



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Filosofía y Letras

**LA TERAPIA SHIATSU COMO HERRAMIENTA PARA EL ENTRENAMIENTO
ACTORAL Y PARA LA CREACIÓN ESCÉNICA.**

T E S I N A

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN

LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

PRESENTA

Bina Isabel Lara Klahr.

Asesor: Dr. Alejandro Ortiz Bullé Goyri.



MEXICO D.F.

JUNIO 2011



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.

Dedicatorias

A mi madre que aunque ya no está físicamente con nosotros siempre ha sido una fuerza inspiradora de amor a la vida y al trabajo.

Al maestro Rodolfo Valencia que dejó en mí una fuente de la que emanan una y otra vez convicciones inquebrantables sobre la responsabilidad social que implica esta dedicación al teatro y a la terapia.

A Mario Torres Osorio, mi esposo y compañero, por la generosidad, apoyo y camaradería con que acompaña nuestro amor cada día.

A mi asesor y amigo, Dr. Alejandro Ortiz por su guía sabia y paciente a través de estos dos años.

A Julián mi pequeño hijo, por su alegría y solidaridad para que yo pudiera culminar este proyecto.

A mis compañeras de generación, Carla Constantino y Claudia Enríquez por su amistad incondicional.

Dedico especial agradecimiento a Martha Vicente Amparán por su apoyo y solidaridad en la realización de los trámites previos a la titulación.

A los 12 hermanos y maestros que me regaló la vida. Y muy especialmente a Flora y Dolores Lara Klahr por su sabiduría y fortaleza.

A todos y cada uno, gracias.

Bina Isabel Lara Klahr

ÍNDICE

1.-INTRODUCCIÓN.....	4
1.1.- RODOLFO VALENCIA COMO FORMADOR DE DIRECTORES EN LA UNAM.....	5
<i>Valencia y su relación con el teatro.....</i>	7
<i>Definición de instrumento y lenguaje del teatro.....</i>	7
<i>Método Valencia.....</i>	10
1.2.-DEFINICIÓN DEL PROBLEMA: ¿CÓMO HAGO YO PARA ENTRENAR ACTORES?.....	12
<i>El Shiatsu como herramienta para entrenar actores.....</i>	13
1.3.-ARTAUD Y SUS PROPUESTAS SOBRE UNA ANATOMÍA AFECTIVA EN EL ACTOR.....	13
1.4.- TRABAJANDO CON ACTORES DE LA COMPAÑÍA DE ABRAHAM OCERANSKY.....	14
<i>“Shiatsu es una herramienta necesaria para quien maneja el cuerpo”:</i>	
<i>Abraham Oceransky.....</i>	15
2.- INTRODUCCIÓN AL SHIATSU.....	17
2.1.- SIGNIFICADO Y ORIGEN DEL SHIATSU.....	17
2.2.- PRINCIPALES ESCUELAS DE SHIATSU EN JAPÓN.....	18
<i>Tokujiro Namikoshi (1905-2000).....</i>	18
<i>Esquemas creados por Namikoshi.....</i>	19
<i>Shizuto Masunaga (Hiroshima 1925-1981), crea una práctica en la que une</i>	
<i>el Zen y el Shiatsu.....</i>	19
<i>Esquemas creados por Masunaga.....</i>	21
<i>Ryoku Endo (Tokio 1956). Monje de la tradición Zen de budismo japonés</i>	
<i>continúa las investigaciones que inició Masunaga.....</i>	22
<i>Wataru Ohashi (Japón 1940).....</i>	22
2.3.- EL SHIATSU VIAJA HACIA OCCIDENTE	24
2.4.- EL SHIATSU Y EL TEATRO.....	24
3.- DESCRIPCIÓN DE OBJETIVOS Y SEGUIMIENTO DE UNA EXPERIENCIA	
CON ACTORES DE LA COMPAÑÍA DE ABRAHAM OCERANSKY, CON	
QUIENES SE LLEVÓ A CABO UN TALLER DE SHIATSU PARA ACTORES...28	
3.1.-EL MODELO DE TRABAJO DE ABRAHAM OCERANSKY.....	28
3.2.- ASPECTOS DE LA TERAPIA SHIATSU QUE NOS SIRVIERON PARA HACER EL TRABAJO CON	
ACTORES.....	30
3.3.- OBJETIVOS QUE QUEREMOS ALCANZAR A TRAVÉS DE LA REALIZACIÓN DEL TALLER.....	31
3.4.- REALIZACIÓN DEL TALLER.....	32
<i>Correspondencias entre cada elemento y factores climáticos, fisiológicos y</i>	
<i>emocionales.....</i>	32
<i>Teoría del Yin y el Yang.....</i>	33
<i>Requisitos para la asistencia al taller de shiatsu para actores:.....</i>	34
3.5.-LA IMPORTANCIA DE LA PUNTUALIDAD, EL SILENCIO Y LA ATENCIÓN DURANTE EL TALLER.....	35
3.6.-INVESTIGANDO CON LOS ACTORES SOBRE LA EXISTENCIA DE UN MAPA EMOCIONAL Y LAS VÍAS	
PARA ACCEDER A ESTE.....	35
3.7.-EJERCICIOS CORPORALES INSPIRADOS EN LAS IMÁGENES DEL I CHING.....	37

<i>Elemento madera, la ira, la fuerza, el viento, el bosque.....</i>	<i>38</i>
<i>Elemento fuego, el gozo, la sensualidad, el calor, la fogata.....</i>	<i>38</i>
<i>Elemento tierra, la ansiedad, la humedad, la preñez.....</i>	<i>38</i>
<i>Elemento Metal, la melancolía, la sequedad, la roca.....</i>	<i>38</i>
<i>Elemento agua, el miedo, el frío, el hielo.....</i>	<i>39</i>
3.8.-EXPERIMENTAR EL YIN Y EL YANG EN EL CUERPO, OBSERVANDO LA RESPIRACIÓN.....	39
3.9.-LA LIBERACIÓN DE BLOQUEOS Y LA EXPERIMENTACIÓN DE QUE NO EXISTEN DOS EXPRESIONES EMOCIONALES IGUALES.....	40
<i>Registro visual y escrito de lo ocurrido en el taller.....</i>	<i>42</i>
<i>Conclusiones al capítulo.....</i>	<i>42</i>
4.- DESCRIPCIÓN DE VIDEOS Y TESTIMONIOS POR PARTE DE LAS ACTRICES PARTICIPANTES EN EL TALLER DE SHIATSU PARA ACTORES.	43
.....	43
4.1.-INTRODUCCIÓN AL CAPÍTULO.....	43
4.2.- LUGAR EN QUE SE REALIZÓ EL TALLER Y DATOS DE LAS PARTICIPANTES.....	43
4.3.-LISTA DE PARTICIPANTES QUE CONCLUYERON EL TALLER.....	43
4.4.-ANTECEDENTES PARA VER EL VIDEO.....	44
4.5.- DESCRIPCIÓN DE VIDEOS.....	45
<i>Descripción del video disco 1.....</i>	<i>45</i>
<i>Parte 1 Movimientos relacionados con elemento tierra.....</i>	<i>45</i>
<i>Parte 2 Movimientos relacionados con elemento madera.....</i>	<i>46</i>
<i>Parte 3 Movimientos relacionados con el elemento Fuego y su transformación hacia tierra, metal y agua.....</i>	<i>47</i>
<i>Movimientos Tierra.....</i>	<i>48</i>
<i>Movimientos Metal:.....</i>	<i>49</i>
<i>Parte 4 Masaje a los meridianos.....</i>	<i>49</i>
4.6.- DESCRIPCIÓN DEL VIDEO DISCO 2.....	50
<i>Parte 5 Trabajo grupal con los cinco elementos.....</i>	<i>50</i>
<i>Parte 6 Madera.....</i>	<i>52</i>
<i>Parte 7 Fuego.....</i>	<i>53</i>
<i>Parte 8 Tierra y metal.....</i>	<i>54</i>
<i>Parte 9 Agua.....</i>	<i>55</i>
4.7.-REFLEXIÓN Y VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA EN EL TALLER POR PARTE DE LAS PARTICIPANTES.....	55
4.8.-LA PARTE HOLÍSTICA DE LA PROPUESTA.....	57
5.- CONCLUSIONES.....	60
6.- BIBLIOGRAFÍA.....	64

1.-INTRODUCCIÓN

El propósito de este trabajo es presentar el proceso de indagación teórico-práctica que realizamos para saber qué elementos de la Terapia Shiatsu pueden ser utilizados con el fin de desarrollar un programa de entrenamiento actoral.

Para determinar a qué nos referimos con *entrenamiento actoral*, dedicamos el primer capítulo a describir la trayectoria del maestro Rodolfo Valencia, a través de la cual logró establecer lo que desde su punto de vista es el lenguaje teatral, el instrumento de expresión artística del teatro y su método de entrenamiento para dicho instrumento (Adame 2008).

Dado que la terapia Shiatsu es una práctica de masaje en los puntos que marca la acupuntura, nos dimos a la tarea de averiguar, si este conocimiento ya había sido utilizado para entrenar actores y de ser así, cuales habían sido los resultados. Encontramos que **Artaud** en su libro ***El teatro y su doble***, dedicó un capítulo a lo que él llamaba “Una anatomía afectiva”, en donde afirmaba que a través de la estimulación de los puntos de acupuntura el actor podía acceder a trances mágicos. (Artaud 1992).

Estas propuestas de Artaud nos ofrecieron una posibilidad a través de la cuál podíamos comenzar nuestro proceso de indagación sobre el shiatsu como herramienta, ahora sabíamos que siguiendo los meridianos de la acupuntura, podíamos acceder a las zonas afectivas del actor.

Así es que más adelante, dentro del mismo capítulo, hablamos de la solicitud que le hicimos al director teatral Abraham Oceransky sobre poner a prueba dicha propuesta con sus actores y del interés que mostró, así como el gran apoyo que nos ofreció para su realización.

En el segundo capítulo entramos de lleno al tema del Shiatsu como disciplina terapéutica, describimos quiénes fueron sus creadores, en que bases sustentan su práctica y cuáles son los alcances que puede tener la aplicación de shiatsu como un medio de transformación integral tanto en la persona que lo practica como en la que lo recibe.

También en este segundo capítulo, determinamos en base a las conclusiones

del primer apartado, qué partes del Shiatsu pueden ser de utilidad para entrenar el instrumento propio del teatro; que desde el punto de vista de Valencia y con quien estamos plenamente de acuerdo, es el cuerpo y la voz del actor.

El tercer capítulo está dedicado a describir un programa de entrenamiento actoral basado en los fundamentos teórico prácticos de la terapia Shiatsu, en el cual proponemos una serie de movimientos que estimulen en los actores, sus meridianos acupunturales. Con el interés de que observen si surgen en su interior expresiones emocionales, físicas y vocales distintas a las que les son habituales.

El cuarto capítulo es la descripción de una serie de videos que se tomaron durante las sesiones y está enriquecido con citas de las participantes, que fueron extraídas de sus informes finales.

Por último hacemos una reflexión sobre la manera como el taller de shiatsu para actores permitió ampliar la conciencia corporal, emocional, ecológica y social, tanto de quienes la experimentamos como de quienes observaron.

Concluimos en resonancia con el maestro Rodolfo Valencia, que el teatro es un medio a través del cual todos los que participamos en él podemos experimentar una transformación tanto interna como externa, que contribuya a nuestra expansión como seres humanos. Y que el shiatsu como herramienta de autoconocimiento puede ser de gran utilidad en este proceso.

1.1.- Rodolfo Valencia como formador de directores en la UNAM.

“...el instrumento del actor es su cuerpo, su voz, su mente, sus emociones, el arte del actor consiste en conocer ese instrumento y poder sacar de él, todas las notas posibles, como lo haría un virtuoso del violín. Ustedes actores tienen que entrenarse para tocar su ira en el momento que la necesiten para expresar lúcidamente algo al espectador; conocer qué cuerda tocar para acceder lúcidamente a cada emoción, en eso consiste su maestría. (Valencia, clase de Dirección II UNAM Febrero 1990).

Para elegir un tema de investigación, me pregunté si tendría alguna utilidad para el teatro y específicamente para la tarea de dirigir actores, mi experiencia como terapeuta de Shiatsu (técnica de masaje a través de los puntos de la

acupuntura). Esta pregunta me remitió al trabajo del Maestro Rodolfo Valencia, como formador de directores y actores y a sus planteamientos sobre el teatro.

Me es importante mencionar que lo que me motivó a incursionar en el terreno de la Terapia Shiatsu, fue en primer lugar, el hecho de haber sido alumna del maestro Rodolfo Valencia en la clase de Dirección de actores I y II en la Licenciatura en Literatura Dramática y Teatro. Por primera vez escuché que el actor no debía de interpretar a un personaje, sino valerse de este para expresarse a sí mismo a profundidad. Recuerdo que nos ponía ejercicios de caminar y respirar en atención. Mismos que yo no comprendía del todo. Pero que en una ocasión en particular me permitieron ver, mi rostro real frente a un espejo. Fue luego de una larga sesión de respiración, caminata en atención y una práctica a la que llamaba *relaciones dramáticas en el espacio*, (que explicaré más adelante). El Maestro Valencia, recurría, a la respiración, a la atención y al reconocimiento de lo que *hay ahí*. Y lo que había ahí, en ese espejo cuando me dijo, mire su rostro, era una mujer llena de fuerza, los ojos miraban directo sin impostación alguna, las comisuras de la boca estaban entreabiertas, los pómulos sueltos, la mandíbula suelta. Esa mujer se parecía a un felino en atención. Tardé un rato mirándola antes de comenzar a afeitarla con una chispa coqueta en la mirada y una sonrisa típica, que metía los cachetes para verse más delgada y común. Entonces al percatarme de la máscara, pude desarticularla y volver a ver a la mujer tigre en el espejo. Desde ese día supe que mi camino era encontrarla y mi vida estaba dirigida a conocerla y experimentar con su corazón. Nunca pude volver a “actuar” en escena, e inicié una investigación sobre las posibilidades expresivas del cuerpo, que me llevó al conocimiento de la Terapia Shiatsu, (que describiré ampliamente más adelante).

Valencia¹ y su relación con el teatro.

La relación inicial de Valencia con el teatro fue a través de la dramaturgia teatral, cuando siendo muy joven, ganó una beca para estudiar literatura dramática en la Sorbona de París:

...en un principio me interesó fundamentalmente la literatura teatral; yo ya había escrito poesía, cuento y algunas pequeñas obras de teatro, pero quería profundizar ese conocimiento, sobre todo en el aspecto literario, es decir, la dramaturgia (Adame 2008 p.19).

Estando en París quiso conocer sobre teatro y se acercó a Jean Louis Barrault; quien formó parte del *cartel des Quatre*, un grupo de innovación teatral en la Francia de las entreguerras, influenciado por las propuestas de Artaud y sobre su visión del teatro total. Probablemente este primer acercamiento al teatro desde un espacio de búsquedas alternativas sobre el lenguaje teatral, fue una influencia importante en Valencia.

Definición de instrumento y lenguaje del teatro.

Más adelante en México conoció a Seki Sano, lo que terminó de influir para que la balanza en su trayectoria, se inclinara más hacia el teatro que hacia la dramaturgia literaria.

Su experiencia con Seki Sano le permitió conocer el trabajo de este director con el método de Stanislawski, de quien al igual que Grotowski valoró especialmente su propuesta sobre el trabajo con las pequeñas acciones físicas. Iván Herrera (2006):

La historia del teatro nacional se puede dividir midiéndola antes y después de Seki Sano; tal fue la contundencia del golpe dado a las

¹ Rodolfo Valencia nació en México en Jiquilpan Michoacán, estudió en la facultad de filosofía y letras de la UNAM, formó parte del grupo *Linterna mágica* fue ayudante de dirección de Ignacio Retes y de José Revueltas. En Veracruz fundó la revista *Hojas de la Literatura* que incluía poesía, cuento y teatro. Obtuvo una beca para estudiar Literatura dramática en la Sorbona de París y actuación con Juan Louis Barrault. De vuelta en México colaboró como ayudante de dirección y adaptó varias obras con el director de teatro nacido en Japón llamado Seki Sano . Posteriormente viajó a Cuba donde fundó y trabajó como director artístico del *Teatro musical de la Habana*, fue maestro y director de la *Brigada de teatro Francisco Covarrubias* y de la *Escuela Nacional de Teatro de Cubacán*. De vuelta a México impartió cursos en el CUT (*Centro Universitario de Teatro*) y en la *Escuela de Teatro de Bellas Artes*. Fue director artístico del *Teatro Orientación Campesina de Conasupo*. Investigó y desarrolló un método de entrenamiento *lenguaje del actor y del director de escena*. Impartió clases de dirección y actuación en la Facultad de Filosofía de la UNAM. (ADAME 2008 p.17)

formas arcaicas que dominaban al teatro de la época. Se le considera el verdadero introductor del método Stanislawski a México, una verdad incompleta dado que el director japonés trajo una síntesis propia y personal que incluía elementos del trabajo de Meyerhold y del Teatro Tradicional Japonés, así como de otras herramientas tomadas de los teatros de vanguardias que observó a su alrededor de sus viajes por el mundo. (p. 142).

Al lado de Seki Sano Valencia indagó sobre el trabajo con el actor para alcanzar la máxima fidelidad al texto, sin embargo más adelante en su búsqueda personal tuvo un nuevo cambio de dirección.

En Adame (2008) Valencia describe:

...retomé una investigación iniciada...sobre los reflejos condicionados, a partir de la tesis de que los ensayos constituyen una forma de condicionamiento del actor y una posibilidad de vencer las resistencias de este en la creación de personaje. En una segunda etapa partí, sin embargo, de un punto prácticamente opuesto en base a las tesis liberadoras de Wilhelm Reich sobre bioenergética... como método terapéutico y de desarrollo humano que desembocan en un método de entrenamiento del actor en tanto y primordialmente como ser humano (p.18).

De sus investigaciones derivó lo que a mi parecer fue una de sus más importantes propuestas como maestro de Dirección y de Actuación en la UNAM, referente a su planteamiento de que el teatro como tal tenía su propio lenguaje y que era distinto a la dramaturgia literaria.

Una vez hecha la diferenciación entre dramaturgia literaria y teatro, Valencia se preguntaba ¿Cuál era el lenguaje propio del teatro? y ¿Cuál su instrumento de expresión y creación artística? Al respecto coincidió con Grotowski en relación a que el teatro puede prescindir de la escenografía, la música, y del vestuario, pero no de un actor y de un público que lo observe.

Después de definir que el teatro es, el actor, Valencia se esforzó por sistematizar un método a través del cual este actor tuviera un desarrollo a nivel humano, una visión crítica de sus propios problemas y la posibilidad de permitirse comunicarlos creativamente a sus compañeros actores y a su público. Lo cual derivó en una serie de ejercicios en los que utilizaba sus conocimientos y experiencia con las terapias gestalt y la bioenergética.

Herrera escribe sobre los descubrimientos de Lowen (2006):

El sentido de la terapia bioenergética es dar al paciente, al término de su trabajo, una libertad y responsabilidad sobre su propio bienestar y crecimiento (p.166).

Valencia se daba cuenta que parte de la importancia que se le daba al personaje, era porque el actor tendía a enmascararse detrás de este, toda vez que se sentía vulnerable ante la mirada de los demás, ¿cómo podía él, lograr que este actor se liberara de sus miedos y fuera capaz de mostrarse ante los demás?

Valencia decía:

Para que el actor logre estar en contacto consigo mismo y con los demás, con sus compañeros de juego dentro y fuera de la escena, o sea con los actores y los espectadores, yo descubrí, por necesidad en parte, métodos de desarrollo humano, de liberación interior del ser humano como la bioenergética. En mi caso, claro, me preparé para ello, entonces yo utilizo la bioenergética como una base de la formación del actor para lograr su liberación interior que le permita disponer tanto de sí mismo como de su material (Adame 2008 p.33).

Al respecto, puedo decir, que conocer a Rodolfo Valencia transformó positivamente mi vida, opinaba que nuestro trabajo consistía en hacer de nuestra propia vida una obra de arte, nos invitaba a tomarnos en nuestras propias manos, haciéndonos responsables de nuestras actitudes ante la vida, construyéndola lúcida, responsable y creativamente. El actor era entonces un despertador de conciencias, comenzando por sí mismo.

Definir el instrumento artístico del teatro iba aparejado con la definición de su tipo de lenguaje; el cuerpo y la voz del actor por sí mismos no podían constituir ese lenguaje, porque durante muchos años lo habían sido y estaban despojados por decirlo de alguna manera, de energía.

Tenía que ser un lenguaje que transformara al actor al realizarlo y al público al recibirlo. Valencia proponía que el lenguaje teatral era la acción en “presente absoluto” convirtiendo al teatro en un arte efímero entre actor - espectador, en el que el primero se comprometía con el segundo, no con el personaje.

La palabra para Valencia era acción; no había distinción alguna entre palabra

y acción.

Valencia en Adame (2008):

...el lenguaje teatral viene a ser el lenguaje del actor, y siguiendo por ahí, investigándolo en la práctica, me di cuenta que efectivamente el lenguaje del actor es el lenguaje de la acción, y acabo por atreverme a definir su especificidad como **toda acción tanto interior, es decir, creación y comunicación de los sentimientos creados por el actor -que aquí llamo las acciones interiores- como las acciones exteriores.** Y desarrollo esto de tal manera que sirva como base para la búsqueda, experimentación, estudio y profundización del lenguaje teatral (p.31).

Para Valencia, primero es la sensación y esta provoca una reacción que se convierte en sonido y el sonido, también es acción.

Grotowski opinaba que la voz del actor era algo material que podía tocar al espectador, Valencia proponía que la palabra surgiera de un movimiento interno, que al ser emitida, transformara al emisor y al receptor. A nosotros nos parece que existe más de una coincidencia entre estos creadores, y que sus puntos de vista sobre el teatro, el tipo de lenguaje que le es propio y las maneras de concebir al actor, han derivado, como ocurrió con el trabajo de Stanislavski para el siglo XX, en una fuente de inspiración para la investigación entre muchos directores en la actualidad.

Método Valencia

Sobre el método de Valencia para entrenar actores Herrera (2006) comparte un cuadro en el que enumera los pasos en el siguiente orden:

- 1.- Creación del estado de disponibilidad
 - 2.- Aquí (Relaciones dramáticas en el espacio)
 - 3.- Fabricación del sentimiento
 - 4.- Dame-No (Conflicto)
 - 5.- Toma (Confrontación)
 - 6.- Uso dramático de un objeto
 - 7.- Trabalenguas (Uso dramático de un texto)
 - 8.- Uso del texto a) Comunicar lo que dice el texto
b) Comunicar lo que personalmente mueve el texto en el actor
c) Resignificar el texto de acuerdo al discurso
- (p.200).

Desde nuestro punto de vista, los dos primeros tienen que ver con el tomar

conciencia de que estoy aquí.

El tercero con lo que me produce estar aquí.

El cuarto y quinto con lo que me produce que el otro esté ahí y lo que le produce al otro que yo esté aquí.

El sexto, séptimo y octavo son ejercicios para entrenar la voz, el movimiento y los objetos en relación a las experiencias anteriores. Presente absoluto.

La secuencia como la recordamos en clase es la siguiente:

a) Respiración: Consistía en dedicar un tiempo a estar consciente de la respiración y de lo que ocurría en el cuerpo y mente de uno mismo.

b) Desplazamientos: se trataba de caminar en atención por el espacio, sintiendo el movimiento interno y externo, y observando el tipo de sensaciones, físicas, pensamientos y emociones que nos provocaba el que otros se movieran a nuestro alrededor.

c) Relaciones dramáticas en el espacio²: había que detenerse y esperar, una vez que se percataba uno de realmente estar ahí, en cuerpo, mente y emoción, se plantaba frente a otro compañero y decía AQUÍ, el otro compañero lo miraba, recibía su estar ahí, lo tomaba para sí mismo y decía GRACIAS, de esa manera iba pasando la acción de unos a otros, mientras los demás miraban a quien llevara la palabra. (Herrera 2006 p. 209)

El teatro para Valencia, además de ser un arte efímero que existía sólo en el momento presente, era un acto de conciencia social, pugnaba por mejorar las condiciones de vida de las personas a nivel individual y social:

“Si no se le da educación y formación al ser humano puede tener todo el talento del mundo pero no tiene la oportunidad de expresarlo” (Adame 2008 p. 39).

Las escuelas, requieren una apertura hacia otro tipo de búsquedas, hacia otras disciplinas no necesariamente teatrales... el teatro que vale la pena es el que tiene como principio hacer una exposición crítica de la conducta humana, para desarrollarnos tanto quienes lo hacemos, como quienes lo van a recibir. (Adame 2008 p.42).

2

“...se entiende dentro del método Valencia, las Relaciones dramáticas en el espacio, como las relaciones que crea el actor en el espacio con relación a los otros actores, y con un carácter significativo para el espectador” (HERNÁNDEZ. Tesis UNAM p. 209).

1.2.-Definición del problema: ¿Cómo hago yo para entrenar actores?

Desde que conocí el trabajo del maestro Valencia me hice las siguientes preguntas:

- ¿Cómo haría yo para lograr que los actores comprendieran el valor de su propio “instrumento de expresión artística”? como Valencia llamaba al cuerpo, mente y emociones del actor.
- ¿Cómo podría encontrar la forma de que se auto-conocieran y pudieran extraer de sí mismos todas las notas posibles?
- ¿Qué método debería seguir?
- ¿Qué tipo de ejercicios haría y en qué orden los debía de utilizar?
- ¿Cómo lograr que este actor o actriz expresara determinada situación humana, haciendo uso de sus capacidades vocales, gestuales, corporales y emocionales?
- ¿Cómo hacer para ayudarlo a expresarse creativamente ante un público que lo observara?

En nuestro caso la Terapia Shiatsu ha sido un instrumento a través del cual hemos experimentado una ampliación de nuestras percepciones y posibilidades como seres humanos, así que nos preguntamos, ¿Si algunos elementos de la terapia Shiatsu pueden servirnos para lograr que los actores, puedan encontrar una forma de expandirse como seres humanos, que les ayude a comunicarse con los demás actores y con el público de una manera lúcida y creativa?

Personalmente conocí los efectos de la terapia Shiatsu primero como receptora de este tipo de masaje y posteriormente como terapeuta.

Actualmente con 19 años de práctica con pacientes he podido observar que las personas después de recibir un masaje, expresan que durante la terapia conocieron partes de su cuerpo y sensaciones que no habían experimentado antes. Así mismo he notado que su rostro y voz tienden a cambiar, tornándose más relajados, receptivos y sus comentarios sobre la experiencia suelen ser lúcidos y concisos.

El Shiatsu como herramienta para entrenar actores.

La idea de utilizar el Shiatsu para ayudar a que los actores amplíen su conciencia corporal, sensorial, emocional y enriquezcan sus medios de expresión, nos llevó a indagar si existía alguna experiencia previa a esta propuesta en la que alguien ya hubiera utilizado elementos del Shiatsu para dicho fin. La experiencia más remota la encontramos en Artaud.

1.3.-Artaud y sus propuestas sobre una Anatomía Afectiva en el actor.

Artaud aporta al teatro tres conceptos. El primero es la relación que establece entre lo que él llama el teatro y la peste, el segundo entre el teatro y la crueldad y el tercero entre el teatro y su doble. Los tres son parte de la misma propuesta y están expresados en su libro *El teatro y su doble*, en el cual describe cómo es que la peste se apodera de pueblos enteros y hace estragos en el organismo de las personas contagiadas alterando el ritmo cardiaco, la respiración y todas las funciones de los órganos vitales. Trae consigo las emociones más extremas y contrastantes, como lo son el del terror, el asco, la envidia y hasta la euforia cuando se sobrevive a la enfermedad. Destaca el misterioso hecho de que los órganos internos quedan intactos una vez que la peste ha causado la muerte. Artaud mira a la peste como una entidad de tipo mágico que atraviesa a poblaciones enteras sin discriminar clase social, edad ó estado civil. Lo cruel de la peste es que llega sin avisar y arrasa con todo lo establecido.

El teatro para Artaud debería ser como la peste, tomar al actor y al público por completo y transformarlos para siempre.

Dice Weisz (2005).

Artaud colaciona el teatro con la peste desde un escenario crítico cuyo desenlace es la muerte o la curación. Análogamente el teatro representa un mal que no logra su equilibrio más que con la destrucción. La peste obliga a las personas a verse, una vez que se despojan de sus máscaras, a revelar sus mentiras; provoca un movimiento de una materia, que por su inercia, invade la claridad de los sentidos; empuja al individuo a realizar acciones que no imaginaba. La redundancia de elementos en el ámbito de la peste y en el espacio teatral constituyen la textura que incluye ambos espacios (p. 18).

Sobre cómo acceder a un estado de transformación total como el que

propone, Artaud menciona la utilización de los meridianos de la acupuntura, como mapas de ruta que trazan lo que sería su “anatomía afectiva”.

Decía Artaud (1992):

Hay 380 puntos en la acupuntura china, con 73 principales que se usan en la terapéutica común. No hay en nuestra humana afectividad tantos puntos de expresión” (p.155).

Artaud aporta a nuestro trabajo la posibilidad en de que a través del conocimiento de los mapas acupunturales y de las emociones que circulan a través de estos senderos energéticos, podamos encontrar una vía de acceso a ellas de manera orgánica en el actor.

El problema es que Artaud no nos dice cuáles son las rutas y cómo se recorren. Gracias a nuestro conocimiento como terapeutas de shiatsu, sabemos cuáles son esas rutas y cómo se siguen a través del cuerpo de un paciente; es decir, una persona tendida en el suelo, que en actitud pasivo-receptiva se ha confiado a nuestro cuidado como terapeutas. Pero en el caso de trabajo con actores, nos vemos en la necesidad de encontrar una manera de que a través de movimientos ellos mismos recorran, estimulen y activen los puntos de acupuntura en los que se asientan sus emociones.

1.4.- Trabajando con actores de la compañía de Abraham Oceransky.

El director teatral Abraham Oceransky es un creador escénico al que le han interesado diversas propuestas artísticas provenientes del mundo oriental, continuamente invita a maestros de disciplinas dancísticas, acrobáticas o escénicas para que entrenen a sus actores. Cuando decidimos crear un taller con actores con quienes desarrollar los ejercicios que activaran en ellos los meridianos de la acupuntura, nos acercamos a Oceransky y él se mostró interesado en la propuesta, generosamente nos permitió trabajar en su Teatro Estudio T con un grupo de actores y actrices que en ese momento formaban parte de su compañía. Nos sugirió que por ser un trabajo para el teatro, procuráramos hacerlo a través de ejercicios prácticos, de modo que nos pusimos a idear la manera de que conocieran los meridianos a través del desplazamiento de su cuerpo, realizando de alguna forma un auto-masaje en movimiento.

Fue así como con la disposición de las seis actrices que participaron en todo el proceso, fuimos encontrando las vías a través de las cuales, podíamos conocer ese mapa emocional que mencionaba Artaud, usando como guía los mapas de la acupuntura. En la experiencia decidimos integrar la Teoría de los Cinco Elementos como base de datos a la cual recurrir para activar la imaginación cuando se realizan los ejercicios.

En las 36 horas que duró la primera etapa de nuestra investigación práctica, pudimos encontrar que, los conocimientos sobre anatomía, fisiología, filosofía y psicología en los que está basada la terapia Shiatsu nos permitían encontrar, una inagotable fuente de información sobre nuestra humanidad y su relación con los procesos de la naturaleza.

Algo que nos pareció importante fue que contábamos con guías y mapas muy precisos durante nuestra exploración, los cuales nos permitían llegar muy lejos sin temor a perdernos en la experiencia.

Un año después de la primera etapa de esta investigación, nos volvimos a reunir para explorar sobre las posibilidades de la voz, y encontramos que al igual que con el cuerpo y las emociones, el realizar los ejercicios ampliaba nuestras capacidades de expresión vocal.

La serie de ejercicios que desarrollamos a partir de las teorías chinas de los cinco elementos, el yin, el yang y los meridianos acupunturales. (Bases todas de las técnicas del Shiatsu). Nos permitieron comprobar que el Shiatsu como disciplina integral nos ofrecía los medios para propiciar el autoconocimiento y la auto expresión lúcida de las emociones del actor a través del uso consciente de su cuerpo y su voz.

**“Shiatsu es una herramienta necesaria para quien maneja el cuerpo”:
Abraham Oceransky.**

Al finalizar el taller le preguntamos a Oceransky ¿porqué creía que era recomendable un programa de entrenamiento basado en el Shiatsu, para los actores? A lo que respondió:

... Shiatsu es una herramienta necesaria para quien maneja el cuerpo, como lo es el poder tener una gran flexibilidad corporal y al mismo tiempo si en la mente no tienes esa flexibilidad no existe en el cuerpo, o sea todo

aquello que no aparece en tu mente no aparece en tu cuerpo y si induces por medio del cuerpo a que la mente mejore, a que la mente permita cambios de estructura o cambios de movimiento mental capta mejor el movimiento físico... el Shiatsu no es alternativo, es una técnica que no sabemos usar todavía, que conforme estas técnicas vayan penetrando en la comunidad la gente se va a dar cuenta de que son catapultas que deben seguirse y utilizarse para lograr mejor comunicación. (A. Oceransky entrevista personal 24 de Abril de 2010).

2.- INTRODUCCIÓN AL SHIATSU.

Antes de dar a conocer en qué consistieron los ejercicios que practicamos en el taller de Shiatsu para actores consideramos necesario dar un repaso al significado de Shiatsu, su origen, las bases que sustentan su práctica y las formas en que se aplica.

2.1.- Significado y origen del Shiatsu.

El Shiatsu es una terapia manual o masaje que se realiza recorriendo a través de todo el cuerpo los puntos de la acupuntura. Su nombre está escrito en lengua japonesa y se traduce como dedo en el punto: shi = dedo, tsu=punto (Ohashi 1992).

Es de creación relativamente moderna (aproximadamente 1925) aunque sus antecedentes son muy antiguos.

Dentro de las disciplinas que lo conforman están:

- La acupuntura china.³
- El masaje japonés llamado Anma.
- La quiropraxia china.
- La meditación Zen.
- La anatomía y fisiología modernas.

2.2.- Principales escuelas de Shiatsu en Japón.

Tokujiro Namikoshi (1905-2000).

Este médico nacido en Japón fundó la primera escuela de Shiatsu a la que

³ La Acupuntura China cuenta con 12 canales o meridianos principales y 2 secundarios. Cada canal tiene una carga Yin=negativa ó Yang = positiva. Los canales Yin tienen una pareja Yang, de modo que de los 12 meridianos principales se forman seis parejas. Cada pareja corresponde a un elemento o estado de la materia, los elementos son 5: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua, tienen una relación de intergeneración. En los órganos internos, el Hígado es el órgano Yin de Madera y la Vesícula Biliar la víscera Yang de Madera, el Corazón y Pericardio son los órganos Yin de Fuego y las dos funciones del Triple Calentador e Intestino Grueso son Yang de Fuego, el Bazo Páncreas es el órgano Yin de tierra y el Estómago es la víscera Yang de Tierra, el Pulmón es el órgano Yin de Metal y el Intestino Grueso la Víscera Yang de Metal, por último el Riñón es el órgano Yin de Agua y la Vejiga la Víscera Yang de Agua. Cada meridiano tiene diferente número de puntos y recorre distintas partes del cuerpo, se dividen en Yin de Brazos, Yang de Brazos, Yin de cuerpo y piernas o Yang de cuerpo y piernas. Las zonas Ying son las más íntimas y donde no da el sol, como la parte interna de piernas y brazos y las Yang son las que están más expuestas como espalda, y lados del cuerpo.

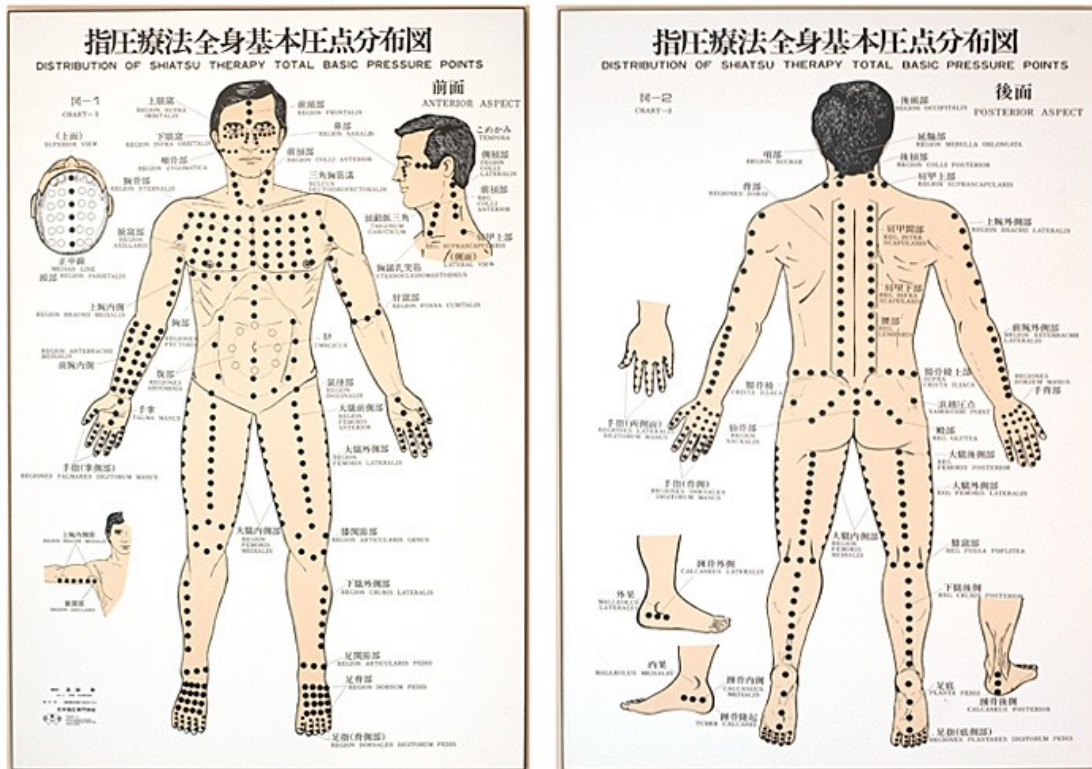
llamó “Instituto Shiatsu de Terapia” en 1929 en la ciudad de Hokkaido Japón. Ahí reunió sus conocimientos de acupuntura, masaje japonés Anma y medicina occidental, en 1933 abrió en Tokio un nuevo Instituto Shiatsu y en 1955 el Shiatsu fue aprobado legalmente en Japón. En la introducción de su libro “*Tratado Completo de Terapia Shiatsu*”, describe la relación existente entre la aplicación del Shiatsu y las funciones fisiológicas, la piel, los músculos, el sistema circulatorio, las funciones neuronales, los reflejos cutáneo-vasculares, los sistemas endocrino, esquelético, tendinoso y digestivo.

Posteriormente muestra las operaciones básicas de manos y dedos para aplicar la presión, los trastornos que requieren de terapia Shiatsu, y las normas de precaución.

Dedica un capítulo a la terapia corporal total, en el que incluye diagramas con los puntos acupunturales que recorren todo el cuerpo, así como los sistemas de músculos y nervios principales, incluye fotos y muestra una secuencia completa de masaje, boca abajo, de costado, boca arriba y sentado, así como algunos ejercicios quiroprácticos Namikoshi (1992).

La propuesta de Namikoshi es interesante porque a través de la terapia Shiatsu crea un puente entre oriente y occidente. Tras estudiar los dos tipos de medicinas, logra crear una terapia que las incluye a ambas. Crea mapas sencillos y precisos de los puntos básicos que estimulan las funciones internas a través del cuerpo.

Esquemas creados por Namikoshi.



En estos esquemas creados por Namikoshi se muestran los puntos que el terapeuta de Shiatsu, puede estimular en las partes anterior y posterior del cuerpo.
http://mares.kelhara.com/?page_id=95 consultada 27/05/2011.

Shizuto Masunaga (Hiroshima 1925-1981), crea una práctica en la que une el Zen y el Shiatsu.

Psicólogo de profesión, maestro de Psicología en la Universidad de Tokio, se interesa por la meditación budista que en Japón toma la modalidad de la meditación Zen; una práctica que persigue la comprensión de la *no existencia de las cosas como hechos concretos, sino como fenómenos en permanente transformación*. Conoce el Shiatsu porque se practica en su familia y de hecho imparte clases de psicología en la escuela de Shiatsu de Japón.

Crema una escuela de Shiatsu que reúne tres prácticas orientales con mucha tradición en Japón: la Acupuntura, la meditación Zen y el diagnóstico por el Hara (así se llama en Japón la zona del bajo vientre).

En su libro *Zen Shiatsu* sostiene que en la zona del Hara se localizan áreas en donde se asienta la energía que da vitalidad a los órganos; los meridianos o

líneas sutiles de energía surgen a partir de esas zonas reflejas, alimentando tronco, cabeza, brazos, piernas, y columna vertebral. A los 14 meridianos (se mencionan 12 principales y 2 secundarios) de acupuntura agrega 10 nuevos.

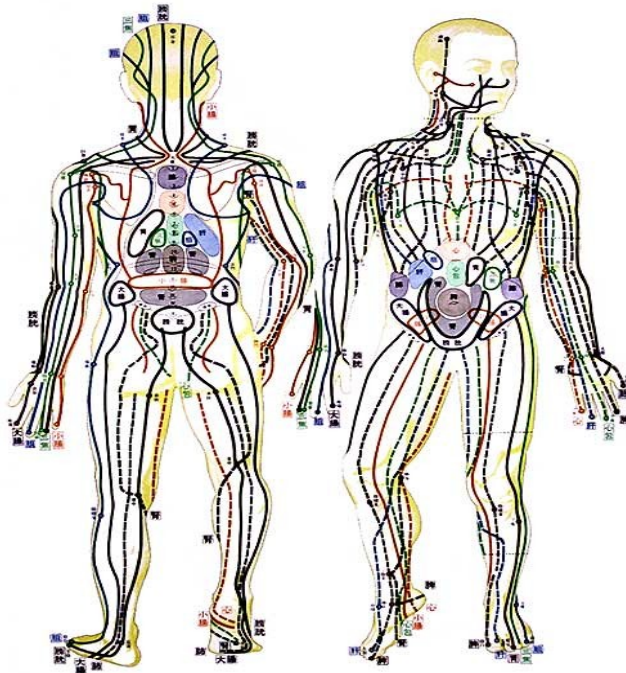
Propone que el terapeuta, se centre en la atención a la respuesta sutil del paciente cuando con sus manos realiza una presión suave y rítmica a través de los meridianos.

Cabe mencionar que el principal aspecto de la terapia de Masunaga es el reconocimiento de que la enfermedad es la manifestación de un desequilibrio energético, por lo que la curación viene de manera natural cuando al recorrer los meridianos se restablece dicho equilibrio.

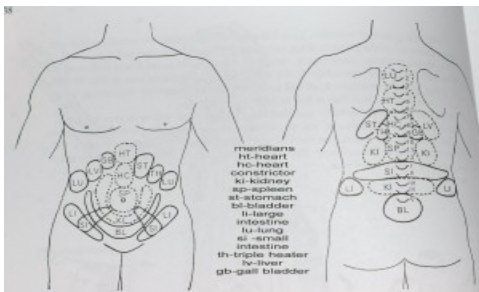
La relación entre la energía de los órganos internos y el aspecto emocional, mental y espiritual del paciente es fundamental para Masunaga. Por eso tanto él como su discípulo Ryoku Endo sostienen que el Shiatsu puede liberar a una persona del sufrimiento físico, mental, emocional y espiritual. (Dharmananda, <http://www.itmonline.org/arts/shiatsu.htm>, Consultada el 5 /04/2011).

Esquemas creados por Masunaga.

Estos esquemas llamados: “Meridianos



de Masunaga”, muestran los doce meridianos extendidos hacia brazos y piernas; así como zonas de diagnóstico en el Hara (bajo-vientre) y espalda. <http://www.itmonline.org/arts/Shiatsu.htm> consultada 16/05/2011.



Gráficos de Masunaga que muestran el diagnóstico por Hara y espalda. Si durante el masaje el terapeuta nota dolor en esas zonas, es indicador de que hay algún tipo de exceso o deficiencia en el órgano referido. <http://londonShiatsu.com/2434/masunaga-senseis-haraback-diagnosis-charts/meridian-diagnosis-masunaga/>, Consultado 16/03/2011.⁴

⁴ Las siglas se refieren a palabras en inglés: Ht para *heart* (corazón), Hc para *heart constrictor* (pericardio), ki para *kidney* (riñón), Sp para *spleen* (bazo), St para *stomach* (estómago), Bl para *bladder* (vejiga), LI para *large intestine* (intestino grueso), L para *lung* (pulmón), SI para *small intestine* (intestino delgado) TH para *triple heater* (triple calentador, se refiere a una función que rige temperatura, digestión y sexo) LI para *liver* (hígado) y GB para *gall bladder* (vesícula).

Ryoku Endo (Tokio 1956). Monje de la tradición Zen de budismo japonés continúa las investigaciones que inició Masunaga.

Ryoku Endo (1966) comenta:

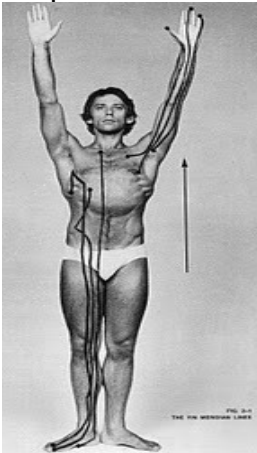
Según Shizuto Masunaga, por el hecho de que la enfermedad resulta del estilo de vida del paciente, la búsqueda de la causa de la misma le permite a éste reflexionar sobre su estilo de vida. Cualquiera que sea la causa, la obligación fundamental del médico es ayudar a que el paciente se auto-descubra. En una clínica de Shiatsu, por ejemplo, a través del tratamiento los pacientes aprenden a comunicarse con su naturaleza interna (p.171).

Otro alumno de Masunaga, Wataru Ohashi, es el creador de una de las tres principales escuelas de Shiatsu que se conocen en el mundo, además de las de Namikoshi y Masunaga.

Wataru Ohashi (Japón 1940)

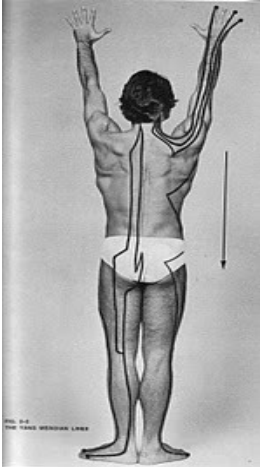
Aunque discípulo de Masunaga, regresa al esquema clásico de los doce meridianos de la acupuntura; en su libro *Acupuntura sin agujas* muestra los mapas acupunturales Yin y Yang en el cuerpo.

Esquemas diseñados por Ohashi.



Esquema diseñado por Ohashi, en el que muestra los 6 meridianos Yin de Acupuntura, los cuales se recorren de abajo hacia arriba para activar la energía de Bazo, Riñón e Hígado en el cuerpo y de Pulmón, Corazón y Pericardio ubicados en los brazos.

<http://masunaga-dojo.blogspot.com/2008/05/iokai-shiatsu-conceptos-bsicos-segunda.html> consultado el 27/05/2011.



Esquema diseñado por Ohashi, en el que muestra los meridianos Yang de Acupuntura, los cuales se recorren de arriba hacia abajo para activar la energía de Vejiga y Vesícula Biliar en el cuerpo y de Intestino grueso, Intestino delgado y el Triple calentador ubicados en los brazos. <http://masunaga-dojo.blogspot.com/2008/05/iokai-shiatsu-conceptos-bsicos-segunda.html> consultado el 27/05/2011.

En los mapas anteriores, Ohashi muestra los meridianos Yin, que son los que se localizan en las zonas del cuerpo donde no da el sol y se recorren de abajo hacia arriba; así como los meridianos Yang que se ubican en la espalda y costados del cuerpo, y se recorren de arriba hacia abajo. Explica claramente cómo se pueden utilizar los puntos que pasan por estos senderos de la acupuntura para aliviar enfermedades a través de presionarlos con el dedo pulgar, y al igual que su maestro Masunaga integra en su escuela las técnicas del Ampuku, (diagnóstico y tratamiento de enfermedades en la zona del Hara) masaje que tradicionalmente se realizaba en Japón y a través del cual los japoneses diagnosticaban y trataban enfermedades físicas y psicológicas.

Así se refiere Ohashi (1992) al Shiatsu:

Se han computado 361 tubos, llamados a veces “puntos de acupuntura” o “puntos de presión”. Están situados a lo largo de los *meridianos*, o sea, los catorce conductos o canales por los que circula el flujo de energía vital a través del cuerpo. Estos canales son invisibles, pero la filosofía oriental da fe de su existencia y asegura que se pueden señalar con la misma precisión que si de los nervios se tratara. Los propios meridianos pasan a través de diferentes zonas del cuerpo y unen entre sí a los órganos vitales, lo que explica la eficacia del llamado tratamiento “a larga distancia”, consistente en manipular un tubo muy alejado del punto de origen del dolor. En la práctica, el Shiatsu manipula con 92 tubos. El

acupuntor clava las agujas en los mismos puntos (p.12).

2.3.- El Shiatsu viaja hacia occidente ⁵.

Estos maestros viajaron a occidente en los años 50 y fundaron escuelas en Europa, Estados Unidos y Canadá muy importantes en la actualidad.

Ohashi (1992) comenta:

En japonés, mi nombre, Ohashi, significa “el gran puente”. Y es que, incluso en el mundo de hoy, con el grado de desarrollo alcanzado por los medios de comunicación, continúa siendo patente la necesidad de tender puentes entre Oriente y Occidente para así poder saber más los unos de los otros. Éste al menos fue el propósito que me animó el día en que tomé la decisión de enseñar el Shiatsu en Estados Unidos (p.19).

La Medicina Tradicional China incluye dentro de sus prácticas terapéuticas un tipo de masaje llamado Tui Ná, que es muy similar al Shiatsu. Los médicos ingleses Harriet Beinfield y Efrem Korngold viajaron a china a aprender acupuntura, herbolaria y masaje.

A su regreso escribieron un libro llamado *Entre el Cielo y la Tierra*, en el que hacen un estudio cuidadoso de las diferentes formas que tienen de ver al ser humano, la medicina oriental y la occidental, explican las bases filosóficas de ambas y se esfuerzan por ofrecer de forma muy accesible, las bases y las prácticas de la medicina tradicional china, con el propósito de que se practiquen en occidente. En la entrada de su libro se lee:

El Cielo, la Tierra y yo vivimos juntos, y todas las cosas y yo formamos una unidad inseparable (Chuang Tzu en Beinfield y Korngold 1999 p.9).

2.4- El shiatsu y el teatro.

La mayoría de referencias que hemos encontrado en donde se relacionen shiatsu y teatro es cuando se hace referencia a los beneficios que la práctica terapéutica ha tenido en actores y bailarines que han sufrido una lesión.

⁵ Conocí el Shiatsu en El Centro Macrobiótico Tao, que dirigían Carola y Marianela Andujo Rolón, dos hermanas que viajaron a Japón a aprender, cocina macrobiótica, masaje Shiatsu, meditación Zen e Ikebana, el arte de las flores y se dedicaron a ofrecer cursos integrales de todas estas disciplinas. Fui alumna de ambas por cuatro años consecutivos, que incluyeron varios retiros de dos semanas a la Villa Santa Helena ubicada en Tequisquiapan Querétaro, en donde meditábamos, cocinábamos, aprendíamos masaje y cultivábamos plantas medicinales.

Ohashi (1992) describe:

...yo trato a varios bailarines y bailarinas que a menudo corren el riesgo de dañarse algún músculo o tendón debido a los ejercicios que su trabajo les demanda.

El bailarín Iván Nagy, gran figura conocida en todo el mundo y miembro del American Ballet Theatre, sufrió un día un percance...Su médico le prohibió que tomase parte en la función del día siguiente. Acudí a mi consulta y yo le traté con shiatsu por espacio de una hora. Pues bien, al día siguiente pudo salir al escenario y bailar con toda normalidad (p.12).

Buscando vía electrónica encontramos a la actriz Raquel Arranz, creadora junto con Juan Gatto, del Teatro del Gatto dedicado a los títeres. <http://www.teatrodelgatto.es/> En su currículum se lee que entre su formación profesional se encuentra una certificación como terapeuta de shiatsu, al entrevistarla por correo electrónico en relación a si hace uso de sus conocimientos de shiatsu para su práctica artística, nos responde:

Hola Bina

Perdona no haber contestado antes...

No sé si puedo ayudarte, pero si tú crees que sí, no tengo ningún problema, si quieres entrevistarme como dices.

Nos encanto tu proyecto del shiatsu para actores, tal vez seas tú la que tengas cosas que contarnos...

Un saludo especial

Raquel (entrevista vía electrónica 5 Nov. 2009).

Tuvimos dos encuentros más por vía electrónica y su postura no varió, les parecía novedosa la idea de vincular el teatro y el shiatsu, pero no tenían ninguna propuesta al respecto.

Alejandro Cohen, famoso actor chileno, decide dejar el teatro y se hace terapeuta profesional de shiatsu, y al parecer no hace una relación entre su práctica escénica y su práctica terapéutica. (<http://www.galeon.com/jcwilcox/page2.htm> Consultado el 15/05/2011).

En Barcelona España, Enrique Emili Pulido dirige un grupo al que llama La Sombra encarnada (Le Bouffon) en el que propone una práctica a la que llama shiatsu en movimiento, junto con técnicas de la gestalt, teatro y expresión corporal:

Este es un trabajo terapéutico de desarrollo personal en grupo, donde

contactamos con nuestras partes negadas o desconocidas, con los introyectos que nos dificultan ser auténticos.

Utilizamos la psicoterapia gestalt, el trabajo corporal, el shiatsu en movimiento, y el teatro, para facilitar la desmitificación de nuestros temores, para deshinchar la fantasía y hacerla más humana, cotidiana, simple.

<http://www.emilipulido.cat/sombraencarnada.html> (Consultado el 14/05/2011).

Paola Goso Actriz y terapeuta de shiatsu, crea una práctica a la que llama *shiatsu intuitivo* en la cual integra ambas disciplinas para realizar lo que llama arte terapia:

Desde la primera vez que vi un masaje de demostración de shiatsu sentí que lo que estaban haciendo esas personas era danza. Sí, las veía bailar fluyendo, creando una silenciosa y profunda conexión de respiraciones y contactos. Esto me llevo directo al **Contact Improvisation Dance**, a la Eutonía de Gerda Alexander o la danza de Fedora Aberasturi, Me aventuré a la formación de Shiatsu Sen con la intención, el deseo de bailar. Así fue que mientras bailaba con el otro se me iban revelando los canales los puntos, las acciones que ambos realizábamos en pro de la consciencia corporal.

(<http://www.aguitantigua.com/index.php/shiatsu.html> consultado el 15/05/2011).

El trabajo de Paola Goso y de Emili Pulido están en la frontera entre lo terapéutico y lo escénico; Pulido utiliza el teatro, el shiatsu en movimiento, la terapia gestalt y la expresión corporal para sacar a la luz la sombra y aligerar al espíritu. Paola Goso para alcanzar un equilibrio del ser con la vida de manera integral; la balanza en su trabajo está cargada hacia la parte terapéutica.

Rodolfo Valencia por su parte estaba definitivamente interesado en el teatro y utilizaba la terapia gestalt y la bioenergética para ayudar al actor a desbloquear su instrumento de expresión artística, y era a través de su propuesta escénica como se planteaba liberar a al público. La sanación para Valencia venía unida a la liberación.

Nos parece que el enfoque terapéutico tiene un ámbito más personalizado, mientras que el enfoque teatral busca ampliar el campo de influencia a través de su trabajo escénico. Y aunque parecieran tener un objetivo afín, que en este caso sería la sanación y la liberación de quien lo realiza y quien lo recibe, los

medios para lograrlo son distintos, y los resultados también son distintos.

La terapia es una práctica más privada e individualizada y el teatro es una práctica más pública y por lo tanto más social.

Este interés actual por la gente tanto de escena como de diversas terapias psico-corporales al respecto de vincular ambas disciplinas, es un tema que desde nuestro punto de vista merece un amplio estudio.

3.- DESCRIPCIÓN DE OBJETIVOS Y SEGUIMIENTO DE UNA EXPERIENCIA CON ACTORES DE LA COMPAÑÍA DE ABRAHAM OCERANSKY, CON QUIENES SE LLEVÓ A CABO UN TALLER DE SHIATSU PARA ACTORES.

3.1.-El modelo de trabajo de Abraham Oceransky.

Este director trabaja con sus actores durante jornadas exhaustivas. Un día de trabajo suele incluir varias clases de diversas disciplinas corporales, por ejemplo Liliana Hernández, actriz titular de su compañía tomaba taller de shiatsu de 10 a 13 hrs, de 13 a 15 hrs taller de salsa, de 17 a 19 hrs ella impartía clases de danza africana, a las 19 hrs comenzaba el ensayo de la puesta en turno a cargo suyo o de Oceransky y alrededor de las 24 hrs iniciaba su trabajo de oficina que incluía enviar invitaciones a maestros en el extranjero, comprar boletos de avión, checar videos, carteles, etc. Alrededor de las 5 de la mañana comenzaba su hora de descanso, que era de nuevo interrumpida a las 10 para continuar con nuestro curso de shiatsu, Al que llegaba generalmente dormida y sin embargo al poco rato era una de las participantes más atentas y comprometidas.

En entrevista personal con Abraham Oceransky le preguntamos el porqué de la asiduidad de técnicas y de entrenamiento para sus actores, a lo que respondió:

Un entrenamiento de un artista es vastísimo en el campo, buscamos aquellas personas que tienen un amplio conocimiento. Cuando encontramos una gente que tiene gran valor en el desarrollo de su arte es invitado y damos talleres de este tipo para que los que estamos juntos investigando podamos adentrarnos un poco más en otra visión del arte, la idea de ser asiduos y ser constantes es que considero que un artista se va a dedicar toda su vida a eso y es mejor que inicie entre más joven sea, para que cuando llegue a una edad un poco mayor no sea tarde para encontrar conocimiento, y la idea de que sea constante es la de que un árbol nunca deja de crecer, la naturaleza nunca deja de crecer, siempre se está expandiendo, y muchas partes se van muriendo, entonces ser constante en una forma de conducta te permite ser muy fuerte porque adentras tus raíces, expandes tus conocimientos, te hace invulnerable a muchas de las cosas que son ajenas al arte, es lo mismo que un guerrero entre mas entrena mejor guerrero es, estas entrenando diario para no morir, y un artista tiene que entrenarse todos los días, el arte nunca se acaba de conocer, nadie conoce el total de las cosas hasta ahora, nadie conoce el principio ni el fin del universo aunque hablemos de él, no

sabemos exactamente cuál es nuestra capacidad, el trabajo del desarrollo humano y el trabajo artístico es constante, y esto permite muchas cosas, ... que cuando estás inmerso en el descubrimiento y en la investigación de lo que te gusta hacer más te gusta, mas creces, mas encuentras.

Trabajar con las actrices de la compañía de Abraham Oceransky resultó un privilegio para nosotros por su nivel de disciplina y compromiso, creemos que los resultados obtenidos en el taller fueron en mucho gracias a que tienen un instrumento muy educado. Nos causó sorpresa que la propuesta les resultaba interesante y motivadora, parecía que estaban descubriendo aspectos de sí mismas que no habían experimentado antes.

Por ejemplo, Liliana reflexionaba sobre la necesidad de reconocer los límites naturales que le comunicaba su cuerpo, en cuanto a la necesidad de descanso, también mencionaba que era muy nuevo y satisfactorio el hecho de no tener que recurrir a un recuerdo para experimentar una emoción, sino que esta podía emerger de manera natural a partir del movimiento de su cuerpo evocando una sensación relacionada a las estaciones del año. A Sandra le ayudó darse un tiempo largo en el pudiera indagar sobre qué resonaba en su interior con un ejercicio propuesto, sin necesidad de tener que llegar a algo en particular. A Isabel el taller le permitió preguntarse qué es lo que estaba buscando cuando entrenaba su cuerpo y su voz, a Selene descubrir su fuego interno y explorar sus sonidos y sus movimientos a placer, a Medea sanarse con el canto a sí misma y a todas los presentes, a Alejandra aventurarse a ir más allá de sus límites conocidos como seguros, a Marymar la posibilidad de centrarse y poder comprender en dónde estaba y a dónde la llevaban sus movimientos.

En entrevista personal con Miguel Aguayo, un actor que estuvo 4 años participando en la compañía de Oceransky, nos platicaba que en los ensayos se esperaba que cada actor diera la solución de su personaje, Oceransky les planteaba una necesidad y ellos con toda la preparación recibida tenían que dar el personaje. Comentaba Aguayo que en ocasiones esto ocurría bajo intensa presión por la carga de talleres y responsabilidades que implicaba pertenecer a la compañía.

Creemos que el trabajo de un Teatro Estudio como le llama Oceransky a su

espacio, es un lugar en el que la labor de investigación escénica prácticamente no para, los resultados en cuanto a capacidad expresiva de los actores que pertenecen a su escuela es evidente y se agradece enormemente cuando se tiene el privilegio de trabajar con ellos. Creemos también que la propuesta del taller de shiatsu para actores significó un espacio dentro de su investigación que les permitió entrar a un ritmo pausado, sin presión, en donde podían detenerse a simplemente estar, sentir, reconocerse, sin tener que llegar a ningún lugar en particular. Y en ese espacio pausado las semillas sembradas por los maestros que los entrenan, comenzaron a brotar, permitiéndoles encontrar nuevas voces, nuevos movimientos, emociones intensas y expresiones que habitaban todo el momento y a todos los presentes, creando desde nuestro punto de vista lo que Valencia llamaba, relaciones dramáticas en el espacio.

3.2.- Aspectos de la terapia Shiatsu que nos sirvieron para hacer el trabajo con actores.

- a) La acupuntura cuenta con mapas que trazan a través del cuerpo humano, rutas por donde pasa la energía de los órganos y vísceras que lo nutren y mantienen, esto se da por medio de las funciones respiratorias, digestivas, nerviosas, circulatorias, musculares, esqueléticas, etc. Y que tienen una relación muy importante con la manifestación de diferentes tipos de emociones.
- b) Estas rutas llamadas meridianos tienen un lugar físico, perfectamente localizable en el cuerpo humano.
- c) Hay cinco emociones básicas que se pueden localizar físicamente a través de estos doce meridianos; estas son, la ira, la alegría, la ansiedad, la melancolía y el miedo.
- d) Existe una teoría que describe cómo es que cada una de estas emociones puede deprimirse, exacerbarse y transformarse en una diferente. La teoría a la que nos referimos, es la teoría de los cinco elementos y basándome en ella diseñamos cinco diferentes tipos de calentamiento para trabajar cada emoción; haciendo movimientos que estimulan físicamente las zonas de cada

meridiano.

e) Los conceptos de Yin y Yang que desde el punto de vista de la acupuntura representan las partes complementarias que generan el movimiento, nos sirvieron como pauta para realizar ejercicios de conciencia corporal y emocional, en los que los participantes pueden observar las partes en las que descompone cada movimiento interno o externo por mínimo que este sea, antes de transformarse en un estado diferente. (Beinfeld y Korngold, 1999).

3.3.- Objetivos que queremos alcanzar a través de la realización del taller.

Objetivo 1.-Coadyuvar a la ampliación de la conciencia corporal en el actor.

Que los actores conozcan la teoría del Yin y el Yang a través de ejercicios físicos, en los que el movimiento implica una relación pasivo-activa entre huesos, articulaciones, músculos, tendones y piel; con el fin de incrementar su conciencia corporal y emocional.

Objetivo 2.-Ejercitar la imaginación, de los actores como preámbulo a la expresión emocional.

Que los actores conozcan la Teoría de los cinco elementos a través de ejercicios mentales y movimientos físicos que evoquen imágenes relacionadas con las estaciones climatológicas y su influencia en los ciclos de la naturaleza, como preámbulo al conocimiento de las cinco emociones que desde el punto de vista de la medicina china corresponden a cada elemento.

Objetivo 3.-Ampliar la sensibilización corporal de los actores.

Que los actores conozcan los lugares por donde pasan los 12 meridianos principales que marca la acupuntura china, a través de tocarlos en su cuerpo, con el fin de ampliar su sensibilidad física, para facilitar el surgimiento de las emociones.

Objetivo 4.-Ayudar a los actores a que observen en sí mismos el surgimiento de distintas emociones.

Que los actores exploren la posibilidad del surgimiento de las cinco

emociones básicas después de haber realizado los ejercicios anteriores, con el fin de que conozcan cómo es que se manifiestan y desarrollan una vez que se han estimulado los meridianos.

Objetivo 5.-Propiciar que los actores aprendan a generar una emoción, entrenen formas de estabilizarse en ella, así como vías para permitirle cesar dentro de sí mismos.

Que los actores conozcan a través de sus experiencias cómo es que surgen las emociones, cómo es que se transforman, y cómo cesan, con el fin de que encuentren vías para acceder a ellas, estar ahí conscientemente, así como la posibilidad de hacerlas cesar a voluntad.

Objetivo 6.-Ayudar a los actores a conocerse y a cuidarse a sí mismos.

Que los actores conozcan su instrumento, aprendan a expresarse cada vez mejor a través de este y sepan cómo apreciarlo y cuidarlo.

3.4.- Realización del Taller.

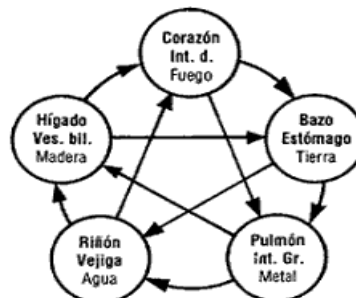
Presentación del taller a los actores con material multimedia

Explicando la teoría china de los cinco elementos, los conceptos del yin y el yang y la localización física de los mapas de la acupuntura.

Lo primero que hicimos fue presentarnos al grupo y mostrar un material introductorio sobre los cinco elementos, los doce meridianos de la acupuntura y la teoría del Yin y el Yang.

Esquema de Los 5 Elementos.

Gráfica que muestra la



Teoría de los Cinco Elementos, en ella se puede ver el ciclo de intergeneración de los elementos, que es el que está en círculo, en la parte interior, se observan el ciclo de dominancia de un elemento a otro. <http://alcione.cl/wp2/?p=438> Cons. el 6 de Abril de 2011.

Correspondencias entre cada elemento y factores climáticos, fisiológicos y emocionales.

ELEMENTO	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
ESTACIÓN	PRIMAVERA	VERANO	VERANO TARDÍO	OTOÑO	INVIERNO
ETAPA	NACIMIENTO	DESARROLLO	TRANSFORMACIÓN	DECADENCIA	MUERTE
EMOCIÓN	IRA	ALEGRÍA	ANSIEDAD	MELANCOLÍA	MIEDO
ÓRGANO	HÍGADO	CORAZÓN	BAZO PÁNCREAS	PULMÓN	RIÑÓN
TEJIDO	TENDONES	VASOS S.	MÚSCULOS	PIEL Y PELO	HUESOS
CLIMA	VIENTO	CALOR	HUMEDAD	SEQUEDAD	FRÍO

(Beinfeld y Korngold).

Teoría del Yin y el Yang.

El Cielo fue creado como una acumulación de Yang; la Tierra fue creada como una acumulación de Yin. El agua y el fuego son los símbolos del Yin y el Yang; el Yin y el Yang son la fuente de la energía y el origen de todas las cosas en la creación. (Fragmento del NeiChing en Beinfeld y Korngold p.61).

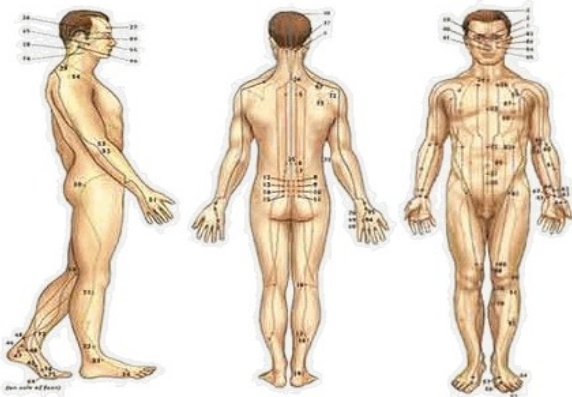
Los canales de la acupuntura son corrientes energéticas que atraviesan el cuerpo con dos polaridades complementarias, la de carga positiva y la de carga negativa, una actúa de manera interna y la otra de forma externa, creando una retroalimentación permanente que da como resultado un estado de equilibrio vital. En el shiatsu como en la acupuntura, se recorren los meridianos de las zonas internas del cuerpo de abajo hacia arriba y los meridianos de las zonas externas de arriba hacia abajo, de esa manera se estimulan todas las funciones y se propicia un equilibrio entre estas. Es como si el calor del sol entrara por los canales Yang y la Oscuridad de la noche, subiera por los Yin, calentando y

refrescando al cuerpo permanentemente.



En este esquema, la zona negra representa la energía Yin y la blanca la energía Yang. Se puede ver que en el centro del Yin negro hay un Yang más pequeño y así sucesivamente, esto muestra que cada fase de Yin tiene un inicio Yang-pleno-activo y cada fase de Yang, tiene una decadencia Yin-vacio-pasivo. Tomado de <http://mor.phe.us/writings/Yin-Yang.html> Consultado el 6 de Abril de 2011.

Esta imagen muestra los 12 meridianos



de acupuntura que atraviesan por todo el cuerpo, en la zona frontal se encuentran los 3 Yin de Brazo, los 3 Yin de cuerpo y un Yang de cuerpo, en la posterior, los 3 Yang de brazos y 1 yang de cuerpo, en la lateral, 1 Yang de cuerpo. http://www.recuerdakieneres.com/meridianos_energeticos.php consultada el 4 de Abril de 2011.

Posteriormente a una exposición visual sobre las bases que sustentan la terapia Shiatsu, les expusimos a las participantes los requisitos para poder permanecer en el taller.

Requisitos para la asistencia al taller de shiatsu para actores:

Puntualidad.

Silencio.

Atención permanente.

Ropa cómoda.

Agua o té para estarse hidratando.

Bien alimentados, pero sin recargarse.

Papel, lápiz y colores para hacer anotaciones.

Toalla, bolsa de dormir o colchoneta para tenderse en el piso.

Les informamos el número de sesiones, con fecha y hora de entrada y salida, y les proporcionamos un correo electrónico para que externaran sus dudas, comentarios, desacuerdos e inquietudes más ampliamente, a través de este medio.

Las doce sesiones de tres horas cada una, fueron pensadas para jugar con la idea de los doce meses del año y las tres horas, como las subfases que se viven en cada una de las estaciones del año. (Inicio, desarrollo, decadencia). Gracias al profesionalismo de las participantes, las 36 horas, resultaron suficientes para este primer acercamiento.

3.5.-La importancia de la puntualidad, el silencio y la atención durante el taller.

Les aclaramos que se esperaba que la puntualidad y el silencio se dieran naturalmente, una vez que las participantes encontraran en el taller algo que resonara fuertemente en su interior, ya que el hecho de permanecer en silencio, les permitiría captar al máximo la propuesta y la posibilidad de que cada participante, recibiera toda la atención del grupo, cuando realizara su trabajo.

3.6.-Investigando con los actores sobre la existencia de un mapa emocional y las vías para acceder a este.

Retomando la propuesta de Artaud en cuanto a la existencia de una “anatomía afectiva” expusimos a los actores que el objetivo del taller era poner a prueba la posibilidad de que existiera un mapa emocional y en caso de que así fuera, cuáles eran las vías para acceder a él, transitar por sus caminos y la factibilidad de salir de ellos.

La idea era que los descubrimientos los hiciéramos juntas, ya que sería como un espacio de investigación escénica, poniendo a prueba una propuesta, de

manera que las preguntas y las dudas eran bienvenidas.

Proponiendo un tipo de calentamiento basado en la atención.

La instrucción que se dio fue que comenzáramos a mover cada una de nuestras articulaciones desde la planta del pie hasta la coronilla, pero la condición era hacerlo en atención; es decir, había que notar el hecho de que para cualquier mínimo movimiento, se requería una **relación**, ya fuera de una articulación con otra, de éstas con los músculos, de éstos con los tendones, de éstos con los vasos sanguíneos y de éstos con la piel; y cómo era que la piel entraba en contacto con la tela, con el zapato, con el piso, con el aire, etc.

La velocidad no era importante, ni lo era el orden, la prioridad estaba en darse un auto masaje a través de cada movimiento por pequeño o amplio que fuera.

Este tipo de calentamiento fue creado para estimular tanto la sensibilidad, como la atención y la imaginación de las participantes. También para que hicieran conciencia sobre sus articulaciones, dándose cuenta de las zonas que permitían el movimiento y les proporcionaban mayor vitalidad.

El tema de la **relación**⁶ era muy importante porque se quería tener un enfoque de tipo sistémico, en el que se averiguara sobre el hecho de que todo lo que se movía lo hacía en relación a otras partes del cuerpo, y la manera como esto afectaba al interior y al exterior.

Comprendiendo la teoría a través de la experiencia.

El taller quiso ser un espacio apto para descubrir nuevas vías de expresión emocional a través del cuerpo y la voz. Los conocimientos sobre la teoría de los cinco elementos y la teoría del yin y el yang, se les dio a los participantes de una manera práctica desde un principio, porque lo que interesaba no era que se aprendieran las teorías sino que las vivieran en su ser total.

Así que primero se les invitaba a la experiencia y después se corrobora ésta con la teoría.

6

Lo más importante para nosotros era que los participantes se dieran cuenta desde un principio de que la complejidad de un movimiento tanto emocional como físico depende de la conciencia de las condiciones previas a dicho movimiento, lo cual tenía como fin que experimentaran el hecho de que no existen fenómenos aislados, sino que son producto de una relación previa a su manifestación.

Por ejemplo, si se le decía a una participante que el elemento fuego, (desde el punto de vista de la acupuntura) expresaba la emoción de la alegría, y su sonido era la risa, estaba, uno creando en su mente un cliché, sin embargo si se le pedía que moviera los brazos como si fueran dos ramas mecidas por el viento hasta que sintiera que estaba generando calor, podía uno observar, los cambios en su respiración y el tipo de emoción que esto generaba, así mismo podía uno saber, si la gama de emociones que da el fuego son de una variedad que puede ir de la euforia, hasta la furia, y luego entonces, revisarlo en la teoría y ver si había una relación.

3.7.-Ejercicios corporales inspirados en las imágenes del I Ching.

Las participantes escuchaban la propuesta sobre la correspondencia de cada elemento con el clima y los procesos en la naturaleza, e iban tratando de que en su cuerpo se generara un movimiento. El tiempo para iniciar y permanecer en el ejercicio era totalmente personal.

Las imágenes que utilizaba para estimular su imaginación estaban inspiradas en las descripciones que aparecen en el I Ching⁷ sobre el Cielo, la Tierra, la Montaña etc.

Elemento madera, la ira, la fuerza, el viento, el bosque.

La imagen que se les ofrece es la de una semilla que ha de abrirse paso,

⁷

La descripción de los elementos surge probablemente de los textos que se encuentran en el *I Ching*, libro sapiencial de la antigua cultura China, llamado también *Libro de las Mutaciones* que se atribuye al sabio Lao Tsé. Está basado en la creencia de que todo lo que existe surge de la combinación básica de lo Creativo (El Cielo) y lo Receptivo (La Tierra) y de su unión surgen tres hijos y tres hijas, manifestados en Lo Suscitativo o El Trueno, El Aquietamiento o La montaña, Lo Abismal o El Agua, Lo Adherente o El Fuego, Lo Sereno o el Lago y Lo Suave o el Viento. A esto se le llaman las ocho casas y en cada una reina uno de los fenómenos naturales mencionados, a quienes se les relaciona con una de las estaciones del año, definidas por los cinco climas preponderantes, es decir: el viento, el calor, la humedad, la sequedad y el frío. El viento entonces se relaciona con la Primavera, el Calor con el Verano, la Humedad con el Verano tardío, la Sequedad con el Otoño y el Frío con el Invierno, cada estación por las condiciones climáticas propicia una etapa de desarrollo en la agricultura, el viento propaga las semillas a la vez que en la primavera sube la savia por el centro de la planta generando el crecimiento de las plántulas, el verano época de mayor calor, propicia el florecimiento de muchas especies vegetales y el apareamiento de animales, el verano tardío con sus lluvias, ayuda al crecimiento de los frutos, el otoño con su sequedad, es la época de la cosecha y la selección de semillas y el frío invierno, acaba en apariencia con toda manifestación de vida. Los elementos madera, fuego, tierra, metal y agua, son entonces la materialización, de las cinco fases descritas en las estaciones.(Fuentes: Beinfield 1999 y Wilhelm 1990).

primero a través de la propia cáscara que la cubre, después del límite que le ofrece la capa de tierra y/o de hielo que está antes de salir a la superficie, es el inicio de la primavera, el frío viento corta todavía las delicadas hojas de la plántula, que casi imperceptiblemente se van desenrollando o desdoblado, dejando al descubierto el frágil tallo. A base de la savia que le viene del suelo y que chupa por las raíces, va tomando la fuerza que le permite erguirse en busca de la luz del sol que parece jalarla hacia arriba. Una vez erguida la planta, le salen ramas que son movidas por el viento, en un vaivén que pone a prueba la resistencia de tronco y raíces.

Elemento fuego, el gozo, la sensualidad, el calor, la fogata.

La imagen que se les ofrece es la de un bosque lleno de árboles movidos por el viento, en los que las ramas se frotan entre sí generando un calor cada vez más intenso, hasta que surge una chispa que incendia, prendiendo grandes y ondulantes llamas que se mueven incesantemente a merced del viento. Orgullosas de ser tan brillantes y hermosas, totalmente dispuestas a darlo todo por seguir brillando, hasta que se desprenden y se pulverizan, no sin antes haber sentido el éxtasis de fundirse con las otras ramas hasta convertirse en una sola.

Elemento tierra, la ansiedad, la humedad, la preñez.

La tierra está preñada, de los árboles fecundos, penden frutos dulces, pesados de agua y carne, los senos de las madres henchidos, se agrietan y se desparraman, ansían dar, la humedad impregna el ambiente, tanto calor ha generado lluvias y sudores pegajosos, es la época de la fertilidad, de la unión, es el momento de nutrir y ser nutridos, la generosidad que nos sacia a reventar, todos los participantes amasan un enorme seno, que los baña hasta dejarlos saciados en el sueño como niños de pecho.

Elemento Metal, la melancolía, la sequedad, la roca.

El otoño ha llegado, las hojas secas caen de los árboles, el viento frío corta la cara cuando pasa, la tierra se agrieta ya sin humedad, ¿Qué ha sido de mí?, ¿A dónde se fueron todos? Se preguntan incrédulos los árboles secos ya sin hojas,

ya sin frutos, ya sin nada, qué me espera. Es la época de la selección de las semillas, sólo germinarán las más fuertes, hay que replegarse, ensimismarse, tímida y desconfiadamente dentro de sí mismos. El metal corta fríamente, discriminando lo que vale de lo que no vale. Es el tiempo del filósofo.

Elemento agua, el miedo, el frío, el hielo.

El invierno, es nada, ha cesado la vida, nada salvo los esqueletos de los árboles, se mantienen estoicos, olvidados de sí mismos, recludos en lo más profundo en espera de la muerte o de otra vida... quién sabe. El sabio sabe y espera.

3.8.-Experimentar el Yin y el Yang en el cuerpo, observando la respiración.

Hablamos sobre las subfases⁸ que existen dentro de cada elemento, como esa dualidad o polaridad que causaba que se transformen unas cosas en otras permanentemente. Para que los participantes experimentaran esto en su cuerpo, se les pidió que observaran su respiración, no se trataba de inducirla, sólo de observarla por un rato, de observar, simplemente el vaivén del aire en los pulmones.

¿Cuál era femenino y cuál era masculino, cuál era activo y cuál pasivo, cuál iniciaba y cuál terminaba? La idea era que los participantes tomaran conciencia de que en una interrelación los papeles activo o pasivo, interno o externo, etcétera son relativos, si bien se podía definir el momento en que entraba el aire a los pulmones y el momento en que salía el aire de los pulmones, podíamos observar que al inhalar había un momento inicial, un momento de expansión y un momento de agotamiento de esa capacidad de expansión, que daba paso a la necesidad de exhalar, que a su vez tenía, un inicio, un momento de prolongación y un agotamiento de la capacidad de exhalación.

En este ejercicio, se ejemplificaba de manera vivencial el fenómeno de la transformación permanente de los fenómenos vivos.

⁸ Las subfases son el resultado de las relaciones que se dan entre los cinco elementos y los procesos activo pasivo que describe la teoría del Yin y el Yang; por ejemplo, el viento tiene a su vez 5 etapas, una de surgimiento, desarrollo, reproducción, decadencia y muerte, para pasar a la siguiente fase (Beinfeld y Korngold 1999).

3.9.-La liberación de bloqueos y la experimentación de que no existen dos expresiones emocionales iguales.

Se les comentó que así como pasaba en la respiración, pasaba con lo demás. Por ejemplo; en la primavera, la energía del pionero, la emoción era la ira. ¿Cuántos tipos de ira había entre, la contenida y la explosiva? ¿Existía una ira madera, una fuego, una tierra, una metal y una agua? ¿Cómo era cada una de ellas?

Aquí me parecía importante que los participantes tomaran conciencia de que no hay dos iras iguales, lo que podía restar en ellos la preocupación de *estarlo haciendo bien*, la exploración en la emoción por otra parte, podía revelar bloqueos emocionales o corporales, que podrían aprovecharse para conocer su expresión.

La oportunidad de liberarse de ellos, dependía de cada participante, en algunos se lograba con un primer ejercicio y en otros después de varios ejercicios; en realidad se trataba de un proceso, que a veces toma más tiempo, luego se podía volver de manera consciente a la experiencia de estar bloqueado, si se quería decir algo desde allí.

Relación entre los elementos, los colores, los olores, etc., como nuevas vías para acceder una emoción y poder estabilizarse en ella.

Después de cada sesión se les había preguntado a los participantes si habían visualizado algún color, algún sabor, ganas de hacer un sonido determinado, qué sensación térmica tenían, cuál era su estado de ánimo, que partes de su cuerpo habían trabajado más, etcétera.

Lo anterior con el fin de comprobar si el ejercicio los había conectado con más partes de su cuerpo, mente y emociones, y si la teoría de los cinco elementos era aplicable a este tipo de entrenamiento.

Ocurrió que en algunos casos la experiencia vivida sí coincidía con la teoría y en otros no; sin embargo, cuando los participantes recibieron más información sobre cada elemento, manifestaron mucho interés y expresaron que el material extraído del cuadrante de los cinco elementos, les permitía hacer el ejercicio de manera más enfocada y contactar más rápidamente una emoción.

El auto masaje a través de los meridianos de la acupuntura como una nueva vía de estimulación emocional.

Una vez que las participantes habían integrado la experiencia de cada elemento y sus relaciones con su cuerpo, mente y emociones, les enseñé el recorrido de los meridianos, lo cual hice de manera personal.

Me acerqué a cada una y le pregunté qué meridiano quería conocer, primero le hice un recorrido en su cuerpo con mis manos y luego le ejemplifiqué sobre mi cuerpo, para que él lo hiciera con el suyo.

Una vez que cada participante escogió un meridiano, la invité a hacer un ejercicio para todo el grupo en el que recorriera una y otra vez el meridiano, haciendo un barrido con la palma de sus manos; atendiendo y observando si surtía algún efecto sobre su estado de ánimo.

En caso de notar algún cambio le pedí que explorara a través de un sonido, una canción o un texto conocido, tratando de emitir la expresión de lo que estaba sintiendo.

Todas pudieron hacer el ejercicio, y ellos y nosotros quedamos maravillados. Se dedicaron tres sesiones a esta exploración para que todos pasaran por los diferentes meridianos.

Integración de todos los estímulos ofrecidos para expresar un estado emocional a través del cuerpo y la voz.

Una vez que todas las actrices sabían los ejercicios físicos para cada elemento, y tenían claras las relaciones de este con una emoción, un color, un órgano, etc., les sugerí que de manera individual eligieran un elemento.

Formaron un círculo en el que coloqué a cada participante en el lugar que le correspondía según la teoría de los cinco elementos.

Le pedí a la actriz que había elegido el elemento madera que se tomara su tiempo para entrar en un estado emocional usando todo lo que habíamos practicado hasta el momento (auto masaje, calentamiento, etc.) y que una vez ahí pusiera en voz lo que estaba experimentando a través de un texto aprendido o una canción.

Le dije que podía estar ahí el tiempo que quisiera, explorando todas las

resonancias que los estímulos dados despertaban en su ser.

Una vez que había terminado, le recomendé que hiciera movimientos para el siguiente elemento, mientras miraba a su compañera tratando de despertar en ella el Fuego.

Cuando su compañera iniciara su ejercicio, podía sentarse a observar. Así lo hizo cada participante, hasta llegar al elemento Agua.

Registro visual y escrito de lo ocurrido en el taller.

Durante las sesiones estuvimos tomando video con el fin de observar al final del taller el proceso que se había seguido y cuáles eran los resultados.

Así mismo, cada participante tenía la tarea de escribir al final de cada sesión, lo que había comprendido de la teoría proporcionada y cuál había sido su experiencia al realizar los ejercicios.

Conclusiones al capítulo.

Valencia decía que los actores tienen miedo a mostrarse, por lo que requieren un entrenamiento que les permita conocerse a fondo, liberarse de sus propias limitaciones y mostrarse lúcida y críticamente ante el espectador.

En la terapia Shiatsu he podido encontrar elementos que me permiten de una manera clara, sistematizada y muy creativa, ayudar a los actores en su tarea de auto conocerse, para enriquecer sus capacidades expresivas y artísticas.

El hecho de ser parte de un sistema da a los actores confianza, fuerza y contención al mismo tiempo, lo que les permite adentrarse en los ejercicios de una manera muy intensa y hacer hallazgos personales muy valiosos para ellos.

4.- DESCRIPCIÓN DE VIDEOS Y TESTIMONIOS POR PARTE DE LAS ACTRICES PARTICIPANTES EN EL TALLER DE SHIATSU PARA ACTORES.

4.1.-Introducción al capítulo.

El taller de Shiatsu para actores inició con un grupo de diez participantes de los cuales solo seis concluyeron, y cuatro entregaron un informe final de lo que les aconteció durante su participación en el mismo. A partir de la quinta sesión se tomó video, de los momentos que a mi consideración, daban una idea de los ejercicios que se estaban realizando y los resultados del taller. En este capítulo hay un inciso dedicado a la descripción de dichos videos.

4.2.- Lugar en que se realizó el taller y datos de las participantes.

Se llevó a cabo con un grupo de actores que pertenecen a la compañía del maestro Abraham Oceransky, quien generosamente ofreció su espacio llamado Teatro Estudio T ubicado en la calle de Luxemburgo en el centro de la ciudad de Xalapa Veracruz. Este se inició el lunes día uno de Febrero y concluyó el martes dieciséis del mismo mes, en horario de diez a trece horas, sumando un total de treinta y seis horas.

4.3.-Lista de participantes que concluyeron el taller.

Liliana Hernández Pérez.⁹ Nivel de estudios: Licenciatura en Teatro.

María Isabel Zepeda Cancino. Nivel de estudios: Licenciatura,

⁹ Desde 1996 forma parte de Teatro Studio T, estando bajo la formación artística, dirección y asesoría escénica del Maestro Abraham Oceransky. ACTRIZ Y BAILARINA BENEFICIADA POR EL FOESCA DE VERACRUZ 2000- 2001 y 2004- 2005.Licenciatura en la carrera de Teatro de la Universidad Veracruzana. cursos y talleres más relevantes en su formación Profesional: Perfeccionamiento continuo de Actuación con el maestro Abraham Oceransky. Danza Butoh con los maestros Ko Murubushi y Yumiko Yoshioka. Danzas Africanas con los maestros Estela Lucio y M'Bemba Bangoura. Ritmos Cubanos y Orishas con Susana Arenas. Introducción a Danzas Balinesas con Graciela López. Expresión Corporal con Rafael Degar. Danzas Gitanas con Flor Pastor. Belly Dance Fusión Tribal con Martha Mora. Comedia dell'arte, con Raquel Barcala. Tiene experiencia en conducción televisiva: Dentro de la televisora: Radiotelevisión de Veracruz (TV Mas) CURSOS Y TALLERES QUE HA IMPARTIDO: Actuación I (cuerpo). Fac. de Teatro de la U.V., Xalapa, Ver. Entrenamiento Intensivo en Danza Afro. Africam Safari, Puebla.Taller Permanente de Ritmos Afro, principiantes. Teatro Studio T, Xalapa, Ver.Taller Intensivo de Ritmos Afro, principiantes. CEA, A.C., Los Cabos, B.C. y en el CEVART, puerto de Veracruz. Actualmente:Taller de Actuación para No Actores, Teatro Studio T, Xalapa, Ver. Taller de Entrenamiento y Perfeccionamiento Corporal para Gente de Escena, Teatro Studio T, Xalapa, Ver.

Ocupación: Actriz, maestra. Experiencia en el campo de la actuación: 6 años
Tiempo de trabajar con el maestro Abraham Oceransky: 2 años.

Sandra Flor Perea López. Nivel de estudios, Maestría. Ocupación Bailarina, especializada en acrobacia aérea. Experiencia en el campo de la actuación Aproximadamente 1 año
Tiempo de trabajar con el maestro Abraham Oceransky 11 meses aproximadamente.

Medea (no entregó más datos).

Selene Ruth Zepeda Cancino. Nivel de estudios: Universitarios. Ocupación: Estudiante y alumna. Experiencia en el campo de la actuación: Muy poca. Tiempo de trabajar con el maestro Abraham Oceransky: Por el momento sólo como su alumna.

Marymar Ozuna: Actriz con 10 años de experiencia en el campo de la actuación. Tiempo de trabajar con el maestro Abraham Oceransky, 1 año Estudió Danza Kathakali, en la escuela Kalatharamgini Centre for Performing Arts and Culture, Kerala, India, 2007, cursos tomados con Gerardo Trejoluna, Rafael Degar, Abraham Oceransky y Nicolás Núñez Álvarez.

Actualmente te encuentra trabajando en la puesta en escena Justine y Juliette (terminando la 3ra. temporada) y ha sido elegida para representar a Veracruz en el primer circuito de artes escénicas de la zona sur.

4.4.-Antecedentes para ver el video.

Para comprender mejor la descripción de los dos videos que fueron grabados es importante recordar que para la teoría de los cinco elementos, la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua son términos que expresan las distintas fases en las que se transforma la materia y que se ven reflejadas en todos los aspectos de la vida, y por supuesto en las cinco emociones. Buscando acceder a estados que las reflejen, los actores realizaron cierto tipo de movimientos, relacionados con un elemento, una estación climática y una emoción principalmente. Recordemos que Artaud decía que si el actor conociera su mapa emocional podría acceder a él logrando con ello, ser invadido por la emoción

misma, como si de la peste se tratara.

Para ver si esto es posible, propuse dar al actor una especie de cuadrante en el que pudiera moverse resonando en cada zona con una respiración distinta, y por lo tanto con unos movimientos, ritmo, sonido y emoción diferentes, pero surgidos no de una forma artificial. Sino como resultado del movimiento adecuado a la etapa de la que se trate.

4.5.- Descripción de Videos.

Descripción del video disco 1.

El disco 1 cuenta con 4 partes

Disco 1

Comenzamos a tomar video a partir de la sesión 5

Parte 1 Movimientos relacionados con elemento tierra.

La primera parte muestra movimientos redondos que evocan la energía de la tierra, la maternidad, la nutrición.

Las participantes comenzaron haciendo su trabajo de manera individual y una vez que lograron integrar todos sus sentidos en el elemento, noté que tendían a acercarse entre ellas, les dije que podían hacerlo, y comenzaron a balancearse en un abrazo, como arrullándose mutuamente, hasta que compactadas tenían un movimiento muy sutil parecido a un latido.

Aquí una cita de Liliana:

...el calentamiento se va transformando en el ejercicio mismo para explorar nuestro elemento tierra:

Pues ese movimiento circular constante, poco a poco se va transformando en amasar un enorme seno. Un seno redondo lleno de leche dulce, húmedo.

Útero también, grande y redondo.

Todo se vuelve deliciosamente grande, húmedo, pero no frío, sino tibio, dulce: fértil.

Bina nos dice que podemos acercarnos al centro, cada vez más tibio, más cómodo, muy confortable, muy delicioso al corazón.

sin prisa, sin presión, sin tensión, sin precipitación... sin obligación, sólo por placer llegamos al centro.

una vez que todas estamos juntas (a esta sesión sólo llegamos mujeres: Isabel, Selene, Marymar y yo), muy cercanas en el centro nos abrazamos,

nos enlazamos en una sola. bina nos dice que si tenemos ganas de cantar que lo hagamos. inicia Marymar que está justo a mi lado derecho. propone una sencilla melodía a la cual nos sumamos todas. yo sólo puedo entregarme, no me preocupo de nada sólo de entregarme, necesito soltarme, que alguien me cuide me apapache. me entrego a todas descansando mi cabeza en el hombro de Marymar (qué placer... cuánto placer soltar, ahora sólo protegida, amorosamente protegida), aunque siempre busco estar en contactos con todas, con el total de ese universo... del universo.

(no se desde qué momento cerré los ojos)

nos arrullamos... nos amamos.

se mueven tantas cosas, los cuerpos se balancean y nadie sabe quien lo mueve, sólo nos entregamos a él, como entregarse a las olas del mar. las emociones comienzan a fluir... eso es: todo se vuelve fluido, húmedo, sigue siendo tibio, delicioso, podría pasarme ahí mucho, mucho tiempo. cuánta delicadeza, cuanto amor, cuánta gratitud... cuánta femineidad... ja... (ahora sentada, escribiendo se me vuelven a llenar los ojos de humedad) estoy tan amorosamente protegida y me pregunto por qué olvidamos darnos estos regalos. cuántas ganas de que el mundo completo se uniera a esta celebración de vida, de sencillez, de fragilidad, de profunda comunicación "sin palabras".

qué ganas de que a ese abrazo se sumaran mis seres amados y aquellos que necesiten un poco... o un mucho de paz en su alma. un abrazo cálido, comprensivo... lleno de amor. ah!!!! dios cuánta bondad, cuánto amor le falta al mundo... en qué momento perdemos esta capacidad, esta maravillosa fuente de poder incomparable (Reporte final del taller, Febrero 2010).

Parte 2 Movimientos relacionados con elemento madera.

Les pedí a las participantes que se colocaran en una posición que evocara una semilla y que cada quien a su ritmo realizara los movimientos sugeridos para cada elemento, lo que vemos al principio es a las participantes hechas un ovillo en el suelo, que es la posición que todas escogieron, cada actriz se toma su tiempo para comenzar a surgir, la imagen que se les sugirió fue la de una plántula que al nacer rompe el límite de la semilla que la guardaba y se va abriendo paso a través de la tierra, Liliana es la primera que se empieza como a desdoblarse y con su rostro intenta alcanzar la luz, después usa su hombro y luego su codo hacia arriba para abrirse camino, En ese momento, Selene comienza a moverse, Liliana ha estirado los brazos hacia arriba y como si fuera jalada por la luz, los tendones de sus piernas se estiran levantándola. Mientras Selene busca

hacia los lados la forma de salir, Sandra ha empezado a estirarse, ella usa sus glúteos hacia arriba, para abrirse camino, una vez que las tres han logrado alcanzar la verticalidad, Liliana explora enraizándose con la planta de los pies, mientras que inclina su cuerpo hacia delante, para luego comenzar a balancear sus brazos estirados como si el viento los moviera. Sandra va sacando ramas de sus brazos y Selene sigue esforzándose por emerger.

Cito a Liliana:

Yo estaba muy cómoda ahí hecha semilla, realmente no tenía ganas de emerger, y al no tener esa voluntad decidí hacer el experimento: envié la orden directa a mis músculos, a mis tendones y apareció. Como cuando el cuerpo te exige estirarte, sólo le permites ser, lo demás se hace solo.

Tratando de explicar la sensación: es como si mis músculos y tendones fueran unos elevadores, que al apretar el botón, al darles directamente la orden, a ellos no a otra cosa, simplemente a ellos. Estos automáticamente hicieran lo que tienen y saben hacer: mantener, sostener nuestro complejo cuerpo.

En las piernas fue muy claro, yo no hacía nada por emerger o subir, mis piernas me elevaban fácil, suavemente. Esto también me daba la oportunidad de que mis imágenes fluyeran, la búsqueda de la luz en mi cara fue automática, tampoco la impuse, de hecho no impuse nada, solo permití que sucediera lo que tenía que suceder. No le di importancia a pensar si estaba haciendo o no una planta, tampoco buscaba que planta ser, había una planta que se manifestó como tal porque para eso fue llamada (Reporte final del taller, Febrero 2010).

Parte 3 Movimientos relacionados con el elemento Fuego y su transformación hacia tierra, metal y agua.

Continuación

Parece que el viento se ha adueñado del bosque, moviendo las ramas de un lado hacia otro, de manera suave pero persistente, imperceptiblemente los movimientos se van transformando hasta parecer llamas ardiendo y chispeando. En dos de las tres participantes, los movimientos de los brazos hacia arriba y de caderas hacia delante y atrás, dan la impresión de una energía ondulante que las atraviesa, Selene recorre todo su cuerpo con ambas manos, la excitación se va apoderando primero de Liliana, después de Sandra y por último de Selene, parece como si fuera un canon. Los movimientos de las tres se vuelven

vertiginosos, ascendentes y descendentes, en espiral, parece que quieren quemar toda la energía que poseen.

Cito a Selene (Anexo):

...conocí el elemento fuego. Fue una experiencia extraordinaria y maravillosa, tanto para mi cuerpo, mi mente como para mi corazón. Experimenté sensaciones que siempre han estado en mí, pero que por alguna razón no las dejé ser, o más bien, no las expreso por miedo a equivocarme o verme mal. Hoy fue distinto, me sentí como realmente soy y lo solté, supe que era libre de alguna manera, este elemento hizo reconocer en mí, está gran capacidad de amar a otros incondicionalmente, que la sensualidad y el erotismo es lo más bello y hermoso en los seres vivos. De verdad que no olvidaré este día, lo tengo guardado en mi corazón ya (Reporte final del taller, Febrero 2010).

Movimientos Tierra

Liliana llega a una especie de clímax y comienza a realizar movimientos suaves y redondos, (Movimientos relacionados con elemento Tierra) acaricia el espacio con el rostro, las manos y el pubis, como si pudiera entrar en el espacio que la rodea, Selene está entrando en el clímax y Sandra, ya ha pasado por él, y va suavizando sus movimientos. El clímax de Selene parece alargarse, en movimientos abruptos y ondulantes, mientras que Sandra ha caído en el suelo y Liliana explora movimientos como de dar y tomar, con las manos, los brazos y la cadera.

Liliana amasa una gran esfera, Sandra se mantiene en el piso, como recogiendo algo para sí y Selene mueve su cuerpo hacia delante y hacia atrás como queriendo quitarse algo de encima.

Selene está comenzando a hacer movimientos circulares con todo su tronco, partiendo de la cintura. Liliana parece recibir algo con su boca y sus manos, Selene parece estar entrando en un círculo dentro del espacio, lo mismo que Sandra en el piso. Las tres usan sus brazos para abrazar algo en el aire. Mueven su cabeza, boca, cuello, pecho, brazos, cadera y piernas como si tomaran algo parecido a un baño de leche.

Cito a Isabel:

“Mi experiencia en tierra

Soy tierra y la tierra es húmeda. En mi sensibilidad está todo el amor

de mi femineidad. Abrazo fuertemente y entrego. Aunque temo que mi abrazo sea demasiado absorbente y por eso me alejo. EL agua invade mi ser y se desborda por mis ojos, nariz, boca, senos, vagina. Mi pasión es la humedad que cubre los miembros, los corazones. Esa humedad que se expande y protege a la vez. MI vientre es el centro donde nace gran parte de esa humedad. Mi equilibrio es dar y proteger sin limitar, amputar o debilitar (Reporte final del taller, Febrero 2010).

Movimientos Metal:

Liliana va entrando en una especie de parálisis, (Metal y Agua) su rostro refleja perplejidad, sus brazos abiertos, se quedan vacíos, se quiebra en un llanto, mientras su cuerpo rígido gira en busca de algo. Selene, cae agotada, lo mismo que Sandra. Liliana va cayendo pesadamente poco a poco. Las tres terminan entregadas al suelo.

Cito a Selene (Anexo):

Me sentí como un desierto, totalmente seca. Al mismo tiempo experimenté una vejez muy errada, es decir, como una anciana; terca y obstinada. Tuve nostalgia y añoranza. Creo que este elemento lo disfrute mucho, aunque me supo un tanto amargo el momento (Reporte final del taller, Febrero 2010).

Cito a Liliana:

...otra vez mi abuela. Cuánto dolor en ella. Dolor físico. Aunque era anciana seguía aferrada a este mundo... cuánto dolor en el alma. Cuánto frío... cuánta soledad en ese corazón que ahora lo veo como una cueva árida, vacía, yerma... con muy poco que dar y muchas ganas de estar... mucha resistencia a entregarse, a soltarse. Lloro, sólo lloro por su dolor y mi incapacidad de comprender... de agradecer. También llora mi corazón (incluso ahora que escribo...) (Reporte final del taller, Febrero 2010).

Parte 4 Masaje a los meridianos.

Les muestro a las participantes los meridianos y les enseño a recorrerlos haciendo un barrido con las manos en una secuencia que se utiliza en acupuntura, llamada ciclo circadiano. Esto lo hago para que se pongan muy disponibles, tanto física, como emocional y psíquicamente. Les muestro como es que la energía sube y baja por nuestro cuerpo una y otra vez, de adentro hacia fuera y viceversa. Para finalizar, hago un movimiento circular alrededor de su

cuerpo, para mostrarles la manera de recorrer rápidamente todos los meridianos. De arriba hacia abajo por las partes externas y de abajo hacia arriba por las internas.

Selene decidió hacer un ejercicio con el elemento fuego y realiza un auto masaje a los meridianos de fuego. Se toma todo el tiempo que requiere, hasta que encuentra el espacio emocional en el cual puede colocarse para cantar su canción. Canta una canción en portugués, con gran sensualidad, que se va transformando después en una enorme nostalgia. Cuando termina, nos mira entre tímida y sorprendida y suelta una risa llena de emoción y profundo agradecimiento, todas irrumpimos en una carcajada llena de emoción.

4.6.- Descripción del video disco 2.

Estamos en la penúltima sesión del taller, las instrucciones que se les da a las participantes son que cada una escoja el elemento que quiere explorar, ellas ya saben que los elementos son cinco, y el orden en que se generan. Para abordar el trabajo se les pide que una por una realicen los movimientos sugeridos para cada uno, también pueden dar un masaje al meridiano y explorar un texto en el estado emocional en que se logren estabilizar, pueden tomarse el tiempo necesario para encontrarse en ese lugar y una vez que lo logren pueden estar ahí el tiempo que deseen, la exploración es a todos los niveles; sonoro, vocal, corporal, etc. Cuando consideren que es suficiente, han de pasar la estafeta a su compañera siguiente, con la intención de encender en ella la energía necesaria para iniciar su trabajo, a través de movimientos relacionados con el siguiente elemento.

Parte 5 Trabajo grupal con los cinco elementos.

La primera participante Marymar trabajó elemento madera, pero no pudo ser filmada, cuando terminó se le pidió que hiciera movimientos tipo fuego para despertar a su compañera, de modo que mueve sus brazos hacia arriba evocando la imagen de las llamas movidas por el viento, ambas actrices establecen una comunicación a nivel visual y esta les permite hacer un juego en el que se van encendiendo de más en más, acelerando el ritmo de sus

movimientos e involucrando cada vez mas partes de su cuerpo, de pronto la participante fuego toma su propio ritmo y comienza su exploración, lo primero que cambia es su respiración, esta le da una cierta cadencia a sus movimientos, sube y baja moviendo toda la columna, brazos y cuello, su rostro se ve radiante, hasta el cabello se le ha erizado. La otra participante continúa los movimientos fuego, como si no quisiera extinguirse sola. De pronto, Liliana comienza a soltar manotazos mientras jadea ruidosamente, se golpea una pierna con gran fuerza, mientras sus ojos denotan quizá furia, todo su cuerpo se ve involucrado en una especie de arranque, como si fuera un muñeco inflable movido por el aire. Ahora ha decidido girar, cambiando de dirección, el jadeo y el movimiento de su cadera, surgen del centro de su cuerpo. Ella se detiene en seco y comienza a golpear con ambos brazos todo el espacio que está a su alrededor inmediato. Es entonces cuando comienza a decir su texto: la emoción que expresa con todo su cuerpo y con la voz es algo parecido a un estado de furia gozosa, denota poder, fuerza y mucha vitalidad, los tonos de su voz y los movimientos de su cuerpo, surgen al igual que su respiración, de un mismo centro, su compañera sigue llameando, al parecer la voz de Liliana, enciende más su fuego, Liliana, se acerca lentamente a las personas que la miran, a la vez que se deja invadir por un nuevo estado, más lento y contenido, pero lleno de fuerza y placer, una vez que ha terminado su paseo por ese estado, voltea a mirar a la siguiente participante, que es Sandra, ella ya se ha levantado y ha comenzado a dar auto masaje a los meridianos de tierra, Liliana comienza a hacer movimientos con los brazos, como si amasara una esfera gigante. La primera participante se ha quedado parada, como si hubiera quedado de alguna manera fuera del juego. Se da un masaje en brazos y piernas, y se sienta lentamente. Liliana usa todo su cuerpo para masajear el espacio frente a sí, mientras su rostro ríe lleno de placer. Ella y Sandra mantienen ahora un contacto visual, Sandra sigue dándose masaje y se va notando un cambio en su respiración. Se ha vuelto más ruidosa, Liliana comienza a masajear sus brazos, recorriendo los meridianos de fuego. Sandra ha comenzado a cantar, mientras se toca el rostro, Liliana se sienta tranquila a mirarla. Sandra se toma su tiempo, canta y se acaricia con ambas

manos la parte frontal de todo su cuerpo, de arriba hacia abajo y sube por la parte interna de sus piernas, por el vientre los senos y vuelve a su rostro, mientras emite un sonido como si fuera un arrullo, tierno y dulce. El sonido parece un mantra que marca la intensidad y el ritmo del masaje.

En el video no aparece el final del trabajo de Sandra, ni el de la participante que escogió el elemento metal. Continuó con Selene explorando el elemento agua.

Selene comenzó a darse masaje en los meridianos de agua y se toma su tiempo, una vez que siente que ha encontrado una emoción, canta su canción en portugués. Esta vez se la ve sola, desamparada, pequeña y frágil.

Parte 6 Madera.

En la sesión 12 pudimos grabar el trabajo a partir del elemento madera, podemos ver a Sandra dando un auto masaje, en los meridianos madera. El Yang va de la cabeza hasta los pies, pasando por toda la parte lateral del cuerpo en ambos lados y el meridiano Yin de madera, sube a partir del dedo gordo del pié por la parte interna de ambas piernas, pasando por ingle y vientre, se dirige hacia las costillas, 4 dedos abajo del pecho. Luego de un rato de masajear, Sandra se pone de cuclillas y se encoge sobre sí misma durante un rato, quizá le funcione más la idea de sentirse semilla, que la de darse masaje, en este intento ensaya movimientos con brazos y manos, que evocan hojas tiernas que se desenrollan, ramitas que surgen, ahí se está un buen rato, hasta que estira sus piernas, quedando doblada desde la cintura hacia el frente, desde donde comienza a lanzar movimientos con los brazos, acompañados con un fuerte jadeo, con el puño cerrado, extiende un brazo enérgicamente hacia cada lado, poco a poco se va irguiendo, una vez de pie, su respiración se vuelve un jadeo, mira hacia el cielo y mueve sus brazos como si fueran ramas, empujadas por el viento. Comienza a decir un texto, mientras realiza un auto masaje a los meridianos yin y yang de madera. Su voz sale como chisquetos de energía, al parecer no es fácil conectar la ira, para esta participante. Se le ve explorando en ello, pero no logra estabilizarse en una emoción determinada. Se ve una

discontinuidad, muy interesante. Sus brazos entonces comienzan a ser como dos mangueras llenas de energía, cuyos movimientos surgen a partir de la jadeante respiración. Continúa diciendo el texto emitiendo sonidos surgidos de la respiración, cuyos tonos van del grito al jadeo, parece que ha logrado hallar la emoción de la ira en su interior, aunque no de manera lineal, es entonces cuando con los brazos comienza a dibujar un como remolino que la circunda.

Parte 7 Fuego.

Isabel, la participante que escogió explorar la emoción del elemento fuego comienza a realizar un auto masaje a los meridianos que se encuentran en sus brazos, mientras Sandra lanza chispas a través de sus brazos. Isabel recorre los meridianos Yin de fuego, que van de la axila a los dedos medio y meñique, por la parte interna del brazo, y a los meridianos Yang de fuego que van del dedo índice y el anular hacia codo, hombro, cuello, sienes y nariz.

Pareciera que los movimientos realizados por Sandra con ambos brazos, ayudaran a Isabel a encender su fuego, Sandra se sienta y observa a su compañera que jadea mientras acaricia sus brazos y su rostro, en el que va apareciendo una gran sonrisa, su mirada es cada vez más coqueta y seductora, así como el movimiento de sus articulaciones, desde la cintura hasta la cabeza. Una vez que logra estabilizar una emoción parecida al placer. Comienza a leer un texto, bastante largo, mientras con ojos, cabello, boca, lengua, brazos, manos, dedos, tronco, cintura, cadera, glúteos, pubis y piernas se deja invadir por ese placer. La risa, surge en ciertos momentos del texto, mira a sus compañeras entre retadora y seductora y las mantiene completamente atrapadas y en atención. Parece que con cada movimiento, acariciara su cuerpo, entre el contacto que se establece piel con piel, músculo con músculo, y hueso con hueso. Comienza entonces a jadear rítmicamente, hasta que un grito hace que levante su cuerpo hacia delante, para luego continuar leyendo. Ahora parece comenzar a explorar en un tipo de delirio voluptuoso, poco a poco va cambiando su estado, hasta que concluye su texto con “calma” mientras mira a las participantes que han elegido el elemento tierra, ellas reciben la estafeta y

comienzan a masajear los meridianos de tierra.

Parte 8 Tierra y metal.

El meridiano Yang de tierra, baja desde el rostro hasta el dedo medio del pie, pasando por la parte frontal de cuello, pecho, vientre y piernas. El meridiano Yin sube del dedo gordo del pié hasta las costillas pasando por la parte interna de piernas, ingles, pubis, vientre y pecho. Una de las actrices realiza el recorrido de los meridianos descritos, mientras que la otra da masaje a todo su cuerpo, los movimientos de ambas son suaves y fluidos a la vez, denotan una gran ternura. Medea parece estar conectada a la emoción tierra, ya que casi inmediatamente comienza a recitar su texto, entre jadeos de placer y tiernos murmullos, su boca se mueve como si salivara resultado de un beso mientras canta como involuntariamente, el sonido parece surgir de su cuerpo en movimiento. Entra en contacto con Marymar que continúa su auto masaje. Ahora las manos de ambas comienzan un diálogo a través del tacto y del movimiento, surgidos del canto de Medea, que abraza y acaricia tiernamente a Marymar haciéndola un ovillo, al que arrulla y masajea, poco a poco van cambiando los papeles y ahora, Marymar arrulla a Medea, volviéndose luego una especie de mellizas, en una relación simbiótica de afecto y ternura mutuas. Exploran todas las variantes en ese sentido.

La grabación se ha cortado y continúa con Selene que ha escogido el elemento metal

Se le ve casi inmóvil, las manos tiesas, su voz suena opaca como si la garganta se le hubiera secado, mientras sus mandíbulas apenas y se pueden mover, sus ojos buscan anhelantes y tristes a la vez, se da masaje en los meridianos de metal. El Yin va de la clavícula al dedo pulgar por la parte interna del brazo y el Yang va del dedo índice a la nariz por la parte externa del brazo, pasando por dorso de la mano, codos y hombros. Parece como si le dolieran las articulaciones y se lamentara de verse en ese estado, “nunca es el mismo” dice una y otra vez, lamentándose. Un profundo suspiro sale del interior de su cuerpo. Cuando siente que ha explorado suficiente, con los brazos se dirige

hacia la participante que eligió el elemento agua. Pareciera que de la palma de sus manos saliera algo que lanza a su compañera, mientras se mueve jadeando.

Parte 9 Agua.

Liliana, toma la estafeta y comienza a masajear los meridianos agua, el Yang baja por la cabeza, espalda y zona trasera de ambas piernas, hasta los dedos pequeños de ambos pies y el Yin, sube de la planta del pie, pasando por la parte interna de las piernas, hasta el centro del pecho. Va muy despacio y cuando llega al pecho, un profundo suspiro surge de su interior, se queda estática, sólo sus rodillas, se curvan cansadas y sus ojos ven hacia dentro, comienza a decir su texto, con una gran lentitud, su voz se escucha grave, es interesante el contraste, lo que dice es la descripción de un joven, pero parece dicho por un abuelo, después de un largo, largo rato, su voz es más un gemido, realiza más que un canto, un lúgubre lamento, su cuerpo estático, su respiración entrecortada y la grave voz, denotan un trabajo interno muy intenso. Al final da un auto masaje a los meridianos de agua y finalmente se sienta y da las gracias. Como declara que siente un frío que la recorre desde los huesos, todas sus compañeras la cubren con su cuerpo, hasta que la ayudan a entrar en calor de nuevo.

Cito a Isabel (Anexo):

El invierno llegó y con él la caricia blanca y fría. Decidimos ceder a la contemplación y a la aceptación de nuestros ciclos. No hubo nostalgia, ni melancolía, sino la mera contemplación de cada uno de los días de nuestra vida, en los cuales encontrábamos en cada momento la enseñanza y la instrucción correcta para llevar nuestros pasos al último sendero. Toda la vida se acurrucó, soportando el frío y produciendo poco a poco en el centro del mundo el calor que vendría a romper y a dar paso a un nuevo ciclo. Nos permitimos compartir ese calor, mientras en la superficie helaba sin piedad. La sequedad de los organismos fue adquiriendo humedad nuevamente y moléculas nuevas surgían de las viejas en conjunción con la tierra. Después de un tiempo la vida estaba lista de nuevo para romper, irrumpir (Reporte final del taller, Febrero 2010).

Posteriormente a la conclusión del taller, nos reunimos para ver los videos y hacer una evaluación grupal.

4.7.-Reflexión y valoración de la experiencia en el taller por parte de las participantes.

Liliana:

Nuestra vida es un camino, un sendero, que... tiene un principio y un final. Está delimitado en sus horillas. Se nos dice: este es tu camino, anda en él... Pero nadie nos da herramientas para transitarlo, para modularlo y manejarlo, así son nuestras emociones, tienen sus caminos trazados, pero cómo poder usarlas con conciencia, cómo tener control de ellas.

El trabajo del actor es muy delicado, pues no sólo trabaja con el cuerpo físico sino el emocional, por lo tanto se trabaja también con los órganos, cómo usarlo sin perderlos en el intento, sin dañarlos. Cómo entrar a los estados y salir de ellos sano y salvo. Por medio de los elementos del Shiatsu se intenta llegar a ese control (Reporte final del taller, Febrero 2010).

Sobre su experiencia de vulnerabilidad y de reacomodo durante el taller,

Liliana expresó:

...Me reconocí frágil, vulnerable, débil, insegura, desprotegida y sola... pero después de decirlo mi equilibrio comenzó a regresar, tímidamente también, pero al fin regresar.” (Reporte final del taller, Febrero 2010).

Sobre la herramienta como tal dijo Liliana:

es un regalo para mí como actriz. Los actores siempre exploramos estos lugares encaminados a la creación de un personaje, ya van dentro de un cause para un fin determinado, pero este regalo de hoy es para mí, sólo para fundirme en mí, explorar en mí otros colores, otros matices que puedo dar a la hora de la creación. Es un regalo que me nutre y da confianza para transitar mis estados, tomando algunos de los “atajos” me sentí completamente segura de poder llegar profundo y regresar a mi centro, no tuve miedo de perderme pues estaba moviéndome dentro de un marco, entré, transité y regrese a mi centro (Reporte final del taller, Febrero 2010).

Marymar:

saber el origen de las emociones (dentro de mi) pues así me es mas fácil recurrir a ellas cuando las necesito, son acomodados de el cuerpo desde los cuales es mas sencillo sentirme feliz, otro acomodo y ahí me siento realmente furioso, pero si muevo un poco el dedo meñique ya no estoy furiosa si no tal ves un poco melancólica... la cuestión esta

encontrar esos lugares, esos acomodos internos que inevitablemente se exteriorizan a nuestro cuerpo material. entonces mis necesidades se basan en encontrar los acomodos internos que me hacen estar mas receptiva a las emociones que tengan que transitar por mi persona y regresar a un punto neutral donde pueda continuar la vida 'real' (por así llamarle) (Reporte final del taller, Febrero 2010).

S

Sandra:

Si a través de los meridianos puedo acceder a las emociones, con sus respectivas estaciones o elementos (he utilizado antes el término matices); y lo más importante, puedo estar presente, mi práctica escénica como actriz o bailarina queda totalmente enriquecida. A lo que se suma una cosmovisión del ser canales, seres que mutan, nacen, mueren, cambian, todo el tiempo. Sin duda, dicho planteamiento permite, me permite, fluir y acceder a estados disposicionales que antes buscaba, pero no sabía cómo llegar. Al menos hasta ahora esos han sido mis logros (Reporte final del taller, Febrero 2010).

Isabel:

...tenía poco claro sobre mis necesidades como actriz, o mejor dicho pocas veces me había cuestionado sobre cuáles podrían ser mis necesidades dentro de mi formación. Sin embargo, considero que es indispensable tener claro hacia donde se quiere llegar, para fijar el rumbo o el punto y así el desarrollo o evolución sea notorio y satisfactorio. Podría decir que este taller me abrió la perspectiva de un profundo autoconocimiento y de identificar las necesidades que surgen en cuanto a mi desarrollo escénico e individual (Reporte final del taller, Febrero 2010).

4.8.-La parte holística de la propuesta.

La terapia Shiatsu tiene como principio una visión integral del ser, de manera que aplicada al trabajo escénico puede decirse, que resalta las cualidades que le son naturales. Me refiero a la relación que se establece entre el equipo creativo y del actor hacia el público.

Aquí una cita de Liliana:

“estamos conectados, el público está conformado por la misma materia, los mismos elementos que los actores, cómo poder engañarlos, cómo mentirles, si ellos conocen los estados de los seres

humanos, porque ellos son seres humanos, ellos son el universo

...nos puso otro ejercicio de Shiatsu. Nos mostró cómo estar con el otro incluso sin usar las manos. Es maravilloso ya que el cuerpo, su anatomía es perfecta. Cada pieza, cada músculo, cada redondez, cada articulación embona perfecto con la del otro. Piezas perfectas que encajan en el otro mejor que un rompecabezas, porque así como en lo físico debe ocurrir en lo emocional. Cómo podemos encajar en la mirada, en el suspiro, en el pensamiento, en el dolor del otro. Porque ese otro es exactamente igual que yo. Tiene la misma configuración, sólo que las manifestaciones de sus elementos varían a diario, como el mío, como el del universo. Todo se mueve constantemente, todo se modifica. Todo evoluciona, no hay nada estático.

...todos somos lo mismo: parte de este universo, por tanto no puedo tener elementos que los de más no tengan. En diferente orden o activados de manera personal, pero al final la energía, es la energía. La naturaleza es la naturaleza y sus manifestaciones son sus manifestaciones. ¡¡¡¡Qué belleza!!!! (Reporte final del taller, Febrero 2010).

La efectividad de la terapia Shiatsu consiste en tocar al otro, atendiendo lo que uno mismo está sintiendo, en la capacidad de relajarse y sentirse cómodo con uno mismo, y desde ahí, tocar al otro. En escena es igual, el actor que está en contacto con todas las partes de su ser, las físicas y las intangibles, con una buena dirección, puede llegar a ser muy certero en cuanto a su expresión escénica, y de manera automática el espectador entra en resonancia, más allá de la intelectualización, de manera corporal, emocional y espiritual con él. El hecho de sentirse parte de una totalidad, de perder de alguna manera la importancia personal, hace que el ser se libere de muchas cargas y recupere su a la vez diminuta y grandiosa dimensión, como parte integral del universo. El teatro que puede lograr esto, está regresando a los orígenes, cuando su razón de ser era reunir lo que estaba separado, la catarsis, buscaba provocar una conmoción en los espectadores capaz de despertarlos de la ignorancia y la ceguera que los hacía creer que eran diferentes de los demás. En el teatro el actor y el público son como el Yin y el Yang, existen gracias a la interrelación que se establece entre ambos, el equilibrio de uno equilibra al otro, y lo contrario también ocurre. Una de las participantes relata cómo, durante una práctica de masaje que se tuvo en el taller, pudo darse cuenta de cómo su sensación de

incomodidad, era recibida por su compañero como un movimiento que no lo relajaba muy profundamente.

Liliana:

“(al terminar preguntó si habíamos tenido alguna molestia, yo le dije lo de mi muñeca lesionada. a la hora de levantar las piernas de Sandra sentí que se pellizcaba un tendón del interior de mi muñeca, lo cual me mantuvo insegura y poco cómoda. le preguntó a Sandra si ella lo había percibido, y contestó que había sentido raro el movimiento de su cadera. claro cómo puedo fluir bien si estoy incómoda. lo sorprendente es que al preguntar a los demás que daban el masaje, los receptores, cada uno, pudieron darse cuenta de los cambios de postura de los compañeros sólo por la fluidez de energía y la correcta sensación de tenían. sabían que algo no estaba bien, pues ellos no estaban del todo bien, en cambio a la hora de corregir, esa energía corrió ligera por sus canales y ambos estaban conectados)

(Yo debo estar cómoda para que mi compañero lo esté también y ambos podamos disfrutar. como en la escena y quien esté en las butacas, listos y cómodos para viajar de la mano.... del corazón)

(Así es la escena, que el público no sea actor, o no tenga entrenamiento profesional en esta disciplina, no significa que no sepa cuándo las cosas ocurren correctamente y cuándo no) (Reporte final del taller, Febrero 2010).

5.- CONCLUSIONES.

Con los ejercicios basados en los cinco elementos, tanto las actrices como yo, pudimos aventurarnos hacia nuevos espacios físicos, vocales, emocionales, espirituales, sin ninguna resistencia o riesgo.

Pudimos tener una experiencia que nos transformó a todas.

Los asuntos dolorosos no representaron un obstáculo para el trabajo, sino elementos que nos unieron más entre nosotras. Nadie en este trabajo salió lastimada. Pero todas salimos más liberadas.

Tuvimos la fortuna de ver a seis actrices estando ahí orgánicamente mientras decían un texto o cantaban una canción. Pude ver como los observadores estábamos siendo modificados por ellas.

Estuvimos con actrices que se desnudaron sin exhibicionismo o narcisismo, mostrando lo más íntimo de su ser, con humildad, generosidad y honestidad, mirando de frente sus deseos, aversiones, temores, contradicciones y encontrando nuevas vías para expresarlas.

El Shiatsu por estar basado en la práctica de tocar, estar ahí y soltar sin identificarse con nada de lo que ahí acontece, nos permitió entrar a zonas muy profundas del cuerpo y las emociones, sin identificarnos con nada de lo que ahí ocurría.

Pudimos decir, esto es el cuerpo, esto es dolor, esto es placer, esto es miedo, esto es deseo, esto es odio, esto es lo que hay. Me acontece a mí, te acontece a ti. Aquí estoy.

Creemos que conocer alguna disciplina terapéutica resulta de mucha utilidad para dirigir actores y nos parece que el Shiatsu puede aportar mucho al respecto; el interés mostrado por el maestro Abraham Oceransky y las actrices que trabajan con él para la realización del taller, nos han permitido continuar investigando sobre las posibilidades de esta propuesta.

Hemos logrado darle a nuestras sesiones la siguiente secuencia:

1. Calentamiento: Atendemos al movimiento que realiza cada pequeña parte del cuerpo, iniciando de los pies a la cabeza, exploramos la relación entre huesos, tendones, piel, tela, piso; y

cómo cada parte que se mueve tiene una réplica en zonas distantes del cuerpo. Los movimientos son libres, el ritmo y la forma de moverse es personal.

2. Masaje a los Meridianos: Damos masaje con la palma a nuestra Madera (hacemos un barrido sobre los Meridianos de Hígado y Vesícula Biliar); continuamos con nuestro Fuego (Meridianos de Corazón y Maestro del Corazón), con la Tierra, (Bazo y Estómago), El Metal (Pulmón e Intestino Grueso) y Agua (Riñón y Vejiga). (Ver anexo, esquemas de meridianos).
3. Movimientos para cada elemento, madera ir hacia arriba, fuego frotar hasta arder, tierra, círculos, metal, rígidos, cortantes, agua, íntimos, guardados dentro de nosotros mismos.
4. Ejercicios con la voz, para entrenar la voz, usamos toda la información con la que contamos de cada elemento, por ejemplo: el elemento Madera, corresponde al Hígado, la Vesícula Biliar, la Primavera, la Ira, el Grito, sabor Agrio, etc. Tratamos de proyectar un sonido que salga de los costados del cuerpo, que es la zona en la que se asienta la energía de madera. Y de manera similar, buscamos la mayor cantidad de estímulos dependiendo de las características de cada elemento.
5. Conciencia orgánica: Tratamos de ubicar distintos meridianos y observar toda la información que nos arrojan sobre nosotros mismos.

Este material nos ha permitido cantar una misma canción desde distintos elementos y comprobar que una pieza típicamente alegre puede volverse muy triste si la cantamos desde nuestra Agua de Invierno y una canción característicamente dolosa puede ser muy sensual si la cantamos desde nuestro Fuego Verano.

Esta forma de trabajar nos ha dado la oportunidad de experimentar lo que el maestro Rodolfo Valencia afirmaba: “Conocer las cuerdas que tiene mi instrumento y saber cuál tocar para sacar ira, deseo, miedo, ansiedad,

melancolía y la infinita combinación que puede surgir entre ellas” (Clase de Dirección de Actores UNAM 1990).

Valencia opinaba que el teatro es un arte efímero que ocurre en un presente absoluto, nosotros creemos que ocurre en un presente impermanente, es decir, ocurre gracias a la unión de eventos que confluyen en un mismo instante, y creemos que poder percibir la realidad como algo que en esencia no existe como tal, y en la que todos somos una pequeña parte dentro de un universo de sistemas, podría potencialmente ser muy liberador. Saber que estamos relacionados con todo lo que existe dentro y fuera de nosotros, también puede ser un factor que nos invite a reflexionar sobre nuestra responsabilidad compartida sobre la realidad que vivimos.

Un teatro que pueda acercar tanto al actor como al espectador a una toma de conciencia de la no existencia fija de las cosas, y por lo tanto, a la posibilidad de transformar la realidad, es un tema sobre el que nos interesa seguir indagando.

Por último podemos decir que en este trabajo pudimos definir, gracias a nuestro acercamiento a los escritos sobre el trabajo del maestro Valencia que cuando nos referimos al entrenamiento actoral, estamos hablando de dar al actor las herramientas para que se conozca a profundidad, y pueda acceder a través de diversos ejercicios a un estado de disponibilidad.

Herrera escribe:

El estado de disponibilidad, que entiendo como el estado especial y extra-cotidiano en el que el actor, lúcida y orgánicamente, se trabaja en presente. El aquí y ahora es tiempo del hecho escénico (p.228).

Herrera nos cuenta en su tesis que el maestro Valencia lograba el estado de disponibilidad descrito, a partir del trabajo con la respiración, ayudándose con varios ejercicios que diseñó gracias a sus conocimientos teórico-prácticos de la terapia Bioenergética.

En nuestro caso, hemos buscado llegar a este estado de disponibilidad al que llamamos atención impermanente, gracias a ejercicios que hemos desarrollado a partir de la terapia shiatsu.

Tenemos interés en que esta investigación sirva como un espacio a partir del

cual otras personas puedan indagar sobre la pertinencia de utilizar el shiatsu como una herramienta útil para el proceso de autoconocimiento en los actores.

Por último, hablamos en el inciso sobre shiatsu y teatro de esta diferencia que se establece entre teatro y shiatsu, en la que el teatro como medio de expresión es nuestro principal interés y la terapia es nuestra herramienta de trabajo, como el cincel le es al pintor. También hablamos de que el teatro podría ser un tipo de terapia escénica con alcance social, en la que el actor podría ser su propio terapeuta y trazar el camino para que el espectador emprendiera su propio proceso de trabajo sobre sí mismo.

6.- BIBLIOGRAFÍA.

Adame, Domingo, *Las Enseñanzas de Rodolfo Valencia, Teatro y Vida*, Facultad de Teatro, Universidad Veracruzana, 2008.

Artaud, Antonin, *El Teatro y su Doble*, Editorial Hermes, segunda reimpresión. México 1992.

Anónimo chino tomado por http://www.recuerdaquieneres.com/meridianos_energeticos.php consultada el 4 de Abril de 2011.

Bateson, Gregory, *El Temor de los Ángeles, Epistemología de lo Sagrado*, Editorial Gedisa, Segunda reimpresión, Barcelona España 2000.

Beinfeld, Harriet y Efrem Korngold, *Entre el Cielo y la Tierra, "Los Cinco Elementos en la Medicina China"*, Los libros de la Liebre de Marzo. Barcelona 1999.

Borra, Virginia, *Atlas del Cuerpo Humano*, Editorial Océano, Barcelona.

Cohen, Alejandro, Tao Shiatsu en <http://www.galeon.com/jcwilcox/page2.htm> Consultado el 15 de Mayo de 2011.

Cosío, Cossío, Oscar, *La Tensión Espiritual del Teatro No*, Textos de Difusión Cultural, UNAM, México 2001.

Dharmananda, Subhuti, <http://www.itmonline.org/arts/shiatsu.htm>, Consultada el 5 de Abril de 2011.

Eines, Jorge, *Hacer, Actuar, Stanislawski contra Strasberg*, Editorial Gedisa, Barcelona España 2007.

Endo, Ryoku, *El Tao del Shiatsu*, EDAF, Madrid 1996.

Gatto, Juan, El Teatro del Gatto, en <http://www.teatrodelgatto.es/> consultado 5 de Noviembre de 2009.

González, Leonardo, Yin Yang, <http://mor.phe.us/writings/Yin-Yang.html> consultado el 6 de Abril de 2011.

Grotowski, Jerzy, *Hacia un Teatro Pobre*, Siglo XXI Editores, vigésimo quinta reimpresión, México 2009.

Hashimoto, M. *Acupuntura Japonesa*, Editorial Yug, México 1990.

Harvey, Peter, *El Budismo*, Cambridge University Press, España 1998.

Herrera, Flores Iván, *Rodolfo Valencia en el Teatro. Su Trabajo y su Método*, Tesis de Licenciatura en Literatura Dramática y Teatro, UNAM, México 2006.

Instituto de Medicina de Beijing, *Localización de los puntos acupunturales*, Ediciones en Lenguas Extranjeras, Beijing 1984.

Masunaga tomado por London Shiatsu, <http://londonshiatsu.com/2434/masunaga-senseis-haraback-diagnosis-charts/meridian-diagnosis-masunaga/>, Consultado el 16 de Marzo de 2011.

Masunaga tomado por Subhuti Dharmananda, <http://www.itmonline.org/arts/Shiatsu.htm> consultada el 16 Mayo 2011.

Namikoshi, tomada por Kelhara Services, http://mares.kelhara.com/?page_id=95 consultada el 27 de Mayo de 2011.

Namikoshi, Toru, *Tratado Completo de Terapia Shiatsu*, EDAF, Madrid 1992.

Ohashi, Wataru, *Acupuntura sin Agujas*, Editorial Roca, México 1992.

Ohashi, Wataru tomado por Masunaga Dojo, <http://masunaga-dojo.blogspot.com/2008/05/iokai-shiatsu-conceptos-bsicos-segunda.html> consultado el 27 de mayo de 2011.

Oida, Yoshi, *El Actor Invisible*, Ediciones El Milagro, México 2005.

Olmedo, Castellanos Irma Juana, *La Danza Butoh: Posible Herramienta del Entrenamiento Actoral*. Tesis Licenciatura, Teatro. Depto de Artes, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de Las Américas, Puebla 2007.

Pulido, Emili , *La Sombra Encarnada* ,en <http://www.emilipulido.cat/sombraencarnada.html> Consultado el 14/de Mayo de 2011.

Richards, Thomas, *Trabajar con Grotowsky sobre las acciones físicas*, Alba Editorial, Barcelona España, 2005.

Stanislavsky, *Ética y Disciplina, Método de Acciones Físicas*, Editorial Gaceta, México 1994.

Weisz, Gabriel, *Cuerpos y Espectros*, Facultad de Filosofía y Letras UNAM, México 2005.

Wilhelm, Richard, *I Ching, El Libro de Las Mutaciones*. Editorial Hermes/Sudamérica, México 1990.

Zárraga, Patricia, La Acupuntura, <http://alcione.cl/wp2/?p=438> Consultado el 6 de Abril de 2011.