* con ambos pies tocando la cabeza.

Ejercicios de flexibilidad para piernas

Un actor tiene la responsabilidad de tener plena atención en su forma de entrenamiento corporal, si lo lleva acabo de manera apropiada reconocerá sus propias capacidades y límites, lo cual resulta indispensable para que sea consciente del potencial físico que tiene y con ello sepa usar esas herramientas en el escenario de la mejor forma posible para la creación de sus personajes y su o quehacer escénico.

“Normalmente se distinguen varios tipos de flexibilidad y cada una de ellas lleva aparejado una clase de estiramiento. Atendiendo al tipo de ejercicio de estiramiento la flexibilidad se suele dividir en: Estática, Balística y Dinámica o Funcional. Para cada uno

de los casos anteriores, y atendiendo al modo en que se realiza el estiramiento, la flexibilidad se suele subdividir en: Pasiva y Activa.⁶⁵

Los siguientes estiramientos de piernas son de tipo estáticos, suceden cuando un músculo llega a su punto máximo y necesitan ser practicados por el actor en un periodo de tiempo considerablemente largo para que surjan mejores efectos en su trabajo muscular.

ESTIRAMIENTO DE PIERNAS CON TORSO DE FRENTE A LA RODILLA

Los tendones de la parte posterior de la pierna del actor se podrán estirar y además ayudan para que allá mayor apertura de su cadera.

Indicación: El actor estará sentado estirando su pierna derecha mientras su torso mirará de frente a la rodilla, flexionará la pierna contraria y con ambas manos alcanzará el pie de la pierna que está extendida (Fig. 15). El pecho lo llevará lo más posible cerca de la rodilla de su pierna, la cual permanece extendida, la espalda trata de estar recta sin encorvarse y repetirá las mismas indicaciones con la pierna izquierda.



Figura 15. Estiramiento de una pierna con torso de frente a la rodilla.

ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

Cuando el actor estira ambas piernas sus tendones trabajan activamente, sus corvas también se van estirando y el sacro tendrá más apertura, mientras tanto sus vértebras se fortalecen para sostener más erguida la espalda.

⁶⁵ Julio Gutiérrez Muñoz, "Ejercicios de Estiramiento", Técnico Deportivo I y Monitor Territorial RFETA:3, consultado 19 de Agosto de 2017) http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/estiramientos_1.pdf

Indicación: El actor estará sentado con ambos glúteos sobre el piso, ambas piernas se encuentran estiradas y abrirán un compás, las corvas se deben pegar lo más posible al suelo, la espalda permanece recta como en la Fig. 16 y poco a poco con la ayuda de las manos se puede ir bajando el pecho hasta llegar al suelo.



Figura 16. Estiramiento de ambas piernas.

EJERCICIO *BHADRASANA* O MARIPOSA

Esta postura da al actor una apertura para sus caderas, flexibilidad su columna vertebral, afloja o relaja los tobillos y rodillas, y fortalece la parte interior de los muslos.

Indicación: El actor debe sentarse al ras del suelo con los glúteos en el piso, las plantas de sus pies estarán juntas, la espalda recta y sus manos cogerán sus tobillos como se muestra en la Fig. 17 A. Se hace calentamiento de ingles, subiendo y bajando las piernas con movimientos que coloquialmente se conocen como mariposa, después la cabeza se llevará hasta los pies como se puede ver en la Fig. 17 B.

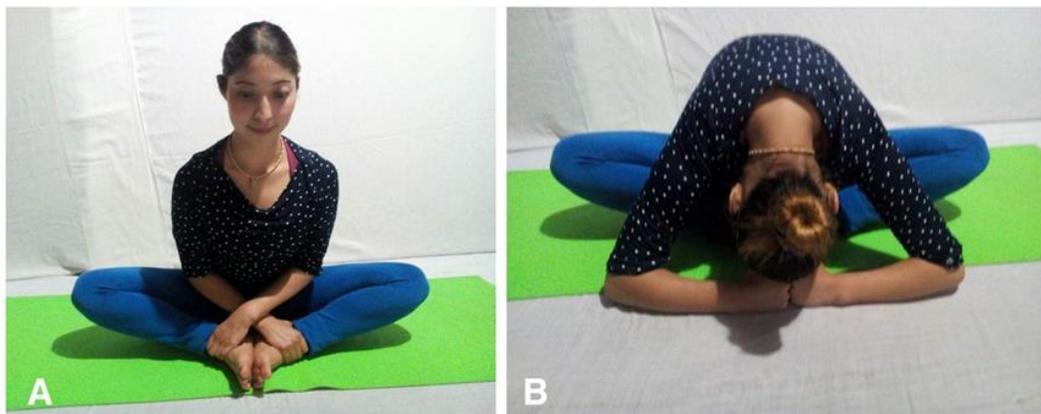


Figura 17. A) *Bhadrasana*. B) *Bhadrasana* con cabeza descansando sobre los pies.

1.1.8 Abdominales, transverso y oblicuos

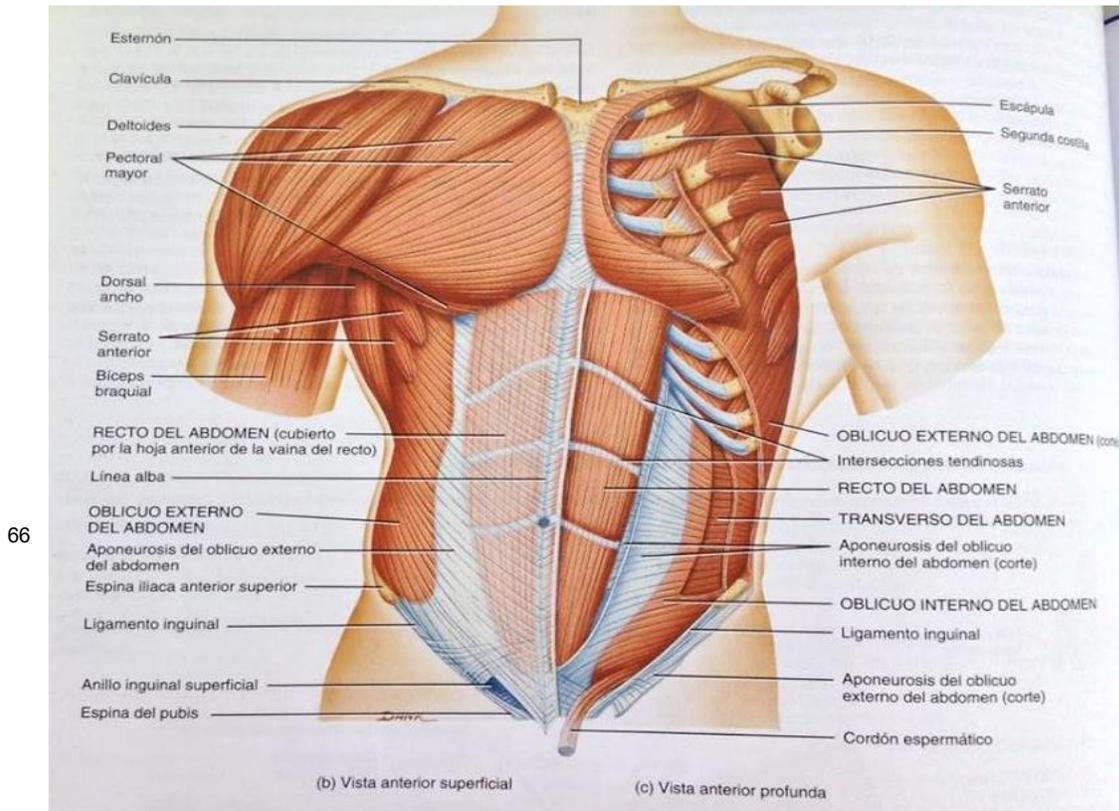


Figura 18. Músculos de la pared abdominal (Imagen modificada del libro Principios de Anatomía y Fisiología).

Abdominales

Los músculos de la pared abdominal (Fig. 18) ayudan al actor a tener una mayor estabilidad en todo el cuerpo, funcionan como parte de su centro de gravedad, lo que le permite mejorar su equilibrio y sus movimientos en el espacio escénico, además el centro de gravedad es un punto de referencia para la distribución del peso de una persona y suele ubicarse en la parte inferior del abdomen por eso la importancia de que los actores aprendan a tener un trabajo sólido para su centro de gravedad.

⁶⁶ Tortora Gerard J. y Bryan Derrickson. (2006). Panel 11-7 [Figura 18. Músculos de la pared abdominal] Recuperado de Tortora Gerard J. y Bryan Derrickson, Principios de Anatomía y Fisiología, (Madrid, España: Editorial Médica Panamericana S.A., 2006), 356.

“La cintura, o lo que en inglés se denomina “core” está compuesta por el recto abdominal, los músculos de las caderas, los glúteos y los llamados abdominales profundos, oblicuos y transversos. Este cinturón de músculos es el centro de gravedad del cuerpo. Son los que permiten estar de pie, caminar, correr, saltar o hacer cualquier otro movimiento.”⁶⁷

Ejercicios para fortalecer el abdomen

Este tipo de ejercicios darán fuerza a los músculos abdominales del actor y gracias a ello es posible que sea más ágil con sus movimientos corporales en posición bípeda sobre el escenario, a su vez los músculos abdominales funcionan para estabilizar la columna vertebral cuando la musculatura dorsal se ve sometida a cargas de peso o esfuerzos extremos por eso resulta tan importante fortalecer estos músculos en el actor.

Indicaciones para el actor, secuencia de ejercicios para fortalecer el abdomen:

En todos los ejercicios excepto el número ocho el actor comenzará acostado boca arriba con los brazos y las manos apoyadas ligeramente en el suelo:

1. Colocar las piernas estiradas hacia enfrente, formando un ángulo de 45 grados e intercalándolas, se harán 10 repeticiones.
2. Estirar las piernas al frente, ambas subirán hasta formar un ángulo de 90° y harán un movimiento para subir y bajar sin tocar el piso y regresando al ángulo sugerido, se repetirá todo el movimiento 10 veces.
3. El torso del cuerpo del actor se levantará quedando fuera del piso, las rodillas se flexionarán acercándolas al pecho, mientras los brazos se estiran en dirección hacia las piernas. Se hacen 10 repeticiones.
4. Para este ejercicio también se levantará el torso del cuerpo y quedará fuera del piso, las rodillas se flexionan tocando el pecho y de nuevo se baja el torso al suelo, mientras las piernas se van extendiendo sobre el piso poco a poco. Hacer 10 repeticiones.
5. Subir el torso fuera del piso y sostener las rodillas flexionadas como si quisieran tocar el pecho, se estira una pierna mientras la otra queda flexionada, intercalar el movimiento

⁶⁷ Darío Pescador, “Core: por qué es importante fortalecer tu cintura,” Quo (enero 13 de 2015), consultado 06 de agosto de 2017. <http://transformer.blogs.quo.es/2015/01/13/core-por-que-es-importante-fortalecer-tu-cintura/>

hacia ambos lados sin tocar el piso con alguna de las piernas y sin bajar el torso al suelo hasta finalizar con las repeticiones. Hacer 10 repeticiones.

6. Las piernas se encuentran estiradas, se lanzarán ambas en dirección hacia el cielo hasta llegar a los 90° grados y se tocarán los pies con ambas manos. Hacer 10 repeticiones.

7. Así como el anterior ejercicio, las piernas estarán estiradas, se lanzarán hacia el cielo pero esta vez serán intercaladas tratando de llegar de igual manera a los 90° grados.

8. Por último se hará un estiramiento del abdomen, conocido como cobras para que los músculos abdominales sometidos a la contracción se puedan estirar y relajar.

Transverso

Fortalecer el trabajo de los transversos musculares beneficia a la estática y dinámica del abdomen del actor, evitando que pueda tener patologías como hernias lumbares, hernias abdominales, etc. Estos músculos son los más profundos de la pared abdominal, su dirección es transversal al eje del cuerpo y junto con el oblicuo interno forma la faja abdominal.

Algunas funciones de este músculo transverso del abdomen son estabilizar el core⁶⁸ y la columna lumbar para que el tronco del cuerpo se mantenga estable, mientras que en la respiración el músculo transverso ayuda en el momento de exhalar el aire de los pulmones.

Rutina de ejercicios para transverso

Indicaciones para el actor:

1. Colocarse en posición de tabla con la espalda recta.

Duración: Mantener posición de 20 a 30 segundos y descansar de 10 a 15 segundos.

Repetición: 3 veces.

⁶⁸ “‘Core’ es una palabra en inglés, cuyo significado es "centro" o "núcleo". Se refiere a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna. (...) De este grupo de músculos obtienes la mayor parte de la fuerza de tu cuerpo: los utilizas para dar una patada a una pelota, levantar un objeto pesado o mantenerte parado.” (BBC Mundo 2016).

2. Acostarse boca arriba con los brazos al costado del cuerpo, levantar ambas piernas a 45° grados, mientras el ombligo se lleva hacia dentro dando la intención de tocar el piso.
Duración: De 20 a 30 segundos y descansar 10 o 15 segundos.

Repetición: 3 veces.

3. Colocarse con las rodillas y los codos apoyados en el suelo, la columna estará relajada pero recta mientras que la cabeza mira hacia el ombligo, se hundirá el abdomen y después se soltará.

Duración: 15 segundo mantener el abdomen dentro y luego relajar 10 segundos.

Repetición: 3 veces.

Para esta serie de ejercicios revisar: vídeo 2. “Rutina de ejercicios para transversos” (Ir al anexo de la página 88).

Oblicuos

Los beneficios de fortalecer los oblicuos en el actor sirven para mejorar la estabilidad en la cintura, dan fuerza para los movimientos de giros y evitan que se deforme esta parte del cuerpo, estabilizan el tronco y fungen como puntos de apoyo donde los brazos y las piernas pueden moverse con fuerza.

“Su verdadera función es controlar el giro de la cintura pélvica sobre la escapular frenando la rotación a nivel lumbo-pelvico. (...). Si los oblicuos no actuasen con precisión y coordinación, la cintura giraría dañando las estructuras vertebrales”.⁶⁹

Rutinas de ejercicios para oblicuos

Indicaciones para el actor:

1. Rotación rusa para principiantes.

El torso del cuerpo se levantará, mientras que el actor sentado con las rodillas semi-flexionadas, hará rotaciones para ambos lados del cuerpo. Repetición: 10 veces por cada lado.

⁶⁹ Junco, “La importancia de los abdominales oblicuos” en *Fisiogestiona (sitio web)*, 10 de septiembre de 2014, consultada 20 de noviembre de 2017, <http://www.fisiogestiona.es/salud/la-importancia-de-los-abdominales-oblicuos/>

2. Rotación rusa para avanzados.

Sentarse con las rodillas semi-flexionadas, levantando los talones y haciendo rotaciones para ambos lados del cuerpo. Repetición: 10 veces por cada lado.

3. Tabla hacia un costado.

El cuerpo se coloca hacia un costado, con las piernas estiradas, el torso levantado dirigiendo la mano izquierda hacia el cielo, mientras que la palma de la mano derecha sostiene el cuerpo. Cambiar hacia el lado contrario y ahora la palma de la mano izquierda será la base del cuerpo. Repetición: 10 veces por cada lado.

Es importante revisar el vídeo 3. “Ejercicio para oblicuos” (Ir al anexo de la página 88).

1.1.9 Ejercicios prácticos de *Kathakali*

*Kathakali*⁷⁰ es una forma teatral tradicional concebida como danza-teatro en la India, respecto al trabajo físico hace uso de posturas corporales específicas conocidas como *mudras* o gestos de las manos, usa expresiones faciales muy grandilocuentes, movimientos de los ojos, actitudes teatrales, ritmos musicales entre otras. Sus historias épicas provienen del Ramayana, Mahabharata y Bhagavata Purana de ahí que sea un arte clásico escénico de la cultura hindú.

Esta forma teatral también tiene recursos que bien pueden ser utilizados por los actores para la escena. Se componen de cuatro elementos básicamente: *aharyabhinaya* (consiste en el vestuario, maquillaje, adornos y decoraciones para los actores o actrices), *vachikabhinaya* (es la forma de hablar en los dramas, el canto en las mismas y la música que expresan las emociones de los actores o actrices), *angikabhinaya* (son posturas

⁷⁰ “Kathakali es un drama-danza tradicional del estado indio de Kerala. Es desarrollado como una forma de arte distinta a mediados del siglo XVII... Las historias épicas provienen del Ramayana, Mahabharata y Bhagavata Purana. Los personajes son sobre todo sobrehumanos: dioses, demonios, y humanos, además de algunos animales. Kathakali se puede realizar en terrenos del templo así como en áreas privadas y públicas, y existe una comprensión implícita de que Kathakali, al igual que sus precursores, refuerza los códigos morales y glorifica a los dioses mediante la representación dramática... Los estudiosos se refieren a cuatro elementos dramáticos de Kathakali. Aharyabhinaya se refiere a la decoración que son elementos de la obra, especialmente trajes, maquillajes y accesorios. Los otros son Vachikabhinaya (discursos y canciones), Angikabhinaya (danza, posición del cuerpo, mudras / gestos de las manos, movimientos oculares, etc.) y Satvikabhinaya (la expresión de los estados psíquicos asociados con las emociones).” Traducción con ayuda de google traductor. (John 2011, 20).

físicas, movimientos de las diferentes partes del cuerpo, la manera de moverse sobre el escenario y los gestos) se divide en *angas*, *pratyangas* y *upangas*, y el cuarto elemento *satvikabhinaya* (son las emociones internas que comunica el actor o actriz al público receptor).

En la técnica de la DCM se hablará de algunos elementos citados que constituyen al *Kathakali* pero en esta ocasión se sugerirá un ejercicio físico para el calentamiento corporal del hueso sacro que dará flexibilidad y alineación a la cadera del actor, esto es importante debido a que una de sus funciones principales de este hueso es trasladar el peso del cuerpo a la cintura pélvica para darle mejor movilidad al cuerpo del actor.

Ejercicio de cadera estilo *Kathakali*

Este ejercicio de cadera del *Kathakali* es muy práctico para la apertura de la cadera del actor, libera el abductor y el rotador de los glúteos, por lo general en la cadera se aloja gran parte de la tensión emocional y el estrés pero cuando la pelvis se libera, comienza la alineación del cuerpo.

Para este tipo de apertura de cadera se propone iniciar primero con la postura de la Fig. 19 A, el actor se colocará boca abajo con la pelvis pegada al piso, los pies se juntan y permanecerán así aproximadamente 1 minuto, si se tolera la posición se puede desplazar el sacro hacia los talones de los pies y permanecer 1 minuto más o el tiempo que más tolere el actor, repetir el ejercicio por 3 minutos como mínimo con pequeños descansos.



Figura 19. A) Postura de ranita con pies juntos. B) *Mandukasana*.

Mandukasana es una postura similar a la anterior pero la diferencia radica en la apertura de las piernas, las cuales formarán un rectángulo y la pelvis seguirá permaneciendo pegada al suelo como se muestra en la Fig.19 B, con esta posición se trabaja la apertura de la cadera a mayor amplitud.

Capítulo 2. Entrenamiento actoral con técnica básica de la DCM

Una vez que el actor ha hecho el calentamiento corporal, se adentrará a la técnica de la DCM pasando por los cuatro elementos que conforman esta propuesta de entrenamiento actoral: *namaskar*, *abhinaya* (*angika* y *sattvika*), esculturas para la DCM y los *atavu-s* de la tradición Kerala Kalamandalam.

Es importante enfatizar que, para la técnica de la DCM, uno de los elementos característicos es el trabajo de la parte superior del cuerpo donde el torso hace movimientos de manera circular, constante, sutil y grácil, mientras tanto la parte inferior del cuerpo del actor llevará el control de estos movimientos ininterrumpidos que le proporcionarán estabilidad.

Las manos y las piernas en esta técnica de la DCM siempre tienen que formar curvas en el cuerpo del actor debido a que la energía se trabaja de manera cíclica y circular, los movimientos del torso llevarán un balanceo junto con gestos de las manos y el ritmo de los pies, mientras tanto los estados emocionales del actor podrán estar o no presentes dependiendo el grado de complejidad de los ejercicios técnicos que se estén realizando, la energía del actor deberá ser usada de manera regulada y suave para que sus movimientos corporales en general no sean bruscos ni agresivos.

Generar con el torso del cuerpo un movimiento sutil, resulta bastante complicado y es un patrón de movimiento que hace mimesis⁷¹ directamente a las palmeras y las olas del mar de Kerala-India, por lo cual la calidad de movimiento corporal que usa como referencia de un medio ambiente tropical es algo que tiene su propia singularidad.

⁷¹ “El ritmo, sin la armonía, es el recurso en las imitaciones del bailarín; pues aun éste, mediante el ritmo de sus actitudes puede representar los caracteres del hombre, así como también lo que ellos hacen y sufren”. (Aristóteles 1999, 4).

2.1 *Namaskar* o saludo inicial de la DCM

Namaskar o saludo inicial de la DCM se realiza cuando el actor se encuentra parado sobre sus pies de manera vertical, las palmas de sus manos se juntarán a la altura de su pecho formando *mudra anjali*, luego colocará sus pies en primera posición como en el ballet clásico occidental para ir bajando poco a poco sus piernas hasta que logre llegar al piso y con sus manos pueda tocarlo como se muestra en la Fig. 20.



Figura 20. *Namaskar* o saludo inicial de la DCM.

Después de tocar el piso con ambas manos, el actor a modo de reverencia quedará de pie y hará una ligera inclinación de su cuerpo frente a la audiencia, lo que representa agradecimiento y respeto. *Namaskar* o saludo inicial de la DCM es un saludo de apertura para pedir bendiciones, honrar a la madre tierra y al público presente, se muestra un ejemplo de este saludo en el vídeo 4. “Presentación de danza Mohiniyattam en el auditorio de la Embajada de la India en México” (Ir anexo de la página 88).

2.2 *Abhinaya*

El *abhinaya* ayuda a dirigir al público hacia la experiencia (*bhava*⁷²) de un sentimiento (*rasa*⁷³) y en el *Natya Sastra* se mencionan cuatro tipos:

- *Āṅgika Abhinaya* (expresión de *anga* o los miembros mayores, *pratyangas* o miembros medios y *upanga* expresión de los miembros menores).
- *Vāchika Abhinaya* (expresión del discurso mediante el uso de la voz hablada en dramas o la expresión de emociones a través del canto).
- *Āhārya Abhinaya* (consiste en la vestimenta, maquillaje y decoraciones físicas de los actores, del espacio teatral se incluyen luces y accesorios).
- *Sāttvika Abhinaya* (emociones internas del intérprete mediante las cuales el actor o bailarín se comunica con el público).

Para el entrenamiento técnico de los actores con técnica de la DCM, se utilizarán solamente dos tipos de *Abhinaya*⁷⁴: *Āṅgika Abhinaya* y *Sāttvika Abhinaya*, el primer tipo de *abhinaya* lo conforman las posturas técnicas-básicas de la DCM *samamandalam* y *aramandalam* de la tradición Kerala Kalamandalam, estas se usan para que el actor pueda asimilar e incorporar a su memoria corporal dichas posiciones físicas, ya que son fundamentales en el trabajo técnico de la DCM, dichas posturas son completamente extra-cotidianas y el cuerpo del actor requiere entrenarse para poder asimilarlas.

⁷² “Ahora explicaremos los *bhava*-s. ¿Por qué se les llama *bhava*-s? ¿Es porque se 'convierten' en algo que crean (lit.cause para ser creado) algo? La explicación es que se llaman '*bhava*-s' porque conducen al significado de un poema, un significado que incluye palabras, gestos físicos y emociones. En esta conexión, se puede observar el siguiente verso (tradicional): 'Un significado transmitido por un estímulo (*vibhava*) se hace inteligible por palabras, gestos físicos y emociones (*anubhava*)'. 'Lo que transmite el significado que el poeta intenta a través de las palabras, los gestos físicos y los cambios faciales es un *bhava*.'” (Rangacharya 2010, 64). Traducción con ayuda de google.

⁷³ “*Rasa* es el resultado acumulado de *vibhava* (estímulo), *anubhava* (reacción involuntaria) y *Vyabhicari bhava* (reacción voluntaria). Por ejemplo, al igual que cuando se mezclan varios condimentos, salsas, hierbas y otros materiales, se siente un sabor (diferente del gusto individual de los componentes), o cuando la mezcla de materiales como la melaza con otros materiales produce seis tipos de sabores, así también, junto con los diferentes *bhava*-s (emociones), el *Sthayi bhava* se convierte en un sabor (*rasa*, sabor, sentimiento). (Rangacharya 2010, 55). Traducción con ayuda de google.

⁷⁴ Según Indian Aesthetics “*Abhinaya* es un concepto en danza india y drama derivado de *Natya Shastra* de Bharata. Aunque ahora, la palabra ha llegado a significar "el arte de la expresión", etimológicamente se deriva de Sanskrit *abhi*- 'hacia' + *nii*- 'leading / guide', así que literalmente significa un 'leading to' (liderando la audiencia hacia un sentimiento, un *rasa*). Además de su claro impacto en la tradición dramática, se utiliza como una parte integral de todos los estilos de danza clásica India, que todos presentan algún tipo de aspecto mimético de ciertas composiciones, por ejemplo, en representaciones de la vida cotidiana o piezas devocionales.”

Además se emplearán veinticuatro *mudras* básicos de las manos que darán al actor energía en todo su cuerpo, proporcionarán fuerza a sus órganos internos debido a que los dedos tienen terminales nerviosas y algunos meridianos⁷⁵ de acupuntura producen circuitos electromagnéticos en el cerebro que permiten activar la energía del actor.

2.2.1 *Āṅgika Abhinaya*

Angas - Miembros mayores

Las siguientes posturas básicas son técnica de la DCM; *samamandalam* (Fig. 21 A) y *aramandalam* (Fig. 21 B) estilo Kerala Kalamandalam, son fundamentales para el entrenamiento de los actores, deben estar muy bien presentes en su cuerpo, ya que son puntos de referencia muy específicos y a partir de estas posturas el actor hará posible el comienzo de los ejercicios técnicos conocidos como *atavu-s*.



Figura 21. A) *Samamandalam* estilo Kerala Kalamandalam. B) *Aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam.

⁷⁵ “La medicina china cree que los meridianos son el acceso al qi (la energía) del cuerpo humano. El meridiano está adherido a las vísceras, y se difunde por todo el cuerpo, conectando los órganos y los tejidos como una entidad entera coherente. (...) Todo el mundo tiene meridianos, aunque no pueden ser vistos o tocados, pero bajo ciertas condiciones pueden ser percibidos.” (Durina 1995, 13).

La postura de *samamandalam* ayudará al actor a tener el cuerpo erguido con presencia escénica, con esta postura experimentará la presencia encantadora de la feminidad de Mohini, divinidad hindú, empoderada y cuya reencarnación pertenece al Dios Vishnu.

Mohini es una imagen mitológica femenina de la India que sirve como inspiración para esta técnica de la DCM, recordemos que dicho estilo de danza posee la seducción y el poder de encantamiento femenino, el cual deviene gracias a esta deidad que posee dichas cualidades, el actor al usar este gran recurso creativo puede presentar una transformación completa de su ser como se pretende alcanzar con la DCM y gracias a ellos el actor gana posibilidades plásticas con su propio cuerpo.

Aramandalam es una posición corporal donde el cuerpo del actor se fortalece usando sus miembros inferiores como soporte y unión con la tierra, mientras tanto su torso permanece erguido y conectado con la energía del cielo, creando de esta manera una conciencia en el actor donde hará uso de su cuerpo de manera equilibrada usando ambas energías.

Este tipo de danza clásica de la India ha sido practicada con mayor regularidad por mujeres, debido a la presencia intrínseca de la divinidad femenina, no obstante a esto no hay ningún impedimento para que los hombres pueden aprenderla y desarrollarla para su entrenamiento personal, ya que la exploración físico, psíquica-mental y espiritual compete a ambos géneros humanos sin que haya una distinción que impida la práctica de este tipo de danza clásica como entrenamiento para los actores.

Los *mudras* o gestos de las manos que utilizará el actor son en total veinticuatro y se extraen del *Hastalaksanadipika*⁷⁶ (Fig. 22, p. 59).

“En las representaciones de los dioses hindúes, los diferentes Mudras y Hastas (posiciones de los brazos) tienen una gran importancia. En este caso, además de los atributos y actitudes del cuerpo, también

⁷⁶ “Los gestos con las manos utilizados en Mohiniyattam se dibujan en su mayoría en el *Hastalaksanadipika* un texto autoritario Keralite sobre el tema. Kutiyattam, Nangiar Kuthu, Krsnanattam, Kathakali y otras artes escénicas clásicas de Kerala han adoptado las hastamudra-s establecidas en *Hastalaksanadipika*. (...) *Hastalaksanadipika* es el producto de algunos esfuerzos serios realizados en una era desconocida para sistematizar los gestos con las manos de, principalmente, Kutiyattam y Nangiar Kuthu. Solo se han descubierto dos paricheda-s (capítulos) del trabajo. Las porciones restantes todavía están en la oscuridad. No tenemos información sobre la fecha o autoría del trabajo.” (Venu y Paniker 1995, 43).

representan las características que identifican a los distintos dioses. En la posición mítica de la mano, el que ora ve un poder particular, cualidad, fuerza y carácter de la divinidad que venera.”⁷⁷

La actividad cerebral del actor estará constantemente trabajando al practicar estos gestos de las manos, por lo tanto, produce un efecto a nivel energético-sutil y a nivel físico-material. Los *mudras* de las manos como se ha mencionado son gestos que ayudan al actor a trabajar la coordinación y activan centros de energía, gracias a la posición de estas manos ambos hemisferios del cerebro permitirán que la memoria y la creatividad puedan incrementarse en el trabajo escénico del actor.

Es importante que estos veinticuatro *mudras* el actor los aprenda de memoria, ya que con ellos trabajará diferentes variaciones tanto en los ejercicios de calentamiento como en los técnicos. Cabe destacar que para el aprendizaje de estos veinticuatro *mudras* existe un breve mantra que facilitará su memorización:

El actor cantará las veinticuatro *mudras* de esta forma:

Hastaaaa Patatakaa, Mudrakhyaaam, Kathakaaam
Musti Rityapiii, Kartari - mukham samnyashtya
Shuka – tundaaam, Kapitthaaa – kaaam
Hamsaaa Pakshaaa Shthyaa,
Shikaram Hamsasyaaa, Purnar Anjali,
Ardha Chandra Sthyaaaa,
Mukura, Brahmaaaaraaa, Suchikaaa Mukha Haaa
Pallaaavaaaa, Tripataka Shtya,
Mrugaaa Shirsha Hoyestataaa
Purnaaa Sarpa Shiraaas Apnyo,
Vardhaaaa Manaka Ityapiii
Araaalaam, Urna Nabham Shtya,
Mukulaaam, Kathaka Mukha Ha...

⁷⁷ Gertrud Hirschi en *Mudras. El poder del yoga en tus manos*, pág. 21. Consultado 07 de Agosto de 2017, <https://docs.google.com/file/d/0B7x0QTX8wr8JNjNiNGFkMWYtMTEzYy00NzNILTk5NTctMTAwODZiMjUzNWNi/edit>

78

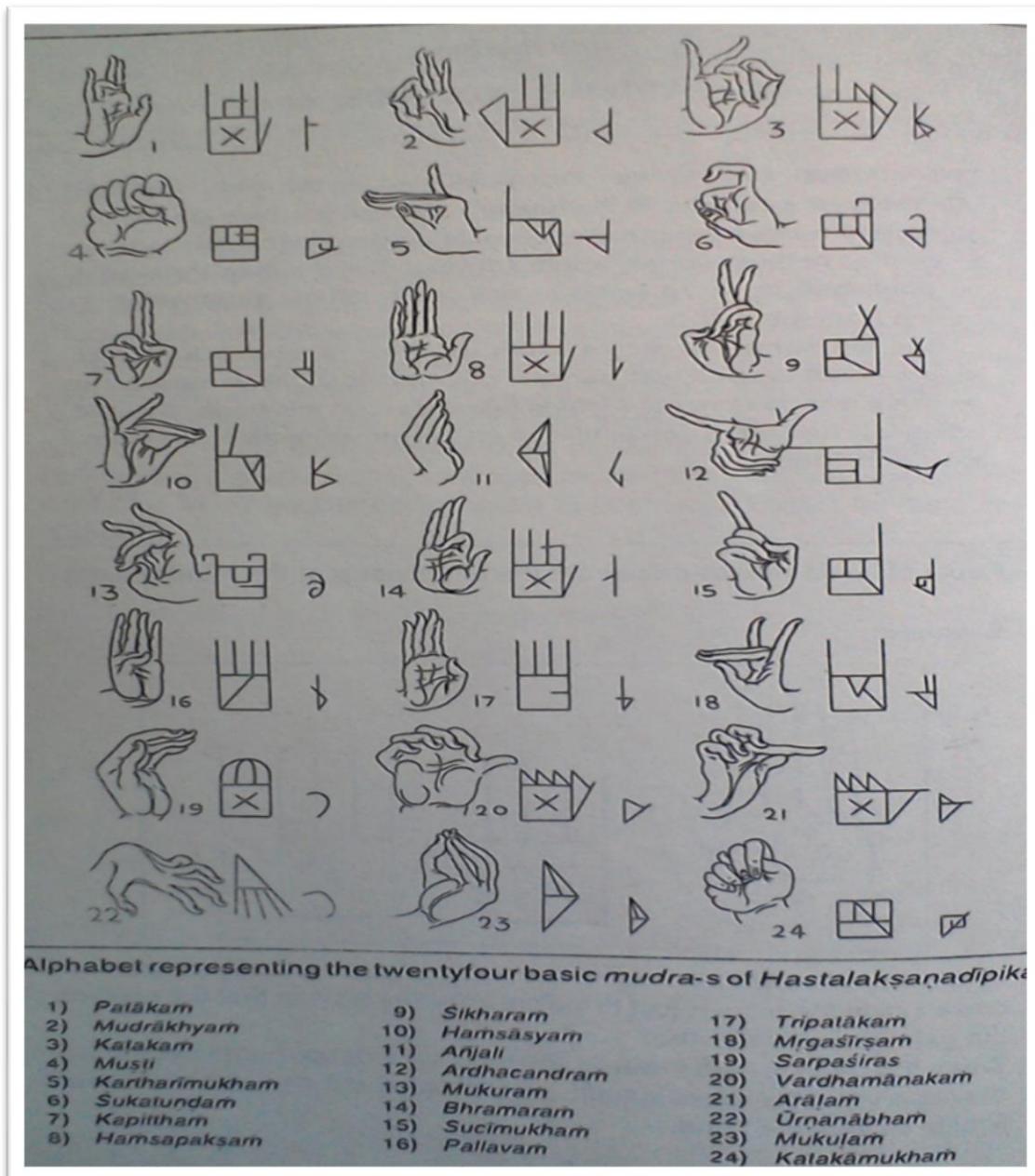


Figura 22. Hastalaksanadipika, mudras o gestos de las manos.

“La movilidad de las manos actúa siempre en la movilidad de la nuca. Por eso, los ejercicios de las manos actúan liberando las tensiones de la nuca. (...) Además, al extender y separar los dedos se genera un reflejo que también provoca el estiramiento y separación de la vértebra

⁷⁸ Venu G. y Paniker Nirmala. (1995). Hastalaksanadipika [Figura 25. Hastalaksanadipika, mudras o gestos de las manos] Recuperado de Venu G. y Paniker Nirmala, Mohiniyattam The Lasya Dance (Trichur, Kerala, India: Natana Kairali, 1995), 76.

dorsal, lo que produce un incremento en la capacidad respiratoria de los pulmones.”⁷⁹

Upangas - Miembros menores

Movimientos faciales (ojos, cejas, boca, etc.)

En esta sección del entrenamiento es importante que el actor sea consciente de que el trabajo facial es de suma importancia, ya que los gestos de la cara expresan y exteriorizan las emociones internas. Los ejercicios faciales permiten que el actor tenga un rostro más elástico, fresco, vivo y capaz de moldearse a las emociones que tiene que representar en el escenario.

“Nuestro rostro posee una estructura especial, consecuencia de nuestro patrimonio genético y de nuestra osamenta (...) Sin embargo, a menudo olvidamos que la estructura del rostro está conformada por más de cincuenta músculos, que son los que, en gran parte, determinan su apariencia. Su función es tan importante como la del resto de la musculatura corporal, que sostiene el esqueleto y lo pone en movimiento.”⁸⁰

Ojos

El trabajo de ojos (Fig. 23, p. 61) sirve al actor para mejorar problemas en su visión y mantener una higiene saludable, aumentando notoriamente su capacidad expresiva, gracias al fortalecimiento muscular la información que recibe y capta el actor de su entorno puede tener mayor posibilidad de alcance. Los ojos y el cerebro se encuentran íntimamente ligados y gracias al trabajo que realizan estos órganos en el cuerpo humano,

⁷⁹ Gertrud Hirschi en *Mudras. El poder del yoga en tus manos*, pág. 46. Consultado 07 de Agosto de 2017, <https://docs.google.com/file/d/0B7x0QTX8wr8JNjNiNGFkMWYtMTEzYy00NzNILTk5NTctMTAwODZiMjUzNWNi/edit>

⁸⁰ Catherine Pez en *La Gimnasia Facial* describe algunas funciones del rostro, pág. 9. Consultado 07 de Agosto de 2017, <https://docs.google.com/file/d/0B7x0QTX8wr8JNjNiNGFkMWYtMTEzYy00NzNILTk5NTctMTAwODZiMjUzNWNi/edit>

el actor podrá reconocer de manera más nítida, clara y real el tamaño, la forma, el color y la textura de lo que le rodea.

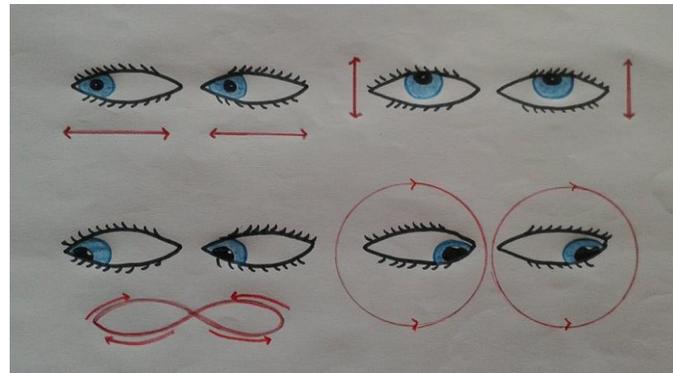
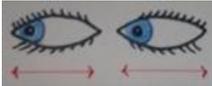
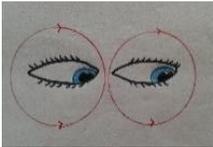
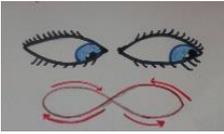


Figura 23. Ejercicios para ojos.

Indicaciones previas para el actor: Primero se recomienda hacer un masaje en general con las yemas de los dedos, alrededor de los ojos y después por toda la cara. Al finalizar estos masajes se comenzará con los ejercicios descritos en la tabla 5, pág. 60 y 61.

Tabla 5. Ejercicios para fortalecer los músculos oculares.

Nombre del ejercicio	Punto inicial	Secuencia	Objetivo en el actor
<p>Ojos de arriba hacia abajo</p> 	Mirar un punto fijo al frente, a medio metro de distancia y mover los ojos de arriba hacia abajo de manera vertical.	Hacer este ejercicio visual de siete a diez repeticiones.	<p>Todos los ejercicios mejoran la agudeza visual, proporcionando una mejor refracción en los ojos lo cual permite y hace posible una mayor capacidad de foco para las imágenes del exterior.</p> <p>Además ejercita el nervio óptico que está encargado de transportar las imágenes al cerebro del actor, evita el aumento de la miopía si es que</p>
<p>Ojos mirando hacia los costados</p> 	Mirar un punto fijo enfrente y mover los ojos hacia los costados de manera horizontal	Hacer este ejercicio visual siete repeticiones.	
<p>Ojos en círculos</p> 	Mirar un punto fijo enfrente, después mover los ojos hacia arriba, ir hacia el lado derecho, mirar abajo, luego mirar hacia el lado derecho para terminar viendo hacia arriba, donde se inicia de	Hacer este ejercicio visual siete repeticiones.	

	nueva cuenta el movimiento círculo		se tiene este padecimiento visual y permite que el actor tenga una relajación de este órgano.
Ojos en forma de ocho 	Mirar un punto fijo enfrente y mover los ojos haciendo la forma de un ocho muy amplio	Hacer este ejercicio visual siete repeticiones.	

Cejas

Este ejercicio es muy sencillo de realizar para el actor, consiste en subir y bajar las cejas de los ojos por 3 minutos, cada minuto se incrementa un poco la velocidad y finalizando el tiempo sugerido se desciende la velocidad minuto a minuto hasta llegar de nueva cuenta a los 3 minutos. Dicho ejercicio sirve para tonificar los tejidos faciales de las cejas, evitar el párpado caído e inclusive fortalece la frente que con el paso de los años por efecto de gravedad va perdiendo tono muscular inclusive en los actores.

Boca

Los ejercicios para la boca favorecen al actor para que pueda tener una mejor articulación, permiten que su cara tenga mayor movilidad, por lo tanto podrá expresar sentimientos, emociones y estados de ánimo con menor grado de tensión.

Instrucción de ejercicio: 1) El actor abrirá la boca lo más ampliamente posible. 2) Estirará las comisuras de los labios a modo de hacer una gran sonrisa para después formar un beso y finalmente llegar a la neutralidad. 3) Mantendrá los labios juntos y cerrados para hacer pucheros, inflando y desinflando los mofletes (Fig. 24). 4) Articular y exagerar la pronunciación de todas las vocales en voz alta (A, E, I, O, U).

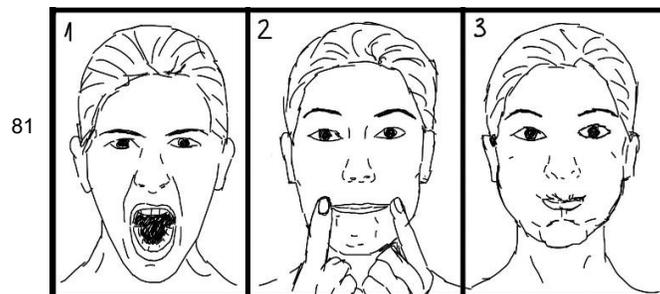


Figura 24. Movimientos para boca (Imagen modificada de pág. web Gran Pausa)

⁸¹ Gran Pausa. (2014). Ejercicios musculares para músicos de mandíbula, músculos faciales. [Figura 49. Movimientos para boca]. Recuperado de <http://granpausa.com/2014/12/07/ejercicios-musculares-para-musicos/>

2.2.2 Sāttvika Abhinaya

El *sāttvika*⁸² *abhinaya* es el mensaje de las emociones internas (*bhava*) del intérprete conocido como *Nava Rasa* (Fig. 25, p. 64). Son nueve expresiones faciales que se retoman de la tradición clásica del *Kathakali*:

1. *Sringara-Rati* (amor, placer, deleite).
2. *Hasya-Hasa* (cómico, risa, burlona).
3. *Karuna-Shoka* (patético, triste).
4. *Raudra-Krodha*, (furia).
5. *Vira-Utsaha* (vigor, entusiasmo, heroico).
6. *Bhayanaka-Bhaya* (temor, preocupación).
7. *Bibhatsa-Jugupsa* (disgusto, repulsivo).
8. *Adbhuta-Vismaya* (maravilloso, sorprendido, curioso).
9. *Shanti* (paz, tranquilidad).

Gracias al entrenamiento facial el actor podrá explorar y memorizar estas nueve *rasas* o emociones, las cuales lo preparan para que experimente los movimientos musculares que forma con su cara al reaccionar y construir estos diferentes estados de ánimo.

Así mismo, el actor desde estos distintos gestos faciales externos puede adentrarse a la emoción interna que los produce, por ello resulta ser un medio que puede ayudar a reconocer desde fuera lo que se crea de manera profunda en las emociones del actor. Ver el vídeo 5. Navarasa, las 9 emociones estéticas (Ir al anexo de la pág. 90).

⁸² “Por lo tanto, Sāttvika abhinaya es una representación física conmovida por emociones agudas, el proceso que requiere la participación absoluta del actor con el personaje. Este intenso estado de concentración solo se puede comparar con la meditación. Tal actuación superior permite el nacimiento de una experiencia estética divina.” Traducción con ayuda de google traductor. (Ponkshe 2016).



Figura 25. *Nava Rasa*.

2.3 Esculturas de Mohiniyattam

El actor necesita entrenar su presencia escénica para tener un alto nivel de consciencia espacial, ya que en escena es donde el podrá interpretar diferentes personajes. Por consiguiente las esculturas que se proponen en la DCM, se usarán para que el actor trabaje su energía, dinamismo y concentración escénica.

Cuando un actor está en el escenario debe ser capaz de manejar sus emociones, su intelecto y otras herramientas tanto internas como externas para mantener la atención del público y poder comunicar el mensaje que desea expresar. El uso de las esculturas en el trabajo del actor logra concentrar su energía en una posición corporal determinada

que requiere de su plena atención y esfuerzo musculo-esquelético, además le permite explorar la personificación de algunas deidades⁸³ sagradas de la India como *Krishna*⁸⁴ y *Shiva*.

Las esculturas que se retoman en las Danzas Clásicas de la India se mencionan en el *Natya Sastra*⁸⁵ y algunas otras se encuentran en el templo de Thillai Natarajar o Chidambaram⁸⁶, son alrededor de 180 esculturas pero solamente se practicarán trece para este entrenamiento actoral, ya que son las aprendidas durante las prácticas de campo realizadas entre (2014-2017).

“En la India antigua, el arte de la escultura estaba vinculado directamente a la esfera de lo sagrado. Su existencia como forma artística evolucionó

⁸³ Entre los años 300 antes de nuestra era y 500 después de nuestra era aproximadamente, se desarrolló en la India una forma panteísta y sectaria del culto personal a la que hoy conocemos como hinduismo. Desplazó a la religión védica o “protohindu” que se originó en el segundo milenio antes de nuestra era y que consistía de sacrificios, ritos y plegarias realizados por una casta sacerdotal de élite. Con el surgimiento del hinduismo a muchas de las deidades védicas más antiguas que personificaban a las fuerzas naturales y los reinos celestiales se les atribuyeron nuevas funciones, otras desaparecieron en la obscuridad, mientras que algunas deidades antes subsidiarias fueron elevadas a la preminencia teológica. Para los hindúes, los ciclos temporales del universo se volvieron primordiales y fueron personificados y venerados bajo la forma de Brahmá, el creador; Visnú, el preservador, que mantiene la armonía y el orden; y Shivá, el destructor, quien al aniquilar el universo le permite renacer en la siguiente era cósmica. Visnú y Shivá se convirtieron en el punto focal de la devoción de las dos principales sectas del hinduismo: el vaishnavismo y el shaivismo. (Museo Nacional de las Culturas 2012).

⁸⁴ “...Kṛṣṇa es la Suprema Personalidad de Dios. ¿Por qué? Porque él se ajusta exacta y detalladamente a las descripciones del Ser Supremo, la Divinidad. En otras palabras Kṛṣṇa es Dios porque Él es supremamente atractivo. (...) Así, por la experiencia práctica, podemos observar que uno es atractivo gracias a (1) la riqueza, (2) el poder, (3) la fama, (4) la belleza, (5) la sabiduría y (6) la renunciación. Aquél que posee simultáneamente todas estas seis opulencias, y que las posee en grado ilimitado, se sobreentiende que es la Suprema Personalidad de Dios. Parāśara Muni, una gran autoridad védica describe estas opulencias de Dios. (...) Kṛṣṇa puede responder perfectamente con nuestra tendencia a amar, mediante diferentes relaciones que reciben el nombre de *rasas* o melodiosidades. Básicamente hay doce relaciones amorosas.” (A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada 2018, 3 y 11).

⁸⁵ “El Nāṭya Shāstra es la obra sobre dramaturgia más antigua del mundo. Se trata de un tratado de poética, composición y artes escénicas atribuido al Muni (sabio) Bharata, aunque la versión que ha llegado hasta nosotros tiene adiciones hechas por otros autores. Es un libro de gran amplitud, donde se recogen todos los aspectos de la dramaturgia, desde los principales hasta los que parecen completamente accesorios pero que también contribuyen al resultado final.” (Gallud 2013).

⁸⁶ “El Templo de Chidambaram es un templo hindú dedicado al Señor Shiva ubicado en el corazón de la ciudad de Chidambaram, Tamil Nadu)... Chidambaram es uno de los cinco templos más sagrados de Shiva, cada uno representando uno de los cinco elementos naturales; Chidambaram representa akasha (éter). Los otros cuatro templos de esta categoría son: Thiruvanaikaval Jambukeswara, Trichy (agua), Kanchi Ekambareswara (tierra) Kanchipuram, Thiruvannamalai Arunachaleswara (fuego), Thiruvanna malai y Kalahasti Nathar (viento), Kalahasti”. Chidambaram Temple. http://www.chidambaramnataraja.org/about_temple.html (Consultado 06 Agosto de 2017). Traducción con ayuda de google traductor.

desde una antigua tradición de realización de imágenes exentas, ligada a la veneración de espíritus de la naturaleza, hasta adoptar encarnaciones complejas y diversas que reflejaban las distintas creencias que se pretendía proclamar: el hinduismo, el jainismo y el budismo.”⁸⁷

Las trece esculturas (páginas 67-69) se deben realizar exactamente como se presentan en las siguientes figuras:

⁸⁷ “La escultura en los templos Indios. El arte de la devoción” en LaVanguardia.com medio online española, REDACCIÓN del 03/08/2007 10:41 Actualizado 21/11/2008. Consultado 06 de Agosto de 2017. <http://www.lavanguardia.com/vida/20070803/53381449976/la-escultura-en-los-templos-indios.html>.



Figura 26. A) Escultura 1. *Shiva Nataraja* B) Escultura 2. C) Escultura 3. D) Escultura 4. cultura 5. F) Escultura 6. *Krishna* con la cabeza de *Kaliya*.



Figura 27. G) Escultura 7. *Krishna* con su flauta. H) Escultura 8. I) Escultura 9. J) Escultura 10. K) Escultura 11. L) Escultura 12.

Nota: La escultura 8, 9, 10, 11 y 12 se hace para ambos lados (derecho e izquierdo).



Figura 28. M) Escultura 13.

Si observamos la figura 26 de la p. 67, la escultura A es Shiva Nataraja⁸⁸ y la escultura F es Krishna con la cabeza de Kaliya⁸⁹ quien es un serpiente negra que solía

⁸⁸ "... Shiva como Nataraja, el rey de los danzantes o de los actores. Ésta es una de las figuras más bellas y perfectas del arte de todos los tiempos. (...) La estatua muestra a un Shiva en movimiento, acaso saltando, con un pie al aire y los cabellos, de largos rizos enmarañados, flotantes. Su cuerpo es tan esbelto, que las personas no familiarizadas con la cultura hindú a menudo piensan que es el de una diosa. Tiene cuatro brazos, que representan sus muchos poderes. En su rostro hay una expresión de gozo sereno. En la cabeza lleva varios emblemas: una luna en creciente que simboliza no sólo la energía en ascenso que sucede a la Luna nueva, sino también el soma. En sánscrito, soma designa a la Luna y en los Vedas es una bebida ritual y el néctar de la inmortalidad con que se embriagan los dioses; igualmente, es el néctar interior que el yogui prueba en estados de meditación profunda. Hay también en la cabeza de Shiva una flor de datura, una calavera y la carita de la diosa del río Ganges. Los Puranas proporcionan las leyendas respectivas que explican el origen de estos elementos en Shiva, así como también el de la cobra que trae enredada al cuello a manera de guirnalda, la piel de tigre con que se cubre y la figura del enano sobre el que se encuentra." (Cross 1994, 24).

⁸⁹ Cuando el Señor Krsna comprendió que el agua del río Yamuna estaba siendo contaminada por la serpiente Kaliya, tomó medidas contra él (1) y así el agua se purificó. (...) Mientras Krsna danzaba sobre sus cabezas, Kaliya trató de empujarlo hacia abajo con algunas de sus otras cabezas. Kaliya tenía alrededor de cien cabezas pero Krsna las controló todas. Él comenzó a golpear violentamente a Kaliya con sus pies de loto, y esto fue más que lo que la serpiente podía soportar. Gradualmente, Kaliya fue reducido a luchar por su propia vida. Vómito toda clase de desechos y exhaló fuego. Mientras vomitaba material venenoso de su interior, la situación pecaminosa de Kaliya se redujo. Debido a la gran ira, comenzó a luchar por la existencia y trató de levantar una de sus cabezas para matar al Señor. El Señor inmediatamente capturó esa cabeza y la controló, pateándola y danzando sobre ella. En verdad, parecía como si la Suprema Personalidad de Dios, Visnu, estuviera siendo adorado; los venenos que emanaban de la boca de la serpiente parecían ser ofrendas de flores. (A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada 2018, 148 y 152).

vivir dentro de un lago, ubicado en el río Yamuna de Vrindavan, sitio donde Krishna paso su infancia y adolescencia, ambas deidades son originarias de la India y el actor puede experimentar mediante estas posiciones corporales la personificación de estas divinidades masculinas, además su trabajo creativo necesitará de su plena atención: corporal, psíquico-mental y espiritual que es lo que buscamos con la técnica de la DCM.

Las esculturas B, C, D, y E no representan a una deidad en particular pero son poses físicas que se encuentran en algunos templos sagrados de la India y representan el culto a los dioses.

En la figura 27 de la p. 68, la escultura G también se relaciona con la deidad de Krishna pero esta vez se representa con su flauta y uno de los referentes que puede ser útil para que el actor logre esta transformarse es con el siguiente verso descriptivo escrito por Srila Naraya Maharaj, maestro hindú quien veneraba a esta deidad:

“Después de oír la vibración de la flauta de Krsna, las *gopis* de Vrndavana lo recordaron y comenzaron a hablar entre ellas acerca de lo bien que Krsna estaba tocando su flauta. Cuando las *gopis* describieron la dulce vibración de la flauta de Krsna, también recordaron sus pasatiempos con Él, y así, sus mentes se perturbaron, y fueron incapaces de describir completamente las hermosas vibraciones”.⁹⁰

El resto de las esculturas H, I, J, K, L y M son de igual forma representaciones que hay en los templos, de ellas no se conoce ninguna historia en particular pero ayudan al actor a generar más códigos corporales, a los cuales puede posteriormente darles una intención emocional en algún determinado momento.

2.4 Atavu-s (Tradición Kerala Kalamandalam)⁹¹

Las secuencias corporales conocidas como *atavu-s* son técnica establecida de la DCM, dichos movimientos hacen que el actor logre una coordinación neuro-muscular en su

⁹⁰ A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada en *Krsna, la fuente del placer* describe en un capítulo titulado Las gopis son atraídas por su flauta como es el comportamiento de Krsna con su flauta, p. 177.

⁹¹ Kerala Kalamandalam (sitio web), Consultada 09 de Mayo de 2018, <http://www.kalamandalam.org/home.aspx>

cuerpo, ya que trabajará su coordinación, fuerza, flexibilidad, estabilidad, resistencia, memoria y sentido del ritmo. “Estas unidades básicas de danza (*atavu-s*) son subdivisiones de los aspectos de danza pura (*nrtha*) de Mohiniyattam que se producen mediante una combinación armoniosa de varios tipos de gestos, movimientos corporales, *madalam-s*, trabajo de pies y *caris*.”⁹²

Se han seleccionado los primeros cinco *atavu-s* para este entrenamiento actoral y el propósito fundamental, es que el actor logre asimilarlos con su propio cuerpo para generar una memoria muscular que le permita desarrollar una destreza física en el escenario. El actor al practicar estos ejercicios técnicos de manera disciplinada, durante un periodo considerable verá los resultados reflejados en el mismo poco a poco. Revisar vídeo 6. *Mohiniyattam – Atavu-s* tradición Kerala Kalamandalam (1 a 5) donde se realizan estos primeros cinco *atavu-s*. (Ir al anexo de la página 89).

⁹² Paniker Nirmala, en *Mohiniyattam The Lasya Dance*, Natana Kairaki (Trichur, Kerala, India, 1995). 40. Traducción con ayuda de google traductor.

CONCLUSIONES

Históricamente podemos afirmar que la DCM dentro del contexto de la cultura hindú se proyectó a través del cuerpo para interiorizar formas de carácter ritual, estas se expresaron en sus orígenes a través de las *devadasi-s*⁹³ o bailarinas de algunos templos sagrados del Sur de la India. Los valores estéticos de estas figuras se relacionaban directamente con la fe y la devoción hacia los dioses, pero en la actualidad estas formas expresivas interpretadas por las *devadasi-s* han dejado de funcionar como un rito.

Los orígenes espirituales que tiene la DCM se expresan simbólicamente mediante la imagen central de Mohini que es la divinidad femenina, un avatar del dios Vishnu, cuya belleza tiene la cualidad de encantar y seducir a los asuras o demonios para poder resguardar el amrita o néctar de los dioses. Este tipo de características el actor podrá desarrollarlas con la técnica de la DCM y en particular con la estructura metodológica desarrollada en este documento. Para el caso de los estudiantes de Literatura Dramática y Teatro si al menos dos semestres se disciplinaron con este entrenamiento podrían trabajar de manera consciente con su cuerpo, psique-mente y alma; dichos resultados se reflejarían en sus capacidades expresivas corporales, ya que gracias a esta técnica el cuerpo del actor va generando una memoria y plasticidad muscular que puede irse plasmando en todo el sistema físico expresivo de un actor.

Para lograr lo anterior en este trabajo se logró estructurar una propuesta de entrenamiento que consiste en un calentamiento previo antes de entrar a la parte técnica de la DCM, la finalidad es preparar el cuerpo del actor para que asimile los movimientos y los ritmos musicales como sucede con el *vaythari adi talam* (ritmo de ocho tiempos), al cual se le va incorporar una serie de movimientos de pies, torso y cadera que ayudarán al actor con su memoria corporal (Ejercicios calentamiento de piernas y de torso, ver tablas de la 1 a la 4, p. 27-30).

Los ejercicios que específicamente introducen al actor en la técnica de la DCM son: movimientos para torso (revisar p. 30), ejercicios de torso con *mudras* (p. 34), ejercicio de Kalarippayatu secuencia *vadivukal* (pág. 37) y ver vídeo 2. Kalari Animal

⁹³ Teresa Santoru, "Las 'devadasi': niñas de propiedad pública", *El país* (30 Sep 2014), consultado 10 de febrero de 2019. https://elpais.com/elpais/2014/09/30/planeta_futuro/1412075558_560767.html?id_externo_rsoc=FB_CC&fclid=lwAR0BMInVzeEwedBnZpZy73h63qBXic89WC_cROd_HxMf7B6jYkq00b1Xncs

Posture Presentation by VUCBE (p. 88), calentamiento de brazos en Hasta Dola (p. 38), flexibilidad: ejercicios de arcos y piernas (p. 39), abdominales, transverso y oblicuos (p. 46) y el ejercicio práctico de Kathatakali (pág. 50).

Concluida está preparación, el actor abordará propiamente la técnica de la DCM, la cual se subdivide en cuatro ejes principales: el primer elemento es *Namaskar* o saludo inicial de la DCM (Fig. 20, p. 54), esta postura corporal hace que el actor asimile la unión de ambas energías que posee, tanto la femenina como la masculina realizando el *mudra anjali*.

El segundo aspecto son las posiciones básicas para la técnica de la DCM: *Figura 21. A) Samamandalam* estilo Kerala Kalamandalam. B) *Aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam) ubicadas en la p. 56, la práctica de los veinticuatro *mudras* básicos del Hastalaksanadipika *Figura 22. Hastalaksanadipika*, mudras o gestos de las manos (p. 59),y el trabajo emocional y gestual del *Nava Rasa Figura 25. Nava Rasa* (p. 64).

El tercer elemento es el uso de las esculturas físicas, éstas llevan al actor a tener una experiencia devocional y al mismo tiempo brindan la posibilidad de que pueda experimentar su presencia escénica con valor ritual, lo cual potencializa la conexión espiritual que los actores pueden llegar a tener: *Figura 26. A) Escultura 1. Shiva Nataraja. B) Escultura 2. C) Escultura 3. D) Escultura 4. E) Escultura 5. F) Escultura 6. Krishna con la cabeza de Kaliya, Figura 27. G) Escultura 7. Krishna con su flauta. H) Escultura 8. I) Escultura 9. J) Escultura 10. K) Escultura 11. L) Escultura 12. y Figura 28. M) Escultura 13* (p. 67-69) y los *atavu-s* de la Tradición Kerala Kalamandalam, los cuales van formando como ya hemos mencionado la memoria corporal en el actor, consultar vídeo 6. *Mohiniyattam – Atavu-s* tradición Kerala Kalamandalam 1 a 5 (revisar p. 89).

Los elementos anteriores de la DCM los presento como un ejemplo para mi experiencia como actriz en un montaje llamado **“Los pasatiempos de Krishna: El demonio Pralambasura”**, el trabajo actoral que tuve fue el de representar a Krishna⁹⁴

⁹⁴ “Kṛṣṇa es Bhagavan, Vrajendra-nandana, el océano del *rasa*. En Él se encuentran todas las potencias que se contradicen entre sí (*sarva saktiman*), y no hay diferencia entre Krishna y Sus potencias. Él es la causa de todas las causas (*sarva-karana-karanam*), la personificación de infinitos poderes (*sarva saktiman*) y el completo océano de néctar de las relaciones amorosas (*akhila-rasamṛta-sindhu*). (...). Kṛṣṇa es único e incomparable. Él es la verdad completa (*advaya-jñāna-patattva*). Los mundos materiales, los mundos trascendentales y las *jivas* han emanado de su potencia (...). El *Srimad-Bhagavatam* y todas las escrituras védicas nos dicen que las *gopis* no son diferentes de Kṛṣṇa. El *Brahmasamhita* (5.37) declara que ellas son la forma (*rupa*) de Kṛṣṇa; son Kṛṣṇa mismo. (...) Kṛṣṇa se ha dividido en dos para poder saborearse a

una deidad masculina de la India, dicho personaje fue preparado mediante el uso de los *atavu-s* o secuencias corporales de técnica de la DCM (p. 71), con esto mi cuerpo estaba físicamente más preparado y dispuesto para modificarse en escena, la fuerza y la flexibilidad de mis piernas tenían la capacidad de transformar mi manera de caminar y de estar presente en el escenario, tal y como este personaje lo requería, mis extremidades superiores eran capaces de realizar movimientos con *mudras*, gestos corporales muy distintivos de las deidades hindúes, recordemos que estos símbolos representan propiamente poderes divinos.



Figura 29. Interpretación actoral de Krishna.

Mis reacciones faciales también eran más expresivas debido a que los ejercicios del *Nava Rasa* (p.64) mejoraban mi plasticidad facial para exteriorizar mediante movimientos fisonómicos las emociones de este personaje, dos de las principales emociones que trabajé con el Dios de Krishna era *sringara-rati* (amor, placer, deleite) y *vira-utsaha* (vigor, entusiasmo, heroico), como actriz era necesario llegar a estas

sí mismo y tener sus pasatiempos. Kṛṣṇa estaba solo en Vamsi-vata (Vrndavana), y de su costado izquierdo surgió su energía más elevada, la potencia superior y completa (hladini-shakti), la hermosísima Srimati Radhika, la cual corrió hacia Él con *raga*.” (Srila Bhaktivedanta Narayana Goswami Maharaj 2010, 69-70).

emociones internas para profundizarlas e ir construyendo de forma artística este personaje. Es por eso que al integrar a mi proceso actoral la técnica de la DCM, fue posible generar las emociones o impulsos para interpretar a los diferentes personajes, ya sean divinos o aquellos que requieran cualidades sobre humanas.

Con esta técnica el actor va explorando y asimilando energías que van más allá del comportamiento cotidiano de la vida, por ejemplo en el caso de las esculturas, estas son posiciones definidas que se ejecutan con el cuerpo y mediante formas físicas se puede llegar a una intención o emoción interna del personaje. En este contexto las esculturas representan no solamente lo material sino que conllevan un logro psíquico-emocional proyectado a través del cuerpo.⁹⁵

Cuando los actores van interiorizando formas y valores de carácter ritual a su quehacer escénico, logran una consciencia espiritual que es necesaria para que puedan reconocer un trabajo interno donde obtengan mayor capacidad expresiva para la escena. Si se trabaja en conjunto: cuerpo, mente y alma llevándolos a sus propios límites, puede decirse que el actor opera como un ser holístico que favorece a la construcción de los personajes y lograría representarlos escénicamente de forma más grandilocuente. Así mismo, su visión ontológica del mundo haría posible que el actor concibiera más allá de los límites materiales que perciben comúnmente las personas y por lo tanto, sería capaz de crear un momento divino con su interpretación actoral construyéndose a sí mismo y al hecho teatral a partir de esa visión de mundos extra-cotidianos. Es por eso que el actor realizará acciones extra-cotidianas, lo cual se generará por esas habilidades holísticas concebidas de manera orgánica y natural sin que se vean forzadas o falsas.

También mediante la técnica de la DCM aquí expuesta, el actor puede desarrollar un cuerpo orgánico capaz de responder a las necesidades de los diferentes personajes que bien pueden ser asignados en su campo de trabajo. La experiencia escénica que tuve con ésta técnica, fue con el personaje de la divinidad masculina de Krishna pero este

⁹⁵ “Conócete a ti mismo.” Es el camino más simple y eficaz para lograr mayor salud y bienestar, y es el fundamento de la sabiduría de vida y de la felicidad. Pero el alma es aún más importante que el cuerpo, al igual que los habitantes son más importantes que la casa. El cuerpo merece nuestra atención, pero él no permanecerá. Solo el alma posee la prerrogativa de la inmortalidad. Pero si vemos en nuestro cuerpo la oportunidad que nos permite saber más acerca del alma y sus funciones, favorecemos el desarrollo de ambos, y le daremos al cuerpo el valor que merece, sin sobreestimarle. Si le permitimos al cuerpo ser este cuerpo particular, experimentar su jerarquía y el debido respeto – en el sentido de la gran oportunidad que él tiene sobre la Tierra -, el provecho será magnífico”. (Dhalke 2011, 9).

tipo de entrenamiento actoral se puede utilizar para la construcción de otros personajes en diferentes contextos.

En la actualidad los actores con frecuencia pierden su consciencia espiritual y esto es algo que no puede ser despojado de su trabajo escénico, ya que un actor debe tener en todo momento un trabajo integral de su propio cuerpo para poder transformarlo y usar su energía en los personajes de cualquier género teatral que ameriten su trabajo creativo artístico, integrando los tres elementos importantes que se pretende lograr con la técnica de la DCM: el cuerpo, la mente y el alma.

Finalmente de la presente investigación derivan como perspectiva los siguientes cuestionamientos: ¿Es necesario que un artista tenga una consciencia espiritual de sí mismo? ¿Para qué le servirá a un artista tener la percepción de su alma? ¿El arte se encontrará ligado a una percepción espiritual capaz de brindar al hecho artístico parámetros de belleza universal? ¿De dónde viene la percepción de belleza artística? ¿Cuáles son los conceptos universales de arte y belleza artística? ¿Para qué sirve tener conceptos universales en el arte y en la belleza artística?

Todo tipo de quehacer artístico escénico requiere de un trabajo holístico, donde el actor como ser humano involucre toda su herramienta de trabajo llamada cuerpo para crear mundos y ficciones propios de su labor escénica. “El arte es como una llave mágica que abre la entrada a los mundos interiores. El artista, habiendo logrado ese contacto, recibe como una revelación las ideas que se transformaran en una obra de arte. Esa percepción de la Suprema Belleza, es la inspiración.”⁹⁶

⁹⁶ Myrta Barvié, India sus Danzas Clásicas. (Nueva Delhi, INDIA: Consejo Indio de Relaciones, 1996), 20.

BIBLIOGRAFÍA

A.C. BHAKTIVEDANTA SWAMI PRABHUPADA. *El Bhagavad gita tal como es*. México, DF: The Bhaktivedanta Book Trust International, 2007.

AHONEN Jarmo, LahtinenTiina, Sandström Marita, Pogliani Giuliano y Wirhed Rolf. *Kinesiología y Anatomía Aplicada a la Actividad Física*. Traducción: Cristina Halberstadt. 3ª reimpresión de la 2ª edición. España: Editorial Paidotribo, 2013.

ARISTÓTELES. *Acerca del alma*. Traducción, notas, prólogo e introducción: Marcelo D. Boeri. Argentina: Ediciones Colihue S.R.L., 2010.

BARBA, Eugenio. *Más allá de las islas flotantes*. Traducción de Toni Cots. México: Escenología A.C., 1986.

_____ y Nicola Savarese. *El arte secreto del actor, Diccionario de Antropología Teatral*. Traducción Yalma-Hail Porras y Bruno Bert. México: Escenología A.C., 1990.

BARVIÉ, Myrta. *India sus Danzas Clásicas*. Nueva Delhi, INDIA: Consejo Indio de Relaciones, 1996.

BROOK, Peter. *Más allá del espacio vacío*. España: Alba Editorial, 2004.

DAHLKE, Ruediger. *El cuerpo como espejo del alma*. Traducción por Inés Belluscio. Buenos Aires, Argentina: Alhue, 2011.

ECO, Umberto. *Historia de la Belleza*. Traducción de María Pons Irazazábal. 1ra edición. Barcelona: Delbolsillo, 2010.

GROTOWSKI, Jerzy. *Hacia un teatro pobre*. Traducción Margo Glantz. 25ª reimpresión. México: Siglo XXI Editores Mexicanos, 2009.

GOMBRICH, E. H., *La historia del Arte*. Traducción de Rafael Santos Torroella. México: Coedición por Editorial Diana S.A. de C.V con la autorización de Phaidon Press Limited, Regent's Wharf. All Saints Street. Londres, N1 9PA. Reino Unido, 1999.

JERUSALIM, Janice. *Guía de yoga*. Traducción del inglés: Olga Delgado. China: Copyright© PARRAGON, 2004.

LORIUS, Cassandra. *La Biblia del Sexo Sagrado*. Traducción de Blanca González Villegas. 1er edición. Madrid: Gaia Ediciones, Febrero 2012.

PLATÓN. Diálogos III: Fedón, Banquete y Fedro. Traducciones, Introducciones Y Notas por C. García, M. Martínez Hernández, E. Lledo Iñigo. 4ª reimpresión. Madrid: Editorial GREDOS, S.A., 2004.

RANGACHARYA, Adya. *The Natyasastra*. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers Ptv. Ltd., 2010.

SRILA BHAKTIVEDANTA NARAYANA GOSWAMI MAHARAJ. *Verdades Secretas del Srimad Bhagavatam*. Traducción de Sripada Sagara Maharaja y Vrndavanesvari dasi. 3er reimpresión. Vrndavana, U.P., India: Gaudiya Vedanta, 2010.

VAGANOVA, Agrippina. *Basic Principles of Classical Ballet*. New York: Dover Publications, Inc., 1969.

venu G. y Paniker Nirmala. *Mohiniyattam The Lasya Dance*. Trichur, Kerala, India: Natana Kairaki Trichur, 1995.

DOCUMENTACIÓN Y REFERENCIAS DE LA WEB

- A.C. BHAKTIVEDANTA SWAMI PRABHUPADA. “Krsna, La fuente de placer.” www.harekrishna.es (sitio web). (Consultado el 22 de Noviembre de 2017) <http://www.harekrishna.es/krishna-la-fuente-del-placer/>
- ARISTÓTELES. *Poética*. Editado por elaleph.com, 1999. <http://coral.ufsm.br/gpforma/2senafe/PDF/b8.pdf>
- AZNAR Casanova, J. Antonio. “Introducción a la Psicofísica”. *Universitat de Barcelona*. Material docente posteadó el 02 de noviembre de 2009 (Consultado el 05 de Noviembre de 2017) http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/9922/1/PSICFISCA_Apuntes_2009.pdf
- BARONE, Luis Roberto. *Anatomía y Fisiología del Cuerpo Humano*. Cultural Librería Americana S.A. Grupo Clasa, 2007-2008. (Consultado el 11 de Octubre de 2018) <https://clea.edu.mx/biblioteca/Anatomia-y-fisiologia-del-cuerpo-humano.pdf>
- BBC Mundo, “Qué es el “core” los músculos que te dan estabilidad y evitan lesiones.” *BBC MUNDO*, (17 Abril 2018). Consultado 13 de Noviembre de 2017. http://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/01/160113_deportes_enforma_core_ejercicio_ac
- -BÉJART, Maurice. “Un viaje iniciático.” *EL CORREO DE LA UNESCO: LA DANZA el fuego sagrado*, Año XLIX (Enero 1996):1-52. Consultado 08 de Septiembre de 2017. <http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001025/102540so.pdf>
- BRAGANÇA de Viana, Martha María. “Flexibilidad: conceptos y generalidades.” *efdeportes.com Revista Digital* Año 12 – N°116 (Enero de 2008):1. Consultado 12 de Noviembre de 2017. <http://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm>
- CALVO Shadid, Annette y Rojas Cabezas, Zaida. “LOS TÉRMINOS SÁNSCRITOS DEL YOGA: UNA TRAVESÍA MILENARIA.” *Revista Káñina*, vol. XXXIX (2015): pp. 95-112. Consultado 24 de Octubre de 2018. <http://www.redalyc.org/pdf/442/44247255007.pdf>
- CARROLL, Revital. *Mudras of Indian Dance*. Philadelphia, USA: Singind Dragon, 2014. (Consultado 11 de Septiembre de 2017)

<https://books.google.com.mx/books?id=G9gnBQAAQBAJ&pg=PT83&lpg=PT83&dq=MUDRAS+HASTA+DOLA&source=bl&ots=6tn4FGHlat&sig=IZOHjNPgrIR0pg4N7OhawwFvtog&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwikwa3y8dTUAhWHWCYKHbSWDooQ6AEIUjAK#v=onepage&q=MUDRAS%20HASTA%20DOLA&f=false>

- CARRASCO Bellido, Dimas y David Carrasco Bellido. “Biomecánica de la actividad física.” *Instituto Nacional de Educación Física, Universidad Politécnica de Madrid*, 7. Consultado 18 de Septiembre de 2017. <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef3curso4.pdf>
- CHEN-APUY, Hilda. “Simbolismo y estética en el arte indio”. *Revista de la Universidad de México*, Volumen XX, número 1 (febrero 1966): 1-32. Consultado 23 de Agosto de 2017. <http://www.revistadelauniversidad.unam.mx/historico/10274.pdf>
- CHIDAMBARAM TEMPLE. http://www.chidambarnataraja.org/about_temple.html (Consultado 06 Agosto de 2017). Traducción con ayuda de google traductor.
- CROSS, Elsa. “La danza de Shiva y los procesos cósmicos”. *Revista de la Universidad de México*, No. 523-524 Agosto-Septiembre (1994): 23-26. Consultado 10 de Noviembre de 2018. http://www.revistadelauniversidad.unam.mx/ojs_rum/files/journals/1/articles/14024/public/14024-19422-1-PB.pdf
- DR. OLIVEIRA C. “Biomecánica de la columna vertebral.” *Canarias Médica y Quirúrgica Vol. 4 – N°12 (Enero-Abril 2007): 35-43*. Consultado 12 de Noviembre de 2017. https://acceda.ulpgc.es:8443/xmlui/bitstream/10553/5983/1/0514198_00012_0005.pdf
- DURAN Amavizca, Norma. “Educación holista: Pedagogía del amor universal.” *Perfiles educativos* [online]. 2001, vol. 23, n. 92 (2001): 117-120. Consultado 22 de Octubre de 2017. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-

[26982001000200008&fbclid=IwAR1ueqB0urA9d-x3dketA_SMzhyDQSS-vsqdFYehygTkr4mAVjEcmhjsA](https://www.facebook.com/energy.sk/files/es/reg_en_pen.pdf)

- DURINA, Vladimir. *La Regeneración en el Pentagrama*. España: Editado por Energy Universe 2, s.1., 1995. http://www.energy.sk/files/es/reg_en_pen.pdf
- FERNÁNDEZ Laura e Isabel Montero. “El cuerpo, el comunicador por excelencia.” *institut gestal (sitio web)*, 05 de Julio de 2016. Consultado 31 de Julio de 2017. <http://www.institutgestalt.com/blog/el-cuerpo-el-comunicador-por-excelencia>.
- GALLUD Jardiel, Enrique. El Natya Sastra en Castellano. *Instituto de Indología (sitio web)*. (Consultado el 26 de Noviembre de 2017) <http://institutodeindologia.net/index.php/noticias/resenas-de-libros/262-natya-shastra>
- GARCÍA Bergua, Alicia. “La nueva visión del cerebro.” *¿cómo ves? Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM*, no. 111 (febrero de 2008):11-12. Consultado 12 de Octubre de 2017. <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/111/la-nueva-vision-del-cerebro>
- GATICA, Génesis. “La memoria corporal en la danza”. *yo danzo Blog de la Academia de Danza & Artes*. Artículo postado 9 de Junio de 2016 (consultado el 05 de Septiembre de 2017) <https://yodanzo.com/2016/06/09/la-memoria-corporal-en-la-danza/>
- GONZÁLEZ Parera, Montserrat. “El teatro como estrategia didáctica.” *Universitat de Barcelona*. (Consultado 11 de Octubre de 2017) https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/publicaciones_centros/PDF/argel_2012/04_gonzalez.pdf
- GOWITZKE, Barbara A. y Morris Milner. *El cuerpo y sus movimientos, bases científicas*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo, 1999. (Consultado 14 de Octubre de 2017) <https://books.google.com.mx/books?id=JtSsW0ensgkC&pg=RA1-PT161&lpg=RA1-PT161&dq=Sistema+Neuromuscular&source=bl&ots=FhOphLebcz&sig=O8co5qBkWjqAQ6R9THDNdhfaYx8&hl=es->

[419&sa=X&ved=0ahUKEwi2geD5qu_WAhWi7IMKHU_VDGEQ6AEIbDAN#v=onepage&q=Sistema%20Neuromuscular&f=false](https://www.facebook.com/172345402826515/photos/a.172936276100761.44108.172345402826515/1082707861790260/?type=3&theater)

“GURUDEV TAGORE INDIAN CULTURAL CENTRE”. *Embassy of India to Mexico* (Facebook). Postado 1 de Junio de 2016 (Consultada 29 de Julio de 2017) <https://www.facebook.com/172345402826515/photos/a.172936276100761.44108.172345402826515/1082707861790260/?type=3&theater>.

- GUTIÉRREZ Muñoz, Julio. “Ejercicios de Estiramiento”. *Infomed Red de Salud de Cuba* (sitio web). Técnico Deportivo I y Monitor Territorial RFETA. (Consultado 19 de Agosto de 2017) http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/estiramientos_1.pdf
- HIRSCHI, Gertrud. *Mudras, El poder del yoga en tus manos*. Barcelona: Ediciones Urano, 1999. (Consultado 23 de Junio de 2017). <https://docs.google.com/file/d/0B7x0QTX8wr8JNjNiNGFkMWYtMTEzYy00NzNILTk5NTctMTAwODZiMjUzNWNi/edit>
- “ABHINAYA”, *Indian Aesthetics*, consultado 01 de Noviembre de 2017, http://164.100.133.129:81/eCONTENT/Uploads/INDIAN_AESTHETICS.pdf
- JOHN, Shaji Kalari. *Kalaripayattu. The Martial and Healing Art of Kerala*. Muttuchira, Kottayam Kerala: Koovackal. 2011. <http://www.shajikalari.com/Kalaripayattuebook.pdf> (Consultada 23 de Junio de 2017).
- JUNCO. “La importancia de los abdominales oblicuos” en *Fisiogestiona* (sitio web). Postado 10 de Septiembre de 2014 (consultada el 20 de noviembre de 2017) <http://www.fisiogestiona.es/salud/la-importancia-de-los-abdominales-oblicuos/>
- KERALA KALAMANDALAM: Deemed University for Art and Culture. *Kerala Kalamandalam* (sitio web). (Consultada 09 de Mayo de 2018) <http://www.kalamandalam.org/>
- KONSTAN, David. “El concepto de *belleza* en el mundo antiguo y su recepción en Occidente.” *New York University, NOVA TELLVS*, 30♦1 (2012):133-147. Consultado 07 de Marzo de 2018. <https://revistas-filologicas.unam.mx/nouatellus/index.php/nt/article/viewFile/407/401>

- “LA ESCULTURA EN LOS TEMPLOS INDIOS. EL ARTE DE LA DEVOCIÓN,” *LA VANGUARDIA* (03/08/2007 Actualizado 21/11/2008), consultado 06 de Agosto de 2017. <http://www.lavanguardia.com/vida/20070803/53381449976/la-escultura-en-los-templos-indios.html>
- “LAS PRINCIPALES DEIDADES DEL HINDUISMO.” Museo Nacional de las Culturas. Posteadó 2012 (consultado el 22 de Noviembre de 2017) <https://mnculturas.files.wordpress.com/2012/10/cedulario-arte-antiguo-de-la-india.pdf>
- MARTÍNEZ Barrera, Jorge. “Alma, cuerpo y mente”. *Sapientia*, Vol. LXVII Fasc. 229-230 (2011):235-258. Consultada 18 de Agosto de 2017. <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/alma-cuerpo-mente-santo-tomas.pdf>
- “NAMASKAR Y SU SIGNIFICADO.” *Spiritual Science Research Foundation* (sitio web). Consultado 24 de Octubre de 2018. <https://www.spiritualresearchfoundation.org/es/espiritualidad-en-la-vida-vida-satvica/como-se-debe-saludar/significado-de-namaste-y-namaskar/>
- NIELS BOHR INSTITUTE. *University of Copenhagen* (sitio web). (Consultada 04 de Agosto de 2017) <http://www.nbi.ku.dk/english/>
ODIN TEATRET, Nordisk Teaterlaboratorium (sitio web). (Consultada 27 de Marzo de 2018) <http://www.odinteatret.dk/about-us/eugenio-barba/biography-in-spanish.aspx>
- OJEDA, Alberto. “Peter Brook: “El teatro es un microscopio para observar la vida” *El Cultural* (sitio web). 17 de Octubre de 2014 (consultado 08 de Octubre de 2018) <https://www.elcultural.com/revista/escenarios/Peter-Brook-El-teatro-es-un-microscopio-para-observar-la-vida/35309>
- _PATI, George. “Mohiniyattam:An Embodiment of the Aesthetic and Religious”. *Journal of Hindu Studies* 3, no. 1 (2010):91-113. Consultada 15 de Enero de 2017. <http://eds.b.ebscohost.com/eds/results?vid=0&sid=a26d2ccf-2fe8-4f22-87f5-d36170b4aa85%40sessionmgr104&bquery=%22Mohiniyattam%3a+An+Embodiment+of+the+Aesthetic+and+the+Religious.%22&bdata=Jmxhbm9ZXMmdHIwZT0xJnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d>

- PÉREZ Soriano, Pedro y Salvador Llana Belloch. *Biomecánica aplicada a la Actividad Física y al Deporte*. Barcelona: Paidrotibo, Barcelona, 2012. Consultado 18 de Septiembre de 2017. https://www.researchgate.net/profile/Juan_Garcia-Lopez/publication/309579800_Equilibrio_y_estabilidad_del_cuerpo_humano/links/58185dc708aedc7d89699355/Equilibrio-y-estabilidad-del-cuerpo-humano.pdf
- PESCADOR, Darío. “Core: por qué es importante fortalecer tu cintura”. Quo (Enero 13 de 2015). Consultado 06 de Agosto de 2017. <http://transformer.blogs.quo.es/2015/01/13/core-por-que-es-importante-fortalecer-tu-cintura/>.
- PEZ, Catherine. *La Gimnasia Facial*. Traducido por Antonio Rodríguez Esteban. Córdoba, España: Editorial Sirio, S.A.:2006. <https://www.editorialsirio.com/contenido/datos/catalogo/primer-capitulo/9788478085545.pdf>
- PONKSHE Gauri. “Understanding Sattvika abhinaya”. *Narthaki*. Consultado el 21 de Marzo de 2018. <http://www.narthaki.com/info/articles/art405.html>
- RAJENDREN, Bindu. “Advocating culturally responsive teaching for India”. *Queensland University of Technology*, (2015):1-12. Consultado 08 de Septiembre de 2017. <http://ausdance.org.au/uploads/content/publications/daCi-2015/education/Advocating-culturally-responsive-teaching-practice-for-Indian-classical-dance-in-Australia-Bindu-Rajendren.pdf>
- SANTORU, TERESA. “Las ‘devadasí’: niñas de propiedad pública,” *El país* (30 Sep 2014), consultado 10 de febrero de 2019. https://elpais.com/elpais/2014/09/30/planeta_futuro/1412075558_560767.html?id_externo_rsoc=FB_CC&fbclid=IwAR3W7m3JjFsFt3VOIVutjNHRwthR0JMdC9MndGg8Qy0kppcUVkMIKCKTrBU
- SUKHANTANKAR, Ojasi. “Indian Classical Dance Forms (ICDs): Three Dimensions of Analysing Their Unity and Diversity”. *Chitrolekha International Magazine on Art and Design* Volumen 6, No. 1 (2016):66-75. Consultado 25 de Agosto de 2017. http://www.chitrolekha.com/V6/n2/02_classical_indian-folk-bollywood_dance.pdf

- TAMIL NADU INDIA: Ramakrishna Mission Vivekananda University (sitio web). (Consultada 11 de Noviembre de 2017) <http://www.kalamandalam.org/>
- THÉÂTRE DES BOUFFES DU NORD (sitio web). (Consultada 26 de Marzo de 2018) <http://www.bouffesdunord.com/en/about-us/peter-brook>
- TOLA, Fernando y Carmen Dragonetti. “El Vedismo. Los Vedas lo uno como origen de todo. El orden cósmico”. *Asociación Española de Orientalista XXXIX* (2003): 217-241. Consultado 04 de Septiembre de 2017. <file:///C:/Users/USUARIO/Documents/el-vedismo-los-vedas-lo-uno-como-origen-de-todo-el-orden-csmico-0.pdf>
- VIJAYALAKSHMI. “Grace is powerful, not a sign of subservience.” *creative india bharat & beyond*. Artículo postado el 16 de Junio de 2017 (consultado el 08 de noviembre de 2017) <http://creativeindiamag.com/topic/performing-arts/grace-is-powerful-not-a-sign-of-subservience/>
- VAZQUEZ, Stephanie Alejandra. “Técnica del Ballet Clásico”. *documents.mx*. Artículo postado 11 de Agosto de 2015 (Consultado el 11 de Octubre de 2017) <https://documents.mx/documents/57782059-tecnica-del-ballet-clasicopdf.html>

IMÁGENES Y FOTOS DE APOYO

- ALL COPY RIGTH – Kathakalishool.com. (2010). Kathakali School Centre for Performing Arts & Cukture [*Figura 7*. Movimiento de torso con *mudras* en *aramandalam*]. Recuperado de <http://kathakalishool.com/mohiniyattam.html> (Visto 07 de Noviembre de 2017).
- GRAN PAUSA. (2014). Ejercicios musculares para músicos de mandíbulas, músculos faciales. [*Figura 27*. Movimientos para boca]. <http://granpauza.com/2014/12/07/ejercicios-musculares-para-musicos/> (Visto 21 de Marzo de 2018).
- P. G., Veena. (13th International Film Festival of Kerala). Mohiniyattam 2nd year student from Kerala Kalamandalam. [*Figura 4*. Postura de manos para Samamandalam estilo Kerala Kalamandalam]. Recuperado de <https://www.google.com.mx/search?q=P.G.+Veena,+Mohiniyattam+2nd+year+student+from+Kerala+Kalamandalam+performing+Mohiniyattam+during+13th+International+Film+Festival+of+Kerala+%E2%80%93+Closing+Ceremony&tbm=isch>

&imgil=P63nSeeot9KJnM%253A%253BWIMNq01_6WDwNM%253Bhttps%25253A%25252F%25252Fwww.flickr.com%25252Fphotos%25252Fharee%25252F3126868427&source=iu&pf=m&fir=P63nSeeot9KJnM%253A%252CWIMNq01_6WDwNM%252C_&usg=__CqjP7ZM8FIC_c6E4GNAgcw4Uu1c%3D&biw=1366&bih=638&ved=0ahUKEwiKifC1xPHVAhVBYyYKHelhCuwQyjcINA&ei=vaWfWcq2E8HGmQHiw6jgDg#imgrc=P63nSeeot9KJnM (Visto 24 de Agosto de 2017).

- TORTORA Gerard J. y Bryan Derrickson. (2006). [Figura 18. Músculos de la pared abdominal] Recuperado de Tortora Gerard J. y Bryan Derrickson, Principios de Anatomía y Fisiología, (Madrid, España: Editorial Médica Panamericana S.A., 2006). Panel 11-7.
- VENU G. y Paniker Nirmala. (1995). Hastalaksanadipika [Figura 25. Hastalaksanadipika, *mudras* o gestos de las manos] Recuperado de Venu G. y Paniker Nirmala, Mohiniyattam The Lasya Dance (Trichur, Kerala, India: Natana Kairali, 1995), 76.
- VENU G. y Paniker Nirmala. (1995). *Samamandalam* [Figura 2. *Samamandalam* estilo G. Venu y Nirmala Paniker] Recuperado de Venu G. y Paniker Nirmala, Mohiniyattam The Lasya Dance, (Trichur, Kerala, India: Natana Kairaki Trichur, 1995). Colour-plate 4.
- VENU G. y Paniker Nirmala. (1995). *Aramandalam* [Figura 5. *Aramandalam* estilo G. Venu y] Nirmala Paniker] Recuperado de Venu G. y Paniker Nirmala, Mohiniyattam The Lasya Dance, (Trichur, Kerala, India: Natana Kairaki Trichur, 1995). Colour-plate 5.

ANEXOS

I. Figuras

Figura 1. *Samamandalam* estilo G. Venu y Nirmala Paniker (Imagen modificada de Late Shri).

Figura 2. *Aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam.

Figura 3. Postura de manos para *Samamandalam* estilo Kerala Kalamandalam (Foto modificada de P.G. Veena).

Figura 4. *Aramandalam* estilo G. Venu y Nirmala Paniker (Imagen modificada de Late Shri).

Figura 5. A) *Aramandalam* estilo G. Venu y Nirmala Paniker (Imagen modificada de Late Shri). B) *Svastica pada*.

Figura 6. *Aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam.

Figura 7. *Mudra ardachandra*.

Figura 8. Movimiento de torso con *mudras* (Foto modificada de pág. web Kathaklischool.com).

Figura 9. Posición de *mudra hasta dola*.

Figura 10. A) Preparación para arco. B) Arco.

Figura 11. A) Preparación en cuclillas. B) Arco en movimiento.

Figura 12. A) Preparación para *kapotasana* 1. B) *Kapotasana* 1.

Figura 13. A) *Adho Mukha Svanasana* o perro mirando hacia abajo. B) *Kapotasana* 2.

Figura 14. *Kapotasana* con ambos pies tocando la cabeza.

Figura 15. Estiramiento de una pierna con torso de frente a la rodilla.

Figura 16. Estiramiento de ambas piernas.

Figura 17. A) *Bhadrasana*. B) *Bhadrasana* con cabeza descansando sobre los pies.

Figura 18. Músculos de la pared abdominal (Imagen modificada del libro Principios de Anatomía y Fisiología).

Figura 19. A) Postura de ranita con pies juntos. B) *Madukasana*.

Figura 20. *Namaskar* o saludo inicial de la DCM.

Figura 21. A) *Samamandalam* estilo Kerala Kalamandalam. B) *Aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam.

Figura 22. *Hastalaksanadipika*, *mudras* o gestos de las manos (Imagen modificada de G. Venu y Nirmala Paniker).

Figura 23. Ejercicios para ojos.

Figura 24. Movimientos para la boca (Imagen modificada de pág. web Gran Pausa).

Figura 25. *Nava Rasa*.

Figura 26. A) Escultura 1. *Shiva Nataraya*. B) Escultura 2. C) Escultura 3. D) Escultura 4. E) Escultura 5. F) Escultura 6. *Krishna* con la cabeza de *Kaliya*.

Figura 27. G) Escultura 7. *Krishna* con su flauta. H) Escultura 8. I) Escultura 9. J) Escultura 10 K) Escultura 11. L) Escultura 12.

Figura 28. M) Escultura 13.

Figura 29. Interpretación actoral de *Krishna*.

II. Tablas

Tabla 1. Piernas en *samamandalam* bajando y subiendo (pág. 26).

Tabla 2. Torso hacia ambos lados en *aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam (pág. 27).

Tabla 3. Medios círculos de torso hacia ambos lados en *aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam (pág. 28).

Tabla 4. Círculos completos de torso en *aramandalam* estilo Kerala Kalamandalam (pág. 29).

Tabla 5. Ejercicios para fortalecer los músculos oculares (pág. 62 y 63).

III. Material Video Gráfico

Vídeo 1. Kalari Animal Posture Presentation by VUCBE
https://www.youtube.com/watch?v=_OIZa5b-5Q

Secuencia de los nueve *vadivus* (Visto 13 de Julio de 2017).

Vídeo 2. Rutina de ejercicios para transverso
<https://www.youtube.com/watch?v=1m9aZdxrvnw>

Rutina de ejercicios para transverso (Visto 12 de Noviembre de 2017).

Vídeo 3. Ejercicio para oblicuos <https://www.youtube.com/watch?v=jj1G3jGU2r8>

Ejercicios para oblicuos (Visto 25 de Julio de 2017).

Vídeo 4. Presentación de danza Mohiniyattam en el auditorio de la Embajada de la India en México <https://www.facebook.com/172345402826515/videos/1027547347306312/>

Saludo *Namaskar* del minuto 5'30'' al 5'57'' (Visto 16 de Marzo de 2017).

Vídeo 5. Navarasa, las 9 emociones estéticas
<https://www.facebook.com/sanscritoenmexico/videos/842575259245149/UzpfSTEWMDAwNDI0OTQ1NTk1NToxMDMyODUzMTMwMTk5NjU5/> Nava Rasas (Visto 02 de Mayo de 2018).

Vídeo 6. Mohiniyattam Atavu-s tradición Kerala Kalamandalam (1 al 5)
<https://www.youtube.com/watch?v=57AEx3tTlJ0>
Atavu-s tradición Kerala Kalamandalam del 1 al 5 (Visto 09 de Marzo de 2018).