



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

**TALLER: VIVENCIA Y REFLEXIÓN
SOBRE EL CUERPO EN EL
ESPACIO ESCÉNICO**

**T E S I N A
PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO**

**PRESENTA
JESSICA LAURA GONZÁLEZ LÓPEZ**

**ASESOR
JUAN GABRIEL MORENO SALAZAR**



JUNIO 2010



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

A la *Universidad Nacional Autónoma de México*

A *Juan Gabriel Moreno*
por haberme acompañado en ésta travesía y
por todo el esfuerzo puesto en este proyecto

A mi familia,
en especial a *mi madre Alma Piedad López*
por apoyarme y siempre confiar en mí
A mi padre *Juan González*

A *Jorge Díaz*
por ayudarme e impulsarme cuando lo necesito

A *Cristina Barragán y Oscar Armando García*
por en sus clases haber sembrado el deseo de hacer este proyecto

A *Consuelo Vázquez, Marcos Santana y Jaime*
por mi formación como bailarina

A mis sinodales
Lic. *Fidel Monroy*
Lic. *Araceli Rebollo*
Lic. *Elisa Mass*
Lic. *Joaquín Hernández*
por haber estado en este momento

A *Silvia*
Por haber hecho esto más ágil

TEMARIO

Introducción.....	4
I. Taller: Vivencia y reflexión sobre el cuerpo en el espacio escénico.....	11
1.1 Objetivo general.....	11
1.1.1 Objetivos específicos.....	11
1.2 Primer eje temático <i>Estructura corporal propia</i>	12
1.2.1Objetivos.....	12
1.2.2Contenidos.....	12
1.2.3 Actividades genéricas.....	13
1.3 Segundo eje <i>Exploración de posturas: ataque y defensa</i>	14
1.3.1 Objetivos.....	14
1.3.2 Contenidos.....	14
1.3.3 Actividades genéricas.....	15
1.4 Tercer eje <i>Cuerpo preciso en el espacio escénico</i>	15
1.4.1 Objetivos.....	15
1.4.2 Contenidos.....	16
1.4.3 Actividades genéricas.....	16
1.5 Metodología.....	17
1.6 Evaluación.....	19
1.7 Recursos didácticos.....	23
II. Plan de trabajo.....	25
2.1 Estructura corporal propia.....	25
2.1.2 Respiración.....	26
2.1.3 Huesos.....	28
2.1.4 Músculos.....	30
2.1.5 Clase modelo <i>Estructura corporal propia</i>	32
2.2 Exploración de posturas: ataque y defensa.....	41
2.2.1 Equilibrio.....	41
2.2.2 Ejes y planos.....	43
2.2.3 Posturas.....	45
2.2.4 El cuerpo como construcción cultural.....	46
2.5.5 Clase modelo <i>Exploración de posturas: ataque y defensa</i>	49
2.3 Cuerpo preciso en el espacio escénico.....	56
2.3.1 Esbozo de la técnica Rudolf von Laban.....	56
2.3.2 Kinética códigos corporales-gestos.....	57
2.3.3 Proxemia cercanía y lejanía.....	60
2.3.4 El actor/personaje en el espacio escénico.....	62
2.3.5 Clase modelo <i>Cuerpo preciso en el espacio escénico</i>	67
III. Conclusiones.....	72
IV. Glosario fotográfico de términos dancísticos.....	75
En piso por orden de dificultad:	
1. Feto.....	75
2. Estrella.....	75
3. Swastika.....	75

4. Pretzweil.....	75
En barra o centro por orden de dificultad:	
5. Pies y brazos en primera posición.....	76
6. Pies y brazos en segunda posición abierta.....	76
7. Pies en segunda posición cerrada y brazos en quinta posición.....	76
8. Pies en sexta posición y brazos en posición preparatoria.....	76
9. Plié.....	77
10. Relevé.....	77
11. Coupé.....	77
12. Passé.....	77
13. Cepillado.....	78
14. Pie derecho en attitude.....	78
15. Relevé land.....	78
16. Grand battement.....	78
Movimientos de pie o en piso:	
17. Flex.....	79
18. Punta.....	79
19. Circunducción.....	79
20. Dehors.....	79
21. Dedans.....	79
22. Rondellan.....	79
23. Gené.....	79
24. Soutenu.....	79
V. Anexo Video (solicitar)	
VI. Bibliografía.....	80

Introducción

A la par que me desarrollaba como actriz en el Colegio de Literatura Dramática y Teatro, tuve la fortuna de estudiar para bailarín ejecutante de danza contemporánea en la Escuela de Danza Contemporánea Ollin Yolliztli, en donde viví las diferencias de la formación del estudiante entre ambas disciplinas, absorbiendo los conocimientos de cada una, motivándome a integrarlos en mi trabajo. Me percaté de las ventajas que tenía sobre mis compañeros en ambas disciplinas: en la danza, mayor calidad interpretativa; y en el teatro, más posibilidades para acceder al diseño de la corporalidad del personaje, así como también una mayor comprensión en las clases de expresión corporal.

En el Colegio de Literatura Dramática y Teatro tuve por maestros a Marco Antonio Novelo y a Juan Gabriel Moreno, quienes abordan la expresión corporal desde distintos puntos de vista. Como profesores tienen muchos factores en su contra, pues la cantidad de horas designadas para estas materias no es suficiente más que para ver los contenidos someramente, sin contar con la apatía de los alumnos, quienes desconocen su cuerpo.

Esta tesina surgió, por un lado, al no comprender que mis compañeros del colegio, y de otras escuelas (con los que trabajaba en ese momento) desconocieran su cuerpo y el espacio escénico; y por otro lado, el tratar de traducir, sintetizar y elegir qué, de lo que yo había aprendido a nivel dancístico era relevante para el quehacer teatral; entonces decidí hacer un taller que pusiera orden a mis ideas y resolviera mis inquietudes.

Para realizar el taller me di a la tarea de observar en que se diferencian el teatro de la danza, y de este modo integrar los conocimientos que cada disciplina me aporta como artista escénico. En la búsqueda para integrar los conocimientos de dichas disciplinas, me llamo la atención el cuerpo - herramienta principal en ambos casos- por la complejidad del mismo.

El cuerpo, que es tratado de forma diferente en cada disciplina y sus terrenos son tan amplios, que el ser humano ha desarrollado diversas ciencias para su estudio, como la medicina, la psiquiatría, la psicología, la nutrición, la biología, la química, además de otras; sin embargo, considero que los

discursos y debates que actualmente se han generado alrededor del cuerpo deben estar dentro del conocimiento del actor, para revalorarse a sí mismo y a su quehacer dentro del arte.

En el recorrido por la vida y las distintas etapas del desarrollo, el ser humano utiliza sus capacidades conscientes y su experiencia para desenvolverse; no obstante, el contacto con la realidad se da por medio de los sentidos. Somos cuerpo, y en él está escrita la historia de cada uno y también la de la cultura a la que pertenecemos. Con él nos desplazamos en la vida, con encuentros y separaciones. Es por medio de él que conocemos la realidad.¹

El cuerpo también es el frente de la batalla, inseparable del mundo, tal como dice Maurice Merleau-Ponty:

Pero el cuerpo, no es una categoría abstracta sino el punto de vista de cada quien sobre la realidad, su vehículo de ser ante el mundo.²

En la actualidad la tecnología ha multiplicado las formas de comunicación, el teléfono fijo ha sido desplazado por el Internet y los teléfonos móviles, ha despersonalizado las relaciones humanas, olvidando el contacto físico y sensible, puesto que entablar lazos con el otro, nos confronta con nosotros mismos, nuestro ser y postura ante la vida, para posteriormente confrontarse con el otro. Dicha situación crea un escudo que protege a un humano de otro ¿De qué lo protege? Esta respuesta varía. Se puede hablar de la aceptación propia, de la incapacidad de relacionarse, de la frustración, de una falta de reconocimiento, en fin. Un reconocimiento constante y necesario, puesto que involucra al ser humano en su totalidad, como un sistema en donde confluyen factores conscientes, inconscientes, psicológicos, fisiológicos, biológicos, sensibles, entre muchos otros.

¹ En esa línea, A. Rico Bovio, filósofo latinoamericano contemporáneo, hace un serio intento de desarrollar una concepción integradora, que supere dualismos y reduccionismos. Considera el cuerpo como una realidad compleja (recapitulación del proceso evolutivo, de configuración "poliédrica"; y según este autor varios niveles celular, orgánico, social y personal) coexisten sin menoscabo de su unidad funcional: Margarita Baz en *Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza*, p. 21.

² Rico Bovio, *Las fronteras del cuerpo. Crítica de la corporeidad* México, Cuadernos de Joaquín Mortiz, 1990. p. 38.

La cultura impone modas en las cuales la población entra aún a costa de la salud, provocando enfermedades como la anorexia o la bulimia a la par de manifestaciones como la pornografía, que parcializa al cuerpo, exaltando y deformando las zonas erógenas de su estado natural, de esta manera el cuerpo aparece como una mercancía para ser objeto y blanco del poder.

El poder se manifiesta en el cuerpo a través de las instituciones (religión, estado, familia, escuela, medios de comunicación, empresas privadas), por medio de ellas aceptamos reglas, modas, órdenes, disciplinas y tecnologías; las ataduras ideológicas son transformadas en grilletes corporales. El cuerpo aprende, asimila, organiza y elige gestos, modos de moverse, modos al hablar, modos al pensar. Se apropia de ellos, naturalizándolos, encarnándolos, incorporándolos a sí mismo, hasta conseguir una armadura o coraza corporal, a la que viste y adorna, de acuerdo a lo que le gusta o le conviene; personal o socialmente, construye su yo personal. El cuerpo no sólo pertenece al mundo biológico, es también una construcción cultural.

Históricamente el cuerpo ha enfrentado diversas batallas de acuerdo a su gobierno. Foucault señala que, el dispositivo del *cuerpo supliciado* hizo de la muerte un espectáculo, tal como sucedió con la invención de la inquisición en la edad media que, como aparato de control social, invento múltiples formas de tortura para disfrutar del dolor que ejercía en el otro, llevándolo a extremos legalizados. El estado cambio dicho método por otro: el *cuerpo vigilado*, en donde la mirada se transforma en un método igualmente eficaz, complementándose con la *disciplina*, que fue incorporada en la milicia, método que conforma cuerpos dóciles, hábiles y listos para obedecer. Sin embargo, la *disciplina* se perfecciona con la *regulación del tiempo* del condenado que ahora se encuentra en una cárcel, lugar en donde los cuerpos son vigilados, disciplinados y condenados. Estos métodos de control en lugares específicos no excluyen al resto de la sociedad, ya que son igualmente aplicados en condiciones laborales y religiosas, convirtiendo al cuerpo, en sí mismo en una prisión.

La cultura occidental dentro de la que los mexicanos estamos inmersos históricamente, nos liga a la religión católica que conserva la dualidad cuerpo-mente, la cual afirma que el ser humano no debe manchar su alma con los placeres mundanos, carnales; el cuerpo no debe gozar porque es quien aleja

a los hombres de dios, en él recaen los pecados y debe ser castigado, ya que sólo produce vicios. Afirma también, que el hombre puede acceder a comunicarse espiritualmente con dios por medio del sacrificio, es decir, del cuerpo martirizado.

A la lista de instituciones que acorralan al cuerpo dentro de sus reglas, se añade una más, los medios de comunicación masiva, que han tomado el lugar preponderante que había mantenido la religión, el cuerpo dejó de ser el lugar de los pecados para transformarse exclusivamente en una mercancía.

El capitalismo voraz ha promovido un culto alrededor del cuerpo creando diversas tecnologías corporales, ha construido una imagen corporal ideal que seduce al individuo, quien por lo general no se pregunta lo que verdaderamente necesita y consume, orillado de este modo, a entrar en los cánones europeos o estadounidenses (alto, delgado, caucásico, rubio, etc.), y generando así racismo y grandes ingresos a los empresarios.

Este culto exagerado al cuerpo ha impregnado todas las áreas, malentendiendo lo relacionado con la salud física, que en muchas ocasiones ya no es parte de una necesidad, sino de un hedonismo exacerbado.

Con un panorama como este, en donde la problemática del cuerpo es sumamente compleja, porque intervienen infinidad de factores ¿qué papel juega éste en las artes escénicas? ¿Cómo se inmiscuyen las artes escénicas en el cuerpo humano? ¿De qué modo se expone en el escenario? ¿Cómo y hasta dónde un actor lo mantiene en óptimas condiciones? ¿Hasta dónde el virtuosismo de la danza aleja al espectador? Estas preguntas tratarán de resolverse dentro del taller, así como en el ensayo escrito que realice el alumno/actor.

A lo largo de la historia del teatro occidental han existido diversas críticas que señalan la falta de teatralidad, pues en algunas épocas estaba cercado por el texto, como lo manifiestan Decroux, Grotowski, Barba y Artaud, por mencionar algunos.

Artaud afirmó que el teatro se había alejado de la teatralidad y se limitaba exclusivamente al texto, que las culturas orientales le ayudaron a redescubrir aquella ritualidad en donde el cuerpo simplemente estaba presente y ninguno de los elementos teatrales opacaba al otro. Por ejemplo, en las danzas balinesas, se hace hincapié en la gestualidad, esa expresión

corporal olvidada, según él, en el teatro de su época. La danza hindú está totalmente ligada a la ritualidad, por medio de ésta se cuentan historias divinas a través de un lenguaje codificado muy específico.

Una serie de factores y recursos son necesarios para que se consume el hecho teatral. José Ramón Alcántara comenta:

El teatro no es, pues, lo que se narra en un texto sino lo que ocurre en el escenario, y lo que ocurre en escena es la construcción de un personaje. Un personaje en la escritura dramática no es más que un esquema que el cuerpo asume para transformarlo en una persona de carne y hueso: en un actor que crea, que revela “algo”, con su cuerpo, con su gesto, y tal vez, con sus palabras que en este caso son una extensión o dimensión de su cuerpo.³

Entonces el cuerpo del actor no sólo es un vehículo para consumir el hecho teatral, sino que pone y expone su esencia y particularidad en el personaje que crea y se presenta en un escenario.

En oriente no se considera al cuerpo como un lugar mundano, sino que a través de éste se tiene acceso a dios. Es el vehículo por el cual existe la comunicación con lo divino. El teatro balines, la danza hindú, las prácticas chamánicas y el teatro Nō son un claro ejemplo de esto. Artaud manifiesta claramente que es en el cuerpo y por medio del rito en donde se hace presente el contacto o comunicación con el cosmos:

Abruptamente, estamos en plena lucha metafísica, y la rígida apariencia del cuerpo en trance, paralizado por el horroroso asedio de una tempestad de fuerzas cósmicas, expresa esa puja con tal danza frenética, tiesa y a un tiempo angulosa, que de pronto sentimos cómo el espíritu cae en vertiginoso descenso.⁴

¿Por qué volteó Artaud a oriente? ¿Por qué miró las prácticas chamánicas? ¿Por qué se acercó a distintos grupos indígenas de México? Gabriel Weisz dice:

³ Alcántara Mejía, José Ramón, *Teatralidad y cultura hacia una estética de la representación*. México D.F, Universidad Iberoamericana, 2002. p. 44.

⁴ Artaud Antonin, *El teatro y su doble*. México, Grupo editorial Tomo, 2002, p. 64.

Sucede que al momento de escribir sobre su cuerpo nos brinda un conjunto de textos que nos devuelven la posibilidad de arrancar el cuerpo del imperativo colectivo y con ello imaginarlo en un espacio marcado por el derecho a nuestra diferencia [...] Artaud usurpa el trabajo de dios para volver a crear un cuerpo alejado del imperio corporal.⁵

Artaud trataba de desestabilizar la imagen del cuerpo propio a través de estas prácticas, y encontró fuera de occidente esa necesidad de encontrar la teatralidad a través del rito y el cuerpo.

El rito, por su origen, sus fines y necesidades, no hacía esta distinción que en occidente hemos hecho. Las especialidades han hecho la separación de las artes. Por un lado el teatro es el arte de la representación a través de la palabra y la danza exclusivamente del cuerpo, sin embargo, históricamente, en la danza, también ha existido esta necesidad de volver al origen, de expresar con el gesto y en ocasiones con la palabra, hasta disolver los límites de las diferentes disciplinas.

La danza teatro es un género aparentemente nuevo, sin embargo esta nomenclatura vuelve a ser una limitante, y lo que verdaderamente se busca se disuelve. El espacio de integración, en donde los límites, las fronteras queden un poco difusos, quizá promueva simplemente la búsqueda de una postura ante la realidad.

La danza (escénica) es una forma de conocimiento de la realidad, sensibiliza y seduce al cuerpo. Además de que, como su fin es producir un placer estético, trabaja de manera profunda los huesos, músculos y articulaciones. El manejo del espacio es distinto, le interesa crear imágenes y caminos de movimiento, por lo que crea conceptos y técnicas específicas para lograr su objetivo. Para un actor conocer el lenguaje específico de la danza no le servirá de mucho, sin embargo, encontrar el germen del movimiento e identificar las sensaciones que produce en su propio cuerpo e ir reconociéndose al través del movimiento y el gozo de este auto-conocimiento, puede permitirle (por medio del ejercicio y la repetición) mayor libertad en el espacio escénico.

La intención de entrelazar la danza con el teatro, es en primer lugar para tratar al *cuerpo que somos* de manera integral y compleja en los terrenos

⁵ Weisz Gabriel, *Cuerpos espectros*, México, UNAM, 2005, p. 52.

teatrales, acercándolas para observar hasta donde se disuelven sus fronteras y si realmente existen éstas. No obstante un entrenamiento corporal que no ponga énfasis en la reflexión simplifica las posibilidades que el cuerpo ofrece, no por racionalizar todo y anular la sensibilidad, sino más bien, por ser capaces de confrontar la realidad desde una manera más compleja. Por esto el taller tiene como principal característica ser teórico-práctico, para poder lograr una reflexión sobre la teoría pero también sobre la práctica.

El taller está dividido en tres ejes temáticos, con el fin de darle al alumno un panorama general del cuerpo desglosado paulatinamente. El primero *Estructura corporal propia*, en donde se pone énfasis a que el alumno/actor conozca que es la esquema, imagen y estructura corporal para movilizarlo de su estado permanente, integrando también el conocimiento de la anatomía humana. El segundo *Exploración de posturas: ataque y defensa*, que integra el panorama cultural del cuerpo, al mismo tiempo que continúa con la descripción de los ejes y planos a nivel anatómico, así como de las posturas de ataque y defensa. En el tercero *Cuerpo preciso en el espacio escénico* agrega una pequeña sección de la técnica de Rudolf von Laban, la kinética y la proxemia para enseguida incorporarlos al trabajo teatral, en específico en un monólogo y un ensayo escrito. A nivel dancístico elegí técnicas de fortalecimiento como el *ballet y la técnica Graham* de danza moderna, además de otras técnicas alternativas de liberación muscular -como el *release-*alternadas desde el inicio, para en primer lugar desestabilizar al cuerpo y después concientizarlo y fortalecerlo.

I. TALLER: VIVENCIA Y REFLEXIÓN SOBRE EL CUERPO EN EL ESPACIO ESCÉNICO

Modalidad: Taller teórico-práctico

Duración: 60 horas

Va dirigido a: estudiantes o profesionales del teatro

No. Máximo de alumnos: 8

Presentación

Este taller aborda al cuerpo desde distintas perspectivas, con el fin de no separar, sino más bien integrar, la sensibilidad y la razón. Para conseguirlo, el taller fue concebido de manera teórico-práctico, donde las distintas nociones del cuerpo harán posible comprender la complejidad del mismo.

La perspectiva teórica constará de conceptos dancísticos como peso, elevación, elasticidad, etcétera. Se hablará sobre el cuerpo psicológico, social, político, poético y teatral.

La perspectiva práctica incluirá ejercicios dancísticos, basados en distintas técnicas que se conviertan en herramientas para el trabajo teatral, con el fin de lograr un lenguaje corporal claro y consiente en el espacio escénico.

1.1 Objetivo general

- El alumno / actor profundizará sobre su cuerpo como un sistema complejo

1.1.1 Objetivos específicos

El alumno / actor:

- Revalorará el *cuerpo* como sistema complejo
- Conocerá al cuerpo en diferentes niveles: anatómico, psicológico, social, gestual, espacial y escénico.
- Practicará ejercicios dancísticos
- Elaborará un lenguaje corporal claro y sintético.

1.2 ESTRUCTURA CORPORAL PROPIA

1.2.1 Objetivos

El alumno / actor:

- Ejercitará diversos ejercicios corporales y secuencias de movimiento para posteriormente manejar hábilmente su cuerpo.
- Leerá, analizará y debatirá diversas nociones del cuerpo a nivel anatómico.
- Conocerá diversos conceptos: respiración, peso, elevación, elasticidad, flexibilidad, huesos, músculos, articulaciones, imagen corporal y estructura corporal; para utilizarlos de manera consiente en la práctica de los ejercicios.

1.2.2 Contenidos

- *Estructura corporal propia*
 - ◆ Imagen corporal
 - ◆ Esquema corporal

- *Respiración*
 - ◆ Como canalizador del dolor
 - ◆ Como instrumento para la relajación
 - ◆ Respiración ligera
 - ◆ Respiración media
 - ◆ Respiración profunda

- *Huesos*
 - ◆ Estructura del hueso
 - Huesos largos
 - Huesos cortos
 - Huesos planos

- Huesos irregulares
- ◆ Articulaciones
 - Tipos: a) fibrosa
 - b) cartilaginosa
 - c) sinovial
 - d) de encaje recíproco
- ◆ Movilidad de las articulaciones
- ◆ Peso de los huesos
- ◆ Flexibilidad de los huesos y articulaciones
- ◆ Osificación de los huesos y articulaciones

➤ *Músculos*

- ◆ Características del tejido muscular
- ◆ Acción muscular isotónica e isométrica
- ◆ Músculos agonistas y antagonistas
- ◆ Contracción por medio de la relajación
- ◆ Elasticidad: extremidades inferiores, superiores y tronco

1.2.3 Actividades genéricas

- Ejercicios corporales que dispongan al alumno al reconocimiento de su cuerpo
- Ejercicios corporales que despierten los huesos, articulaciones y músculos
- Conceptos investigados por el alumno
- Conceptos expuestos por el docente
- Ejercicios formativos basados en las técnicas Graham, Release y Controlología
- Lectura grupal
- Reflexión grupal

I.3 EXPLORACION DE POSTURAS DE ATAQUE Y DEFENSA

I.3.1 Objetivos

El alumno / actor:

- Debatirá diversas nociones del cuerpo a nivel político y social
- Diferenciará las sensaciones que se producen entre una posición de ataque y otra
- Explorará con los diferentes puntos de apoyo y posiciones de ataque
- Conocerá en su cuerpo el punto de equilibrio a nivel teórico y práctico

1.3.2 Contenidos

➤ ***El cuerpo como construcción cultural***

➤ ***Equilibrio***

- ◆ Equilibrio estable
- ◆ Equilibrio inestable
- ◆ Base de sustentación
- ◆ Puntos de apoyo

➤ ***Ejes y planos***

- ◆ Ejes:
 - Sagital
 - Frontal
 - Transversal
- ◆ Planos:
 1. Horizontal
 2. Inclinado
 3. Vertical

➤ ***Posturas***

- ◆ Previo: postura neutra o pasiva.

- ◆ Acecho (activa / tensión)
- ◆ Preparación (activa / tensión)
- ◆ Ataque (activa)
- ◆ Defensa (activa / tensión)
- ◆ Repetición de alguna según sea la postura (ataque o defensa).

1.3.3 Actividades genéricas

- Investigación y exposición de conceptos por algunos alumnos
- Exploración de los conceptos por medio de algunos ejercicios que den pistas y promuevan la creatividad
- Exposición de conceptos por el docente
- Exploración de los conceptos a través de la danza y estímulos musicales
- Realización de ejercicios en donde intervengan posturas específicas.
- Debate sobre las lecturas
- Reflexión grupal

I.4 CUERPO PRECISO EN EL ESPACIO ESCÉNICO

1.4.1 Objetivos

El alumno / actor:

- Improvisará con los conceptos aprendidos en los ejes anteriores con el fin de intervenir el espacio escénico
- Creará secuencias de movimiento que construyan imágenes e intenciones dramáticas claras
- Construirá una secuencia de movimiento que incluya un texto con los seis elementos de movimiento de Rudolf von Laban
- Elaborará un ensayo que integre los conceptos, lecturas y experiencias con el fin de comprender, analizar o reflexionar, lo aprendido en el curso

1.4.2 Contenidos

- *Esbozo de la técnica Rudolf von Laban*
- ◆ Seis elementos de movimiento:
 1. Firme
 2. Ligero
 3. Sostenido
 4. Súbito
 5. Directo
 6. Flexible

- *Kinética, códigos corporales-gestos.*
- ◆ Según Paul Eckman y Wallace Friesen
- ◆ Según Pierre Guiraud

- *Proxemia, proximidad y distancia*
- ◆ Espacio corporal
- ◆ Espacio territorial

- *El actor/personaje en el espacio escénico*
- ◆ Partitura de movimiento
- ◆ Elaboración de la armadura corporal.
- ◆ ¿Cómo integrar el texto?
- ◆ Intervención al espacio escénico

1.4.3 Actividades genéricas

- Exposición de conceptos por el alumno
- Ejercicios que provoquen el entendimiento de dichos conceptos
- Esbozo de la técnica Rudolf von Laban

- Exploración de la técnica Rudolf von Laban a través de la danza con estímulos musicales
- Muestra de ejemplos a través de videos de teatro y danza
- Improvisaciones individuales, de duetos y grupales en donde hagan uso de los conceptos expuestos
- Construcción de secuencias fijas
- Integrar la palabra en las secuencias corporales
- Intervenir el espacio escénico con las secuencias corporales
- Reflexión por escrito en donde se entrelacen algunos conceptos de las lecturas que al alumno le hayan sido significativas y la experiencia en el curso

1.5 Metodología

El docente desempeñará la función de promotor y organizador de actividades y el alumno será considerado como un participante. Esto facilitará la creación de un espacio de *intercambio* entre los participantes, con el fin de construir la reflexión grupal por medio del conocimiento teórico y vivencial previo y/o en el taller.

Es indispensable que el taller cuente con dos elementos fundamentales: la teoría (sobre el cuerpo en sus diferentes niveles: individual, psicológico, social, político, sensible, etcétera) y la práctica (en donde se hace uso de la experiencia e historia individual y social), y la unión de ambas permitirá *construir un conocimiento complejo* entrelazado por las distintas nociones de cuerpo y la experiencia del cuerpo propio, lo que tendrá como consecuencia una *reflexión* abierta sobre el cuerpo.

En primer lugar es necesario *desestabilizar* al cuerpo mediante la movilización de su estructura, para de este modo *reconocer* las sensaciones, *fijarlas* y posteriormente volver a ellas.

El participante *practicará y fortalecerá* su cuerpo, *utilizando su memoria corporal*, para encontrar el germen del movimiento y posteriormente *manipular conscientemente* su cuerpo.

La *investigación* de conceptos provocará más fácilmente el *conocimiento* y *asimilación* de los mismos, primero a nivel intelectual y

posteriormente corporal. Esto va de la mano con la *exposición* de dichos conceptos, para lo que el participante tendrá que tener por lo menos una noción del concepto para explicarla a sus compañeros; lo cual formará un espacio de *discusión* para que el grupo tenga un lenguaje en común.

Es necesario inducir la *búsqueda* de algunos conceptos a través de preguntas y *exploración* corporal, fomentando su *capacidad de libertad*. De este modo el participante se encontrará en un espacio de incertidumbre y tratará de asirse de su propia experiencia, interrogándose a sí mismo para encontrar estabilidad.

Es importante que la *reflexión (individual y/o grupal)* sea un ejercicio constante, ya que al trasladar los conceptos, experiencias, preguntas y sensaciones al lenguaje, existe una necesidad de comprender lo enunciado y una necesidad de ser comprendido. Esto provoca que el *acomodo* de ideas y/o experiencias se manifieste.

Una vez elaborado un lenguaje común es importante que el participante haga uso de éste. *Practicando* esto creativamente en las improvisaciones, que en primer lugar serán individuales y luego grupales, con el fin de ir encontrando certezas y espacios de incertidumbre.

La *construcción* de secuencias creativas en el espacio escénico, incorpora todos los elementos teórico-prácticos explorados en el taller, para ponerlos en juego y confrontarlos en la búsqueda de un lenguaje propio.

La *demonstración* de algún video de danza, teatro o cine tiene como finalidad que el participante identifique aquellos elementos que dentro del curso no ha logrado entender y de este modo reconozca en el *otro* lo que en sí mismo no entiende. Esta demostración servirá para que el alumno aprecie los elementos técnicos y el lenguaje común del taller, así como *un camino particular* del creador de la obra.

Es necesario culminar con la *elaboración de un ensayo* en donde el participante exponga lo que le haya sido significativo, la reflexión que ha tenido sobre el cuerpo propio y la experiencia consigo mismo, su cuerpo, su ser.

La realización del taller está diseñada para un grupo reducido de máximo 8 personas. Será conveniente que el promotor tenga un seguimiento

personal con los participantes, apoyando el aprendizaje y las necesidades de cada uno.

Es importante recordar a los participantes que el taller es voluntario y participativo, por lo que no se obliga a nadie a dar más de lo deseado, pero es necesario fomentar la responsabilidad individual y colectiva en el taller.

1.6 Evaluación

La evaluación dará cuenta de los resultados del taller tanto para los alumnos como para el docente, ya que podrá mirar la eficacia del taller y de este modo implementar estrategias nuevas.

Lo más importante es poder mirar el proceso individual de cada uno de los integrantes del taller; devolverles los resultados que han tenido dentro del mismo, con el fin de que hagan conciencia sobre su participación y evalúen conscientemente los resultados. Para eso se tomarán en cuenta los siguientes criterios y herramientas:

Criterios

- ◆ **Participación.** Grado de compromiso y responsabilidad (individual y social) con el taller a nivel teórico y práctico, que se manifiesta en el desarrollo de las actividades implementadas en el taller, en algunos casos por medio del habla y en otros por contacto físico.
- ◆ **Investigación y exposición de conceptos.** Se llevarán a cabo en los tres ejes temáticos. La investigación es una invitación al alumno a resolver preguntas planteadas en el taller, es decir la exposición, que es el entendimiento y la verbalización de los conceptos investigados.
- ◆ **Capacidad de observación.** Capacidad por medio de la cual el participante puede leer los elementos expuestos utilizando los conocimientos adquiridos y el lenguaje adecuado.

- ◆ **Capacidad de reflexión.** Responde la pregunta de ¿cómo el alumno puede interpretar la realidad, por medio de elementos teóricos, prácticos y vivenciales?
- ◆ **Nivel de conciencia corporal.** Dará cuenta de cómo está el alumno al ingresar al taller, el conocimiento y experiencia de su cuerpo, así como del avance de éste durante el taller.
- ◆ **Capacidad de fijar sensaciones.** Ejercitar la memoria interna y corporal para regresar a voluntad a la sensación deseada, a fin de lograr mayor conciencia corporal.
- ◆ **Grado de manejo corporal.** El manejo corporal se logra cuando existe un conocimiento previo y es totalmente voluntario. Dependerá de las capacidades del alumno al apropiarse de las sensaciones y conocimiento corporal.
- ◆ **Aplicación de conceptos en el cuerpo.** Es la apropiación corporal de los conceptos intelectuales, teóricos. Es decir, elementos externos que el alumno debe asimilar corporalmente. Se logra a través de la práctica y sensibilidad.
- ◆ **Capacidad de libertad.** Es el grado de exploración de sensaciones nuevas, recurriendo lo menor posible a la estructura corporal conocida.
- ◆ **Manejo del lenguaje corporal en el espacio.** Es la aplicación de los conceptos anteriores: conciencia corporal, fijar sensaciones, manejo del cuerpo, etcétera, en relación con el espacio escénico.

- ◆ **Capacidad de resolución de problemas.** Es el grado de destreza e inteligencia con el que se enfrenta una incógnita dentro de un espacio de incertidumbre.
- ◆ **Creación de secuencias en el espacio.** Elaboración de secuencias de movimiento basadas y con los parámetros de Rudolf Von Laban en el espacio escénico.
- ◆ **Limpieza de movimiento.** Es cuando un movimiento (por muy pequeño que sea) tiene un principio, un desarrollo y un final. Cuando el movimiento tiene un camino claro y definido en el espacio, por lo que se puede diferenciar uno de otro y se logra una partitura de movimientos.

Herramientas

Ejercicios físicos:

- ◆ **Ejercicios que desestabilicen** al cuerpo, puntos de tensión, equilibrio y riesgo, que proporcionen la información sobre el nivel de conciencia corporal.
- ◆ **Ejercicios de conciencia y fortalecimiento** de huesos, músculos y articulaciones que denoten la capacidad de fijar sensaciones y las capacidades conocidas y no conocidas del cuerpo.
- ◆ **Ejercicios de búsqueda**, que den información sobre el nivel de conciencia corporal, que promuevan su capacidad de libertad, lógica y experiencia.
- ◆ **Las improvisaciones** son la herramienta ideal para que el alumno utilice su capacidad de resolución, libertad y observación, ya que se crean en un espacio de incertidumbre.

Tareas:

- ◆ La *investigación y exposición de conceptos* dan cuenta de la participación y reflexión del alumno.
- ◆ Las **lecturas** tienen la función de proporcionar información, y al mismo tiempo procurar la **reflexión**. Con el fin de que tengan mayor trascendencia se proponen **debates y plenarias** para fomentar la participación y exposición de posturas.
- ◆ La **reflexión** deberá ser constante, no sólo a nivel individual sino también grupal, por lo que al término de algunas sesiones el grupo tratará de llegar a algunos acuerdos. Por lo que algunos participantes o todos se harán cargo de una **bitácora** grupal.
- ◆ Con motivo de **continuar la reflexión** llevada a cabo en el espacio de trabajo se necesita la elaboración de un **ensayo**, en donde se impriman todas aquellas cosas que no fue posible enunciar en el taller.

Audiovisuales:

- ◆ Se utilizará la **fotografía** para tener un registro concreto sobre el proceso del participante, en donde podrá notar el nivel de conciencia corporal y él mismo observará sus avances.
- ◆ El **video** cumple una función similar a la fotografía, pero con la ventaja de tener el seguimiento del movimiento corporal, lo que será de mayor utilidad para abordar el último eje (cuerpo preciso en el espacio escénico). El participante podrá notar con claridad el grado de manejo y limpieza corporal, su capacidad de fijar sensaciones y sobre todo el manejo del lenguaje corporal en el espacio escénico.

- ◆ La **música** tiene la función de estimular y provocar movimiento por medio de las sensaciones que produzca, desestabilizando al cuerpo y fomentando su capacidad de libertad.

1.7 Recursos didácticos

Espacio: Salón de danza con duela, espejos y barras

Equipo: Grabadora, video y televisión

Bibliografía necesaria:

- Artaud Antonin, *El teatro y su doble*. Trad. Jose R. Lieutier, México, Grupo editorial Tomo, 2002.
- ◆ Alcántara Mejía, José Ramón, *Teatralidad y cultura hacia una estética de la representación*. México D.F, Universidad Iberoamericana, 2002. 184 p.
- ◆ Baz, Margarita, *Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza*. México, UAM Xochimilco, 1996. 245 p.
- ◆ Cardona Patricia, *Dramaturgia del bailarín: Cazador de mariposas: un estudio sobre la naturaleza de la comunicación escénica y la perspectiva del espectador*, México, Centro Nacional de Investigación, documentación José Limón, 2000. 202 p.
- ◆ Davis Flora, *La comunicación no verbal*. Trad. Lita Mourglie, Madrid, Alianza Editorial, 1986. 261 p.
- ◆ Foucault Michel, *Vigilar y castigar nacimiento de la prisión*, 29ª edición, México, Siglo veintiuno editores, 1999. 314 p.
- ◆ Weisz Gabriel, *Cuerpos espectros*. México, Facultad de Filosofía y Letras UNAM, 2005. 170 p.

Bibliografía complementaria:

- ◆ Ballesteros Jiménez Soledad, *El esquema corporal. Función básica del cuerpo en el desarrollo psicomotor y educativo*. Madrid, Tea Ediciones. S.A. Madrid, 1982. 222 p.
- ◆ Bara André, *La expresión por el cuerpo*. Buenos Aires, Ediciones Búsqueda, 1975. 165 p.

- ◆ Barba Eugenio, *La canoa de papel*. México, Colección Escenología, 1992. 268 p.
- ◆ Bosso Henri, *La expresión corporal: Enfoque metodológico, perspectivas pedagógicas*, Barcelona, Ediciones Martínez Roca, 1986. 220 p.
- ◆ Descamps Marc-Alain, *El lenguaje del cuerpo y la comunicación corporal*. Bilbao, Ediciones Deusto, 1970. 226 p.
- ◆ Doat Jan, *La expresión corporal del comediante*. Buenos Aires, Eudeba, 1959. 51 p.
- ◆ Gilles Deleuze y Félix Guattari, *Mil mesetas. Capitalismo y Esquizofrenia*, Valencia España, Editorial Pre-textos, 1997. 522 p.
- ◆ Laban Rudolf, *Danza educativa moderna*. Buenos Aires, Editorial Paidós, 1978, 133 p.
- ◆ Lewis Daniel, *La técnica ilustrada de José Limón*. México, Centro de Investigación, Documentación e Información de la Danza José Limón, 1994. 268 p.
- ◆ Love Paul, *Terminología de la danza moderna*. Buenos Aires, Eudeba, 1964. 132 p.
- ◆ Ossona Paulina, *Danza Moderna, la conquista de la técnica*. Buenos Aires, Hachette, 1981. 212 p.
- ◆ Raich Rosa María, *Imagen Corporal: conocer y valorar el propio cuerpo*, Madrid, Ediciones Pirámide, 2000. 204 p.
- ◆ Ricci Bitti Pio, *Comportamiento no verbal y comunicación*. Barcelona, Editorial Gustavo Gili, 1980. 204 p.
- ◆ Rico Bovio, *Las fronteras del cuerpo. Crítica de la corporeidad* México, Cuadernos de Joaquín Mortiz, 1990. 175 p.
- ◆ Schilder Paul, *Imagen y apariencia del cuerpo humano*. México, Paidós, 1994. 301 p.
- ◆ Zimmerman Susana, *El laboratorio de danza y movimiento creativo*. Buenos Aires, Editorial Humanitas, 1983. 165 p.

II. PLAN DE TRABAJO

2.1 ESTRUCTURA CORPORAL PROPIA

El término *estructura corporal propia*, dentro de las concepciones psicológicas, ha tenido modificaciones a lo largo de la historia. En ocasiones se refiere a las sensaciones que el cuerpo vive, otras veces se habla de la construcción mental que el individuo tiene de su cuerpo o, en el plano de la realidad, de los mecanismos fisiológicos.

Nosotros diremos que la *estructura corporal propia* se conforma por el conocimiento del cuerpo en su totalidad en relación a su entorno. Está integrada por la *imagen* y el *esquema corporal*.

La *imagen corporal* se conforma por el deseo de ser, individual y social, el imaginario conceptual y cultural, es decir, la forma en que se representa mentalmente nuestro cuerpo ante nosotros mismos. Es un diagrama mental del yo físico, que constantemente se construye y destruye a partir de los cambios del individuo.

El *esquema corporal*, independientemente de la anatomía humana, es cómo vive el cuerpo las dimensiones de la realidad a través del mundo físico, orgánico, sensitivo y visual. El modo en el que el individuo se enfrenta a la realidad, siente y percibe el mundo.

La *imagen corporal* y el *esquema corporal* fluyen simultáneamente en el individuo sin sobreponerse una a la otra, de este modo es como la *estructura corporal propia* se conforma, manteniéndose constante cambio, construyéndose o destruyéndose según se modifique el individuo.

La conciencia y el autoconocimiento de la estructura corporal podrán hacer que posteriormente sea más fácil reconocer las tensiones y bloqueos que impiden un desarrollo armonioso en el escenario, así como adquirir conciencia de las modificaciones que constantemente sufre el esquema corpóreo. Del mismo modo facilitará la construcción de otro esquema que corresponda al personaje a desarrollar, y de este modo habitar al otro.

2.1.1 Respiración

La respiración es un fenómeno complejo, involuntario y mecánico. Un buen intercambio de oxígeno y bióxido de carbono permite el funcionamiento satisfactorio en los órganos.

La forma en que respira la mayoría de las personas no es consciente y llena de vicios. Una respiración inadecuada puede provocar diversas enfermedades, o simplemente bloquear centros energéticos que ayudan a tener una vida más gozosa, incluso puede producir estados anímicos positivos o negativos.

La respiración profunda lleva inevitablemente a la relajación, punto de partida para buscar la energía necesaria para construcción de la presencia escénica, es decir, tener todos los elementos para estar presente y vivo en un escenario.

El docente/promotor desarrollará ejercicios que cuenten con uno o varios de los siguientes conceptos:

Respiración:

- Respiración ligera: la inhalación entra por las fosas nasales y llega hasta la garganta, con ritmo acelerado. Se exhala por la boca.
- Respiración media: la inhalación entra por las fosas nasales con un ritmo medio lento, llenando los pulmones. La exhalación se realiza por la boca de modo igualmente medio lento.
- Respiración profunda: la inhalación entra por las fosas nasales con un ritmo más lento de lo normal, llenando los pulmones hasta el diafragma y vientre. La exhalación se realiza por la boca en orden inverso, con un ritmo lento. Al hacerlo se recomienda emitir el sonido (casi imperceptible) de una vocal. Esta respiración se recomienda usarla en un 80%, y el 20% restante en las otras dos formas de respiración durante el entrenamiento.

Calidad de movimiento:

- Inmovilidad: no realizar ningún movimiento manteniendo la presencia escénica.
- Movilidad lenta: equivalente a describir el movimiento detalladamente, entre más detallado más lento será el movimiento.
- Movilidad media: en comparación con la anterior, el tiempo se reduciría a la mitad al menos 2 veces, para, de este modo, diferenciar la movilidad lenta de la media.
- Movilidad rápida: semejante a la anterior. El tiempo tendría que reducirse a la mitad 2 veces. De modo que si un movimiento se realiza en movilidad lenta en 32 tiempos, en media será en 8 y rápida en 2.

Niveles:

- Bajo: acostado hasta cuclillas
- Medio: cuclillas hasta casi incorporarse de manera erguida
- Alto: erguido hasta el salto, doble altura, etcétera.

Es importante que estabilizar y desestabilizar se haga de manera adecuada ya que de lo contrario se pueden producir tensiones. En el nivel bajo se recomienda mantener la estabilidad, teniendo los puntos de apoyo necesarios. En los niveles medio y alto se buscará estabilizar y desestabilizar al cuerpo, para lo que se sugiere utilizar poco equilibrio y, según sea el caso, quitar un punto de apoyo para conformar una posición incómoda.

La respiración no es un tema aislado en la formación de un actor. Es indispensable que conozca los diferentes tipos de respiración para poder manejarlos según la situación⁶.

⁶ En un ejercicio acrobático necesita cerrar costillas y utilizar la respiración en el pecho, pero al decir su parlamento necesita que la respiración sea más amplia, o modificarla según las intenciones o acciones que quiera provocar.

2.1.2 Huesos

Constituyen de un 2 a un 5% del peso corporal. Tienen sales inorgánicas (65 a 70%), en su mayoría fosfato de calcio y carbonato de calcio y sustancias orgánicas (30 a 35%), colágeno y elastina. Su función principal es proteger los órganos vitales, ser el sostén y estructura para los músculos, incluye también la medula ósea que es la productora del plasma.

El conocimiento básico de los huesos producirá en el participante un mejor funcionamiento del aparato óseo, evitando el desgaste y la atrofia del mismo, aumentando la calidad en su trabajo, fomentando la responsabilidad que implica el conocimiento más completo del cuerpo propio como instrumento de trabajo. Un mal entrenamiento de este sistema puede provocar lesiones, que en su mayoría se conforman por ignorancia.

A partir de la introducción de este tema (como se ha dicho en la metodología) se aplicarán los conceptos buscando unir teoría y práctica, con el fin de lograr un mayor aprovechamiento en el participante.

Los conceptos teóricos investigados y expuestos por el alumno y/o docente serán los siguientes:

- Composición del hueso de manera elemental. Evidenciando que el hueso es un tejido compuesto por células vivas, podemos propiciar el cambio de manera voluntaria, aumentar las posibilidades de la estructura ósea a cierto nivel.
- Estructura del hueso. Huesos largos (se hallan en las extremidades y se componen de diáfisis y epífisis), planos (son delgados, incluyen huesos de la bóveda del cráneo y las costillas), cortos (por ejemplo los huesos de la muñeca y algunos del pie), irregulares (aquellos que no entran en las clasificaciones anteriores).
- En el aparato locomotor el hueso funciona como palanca.
- Tipos de articulaciones: fibrosa (suturas, gonfosis, sindesmosis), cartilaginosa (sincondrosis, sínfisis) y sinoviales (artroideas, de encaje recíproco, trocrales, trocoidea, esferoidea, condoloidea y elipsoidales).
- Movilidad de las articulaciones dependiendo su tipo y forma.

- Las articulaciones funcionan como puntos de apoyo en el aparato locomotor.
- Concepto de peso, sin olvidar que este también incluye la masa corporal.

Los ejercicios físicos deberán incluir los conceptos teóricos mencionados anteriormente, sobre todo los siguientes:

- Peso. Conciencia de los segmentos óseos que tienen mayor peso como el cráneo y el cinturón pélvico.
- Movilidad de las articulaciones en especial las articulaciones sinoviales y las posibilidades que tienen: deslizamiento, giro y rodamientos.
- Estructura del hueso: largos, cortos y planos y posibilidades que ofrecen para la creación de estructuras.

Dichos ejercicios deberán contar también con los siguientes elementos:

- Incluir la respiración profunda y media con el fin de no olvidar la relajación.
- Independencia de los segmentos corporales.⁷
- Alargamiento: permite que las articulaciones no choquen y evita el desgaste de las mismas, provocando posteriormente mayor rango de movilidad.
- Conciencia de la flexibilidad de los huesos y articulaciones.
- Conciencia de la osificación de los huesos y articulaciones.
- Conciencia de la inserción correcta de los huesos en el esqueleto para evitar futuras lesiones⁸.

⁷ Ejemplo: 1) el codo puede realizar una flexión y extensión, o para hacer evidente la independencia; 2) la pierna puede realizar una flexión y extensión mientras el pie hará una rotación hacia fuera.

⁸ Ejemplo: la rótula deberá estar alineada con el segundo dedo del pie.

2.1.3 Músculos

El sistema muscular se compone de más de 600 músculos y constituye del 40 al 45 % del peso corporal. Trabaja de manera conjunta con el sistema óseo (ya que sin él no se podría sostener) y el sistema nervioso. A través de los nervios hace que se logren los fines necesarios de contracción y elasticidad para poder mantener la posición erguida y las funciones vitales.

Los músculos son como máquinas que transforman la energía químicamente almacenada en trabajo mecánico, y éste controla la cantidad de energía química almacenada⁹.

Los conceptos expuestos por el promotor / docente serán los siguientes:

- Características del tejido muscular
- Acción muscular, isotónica e isométrica
- Definición de músculo agonista y antagonista

Los ejercicios físicos deberán contar con los siguientes elementos:

- Contracción, que permitirá ir reconociendo sensaciones y fortaleciendo los músculos para obtener un tono adecuado, sin olvidar la relajación, para que los músculos no se desgasten y pierdan efectividad.
- Fortalecimiento de los músculos agonistas y antagonistas, sobre todo estos últimos: extensores de los pies, gemelos, abductores, bíceps crurales, glúteos, rectos, oblicuos, tríceps, dorsales, deltoides, trapecio, tendón de Aquiles, semimembranosos y semitendinosos.
- Para el fortalecimiento de los músculos se necesitan ejercicios basados en algunas técnicas: *clásico, graham, release y alternativo*.

⁹ Es importante que en cada tema que se integre no se olvide de incluir los temas ya abordados.

- Elasticidad de las extremidades inferiores y superiores, sobre todo ingles, piernas, muslos, oblicuos, rectos, tríceps, cuidando que se realice según las capacidades del alumno, utilizando la respiración, pues en esta fase es importante la relajación para que el cuerpo ceda y facilite la elasticidad.
- Para la parte de elasticidad se utilizaran también algunos ejercicios dancísticos basados en las técnicas antes mencionadas.
- El alargamiento de los músculos se conforma a partir la acción principal de los músculos *antagónicos* dando como resultado en el individuo fuerza y elasticidad, construyendo así una estructura corporal alargada.

NOTA. Es importante tomar en cuenta que los sistemas óseo, muscular y articular se necesitan y complementan, conformando el *aparato locomotor* constituido por un sistema complejo de palancas/ huesos y puntos de apoyo/ articulaciones.

2.1.4 Clase modelo del primer eje “Estructura corporal propia”

Para mayor comprensión se adjunta un glosario de términos.

Objetivos

1. Estimulará al cuerpo para que abandone su estado cotidiano.
2. Trabaja de manera conjunta respiración y movimiento.
3. Sentirá el peso de su cuerpo.
4. Desarrollará su memoria corporal.
5. Reflexionará sobre la importancia del conocimiento de los huesos del cuerpo humano.
6. Aprenderá los nombres del cuerpo humano para poder entablar un diálogo con el docente.

Teoría

Es indispensable que el alumno tenga un conocimiento previo del tema que se aborde en la clase. Para esto es necesario que realice una lectura, tarea o ejercicio según sea pertinente para la clase.

Uno de los objetivos del curso es que el alumno participe exponiendo algunos temas y argumentando con las lecturas realizadas. Para desarrollar estos puntos se pretende contar con un tiempo que oscile entre los 30 y 40 minutos, según sea oportuno y dependiendo de la organización de la clase, esta actividad se hará al principio o al final.

Los temas a desarrollar son los siguientes:

- Composición del hueso
- Capacidad de regenerarse
- Aparato óseo
- Introducción a las articulaciones, tipos y posibilidades de movimiento

Este último tema es complicado cuando el alumno no conoce los distintos ejes, ya que no todas las articulaciones se mueven en el mismo eje.

- Leerá y hablará sobre lo que considera más significativo del *capítulo II Hacia una noción del cuerpo* del libro **Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza** de Margarita Baz.

Piso

1. Acostados boca arriba se hace un estiramiento libre utilizando la respiración profunda para despertar al cuerpo suavemente.
2. Boca arriba se estira a *posición de estrella*. Abriendo las extremidades se va a *posición fetal* del lado derecho para estirar, en seguida, a *posición de estrella* (repitiéndolo del lado izquierdo), sin despegarles nunca del piso. Con la *posición de estrella* se busca el alargamiento del cuerpo, especialmente de las extremidades, y con la *posición fetal* se busca la contracción del cuerpo y el alargamiento de lumbares, dorsales y cervicales culminando con la cabeza. El ejercicio completo se repite dos veces.
3. Boca arriba con las rodillas recogidas apuntando al techo y las plantas de los pies en el piso, se eleva levemente la pelvis dejándola caer en repetidas ocasiones, produciendo suaves golpecitos en el sacro, con la finalidad de dar un masaje que relaje al cuerpo.
4. En la posición anterior se levanta la cadera, despegando vértebra por vértebra: sacro, lumbares, dorsales y parte de cervicales, de modo que el movimiento sea redondo hasta lograr un triángulo, en donde los puntos de apoyo sean las plantas de los pies, omóplatos y occipital. Para regresar la cadera al piso se baja la columna en orden inverso con el mismo movimiento redondo. Esto se repite al menos 8 veces muy lentamente.
5. Este ejercicio se une con el anterior dejando la cadera lo más alto posible, abriendo y cerrando las piernas lentamente 16 veces. Manteniendo la altura de la pelvis, se eleva al máximo 16 veces. Todo

lo anterior se repite 3 veces, al final se baja la cadera vértebra por vértebra lentamente, repitiéndolo una vez más.

6. Sentados. Piernas y espalda estiradas, en específico la zona lumbar. Apoyando las yemas de los dedos de las manos a la altura de la cadera para tener mayor estabilidad. Relajando los hombros y respirando. Los pies están relajados y paralelos en sexta posición cerrada. Se flexionan en 4 tiempos articulando dedos, metatarso, tarso y talón, alargando la parte posterior de las piernas, despegando los talones del piso. En seguida se va a una *primera posición*, en 4 tiempos, mostrando la cara interna de la pierna y el muslo sin separar un talón de otro. A continuación se *puntan* los pies en 4 tiempos, articulando tarso, metatarso y dedos, alargando el empeine, para cerrar en 4 tiempos de *la primera a la sexta posición*, trabajando de manera consciente los abductores, aductores y articulación coxofemoral. Estos se hace 4 veces en 4, 2 y 1 tiempos. Se repite todo y se empieza *puntando* los pies, abriendo a *primera posición*, para flexionar, y se cierra en *sexta posición*.
7. Sentados con las piernas abiertas en *segunda posición*, se apoya el codo y antebrazo del lado derecho a la altura de la cadera, y el brazo izquierdo en *quinta posición*. Cada tiempo va a la diagonal, estirando el costado izquierdo, sin despegar los isquiones del piso: 8 tiempos. Inmediatamente el brazo izquierdo dibuja un medio círculo, lo más lejos posible, hasta llegar a la *segunda posición* de brazos con la espalda redonda en *contracción* al centro abajo. Ésta sube y baja levemente cada tiempo, acentuando abajo en 8 tiempos. El antebrazo izquierdo se coloca al lado de la cadera y el brazo derecho sube a la *quinta posición*, yendo cada tiempo a la diagonal, estirando el costado derecho sin despegar los isquiones del piso en 8 tiempos. En seguida el torso sube al centro con los brazos redondos a la *segunda posición*, y los codos apuntando al piso mientras el pecho apunta al techo en 4 tiempos. Luego se flexionan rodillas y pies en 2 tiempos y se estiran, regresando el torso al centro y los brazos a la *segunda posición* en 2 tiempos. Se repite el movimiento, regresando por el costado izquierdo, centro abajo,

derecho y posición inicial. Se repite toda la secuencia a mitad de cuenta, es decir, 4 tiempos, luego en 2 y al final en 1 tiempo.

8. Este ejercicio consta de 4 niveles

- 1) Sentados. Piernas estiradas, ligeramente abiertas. Se va suavemente al piso sobre el costado derecho, colocando primero el codo y antebrazo, recogiendo las piernas. Ya con la mano en el piso se llega a *posición fetal*. En seguida se estira a posición de estrella, mientras los brazos estirados, encima de la cabeza, hacen un medio círculo por el piso. Continuándolo se va a *posición fetal* del otro lado para estirar la pierna izquierda, jalando al resto del cuerpo para sentarse. Mientras el brazo izquierdo continúa dibujando el círculo -con la finalidad de que el cuerpo esté muy cerca del piso- se estira la otra pierna para quedar sentado. Se hace derecho e izquierdo 4 veces.
- 2) Se repite completo el primer nivel. Al sentarse se continúa con el impulso, y la pierna derecha se encoge para sentarse sobre su costado. El brazo y la pierna izquierda continúan dibujando el círculo por el piso hasta cambiar de frente 180°, para quedar sentado sobre el empeine y glúteo derecho, teniendo la planta del pie izquierdo junto a la rodilla derecha. Todo esto, mientras, manos en el piso, las piernas se estiran: la derecha describiendo por arriba un medio círculo en *rondellan*, para que, flexionándola en *atitudo*, caiga hasta apoyar la planta del pie en el piso, y la pierna izquierda permanece estirada en segunda posición. La pierna derecha regresa por el mismo trayecto hasta quedar arriba. Se mete, flexionada, en el espacio que hay justo debajo del abdomen, posando el costado de la pierna, recogiendo la pierna izquierda para formar una cuarta posición, suástica. El brazo derecho pasa por debajo, describiendo junto con el izquierdo un medio círculo hasta formar la *posición estrella*, luego el *posición fetal* y reincorporarse a la posición inicial. Se repite del lado izquierdo.
- 3) Repetimos completa la secuencia 1. Después se flexiona la pierna izquierda, apoyando la planta del pie en el piso, al mismo

tiempo que se empuja la pelvis hacia arriba, y se lanza la pierna derecha, girando el cuerpo para llegar a la *posición de lagartija*. Se hace una lagartija y se gira el cuerpo, apoyando la mano izquierda y ambos pies, se levanta el brazo derecho, formando una línea recta de brazo a brazo, metiéndose entre el pecho y la axila izquierda para colocarse en el piso, mientras el codo izquierdo se flexiona, bajando el resto del cuerpo, girándolo suavemente hasta acostarse boca arriba. Pasar a *posición de estrella*, luego a la *posición fetal* y finalmente sentarse.

4) Se repite completo el primer ejercicio y el principio del segundo hasta sentarse sobre pierna derecha y apoyar la planta del pie izquierdo. Se prepara, impulsando los brazos hacia la izquierda en *espiral* para girar a la derecha, haciendo una pequeña elevación sin subir de nivel. Mientras los brazos pasan por la *quinta posición*, apoyando al mismo tiempo el metatarso del pie derecho, se abre la pierna para pasar por un gran *plié de primera posición*, sin mover la pierna izquierda, terminando el giro en una *cuarta posición suástica*, e inmediatamente proseguir a las *posiciones de estrella y feto*, concluyendo en la posición de origen. Todo el ejercicio se hace de lado derecho como izquierdo.

9. Sentados con piernas estiradas y con la mano derecha tocando el hombro izquierdo con el brazo sobre el pecho.

a) *Adherencia*. En seguida el pecho se lanza hacia atrás del lado derecho, hasta quedar sobre ese costado, apoyando la palma de la mano en el piso, para jalar inmediatamente las piernas hasta tocar con la punta de los pies la mano derecha. El brazo izquierdo se pasa por encima de la cabeza, dibujando un medio círculo, quedando boca arriba. Al mismo tiempo se flexionan las rodillas, apoyando las plantas de los pies en el piso. Se levanta la cadera mientras el brazo derecho continúa dibujando el medio círculo. Inmediatamente se pasa a la *posición de feto*, para llegar a la posición de origen.

- b) *Avión*. Continuando el impulso se vuelve a lanzar el brazo derecho, como en el ejercicio anterior, quedando boca abajo con los brazos, las piernas en *segunda posición*. El brazo izquierdo hace un círculo por abajo y, como consecuencia, el torso gira hacia la izquierda, mientras el brazo derecho hace un medio círculo por arriba. Al mismo tiempo las piernas estiradas se arrastran por el piso hasta que los pies toquen las manos sobre el costado izquierdo. Para regresar, el brazo derecho hace un medio círculo por arriba hasta la *segunda posición* de brazos y piernas, boca abajo para repetirlo del otro lado, y desembocar en la *posición de feto* hasta sentarse con las piernas estiradas.
- c) *Panza al piso*. Sentados. Piernas estiradas. El torso hace una *espiral* hacia la izquierda y se lanza al piso, doblando los brazos y apoyando las manos para amortiguar el impacto, las piernas resisten. Pasando boca abajo, se flexionan con los pies *puntados* y se estiran en *espiral* a la *segunda posición*, mientras jalan el torso, que resiste hasta quedar nuevamente sentados a consecuencia de la acción de la *espiral*.
- d) *Lanzado*. Sentados. Piernas estiradas. La mano izquierda se apoya en piso, lejos de la cadera izquierda. Se dobla la rodilla derecha, colocando la planta del pie para empujar la pelvis hacia arriba y adelante. Al mismo tiempo la mano derecha hace un medio círculo hacia arriba tratando de alcanzar el techo mientras las piernas se flexionan, quedando sentados sobre las rodillas y empeines en un giro de 180°.
- e) Continuando el impulso se rueda sobre las caderas, apoyando las manos en el piso se lanza el brazo y la pierna derecha hacia la diagonal izquierda. A la vez se eleva la pelvis apoyando la rodilla y la mano izquierdas. Se recoge la pierna derecha y se repite al otro lado.
- f) Se repite el ejercicio c, *Panza al piso*.
- g) Se repite el ejercicio d, *Lanzado*.
- h) Sentado sobre las rodillas se desliza la cadera hacia la derecha y, en oposición, la cabeza va a la izquierda. Cae sobre el costado

derecho con el brazo flexionado, mientras el brazo izquierdo se dobla en un ángulo de 90°, mano en el piso. La pierna izquierda se estira, describiendo un medio círculo adelante sin despegar los pies del piso, levantando la cadera hasta apoyar los hombros y la nuca en el piso. La pierna derecha se estira, sosteniendo esta posición un momento. Regresa la pierna izquierda haciendo un medio círculo hacia la izquierda para llegar a una *cuarta posición suástica*.

- i) De la cuarta se apoya la mano derecha en el piso y se lanzan las piernas, haciendo un medio círculo por la derecha para empujar con ambas manos el piso, haciendo un arco *media sirena* sobre el costado derecho, intentando acercar los pies *puntados* a la cabeza. Se hace lo mismo del otro lado para terminar se abren las piernas a *segunda posición*.
- j) Se repite el ejercicio d, *Lanzado*.

Barra

- 10. Frente a la barra, dejando un espacio en donde se pueda estirar la espalda y se forme un rectángulo *posición de mesa*. Parado, mirando al techo, se estiran los brazos hacia arriba desde los omóplatos 16 veces de manera alternada. Se alarga y baja la espalda hasta tomar la barra en 8 tiempos. Se hacen 5 *contracciones* en 4 tiempos; se estiran en 4 tiempos también. Repetir 4 veces. La quinta vez se bajan los brazos hasta apoyar las manos en el piso, flexionando las rodillas, estirándolas en 4 tiempos respectivamente durante 5 ocasiones. La quinta ocasión se eleva la espalda redonda, pegando la barbilla al pecho, desarrollando primero lumbares, después dorsales, luego cervicales y por último la cabeza hasta quedar de pie. Este ejercicio completo se repite una vez más.
- 11. Se explica la *posición neutra*, tratando de corregir los vicios impuestos al cuerpo. Peso en el centro: sensación de arraigo en las plantas de los pies, piernas estiradas. Alargamiento de la zona lumbar y abdominal, hombros relajados, abajo y plexo solar abierto, costillas cerradas:

sensación de coronilla al cielo en oposición a la sensación de arraigo. Esta posición es la base de la mayoría de los ejercicios.

12. Frente a la barra, ejercicio de *cepillados* en *sexta posición*. Dos brazos a la barra y pies en *sexta posición*. Cepilla al frente en 1 tiempo hasta *puntar*, apoyando el talón al cambio de peso en el tiempo 2: punta y regresa el peso al centro en el tiempo 3. Cierra a *sexta posición* al

tiempo 4, esto dos veces. A la mitad de la cuenta se hacen dos *cepillados* con acento afuera, dos con acento adentro, repitiéndose dos veces. Se repite a la izquierda, adelante, igualmente a la derecha e izquierda de lado. Al terminar, se repite el ejercicio en segundo nivel 45°.

13. La siguiente secuencia se compone de tres fases.

Fase 1.- *Cepillados*: Una mano a la barra, el otro brazo en *posición preparatoria* y pies en *sexta posición*. Al tiempo 1 el pie derecho *cepilla* adelante y el brazo sube a *quinta posición*. Al tiempo 2, ambos regresan a la posición de origen, dos veces. Del tiempo 5 al 8, el brazo va de preparatoria a *quinta* y a *segunda posición*, mientras la pierna realiza un *rondellán*, que termina en *segunda posición*.

Fase 2.- *Pliés*: Se hace *plié* en 2 tiempos, para cambiar de peso a la derecha, estirando las piernas y *puntando* el pie izquierdo en 2 tiempos (igualmente se hace del otro lado). Nuevamente se hace *plié* en 2 tiempos, ahora el brazo derecho gira el cuerpo a 45° hacia la barra en *contracción* en 2 tiempos, abriendo los brazos a la *segunda posición* en 4 tiempos.

Fase 3.- *Estiramiento*: El costado derecho se estira hacia la izquierda en 2 tiempos llevando el brazo derecho en *quinta posición*, para regresar los brazos a *segunda posición* en 2 tiempos. Se repite todo al lado izquierdo. En seguida se vuelve hacer la fase 3, ahora en 1 tiempo, regresando a la *segunda posición*, igualmente en 1 tiempo. El brazo derecho toma impulso para girar en *plié* cambiando de frente a 180°, cerrando los brazos a *posición preparatoria* y manteniendo una *contracción* abdominal durante 2 tiempos.

Se hace todo del lado derecho e izquierdo. Al terminar esto se repite todo (derecho e izquierdo) en segundo nivel 45°.

Diagonales

14. *Cepillados en sexta posición y primera posición.*

Alternando los pies, cepillando al frente mientras se avanza, con los brazos en *primera posición*, conservando la alineación en la espalda, cabeza y brazos.

15. Brazos en *segunda posición* y piernas en *sexta posición*.

Cepillados al frente, primer nivel (al piso), segundo nivel (45°), tercer nivel (90°) y cuarto nivel (135° lanzado). En este ejercicio se busca el alargamiento de las piernas, al mismo tiempo que la soltura para fugar la energía y mantener colocados los brazos en segunda.

16. Brazos en *segunda posición* y piernas en *primera posición*. *Cepillados* a la *segunda posición*, en primer, segundo, tercer y cuarto nivel. Para avanzar el pie no cierra a *primera posición* sino que cae en una *cuarta posición* pequeña.

Exploración

El ejercicio tiene la finalidad de comprobar que el alumno se sabe los nombres de los huesos y músculos más importantes.

1. El alumno estará de pie con los ojos cerrados, respirando profundamente. Se nombrarán los huesos y músculos y los tendrá que identificar señalándolos.
2. Provocará el movimiento a partir del hueso o músculo señalado.
3. Realizará una acción a partir del movimiento: hueso o músculo + acción (realizar líneas rectas, curvas o giro).
4. Se conserva la fórmula anterior y se agregan niveles, es decir, hueso o músculo + acción + nivel (bajo: piso, medio: cuclillas a parado, alto: parado a salto).
5. La fórmula anterior + número de puntos de apoyo (de 1 a 4).

2.2 EXPLORACIÓN DE POSTURAS: ATAQUE Y DEFENSA

En el cuerpo humano existen posturas que provocan acciones y evocan estados de ánimo. En las carreras de atletismo, por ejemplo, la postura inicial –la cual llamaremos *postura activa*– está diseñada para que el ataque esté a punto de efectuarse y el corredor salga disparado. También hay posiciones en donde se realiza una evasión –una *postura de defensa*. La combinación de *activa* y *defensa* es llamada *postura de espera o tensión*.

Cuando el actor coloca su eje adelante, sin modificar la posición anatómica, está inevitablemente modificando su cuerpo y su eje. Al hacer esto el cuerpo está avanzando, volviéndose una *postura activa*. En cambio, si su eje se encuentra hacia atrás será una *postura de defensa*, y la acción de retroceder. Estos dos ejemplos bien organizados en un escenario conforman una serie de imágenes compuestas de intenciones claras.

Éste modulo sigue profundizando sobre el cuerpo a nivel anatómico para en seguida dar una introducción sobre el panorama cultural del cuerpo.

2.2.1 Equilibrio

Cuando las fuerzas que actúan sobre un cuerpo se hallan perfectamente compensadas, el cuerpo permanece en equilibrio.

En algunas técnicas como el *ballet* o las danzas orientales, el equilibrio se modifica a partir de sus necesidades. Para modificar el equilibrio se requiere de un cierto grado de esfuerzo y energía. Lo que obliga al actor a estar presente, sin evadirse, hecho que posteriormente le ayudará a mantener todo el tiempo su presencia escénica.

Una de las primeras reglas en las danzas orientales, así como en el *ballet*, es la alteración del equilibrio, de por sí inestable, ya que se trabaja constantemente desestabilizándolo, exigiéndole que las fuerzas opuestas funcionen adecuadamente, modificando la postura anatómica y proporcionando un trabajo muscular capaz de mantener una energía y esfuerzo constante. El actor debe hacer un juego continuo con su equilibrio, no sólo para desarrollar una musculatura, sino para poner al cuerpo en alerta conservando su energía y presencia física.

La estabilidad del cuerpo humano es mayor en posición supina. Va perdiendo estabilidad a medida que se eleva el centro de gravedad y se reduce la base, como sucede al estar sentado o de pie (posición bípeda).

Los conceptos que debe saber el participante / alumno son los siguientes:

- Base de sustentación: es la zona en la que un cuerpo se apoya.
- Punto de apoyo: punto fijo en donde se deposita el peso. En la posición bípeda del ser humano el peso está distribuido en dos puntos de apoyo, es decir, los pies.
- Equilibrio estable: es cuando las fuerzas que actúan en el cuerpo tienden a devolverle su posición original, cualquiera que sea. Hay mayor estabilidad cuando el centro de gravedad se halla lo más bajo posible, y la línea de gravedad cae cerca del centro de una base de sustentación amplia.
- Equilibrio inestable: un desplazamiento inicial y las fuerzas que actúan sobre, aumentándolo, sólo mientras el centro de gravedad está muy elevado y la base de sustentación es pequeña.

Los ejercicios físicos deberán tener los conceptos expuestos anteriormente de manera práctica y contar con los siguientes elementos:

- Piso: a partir de aquí se busca concientizar la sensación de elevación: cerrar las costillas y alargar la zona abdominal, utilizando la respiración media (ya que las técnicas que se abordaran no posibilitan la respiración profunda).
- Barra al piso: para hacer conciencia de la base de sustentación amplia, manejando todos los segmentos corporales. Basados en la técnica alternativa. Equilibrio estable.

- Sentados: utilización de los segmentos corporales, iniciando por los pies, basados en la técnica *graham*. Equilibrio estable.
- Barra: iniciando por los pies, piernas, glúteos, espalda y cabeza. Equilibrio inestable.
- Centro: misma secuencia que en la barra. Equilibrio inestable.

2.2.2 Ejes y planos

El eje es la línea mediante en la cual se realiza el movimiento. El plano es la superficie que se encuentra en ángulo recto con el eje, y en el que se produce el movimiento. Estos conceptos describen el movimiento con relación a la posición anatómica.

Los conceptos que serán investigados y expuestos por el docente y/o el alumno serán los siguientes:

Eje sagital. Atraviesa el cráneo y sale por el pubis, divide al cuerpo en **derecha e izquierda**.



Eje frontal. Del mismo modo que el eje sagital, atraviesa el cráneo y sale por el pubis, pero divide al cuerpo en **anterior y posterior** (atrás y adelante).



Eje transversal. Atraviesa la línea del ombligo y divide al cuerpo en **superior** e **inferior** (cabeza y pies).



- Plano horizontal. El cuerpo se divide en superior (ombligo a la cabeza) e inferior (ombligo a los pies). El movimiento no se altera y se considera por lo tanto libre de la gravedad.
- Plano frontal. El cuerpo se divide en anterior y posterior. El movimiento se realiza por la fuerza de gravedad que interviene produciendo resistencia o ligereza según sea el caso: hacia arriba, abajo, adelante, atrás, derecha o izquierda.
- Plano vertical. El cuerpo se divide en derecha e izquierda. El movimiento hacia arriba se produce por la acción de la fuerza de elevación corporal contraria a la gravedad, y el movimiento hacia abajo se produce por la acción de la gravedad.

En los ejercicios físicos se buscará que el alumno utilice los conceptos vistos anteriormente, y los aplique en la exploración corporal. Se deben contar con los siguientes elementos:

- Dividir los ejes en ejercicios para que alumno no se confunda.
- Dividir los planos.
- Abducción y aducción en piernas y brazos.
- Flexión y extensión anterior y posterior, piernas, torso, espalda, cabeza, brazos.

- Flexión *lateral* y flexión *medial* piernas y torso.
- Rotación lateral y medial en glúteos mayor y menor.
- *Circunducción* pies, muñecas, cuello.
- Combinación de los ejes¹⁰.
- Utilizar todos los segmentos corporales.

2.2.3 Posturas

Para llegar a este punto será necesario haber entendido el equilibrio: los tipos de equilibrio, los puntos de apoyo y base, así como los ejes y planos, porque las *posturas* se realizan con estos elementos.

Las *posturas* son imágenes claras a las que se llega por una transición o camino de movimiento. Dichas *posturas* siempre tienen una intención y son provocadoras de acción, a partir de ellas se pueden reconocer situaciones.

Las *posturas* no son estructuras inertes, son estructuras vivas que contienen fuerzas opuestas, tensiones, relajaciones y una energía constante para poder producir una presencia física poderosa, así como para definición el tono muscular. Se distinguen seis momentos en las posturas:

1. Previo: postura neutra o pasiva en donde el cuerpo está en reposo.
2. Asecho (activa / tensión): desplazamiento y búsqueda del terreno adecuado.
3. Preparación (activa / tensión): búsqueda de posición de ataque.
4. Ataque (activa): desplazamiento a gran velocidad y extensión del cuerpo.
5. Defensa (activa / tensión): desplazamiento en retroceso y posición inmediata de defensa.
6. Repetición de alguna según postura (ataque o defensa).

Los momentos mencionados anteriormente serán expuestos por el docente.

Los ejercicios físicos deberán contar con los siguientes elementos:

¹⁰ Ejemplo: secuencia en cruz (adelante, al lado y atrás).

- Se buscará llegar a las etapas mencionadas anteriormente a través de pistas que promuevan un ejercicio sensitivo e intelectual. Así el alumno puede identificar los momentos y verbaliza lo que acontece.
- Señales (indicaciones físicas o palabras que sugieran) para provocar distintas posturas: empujar, jalar, esconder, rodear, etc.
- Señales que promuevan estados de ánimo como el amor, el miedo, la paz, etc.
- Improvisaciones individuales y duetos, con el fin de crear un diálogo a través de las posturas.
- Utilizar la música como detonador de distintas posturas, diálogos, intenciones y acciones.

2.2.4 El cuerpo como construcción cultural

Si buscamos en un diccionario la palabra cuerpo, solo encontraremos lo relacionado con el mundo orgánico y material, aquello que materialmente está presente y puede palpase. Podríamos decir entonces que el cuerpo humano únicamente está conformado por una condición anatómica, biológica y dividiríamos al ser humano en dos: el cuerpo y el yo. Esta postura es meramente simplista y no considera al ser humano en su complejidad. Sin embargo ha sido la idea predominante durante varios siglos en el mundo occidental, del cual inevitablemente formamos parte.

En la genética de cada individuo está escrita la historia de las generaciones que le precedieron, su cultura y la evolución del organismo (energético químico, celular). No obstante, es mediante el sistema sensorial del cuerpo que enfrentamos a la realidad, que conocemos el mundo y nos conocemos a nosotros mismos. Por lo tanto el cuerpo no es otro aparte de mí: yo soy mi cuerpo.

El cuerpo además de tener un origen natural a nivel biológico es producto de la construcción cultural en donde está inmerso. Las necesidades biológicas o naturales del ser humano como comer, beber, abrigarse del frío, refrescarse, etc., son transformadas al importar *como* se satisfacen, es decir, si la necesidad es alimentarse, el *cómo* se satisface, depende de ¿Qué se come?, ¿En dónde?, ¿Cuánto cuesta? ¿Con quién?, en resumen lo importante no es satisfacer las necesidades vitales sino, *cómo* se hace.

Los términos femenino y masculino, además de ser una condición biológica, son construcciones sociales variables de una cultura a otra; el grado de feminidad o de masculinidad que se le da tanto al hombre como a la mujer, depende de los valores predominantes en su cultura -moda, belleza, educación entre otros- que nada tienen que ver con la naturaleza humana, pues nos conduce necesariamente a la desnaturalización, imponiéndonos los parámetros dentro de los que podemos movernos de acuerdo al nivel sociocultural, raza o nacionalidad a la que pertenecemos.

Las sociedades elaboran métodos de control, prácticas restrictivas e instituciones reguladoras para imponer paradigmas a seguir. Lo sorprendente es cómo absorbemos todo lo que no es propiamente natural, incorporándolo y “naturalizándolo” sin cuestionarlo. Las sociedades han elaborado métodos de control tan cercanos que nos dejan encarcelados, con una sola forma de conocimiento e interacción con el mundo, con los demás y con nosotros mismos.

Sin más opciones, nos vemos sometidos a un modo de vida en donde el mantenimiento, cuidado y disfrute se regulan por un gobierno particular del cuerpo, en el que todo es absolutamente controlado¹¹. Esta situación ha sido apoyada por la religión que ha reprimido al cuerpo desde hace varios siglos, con distintos métodos de autocontrol –como los ayunos, la flagelación, el castigo-, creando una moral con la que vigila y restringe los placeres corporales. Margarita Baz dice al respecto:

De manera que repetimos un tanto resignados: “lo que es placentero, o es pecado o engorda, o –podríamos añadir- es malo para la salud”. Lo que queda

¹¹ De ahí el surgimiento de tabúes.

problematizado con el régimen es el control de los placeres, que no es otra cosa que el control del deseo y sus mecanismos privilegiados; la producción de la culpa y la vergüenza.¹²

Según la moral de la religión el cuerpo no puede desear ni procurarse placer a sí mismo, de ahí la importancia de los pecados capitales, pues si en algún momento *el deseo* se volviera incontrolable, el *poder* no encontraría otro método más eficaz para regular al cuerpo social.

Paradójicamente en la actualidad, *el deseo*, que ha sido promovido en el marco del capitalismo salvaje de tal forma, que el cuerpo y las tecnologías desarrolladas –cirugía plástica, cosmetología, dietas entre otros- han hecho de éste una mercancía. Sigue estando cercado y definido por un órgano regulador: los medios de la comunicación y la publicidad, quienes han tomado el papel que anteriormente tenía la religión, puesto que en la actualidad es más importante no perder el hilo de la comunicación, las modas, la imagen, la tecnología y los nuevos “héroes” del consumo. El *deseo* dejó de ser una prohibición, pero sin embargo, no ha llegado a convertirse en un acto liberador.

No es gratuita la importancia que últimamente se le ha dado a la salud en los medios de comunicación, que se contradicen promoviendo por un lado una “vida saludable” y por el otro un consumo voraz de, hacia y para el cuerpo. Parecería que lo importante no es sentirse bien, sino verse bien frente a los demás para tener oportunidad de competir, conseguir pareja, sexo, empleo y *el ideal* de una vida equilibrada y sana, que no es otra cosa que una vida regulada por las instituciones, que siempre han condenado toda clase de excesos (orgías, vicios, el incesto), ya que son una agresión directa al poder. El cuerpo como construcción cultural difícilmente podrá liberarse.

¹² Margarita Baz en *Metáforas del cuerpo*, p. 106.

2.2.5 Clase modelo del 2do eje “Exploración de posturas de ataque y defensa”

Objetivos

1. Fortalecerá los músculos (Glúteos, abductores, abdomen y espalda baja).
2. Ampliará su rango de elasticidad.
3. Fijará la sensación de elevación.
4. Concientizará su postura.
5. Independizará los segmentos corporales.
6. Explorará el equilibrio.
7. Analizará los ejercicios físicos con los elementos: peso, elevación, equilibrio, ejes y movilidad de articulaciones.
8. Reflexionará sobre las lecturas de los libros de Margarita Baz y Patricia Cardona.

Teoría

- Investigará y expondrá los ejes sagital, frontal y transversal.
- Hablará sobre lo que considera más significativo del capítulo *VI La mirada institucional: el cuerpo instituido* del libro **Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza** de Margarita Baz.
- De la lectura anterior identificará y expondrá la diferencia entre imagen corporal y estructura corporal.
- Leerá el primer capítulo del libro **Dramaturgia del bailarín** de Patricia Cardona.

Piso

1. Acostados boca arriba se hace un estiramiento libre utilizando la respiración profunda para despertar al cuerpo suavemente.
2. Boca arriba con las rodillas recogidas, apuntando al techo y las plantas de los pies en el piso. Las manos tocan las costillas para sentir el

movimiento de éstas. Se hace una respiración profunda. Al inhalar se expanden las costillas en 8 tiempos, mientras que al exhalar se contraen y se cierran en 8 tiempos, sintiendo la fuerza que ayuda a mantener el abdomen adentro, esto se hace en 6 ocasiones. Se repite el ejercicio con respiración media, tratando de mantener las costillas cerradas todo el tiempo, inflando sólo la parte alta del pecho, sintiendo cada vez más esfuerzo en la parte alta del abdomen.

3. Sobre el costado derecho, con el brazo derecho extendido en el piso y haciendo una línea recta de pie a mano, se flexiona el brazo izquierdo a 90° apoyando la palma de la mano en el piso. La pierna derecha se flexiona a 90°, conservando la línea recta con el muslo, mientras se estira la izquierda. La pierna izquierda (rotada a *primera posición*) realiza la siguiente secuencia: *passé* (abierto), estira a 90°, *passé* y estira al piso; cada movimiento se hace en 1 tiempo repetido 9 veces, quedando la pierna, en última instancia, estirada en 90°. La pierna baja al piso y sube lo más arriba posible, al menos 90°; cada movimiento en 1 tiempo se repite 9 veces, a la última de las cuales queda la pierna arriba, para enseguida tomar el talón con la mano izquierda, flexionando rodilla y pie; al acercarlos cada vez más a la axila se inspira, mientras que al estirla se exhala, acercándola cada vez más la oreja. Este estiramiento se hace al menos 4 veces, al terminar sólo se jala suavemente la pierna. Se repite todo del lado izquierdo.
4. Boca abajo con las piernas paralelas, la frente en el piso y los brazos en *quinta posición*. Se sube la espalda a un *cambré* de 45° y se mantiene ahí mientras los brazos abren de *quinta* a *segunda posición*. Regresan a *quinta posición* y en seguida vuelve a la posición inicial. Cada movimiento se hace en 1 tiempo, por 9 veces. La última vez la espalda permanece elevada y los brazos en *quinta posición*. Inspirando, se sube aun más la espalda, y al exhalar se mantiene la posición. Se hace esto 4 veces, y en la quinta ocasión se sube al máximo.
5. Boca arriba con las rodillas recogidas apuntando al techo, las plantas de los pies en el piso abiertas a la altura de las caderas. Se estira la pierna derecha rotándola *dehors*, al tiempo que se sube a 90° se levanta la cadera al máximo en 1 tiempo y regresando en seguida a la

posición de origen en 1 tiempo, repetido 9 veces. La última ocasión quedan arriba cadera y pierna; manteniendo la cadera arriba se baja y sube la pierna hasta la altura de la rodilla de apoyo, cada movimiento en 1 tiempo, 9 veces. La última vez se toma el tobillo y se baja la cadera. Inspirando, se flexiona rodilla y pie, y al exhalar se estira la pierna, acercándola cada vez más a la cara, al menos 4 veces. Por medio de la respiración se pretende acercar cada vez más la pierna a la frente en otras 4 ocasiones. Se repite todo del lado izquierdo.

6. Se repite completo el ejercicio 4.
7. Se hace el ejercicio 6 de la clase modelo del primer eje, “Estructura corporal propia”.
8. Se hace el ejercicio 7 de la clase modelo del primer eje, “Estructura corporal propia”.
9. (Gusanito) Acostados boca abajo, apoyando el costado de la cabeza, se flexionan los brazos, manteniéndolos pegados al cuerpo y apoyando las manos a la altura del pecho. Se jala la cadera hacia arriba sin despegar el pecho del piso hasta apoyar las rodillas, formado un triángulo por pecho, cadera y rodillas. En seguida, sin mover las rodillas de lugar, se contrae el abdomen e inmediatamente, bajando la cadera se estiran las vértebras lumbares, dorsales y cervicales de manera fluida y continua hasta llegar al piso con un ligero avance, repitiéndose a lo largo de una *diagonal*. Este movimiento intenta imitar el avance de los gusanos y sirve para sentir el desarrollo de la columna y hacer fuerza en los brazos.

Barra

10. Frente a la barra, con los pies en *sexta posición*. Se aprietan glúteos en 2 tiempos para despertar el músculo. Manteniendo los glúteos apretados se sostiene el abdomen elevándolo en 2 tiempos. Sin soltar glúteos y abdomen se cierran las costillas en 2 tiempos. Por último se eleva la coronilla al techo en 2 tiempos, se relaja el cuerpo en 4 tiempos. Se hace esto 4 veces.

11. Frente a la barra, con los pies en *sexta posición*. La pierna derecha *cepilla* hacia adelante al tiempo 1, apoyando el pie y cambiando de peso al tiempo 2; regresa el peso y, *puntando* el pie al tiempo 3, vuelve a *sexta posición* al tiempo 4. Se hace dos veces. En seguida se hacen 2 *cepillados*, enfatizando afuera; y 2, acentuando adentro a mitad de cuenta, repitiéndose una vez más. Lo anterior se hace a derecha e izquierda; adelante y derecha; e izquierda al lado. Al terminar la mitad de la cruz se repite todo a segundo nivel, es decir a 45°.
12. Se hace el ejercicio 13 de la Clase modelo del primer eje “Estructura corporal propia”
13. Frente a la barra con pies en *sexta posición*. Se hace *plié* al tiempo 1, se estira al 2, se hace *relevé* al 3 y se baja al 4. Se hace 7 veces más, y en seguida se repite en orden inverso. Se vuelve hacer el ejercicio en *primera posición*.
14. Frente a la barra con pies en *primera posición*. Se hace *plié*, luego *relevé* en *plié*. Se estira en *relevé* y se baja, cada movimiento en 4 tiempos. Esto se repite 5 veces más, pero todo a mitad de cuenta, es decir, en 2 tiempos. Todo el ejercicio se repite en el siguiente orden: *relevé*, *plié*, baja en *plié*, estira. Una vez terminado el ejercicio normal e inversamente, se repite con los pies en *segunda posición*.
15. Mano izquierda a la barra, el otro brazo a *segunda posición* y pies en *primera posición*. Se hace *plié* y se estira en 4 tiempos, dos veces. Luego se hace *plié*, relajando el brazo a *primera posición* en 2 tiempos, y estira regresando el brazo a *segunda posición* en 2 tiempos. En seguida se hace *plié*, relajando brazo y torso al costado derecho en 2 tiempos, y se estira regresando a la posición anterior en 2 tiempos. Se repite todo con pies en *segunda posición*. Se hace el ejercicio del lado izquierdo.

Centro

16. Pies en *sexta posición* y brazos a *la segunda posición*. *Cepilla* adelante al tiempo 1, cambia de peso apoyando el pie al 2, *punta* el pie regresando el peso al 3, para cerrar a *sexta posición* al 4. Se repite esto

una vez. Después, de *sexta posición*, cepilla al lado derecho al 1, regresando al 2; a mitad de cuenta *cepilla* adelante y regresa, al 3 y 4. De nuevo *cepilla* adelante al 5 y regresa al 6, nuevamente a mitad de cuenta *cepilla* adelante y regresa, al 7 y 8. Se hace un medio *rondellan dehors* en 8 tiempos. El cambio para el otro lado comienza con un *cepillado* al lado en 2 tiempos, seguido por un *plié* en 2, cambiando de peso en 2 y cerrando a *sexta posición* en 2 tiempos.

Se repite el ejercicio del lado izquierdo, y después en primera posición.

17. Pies paralelos a la altura de las caderas en *relevé* y brazo derecho estirado arriba, baja el cuerpo en un péndulo hacia adelante mientras el brazo hace un medio círculo, al tiempo que se hace *plié* para enseguida estirar al *relevé* en *contracción* con el torso a 45°, en tanto el brazo a 90° jala hacia atrás y arriba en 2 tiempos regresando a la posición de inicio en *relevé* en 2 tiempos. Se repite; pero esta vez se hace salto en *contracción* en 2 tiempos en lugar del *releve*. Volver al péndulo para llegar al *relevé* con brazo arriba en 2 tiempos, continuando el impulso baja el brazo y el torso, inmediatamente se *contrae* sin llegar a *relevé* en 2 tiempos para hacer una espiral con el codo derecho empujando hacia atrás en 2 tiempos apuntando al pie izquierdo para inmediatamente usar de pivote la pierna derecha y continuar el impulso de la *espiral* para dar 1 giro y $\frac{1}{4}$ hacia atrás quedando con los pies en una *segunda posición paralela* y amplia, la pierna izquierda en *plié* y el brazo izquierdo a la *segunda posición* y el derecho apuntando al pie izquierdo; esto en 2 tiempos; en seguida se da un salto en *attitude* con un $\frac{1}{4}$ de giro hacia la derecha, mientras los brazos se mantienen en V quedando la pierna izquierda atrás en 2 tiempos, para caer metiendo la rodilla derecha, pasando por un *pretzel*, se hace una rodada sobre la cadera hacia la izquierda para levantarse durante 6 tiempos. Al terminar se hace todo el ejercicio del lado izquierdo.

18. Pies paralelos en *segunda posición* y brazos en V. En péndulo se relaja torso en espiral a la derecha doblando los brazos, uno adelante y otro atrás en 1 tiempo. Se repite a la izquierda al tiempo 2, dos veces. Al tiempo 5 y 6 se dan 3 giros en *gené* hacia la derecha, alargando los

brazos a la segunda posición y dejando caer el peso. Se repite todo del lado izquierdo. Al terminar se comienza el segundo nivel, en donde los tiempos 1, 2, 3 y 4 se mantienen igual en los 4 niveles, por eso mencionaremos sólo los cambios por nivel. En el segundo nivel, en los tiempos 5 y 6 se da un medio giro seguido de un paso con la pierna izquierda y sale la derecha a 45° del piso en *rondellan*. En el tercer nivel la pierna va a 90° en *rondellan* siempre. En el cuarto, la pierna se estira lo más arriba posible, para bajar lejos en una *cuarta posición larga*, pasando por *pretzel* para rodar por el piso y levantarse a la posición inicial. Cada nivel se hace derecho e izquierdo.

Diagonales

Es importante que en los siguientes ejercicios se mantenga la posición de brazos y espalda, siendo conscientes de que el trabajo es sólo para las piernas, independizando al resto del cuerpo.

Se conservan las diagonales de la clase modelo 1 y se aumentan las siguientes:

19. Cepillados de avance a *plié*, en *sexta posición* y con los brazos en *primera posición*. Luego de las diagonales, derecha e izquierda, se repite con los pies en *primera posición*.
20. Paso por *coupé* con pies en *sexta posición* y brazos en *primera posición*. Luego de las diagonales, derecha e izquierda, se repite con los pies en *primera posición*. Este ejercicio ayuda a sentir el desarrollo y alargamiento de la pierna, así como el cambio de peso al dar el siguiente paso.
21. Se repite lo anterior en *plié*.

Estiramiento en piso por parejas

- ◆ Para abrir las piernas a la segunda posición. En parejas, uno sentado con las piernas en segunda posición y la espalda apoyada en la pared para no resbalar, el otro le ayudará empujando para abrir a la segunda posición. Primero el compañero que está con la

espalda en la pared flexiona la rodilla y pie derecho, enseguida el otro compañero, quien ayuda, empuja un poco la pierna a la altura del tobillo a modo de abrir más la segunda posición; inmediatamente estira la pierna, se repite con ambas piernas varias veces, hasta donde se pueda controlar el dolor. Es importante señalar que durante todo el ejercicio se debe utilizar la respiración profunda para ir relajando los músculos y hacer más fácil el estiramiento.

- ◆ Para bajar. El compañero que ayuda toma los brazos del otro compañero y le pide que se relaje y baje –la persona que ayuda solamente lo sostiene y **nunca lo jala**. Esto se repite hasta donde el compañero resista. Se cierran lentamente las piernas.
- ◆ Para soltar. La persona que ayuda toma de las piernas al ejecutante y lo arrastra alejándolo de la pared hasta acostarlo boca arriba. Le mueve ligeramente sus piernas de un lado a otro, las coloca en el piso y las flexiona para que las rodillas queden frente a su pecho. Se le imprime un poco de peso por unos segundos, y luego se le colocan las piernas en el piso. Poco a poco se reincorpora, respirando profundamente.
- ◆ Acostado boca arriba. La persona que ayuda le sube la pierna a 90° a su compañero, cuidando la colocación. La pierna se acerca a su frente cada vez más, dependiendo del dolor, mientras que la pierna que está en el suelo se mantiene estirada. Se presiona un poco hacia abajo, una vez llegado el máximo de tolerancia alargando la parte anterior de la pierna. Terminado esto, se baja la pierna y se repite lo mismo con la otra, se mueve al compañero de un lado suavemente hasta que desaparezca el movimiento. Poco a poco se reincorpora.

2.3 CUERPO PRECISO EN EL ESPACIO ESCÉNICO

El cuerpo del actor en escena debe tener un lenguaje claro que le proporcione una mejor lectura al espectador. Tiene que haber un gran trabajo físico para lograr esto, y pocos actores se responsabilizan de ello, haciendo difusas las imágenes que construyen a partir de la acción.

Para que el actor logre un lenguaje corporal preciso ha de tener un trabajo muscular y articular adecuado, que produzca de manera precisa y consciente todas las acciones, imágenes, caminos de movimiento así como claridad en las intenciones.

Existen gestos que no son específicos de una cultura y proporcionan un lenguaje corporal, que, junto con la palabra, pueden provocar otra lectura. El cuerpo puede apoyar lo que se dice o puede desmentir lo que la palabra afirma. Esto nos otorga acciones complejas que, pensadas y articuladas de manera adecuada, pueden enriquecer el trabajo actoral.

En los ejes anteriores (estructura corporal propia y posiciones de ataque y defensa) se abordó de manera teórico-práctica al cuerpo. En este último eje temático se ponen a prueba dichos conocimientos.

2.3.1 Esbozo de la técnica Rudolf von Laban

Rudolf von Laban creó su técnica para describir el movimiento y el espacio, además de los diversos conceptos que conforman una teoría del movimiento sumamente compleja: la *Labanotación*¹³. Nosotros sólo utilizaremos una pequeña sección que describe los seis elementos del movimiento.

Exposición de los seis elementos del movimiento por alumnos y docente:

- Firme: el esfuerzo mayor está a cargo de la tensión y no de la relajación.
- Ligero: el esfuerzo predominante es la relajación muscular.
- Sostenido: predomina el esfuerzo de una función muscular continua.

¹³ Dada su amplitud y riqueza esta técnica se ha utilizado también en la fisioterapia.

- Súbito: el esfuerzo de una función muscular es brusca o rápida.
- Directo: predomina el esfuerzo de una función muscular unilateral.
- Flexible: cuando predomina el esfuerzo del funcionamiento muscular múltiple, generando cambios continuos en la dirección del traslado.

Los ejercicios físicos deberán incluir los seis elementos del movimiento:

- En primer lugar se plantearán ejercicios individuales que provoquen dichos elementos del movimiento, para lo cual el docente buscará ejercicios que den pistas para llegar a ellos, a partir de señales verbales y musicales.
- Utilizar distintos niveles: alto, medio y bajo. Primero de forma individual y luego en dueto.
- Desplazamiento en distintas formas de acción: rodar, arrastrar, saltar, etc.
- Seccionar partes del cuerpo para lograr la independencia de cada sección corporal.
- Trasladar la acción utilizada a otra sección corporal. Por ejemplo, la acción de saltar se realiza con los pies, y la caída se amortigua con el muelleo de rodillas; en este caso se puede trasladar la acción a la columna vertebral o a la cabeza.

2.3.2 Kinética, códigos corporales-gestos

La kinética es el estudio de los gestos como medio de comunicación, con o sin el lenguaje verbal. Los gestos son aquellos movimientos corporales que tienen una intención y un significado. Se encuentran ligados a la lejanía o cercanía. Por medio de ellos se efectúa cierta comunicación, cifrada por la cultura, la

circunstancia, época, valores, etcétera, sin embargo, existen gestos que parecen universales.

Los sentidos están seriamente relacionados con los gestos¹⁴. Los gestos faciales son la puerta de las emociones, pero los individuos a lo largo de su desarrollo aprenden a construir una fachada que impide la libre expresión de sus emociones, de tal modo que llegan a controlarlas construyendo una armadura corporal llena de tensiones¹⁵. Sin embargo, algunas condiciones físicas como el sudor, el enrojecimiento del rostro pueden desmentir lo que el rostro intenta ocultar. Al contrario de los gestos faciales, el resto del cuerpo no tiene tanto control sobre sus emociones y gestos, actuando de manera inconsciente, sin embargo, hay individuos que han encontrado el modo de reprimir sus deseos de manera constante y solo se logran escapar algunos chispazos que expresan sus verdaderos sentimientos.

Distintos autores han manifestado su interés por estos temas sin haber logrado ponerse de acuerdo con la clasificación de los gestos, ni con la distancia y proximidad de los cuerpos y sus reacciones

El conocimiento de estos conceptos y entendimiento corporal puede ofrecer al actor un lenguaje cargado de signos claros para su interpretación.

El docente expondrá algunas clasificaciones sobre los gestos:

Según Paul Eckman y Wallace Friesen

1. Ilustrativos. Gestos que acompañan al lenguaje, imitándolo. Se dividen en apuntadores, pictográficos, espaciales, kinetográficos, palotes e ideográficos.
2. Reguladores. Gestos que regulan la elocución y la toma de palabra.
3. Adaptadores. Son gestos personales que ya se han ritualizado.

¹⁴ La vista de manera preponderante, ya que denota emociones provocando reacciones de su interlocutor, pero también, está regida por su cultura, tal es el caso de los árabes que necesitan mirar a su interlocutor, o de los orientales en donde es una falta de respeto mirar fijamente a los ojos.

¹⁵ El término *coraza* o *armadura muscular* fue acuñado por Wilhem Reich discípulo de Freud, y se refiere al conjunto de tensiones musculares crónicas que forman armadura del individuo que le sirven para defenderse de sus propias emociones y de las de los demás, y que no le permiten liberarse.

4. Señales. Gestos involuntarios que manifiestan la emoción que se tiene. Como no se pueden ocultar, evidencian lo que no se quería hacer notar.
5. Emblemas. Son gestos simbólicos o codificados, aprendidos culturalmente.

Pierre Guiraud, dentro de la kinética, distingue tres componentes: la comunicación descriptiva, la comunicación expresiva y la comunicación simbólica.

1. La comunicación descriptiva es la que explica un objeto pero al mismo tiempo expresa su sentir con respecto a éste y está dividida en tres: descriptores, dísticos y modales.
 - a) Los descriptores son considerados los más naturales y universales. Funcionan reforzando el lenguaje verbal, como cuando no conocemos bien un idioma y tratamos de explicarnos con gestos, también con ideas generales como comer, dormir, beber, etc.
 - b) Los dísticos. Todo lo que se pueda decir, generalmente, con el dedo índice sin movimiento. Sirven para indicar tres personas de la comunicación, yo, tú y él. Bien empleados en el espacio también pueden señalar adelante, al lado, atrás.
 - c) Los modales sirven para afirmar, interrogar, negar, expresar deseos u órdenes, así como indicar un aspecto del movimiento, lento, rápido, continuo, momentáneo, etc.
2. La comunicación expresiva, como su nombre lo indica, expresa los sentimientos humanos que sin duda son complejos, y por lo tanto no pretende describirlos. Ha codificado algunos signos claros y comprensibles (por ejemplo abrir los brazos en una muestra de recibimiento caluroso), que varían de acuerdo a la expresión facial que los acompañe.
3. La comunicación simbólica no tiene un origen natural tan cercano como las anteriores, debido a que los signos han pasado por un estado metafórico varían según la cultura a la que pertenezcan. Un ejemplo

claro son los diferentes saludos que hay en ocasiones dentro de una misma cultura. Dentro de esta clasificación también se encuentran las caricias, los insultos, desafíos y posesiones. Hay culturas que han logrado codificarlas, tal es el caso de los mudras en la India, que permiten al bailarín contar una historia por medio de las manos.

El alumno participará en la exploración de:

- El alumno investigará a través de algunas improvisaciones y ejercicios de búsqueda, los gestos del rostro y los del cuerpo, sobre todo estos últimos.
- El alumno independizará unos de los otros. Mientras explora el rostro, el cuerpo tendrá inmovilidad y viceversa.
- Es importante hacer uso de los seis elementos de movimiento.
- Utilizará niveles

2.3.3. Proxemia, cercanía y lejanía

La proxemia es el estudio de los movimientos de acercamiento o alejamiento que utilizamos en la vida diaria, creando nociones básicas como arriba, abajo, etcétera. Se cree que son enteramente inconscientes, y que, aunque los signos sean naturales, varían según la cultura a la que pertenezcan. Lo que se dice de la frialdad de los pueblos nórdicos en comparación con la calidez de los pueblos latinos, así como distinta noción e importancia que se le da al tiempo y la exactitud, son muestras de las variantes de la proxemia.

La etología si bien no se refiere propiamente al comportamiento humano, diversos autores se han interesado en ella desde 1970, creando la etología humana y definiéndola como la biología del comportamiento humano en su entorno cultural. Éstas sugieren dos tipos de espacio: el *espacio territorial* y el *espacio corporal*. En el primero, el individuo o grupo de individuos, delimitan su espacio, en el conforman su hábitat, en donde pueden obtener alimento y defenderse del enemigo. En el segundo es en donde se establece el contacto con los demás, ya sea de manera positiva o negativa.

El *espacio corporal*, es en donde el individuo/ cuerpo se ven afectados directamente al tener contactos de protección, conservación o agresión, para lo cual deben mantener cierta distancia con los demás. La distancia está determinada por los sentidos¹⁶.

Edward Hall distingue cuatro tipos de distancia:

1. Distancia íntima (0 a 45 cm). En donde los cuerpos mantienen gran cercanía según el grado de intimidad que se tenga. Están involucrados todos los sentidos. Es en donde se le da acceso a familiares, amigos y pareja, pero también es el plano en donde se comete agresión y maltrato.
2. Distancia personal (45 a 120 cm). Es la que de manera normal y espontánea se mantiene entre los individuos. Desde aquí se puede escuchar de manera normal, la visión es clara y se percibe el olor.
3. Distancia social (1.20 a 2.10 m). La que mantienen dos individuos separados por una mesa, escritorio, en una sala. La visión pierde agudeza, el olfato desaparece y la voz es un poco más fuerte de lo normal.
4. Distancia pública (entre 4 y 8 m o más). Es la que un individuo realiza ante un grupo de individuos como sucede con un maestro, político o un actor

Las distancias antes mencionadas parten de la distancia personal que varía según la cultura en donde éste inserta, así como de las circunstancias (metro, autobús, ascensor, etc.) y las relaciones entre los individuos. Sin embargo, lo que determina la distancia personal (que es la base para determinar las demás distancias) depende de las condiciones económicas, de la población y la estructura política que es lo que define las relaciones sociales.

El *espacio territorial*, es algo de lo que el ser humano no se ha podido desprender y ha permanecido arraigado a la estructura social. El ser humano

¹⁶ Por ejemplo, es nula en el tacto, que es el plano en donde se hacen las caricias y agresiones. El olfato, en comparación con otras especies, también se ve reducido, en cambio la vista y el oído tienen un campo más extenso.

tiene una necesidad de *poseer*. Materializa sus deseos (en la obtención de una casa, un jardín, etc.) y los cerca (mediante barreras, puertas, etc.).

El alumno explicará:

- ¿Qué es la proxemia?
- La diferencia entre las distancias.

2.3.4 El actor/personaje en el espacio escénico

El actor desarrolla un trabajo complejo, donde involucra todo su ser, para construir a *otro*, el *personaje*. En la medida que se conoce a sí mismo, puede compenetrarse más profundamente en el personaje, y en esta misma medida se descubre a sí mismo. Son ambos, el actor y el personaje, quienes conviven para acceder a otra realidad. Al *encarnar* el personaje, se hace uno con él, dándole una voz, un espacio físico, un cuerpo, con carne, huesos, sangre, piel y sentidos. Se transforma en un nuevo ser que conoce su realidad con y por medio del cuerpo del actor. Toma sus decisiones y se configura como una persona verdadera que sumerge al espectador en una convención teatral; esto es, en una verdad estética. Por lo tanto, el actor tiene la responsabilidad ética de elaborar un trabajo minucioso consigo mismo, capaz de modelar su cuerpo, su voz, su manera de moverse y de actuar, integrando capa a capa, meticulosamente cada nivel, físico, sensible, intelectual y psicológico hasta formar una totalidad, que lo haga merecedor de estar en un escenario.

Este complejo de redes, por decirlo así, funcionan de manera articulada, y para ponerlas en marcha simultáneamente es necesario conocerlas por separado, es por eso, que en los ejes temáticos enunciados páginas arriba, se ha expuesto al cuerpo humano desde lo particular a lo general, tanto en el entrenamiento como en los contenidos teóricos, que a continuación se desglosarán en cuatro temas: *Partitura de movimiento*, *Elaboración de armadura corporal*, *Intervención al espacio escénico* y *¿Cómo integrar el texto?*, en donde se condensará lo expuesto en taller.

La culminación de este taller tiene dos vertientes una práctica: la elaboración de un monólogo, y una teórica: la elaboración de un ensayo escrito. Para tal efecto el alumno/actor elegirá un monólogo que previamente

haya trabajado para una clase o incluso que ya se haya mostrado al espectador donde se integren los temas arriba enunciados, así como también los ejes temáticos anteriores, todo esto manteniendo un buen nivel de energía para lograr una unidad clara y consciente. Es importante señalar que todos los elementos son incluyentes. También se sugiere que antes de integrar los elementos se grabe el monólogo, con el fin de que al terminar de integrar los elementos, el alumno note la diferencia en la claridad y limpieza de los movimientos.

Como he mencionado desde el principio es para mí importante que el taller no culmine sólo en la práctica, sino, con un ensayo por escrito que permita al alumno/ actor reflexionar sobre el cuerpo como una complejidad, construida por redes, que entrelazadas entre sí le permitirán modificar la visión de la realidad, trayendo consigo la necesidad de elaborar un trabajo actoral más interesante y completo.

Partitura de movimiento

Una partitura es lo que el músico utiliza para descifrar los códigos y transformarlos en música. El bailarín utiliza los códigos de su nomenclatura para construir una coreografía. Algunos actores de nuestro medio no poseen la preparación suficiente para elaborar códigos tan específicos como los mencionados anteriormente; su subjetividad y falta de preparación producen en el escenario movimientos que lejos de remitirnos a los significados esenciales, resultan excesivos, sucios o insinuados. El actor debe procurarse códigos específicos que ante todo promuevan limpieza a nivel corporal, vocal, emocional, de acciones e intenciones. El teatro debe ser un acto acabado que permita la espontaneidad.

La partitura de movimiento, es un código organizado de signos internos y externos que el actor ha articulado, tras haber llegado a una conclusión a través de la exploración intelectual o sensible. Por lo tanto elimina aquellos movimientos innecesarios, que ensucian el espacio escénico, ahorrando y economizando la energía del actor para lograr un lenguaje corporal claro y legible.

Para que el alumno/actor comprenda claramente lo que es una partitura de movimiento, ésta será simplificada. Primeramente elaborará una cadena de movimientos al través de la exploración, de los conceptos expuestos en los ejes temáticos anteriores, tales como la respiración, los niveles: alto, medio y bajo; las posturas además los seis elementos de movimiento de Ruldolf von Laban. Las secuencias podrán ser abstractas o concretas –tanto como el alumno lo desee–, dependiendo de sus posibilidades. No tendrá que ceñirse a un género dramático específico, sino que tiene la libertad de explorar y probar. En ese sentido sólo se tomarán en cuenta los parámetros y lenguaje creados en el taller¹⁷. Posteriormente el alumno/actor elaborará una partitura de movimientos de acuerdo a una situación específica (elegida por él), sin integrar la palabra, para ver la concordancia entre la situación y la partitura de movimiento.

Elaboración de la armadura corporal o diseño corporal

La *armadura corporal* del personaje es la serie de tensiones con las que conforma su postura, sus gestos, sus ademanes, modo de moverse, modo de caminar, modo de interactuar, etcétera.

Al construir la armadura corporal del personaje en primer lugar es necesario conocer la *estructura corporal propia* y neutralizarla, respirando y relajando los músculos, como se ha propuesto en el entrenamiento de las clases modelo. Posteriormente es necesario profundizar en las características del personaje para construir la *estructura corporal*¹⁸ del personaje, como ya se ha visto se compone del *esquema e imagen corporal*. El siguiente paso es construirle su propia *armadura corporal*, que es el conjunto de tensiones que conforman la postura del individuo; sin embargo, es importante que el actor no adopte las tensiones del personaje, respirando adecuadamente para que sólo prevalezca el *diseño corporal*.

De la misma forma se construirá su *código corporal*; es decir, aquellos ademanes y gestos, que le sean propios conservando su propia lógica y

¹⁷ Por ejemplo: peso y movilidad de huesos y músculos, creación de posturas, manejo de los ejes, seis elementos de movimiento de Rudolf Von Laban, niveles y gesto corporal.

¹⁸ Véase el apartado 2.1

explorando por medio de las propuestas de Paul Eckman, Wallace Friesen y Pierre Guiraud¹⁹.

En la clasificación de Paul Eckman y Wallace Friesen se pondrá particular atención a construir los gestos *reguladores*, *adaptadores* y *señales* del personaje, puesto que éstos contribuyen a diferenciar con mayor claridad al personaje del actor; los primeros son la relación directa con los otros personajes, los segundos puesto que se han convertido en sello particular del personaje constituyendo así su personalidad y los últimos evidencian los deseos internos del personaje. Dentro de la clasificación de Pierre Guiraud se pondrá atención en la comunicación expresiva y la simbólica. La primera, más que para imitar los gestos que manifiestan emociones, se conformará por medio de la exploración para encontrar dichos gestos; posteriormente los memorizará sensible y corporalmente con el fin de limpiar el movimiento y construir un código de signos legible para el espectador. La segunda, puesto que son los gestos culturalmente aprendidos y que varían según el rango social al que pertenezcan, como por ejemplo: los saludos, los insultos o desafíos.

Intervención al espacio escénico.

¿Cómo moverse dentro del escenario? ¿Cómo permanecer en él? ¿Hacia a donde moverse? Las respuestas a estas preguntas podrían parecer obvias puesto que deberían ser el resultado de la acción dramática, de los deseos y reacciones del personaje; sin embargo, es muy fácil que el movimiento sea producto de la incapacidad de plantarse en el escenario, de los impulsos sin desarrollo o de la idea de que el movimiento es únicamente una extensión (o /y compañero) de la palabra.

Como se dijo anteriormente la partitura de movimiento es fundamental para articular los gestos del personaje, pero también es la base para elaborar el diseño espacial, al igual que las cuatro distancias que propone Edward Hall²⁰: *íntima*, *personal*, *social* y *pública*; y las *posturas*²¹: *previo*, *acecho*,

¹⁹ Por medio del apartado 2.2.4 *Posturas* y 2.3.2 *Kinética, códigos corporales-gestos*.

²⁰ Ver apartado 2.3.3 *Proxemia, cercanía y lejanía*

²¹ Ver apartado 2.2.3 *Posturas*

preparación, ataque y defensa; todas ellas necesarias para construir los desplazamientos, interviniendo de este modo al espacio escénico.

¿Cómo integrar el texto?

El trabajo del actor es complejo, ya que debe mantener en comunión varios elementos²² de manera simultánea. Todos los elementos que un actor utiliza están entrelazados y por lo tanto forman una unidad. Para lograr fusionarlos dentro de la representación es necesario trabajar cada elemento meticulosamente, integrando capa por capa en un todo armónico.

Es importante que el movimiento y el texto vayan unidos de acuerdo a lo que se quiera expresar. Existen un sin número de sutilezas en el movimiento que en ocasiones son necesarias para complementar o enriquecer el texto, que en sí mismo contiene su propia estructura, lógica y musicalidad; pero al igual que el movimiento, es sólo una parte de la expresión, necesaria para que ambos se articulen lógicamente de acuerdo a la situación del personaje. El actor debe expresarse y reaccionar aun sin la palabra, no todo en la actuación depende exclusivamente de lo verbal. Estas son decisiones que el actor debe enfrentar al fusionar el texto y el movimiento, de acuerdo a lo que corresponda en la creación de su personaje.

Los movimientos que se realicen en el espacio escénico no deben hacerse gratuitamente. Tienen una razón, un objetivo, un principio y un final. Si son intermitentes no debe ser por un descuido del actor, si no por una necesidad del personaje. El espacio escénico no debe ensuciarse por movimientos vagos: insinuaciones, nerviosismo, sensaciones o falta de presencia del actor.

El movimiento puede encontrarse y fijarse de varias maneras, ya sea por un camino intelectual, pensado y razonado concienzudamente o por medio de la exploración. Sin importar el camino que elija el actor para trabajar, debe tener en cuenta que los movimientos que realice sean precisos y necesarios, para proporcionar al espectador una claridad estética.

²² Voz, sensibilidad, lenguaje corporal, intenciones en los diálogos, interpretación, etc.

Tal como hemos venido mencionado desde el inicio de este apartado, el alumno/actor, al concluirlo deberá haber integrado los cuatro elementos anteriores a la construcción de su monólogo, así como los contenidos expuestos durante el taller, para en seguida, grabarlo y posteriormente corroborar los resultados verificando los aciertos logrados a partir del taller. También desarrollará un ensayo plasmando la reflexión surgida a lo largo del taller, que será entregada al docente con el fin de que ambos evalúen su desempeño dentro del mismo.

2.3.5 Clase modelo del tercer eje temático, “Cuerpo preciso en el espacio escénico”

En esta clase se quitan los ejercicios de piso y centro para darle prioridad a la construcción de secuencias y partituras de movimiento con texto. Se prepara lo que podría ser una escena o monólogo.

Objetivos

1. Mantendrá conscientemente la alineación del cuerpo.
2. Reconocerá la nomenclatura básica de la danza.
3. Disociará de manera consciente gestos corporales de faciales.
4. Utilizará las posibilidades adquiridas en los ejercicios de exploración.
5. Utilizará los seis elementos de Rudolf von Laban.
6. Aplicará los conocimientos del curso incorporándolos a un pequeño monólogo.

Teoría

- Leerá y comentará el capítulo *III La construcción del personaje y la estética del cuerpo* del libro **Teatralidad y Cultura: hacia una estética de la representación** de José Ramón Alcántara Mejía.
- Leerá y comentará el *capítulo IV El teatro balines y el capítulo V Teatro oriental teatro occidental* del libro **El teatro y su doble** de Antonin Artaud.

Barra

1. Frente a la barra, con los pies en *sexta posición*. La pierna derecha *cepilla* hacia adelante al tiempo 1, apoyando el pie y cambiando de peso al tiempo 2; regresa el peso y, *puntando* el pie al tiempo 3, vuelve a *sexta posición* al tiempo 4. Se hace dos veces. En seguida se hacen 2 *cepillados*, enfatizando afuera; y 2, acentuando adentro a mitad de cuenta, repitiéndose una vez más. Lo anterior se hace a derecha e izquierda; adelante y derecha; e izquierda al lado. Al terminar la mitad de la cruz se repite todo a segundo nivel, es decir a 45°. Después de los dos niveles se repite todo el ejercicio en *primera posición*.
2. Una mano a la barra, pies en *primera posición* y brazo en *segunda posición*. *Cepillo* adelante al tiempo 1, y hace un *rondellán* con, *circunducción* de pie hacia fuera, hasta llegar atrás al tiempo 7 para regresar a primera posición al tiempo 8. Se repite, ahora empezando atrás con la *circunducción* del pie hacia adentro. *Cepillo* adelante en 1; apoya en el 2; punta el pie al 3; regresa a primera posición en el 4; vuelve a *cepillar* adelante en el 5; apoya al 6; regresa la planta por el piso en los tiempos 7 y 8. *Cepilla* nuevamente al 1; *rota* a *sexta posición* en el 2; *rota* a *primera posición* al 3 y cierra al 4; *cepilla* al frente en el 5, para ir a *plié* en la pierna izquierda al tiempo que se hace *attitude* en pierna derecha al 6; estirando ambas piernas en el 7 para regresar al 8. Esta última parte -sin contar las primeras 16 cuentas- se repite haciendo una cruz completa. Al terminarla se realiza todo en segundo nivel, donde hay un solo cambio: a un *plié attitude* se añade una *contracción* y, al 7, se estiran ambas piernas y espalda (se quita la *contracción*).
3. Frente a la barra con pies en *primera posición*. Se realiza la siguiente secuencia: *plié*, *grand plié*, *plié*, estira piernas, para ir en seguida al releve y bajar los talones, cada posición en 4 tiempos, por cinco veces. Al terminar se repite todo a mitad de cuenta, es decir, en 2 tiempos. Todo el ejercicio se repite con la secuencia a la inversa. Una vez terminado el ejercicio con la secuencia normal y la inversa se repite con los pies en *segunda posición*.

4. Una mano a la barra, piernas en *segunda posición amplia* y brazo derecho en *segunda posición*. *Plié* en 4 tiempos, estira en 4; *plié* en 2 tiempos; *grand plié* en 2 tiempos; *plié* en 2, estira en 2; *plié* y baja la mano a *primera posición* en 2; *contrae*; levanta el talón de la pierna derecha; *grand plié* pasando el brazo a *quinta posición* en 4 tiempos y estira en 2; *grand plié* en 2; bota empeines en 2; estira al *relevé* en 2, para llegar al balance con brazos en *quinta posición*. Se repite todo con del lado izquierdo. Al terminar se repite todo el ejercicio en *primera posición*. Hecho el balance se intenta dejar el peso en una pierna y con la otra hacer *passé* o *coupé*.
5. Una mano a la barra, pies en *primera posición* y brazo derecho en *segunda posición*. En 4 tiempos se prepara por un *rondellan* a una *cuarta posición larga* atrás. De la *cuarta posición larga* se lanzan 4 *grand battement* en 1 tiempo la salida, y en 1 tiempo la entrada, pasando por la *primera posición* hasta llegar a la *cuarta posición*. El último *grand battement* cae a la *cuarta posición* adelante, y ahora se hacen 4 *grand battement* atrás cayendo adelante, en el último se cae de nuevo atrás en la *cuarta posición larga*; enseguida, se hacen 4 *grand battement* a la *segunda posición* en el mismo tiempo, pasando por una *quinta posición* de pies. La última vez cae atrás para hacer un *rondellan* y cambiar de lado por *soutenu*. Al terminar se repite todo el ejercicio del otro lado.
6. Frente a la barra, pies en *primera posición*. Se prepara en *plié*. Se dan 4 saltos en *primera posición*; 4 saltos abriendo a la *segunda posición* en el aire y cayendo en *primera posición*; el último salto cae a la *segunda posición*. Se prosigue: 4 saltos en *segunda posición*, 4 saltos cerrando a *primera posición* en el aire y cayendo a *segunda posición*. El último cierra a *quinta posición*. Otros 4 saltos cambiando de *quinta posición* izquierda y derecha, por último 4 saltos a *grand plié* en el aire. Todos los saltos son en un tiempo, los últimos 4 se re lenta el tempo a doble cuenta.

Diagonales

7. *Cepillados* en avance en *primera posición*, con brazos en *primera posición* y *espirales*.
8. *Cepillados* en avance a *plié* en *primera posición a*, con brazos en *primera posición* y *espirales*.
9. Paso en avance por *coupé* en *primera posición*, con brazos en *primera posición* y *espirales*.
10. Paso en avance a *plié* y por *coupé* en *primera posición*, con brazos en *primera posición* y *espirales*.
11. *Grand battement* con brazos en *segunda posición*, pie derecho lanza adelante. Se hace un $\frac{1}{4}$ de giro hacia la derecha y pie izquierdo lanza a la *segunda posición*. Hace de nuevo un $\frac{1}{4}$ de giro y pie derecho lanza hacia atrás; otro $\frac{1}{4}$ de giro y pie izquierdo lanza a la *segunda posición*. Se repite todo en avance. Al terminar la diagonal se hace todo empezando al lado izquierdo. $\frac{1}{4}$

Ejercicios de búsqueda

1. Un alumno frente a otro dará un toque suave con la mano en alguna parte del cuerpo de su compañero, quien continuará el movimiento conservando la lógica del mismo. En seguida el otro alumno tendrá el turno de dar el toque con la mano, y así sucesivamente de la manera más lenta posible. Una vez que el ejercicio comience a tener fluidez el moderador dirá cuándo es apropiado cambiar la parte del cuerpo que propone el movimiento, es decir iniciar, en vez de con una mano, ahora con la cabeza, el codo, la cadera, etc. Una vez dominado el ejercicio el moderador podrá pasar de la cámara lenta a una velocidad normal, y de ser posible a un ritmo más acelerado, siempre teniendo en cuenta que el contacto con el compañero no debe ser agresivo. Por otro lado el docente buscará diferentes piezas musicales que le ayuden al alumno a encontrar la fluidez del movimiento, así como el disfrute del mismo.
2. Individualmente cada alumno buscará una acción para desplazarse (rodar, gatear, caminar, etc.) y posteriormente tratará de definir la

cualidad de movimiento que utilizó en el ejercicio, según la propuesta de Rudolf von Laban.

3. El alumno deberá traer un máscara –de preferencia neutra-, y posteriormente se le pedirá que reaccione con movimiento a los estímulos musicales que proponga el docente. Elegirá 3 movimientos que resuman las sensaciones que le produce dicha pieza musical. El docente, por su parte, tendrá que elegir diferentes piezas musicales que se diferencien una de la otra, y del mismo modo escogerá sólo 3 piezas. Al final del ejercicio para que de este modo el alumno tenga un total de 9 movimientos diferentes.
4. La mecánica del ejercicio anterior se repetirá con la diferencia de que la máscara se pondrá en el cuerpo, en sentido figurado. Lo que carecerá de movimiento será el cuerpo, mientras que el rostro y la cabeza tendrán que moverse, ahora sólo 2 movimientos por pieza musical.
5. El alumno mostrará un fragmento de una escena que haya hecho con anterioridad, de ser posible será grabada. Luego a este mismo fragmento se le pedirá que en primera etapa agregue los siguientes elementos: proximidad-distancia, gestos corporales y faciales. Como segunda etapa el alumno mostrará su ejercicio y en seguida agregará alguno o los seis elementos de movimiento de Rudolf von Laban –de ser necesario, también agregará niveles a su escena.

Mostrará su escena final, que de ser posible será grabada, para así observar claramente los cambios que ha tenido la escena en estas dos etapas. Al final el alumno identificará en qué medida ha funcionado el ejercicio.

NOTA:

Es importante señalar que todo lo anterior es el contenido propuesto para los ejercicios del taller. Se podrán combinar, sin olvidar que los conocimientos adquiridos en cada eje serán una base para el siguiente eje. La elaboración de dichos ejercicios dependerá, en gran parte, de las condiciones en las que se encuentren los participantes, por lo que no se puede proponer un nivel avanzado si el grupo no puede asimilar los contenidos.

III. CONCLUSIONES

El actor, individuo, es *cuerpo* que se expone en escena consumando el hecho teatral. Entonces el actor debería contar con el mayor conocimiento y dominio de *su ser/ su cuerpo*, imprimiendo su propia esencia en las intervenciones que realice.

Así como el cuerpo ha sufrido una fragmentación, el teatro ha padecido las mismas rupturas. Se ha simplificado, relacionándolo exclusivamente con la palabra, haciéndolo perder su esencia principal, encubriéndose en varios factores como la iluminación, la escenografía, el vestuario y el maquillaje. La dramaturgia, la dirección y actuación, ¡quedan relegadas a la simple representación del espectáculo!, dentro de la cual el actor cubre sus deficiencias corporales, verbales y emotivas.

El actor en México, por lo general y según mi experiencia, considera que la palabra es lo más importante para su trabajo y deja de lado la preparación física. De este descuido resulta un actor falto de condición. La ignorancia en cuanto a nociones preventivas de lesiones, la falta de conocimiento sobre nutrición y en general, el no asumir que somos cuerpo, son muchas de las razones que me hicieron acercarme cada vez más al conocimiento de mi cuerpo.

Tanto en la danza como en el teatro se necesitan *seres humanos integrales*. A diferencia de la danza en donde se requiere llevar el cuerpo al límite, puesto que los bailarines en la actualidad llevan una carga de trabajo como un atleta de alto rendimiento y todo gira alrededor del cuerpo virtuoso, sensible y poético; en el teatro se requiere de personas capaces entablar un lazo con el espectador y comprometidos en desarrollar un trabajo vocal, físico, sensible, además de limpio y complejo; capaz de modificar la energía extra-cotidiana propia de la realidad estética, para lo cual se requiere un conocimiento exhaustivo de sí mismo, de su cuerpo físico, psicológico, emocional, intelectual, etc.

No es gratuito que resurjan discusiones en torno al cuerpo *que somos* en el ámbito teatral: el desarrollo que las artes han tenido, la necesidad de volver al origen; el que cada vez las fronteras se vean más difusas y se

renueven las discusiones al respecto. Es revelador el hecho de que surjan nuevas variantes: teatro del cuerpo, danza-teatro, teatro-danza, danza-performance, danza-teatro-circo, danza-pantomima, etc.

El bailarín, en oriente, nos lleva una gran ventaja al conocer e interesarse por la anatomía humana, la fisioterapia y conservar el rigor en el entrenamiento diario, situaciones que algunos actores no consideran importantes, pero que son básicas e indispensables²³.

Jerzy Grotowski, Antonin Artaud, Eugenio Barba²⁴, dieron un nuevo enfoque al actor utilizando las diversas tradiciones teatrales en el mundo, revaloraron su quehacer dentro del teatro dando un nuevo significado al cuerpo del actor, quitando el lugar predominante que la palabra ejercía y equilibrándolo con la expresión corporal.

En el teatro presentamos diversas realidades, por eso no es excesivo que un actor se interese y conozca las distintas nociones de cuerpo en los diversos campos histórico, social, político, psicológico, biológico y personal en los que el cuerpo se enfrenta día a día. El conocimiento de dichas nociones permite al actor entender la otredad del personaje, no solo a través de un imaginario mediato, sino, de uno en donde se entrelacen los distintos niveles corporales, interviniendo *al otro* en su propio cuerpo, el *cuerpo representado* encarnando al *personaje*.

La danza ha sido para mí un método de entrenamiento como actriz. Sin embargo, considero que tiene sus ventajas y desventajas. Una de las ventajas es que como arte escénico, permite al actor plantarse en el escenario, conociendo las distintas dinámicas del cuerpo. Por otro lado, una desventaja es que al no ser un ejercicio aeróbico no hace condición física, situación por la que los mismos bailarines tienen que recurrir a actividades aeróbicas para aguantar una función. Cualquier entrenamiento corporal que produzca condición física es bueno para el actor, pero es indispensable que tenga nociones básicas de danza y acrobacia.

²³ Es triste, que la mayoría de las lesiones son producto de la ignorancia y podrían prevenirse.

²⁴ El actor-bailarín que menciona Eugenio Barba, es ante todo un bailarín, que por medio de su cuerpo y su gesto codificado cuenta historias, como en el teatro Nô, el Kathakali, el kabuki, la danza hindú, el ballet. Paradójicamente para un actor occidental el conocimiento de un lenguaje codificado aumenta sus habilidades corporales, logrando más posibilidades expresivas.

Los recursos teóricos, prácticos o reflexivos que otras disciplinas me puedan aportar para expandirme escénicamente, son una fortuna porque me han permitido reflexionar acerca de la importancia de mi profesión dentro de la sociedad, así como responsabilidad que conlleva estar en un escenario.

Como profesora, fue importante para mí que el alumno tuviera voz, conocer su visión en cuanto a los temas y modo de abordarlos, entablando una relación recíproca, situación que me permitió conocer sus impresiones al respecto.

La diferencia de perspectivas entre el docente y el alumno son notables, por que como docente los resultados de este taller fueron fructíferos puesto que se llegó al reconocimiento de los vicios posturales y posteriormente al conocimiento de una postura neutra; la elasticidad en piernas y espalda fue sobresaliente, así como el comienzo del desarrollo de la musculatura y la técnica dancística fue conocida y aceptada por el alumno además de que el avance fue progresivo. Mientras que con la técnica de movimiento de Rudolf von Laban, los niveles y las posturas de ataque y defensa, el avance fue importante ya que por medio de éste se consiguió llegar a la limpieza del movimiento escénico; sin embargo, fue el lugar en donde el alumno no se sintió del todo cómodo, porque lo consideraba difícil y se sentía inseguro, dicha aseveración me sorprendió porque considero que la técnica en cualquier arte es la base para su desarrollo; cabe señalar que a partir del enfrentamiento de ésta, el alumno tubo una mejoría notable. Por otro lado, la teoría incluida dentro del taller cumplió su cometido, ampliar el tema del cuerpo en las artes escénicas y abrir debate al respecto.

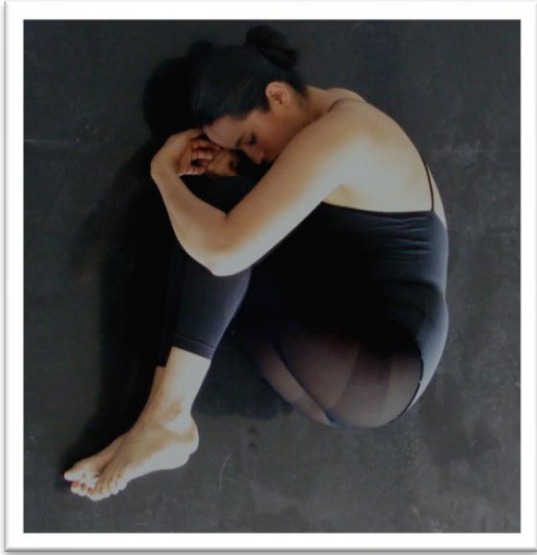
Este último trabajo con el que concluyo mi estancia en El Colegio de Literatura Dramática y Teatro, es para mí, un logro que me ha permitido internarme en otros terrenos como la filosofía, la sociología o la anatomía, y por medio del cual encontré un tema que me apasiona, *el ser humano*, o más bien *el ser/cuerpo humano*, el cual nunca estará agotado.

Por último el asumir que soy mi cuerpo, un sistema complejo en el que vivo diariamente y me enfrento a la realidad, es una tarea que me llevo más allá de esta tesina y que continuaré trabajando, ya que difícilmente se pueden olvidar siglos y siglos que cargo en mi código genético.

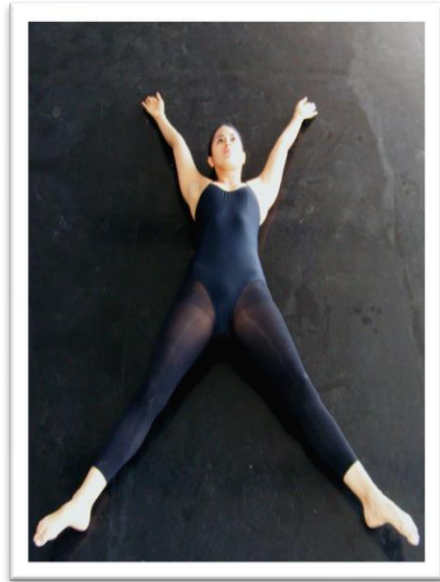
IV. GLOSARIO FOTOGRAFICO DE TERMINOS DANCÍSTICOS

En piso

Posiciones por orden de dificultad



1. Posición de **feto**



2. Posición de **estrella**

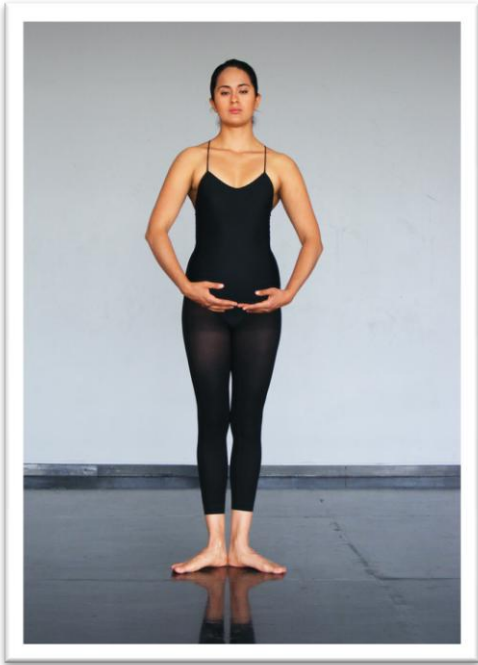


3. **Pretzel**



4. **Cuarta swastika**

En barra o centro
Posiciones en orden de dificultad



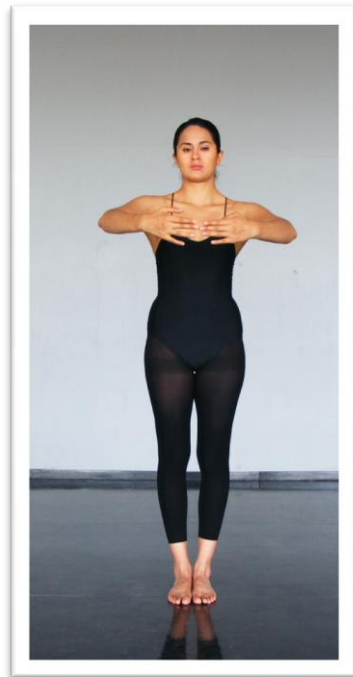
5. Pies y brazos en **primera posición**



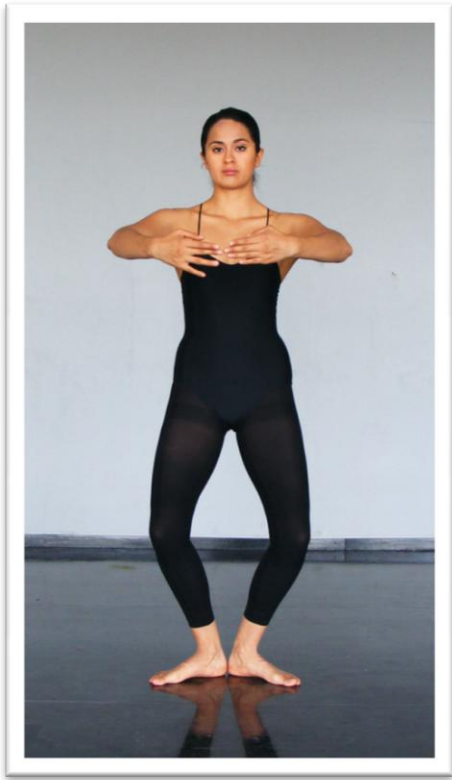
6. Pies y brazos en **segunda posición abierta**



7. Pies en **segunda posición cerrada** y brazos en **quinta posición**



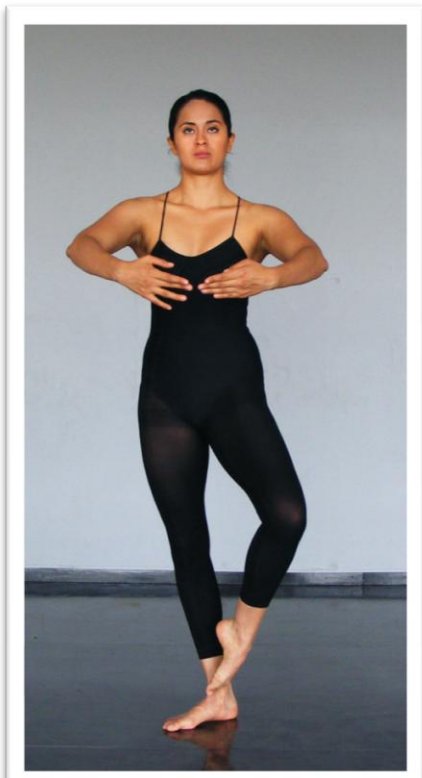
8. Pies en **sexta posición** y brazos en **posición preparatoria**



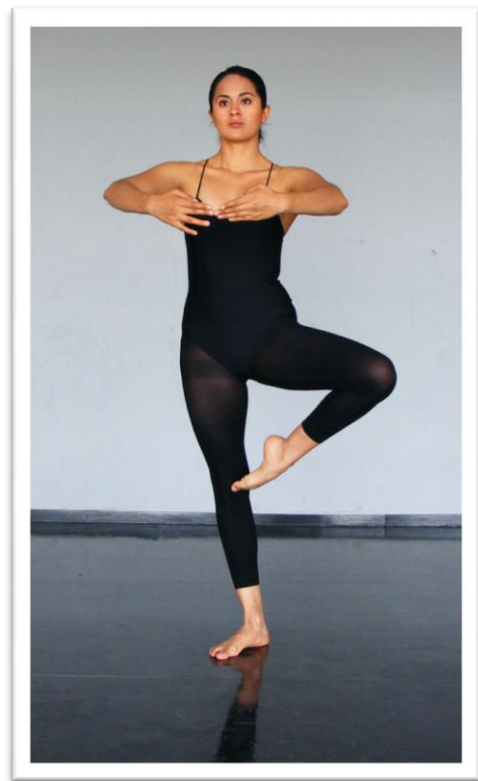
9. Plié



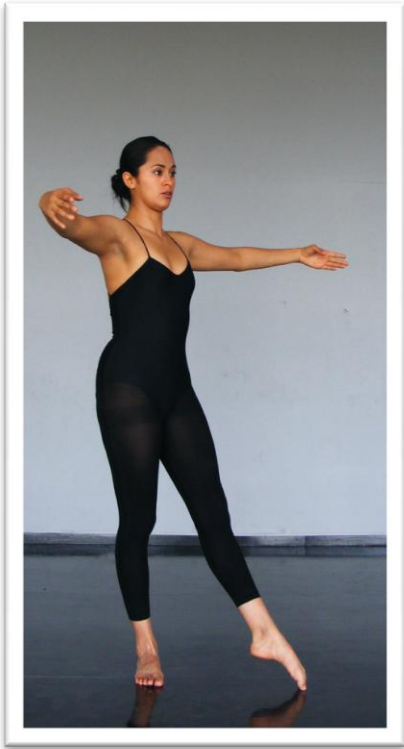
10. Relevé



11. Coupé

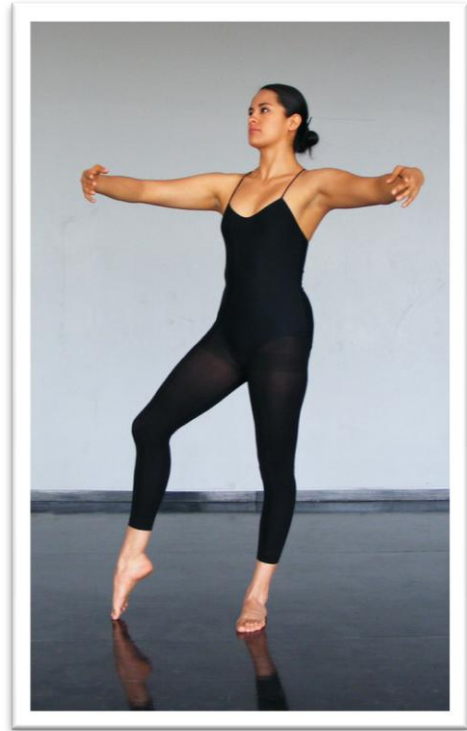


12. Passé



13. Cepillado

Acción de deslizar el pie por el piso hasta hacer punta en el pie.



14. Pie derecho en attitude



15. Relevé land

Acción de elevar la pierna alargándola mínimamente a 90°



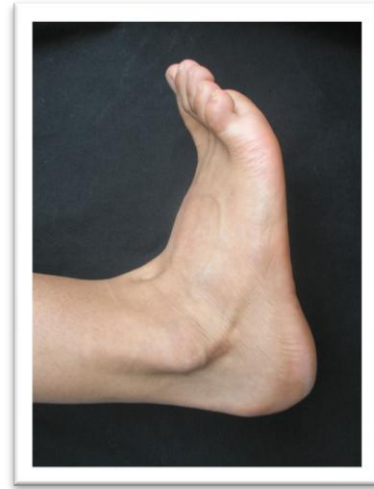
16. Grand battement

Acción de lanzar la pierna alargándola

Movimientos de pie o en piso



17. **Punta**



18. **Flex**

19. **Circunducción:** Movimiento en círculo de las articulaciones con el fin de que la extremidad corporal pase por los distintos ejes y planos.

20. **Dehors:** Movimiento hacia afuera, ejemplo: rotar la pierna desde la articulación coxofemoral hacia afuera como la primera posición.

21. **Dedans:** Movimiento hacia adentro, contrario al dehors, ejemplo: hacer el movimiento de primera posición a sexta posición.

22. **Rondellan:** Acción de dibujar imaginariamente un medio círculo con el pie mientras se estira y alarga la pierna, puede ser dehors o dedans.

23. **Gené:** De pie, acción de girar en avance. Primero se gira la cabeza para fijar la vista en un punto imaginario y no marearse, después el resto del cuerpo continúa el movimiento, hasta completar el giro.

24. **Soutenu:** De pie, acción fluida de plié, relevé y cambio de frente.

V. ANEXO VIDEO (solicitar)

VI. BIBLIOGRAFÍA

- ◆ Artaud Antonin, *El teatro y su doble*. Trad. Jose R. Lieutier, México, Grupo editorial Tomo, 2002.
- ◆ Alcántara Mejía, José Ramón, *Teatralidad y cultura hacia una estética de la representación*. México D.F, Universidad Iberoamericana, 2002. 184 p.
- ◆ Ballesteros Jiménez Soledad, *El esquema corporal. Función básica del cuerpo en el desarrollo psicomotor y educativo*. Madrid, Tea Ediciones. S.A. Madrid, 1982. 222 p.
- ◆ Bara André, *La expresión por el cuerpo*. Buenos Aires, Ediciones Búsqueda, 1975. 165 p.
- ◆ Barba Eugenio, *La canoa de papel*. México, Colección Escenología, 1992. 268 p.
- ◆ Baz, Margarita, *Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza*. México, UAM Xochimilco, 1996. 245 p.
- ◆ Bosso Henri, *La expresión corporal: Enfoque metodológico, perspectivas pedagógicas*, Barcelona, Ediciones Martínez Roca, 1986. 220 p.
- ◆ Cardona Patricia, *Dramaturgia del bailarín: Cazador de mariposas: un estudio sobre la naturaleza de la comunicación escénica y la perspectiva del espectador*, México, Centro Nacional de Investigación, documentación José Limón, 2000. 202 p.
- ◆ Davis Flora, *La comunicación no verbal*. Trad. Lita Mourglie, Madrid, Alianza Editorial, 1986. 261 p.
- ◆ Descamps Marc-Alain, *El lenguaje del cuerpo y la comunicación corporal*. Bilbao, Ediciones Deusto, 1970. 226 p.
- ◆ Doat Jan, *La expresión corporal del comediante*. Buenos Aires, Eudeba, 1959. 51 p.
- ◆ Foucault Michel, *Vigilar y castigar nacimiento de la prisión*, 29ª edición, México, Siglo veintiuno editores, 1999. 314 p.

- ◆ Freinet Célestin *La escuela popular moderna: guía práctica para la organización material técnica y pedagógica de la escuela popular* Veracruz, Universidad Veracruzana, 1966.
- ◆ Freire Paulo, *Cartas a quien pretende enseñar*, México, Siglo veintiuno editores, 1993. 141 p.
- ◆ Gilles Deleuze y Félix Guattari, *Mil mesetas. Capitalismo y Esquizofrenia*, Valencia España, Editorial Pre-textos, 1997. 522 p.
- ◆ Jiménez Lucina, *Interdisciplina, escuela y arte*. México, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2004. 304 p.
- ◆ Laban Rudolf, *Danza educativa moderna*. Buenos Aires, Editorial Paidós, 1978, 133 p.
- ◆ Lewis Daniel, *La técnica ilustrada de José Limón*. México, Centro de Investigación, Documentación e Información de la Danza José Limón, 1994. 268 p.
- ◆ Love Paul, *Terminología de la danza moderna*. Buenos Aires, Eudeba, 1964. 132 p.
- ◆ Morin Edgar, *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona, Gedisa, 1994.
- ◆ Morin Edgar, *La cabeza bien puesta, Repensar la reforma. Reformar el pensamiento*. Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión, 1999, 143 p.
- ◆ Ossona Paulina, *Danza Moderna, la conquista de la técnica*. Buenos Aires, Hachette, 1981. 212 p.
- ◆ Palladino Enrique, *Como diseñar y elaborar proyectos*. Buenos Aires, Espacio Editorial, 2003. 156 p.
- ◆ Pérez Martiniano Román, *Aprendizaje y currículo: diseños curriculares aplicados*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas, 2003. 256 p.
- ◆ Raich Rosa María, *Imagen Corporal: conocer y valorar el propio cuerpo*, Madrid, Ediciones Pirámide, 2000. 204 p.
- ◆ Ricci Bitti Pio, *Comportamiento no verbal y comunicación*. Barcelona, Editorial Gustavo Gili, 1980. 204 p.
- ◆ Rico Bovio, *Las fronteras del cuerpo. Crítica de la corporeidad* México, Cuadernos de Joaquín Mortiz, 1990. 175 p.

- ◆ Schilder Paul, *Imagen y apariencia del cuerpo humano*. México, Paidós, 1994. 301 p.
- ◆ Weisz Gabriel, *Cuerpos espectros*. México, Facultad de Filosofía y Letras UNAM, 2005. 170 p.
- ◆ Zimmerman Susana, *El laboratorio de danza y movimiento creativo*. Buenos Aires, Editorial Humanitas, 1983. 165 p.