



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

**LA CONSTRUCCIÓN FÍSICA DE PERSONAJES. THE ACTOR
MOVEMENT DE VANESSA EWAN**

TESINA

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

PRESENTA:

CYNTHIA LAUREEN ORDÓÑEZ PÉREZ

ASESORA

LIC. CARMEN ESTELA MASTACHE MARTÍNEZ

SINODALES:

LIC. MARÍA ELISA MASS ZÚÑIGA

MTRA. ROSA MARÍA GÓMEZ MARTÍNEZ

LIC. SISU GONZÁLEZ RAMÍREZ

LIC. TANIA YABEL MAYRÉN DEGOLLADO



Ciudad Universitaria, CD. MX. 2022.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos.....	4
Introducción.....	7
Capítulo 1.....	10
¿Quién es Vanessa Ewan?.....	10
1.1 Vanessa Ewan	10
1.2 Resumen The Actor Movement.	12
Capítulo 2.....	15
La construcción física de personaje según Constantin Stanislavski, Michael Chejov y Fernando Wagner.....	15
2.1 Según Stanislavski	15
2.2 Según Chejov	19
2.3 Según Fernando Wagner	23
Capítulo 3.....	28
The Actor Movement	28
3.1 Actor Movement	30
3.2 Connecting with the Body	31
3.3 Seeking Neutral	37
3.3.1 Primera parte:.....	38
3.3.2 Segunda parte:.....	41
3.3.3. Tercera parte:	43
3.5 Observation and Translation.....	48
3.6.1 Primera parte: Animal Study.....	54
3.6.2 Segunda parte: Anthropomorphic Study.....	63
3.7 A Character's Emotional Journey: Solo Dance	69
3.8 Exploring Ways of Being: Efforts And Other Codes.....	75
3.8.1 Primera parte: <i>Efforts</i>	75
3.8.2 Segunda parte: Advanced Practice - Physical Codes and their Keys.	80
3.9 Personal Safety Movement.....	86
Capítulo 4.....	91
Testimonio de Aplicación	91
4.1 Testimonio de actores en contacto directo (Taller Presencial)	92
4.2 Testimonio de actrices en contacto indirecto (Lectura del libro)	95

4.3 Comparación de ambos testimonios (Ventajas y desventajas)	106
Capítulo 5	109
Comparación entre las propuestas de Stanislavski, Chejov y Wagner con Ewan.	109
5.1 Stanislavski y Ewan:.....	109
5. 2 Chejov y Ewan:.....	109
5.3 Wagner y Ewan:.....	110
Conclusiones:.....	112
Anexos.....	120
Carta a Vanessa Ewan.....	120
Traducción al inglés de la carta a Vanessa Ewan:.....	122
Respuesta de Vanessa Ewan	124
Respuesta a Vanessa Ewan	125
Traducción al español de la respuesta a Vanessa Ewan	126
Entrevistas	127
Entrevista a Omar B. Betancourt	129
Entrevista a Nora Daniela Márquez Mondragón.....	133
Entrevista a Federico Zapata.....	145
Entrevista a Adriana Cecilia Millán	146
Entrevista 2 a Adriana Cecilia Millán	148
Referencias Bibliográficas	150
Bibliografía.....	153

Agradecimientos

Gracias UNAM.

Gracias Facultad de Filosofía y Letras.

Gracias Colegio de Literatura Dramática y Teatro.

Carmen Mastache, mi asesora, has sido luz en muchos momentos en los que parecía no encontrar el camino y con unas palabras tuyas o tu sola presencia, me he sentido respaldada para seguir adelante. Siempre sentí paz y confianza en este proceso al saber que ibas conmigo. Has formado parte de mi crecimiento desde el inicio de mi vida académica universitaria; que honor poder contar con tu apoyo en el cierre de la misma. Gracias infinitas, siempre. Te quiero mucho.

A mis sinodales, queridas profesoras; Elisa Mass, Sisu González, Rosa María Gómez y Tania Mayrén, gracias por aceptar acompañarme en la culminación de este objetivo. Han sido voces importantes que me han permitido no solo llevar este trabajo a un nivel más elevado, sino a mi como persona; escucharlas ha sido un privilegio porque sus palabras quedan y ahora me acompañarán siempre. ¡Les admiro y todavía me cuesta creer que sus nombres acompañan mi trabajo, gracias, gracias, gracias!

Ximena Sánchez de la Cruz, gracias por ser la primera persona que escuchó esta inquietud y confió en que mi intuición al seleccionar este tema, tenía sentido y que investigarlo valía la pena. Gracias por haber comenzado este camino conmigo. Sigue tu esencia presente en esta tesina. Muchas gracias.

Les agradezco a todas, todos y todes los estudiantes que me han brindado su confianza y me han permitido observar sus procesos. Con sus reflexiones me han motivado a estar en constante movimiento de lo que creo que sé y conozco, a enriquecer mis aprendizajes; sepan que siempre he deseado que algo de esta tesina pueda aportarles; es para ustedes. Gracias.

Gracias a Adriana Cecilia, Nora Daniela, Omar Betancourt y Federico Zapata por acceder a ser partícipes de este trabajo, apoyándome con sus amorosos testimonios y siempre mostrándose accesibles para el intercambio, algo tan valioso e importante en nuestra profesión. Gracias.

Agradezco a mi mamá, Laura Pérez Hernández; gracias por el apoyo desde el día que apoyaste mi decisión para estudiar esta carrera. Me permitiste tomar mis decisiones y confiaste en que sabía lo que hacía. Así ha sido siempre y eres pilar fundamental para que haya llegado a este momento.

Gracias a mi papá, Martín Ordóñez Rosales; gracias por tu apoyo. Nunca has dejado de estar ahí para mí. Concluir este proceso no sería posible sin tu presencia. Agradezco y siempre he valorado cada uno de tus consejos en el camino.

Los quiero mucho papás.

Martín y Mauricio, gracias hermanos, me han regalado un espacio en el que, al estar navegando por universos diferentes, he encontrado en ustedes, un apoyo incondicional y sinceridad que me ha permitido moverme o replantearme nuevas posibilidades de pensar y hacer. Los quiero mucho, admiro y son inspiración en mi vida.

Mariana, desde la secundaria nos hemos acompañado. Qué locura pensarlo y que regalo poder seguir compartiendo momentos especiales. Gracias por escuchar mis mega audios cada que me sentía inquieta, desesperada, angustiada o incluso muy emocionada. Me acompañaste en este proceso y fuiste un lugar de escucha y apapacho. Te quiero mucho amiga y deseo que podamos estar juntas en muchos sucesos importantes más

José Carlos, gracias por tu amor, tu generosidad y tu amistad. Por siempre estar, por escucharme y saber qué decir. Sin tus palabras y tu abrazo, estoy convencida de que este camino hubiera sido más complicado. Te quiero mucho, Pp Charlie.

Mapuchi y Keissi; una mi angelita celestial y otra mi angelita terrenal, son parte importante de la creación de este escrito, mis compañeras de desveladas mientras este sueño se estaba construyendo.

Gracias a Cynthia Lauren que desde los 7 años en el Estadio Olímpico Universitario cuando descubrió que estaba pisando una universidad se prometió que estudiaría allí en Ciudad Universitaria y que sería parte de la UNAM. Gracias por confiar en tus intuiciones y abrazar y abrazarte desde el corazón. Ahora ves realizado un sueño que tanto anhelabas. Este escrito es un ejemplo para que recuerdes que nada está lejos, si se trabaja y se es constante. Felicidades.

Introducción

La investigación que se presentará surge de mi necesidad por adquirir herramientas para abordar **la construcción física de personajes**. Dichos recursos vienen de la metodología de Vanessa Ewan: *The Actor Movement*.

Las premisas que me guiaron fueron: ¿Cómo puedo construir un personaje físicamente? ¿Es posible que cada personaje que me toque interpretar pueda ser distinto, no solo porque en cada obra las circunstancias cambian, sino que, desde que los espectadores lo vean, se distinga que es un ser humano diferente?

Confío en que cuento con herramientas para construir un personaje. Pero, en mi trabajo como actriz a futuro, deseo poder crear mis personajes con mayor complejidad y que uno se distinga de otro.

Cuando estuve en el Laboratorio de Puesta en Escena en los años 2016-2017 con el profesor David Jiménez Sánchez¹ que tuvo como resultado la obra “UNDER: La eclosión de un archivo en descomposición”; me enfrenté al problema de construir un personaje que físicamente fuera diferente, porque cada actriz y actor teníamos de 2 a 3 personajes. Fue por esta razón, que decidí profundizar en mi investigación sobre la fisicalidad.

Se usará el libro *The Actor Movement* que fue escrito por Vanessa Ewan y Debbie Green.² Sin embargo, me enfocaré en Vanessa Ewan porque fue la persona que vino a México a presentar su trabajo y quien me inspiró para comenzar esta investigación.

En mi trabajo de investigación se encuentran al español el 40 % de los ejercicios que conforman *The Actor Movement*. Es una traducción universitaria a partir de mis recursos lingüísticos. No sé publicará ni lucrará con esta información. La decisión

¹ Egresado del Colegio de Literatura dramática y Teatro. Director de Teatro. Originario de Guadalajara. Es parte del grupo teatral: “Ocho metros cúbicos”.

² Debbie Green es maestra en la Royal Central School of Speech and Drama. Se especializa en los fundamentos del movimiento. Por esta razón, la voz de Debbie Green, se encuentra presente en el apartado 2: “conectando con el cuerpo”. Ewan y Green han creado juntas el programa de estudios del área de movimiento para el curso de actuación de tres años que se imparte en la Royal Central School of Speech and Drama.

de no incluir todas las herramientas responde a una selección que realicé al analizar qué ejercicios contienen en sus instrucciones la información principal de cada punto, considerando que el resto son complementos de lo que ya se mencionó. Además, se tomó en cuenta la duración de los mismos pues existen algunos que requieren más tiempo para que el objetivo se alcance y, en este caso, los puntos están pensados para aplicarse al mismo tiempo que nos encontramos montando una obra.

Finalmente, al acercarme al trabajo de Vanessa Ewan, he encontrado algunas respuestas que me brindan claridad para poder utilizarlas en mi trabajo actoral.

En este trabajo, se presentan nuevos conceptos o se trabajan con elementos que pueden ser ya conocidos, pero de una manera que permite abordarlos desde otra visión para que los y las actrices refuercen el trabajo personal de crear un personaje. Las traducciones de los ejercicios que se irán presentando, se reitera que fueron hechas por mí, al realizarlas, considere que la información fuera accesible y entendible para una actriz o actor con esta misma inquietud. Esta investigación es un trabajo de divulgación, traducción e interpretación a partir de la propuesta de Vanessa Ewan.

El trabajo se compone de cinco capítulos, conclusiones y anexos. En el primer capítulo se presenta a Vanessa Ewan y haré una breve descripción de *The Actor Movement* y lo que implica su metodología.

En el segundo capítulo, se presentará qué reflexionaron tres maestros acerca de la construcción de personaje y son: Stanislavski, Michael Chejov y Fernando Wagner. La selección fue hecha considerando a quiénes, por su antigüedad, de alguna manera, siguen permeando a las y los maestros contemporáneos (como Vanessa Ewan) y pudieran ser su génesis.

El tercer capítulo comienza con un mapa realizado por mí en el cual se sintetiza los recursos que brinda la propuesta *The Actor Movement* para la construcción física de personajes. Después se profundiza en la descripción de cada una de las herramientas que se seleccionaron a partir de Vanessa Ewan, en las cuales, se considera que se encuentran los puntos clave de su propuesta, porque brindan

puertas para que los actores tengan puntos de partida sólidos para la construcción física de un personaje.

En el cuarto capítulo, a partir de los testimonios de actores egresados del Centro Universitario de Teatro (CUT) que tuvieron un contacto directo (presencial) con Ewan y de una actriz egresada del Colegio de Teatro de la FFyL que su contacto fue indirecto (lectura del libro), se hará una comparación entre ambas experiencias.

Al mencionar contacto directo, se hace alusión a que estos estudiantes tuvieron la oportunidad de relacionarse en un breve encuentro, recibiendo la información por la misma Vanessa Ewan. El contacto indirecto son las estudiantes que no han tenido la oportunidad de conocer personalmente a Ewan, pero que han puesto en práctica los ejercicios que propone a partir de leer su libro.

En el quinto capítulo se hace una recapitulación sobre qué herramientas aportaron Stanislavski, Chejov y F. Wagner que se pueden enlazar con alguna información que también comparte Vanessa Ewan o que se considera, pueden complementar a su propuesta: *The Actor Movement*.

Para finalizar, en los anexos se encuentra una lista de links sobre los diversos registros que existen sobre Ewan y su paso por México. Se integra también una carta que le escribí para compartirle que su visita despertó mi interés y deseo por profundizar en su propuesta. Además, están las transcripciones completas de las entrevistas realizadas a los egresados del Centro Universitario de Teatro y de dos entrevistas hechas a Adriana Cecilia Millán, egresada del Colegio de Literatura Dramática y Teatro (contacto indirecto), personas que apoyaron a la realización del cuarto capítulo con su testimonio.

Capítulo 1

¿Quién es Vanessa Ewan?

1.1 Vanessa Ewan

Vanessa Ewan estudió danza-teatro en el Centro de Laban³ en 1978. Desde entonces, su trabajo ha estado guiado por su interés en el estudio del movimiento en actores.

Desde 1989, ha dado clases en la Royal Central School of Speech and Drama⁴. En dicha escuela, es co-fundadora de la maestría especializada en movimiento (Movimiento: dirección y enseñanza). Además, diseñó el programa de estudios del área de movimiento para la licenciatura en tres años en actuación que ahí se imparte.

Es co-fundadora de la International Community Movement (Comunidad Internacional del movimiento) en el 2014. A través de esta comunidad, cada año, se realizan diferentes actividades (conferencias y cursos, entre otras actividades) impartidos por distintos expertos en movimiento. Algunos de estos encuentros han sido registrados y descritos en la plataforma de la Royal Central School of Speech and drama .

En el 2014, publica su primer libro *The Actor Movement: Expression of the Physical Being*. Dicho texto es la columna vertebral de este trabajo; en él se desarrolla su propuesta para la construcción física de personajes.

En el 2015, fue invitada a la Catedra Ingmar Bergman de la UNAM, para dar una conferencia sobre el movimiento en el actor; en la cual, presentó el libro *The Actor Movement* en México.

³ El Centro Laban, fundado por el artista húngaro Rudolf Laban en el año de 1948. Es uno de los conservatorios de danza más distinguidos del mundo.

⁴ La Royal Central School of Speech and Drama es una escuela, que se localiza en Londres, de renombre mundial. Especializada en la enseñanza e investigación en teatro y performance. Ofrece diversos cursos, maestrías y licenciaturas en diversas áreas que conforman al teatro. Dicha escuela ha sido vital para el desarrollo en el trabajo de Ewan.

El libro *The Actor Movement* contiene la metodología que ha creado a partir de su experiencia en la enseñanza e investigación del movimiento en los actores, desde hace más de treinta años. A través de nueve capítulos se ofrecen diversas herramientas para la construcción física de los personajes; comenzando por propiciar la consciencia de las actrices y actores para que **reconozcan** sus **antecedentes de movimiento** y sepan de qué parten para comenzar un proceso sobre **Almacenamiento de información física** para llegar a **Traducir Físicamente** para finalmente; **tomar decisiones de movimiento físicas para un personaje**.⁵

Además, ha colaborado con el Teatro Nacional de Londres en el departamento de creación de personaje; en youtube, se encuentra un video de siete minutos en el que se observa a Vanessa Ewan guiando a una actriz que se está preparando para interpretar el personaje de Nora de *Casa de muñecas* de Ibsen y, de manera breve, se ve a Ewan compartiendo algunas herramientas que forman parte de su propuesta *The Actor Movement*.

En el 2018 publica su segundo libro, que lleva el nombre de *Laban's Efforts in Action* (*Los efforts de Laban en Acción*).

⁵ En este capítulo las negritas son más y se utilizan para resaltar los elementos que distinguen la propuesta de Vanessa Ewan

1.2 Resumen The Actor Movement.

Es un libro escrito por Vanessa Ewan con Debbie Green. Sin embargo, se recuerda que la “voz” de Debbie Green se encuentra **específicamente** en el **capítulo dos**, porque ella es especialista en los fundamentos del movimiento; ejercicios que corresponden al apartado *Connecting with the Body (conectando con el cuerpo)*. El resto del libro se conforma de la propuesta desarrollada en los temas que Vanessa Ewan nombra como sus áreas de especialidad; *Movimiento del actor; Expresión del movimiento; Estudio del Animal; Observación y Traducción; Efforts de Laban*.

El libro se encuentra dividido en nueve capítulos:

- 1) *Actor Movement/ Movimiento del actor*
- 2) *Connecting with the Body/ Conectando con el cuerpo*
- 3) *Seeking Neutral/ Buscando la neutralidad*
- 4) *In The Movement Studio/ En el estudio del movimiento*
- 5) *Observation and Translation/ Observación y Traducción*
- 6) *Transformation: Animal and Anthropomorphic/ Transformación: Animal y Antropomórfico*
- 7) *A Character's Emotional Journey: Solo Dance/ Viaje emocional del personaje: solo de baile.*
- 8) *Exploring Ways of Being: Efforts and Other Codes/ Explorando maneras de ser: Efforts y otros códigos*
- 9) *Personal Safety in Movement/ Seguridad personal en el movimiento*

La propuesta de Ewan parte de considerar **a las actrices y a los actores como intérpretes del movimiento no solo del texto**. Ella quiere despertar la curiosidad de las y los actores para que sigan profundizando en sus rangos de expresión física.

The Actor Movement es el nombre que Ewan da al **estudio de la expresión física de la imaginación y del cuerpo de un actor**; se considera que la **imaginación**⁶ es la vía que permite al actor acceder a otras cualidades físicas o corporalidades a través de **ampliar las posibilidades de su movimiento**.

Para Ewan, el cuerpo, todo el tiempo, se la pasa transmitiendo información de manera consciente o inconscientemente. Por lo tanto, este trabajo aspira a que los actores construyan personajes que logren lo mismo desde el estudio del movimiento. Para que de manera “natural” se perciba quiénes son, como sucede con los seres humanos en la cotidianidad.

Vanessa Ewan menciona que es complejo para un actor representar a otros seres humanos, por lo tanto, propone diversos detonantes como son: pinturas o retratos que muestren la personalidad del personaje; un animal que lo refleje; una pieza musical; las 8 acciones básicas de Laban; creación de un baile; movimientos de personas reales que se considere lo conforman.

El actor que se interese por construir sus personajes físicamente a partir de lo planteado por Ewan en *The Actor Movement*, se le pide que se **comprometa y confíe** en la **memoria que tiene su cuerpo para retener información física, en su imaginación y en su intuición**⁷. Se le pide también eliminar cualquier juicio que

⁶ Por **imaginación** en este trabajo se entiende que es la habilidad que se tiene para crear de manera mental; sucesos, historias, que no están pasando o sucediendo en la realidad en el momento presente. Es revivir o crear a partir de referentes que conocemos; sonidos, lugares, personas, nuevas opciones de resolución para una situación, etc. Es una capacidad que se puede estimular todo el tiempo a través del juego, de conocer lugares, de leer, en fin, todo aquello que invite a la memoria y al cuerpo a almacenar con ayuda de los sentidos, las experiencias de todo tipo para que se puedan, en algún momento, crear gran diversidad de imágenes. Al ser una habilidad, puede ser algo que se pueda perder si no se le está estimulando y hay personas que, al priorizar su parte racional, se “alejan” de su capacidad imaginativa. (He llegado a esta definición personal a partir de la lectura de varias fuentes, mismas que se encuentran citadas en la bibliografía).

⁷ Por **Intuición** en este trabajo se entiende que se aplica cuando no tienes los elementos necesarios que te den la confianza suficiente para tomar una decisión. Es una voz interna que se conforma en el inconsciente a partir de recopilar tus experiencias, gustos, preferencias, etc. A partir de esa información, se formula una decisión respecto a algo. Por lo que, aparentemente, “no se sabe” porque se decide un camino y no otro, pero es ese aprendizaje almacenado lo que se activa y manda esa señal para prevenir un peligro, o una situación incómoda ya sea porque se vivió o se observó en alguien más. (He llegado a esta definición personal a partir de la lectura de varias fuentes, mismas que se encuentran citadas en la bibliografía).

pueda aparecer, que se permita jugar y que todo el tiempo **se esté haciendo preguntas.**

La “meta” es lograr que el actor en la escena construya a “otro” ser humano, por lo tanto, qué cada ser humano que le toque interpretar sea único por su movimiento y su expresión física.

Capítulo 2

La construcción física de personaje según Constantin Stanislavski, Michael Chejov y Fernando Wagner.

La construcción física de personajes es un tema que ha sido tocado desde perspectivas diferentes o similares por muchos teóricos. La selección que a continuación se presenta es a partir de Stanislavski, Chejov y F. Wagner. Se comparten estas otras visiones a partir de un mismo tema para enriquecer lo que puede detonar las palabras “construcción física de personaje”.

Se desarrollarán los elementos que se consideran están dando respuesta a la pregunta: ¿Cómo se construye un personaje físicamente?

2.1 Según Stanislavski

Constantin Stanislavski nace en Rusia en 1863 y muere en 1938. Fue actor y director de teatro. Uno de sus principales reconocimientos es ser la primera persona interesada en teorizar para crear una técnica actoral que se pudiera enseñar y permitiera la formación de actores.

Existen varios libros de él, algunos de ellos fueron publicados mientras vivía, por ahora, me limitaré a comentar de uno que se publicó posterior a su muerte, en 1949 y que, a partir de su título, se conecta con el tema de esta investigación: *La construcción de personaje*.

Principalmente, Stanislavski menciona que, para abordar la construcción de personajes con mayor libertad, se necesita que los actores sean dueños de sí mismos. Por lo tanto, se enfoca en dar ejercicios y reflexiones que los lleven al autoconocimiento⁸, al entrenamiento de voz y cuerpo, a la importancia de practicar diversas disciplinas físicas, a trabajar la dicción, a entender el tempo y ritmo en el habla y aprender a observar con detenimiento la vida.

El desarrollo de su libro *La construcción de personaje* está conformado por conversaciones entre un profesor de nombre Tortsov (que sería la voz de

⁸ Por ejemplo; atender la historia personal de movimiento y que reconozcan sus “vicios” corporales.

Stanislavski) y un alumno de nombre Kostia, por lo tanto, se hará alusión a esta serie de pláticas para comenzar a formular la respuesta a la pregunta: ¿Cómo se construye un personaje físicamente?

El personaje Kostia expresa a Tortsov que siente que tiene conocimientos acerca de qué camino tomar para atender elementos dentro de sí mismo para conformar una parte de la construcción de personaje. Pero, le plantea que su duda surge cuándo se cuestiona qué camino tomar para atender la **fisicalidad** de su personaje. La pregunta de Kostia hace que Tortsov les pida a sus estudiantes que organicen una mascarada.

Los alumnos siguen la indicación; buscan vestuarios, se maquillan, se peinan con diferentes estilos y, al presentarse, intentan adquirir una corporalidad. Tortsov, a través de este ejercicio, les comienza a mostrar lo fácil que puede ser que la selección de comportamientos que se da a los personajes sean clichés. También, les deja ver que apoyarse de elementos como el vestuario o el maquillaje, no significa que ya exista una transformación en el actor, incluso, se corre el riesgo de que solo sea un disfraz o una manera en la que los actores se ocultan.

En la mascarada, Kostia decide presentar el personaje de un crítico; al mostrarlo, se veía en él un comportamiento diferente y lejano al de su cotidiano. Sus reacciones fueron opuestas a lo que él, comúnmente, hubiera hecho. Tortsov queda sorprendido y menciona que, solamente Kostia logró construir un personaje, porque se permitió encontrar en sí mismo otras posibilidades.

Así que, como verán ustedes, pueden utilizarse las emociones, las sensaciones e instintos propios incluso aunque se esté dentro de otro personaje, porque los sentimientos de Kostia mientras representaba eran suyos. (Stanislavski 64)

Para confirmar, lo que ha dicho, cuestiona a su alumno acerca de si se atrevería a reaccionar y comportarse de la misma forma, si no llevara el maquillaje y vestuario puesto. Kostia responde que no, que, sin esos elementos, no se atrevería, porque fueron los que le ayudaron a terminar de construir su personaje.

Tortsov continúa:

De esa forma el personaje es una máscara que oculta al actor-individuo. Protegido por ella puede desnudar su alma hasta el detalle más íntimo. Este es un rasgo o atributo importante de la caracterización...La composición de un personaje cuando va acompañada de una transposición real, una especie de reencarnación, es algo grande. Y puesto que lo que tiene que hacer un actor es crear una imagen mientras ésta (sic) en escena, y no simplemente exhibirse ante él público, es necesario que seamos todos capaces de hacerlo. Dicho de otra forma, todos los actores que sean artistas, los creadores de imágenes, deben utilizar caracterizaciones que les permitan “encarnar” en sus papeles. (Stanislavski 65, 66)

Stanislavski menciona que, el maquillaje y el vestuario son elementos que tendrán peso cuando estos apoyen a los actores a que complementen la construcción. Su función es completar la imagen del personaje que el actor construye; si se vuelven sólo un disfraz, quiere decir que, los actores no permitieron que el personaje se “apodere” de ellos y no les está sumando. Es decir, no se perciben **cambios de conducta**.

Por momentos, la palabra que aparece en voz de Tortsov, cuando habla de lo que implica “transformarse realmente” en un personaje, es **encarnación**. En la siguiente cita tomada de *Cuadernos del picadero* (revista argentina) se ofrece una definición para profundizar en el significado de la palabra encarnación:

...tanto la encarnación del actor, como la encarnación que se libra en el orden de lo sagrado, siguen una asombrosa semejanza: la visibilización de una idea, de un concepto que reposa en otro plano diferente al de la materia, necesita un cuerpo como vehículo...La encarnación del personaje, implica, en términos filosóficos, un poderoso acto de libertad y sesión. El cuerpo del actor, como la divinidad, abandona la sagrada protección de su propio espacio, de su propia identidad para introducirse en otro. (Gómez 17,18)

El actor es vehículo del personaje y “abandona” su cuerpo e identidad para que su personaje lo habite y viva cada función, esto sucede de manera consciente. Por lo tanto, se puede decir que, para Stanislavski, el “éxito” en la construcción de un personaje radica en que se le esté encarnando.

Se recuerda que, Stanislavski, enfatiza que finalmente el actor primero parte de sus características, después, va sumando las características del personaje. Finalmente, el actor se “abandona” y a la vez no, porque es su cuerpo el que se vuelve vehículo.

Según Stanislavski en la voz de Tortsov cuando se trata de construcción de personaje, existen tres tipos de actores:

- Los actores/actrices que no sienten una necesidad de transformarse porque se conforman con adaptar sus personajes a sus propias cualidades y no desean “arriesgarse” a cambiar.
- Los actores/actrices que no quieren “transformarse”, ya que solo buscan mostrar sus puntos fuertes y exhibirlos en cada función.
- Los actores/actrices que copian clichés que han quedado y han sido explotados en la historia de cómo se supone que se comporta un personaje, de esta manera, los actores no parten de sí mismos, más bien, parten de algo prefabricado.

Es decir, para Stanislavski se debe evitar caer en alguna de las características anteriores y considera que es mejor buscar una transformación “real”.

En síntesis, se puede decir que la respuesta de Constantin Stanislavski a **¿Cómo construir un personaje físicamente?** sería: reconocer y partir de las propias características para descubrir qué nuevas posibilidades se tienen para ofrecer a un personaje (Autoconocimiento). Así se podrá, con libertad, ser vehículo de los personajes y los actores se podrán “abandonar” para ser “otros”. Por último, recordar que los elementos externos (el maquillaje, vestuario, utilería) son para sumar a la construcción de personaje, no son la construcción.

2.2 Según Chejov

Se atenderá qué reflexionó Michael Chejov sobre la construcción física de personaje a partir de su libro titulado *Sobre la técnica de la actuación*.

Ningún verdadero actor puede estar convencido de que su profesión consiste en repetirse continuamente cada vez que tiene que interpretar un nuevo papel. El deseo y la capacidad de transformarse están en la esencia misma de la naturaleza del actor. (Chejov 197)

Michael o Mijail Chejov nace en el año de 1891 en San Petersburgo, Rusia. Es sobrino de Antón Chejov⁹. Fue alumno de Stanislavski y de Vajtánov¹⁰ en el primer Estudio del Teatro Arte de Moscú¹¹ (TAM) en 1912.

Al haber sido estudiante en el TAM, su técnica es una respuesta al sistema vivencial-naturalista que dichos maestros enseñaban. Entonces, él comienza a buscar otras maneras de abordar la actuación, alejadas del naturalismo, expresando incluso su desacuerdo: “El legado que el naturalismo va a dejar...será un público grosero y nerviosamente trastornado que ha perdido su gusto y que necesitará mucho tiempo

⁹ Antón Chejov nace en Rusia en 1860. Fue dramaturgo y escribió obras como: las tres hermanas, El jardín de los cerezos, *La gaviota*, entre otras. (Ruíz 62)

¹⁰ Evgueni Bogratiónovich Vajtánov nace en Rusia en 1883. Fue actor y director. Discípulo de Stanislavski. Sus puestas en escena se caracterizaban por un marcado expresionismo. (Ruíz 101)

¹¹ Teatro Arte de Moscú. Uno de sus fundadores fue Stanislavski y tenía como objetivo, ser un lugar en el cual pudiera presentarse obras en las cuales hubiera mayor realismo cada vez. (Ruíz 61)

para sanarse” (Ruíz, 147). Sus investigaciones se ven influenciadas por la Antroposofía¹² y la Eurytmia¹³ de Rudolf Steiner.¹⁴

La salud de Chejov en 1917 se ve afectada; padece depresión, sufre de alucinaciones, alcoholismo y, además, se ve rodeado de problemas familiares. En medio de ello, descubre en la antroposofía de Steiner, una respuesta para superar los problemas mencionados. Así mismo, en la eurytmia encuentra algunos elementos que después él retoma para hablar del movimiento y de la actuación.

En la técnica de Chejov, el punto central es el **uso de la imaginación** y lo que puede aportar si se le presta atención.¹⁵ Por eso, en su libro, se puede notar que la pondera en varios de sus ejercicios.

Para Chejov, es en la imaginación donde existen más cosas que las actrices y los actores pueden ofrecer a la actuación, que no suceden si solo se limitan de partir de sí mismos y de sus experiencias personales (como decía su maestro Stanislavski).

Lo que debe elaborarse en el escenario y mostrarse al público es la vida interior de las imágenes, no los personales e insignificantes recursos de la experiencia del actor. Esa vida rica y reveladora para el público y para el propio actor...verás imágenes como en una visión que se refleja en tu

¹² La antroposofía se encuentra centrada en los aspectos espirituales de la vida y de la naturaleza. Tiene tres ramas principales: la intelectual, la artística y el desarrollo de la eurytmia. (Ruíz 147)

¹³ Eurytmia significa moverse en forma bella y armoniosa. Por medio del movimiento todo contenido anímico puede expresarse. La eurytmia fue creada por Rudolf Steiner en 1911 como arte. (CasaSteiner)

Existe la eurytmia desde el enfoque de Émile Jacques-Dalcroze: “pedagogo y compositor suizo, siendo profesor del conservatorio de Ginebra observó en sus alumnos que, si bien eran capaces de leer la notación musical, se presentaban gran dificultad en aprender e interiorizar el ritmo vital de la música que interpretaban...Dalcroze tuvo el mérito de hallar una pedagogía del gesto, sobre la génesis del movimiento, eurytmia: la música suscita en el cerebro una imagen que, a su vez, da impulso al movimiento, el cual, si la música ha sido bien percibida, se convierte en expresivo. El método Dalcroze involucra el enseñar conceptos musicales a través del movimiento.” (educamus)

¹⁴ Nace en Austria el 27 de febrero de 1861. Es filósofo, arquitecto y pedagogo. Desarrolla la Antroposofía y construye en Dornach, Suiza el templo de la antroposofía, el Goetheanum. Muere en Suiza en 1925. (BiografíasyVidas)

¹⁵ La siguiente cita es del editor del libro: “El trabajo de Chejov se asoció con el poder de la imaginación. Dado que la fuerza del teatro reside en su capacidad para comunicar mediante imágenes sensoriales más que ideas literarias, Chejov intentaba descubrir los mecanismos de preparación del actor adecuados para elevar la conciencia imaginativa de sus alumnos.” (Chejov 24).

imaginación. Les darás forma, sustancia y realidad...Son mayores que tú y, cuando las veas expresar un símbolo, tendrán una vida propia, distinta de la tuya, una vida que no solo será el reflejo de la tuya. (Chejov 69)

Para abrir, liberar y potenciar la imaginación; Michael Chejov considera que, principalmente, se debe desarrollar la observación, pues es una manera de almacenar información en el subconsciente y permite tener un bagaje amplio de características físicas de diversas personas.

La imaginación es fundamental para la construcción física de personajes según Chejov, porque para él, se necesita:

1- Visualizar el cuerpo imaginario del personaje: Este proceso se refiere a que el actor empezará visualizando el cuerpo del personaje en su imaginación; la libertad de la misma permitirá **ver con claridad el cuerpo del personaje**. El actor se dará el tiempo que necesite hasta que tenga la imagen clara de cómo es ese cuerpo imaginario.

2- Localizar su centro imaginario: Chejov lo define como el **lugar donde se originan los impulsos del personaje con respecto a cualquier movimiento**. El centro imaginario es libre, puede tener el tamaño, la forma, el color, consistencia que sea. Se puede colocar internamente, externamente o de ambas formas.

3- Llegar al proceso de "incorporación": pasando por el punto 1 y 2, este es el momento en el que **la imagen mental del personaje comienza a transformar el cuerpo del actor**. Se le pide al actor que sea su cuerpo el que entre al del personaje, que se dé tiempo para **incorporar** la imagen paulatinamente.

Se considera que *la incorporación* es el elemento que permite, con mayor contundencia, notar la construcción física de personaje, porque el proceso consiste en que el actor, primero, en su imaginación, vea cómo se mueven cada una de las partes del cuerpo imaginario del personaje y que los vaya analizando. Después, comenzará a externar en su cuerpo cada uno de los movimientos y, poco a poco, *incorporará* en su totalidad, los movimientos de su personaje, que, en un principio, solo existían en su imaginación.

Otra herramienta que Chejov ofrece para la construcción física de personajes es el **gesto psicológico**.¹⁶

El *gesto psicológico* es relacionar íntimamente el sentimiento personal con el entorno". El gesto debe ser sencillo, claro, que involucre a todo el cuerpo y permita descubrir el mundo interno del personaje. Es decir, no necesariamente es un gesto que el público vea, aunque, a partir de localizarlo puede externarse para revelar aspectos de la psicología del personaje.

Chejov da un ejemplo; menciona que el gesto que el público ve, es al actor cerrando el puño y en algún momento el cierre llegará a un estado de inmovilidad, pero, en la imaginación, el actor puede seguir apretando el puño durante el tiempo que sea y esta actividad que sucede **internamente**, despierta el "fuego de sus sentimientos." Para Chejov, una imaginación libre permite al actor encontrar uno o varios gestos psicológicos.

Finalmente, se puede decir que la respuesta de Michael Chejov a **¿Cómo construir un personaje físicamente?** sería: conectar con la imaginación, dejar que se libere, confiar en ella y desde ahí comenzar a **visualizar** al personaje. "Realmente", observar cómo camina, qué hace, cómo lo hace, cuáles son sus rasgos físicos, etc. Ahora, localizar su **centro imaginario**, aquel lugar que guía todos sus impulsos y, poco a poco, permitir que sea el personaje el que se **incorpore** al cuerpo. Se puede complementar, ubicando cuál es el **gesto psicológico** y considerar si es un gesto que puede ser mostrado al público.

¹⁶Voz del editor del libro Sobre la técnica de actuación: "...Creía que el gesto psicológico era la clave del subconsciente del actor. El gesto psicológico, movimiento o acción concentrada y repetible, despierta la vida interior del actor y su imagen cinética lo sustenta mientras actúa en escena. Cada personaje, según Chejov, posee un único gesto psicológico, que revela lo más secreto y lo más recóndito de sus motivaciones y de su personalidad...a través de ese gesto psicológico, se encuentran el alma del personaje y el cuerpo físico del intérprete." (Chejov 43)

2.3 Según Fernando Wagner

Fernando Wagner, nace en Alemania en 1905. Inicia sus estudios en la Universidad de Berlín. Fue alumno de Max Reinhardt¹⁷. El 30 de agosto de 1934 imparte el primer curso de arte dramático en la Facultad de Filosofía y Letras, en ese momento llamada Facultad de Filosofía y Bellas Artes. En el año de 1949, junto con Enrique Ruelas y Rodolfo Usigli, crean el Colegio de Literatura Dramática y Teatro. Fallece en el año de 1973. (ecured)

Para conocer la propuesta de Fernando Wagner sobre **la construcción de personaje**, se partirá del apartado “Sobre el trabajo del actor” de su libro *Teoría y Técnica teatral*; en él, además de tocar el tema que interesa en este trabajo, también reflexiona acerca del entrenamiento de voz y cuerpo, proxemia del actor, escenografía, iluminación, maquillaje, etc.

En principio, se considera que Wagner hace énfasis en qué está planteado en el texto y desde ahí, determinar rasgos de carácter del personaje para develar lo planteado en la dramaturgia.

Según Fernando Wagner construir un personaje es una tarea compleja y para ello, ofrece opciones para dicho proceso, comenzando por reconocer tres tipos de actores:

- 1- El actor de personalidad “recia” y “definida”: Actores que limitan sus actuaciones a interpretaciones subjetivas de su personalidad.
- 2- El actor de personalidad “múltiple”: Se transforman en cada papel, logran “perfectas” caracterizaciones. Para Wagner este grupo es reducido porque exige conocimientos de caracterización interna y externa.

¹⁷ Max Reinhardt nace en Austria en 1873. Fue productor, director de cine y teatro. Uno de los impulsores del expresionismo alemán. (Ruíz 149)

3- El actor “especializado”: Actores que se especializan solo en un personaje y se limitan a eso durante su carrera.¹⁸

Fernando Wagner refiere que cada actor tiene su manera de construir un personaje, es decir, algunos hacen un análisis exhaustivo, otros lo generan directamente en la escena al sentir a sus compañeros, otros de manera intuitiva, etc. Al final, cualquier proceso necesita del público para comprobar si es convincente.

Posteriormente, Wagner ofrece las siguientes tres categorías¹⁹ sobre los elementos que conforman a un personaje²⁰:

Fisiológico:

¿Qué edad tiene? ¿Cómo se manifiesta en la apariencia, en las acciones y reacciones del personaje? ¿Cómo es su aspecto físico (altura y peso)? ¿Qué color de piel tiene? ¿Color de pelo? ¿Tiene bigote, barba, en caso de que sí, está cuidada o descuidada? ¿Cómo viste su personaje? ¿Qué refleja su vestimenta? ¿Cómo camina? ¿Cómo se mueve? ¿Gesticula? ¿Cómo es su estado de salud? Si padece alguna enfermedad ¿Hereditaria o reciente? ¿Defectos físicos (miopía, sordera, etc.)?

Sociológico:

¿A qué clase social pertenece? ¿Cómo es su vida familiar? ¿Sus recursos económicos? ¿Cuáles son sus convicciones políticas? ¿Cuáles son sus convicciones religiosas? ¿Qué nivel de estudios tiene? ¿Qué intereses tiene?

Psicológico:

¿Se comunica fácilmente con personas extrañas? ¿Tiene muchos amigos? ¿Se enamora fácilmente? ¿Reacciona violentamente en momentos difíciles? ¿Es

¹⁸ Wagner se encuentra en desacuerdo con este grupo porque considera que el actor es capaz de expresar una amplia variedad de personajes con diversas emociones.

¹⁹ Wagner aclara que las tres categorías responden a lo que los psicólogos dicen que conforma un carácter.

²⁰ Fernando Wagner refiere a contestarlas por medio del análisis de texto.

sensible? ¿Es egocéntrico? ¿Es tímido? ¿Cómo es su vida sexual? ¿Es supersticioso? ¿Es metódico? ¿Se deja influenciar fácilmente?

Además, Fernando Wagner dice que es responsabilidad del actor develar la idea del dramaturgo, así que pide **prestar atención al texto**, a los detalles que ahí se encuentran para la creación de personaje, porque en algunas obras es más evidente su progresión; se refiere a progresiones cuando, por ejemplo, el personaje tiene una enfermedad mental y, en cada momento de la obra, se van dejando señales para que esta condición sea revelada al final.

Wagner enfatiza que existen sutilezas a considerar en la construcción de personajes históricos; personajes en la comedia; personajes en el drama.

Personajes históricos:

Algunos ejemplos pueden ser Benito Juárez o Miguel Hidalgo. Al abordarlos se pueden caer en clichés. Para evitarlo, se deben enfrentar como cualquier otro personaje. Se pueden investigar características reales de las personas que lo inspiraron; cómo era su voz, cómo caminaba, qué decía, etc. Así se evita caer en la idea de cómo era ese personaje según lo que se ha dicho. Wagner dice que el teatro no es un museo.

Personajes en la comedia:

Fernando Wagner divide la comedia en cuatro clases: la alta comedia, farsa, tragicomedia y la comedia de intriga.

Las alta comedia son aquellas obras que su peso está en el diálogo. Es decir, son las comedias en las cuales los actores deben trabajar, sobre todo, los detalles del texto, por ejemplo: el personaje dice una oración o palabra constantemente, entonces, qué efecto tiene cada vez que la dice. A partir de ahí, se trabaja con la repetición.

La farsa, para Wagner, es una subdivisión de la comedia y se refiere a las obras que tienen su peso en las situaciones jocosas de personajes “tipo”²¹ y necesitan principalmente de la caracterización externa para exacerbar rasgos. Tiene una estrecha relación con la mímica. El peligro de la interpretación en las farsas radica en que el actor comience a ridiculizar los rasgos del personaje o las situaciones.

Por otro lado, las tragicomedias son las obras que a todo el público le parecen divertidas menos a las personas que se sienten identificadas o representadas en algún personaje, para ellos resulta principalmente trágico. En este caso, para construir al personaje, se pone atención a las personas que se están reflejando en él.

La comedia de intriga tiene su enfoque en la fábula. Una señal de que se trata de este tipo de comedia es el enredo de muchas situaciones. La construcción de personaje depende de la función que se tenga en la obra, por ejemplo: si es el mensajero y al contar secretos se vuelve el causante del enredo, se revela un rasgo de carácter.

En síntesis, para Fernando Wagner, cuando se actúa en una comedia, se debe buscar que la actuación sea “espontánea” y “natural”, lo contrario a lo que se puede llegar a pensar. Es decir, hacer reír a través de la exageración de los momentos en donde se supone que la risa debe suceder, no es recomendable.

Personajes en el drama:

La construcción de la emotividad en los personajes tiene que ir en aumento constante, pero de forma contenida. Es importante vigilar que en el drama no se caiga en lo opuesto a una comedia y se vuelva absolutamente solemne. Esto depende de las pausas y el ritmo.

Fernando Wagner, al hablar de los problemas que pueden surgir al estar haciendo una comedia, dice que, en este género, se cae más en la trampa de ser un actor indisciplinado y comenzar a “improvisar” para ser “gracioso”. Eso lo lleva a comentar

²¹ Los tipos son personalidades condensadas, lineales, esquemáticas, que no encontraremos nunca en nuestra realidad cotidiana. En la realidad nadie tiene un atributo solamente...” (Mendoza 259)

que el actor debe comprometerse con su trabajo. Crítica a aquellos actores que no consideran que sea necesario ensayar, repasar sus textos, trazos, fijar las indicaciones que reciben, estudiar, analizar el texto, conocer bien a sus personajes, la obra, etc.²²

A continuación, se presenta, en síntesis, el proceso de construcción de personaje con base en las herramientas de Fernando Wagner:

- Elaborar con detenimiento un análisis de texto para que los actores tengan claridad en sus rasgos de carácter, en la situación, en la evolución que van teniendo sus personajes.
- Posteriormente, recurrir a la serie de preguntas que ofrece en la cual conoces y analizas al personaje desde lo físico, lo psicológico y lo sociológico.
- Distinguir el género de la obra para tener nociones sobre qué abordar y cómo hacerlo en la construcción de personaje.
- Observar y traducir físicamente la investigación del personaje.

La respuesta de Fernando Wagner a **¿Cómo construir un personaje físicamente?** sería: leer la obra varias veces. Analizar los aspectos físicos, psicológicos y fisiológicos del personaje a partir del texto. Detectar qué género aborda la obra para saber qué aspectos tomar en cuenta en la construcción. Una vez que se ha reconocido el personaje, observar el entorno y traducir físicamente características de personas.

²² Fernando Wagner hace énfasis en los actores que hacen “teatro comercial”, para él, el “teatro cultural” implica mayor compromiso y trabajo.

Capítulo 3

The Actor Movement

En este capítulo al inicio se muestra un mapa con la síntesis de las herramientas que Ewan ofrece en su propuesta: The Actor Movement. Posteriormente, se profundizará en cada aspecto para conocer con detenimiento los ejercicios que fueron seleccionados para traducirse de Vanessa Ewan y conocer el abanico de posibilidades que conforman esta vía para la construcción física de personajes.

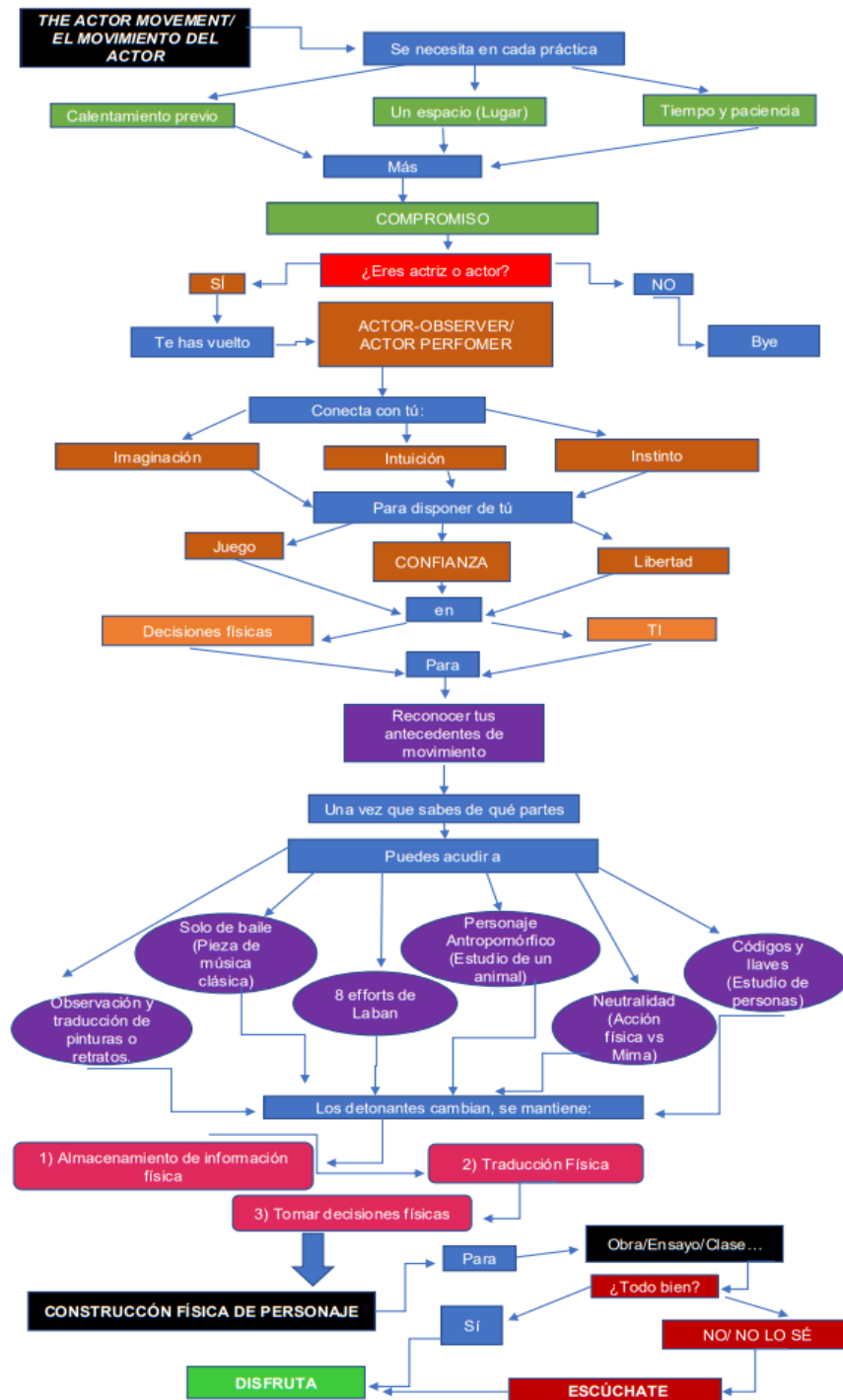
Cabe mencionar que existen más ejercicios en el trabajo de Ewan que siguen desarrollando los puntos que aquí se abordan; el material que está recopilado en este trabajo, se escogió porque se considera que contiene lo principal de dicha propuesta y por su tiempo de duración.

En cada uno de los apartados se encuentran ejercicios que se pueden aplicar a la construcción física de un personaje. Del apartado 3.5 al 3.8, están aquellos ejercicios que se consideran pueden aplicarse paralelamente a una obra; abordan el tema de la construcción física para el personaje de forma directa. Los ejercicios del apartado 3.1 al 3.4, se sugieren, si existe la curiosidad por profundizar en el “universo Ewan”. Es decir, se pueden aplicar las herramientas, aquí traducidas, para aquellos “nuevos” en el lenguaje Ewan.

Finalmente, integraré el último capítulo del libro *The Actor Movement*; este se distingue del resto por ser una reflexión que Ewan hace acerca del actor y su relación con el cuerpo en el ámbito académico o laboral.

Las traducciones que se ofrecen, en algunos casos, no son literales porque son resultado de mi análisis y adaptación de las mismas; al estar buscando palabras en español que pudieran definir o hacer más claro a qué alude alguna indicación o al identificar que hay palabras que al cambiar de idioma, tienen relación con otras posibilidades que pueden alejar a los actores de lo que se tiene que hacer.

Mapa de The Actor Movement²³



²³ Mapa realizado por la autora de la tesis para sintetizar los ejercicios que fueron seleccionados del libro *The Actor Movement* de Vanessa Ewan.

3.1 Actor Movement²⁴

La traducción literal del nombre de este apartado es *Movimiento del actor*, se considera que traducirlo literalmente al español reduce el significado que recibe por parte de Ewan. Se recuerda que las palabras: *The Actor Movement* se refieren al **estudio de la expresión física, de la imaginación y del cuerpo de un actor.**

El nombre de este primer apartado es el mismo que el del libro, por lo tanto, en él se comienza a plantear algunas ideas generales que permean en cada uno de los distintos apartados, sobre cómo se irá accediendo al proceso de *construcción física*.

En este apartado *The Actor Movement*, Ewan pide al actor un reconocimiento de sus *antecedentes físicos*, es decir, si en algún momento se realizó alguna disciplina, esos datos se encuentran almacenados en el cuerpo. Una vez que se conocen, se pueden retomar para ampliar las posibilidades de su expresión física. Después introduce al actor al compromiso con la investigación de dicha expresión.

Los puntos primordiales para esa indagación serán: **reconocer qué es el movimiento y cuál es su historia de movimiento.**

Otro objetivo es invitar al actor a que se sumerja en la experiencia que le ofrece la metodología desde un estado de **disposición y apertura**. Es la invitación a que se entreguen al “viaje” y se permitan descubrir nuevas posibilidades de *movimiento físico* para la construcción de sus personajes.

²⁴ Movimiento del Actor.

3.2 Connecting with the Body²⁵

Los ejercicios que, en este segundo apartado se retoman son aquellos elaborados por Debbie Green. Su traducción se debe a que atienden bases del movimiento que aportan para acceder, poco a poco, a la propuesta de Vanessa Ewan.

El objetivo es ampliar el conocimiento anatómico que se tiene del cuerpo. Se considera que la **respiración** y el **esqueleto** son las bases para **conectar con el cuerpo**.

Ejercicios:

Experiencing the Skeleton:

(Experimentando el esqueleto)

- Observa un esqueleto de tamaño real.
- ¿Qué te sorprende?
- Manipula los huesos y compara su estructura con los tuyos.
- Asigna descripciones a los huesos. Por ejemplo, a los huesos **individuales** y **pequeños** de los dedos.
- Observa la textura y tamaño de los huesos. Así como también las áreas del esqueleto. Por ejemplo, el espacio que existe entre las costillas inferiores y la pelvis.
- Sigue investigando tu esqueleto, a través de revisar libros de anatomía u otras fuentes. Hazte preguntas como: ¿qué

²⁵ Conectando con el cuerpo.

forma tienen los huesos? ¿Qué tamaño tienen? ¿Su peso? ¿Qué nos sorprende de ese esqueleto? ¿Cómo sería su textura? etc.

- Es probable que mientras investigas tu esqueleto, conectes con otros aspectos de tu anatomía.
- Si al estar investigando tu esqueleto surgen asociaciones como: pensar en halloween o sensaciones que te hagan sentir incomodo como la muerte, tienes que trascenderlas.
- Una vez que comiences con el trabajo del cuerpo, concéntrate en pies, pelvis, columna, cabeza y cuello. Por ahora, aprovecha para verte interna y completamente a ti.

*Visualizing²⁶ the Skeleton:
(Imaginando el esqueleto)*

- Llega completamente a piso. Una vez que te encuentres abajo, haz los ajustes que consideres necesarios para estar cómodo, como recoger las piernas.
- Viaja por el esqueleto con el ojo de tu imaginación. Comienza por la cabeza, parte por parte, concluye el viaje hasta llegar a los dedos de los pies.

²⁶ N. de la T: La traducción literal es Visualizando el esqueleto. Se decide buscar otra palabra, que sea lo más cercana al objetivo del ejercicio, porque se considera que la palabra “visualizar” puede remitir a proyección a futuro y justamente es un ejercicio, en el cual, estar en presente es fundamental.

- Una vez, concluido el viaje de arriba hacia abajo, ahora, realiza el viaje de abajo hacia arriba, es decir, de los dedos de los pies hasta la cabeza. Ayuda si comienzas a dejar que los huesos tengan “movilidad”, que se estiren y se encojan.
- Atiende las sensaciones que percibes mientras transitas por cada hueso.²⁷

Creep to Crawl to Stand to Rise:

(Arrastrarse- gatear- de pie – elevarse)



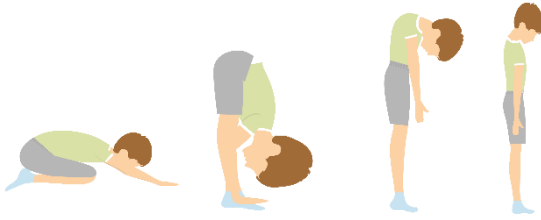
Mencionar la palabra *gatear* puede remitir a ciertas imágenes que se conozcan o recuerdos, en este caso, se realizará de la siguiente forma:



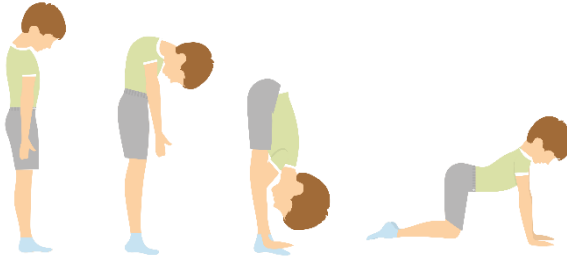
- Los muslos empiezan el gateo y los brazos lo siguen. Los muslos se mueven en línea recta debajo de la cadera. Desliza las rodillas de manera suave sobre el piso. Libera las extremidades, sobretodo, los brazos.
- Juega con la sensación de *flow*.²⁸ Es importante que te muevas en respuesta al impulso. Cuida que los codos no estén hiper extendidos. Comienza el gateo y el *flow* del mismo. Manteen un solo *flow*.

²⁷ El objetivo no es estar estáticos, si la visualización lo genera, puede existir el movimiento.

²⁸ N. de la T: Se decide mantener está palabra en inglés porque su traducción literal sería *flujo*, pero se considera que, al nombrarse en español, las imágenes a las que puede remitir no tengan que ver con su uso en el ejercicio. Por ejemplo, pensar en fluidos corporales. En este caso la palabra flujo/flow se refiere a la energía del movimiento en el cuerpo.



Ejemplo del punto tres. Diseño por: Mariana García Mérida.



Ejemplo del punto 6. Diseño por: Mariana García Mérida.



Ejemplo del punto 8. Diseño por: Mariana García Mérida.

- Empieza el gateo ahora estando en piso, boca arriba, piernas recogidas y brazos por arriba de la cabeza. Pasa por la posición fetal poco a poco, siguiendo el movimiento, hasta que llegues a la posición de gateo.
- Anticipa el gateo.
- Realiza 3 o 4 gateos hacia adelante y hacia atrás.
- Estira los brazos colocando la cadera hacia atrás, incorpórate pasando por desglose de columna²⁹ hasta la vertical, sigue el impulso y elévate³⁰ con la punta de los pies³¹.
- Al elevarte, puedes imaginar que te están jalando para que regreses a la tierra, antes de dejar caer los talones, imagina que mantienes esa estatura alcanzada y a la vez te permites regresar a la tierra.
- Regresa al gateo, pasando por desglose de columna, gatea 3 ó 4 veces hacia

²⁹N. de la T: Las traducciones literales para referirse a este movimiento son “Roll down through the spine” (Rodar hacia abajo a través de la columna vertebral) o “Roll up through the spine” (desenrollar hacia arriba la columna vertebral).

N. de la T: Estas palabras cada vez que aparezcan en este u otros apartados se traducirán como “desglose de columna”; este término lo aprendí en la carrera con la profesora Carmen Mastache al realizar esta misma acción en la clase de Expresión Verbal 1 y 2.

N. de la T: Cuando se indica que se tiene que llegar a **la posición de gateo** y se está de pie: Se refiere a dejar caer primero la cabeza, cediendo a la gravedad, la columna en curva, sintiendo vertebra por vertebra, hasta que la cabeza quede colgando completamente, cuello relajado, rodillas un poco flexionadas, realmente dejando que todo el peso ceda a la gravedad.

Si se pide el desglose de columna para **volver a estar de pie**: Se refiere a subir con la columna en curva, sintiendo vertebra por vertebra hasta que se llega a estar de pie, cuidando la hiper-extensión de las rodillas, con alineación de pies.

³⁰ La ilustración no muestra el momento de “Elévate” Una vez que se llega a la vertical, se sigue el impulso al estar de puntitas.

³¹ Este momento es importante porque la invitación es que el actor sienta y experimente ese momento en el que se encuentra en suspensión.

adelante y regresa a la posición inicial: recostado, boca arriba con los brazos extendidos por arriba de la cabeza, y piernas recogidas.

Action on the Breath:

(Acción sobre la respiración)

- Recuéstate en el piso boca arriba con las piernas recogidas. Eleva suavemente la pelvis hasta el coxis. El movimiento exagera la curva de la espina lumbar haciendo que la espalda baja arquee y se aleje del piso. Deja caer suavemente la pelvis hasta que entre en contacto con el piso.

In-breath:

(Inhalar)

- Eleva la pelvis hacia arriba y explora la sensación de expansión interna. Piensa en este movimiento como una forma de alargar las lumbares mientras lo empatas con la inhalación. Cuida que el vientre no se vaya hacia arriba.

Out-breath:

(Exhalar)

- Iguala la exhalación con el movimiento descendente de la pelvis. Suavemente regresa completamente a tener contacto con el piso, imagina que haces el ejercicio

y no tienes músculos, solo con el movimiento de huesos para que sientas la libertad de estar elevando y dejando caer la pelvis.

Se recuerda que el objetivo en este apartado es reconectar con el cuerpo, a través de la respiración y el esqueleto.

3.3 Seeking Neutral³²

El objetivo principal de este apartado es valorar la simpleza, lo esencial; entender que cualquier acción requiere solo de la **energía necesaria** para su transmisión. La acción no necesita “mejorarse” para que el público lea algo.

Para comenzar, el actor reflexiona y reconoce sus “máscaras”, las que ha adquirido a lo largo de su vida. De esta manera, se hará consciente sobre qué ofrece cada vez que actúa.

En este apartado, las indicaciones en algunos de los ejercicios son mostrando la interacción al trabajar entre un *Actor-Performer*: el actor que se encuentra realizando el ejercicio y un *Actor-Observer*. En otros, la redacción está hecha en primera persona. La traducción de estos ejercicios es literal y se decide respetar, para familiarizarse con estos dos nuevos conceptos que Ewan maneja con el fin de resaltar que una vez que se decide ser actor.³³

El proceso para explorar el estado neutral³⁴, se divide en tres partes. Durante este apartado se explicará cada una brevemente y se irán presentando los ejercicios que le corresponden.³⁵

³² Buscando la neutralidad.

³³ N. de la T: La traducción literal de estos dos conceptos sería *Actor-ejecutante* y *Actor-observador*. Sin embargo, cuando se mencionen en los ejercicios, aparecerán en inglés, porque se considera que existen diversas maneras de traducir al español la palabra performer. En este caso, se confía en que su uso en este contexto, queda claro.

³⁴ “Neutral is a place of potential: within it there is no doubt and no opinion. There is only purity, economy and appropriateness.” (Ewan y Green 64)

“Lo neutro es un lugar de potencial donde no hay dudas ni opiniones. Solo hay economía, pureza y oportunidad.” (Ewan y Green 64)

³⁵ El apartado tiene influencias de Jacques Lecoq:

Jacques Lecoq nace en París el 15 de diciembre de 1921. Era actor, mimo y pedagogo teatral. Sus estudios se enfocaban en el cuerpo, la máscara, movimiento y espacio. En 1956 funda la escuela Internacional de Teatro que lleva su nombre y muere en París en enero de 1991, a la edad de 77 años. (Vázquez)

3.3.1 Primera parte:

Implica entender y explorar qué pasa al trabajar con una acción cotidiana. Se busca hacerla de manera *neutra*, es decir, quitando cualidades: “estoy caminando felizmente”. Se invita a que la acción sea sólo caminar, sin agregarle un adverbio.

Ejercicios:³⁶

The Walk:

(El Caminar)

- La *acción neutra* es caminar.
- Primero que el *Actor-Performer*³⁷ se pregunte e investigue: qué es caminar, no es necesario que responda la pregunta. Sin embargo, sí es necesario investigar posibles respuestas.³⁸
- En el estudio antes de que el *Actor-Performer* comience a caminar, los *Actor-Observer* hacen dos líneas para crear un pasillo, en el cual el *Actor-Performer* ejecuta la acción.
- El *Actor-Performer* camina neutralmente. Debe evitar agregar algún adverbio a su

³⁶ N. de la T: La traducción de los ejercicios: “The Walk” (El caminar) y “Sawing the log” (Serruchando un tronco) no se hará en segunda persona, para clarificar a qué actor se refiere Vanessa Ewan (Observer o Performer) y así familiarizarse con el uso de los conceptos. La invitación de Ewan es a desarrollar esta habilidad de ser actores en todo momento, para que se encuentre información valiosa en cualquier lugar contexto y detalles que puedan sumar a la creación física de personajes.

³⁷ Para este ejercicio Vanessa Ewan divide los ejercicios en Actor-Performer (quien está realizando el ejercicio) y en Actor-Observer (quien lo acompaña mediante la observación).

³⁸ Ewan señala que no es un ejercicio de “lápiz” se invita a investigar activamente. Ewan brinda algunas ideas, por ejemplo, indagar qué se dice sobre caminar o para su ejecución en: Mabel Todd, Alexander, Feldenkrais. Realmente que se busqué una respuesta a la pregunta ¿Qué es caminar? Aunque la respuesta llegue con el tiempo. Que la pregunta se mantenga latente.

forma de caminar. El *Actor-Observer* enfoca su atención en las primeras impresiones del caminar.

- Mientras el *Actor-Performer* camina, el *Actor-Observer* formula y dice *títulos de películas*³⁹ (imaginarias, no existentes) en voz alta. Las primeras que lleguen a su cabeza.
- Que los *títulos de película* que se expresan en voz alta, no sean un distractor para los *Actor-Performer*.
- Al final del ejercicio, que el *Actor-Performer* reflexione sobre los títulos o notas que recibió.⁴⁰ Probablemente, algunos *títulos de película* recibidos no empaten con lo que el *Actor-Performer* sintió, pero lo que el público percibe desde afuera no es debatible.

El siguiente ejercicio permite adquirir conciencia acerca de cada uno de los movimientos que se están realizando cuando se dice un texto. Es para indagar en aquellos que no están aportando y cuestionarse cuáles sí son necesarios.

Outer Stillness on Text:

³⁹ Se recurre a los *títulos de película* para que el actor que se encuentra observando pueda dar retroalimentación pensando como actor no como espectador. Es decir, permiten que el *Actor-Observer* tenga una herramienta para que su observación sea activa y su retroalimentación concreta. Así como también ofrecen al *Actor-Performer* información sobre lugar, tiempo y espacio; el título de película revela que se recibe al observar. Por lo tanto, quien observa puede identificar cualidades de movimiento a partir de sus referentes, ejemplo: El hombre triste bajo la lluvia.

⁴⁰ "Remember that you are being observed as an actor working in the studio, doing the Walk- you are not being looked at as you in the real, daily world." (Ewan y Green 79)

"Recuerda que estas siendo observado como un actor que se encuentra trabajando en el estudio, haciendo el caminar- no estas siendo visto como tu en la realidad, diaria del mundo." (Ewan y Green 79)

(*Quietud externa sobre el texto*)

- Aquí se trabaja con un texto que necesites y quieras decir o el texto del personaje que estés interpretando.
- Primero, tienes que hacerlo como lo has trabajado. Si se encuentra un *Actor-Observer* debe tomar notas sobre tus movimientos, gestos y toda aquella información corporal, que él note o bien tú puedes grabarte y hacerlo.
- El *Actor-Observer* te indicará qué movimientos aparecieron y en qué momento sucedieron.
- A continuación, identifica las respuestas y las razones para los movimientos que te hicieron notar: quizás algunos estén por una falta de confianza en el texto, algunos, tal vez, sean para demostrar, por ejemplo, que te encuentras muy interesado en algo.
- Comparte el texto otra vez y explora la quietud. Cuida que la indicación no te lleve a tensión innecesaria.
- Es un ejercicio que implica un compromiso físico. Cada repetición es un ejercicio del cuerpo. Es decir, tu atención está en el movimiento no en cómo lo dices o se escucha, etc.
- Una vez más comparte el texto. Durante el ejercicio, no olvides cuál fue la necesidad

que te llevó a la selección del texto. Sigue explorando la quietud.

- El *Actor-Observer* te comentará si disminuyó la conexión con tu entusiasmo inicial, ahora que te encontrabas explorando la quietud e investigando el movimiento.

Para reconectar con la pasión que tenías al inicio, recurre a la respiración, a pensar a través del texto, a estar en presente y entrégate a la experiencia.

3.3.2 Segunda parte:

Ahora se trabajará con una *acción física* que al actor no le sea familiar, se busca que brinde el peso justo a cada momento de la acción.

Para comenzar, se indagará en la diferencia entre *mima*⁴¹ y *acción física*. En la ***mima***, el público completa, a través de su imaginación, los objetos en un espacio vacío. Para la ***acción física***, el actor se enfoca en transmitirla por la energía que le dedica y entonces, es en su cuerpo donde el público la percibe.

Ejercicios:

The Physical Action:

(La Acción Física)

- Realiza la *acción física* de abrir una puerta que **no está ahí**.
- Abrir la puerta de una manera **simple** y cruza de un espacio a otro.

⁴¹ [Mima Corporal:] El objetivo del mimo corporal dramático es de introducir el drama dentro del cuerpo. En este medio, el mimo debe aplicar al movimiento físico esos principios que estén en el corazón del drama: pausa, vacilación, peso, resistencia y sorpresa. El mimo corporal dramático quiere representar lo invisible; emociones, tendencias, dudas, pensamientos. (Sensagent)

*Mime.*⁴²

(*Mima*)

- Ahora acércate a la puerta.
- Alcanza la perilla.
- Gira la perilla y extiende el brazo para abrir la puerta.
- Mantén la mano en la perilla mientras cruzas de lado.
- Finalmente deja la perilla.
- Voltea la cara para conocer el cuarto al que entraste.

Se recuerda que la principal diferencia es el sentido que el actor da; en la *acción física*; su atención y su energía se encuentra en abrir la puerta; en la *mima*, es necesario dar tiempo a que el público pueda recibir cada instante y dejar claro que hay una puerta o que está girando la perilla.

Ahora, Ewan hace énfasis en trabajar con una acción que al actor no le sea “familiar” para explorar las diversas lecturas que puede tener. El *Actor-Observer* debe desconocerla, así no estará influenciado por lo que el *Actor-Performer* quiera transmitir.

Sawing the Log:

(*Serruchando un tronco*)

- La acción “No familiar” es serruchar un tronco.
- El *Actor-Performer* entra al espacio y comienza a serruchar un tronco de manera neutral.

⁴² En este ejercicio el público se encontrará más interesado en la ilusión que se crea de la puerta que en lo que el actor tiene que decir.



Ejemplo de “serruchando un tronco”. Diseño por: Mariana García Mérida.

- Se da tiempo para establecer la acción física.
- El *Actor-Performer* decide en qué momento concluir con la acción.
- El *Actor-Observer* da retroalimentación a partir de *títulos de película* para que el *Actor-Performer* se dé cuenta de todo lo que se puede leer cuando realiza la acción de serruchar.
- Por último, el *Actor-Performer* reflexiona acerca de los *títulos de películas* que le fueron compartidos; a partir de su presentación, qué esperaba que se leyera, qué título de película le asombró más.

3.3.3. Tercera parte:

Se sigue investigando la relación entre lo que se hace y lo que se lee. Ahora, se usará una máscara blanca para acentuar que la atención se encuentre en el cuerpo y anular los gestos faciales.

Ejercicio:

First Encounter with the Mask:

(Primer encuentro con la máscara)

- Se la máscara y responde a la máscara., deja que tu creatividad⁴³ fluya.

⁴³ Por **creatividad** en este trabajo se entiende que es cuando las personas saben valorar las experiencias que se han tenido en el pasado (estas situaciones pueden mezclarse y tener o no relación entre ellas), para cuando se presenta una situación en la que se detecta que algo no está funcionando o no de manera óptima o hasta ese momento no hay algo similar, se genere algo distinto a partir de los aprendizajes previos (nuevos caminos, diseños, ideas, etc). La creatividad necesita ser expresada para valorarse el alcance de lo “nuevo” pues tiene la finalidad de aportar para resolver o proponer. Está ligada a la imaginación, la diferencia sería, que lo que se imagina, puede no hacerse y quedarse en la imagen mental; lo creativo tiene que compartirse de alguna manera (producto, arte, plan, acción, etc). (He llegado a esta definición personal a partir de la lectura de varias fuentes, mismas que se encuentran citadas en la bibliografía).

- Puede ser una máscara blanca, pero en caso de haber otras, date el tiempo para elegirla.
- Una vez que seleccionas la máscara, entra al espacio con esta en las manos y colócatela.
- Confía en la comunicación que existe. Responde a ti mismo y a la máscara.
- A lo largo de este ejercicio, establece una relación a través del juego con la máscara. Percibe las reacciones, qué estás generando en los *Actor-Observer*.
- Una vez que juegas brevemente con la máscara. Recibe las impresiones de quienes observaron.
- Escribe sobre tu experiencia al encontrarte con la máscara. Preguntas guía: ¿qué sucedió cuando usaste la máscara, ¿es liberadora?, ¿te encierra?, ¿provoca que uses más tu cuerpo o no? ¿Qué reacciones percibiste? ¿Qué piensas de las impresiones de quienes te observaron? ¿Qué sentiste, qué transmitiste? Elabora preguntas que te permitan nombrar lo que la máscara te provocó.

Para finalizar, Vanessa Ewan sugiere preguntarse *¿Cuál es el viaje físico esencial de tu personaje, a través, de toda la obra?*

En conclusión, de este capítulo hay que retomar que **menos** puede ser **más** para las decisiones que se tomarán en ejercicios posteriores.

3.4 In The Movement Studio⁴⁴

La traducción literal del nombre de este apartado es *En el estudio del movimiento*; en este apartado se introduce la palabra *estudio*, haciendo alusión al lugar, al espacio en el cual los actores se reúnen para trabajar, para verter sus descubrimientos, explorar, jugar, dialogar, etc.

Vanessa Ewan hace énfasis en lo vital que es tener un espacio para trabajar cómodo y adecuado, porque los actores deben sentirse con plena libertad para trabajar en él.

Los actores al acceder a su espacio de entrenamiento tienen que atender las premisas:

- Mantenerse en presente durante la sesión de trabajo.
- Comprometerse con su imaginación.
- Brindar contenido a su trabajo. Es decir, evitar hacer los ejercicios de manera mecánica.

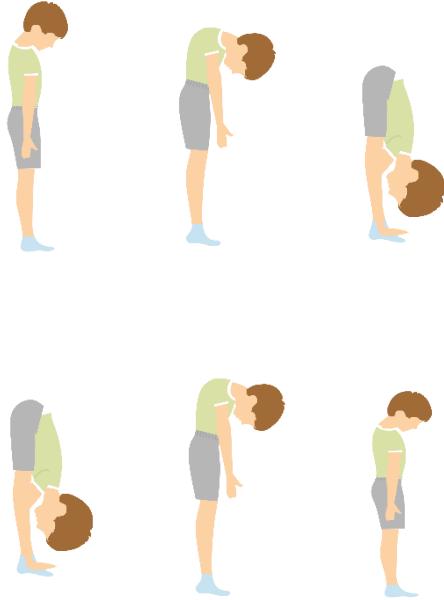
El siguiente ejercicio pone en juego las tres premisas.

Simple Action:

(Acción simple)

- La *acción simple* es hacer varios desgloses de columna.
- Mira (de ser el caso) a un compañero y hasta que sientas la necesidad de dejar de verlo a los ojos, comienza el desglose de columna hacia abajo.

⁴⁴ En el estudio del movimiento.



Ejemplo del Desglose de columna. Diseño por: Mariana García Mérida.

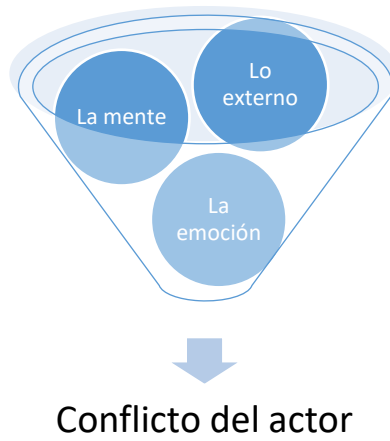
- Cuidar que tu mente no se vaya mientras realizas el desglose de columna. **Regla 1⁴⁵**.
- Una vez que estás abajo, regresa en desglose hasta la vertical. Date tiempo para llegar completamente a la vertical.
- Realiza la *acción simple* varias veces.
- En cada desglose juega con una imagen para dar contenido a la acción. **Regla 2.**
- Juega con una imagen distinta cada vez. **Regla 3.**
- No juzgues la imagen, solo las conoces tú, lo importante es que la imagen te sea efectiva, deja que llegue, sin imposición.
- Disfruta las sensaciones que tienes.

Vanessa Ewan dice que el teatro es el mejor lugar para comprometerse con el conflicto. Porque, el teatro es la representación de la vida diaria y en ella siempre está presente. El actor debe ser el “mejor amigo” del conflicto que se da entre su mente, su emoción y los elementos externos (lo que le provoca su entorno). Por ello, tener un *estudio para explorar el movimiento*, es relevante. Es allí donde los actores se preparan para abrazar y vivir el conflicto.

La herramienta que se retoma de este apartado es la elaboración de un “**Hibrido**”; una serie de ejercicios que cada actor **selecciona** y **adapta** a sus necesidades. Es un collage con el cual se disponen antes de comenzar a trabajar en el estudio o previo a entrar a función. Para su creación pueden recurrir a música, olores, a jugar

⁴⁵ N.T: Las negritas son mías para ejemplificar, en el ejercicio, en dónde se encuentra presente, cada una de las tres reglas a considerarse cuando se está en el estudio. Es decir, no son parte de la traducción, son intervenciones que yo hice. Por lo tanto, el ejercicio de *Acción simple* puede ser una vía rápida de asimilar estás tres reglas en la práctica.

con su voz, atender su respiración, su cuerpo, etc, todo aquello que cada uno considere indispensable para entregarse al conflicto: ⁴⁶



⁴⁶ El modelo siguiente es mío. Es creado a partir de lo que Ewan menciona: "Conflict exists all the time in the body, between the mind, the emotions and external forces" (Ewan y Green 88)
"El conflicto existe todo el tiempo en el cuerpo, entre la mente, las emociones y las fuerzas externas." (Ewan y Green 88)

3.5 Observation and Translation⁴⁷

Se usan las palabras *traducción*, *traducir* o *traducción física* para hacer alusión a la herramienta que Ewan sugiere para aproximarse a algunos ejercicios. Es decir, cuando estas palabras aparezcan en este apartado, se refieren al proceso de intercambio entre lo que se obtuvo de observar y lo que se jugará en el cuerpo.

Para este apartado se tienen que conocer los puntos base⁴⁸ de Ewan para trabajar la *observación* y la *traducción física*⁴⁹:

- *Breath - Respiración*
- *Time - Tiempo*
- *Weight - Peso*
- *Space – Espacio*

Vanessa Ewan invita a vivir la vida con **ojos de actores**. Cualquier momento es una oportunidad para almacenar información física que se toma prestada de quienes nos rodean.

La vía para *almacenar información física* de lo que se observa pueden ser preguntas como: ¿qué conforma a la persona? ¿Cómo se comporta? ¿Por qué se comporta de cierta manera? ¿Qué te recuerda? ¿Cómo se siente?, etc.

Si todo el tiempo se está investigando el comportamiento de las personas, se tendrá mayor variedad para los personajes.

Se comenzará por analizar cómo acceder a la información para su *traducción física*:

⁴⁷ Observación y Traducción.

⁴⁸ Los puntos bases que se mencionarán a continuación, Vanessa Ewan lo retoma de Rudolph Von Laban, se presentará una breve semblanza de él, más adelante.

⁴⁹ En este apartado cuando se mencione la palabra *traducción* o *traducción física* se refiere a la herramienta que se explorará de Ewan.

Se ve a una chica, se puede decir que “tiene prisa”, entonces, se puede preguntar: ¿Cómo se nota la prisa? ¿En dónde se ve la prisa? ¿En qué parte de su cuerpo se hace visible la prisa?, etc.

Posteriormente, se intenta *traducir físicamente* esta información a un personaje:

El personaje que se seleccione no necesita “tener prisa” más bien se intenta retomar la calidad de movimiento, por ejemplo: la **velocidad** de su caminar.

Lo anterior es un breve ejemplo de cómo llevar la *observación* a la práctica.

Vanessa Ewan invita a los actores a ampliar sus experiencias de vida para que tengan *infinitas posibilidades de movimiento*. Por ejemplo, sugiere visitar lugares de todo tipo y acceder a ellos como actores que no dejan de indagar.

Un complemento de lo anterior es acceder a un lugar como si se fuera un arquitecto o un diseñador de espacio, entonces, fijarse en la temperatura, gama de color, la atmósfera, sonidos, texturas, olores, calidad del aire, etc. Por otro lado, prestar atención a las costumbres del lugar, el tempo o la sensación. Se puede comparar la experiencia en distintas horas: ¿Qué pasa y cómo se comporta la gente de ese lugar a las 8 am? ¿Qué pasa y cómo se comporta la gente de ese lugar a las 11 pm? ¿Qué cambios se perciben?

La mayor herramienta que se seleccionó, de este capítulo, es la ***traducción de pinturas y retratos***; son útiles porque ofrecen perspectivas de acciones, posturas corporales, gestos, vestimentas, tiempo, atmósferas, entre otras cosas. Además, ofrece al actor la confianza de encarnar experiencias que él no necesariamente ha vivido.

Ejercicios:

Bringing the painting to life:

(Traer a la vida una pintura)

- Visita una galería⁵⁰ y encuentra la pintura que desde la primera impresión te atraiga.
- Para la elección de la pintura debes tomar en cuenta que tenga buen color, es decir, visualmente clara, sobretodo en caso de que la obtengas por internet.
- En caso de haber elegido la pintura al haber visitado un museo, escribe cómo fue la visita y tu elección. ¿Dónde estaba? ¿Qué llamó la atención? ¿Fue el color? ¿Fue la luz? En fin, cualquier aspecto relevante de tu experiencia.
- Es importante que seas consciente de qué fue lo que determinó tu elección.

Nota: Algunas de las pinturas son elegidas porque se “cuenta” algo, las pinturas sin narrativa, abstractas, son igual de funcionales para trabajarse.

- El objetivo es que recrees la pintura de la manera más exacta posible.
- Una vez que consideras que ya terminaste de recrear la pintura, es momento de que te plantees preguntas: ¿Qué te dice el peso al traducir la pintura? ¿Qué descubres? ¿Qué sabes de la velocidad de cada uno de los movimientos? ¿Cómo te

⁵⁰ N. de la T: María Osipovna Knebel, cuenta con un ejercicio similar, en el que pedía a sus estudiantes que fueran a museos para elegir un cuadro y que lo estudiaran a profundidad. Le interesaba que después de un minucioso estudio sobre los cuadros; se pudiera llegar a conocer “la psicología de la persona retratada.”
 María Osipovna Knebel: Maestra Rusa, alumna de Stanislavski y Danchenko; en su trabajo, le interesaba mezclar lo aprendido de sus dos maestros. Fue parte de la facultad de dirección del Instituto Estatal de Teatro y Guionistas Cinematográficos en Moscú. Se puede encontrar información del ejercicio mencionado en su libro *Poética de la Pedagogía Teatral* de la página 40 a la página 44.

hace sentir la postura? ¿Es cómoda? ¿Es liberadora? ¿Cómo es tu respiración en esa postura? ¿Cómo se respira? ¿Cómo es el espacio?⁵¹ ¿Qué representa el artista con el espacio? Quizá el color de la pintura te ayude a ampliar el sentimiento que se genera en el espacio. Las preguntas son el medio para que analices la información física.

- Intuitivamente, con base en lo que sabes de la obra, comienza a determinar qué conforma al personaje.
- Ahora, harás los tres segundos antes y los tres segundos posteriores al momento capturado en la pintura. Una vez que lo hiciste, te vuelves a plantear las preguntas y fíjate si profundizaste en las respuestas descubriste algo nuevo.

Sugerencia: Una vez que la pintura ha sido *traducida físicamente*, se debe dar tiempo para habitarla y quizá, comenzar a caminar mientras se está en ella.

Para finalizar, traducción de pinturas o retratos, se retoma la herramienta de hacer “el retrato del personaje”; para ello, se puede partir de imaginar que esa será la imagen que aparecerá en el programa de mano; por lo tanto, se tiene que mostrar de manera clara: ¿Cuál es la relación de mi personaje con la obra?

A continuación, se presenta un ejercicio que ésta encaminado a que el actor seleccione una acción que considera particular de su personaje, profundice en ella y se vuelva experto en realizarla.

⁵¹ Está pregunta abarca lugar del cuerpo en la composición, proximidad de los objetos.

Performing a Specialist Physical Action (SPA):

(Actuando al experto en una acción física)

- Se trata de que realmente aprendas la acción, no de que la copies.
- Imagina que el personaje corta vegetales, entonces, observa como ejecuta la acción un chef profesional (el personaje no necesariamente es un chef).
- La tarea es que estudies a un chef y comprométete a aprender cómo corta los vegetales.
- *Traduce físicamente* la esencia del movimiento, aún no añadas al personaje, solo enfócate en la acción que realiza y encuentra a la persona especialista en ello.
- Una vez que eliges la *acción física* en la cual te volverás “experto”, comienza el cuestionamiento: ¿Qué partes del cuerpo se involucran con la acción? ¿Qué parte del cuerpo no se involucra? ¿Es liberadora o se siente rígida? (al igual que el ejercicio anterior, se trata de plantearte tantas preguntas como sean posible, pues es lo que permite que la *información física* sea amplia).
- El “nivel dos” de este ejercicio consiste en que dividas la acción en tres momentos (inicio-medio-fin) y define cada uno de los momentos, esto para pulirla.

Sin perder la “maestría” que has obtenido de la acción, ahora, trata de indagar en su *traducción física* al personaje.

3.6 Transformation: Animal and Anthropomorphic⁵²

Vanessa Ewan considera que acceder a *información física* a través del estudio de *un animal*, es útil porque la mayoría de ellos tienen características distintas a los seres humanos. Por lo tanto, demanda al actor cosas que no están en él. Otra de las razones es porque Ewan encuentra que los animales están en presente y responden a todo lo que pasa en su entorno; en el estado en que los actores deben de encontrarse.

Se invita a que los actores se relajen y enfoquen su energía en el proceso de *acceder físicamente* a un animal. De esa forma, se darán cuenta que al *traducir físicamente* la información que obtendrán de su *investigación física* hará que su relación con el personaje sea más flexible.

Las premisas que acompañarán la exploración planteada en este apartado son:

- Se requiere de tiempo para el estudio y la *traducción física*⁵³.
- El proceso implica 50 % observación y 50 % la imaginación del actor.
- El actor debe realmente **estar interesado** en el animal de su elección.
- Es un proceso de observación – interrogativo.

La información de este apartado se divide en dos partes. La primera parte consiste en el *estudio de un animal*. La segunda parte se enfoca en el *estudio antropomórfico (animal a humano)*.

⁵² Transformación: Animal y Antropomórfico.

⁵³ Se recuerda que, en este apartado, el uso de las palabras *Traducción física* o *traducción*, sólo se refieren al nombre de la herramienta de Ewan.

3.6.1 Primera parte: Animal Study⁵⁴

Los puntos que dirigen la investigación del animal, se presentarán a continuación, son siete. Cuando en otros momentos del apartado se haga referencia a estos aspectos, se usarán las iniciales de la palabra en inglés (BBWSWRB).

1. *Backbone – Columna Vertebral*
2. *Breath rhythm (Heartbeat) – Ritmo respiratorio, Ritmo cardíaco*
3. *Weight - Peso*
4. *Space - Espacio*
5. *Way it sees the world. (The eyes) – Manera en cómo ve el mundo (los ojos)*
6. *Rhythm of life – Ritmo de vida*
7. *Balance of senses – Balance de sentidos*

A continuación, se desarrollan cada uno de los aspectos:⁵⁵

Backbone (columna vertebral): La columna vertebral ofrece información al actor sobre el centro de la estructura del animal. Por ejemplo: Un león concentra la fuerza de sus patas traseras para la estabilidad de su columna, esto determina su postura.

Breath rhythm and heartbeat (ritmo respiratorio y ritmo cardíaco): Detectar el ritmo respiratorio (un ritmo interno) del animal es necesario porque, a lo mejor, sus movimientos están relacionados a su respiración. Aquí entra el 50% de la imaginación del actor, porque si su animal tiene un ritmo acelerado, lo único que pasará con el actor será que se hiper-ventilará. Sin embargo, puede mantener la conciencia en su imaginación y encontrar cómo traducirlo en las cualidades del movimiento.

Weight (peso): El peso está relacionado con el centro de gravedad. La manera en cómo un animal distribuye su peso rige la manera en cómo camina y cómo se

⁵⁴ Estudio de un animal

⁵⁵ Son las bases que se usaran en todo este apartado.

mueve. Este centro de gravedad cambia dependiendo de si el animal está en cuatro patas o en dos patas.

Space (espacio): La relación del animal con su lugar: Por ejemplo: Una rata se mueve por las esquinas evitando cruzarse por espacios abiertos. Un león puede caminar de manera sencilla por el centro del espacio. El lugar también revela qué papel tiene el animal respecto a los otros y las razones de su comportamiento.

Rhythm of life (ritmo de vida): Se refiere a su manera de vivir el día a día. Su ritmo cotidiano en las actividades que realiza.

Way it sees the world (manera en la que ve el mundo): Literalmente, a través de sus ojos, se puede conocer su relación con el mundo, aquello que ve o no.

Balance of senses (uso de los sentidos): ¿Cómo utiliza sus sentidos? Tal vez es su nariz la principal llave para encontrar comida como en el caso de un perro. El actor no podrá cambiar su manera natural de usar los sentidos, pero podrá cambiar su manera de reaccionar a los estímulos.

Nota:⁵⁶ El actor también puede explorar los sonidos. ¿Qué sonidos hace el animal? ¿Volumen? ¿Tiempo? ¿En qué momento lo hace? ¿Por qué lo hace? ¿Para qué lo hace?

Gran parte de acceder a esta herramienta implica que el actor sea cómplice de su proceso y se crea capaz de recrear en su cuerpo todas las características que para él son relevantes destacar del animal de su elección.

Ejercicios:

*Choosing an Animal for Your First Study:*⁵⁷

(Elegiendo un animal para tu primer estudio)

⁵⁶ Es una sugerencia que Ewan hace.

⁵⁷ Ewan menciona que es mejor seleccionar algunos animales después, cuando ya se tenga más experiencia con el ejercicio. En el primer acercamiento puede complejizar la experiencia. Por ejemplo; los chimpancés comparten características similares con los humanos; los peces o las víboras no tienen extremidades y los actores tienen que inventar demasiados aspectos; los insectos suelen ser parte de grupos muy amplios como una colonia de hormigas.

- Visita el zoológico. Si asistir a un zoológico te causa conflicto, trasciende esa sensación. La visita es para fines de tu trabajo con el movimiento y su investigación, no para que cambies tu forma de pensar.
- Quédate con el primer animal que haya llamado tu atención o con el que quieras trabajar. Confía en tu selección, cualquier animal es distinto a ti.
- En caso de que tu director o tutor⁵⁸ te haya asignado un animal, no te enfoques en querer saber porque te dio ese, concéntrate en lo que descubres de tu personaje con el animal.

First Session in the Studio:

(Primera sesión en el estudio)

- Usa ropa cómoda.
- Recuéstate en el piso, cierra los ojos y condúctete a través de un ejercicio de relajación.⁵⁹
- Ahora, vuelve a traer a tu mente tu visita al zoológico.

⁵⁸ N. de la T: La palabra utilizada en inglés es Tutor, porque Ewan escribió el libro mientras se encontraba investigando en sus alumnos, en sus clases. En este caso, sin descartar la posibilidad que un profesor o profesora acceda a la información que aquí se está introduciendo en español. Principalmente se está pensando en que los actores puedan acceder y practicarlo inmediatamente o contando con un ojo externo que no necesariamente sea un “tutor” para que les brinde más herramientas.

⁵⁹ N. de la T: Vanessa no especifica qué tipo de ejercicio de relajación. Yo sugiero: ¿Cómo se encuentra la respiración en ese momento? Sólo hacerla consciente, sin modificarla, por un momento.

- Transita por cada detalle hasta que viste al animal que seleccionaste por primera vez: ¿cómo ibas vestido? ¿quién te acompañaba? ¿Cómo te sentías? ¿Cuál era el clima?
- Recuerda qué estaba haciendo tu animal, retoma todo lo que está presente en tu memoria e intenta no manipularlo.
- Ubica el ritmo respiratorio del animal y físicamente empatiza con ella, comienza a sentir al mismo tiempo que la observas a través del ojo de tu respiración.
- Adopta por completo el ritmo respiratorio de tu animal.
- En tu mente observa la columna del animal, comienza a empatizar físicamente con su forma y adóptala lo más que puedas. Aún mantente recostado.
- A continuación, imagina y adopta su peso.
- Enseguida, sin que lo planees o lo pienses, “conviértete” en tu animal. Completamente entra en él y no te sientas inhibido por juicios como ¿Está bien o mal lo que hago?
- Usa sonidos de tu animal, aunque no sean precisos. No necesitan ser perfectos.
- Esta es tu primera improvisación en tiempo real; la información que tienes, aún es poca en este primer acercamiento. Improvisa alrededor de diez minutos.

*Observing Your Animal:*⁶⁰

(Observando a tu animal)

Este ejercicio se considera el principal de este apartado porque es el desarrollo del proceso para ir vinculando al actor con el animal que se selecciona. Por otro lado, es la manera en la que se tiene que abordar la experiencia cada vez que se decida acudir a este apartado.

Para este ejercicio, Ewan sugiere usar un **libro de fotos** o un **cuaderno** con el que puedas observar cosas específicas del animal, **tomando como guía las preguntas que se irán planteando**⁶¹ de cada aspecto a estudiar.

- *Columna Vertebral:*⁶² Observa la forma de la columna, incluyendo el cuello y la cola del animal. Mira su tamaño, su largo. Localiza desde dónde viene el movimiento, puedes revisarla por secciones, quizá ayude. Observa cómo se mueve; ve a tu animal pasar de estar sentado a ponerse de pie, o cuando se prepara para volar, cuando corre, cuando salta (depende del animal).
- *Ritmo respiratorio y cardiaco:* Observa cómo influye su respiración en sus movimientos y en su comportamiento. Mientras observas a tu animal, vuelve a empatizar físicamente con la respiración, y transfiere la cualidad a todo tu cuerpo. Desde ahí, puedes imaginar el ritmo

⁶⁰ La información obtenida en este ejercicio es la que se describe en el ejercicio *Improvisaciones en tiempo real*, que se presentará más adelante.

⁶¹ N. de la T: Las negritas son mías.

⁶² N. de la T: Originalmente, esta información se encontraba distribuida en varios puntos. Para esta investigación se decide unir cada uno de los aspectos que engloban el punto principal en un solo punto para ayudar a la claridad de la información al agruparla.

cardíaco, es decir, el ritmo interno del animal.

- *Peso/Centro de gravedad:* Observa el peso de tu animal, ¿ligero? ¿pesado? Pon atención en cómo lo distribuye. Si puedes ubicar su centro de gravedad, pregúntate ¿cómo mantiene su centro de gravedad a través de la duración de sus acciones? ¿En qué momentos se resiste o cede a la gravedad?
- *Espacio:* Enfócate en ver cómo usa su espacio. Observa cuánto espacio usa y qué tan grande es su hábitat. ¿En qué parte del espacio se siente cómodo? ¿En qué nivel vive, tierra, aire o debajo de la tierra? ¿Necesita estar por encima o por debajo de los otros animales?
- *Manera en la que tu animal ve el mundo:* ¿Cómo se encuentran posicionados sus ojos? ¿qué se encuentra fuera de su campo de visión? ¿Cuál es la distancia focal? ¿Sus ojos se mueven? ¿Pestañea? ¿Qué llama su atención? Una vez que tengas claridad en las respuestas, observa a tu animal y comienza a ver el mundo a través de sus ojos; intenta imaginar cómo y qué piensa.
- *Ritmo de vida:* ¿Cuál es su ritmo de vida diario? ¿Qué tan seguido necesita comer? ¿Cuánto tiempo duerme? ¿Es nocturno? ¿Es solitario, pertenece a una familia, anda

en pareja? ¿Cómo sobrevive, usa el camuflaje, tiene caparazón, se mueve en grupo? ¿Cuál es su patrón de reproducción?

- *Balance de sentidos*: Observa cómo usa sus sentidos para vivir. Por ejemplo, ¿Cómo olfatea? ¿Cómo usa su lengua para probar alimentos? ¿Cuál es la jerarquía de sus sentidos? Al estar indagando sobre el manejo de sus sentidos, piensa en qué quieres probar en el estudio. Por ejemplo, esconder un objeto para que lo localices a través del olfato.
- *Sonidos*: Aprende lo más que puedas acerca del contexto y el significado del sonido para el animal. Cualquier sonido que un animal emite, tiene una razón. En el estudio no te agobies si no puedes reproducir el sonido tal cual es, confía en tu imaginación. En caso de que tu animal no emita sonido alguno, no lo inventes.

The leap:⁶³

(*El salto*)

- Selecciona un detonante para que hagas *The Leap*⁶⁴ de ser humano a ser animal.

⁶³ "It can be taken into work situations where involved preparations are inappropriate. The Word "Action" on a film set, for example, means just that: immediate action for a take." (Ewan y Green 136)

"Puede ser aplicado en situaciones de trabajo donde no haya tiempo para la preparación. La palabra "Acción" en un set de grabación, por ejemplo, significa eso: acciona inmediatamente para una toma." (Ewan y Green 136)

⁶⁴ N. de la T: Se decide mantener el nombre de la herramienta en inglés porque se menciona en otros ejercicios, entonces, para que, cuando se nombre, se distinga que se está haciendo alusión a ella.

Estar de pie en el estudio y sólo hacer *The Leap* al animal no es válido.⁶⁵

- Transfórmate completamente.
- Práctica *The Leap* varias veces e identifica que aspectos no has transformado por completo, ve parte por parte de tu cuerpo.
- Debes ser capaz de *entrar* completamente a la forma de tu animal en un *Leap* y de la misma forma salir de él. Es necesario que tengas claro en qué momento eres animal y en qué momento humano.

Improvisations in Realtime:
(*Improvisaciones en tiempo real*)

- Genera un espacio similar al hábitat del animal en el que puedas improvisar unos 20 o 30 minutos.
- Toma el tiempo.
- Delimita el espacio, tal vez, con ayuda de unas sillas.
- Recuerda que, al improvisar, una vez que eres el animal, lo eres al 100%. Cualquier pensamiento sobre qué haces o cómo poner en juego lo que has observado del animal es antes de entrar a él.
- Mantente en presente, como el animal lo hace, no planees nada de lo que pasa. No estás trabajando técnicamente.

⁶⁵ N. de la T: Se recuerda que es fundamental, haber calentado previamente y contar con un detonante que provoque el cambio a ser Animal.

- Usa los sonidos del animal.
- No hagas como que no vives en el mundo real, es decir, si pasa algo durante la improvisación, intégralo. Por ejemplo: La sirena de una patrulla genera algo en el animal.
- Si colocaste algún alimento, disfruta de cómo es la experiencia al comerlo, al olerlo, al sentirlo, en fin.
- Cuando acabe el tiempo, haz *The Leap* para salir del animal.
- Al final, retoma la *información física* de tu improvisación, enfócate en las sensaciones que tienes.
- Estira el cuerpo o alguna parte que necesites.
- En caso de que te encuentres con un *Actor-Observer*, recibe su retroalimentación.

Motivated Thoughts Out Loud:

(Pensamientos motivados en voz alta)

- Identifica las motivaciones de tu animal a través de investigar, observar e improvisar.
- Cuando seas animal, expresa los *pensamientos motivados en voz alta* por un tiempo corto. ¿Qué palabras estás diciendo? Es posible que los pensamientos que se estén expresando sean los tuyos, por ejemplo: tengo hambre,

entonces, puedes transformarlo en una motivación: debo comer, para llegar a ¿dónde está la comida? Y comenzar a buscarla olfateando.

- Poco a poco, deja que los pensamientos sucedan, no busques que sean “interesantes”. Así el animal comienza a existir.
- Este ejercicio debe realizarse cada vez que improvises con tu animal. Es importante que lo realices poco tiempo.

Recurre a tu *hibrido*⁶⁶ para disponerte cada vez que vayas a improvisar con el animal o cuando te encuentres practicando *The Leap*.

3.6.2 Segunda parte: Anthropomorphic⁶⁷ Study⁶⁸

Esta segunda parte⁶⁹, se distingue por que se toma en cuenta al personaje que se esté trabajando. Por lo tanto, se puede dar continuidad al estudio a partir del animal adoptado en la primera parte y vincularlo con el personaje o elegir un animal distinto que derive de relacionar los comportamientos del personaje.

⁶⁶N.T: Ewan pide al actor que elabore un calentamiento, considerando qué partes del cuerpo estarán más en juego al estar explorando un animal. Literalmente habla de “Creating a Personal Animal Warm-up.” (Crear un calentamiento Animal personal). Sin embargo, se sugiere poner en juego el *hibrido* (herramienta que se mencionó en el apartado 4: *En el estudio de movimiento*) porque se considera que así se profundiza en el uso de la herramienta y que parte de premisas similares; ejercicios que los actores seleccionan según lo que necesiten para disponerse a la experiencia del día.

⁶⁷ Anthropomorphism is normally thought of as giving an animal human characteristics. In this case, however, it is about creating a human character that develops from the study of an animal. (Ewan y Green 157)

Antropomorfismo normalmente remite a darle características humanas a un animal. En este caso, se trata, de construir un personaje humano a partir del estudio de un animal.” (Ewan y Green 157)

⁶⁸ Estudio Antropomórfico.

⁶⁹ N. de la T: Se sugiere que antes de acceder a las herramientas de esta segunda parte que van encaminadas a la transición de animal a personaje, efectivamente, se realicé la primera parte, para tener claridad en algunas de las herramientas que son mencionadas aquí y que se explicaron previamente.

El primer ejercicio es el proceso a seguir por si se decide que la elección será, conocer al personaje y ver con qué animal comparte características.

Ejercicios:

Choosing an Animal for a Scripted Character:

(Eligiendo el animal para el personaje de una obra)

- Investiga a tu personaje. Para la elección, es útil todo lo que sepas acerca del personaje.
- Visita un zoológico. Deja que la elección suceda y confía en ella.
- Camina por el zoológico y simplemente busca a tu personaje conforme vas observando a cada animal. La elección que hagas revela los aspectos del personaje que son importantes para ti.
- Una vez que lo eliges, retírate del zoológico y regresa unos días después. Ahora toda tu atención debe dirigirse al animal que seleccionaste y a la búsqueda de puntos en común con el personaje.

Animal and Character Improvisations

(Improvisaciones de Animal y Personaje)

- Da seguimiento a través de BBWSWRB⁷⁰. Haz consciente aquellos aspectos que dominan, los que piensas que potencialmente integran al personaje.
- Posteriormente prepara tu espacio de trabajo con elementos que sugieran el mundo de la obra.
- La primera improvisación es entrar al animal y regresar al personaje sin tiempo de transición (*The Leap*). Para ello, puedes tener algunos elementos de vestuario que te permitan agilidad en el cambio.
- Improvisa con *The Leap* de tu animal al personaje y de tu personaje al animal.
- Inmediatamente sé consciente de algunos aspectos que influyen a tu personaje. **No lo vas a construir en un día.**
- Confía en que estas improvisaciones naturalmente alimentan a tu personaje conforme vayas adentrándote en las diversas experiencias que tu personaje explore en los ensayos.⁷¹

⁷⁰ (Backbone) Columna Vertebral, (Breath) Respiración, (Weight) Peso, (Centro de gravedad, (Space) Espacio, (Way it sees the world) Manera en la que ve el mundo, (Rhythm of life) Ritmo de vida, (Balance of senses) Balance de sentidos y Sonidos.

⁷¹ N. de la T: Este punto se considera relevante porque es lo que se quiere lograr al ofrecer este trabajo de titulación; que sean herramientas que se puedan aplicar paralelamente a ensayos. Es decir, que los actores no necesiten ser especialistas en el lenguaje de Ewan para poder acceder a todas aquellas herramientas que consideren útiles para su trabajo.

Animal to Human Animal
(De Animal a Animal Humano)

- Prepara tu espacio de trabajo con algunos elementos como la comida y cosas para la interacción del animal.
- Enseguida haz *The Leap* para entrar al animal.
- Después de cinco minutos, “duerme”.
- Mientras duermes una extraña mutación comienza a suceder. Después tus piernas y brazos han cambiado, son piernas y brazos humanos. El resto de tu cuerpo sigue siendo el mismo.
- “Despiertas”.
- Deja a tu animal descubrir qué ventajas tiene ahora. ¿Qué sucede?
- Acepta la situación. No es necesario que tu personaje se note sorprendido por este cambio.
- En caso de que tu animal sea un cuadrúpedo, tenga alas o tenazas, descubre el cambio, durante la improvisación, hacia ese nuevo yo.
- Lo único que ha cambiado en el cuerpo de tu animal es que ahora tiene piernas y brazos humanos, lo demás sigue igual.

Finding a Voice:

(Encontrando una voz)

- Comienza como tu animal por cinco minutos. Maximiza tu conciencia sobre la respiración.
- Ahora haz *The Leap* para entrar a tu *personaje antropomórfico*⁷² y camina mientras hablas contigo mismo (*Motivated Thoughts Out Loud/ Pensamientos motivados en voz alta*)
- Para “encontrar” la voz, comienza con el ritmo de la respiración; los sonidos y ve cómo se pueden traducir en exclamaciones.
- La voz tiene que venir de una necesidad física. Evita caer en la tentación de imponerla o caricaturizarla.
- La imaginación es la llave para la traducción de los sonidos de tu animal.

*Revealing and making Choices:*⁷³

(Reflexionando y tomando decisiones)

Para este ejercicio, el *personaje antropomórfico* ya debe ser completamente del actor. La finalidad del ejercicio es que el actor ponga atención a las decisiones que tomó respecto a la *información física* del animal y a los **detalles físicos**, enfocándose en ellos **uno por uno**.

⁷² Esta es otra manera en la que Ewan nombra el ser *Animal Humano*.

⁷³ Ewan describe una situación en la cual dicho ejercicio también puede resultar útil; cuando se está en una película, es posible que hagan un close-up a una parte del cuerpo. Se considera que es un ejercicio que permite tomar conciencia acerca de que todo el cuerpo se encuentra expresando, todo el tiempo. Es una unicidad.

- Juega cartas, domino o algún juego de mesa, si puedes, con otros personajes o también algún juego contigo mismo, mientras escuchas la radio para que tenga un estímulo al cual reaccionar.
- Comienza jugando como tu personaje antropomórfico.
- Después de jugar unos diez minutos, enfócate en uno de los aspectos *BBWSWRB*. Por ejemplo, en la columna vertebral y nota cómo este aspecto físico influye física y mentalmente en el personaje. Este será el proceso para cada aspecto, al menos por cinco minutos.
- Durante este proceso, haz *The Leap*, algunas veces, por completo a tu animal.
- Haz el proceso de ir aspecto por aspecto mientras juegas para mantener la motivación del personaje presente.

Nota: Con ayuda de una cámara se puede dar zoom a partes específicas del cuerpo y ver cómo se modificaron con cada aspecto.⁷⁴

Por último, Ewan ofrece la posibilidad de aplicar directamente las preguntas (*BBWSWRB*) para explorar directamente con un personaje sin pasar por el proceso de indagar a un animal. A través de adaptar las respuestas con base en los aspectos que se puedan obtener o deducir del texto.

⁷⁴ Sugerencia de Ewan.

3.7 A Character's Emotional Journey: Solo Dance⁷⁵

El objetivo de este apartado es que el actor genere un *solo de baile*.⁷⁶ En este proceso el enfoque se encuentra en las emociones. El *solo de baile* se ofrece para tener claridad respecto al viaje emocional del personaje, al darles un movimiento específico:

*"...is a dance Project, it is not dance theatre...It is designed to develop a particular aspect of the actor's expression. Through the movement of the dance, the inner life of a human is revealed in a physically owned and 'real' manner."*⁷⁷
(Ewan y Green 172)

El proceso para trabajar en la creación de un *solo de baile* se divide en cuatro fases:

- 1) Research - Investigación
- 2) Instinctively creating material - Creando material instintivamente
- 3) Identifying and crafting choices - Identificando y elaborando opciones
- 4) Fine-tuning the quality of the movement - Afinando la cualidad del movimiento

Si en el primer encuentro para crear un *solo de baile*, no se está trabajando un personaje, Ewan sugiere tomar uno que venga de una novela, por la basta cantidad de descripciones que generalmente se hacen sobre sus emociones.

Ejercicios:⁷⁸

- 1) *Research:*
(*Investigación*)

⁷⁵ Viaje emocional del personaje: Solo de baile.

⁷⁶ N.T: En este apartado, Ewan introduce un lenguaje para trabajar con especificidad el mundo de las emociones (la parte intangible) del proceso de creación de personaje.

⁷⁷ Es un proyecto de baile, no es teatro danza...Está diseñado para mejorar un aspecto en particular de la expresión del actor. A través del movimiento del baile, la vida interior de un humano se revela de una manera física propia y real. (Ewan y Green 172)

⁷⁸ N.T: Para ayudar a clarificar las cuatro fases que implican el proceso para armar un *Solo de baile*; se decidió unir los puntos principales de diversos ejercicios y darles el nombre de su objetivo general. Se considera que traducir los ejercicios, tal cual, puede confundir al actor y dificultar su aproximación a la herramienta que se quiere resaltar de este apartado: *Solo de baile*.

- Lee varias novelas u obras de teatro. Finalmente, escoge la que incluya un personaje con un viaje emocional amplio. Evita que sean arquetipos o para niños, por el poco viaje emocional que los personajes pueden tener.
- La lectura es importante porque tienes que conectar con la reacción que te genera leer la obra o la novela
- Evita ver la película de la novela o la obra de teatro.
- A continuación, elige una pieza musical, de preferencia una clásica.
- Escucha varias opciones teniendo presente a tu personaje en la mente.
- Puedes seleccionar la pieza musical si al escucharla, sientes que esa evoca el mundo interno del personaje o porque sientes una conexión con algún momento específico de la canción.
- Que la pieza musical sea de tres minutos.
- Si necesitas recortarla, hazlo de la manera más sensible posible para tener el extracto que se necesita trabajar.

2) *Instinctively creating material:*

(Creación de material de manera instintiva)

- Comienza la creación de tú *solo de baile* a partir de improvisaciones, deja que vaya sucediendo. Evita querer expresar algo con

un movimiento. Confía en tu instinto⁷⁹ durante la improvisación.

- Utiliza una parte del texto y júégalo con diversas emociones del personaje.
- Siéntate, acuéstate o camina como el personaje. Comienza el movimiento para el solo de baile, dejándote afectar por el viaje emocional que el personaje vive. La respiración es parte del viaje.
- Explora las emociones del personaje. Se requiere de tiempo para esto. Por ejemplo, ¿Cómo le explicas a un médico que el dolor te consume? Quizás le dices que se siente oscuro, metálico, delgado, o que te apuñala. Encarna la emoción de la misma forma que se exprese que la emoción te consume.
- Encarna cómo el personaje se podría comportar cuando alguna emoción lo invade.
- Que tu respiración acompañe, es decir, que responda naturalmente a lo que estás sintiendo y sin control.

⁷⁹ Por Instinto en este trabajo se entiende que tiene relación con los animales. Es decir, son esos impulsos que parten de una necesidad no controlable y no racional que llevan a una acción para buscar sobrevivir (atacar, cazar, procrear, etc). En el caso de la actuación, cuando se menciona que sigan su instinto, es una invitación a que desarrollen la actividad, permitiendo tomar el primer impulso (la primer acción que tengan la necesidad de hacer) que les detone una situación, para que el proceso racional de análisis no la anule, y no haya un juicio antes de llevarla acabo. Es decir, que el cuerpo sea capaz de responder por si mismo a los estímulos del exterior y no se limiten esos comportamientos a través de la razón, del juicio (dejarse llevar). (He llegado a esta definición personal a partir de la lectura de varias fuentes, mismas que se encuentran citadas en la bibliografía).

- Explora las emociones de tu personaje como quieras. Por ejemplo, ¿Qué tal que tu personaje sueña que se ahoga? ¿Te puedes ahogar?
- Conserva la empatía con el viaje emocional de tu personaje, es tu inspiración.
- Confía en tu instinto para la creación de material.

Nota: Es probable que la parte dos tome más tiempo, porque justamente es la creación del *sólo de baile*. Ewan dice que eventualmente se tienen que encontrar otras maneras de llegar a la creación de material para el *solo de baile*, estas sólo son ideas para conformarlo en un primer encuentro.

Antes de pasar a la tercera parte, el *solo de baile* **debe estar hecho** porque se revisarán las opciones tomadas para su conformación.

3) *Identifying and crafting choices*

(Identificando y elaborando opciones)

- Presenta tu *solo de baile*.
- Enfócate en las transiciones que existe de un movimiento a otro. ¿En qué momento pasaste de un movimiento a otro sin razón?
- Las transiciones emocionales de un personaje son importantes porque justamente sé ve cómo pasa del enamoramiento al enojo. Para ello divide el *solo de baile* en pequeños momentos para revisar de manera minuciosa el cambio de un movimiento a otro.

- Hay dos tipos de ideas que conforman tu *solo de baile*: las preconcebidas y las intuitivas.
- La división anterior es para que comiences a elaborar preguntas que te ayuden a profundizar cada movimiento: ¿Por qué está ese movimiento? ¿De qué parte del cuerpo viene? ¿Dónde está el peso del cuerpo? ¿Qué emoción lo rige? ¿Qué muestra? ¿Está de sobra?, etc. Cuestiona cada momento, todos los movimientos deben tener una razón.
- Asegúrate de tener completa claridad sobre qué movimientos conforman tu *solo de baile* y por qué están presentes.

4) *Fine-tuning the quality of the movement:*

(*Afinar cuestiones del movimiento*)

- Visita tu *solo de baile* y detecta aquellos momentos en los cuales exista tensión en tus movimientos y no se necesita. Quizá son hábitos que están presentes en tu cuerpo.
- El *solo de baile* se vuelve una zona de seguridad, una vez que se domina y se entiende.
- Trabaja con la calidad de un movimiento en particular.

- Revisa tu relación con la música. ¿Se ha vuelto una música de fondo y hay momentos que estás ignorando?
- Recuéstate en el piso, revisita el *solo de baile* en tu imaginación (no a través de audífonos).
- Prueba hacer tu *solo de baile* con otra pieza musical.
- Es probable que al cambiar la pieza musical entres en conflicto en los momentos que tu *solo de baile* no coincida con la música. Te permite romper la mecanicidad.
- Detecta los momentos en los que localizas un conflicto y regresa a la pieza original.
- Comienza una reflexión respecto a las decisiones que ya fijaste de esos momentos en los que entras en conflicto y revisa que tengan un motivo para estar o quizá necesitas clarificar el movimiento.

El *solo de baile* debe transitarse varias veces. El actor nota, poco a poco, que algunos movimientos o motivaciones se graban en su cuerpo y de manera intuitiva conforman físicamente al personaje. Por otro lado, Ewan dice que las decisiones no son rígidas, pueden variar conforme se va conociendo, cada vez más, al personaje en los ensayos.

3.8 Exploring Ways of Being: Efforts And Other Codes⁸⁰

Este apartado se divide en dos partes. En la primera parte de este apartado Ewan retoma elementos de la propuesta de Rudolf Von Laban⁸¹ sobre los *efforts*. Los estudios de Laban se enfocan en la investigación de movimiento para la danza. Ewan, por su parte, lo dirige a la actuación.

Ewan menciona que este apartado es para que los actores conozcan un camino accesible para que puedan existir en la realidad de alguien más, mientras profundizan en su imaginación y su instinto.

Se decide mantener la palabra *effort* en inglés, a lo largo de este apartado, porque al estar investigando opciones para su traducción, se considera que las dos traducciones comunes (Esfuerzos o Acciones básicas) generan sensaciones distintas. Por lo tanto, se mantendrá en el idioma original, tratando de sensibilizar al lector en la naturaleza o uso de esta palabra en el contexto de Laban.

En la segunda parte se trabajará con una propuesta directa de Vanessa Ewan; la recopilación de *Códigos y Llaves* para acceder, de otra manera, a información del comportamiento humano.

3.8.1 Primera parte: *Efforts*

Laban dice que todo el movimiento humano puede ser expresado a partir de la mezcla de ocho *efforts*. Cada *effort* contiene estos tres elementos: peso, tiempo y espacio. A su vez cada elemento tiene dos variantes y se presentan a continuación:

Peso: **Pesado**; se refiere a un movimiento con fuerza. **Ligero**; un movimiento suave.

⁸⁰ Explorando maneras de ser: Esfuerzos y otros códigos.

⁸¹ Rudolf von Laban nace en Bratislava, Eslovaquia en 1879 y muere en Weybridge, Inglaterra en 1958. Fue un Bailarín y coreógrafo austríaco de origen húngaro que fue uno de los teóricos de la danza más influyentes del siglo XX. Formado como bailarín en París, estudió además la danza negra y árabe y se interesó por la escenografía y el arte dramático. Desarrolló el método de cinetografía, el cual es una manera de registrar, describir, visualizar e interpretar todas las formas de movimiento. (BiografíasyVida)

Tiempo: **Inmediato**; varias acciones a la vez, sensación de corte. **Sostenido**; unir la acción, sensación de estar soñando.

Espacio: **Directo**; una línea recta, se tiene un destino. **Indirecto**; una curva, no tiene inicio o fin.

De esta manera, de la combinación de estos tres elementos y sus variantes aparecen las características específicas de cada *effort*.

Los ocho *efforts*:

<u>Effort</u>	<u>Espacio</u>	<u>Tiempo</u>	<u>Peso</u>
Floating- Flotar	Indirecto	Sostenido	Ligero
Gilding- Deslizar	Directo	Sostenido	Ligero
Wringing- Exprimir	Indirecto	Sostenido	Pesado
Pressing- Empujar/Presionar	Directo	Sostenido	Pesado
Thrusting- Golpear	Directo	Inmediato	Pesado
Slashing- Latigar	Indirecto	Inmediato	Pesado
Flicking- Sacudir	Indirecto	Inmediato	Ligero
Dabbing- Puntear	Directo	Inmediato	Ligero

El *effort* flotar se compone de un **tiempo sostenido** (sensación de estar soñando), **peso ligero** (movimiento suave) y su **espacio es indirecto** (curva, no tiene inicio o fin).

De esta manera, a través de los ocho *efforts* y los elementos que los conforman, según Laban, se puede acceder a todas las posibilidades de movimiento humano. En este apartado, Ewan brinda opciones para poder aprovechar los *efforts* en la actuación.

Ejercicios:

*Floating: Indirect/ Sustained/ Light:*⁸²

⁸² Se usa el *effort* flotar para ejemplificar cómo debe ser el proceso para explorar cada uno.

(Flotar: indirecto/sostenido/ligero)

- Vas a explorar el *effort* de Flotar, entonces, no planees el movimiento.
- Encuentra un lugar en el estudio.
- Poco a poco, introduce a tu cuerpo a un movimiento ligero.
- Comienza el *effort*.
- Se necesita que todo tu cuerpo se comprometa con el *effort*.
- Debes “ser” el *effort*.
- Viaja por el *effort*.
- El *effort* se expresa en todo tu ser.
- Sé consciente de estar en continuo movimiento.
- Concéntrate en el *effort*. Por ejemplo, no te vayas por imaginar que eres un astronauta. Te encuentras trabajando con flotar.
- Pregúntate ¿Qué alcances tiene en el cuerpo? Por momentos, permite que el movimiento pase por partes de tu cuerpo específicas.
- Para la exploración de los *efforts* puedes usar otros estímulos como: música o imágenes, por ejemplo, imagina que se realiza el movimiento a través de una nube, pero que no puedes destruirla.

Continued Existence in One Effort
(Existencia continua en un Effort)

- Pon atención a diferentes partes de tu cuerpo, es decir, tus pies pueden ser ligeros al igual que tus manos.
- Ahora, que tu atención este en lo sostenido. Tienes todo el tiempo que necesitas para descubrir cómo mantener el movimiento sostenido y ligero.
- Detén el movimiento de manera gradual, internaliza el sentimiento del movimiento y se consciente en qué partes de tu cuerpo reside: ¿Se encuentra en tu cabeza? ¿En tus pensamientos? ¿Se encuentra cambiando de lugares? ¿Cómo te hace sentir el movimiento?

Se necesita de tiempo y compromiso para trabajar con los *efforts*. Se debe tener claro que los *efforts* no están ligados a una emoción. Sin embargo, pueden ser vehículos

Para finalizar, se ofrece un ejercicio que **solo se podrá aplicar una vez que se han explorado los ocho *efforts*.**

Bottling Exercise.

(Ejercicio del embotellamiento)

- Elige un texto que tenga las motivaciones e intenciones de los personajes claras, por ejemplo, un texto de Shakespeare.
- Deduce las posibles emociones o sentimientos que se encuentran en él, por las pistas que ofrece el texto.
- Selecciona una de las emociones para trabajar.

- Identifica en qué parte del **texto** comienza la emoción seleccionada, márcalo. Solo sabrás si ese momento es el correcto cuando lo hagas.
- Elige un *effort* para la emoción o sentimiento seleccionado.
- Imagina que tienes público.
- Comienza el texto de forma clara y comprometida.
- Cuando llegues al momento del texto que marcaste, da la espalda al público. Cuando giras imagina que eres “invisible”, sólo se ve la emoción que esta “*embotellada*”. Posteriormente, juega con el *effort* que seleccionaste para esa emoción. No tomes ninguna postura habitual de tu personaje.
- El cuerpo se encuentra libre.
- Una vez que tomas por completo la emoción interna con el *effort*, “*embotéllala*”, escóndela dentro de ti. Vuelve a girar hacia el público.
- No dejes que la emoción “*embotellada*” se revele.
- Deja que las palabras sientan el efecto del conflicto de lo interno y lo externo. Que sean ellas las que hagan el trabajo de hacer sentido con lo que estás sintiendo internamente.
- Puedes hacer el ejercicio varias veces, pero se consciente que llega un momento

en el que sólo debes confiar en la memoria de tu cuerpo.

- Haz de nuevo el proceso. Elige otro momento del texto para explorar con otra emoción interna y otro *effort*.

3.8.2 Segunda parte: Advanced Practice - Physical Codes and their Keys.⁸³

Los *códigos* y *las llaves* son los nombres que Ewan da al proceso de *traducción física* de la *información física* que se *almacena* en el día a día al observar el entorno y que se pueda verter en un personaje.

Se considera que estas herramientas deben usarse cuando se tenga una mayor experiencia en la propuesta de Ewan, porque a través de las diversas herramientas que hasta el momento se han presentado, se va entrenando la capacidad de *traducir físicamente* con el apoyo de pinturas, canciones, animales, etc. Es decir, los *códigos* y *las llaves* sirven para *traducir información física* que se obtiene directamente de observar y analizar a otros seres humanos.

Ewan considera que el proceso de construir personajes a partir de otros seres humanos, en un principio, puede ser difícil para trabajar porque se corre el riesgo de hacer imitaciones “vacías” o de *traducir físicamente* elementos que se sientan desdibujados. Por eso, ella propone acceder a la *información física*, trabajando con “apoyos” que son concretos, claros, y que no parten de la premisa “se otro ser humano”; Ewan menciona que trabajar con otros elementos relaja a los actores y les permite fluir en su proceso de construcción física de personaje. Por lo tanto, se puede decir que los *códigos* y *llaves* son herramientas “nivel avanzado” para cuando se pueda, realmente, *traducir físicamente* cualquier elemento que se considere aporta al personaje directamente de investigar a otros seres humanos en el entorno.

⁸³ Práctica avanzada - Códigos físicos y sus llaves.

Códigos: Un código es **lo que se ve**, por ejemplo: masculino o femenino, se nombra así por las diferencias visuales que se reconocen entre uno y otro. Para Ewan, existen dos tipos de *códigos*: *sociales* y *físicos*.

Los *códigos sociales* están determinados por el contexto cultural e histórico de la obra, por ejemplo, un hombre en los años 50 que se pone de pie, cada que una mujer entra al cuarto.

Los *códigos físicos*, no pertenecen a la obra, son generales, por ejemplo, la vejez, porque no depende de una época.

Llaves: Son accesos al *código*, el **cómo se ve**, por ejemplo: el *código* es vejez, la *llave* podría ser que hacen una cosa a la vez. **No son acciones**, es la manera en **cómo se crea** el *código* identificado.

Ewan menciona un ejemplo:

A un actor le toca una escena en la que su personaje se encuentra en estado de ebriedad (*código físico*) y es una experiencia que no ha tenido o la tiene como un recuerdo lejano.

Entonces, el actor sale a observar su entorno con ese *código físico* presente en su mente; hasta que, finalmente, le causa curiosidad una persona que él nota en estado de ebriedad; porque físicamente percibe el esfuerzo que la persona hace para hablar bien, para caminar, para sostenerse.

Una vez que selecciona a la persona que analizará, comienza el proceso de *almacenamiento* a través de preguntas; ¿Cómo se encuentra su respiración?, ¿cómo distribuye su peso? ¿cómo percibe el tiempo? ¿Cómo se relaciona en el espacio? ¿Cómo se relaciona con los demás? ¿Cómo perciben el tiempo los demás?

Posteriormente, el actor, con base en esa *información física* que almacenó, decide que una *llave* para crear el *código* “estado de ebriedad” es “esfuerzo para caminar bien”. Por lo tanto, en su ensayo, comenzará a trabajar en la *traducción física* de dicha *llave* (tomando en cuenta los elementos que cuestionó) y, solamente, el actor sabrá si la *llave* que encontró es la que necesitaba o necesita seguir *almacenando información física* de su entorno y *traduciendo físicamente* más *llaves*, hasta que encuentre la que necesita.

Ejercicios:

Identifying and Working on the Codes for Your Character:

(Identificando y trabajando en los códigos para tu personaje)

- ¿Por qué tu personaje es ese personaje y cuál es su función en la obra?
- Traduce los negativos, es decir, a veces el dramaturgo agrega su punto de vista: “un borracho despreciable” **no se puede actuar en negativo**, si puedes, tradúcelo, si no, quítalo.
- Decide en qué *códigos* vas a trabajar: que sean los que están influenciando a tu personaje que, claramente, ofrecen algo a tu habilidad de realmente encarnar la parte.
- ¿Has observado los *códigos sociales* de cultura: morales, de comportamiento, estilo, o de práctica religiosa? ¿Las relaciones profesionales, de clases o de género, etc.?
- ¿Has observado los *códigos físicos* de la edad, la enfermedad, género, fuerza, si se está bajo la influencia de las drogas, de alcohol, maldiciones, embrujos, etc?
- De la descripción del personaje y del texto, cuestiona cualquier palabra que te ofrezca algo acerca de la naturaleza y la lógica del *código*. Incluye las palabras que vengan a tu mente, que se relacionen con el *código*, después de leer la obra.

- Trabaja los aspectos del *código* dentro de su contexto y decide una llave o llaves que encajen con el *código*. Mantenlo simple.
- Investiga el *código*: crea un banco de hechos y de impresiones artísticas como un recurso para la indagación del código: imágenes, fotos, grabaciones de voz, pedazos de una conversación, perfiles de personajes, etc.

Observing the Code and the Keys in Action:

(Observando el código y las llaves en acción)

- Sal al mundo real y encuentra en alguien los códigos que identificaste; que esté comprometido realizando una acción común que **puedas observar**.⁸⁴
- Observa a la persona y busca en su acción alguna *llave* o *llaves* con las que puedas decidir trabajar.
- Desentraña lo que estás mirando: mira una parte de la acción o una sección del cuerpo.
- Construye una imagen de lo que estás viendo, usando las preguntas de observación que has acumulado de los apartados previos; cuestionamientos sobre el mundo de la obra; de sus interrelaciones

⁸⁴ Elegir a alguien que este realizando una acción común, permitirá que cuando se pruebe la llave, sea más sencillo enfocarse en la cualidad/cualidades de cómo se están realizando los movimientos.

con otros personajes; tiempo, peso, espacio; *BBWSWRB*.⁸⁵

- Regresa a tu búsqueda con tu *llave* en la mente y, si es necesario, refina tu llave con base en lo que has observado.
- Probablemente, descubriste otras *llaves*. Siempre sabrás instintivamente cuando una llave está “bien”; ya sea, cuando lo hagas, lo veas o porque tu cuerpo la entiende de manera innata. Deja que comparta su conocimiento contigo.

Try the Keys on Your Own Body:

(Prueba las llaves en tu propio cuerpo)

- Regresa al estudio, crea un paisaje en el que puedas jugar, usando, por ejemplo, algunas sillas (una encima de otra), una mesa en la que puedas subirte, una silla para sentarte, algunos objetos como una taza, una pluma, una hoja, en fin. Ahora juega en ese paisaje, probando tu *llave*.
- Ten cuidado de no añadir demasiadas *llaves* o *códigos* a tus acciones, especialmente muy temprano en tu ensayo. Tendrás que ejercitar tu juicio artístico- si sientes que un simple

⁸⁵ **BBWSWRB**: Backbone (Columna vertebral), Breath rhythm- Heartbeat (Ritmo respiratorio, ritmo cardiaco), Weight (Peso), Space (Espacio), Way it sees the world- The eyes (Manera en cómo ve el mundo- Los ojos), Rhythm of life (Ritmo de vida), Balance of senses (Balance de sentidos). Se sugiere visitar a partir de la página 45 de este trabajo para revisar los cuestionamientos a los que se hace referencia. 3.5 Observación y Traducción y 3.6 Transformación: Animal y Antropomórfico (véase a partir de la página 50)

movimiento tiene demasiadas *llaves* atadas, que ya no sabes cómo moverte, entonces, añadiste muchas.⁸⁶

Give the Keys to Your Character (Da las llaves a tu personaje)

- Confía y dáselas a tu personaje para que trabaje con ellas. La memoria de tu cuerpo retendrá la exploración que has hecho, significa que tu personaje ha creado una fisicalidad con los *códigos* y las *llaves* que se han incrustado en él.

En conclusión, buscar *códigos* y *llaves*, consiste en entender “realmente” cómo es la cualidad de movimiento de una persona; profundizar en la esencia, saber desde dónde viene el movimiento, cuál es la energía, por qué se realiza de esa forma, etc. Ewan invita a que los actores todo el tiempo estén, a través de vivir la vida con “ojos de actores”, conectando con la curiosidad de cuando se estaba en la infancia y se generaban infinidad de cuestionamientos acerca de algo que causaba inquietud hasta entenderlo a profundidad.⁸⁷

⁸⁶ Por ejemplo, si el *código* es “la vejez”, quizá traducir sólo la distribución que hay de la energía para sentarse, para tomar un objeto o hacer una cosa a la vez, sea suficiente.

⁸⁷ Este fue un ejercicio que Ewan compartió con los alumnos del CUT, en su visita a México. Más adelante, se mencionará, con más detalles, cómo fue este encuentro.

3.9 Personal Safety Movement⁸⁸

Vanessa Ewan ofrece una reflexión sobre casos que implican que el actor use su cuerpo de maneras particulares como escenas de peleas, de sexo, violentas o de riesgo físico (caídas, saltos, etc).

Ser actor implica responsabilidad, voluntad y compromiso. Siempre se debe estar preparando. Reconocer sus capacidades físicas y vocales, depende de él. Así como también es su obligación cuidar su salud y su cuerpo.

Ewan dice que los actores jóvenes deben tener precaución de querer imitar historias de actores “famosos” que llegaron a extremos por sus personajes. Por sentir que de esa manera serán más contemplados para un papel. Por ejemplo, menciona que Hugh Jackman para su papel en *Los miserables*⁸⁹, se sometió a una dieta para deshidratarse o Christian Bale dejó de comer para su personaje en *El maquinista*⁹⁰. Menciona que probablemente fueron decisiones que los mismos actores tomaron, pero que eso no es garantía de que sean mejores para su oficio.

Otro de los puntos que toca Ewan es la disposición. Para ella, el trabajo que hace el actor sobre sí mismo tiene como finalidad que se encuentre dispuesto y abierto para su trabajo, sus descubrimientos, aprendizajes, etc.⁹¹

¿Qué es “estar abiertos”? Permitir el acceso, el paso o la vista; no cerrado, atado o restringido; expuesto a la vista o al ataque; sin coberturas o protecciones; franco y comunicativo, sin estar completamente resuelto; permitiendo aún el debate; accesible, receptivo, o dispuesto; aceptando la

⁸⁸ Seguridad personal en el movimiento.

⁸⁹ “La película fue dirigida por [Tom Hooper](#), con guion de [William Nicholson](#), Boubil, Schönberg y Herbert Kretzmer... En 1815, el convicto Jean Valjean ([Hugh Jackman](#)) es puesto en libertad condicional por el guardia de la prisión, Javert ([Russell Crowe](#)) tras cumplir una condena de diecinueve años por robar una hogaza de pan y numerosos intentos de fuga...” (Wikipedia)

⁹⁰ “El Maquinista es una película de suspenso psicológico, filmada en España y desarrollada en inglés, dirigida por Brad Anderson y estrenada en el año 2004. La película fue escrita por Scott Kosar, y protagonizada por Christian Bale... Reznik [personaje que interpreta Christian Bale] padece [insomnio](#) desde hace un año y se encuentra extremadamente delgado, lo que provoca, en un principio y en cierta medida, la indiferencia y el prejuicio de sus compañeros de trabajo...” (Wikipedia)

⁹¹ Vanessa Ewan aclara que no se mal interprete con pensar que por eso se está sexualmente dispuesto, o abierto para recibir críticas que son innecesarias o manipulaciones.

posibilidad; Vulnerable o sujeto a...Sincero, honesto, recto, directo, sin reservas, de habla sencilla, franca, libre, de frente... (Ewan y Green 250)⁹²

Al trabajar, Ewan resalta por qué los actores deben tener un calentamiento (distinto) para las diversas situaciones que vivan. Es decir, lo que conforma los calentamientos cambiará dependiendo si se hace para entrar a función, una audición, grabación, casting o incluso si van a dar entrevistas.

Ewan hace énfasis en que la disposición antes de comenzar a trabajar es fundamental. Por ello, si el actor se encuentra acostumbrado a calentar, cuando no tenga tanto tiempo para prepararse, su ser se dispondrá inmediatamente.

Por otro lado, el actor tiene que saber cuidarse. Analizar las peticiones que le hagan en cada proyecto. Algunas veces se enfrentará a escenas de sexo, violentas, peleas, etc. Las cuales se tienen que desarrollar en **un ambiente de respeto, comunicación y en complicidad con el equipo.**

La responsabilidad de ofrecer un entorno seguro, en parte, cae en el equipo. Sin embargo, también es responsabilidad del actor distinguir en qué momentos se puede estar exhibiendo de más, si se encuentra en un entorno de riesgo o está en juego su seguridad física y personal.

De la misma manera que el actor debe priorizar su bienestar en escenas de alta demanda física, también en ellas tiene que ofrecer cuidado y respeto a sus compañeros. Los momentos de “inspiración” que ponen en riesgo al otro, no son válidos. La espontaneidad que pueda surgir en una escena así, no desplaza la seguridad ni la comunicación porque puede provocar lesiones.

Vanessa Ewan hace énfasis en la cantidad de información que existe acerca de cómo se “debería” lucir y sugiere tener precaución porque esta saturación de información sobre la imagen personal puede terminar en problemas alimenticios o

⁹² “What is “being open”? Allowing access, passage, or view; not closed, fastened, or restricted; exposed to view or attack; not covered or protected; Frank and communicative; not finally settled; still admitting of debate; accesible, receptive, or available; admitting of; making posible; vulnerable or subject to...candid, honest, forthcoming, forthright, direct, unreserved, plain-spoken, outspoken, free-spoken, up front...(Ewan y Green 250)

incluso en enfermedades mentales. Menciona que es importante ser conscientes que quién se está **transformando es el personaje, no el actor o la actriz.**

Por último, ofrezco en 4 “tips” una síntesis de varias recomendaciones que Vanessa Ewan da:

- Para enfrentar escenas de violencia física, una ayuda será nombrar con claridad la coreografía. Conocer las reglas de la escena.
- Para una escena de desnudo, estar de acuerdo con la razón por la que se hace. Exigir que estas escenas **sean anunciadas antes** de llegar a un acuerdo laboral.
- Hay personajes para los que piden características físicas específicas. Si esto se sabe y, aun así, se decide audicionar por el personaje, que se aborde como a cualquier otro personaje y confiando en **la actuación.**
- Asumir que el actor o actriz no puede estar **alterándose físicamente** para la diversidad de personajes que haga.

Cuestionario:

*Listening to Your Instinctive Feelings:*⁹³

(Escuchando tus sentimientos instintivos)

- Escúchate. Puedes forzarte a callar tus sentimientos, pero siguen presentes y aparecerán después.
- Necesitas estar abierto y en control.
- Se consciente de tu mente antes, durante y después.
- ¿Para qué te estas preparando? ¿Te sientes seguro con esto?

⁹³ Ewan sugiere este cuestionario con personajes o escenas que sean potencialmente inseguras.

- Revisa si lo que estás haciendo es para “complacer al director” o para superarlo porque crees que se volverá fácil la próxima vez.
- ¿Qué tan cómodo realmente te sientes?
- ¿Puedes identificar cuándo te sientes cómodo? En otras palabras, ¿puedes identificar si quizás te puedas sentir cómodo si haces la escena más tarde o en otro momento?

Se considera que el protocolo que ella aquí ofrece es pertinente en el contexto actual, ya que el tema de cómo son o han sido los procesos de enseñanza en la formación actoral se encuentra vigente y cuestionándose. Por lo tanto, es una herramienta que puede brindarse desde el primer año de la formación académica actoral porque permitiría a los estudiantes tener claridad respecto a su seguridad personal y puedan evitar o romper vínculos potencialmente inseguros, a tiempo.

Gran parte del trabajo de Vanessa Ewan se ha desarrollado en la docencia; es decir, está en contacto con actrices y actores en formación, por lo que, seguramente, sabe que, desafortunadamente, existen situaciones de riesgo y que, a veces, en el momento, es difícil detenerse para saber qué se quiere hacer y qué no se quiere hacer, es decir, dificultad para establecer límites, ya sea en la escuela o en el ámbito laboral, entonces, este protocolo es una guía y un apoyo para la vinculación de los estudiantes con las y los profesores o las y los directores.

Por otro lado, Ewan aquí desarrolla una reflexión personal, en ella se pueden notar algunos aspectos que se han hecho presentes a lo largo de su propuesta, por ejemplo; cuando menciona que el actor **se escuche así mismo**; es un punto en el que ha estado insistiendo desde el primer ejercicio en el apartado 3.1. Cuando pide que se **cuestione** si lo está haciendo para “complacer al director”; se refleja la constante petición a los actores de **estarse haciendo preguntas**, para impulsar su

práctica, entre otros. Es decir, es un apartado en el que se reafirma la esencia de Ewan y que se encuentra integrada a lo largo de cada uno de los ejercicios que conforman su propuesta.

Capítulo 4

Testimonio de Aplicación

En la primera parte de este capítulo se mencionarán los ejercicios que Vanessa Ewan compartió, cuando vino a México, con el grupo de segundo año de la generación 2013-2017 del Centro Universitario de Teatro (CUT)⁹⁴ donde se encontraban los estudiantes; Federico Zapata⁹⁵, Omar B. Betancourt⁹⁶ y Nora Daniela Márquez Mondragón⁹⁷ como parte de una sesión complementaria que les brindó la Cátedra Ingmar Bergman⁹⁸ de la UNAM. Así como también detalles de la experiencia, de dichos actores, con ella.

⁹⁴ Héctor Azar fundó el Centro Universitario de Teatro en 1962. Durante sus primeros años, se impartían diversos cursos y talleres de teatro. Fue hasta 1973 que Héctor Mendoza la vuelve una escuela formal de teatro. Actualmente, cuenta con la licenciatura en Teatro y Actuación.

⁹⁵ **Federico Zapata:** originario de la Ciudad de México, es actor egresado del Centro Universitario de Teatro (CUT) de la Universidad Nacional Autónoma de México (2013) Profesionalmente ha participado en las puestas en escena (In)visible de Enrique Olmos de Ita (2019, 2020), Bajo tierra de David Olguín (2017, 2018, 2019) y El fin de Edmundo de Mariana Hartasánchez (2020, 2021) con el Colectivo Desde los Huesos, Damiana y Carola con Los Bocanegra (2018), El canto de los peces de Los Conjurados Teatro (2018), Deus ex Machina y Palabras ajenas con el colectivo Teatro Ojo (2018), Sesión permanente bajo la dirección de Enrique Singer, Luis Mario Moncada y Teatro Ojo (2017) y Loop microcosmos humano bajo la dirección de Vivian Cruz (2017), entre otras.

⁹⁶ **Omar B. Betancourt:** Egresado del Centro Universitario de Teatro (C.U.T.). Ha actuado en más de 15 cortometrajes producidos por el CUEC, CCC, AMCI, INDIE, entre otras escuelas. Las obras más relevantes en las que ha actuado son: Olimpia 68, El caballero de Olmedo, El rey John, Transbordador Zel (obra ganadora del 27° festival internacional de teatro Universitario) Antinavideños 2019 y Bajo Tierra de David Olguín. Es uno de los fundadores del Colectivo Desde los Huesos. Actualmente es maestro de actuación a nivel preparatoria en el Colegio del Valle, incorporado a la Universidad ISEC. Con Dictamen 10 de la DGIRE y es integrante del Carro de Comedias de la UNAM, 2021-2022.

⁹⁷ **Nora Daniela Márquez Mondragón:** Intérprete multidisciplinaria. Licenciada con mención honorífica en actuación por el Centro Universitario de teatro de la UNAM. Como investigadora joven ha participado en el 6to Congreso Nacional de Teatro. Ofreció la conferencia magistral "Ethos cuerpo: entrenar habilidades para la desobediencia y noviolencia" en el marco del XXVIII Festival Internacional de Teatro Universitario. Así mismo en el XXVII Congreso Internacional de la Asociación Mexicana de Investigación Teatral. Cofundadora de La Barraca, revista de estudiantes del Centro Universitario de Teatro, de la cual fue coeditora de 2014 a 2018. Ha trabajado con diversos colectivos teatrales, así como con directoras con enfoque corporal como Francine Lepin, Vivian Cruz. Se formó también en el Laboratorio Escénico de Danza teatro Ritual en talleres de Danza butoh con maestras mexicanas y de Japón. Investiga la pedagogía del cuerpo con enfoque noviolento, actualmente es docente en nivel bachillerato y licenciatura.

⁹⁸ La Cátedra Ingmar Bergman en cine y teatro, UNAM, es una iniciativa de la Universidad Nacional Autónoma de México, creada en 2010 a través de la Coordinación de Difusión Cultural con el fin de contar con un espacio de reflexión y formación académica que fortalezca y amplíe la cultura cinematográfica y teatral entre los universitarios y la sociedad en general. (CulturaUNAM)

En la segunda parte presentaré mi testimonio al aplicar algunas de las herramientas de Ewan para mi trabajo con un personaje. Así mismo, describiré qué resultados observé al compartir algunas herramientas de Ewan con Adriana Cecilia Millán, una compañera de generación del Colegio de Teatro que me pidió apoyo para complementar su construcción de personaje.

Al final de este capítulo mencionaré qué ventajas y desventajas encuentro del aprendizaje a través de ambos testimonios, el presencial y el indirecto (lectura del libro).

4.1 Testimonio de actores en contacto directo (Taller Presencial)

La cátedra Ingmar Bergman invitó a Ewan en el año 2015 a compartir su trabajo en una conferencia realizada en la sala Carlos Chávez del Centro Cultural Universitario. Cabe mencionar que como parte de la visita de Ewan a México; los alumnos del CUT tuvieron una clase práctica con ella.

Para conocer cómo fue la experiencia directa con Ewan, se entrevistaron a tres alumnos del Centro Universitario de Teatro. Las preguntas que se les realizaron fueron

- 1- ¿Qué recuperas de tu experiencia con Vanessa Ewan?
- 2- ¿Aplicas alguna herramienta en tu trabajo como actor/actriz? ¿Cuál?
- 3- ¿Consideras que la propuesta de Vanessa Ewan resuena con la actoralidad en México? ¿Por qué?

El testimonio que cada uno de ellos compartió fue muy diferente. Pero, coinciden en que el acercamiento con Vanessa Ewan, en realidad, fue breve (de 1 a dos masterclasses). Finalmente, otro punto a resaltar es que el diálogo entre Ewan y los alumnos fue a través de una traductora con la que ella contó todo el tiempo.

Al preguntarles acerca de qué ejercicios recordaban, es evidente que el factor del tiempo influyó mucho en la visita de Ewan porque solo les compartió un par y sin

profundizar en ellos. Por lo tanto, la propuesta de Ewan, les pareció ambigua o se quedaron con dudas respecto a si lo habían entendido.

Al cuestionarlos sobre qué recuperaban de su experiencia, compartieron que la sensación que tuvo el grupo, en general, fue de haber sido los “conejillos de indias” de Ewan para preparar lo que al día siguiente presentaría en la Sala Carlos Chávez.

La pregunta acerca de si consideraban que la propuesta de Ewan resonaba con la actoralidad en México, generó opiniones diferentes; para Federico Zapata es algo que ya se enseña en las escuelas de formación teatral; Omar Betancourt considera que no, que más bien vino a México para mostrar lo que se hace en su país sin tener mayor influencia en ellos; Nora Daniela Márquez Mondragón dijo que más que aportar, puede enriquecer. El cuestionamiento la hizo conectar con diferentes aspectos. Primero abrió la pregunta de “¿Cuál es la actoralidad en México?” y respondió que la actoralidad en México es muy variada porque depende de en qué escuela se estudie, de dónde se esté haciendo el teatro o de qué tipo de teatro se esté haciendo. Ewan la hizo reafirmar la ventaja de tener una técnica para actuar:

...como a construcciones desde otro lugar que no desgasten emocionalmente a los actores ¿no? Sí no, se te acaba la vida muy rápido, te cansas a los cuarenta, ya no quieres actuar, a los treinta ya, adiós, es muy cansado, pero no, porque justo la técnica, creo que es eso, la técnica es esto, estas abajo y ahora estas arriba...” (Márquez Mondragón)

Por último, considera que también podría aportar a la relación maestro-alumno:

...una aproximación maestro-alumno relajada, una aproximación, sí, creo que eso sí nos puede resonar mucho como mexicanos, digo, yo a veces hablo de más ¿no? Pero sí somos una cultura muy jerarquizada y entonces, el profe es –oh profe- y como alumno, te sientes que no sabes nada y no sé, cosas feas, que con otras culturas se puede apreciar que puede ser diferente... (Márquez Mondragón)

Ahora, me enfocaré exclusivamente en los ejercicios que Ewan les compartió.

Les pidió que realizaran algunas acciones “como si tuvieran muchos años”; con ayuda de objetos; una vez que los alumnos seguían su indicación, caían en moverse despacio como si estuvieran en cámara lenta; ella les comentó que pusieran atención en la cualidad de sus movimientos porque no se trataba de sólo hacer movimientos lentos, sino que una persona en la vejez, realiza una cosa a la vez porque así es su ritmo de vida no porque tenga la intención. Es decir, es su forma de estar cotidiana, no se esfuerza en hacer las cosas aparentemente “lentas”.

Hizo en que notaran cómo la cualidad de los movimientos de ellos, al ser jóvenes, era muy distinta a si observaban moverse a una persona en la vejez. La invitación que les hacía con este ejercicio era que, en su vida, observaran, analizaran y profundizaran en las cualidades de movimiento de las personas; entender “realmente” por qué una persona realiza sus movimientos en ese tiempo con cierta cualidad para así poder *traducirlo físicamente* y que no se sienta que hacen una imitación “vacía”, superficial.

Vanessa Ewan en el ejercicio previamente descrito, les habló de las premisas que menciona en el apartado 3.8⁹⁹ cuando habla de *Códigos físicos y llaves*.

Otro ejercicio, que les pidió que realizaran, fue estar frente a frente con otro compañero. Posteriormente, que desglosaran su columna, que se dieran un momento para llegar completamente abajo, darse el tiempo para regresar y no perder el contacto con su compañero.¹⁰⁰

Al regresar y estar de nuevo en la vertical, les pedía que fueran conscientes de ese instante, de ese segundo de presente en el que reciben a su compañero de nuevo,

⁹⁹ Herramienta: *Observando el código y las llaves en acción*, que conforma al 3.8, Explorando maneras de ser: Esfuerzos y otros códigos. (Véase a partir de la página 72 de este trabajo)

¹⁰⁰ Nora Daniela Márquez Mondragón en su entrevista reportó que las premisas que Ewan les compartió en este ejercicio, son premisas que ella aplica en su trabajo como actriz. Sobre todo, hizo énfasis en el estar en presente sin tener que forzar nada, realmente habitarlo.

y que detectaran que “el estar abajo” con “el estar arriba” era muy diferente, así como, que también era distinto cada vez que realizaban un desglose.¹⁰¹

El ejercicio anterior, Ewan lo explica en el apartado 4¹⁰². Hace alusión a la importancia de estar en presente, de comprometerse con la imaginación y de brindar contenido a cada aspecto de lo que se está haciendo, es decir, no realizar nada de forma mecánica.

Cuando se les preguntó si aplicaban alguna de las herramientas de Ewan en su trabajo como actores, Omar Betancourt y Federico Zapata dijeron que no. Nora Daniel Márquez Mondragón dijo que ella sí, que retomaba las premisas vistas cuando desglosaron la columna, acerca de ser consciente de que cada cosa es diferente (palabra, significado, movimiento, imágenes, etc.) darle el espacio y habitar cada momento.

4.2 Testimonio de actrices en contacto indirecto (Lectura del libro)

Apliqué algunas herramientas de Ewan para construir mi personaje *pueblo*¹⁰³. Fue un personaje que me acompañó durante casi un año. Mi proceso no sólo fue conformado por lo obtenido de Vanessa Ewan; probé acceder a Ewan como una vía más para ampliar mis opciones; para completar o añadir a un proceso.

Mi personaje, originalmente, no existía en el texto porque era un monólogo que el director decidió dividir y distribuir en personajes. Por otro lado, éramos dos actores

¹⁰¹ “... esa conciencia de que cada cosa es distinta, y yo siento que la puedes aplicar no solamente en dónde está colocada la mirada ¿no?, si no a la hora que trabajas con el texto, cada palabra es distinta y eso no quiere decir que cada palabra tenga una entonación específica ¿no? es distinto y cada significado es distinto y a cada significado le corresponde una imagen, entonces, eso es, como trabajar así, puede ser cansado pero es muy divertido porque ninguna palabra pasa en vano, ni las palabras, ni los movimientos, pasan en vano...” (Márquez Mondragón)

¹⁰² Herramienta: *Acción Simple*, que conforma al apartado 3.4 En el estudio del movimiento. (Véase a partir de la página 42 de este trabajo)

¹⁰³ Personaje que interpreté en la obra “Desde el fondo de la lluvia” de Aureliano Castillo León. La decisión desde dirección fue que seríamos dos actores los que lo interpretaríamos y se nombraría personaje Pueblo porque éramos la representación de la voz de cada habitante. La obra giraba alrededor de cómo los pocos sobrevivientes de un pueblo viven las consecuencias de estar sumidos en una guerra.

que compartíamos el mismo personaje en escena. Por lo cual, para aterrizarlo, fue vital dialogar mucho con el director para saber qué camino tomar cada uno.

Ewan, en varios apartados, sugiere hacerse preguntas, entonces, fue lo primero que llevé a la práctica: ¿Qué me distingue del otro personaje que también interpreta al pueblo? ¿Quién soy? ¿Cuántos años tengo? ¿Cómo me llamo? ¿Cómo era mi vida antes de que la guerra llegara? ¿Qué me provocaba la guerra? ¿Cómo me había transformado la guerra? ¿Sentía que en algún momento terminaría o no? ¿Aún existe la esperanza en mí? ¿Qué es tener esperanza para mí? ¿Cómo era mi relación con los pocos sobrevivientes con los que convivía? ¿Qué era vivir una guerra? ¿Soy joven? ¿Soy una niña? ¿Tengo familia? ¿Tengo hijos? Etc. Estas fueron algunas de las preguntas que me hice y me apoyaron para detallar a mi personaje que, en un principio, en el texto no existía.

*Bringing the painting to life/ Trayendo la pintura a la vida*¹⁰⁴:

Seleccioné esta herramienta porque, en ese momento, apenas estaba aproximándome a la propuesta de Ewan. Por lo tanto, de todos sus ejercicios, este me pareció sencillo y accesible para poder aplicar y comenzar a conocerla.

El objetivo de este ejercicio es *traducir físicamente* una pintura. Para que la investigación sea desde el propio cuerpo del actor y finalmente, poder trasladar aspectos de esa investigación al cuerpo del personaje.

El tema que guio mi búsqueda (de la pintura que *traduciría*) fue “la lluvia”. Estuve viendo varias imágenes, pinturas, fotografías, dibujos, etc. Principalmente, en internet y en libros sin forzarme a querer conectar con alguna. Finalmente, encontré la siguiente pintura:

¹⁰⁴ Herramienta: *Trayendo la pintura a la vida*, que conforma al 3.5 Observación y Traducción. Véase a partir de la página 45 de este trabajo.



“Mujer bajo la lluvia” (Pintura en óleo)¹⁰⁵

La seleccioné, teniendo en cuenta que Ewan dice que no lo pensemos mucho, que sólo confiemos en ese primer impulso. Entonces, desde que la vi, por primera vez, tuve esa conexión en la que sentí que esa chica era mi personaje.

Una vez que hice la selección, me dediqué a sólo observarla y a estarme haciendo preguntas como Ewan indica: ¿Qué llamó mi atención? ¿Siento que en esa imagen está mi personaje? ¿Qué me transmite? ¿Qué me hace sentir? ¿Qué percibo de la atmósfera? ¿Cómo es el espacio? ¿Los colores de la imagen me transmiten algo? ¿Cómo es su posición? ¿Cómo están sus manos? ¿Cuál es la posición de sus piernas? ¿La posición de su columna? ¿Cómo es la distribución de su peso? (algunas de las preguntas las hice tomando en cuenta los aspectos en los que hace énfasis Ewan: tiempo, espacio y peso)¹⁰⁶.

Al momento de recurrir a la herramienta de Ewan me encontraba, paralelamente, ensayando para la tercera temporada de la obra. Entonces, me di tres días para explorar esta herramienta.

En el primer día, mi atención se enfocó en la postura. Atendí la posición de mi columna, de mi cabeza, y de mis piernas para que mi *traducción física* fuera lo más exacta a la pintura. Mantuve la posición durante algunos minutos, me hacía

¹⁰⁵ Se desconoce el nombre del pintor (a).

¹⁰⁶ Aspectos que se introducen y desarrollan en el 3.5 Observación y Traducción. Véase a partir de la página 45 de este trabajo.

preguntas como ¿Qué estaba sucediendo con mi respiración?, ¿qué me pasaba después de estar un rato en esa postura?, ¿me era cómoda o no?, ¿qué partes de mi cuerpo estaban más en juego? “Salí de la imagen” y de ese primer día, principalmente, percibí que, después de un rato, me resultaba incomoda; mi cuello se cansaba y sentía la necesidad de estirarme.

El segundo día, volví a *traducirla físicamente*¹⁰⁷; descubrí que mi cuerpo podía *traducirla* de manera más inmediata porque ya la había conocido el día anterior. A la vez que me encontraba *traduciendo físicamente*, seguí tomando en cuenta mi respiración, la postura y el peso de mi cuerpo. Mi atención comenzó a conectar, una vez más, con la posición de la cabeza y la posición de las manos; intuitivamente sentía que era la suma de esos dos elementos los que más le iban aportar a mi personaje.

En ese segundo día, descubrí que el gesto de las manos en el pecho me remitía a algo que haría mi personaje en algunos momentos de la obra. Por otro lado, me di unos minutos para estar recostada y percibir cómo me encontraba después del ejercicio; noté que mi respiración se había vuelto más profunda.

En el tercer día, mi *traducción física* fue casi inmediata porque era familiar. Desde el inicio, sentí más libertad para indagarla. Fue en este momento donde comencé a recrear los “tres segundos antes” y los “tres segundos posteriores”, como lo sugiere Ewan. Esta investigación del momento previo y futuro me brindó la oportunidad de comenzar a dialogar con la pintura desde mi imaginación.

Para el tercer día, comencé a decidir qué le aportaba a mi personaje desde mi intuición. Al recrear los tres segundos antes, comencé a investigar la mirada. Era un elemento que quería sumar a mi personaje en la obra. Por lo tanto, comencé a explorarla. Para indagar en la mirada me cuestioné ¿Hacia qué punto está dirigida?, ¿Qué estará observando?, ¿Qué se puede percibir a través de ella? En este caso, me pareció un gran descubrimiento que, con mi imaginación, al hacer los tres

¹⁰⁷ Herramienta que se introduce y explica en 3.5 Observación y Traducción. Véase a partir de la página 45 de este trabajo.

segundos antes, pudiera conectar con un elemento que, literalmente, no se percibe en la pintura, puesto que la chica está con los ojos cerrados.

Para finalizar mi primer acercamiento a esta herramienta, integré mi voz diciendo textos de la obra; Ewan no menciona lo de usar la voz cuando se está *trayendo una pintura a la vida*, pero yo descubrí que decir algunos textos hacía que conectara más con la postura.

Para las funciones, lo que retomé de esta herramienta, fue la posición de las manos y de la espalda para el inicio de la obra.¹⁰⁸ El gesto de las manos, lo retomé en otras dos escenas.¹⁰⁹ Por último, evocaba, en algunos momentos, la sensación que había descubierto, cuando indagué en la mirada, al hacer los tres segundos antes de la pintura.

*Outer Stillness on Text/ Quietud externa sobre el texto*¹¹⁰:

El objetivo de esta herramienta es ayudar al actor a que investigue su partitura de movimientos, la cuestione y llegue a conectar con lo que es esencial y por lo tanto, tiene que estar.

Esta herramienta la usé cuando estaba reconectando con la obra para comenzar los ensayos de la tercera temporada. La seleccioné porque uno de los objetivos de este ejercicio es revisar si se está haciendo cosas innecesarias y permite conectar con la “semilla”, con lo fundamental que se quiere transmitir, entonces, después de un tiempo de no haber tenido contacto con la obra, me permitió reencontrarme con las palabras “como si fuera la primera vez” y no con los recuerdos o vicios que pudieran haberse quedado en mí de la temporada pasada.

¹⁰⁸ En la primera imagen que el público recibía nos encontrábamos todos en un nivel bajo con diferentes posiciones. En mi caso, estaba sentada, espalda con espalda con otra actriz, tenía mis piernas recogidas. Por lo que yo sume el gesto de mis dos manos en mi pecho y que mi cara estuviera lo más cerca de mis piernas, similar a la imagen. Para mí significaba “tener mi corazón entre mis manos” lo único que me pertenecía en esa guerra.

¹⁰⁹ Lo usé en una escena en la cual, por la escasez de agua y comida, los personajes se muestran débiles físicamente y desfallecientes. En la otra escena, se muere un bebé y los personajes guardan un breve momento de silencio que representa el luto.

¹¹⁰ Herramienta: Quietud externa sobre el texto, que conforma al 3.3 Buscando la neutralidad. Véase a partir de la página 34 de este trabajo.

Ewan propone que el texto seleccionado sea uno que se necesite compartir, que guste mucho a quien lo está haciendo. Seleccioné mi texto favorito de la obra. Es el momento en el que mi personaje se harta de todo lo que está viviendo, “explota” y reta a todos aquellos que los tienen sumergidos en la situación de guerra, de escasez, de desesperación.¹¹¹

El primer paso fue decirlo conectando con las sensaciones que me llevaron a elegirlo. Después, lo volví a decir, atendiendo cada uno de los movimientos que se hacen; comenzaba a decir el texto, caminando en círculos (indicación del director), después, poco a poco iba subiendo la velocidad de mi caminar hasta que finalmente me detenía, miraba al público, me acercaba a ellos y conforme avanzaba iba poniéndome de rodillas.

A continuación, comencé a hacerme preguntas para indagar en el porqué de cada uno de los movimientos ¿Por qué camino en círculos? ¿Por qué subo la velocidad del caminar? ¿Por qué giro? ¿Por qué comienzo a caminar hacia proscenio? ¿Por qué comienzo a llegar a nivel bajo? ¿Por qué termino de rodillas?

Al estarme cuestionando los movimientos que acompañaban el texto, noté que mis justificaciones del porqué de su presencia me eran claras. Para comprobarlo, lo dije por tercera vez, Ewan menciona que hay que confiar en nuestra intuición y en lo que el cuerpo nos está diciendo; mi cuerpo me estaba diciendo que esos movimientos sí estaban aportando y no estaban sólo porque sí. Por otro lado, comprobé que el cuerpo tiene memoria, porque tenía 5 meses, aproximadamente, de no tocar el texto y me sentí reconectada casi inmediatamente con las palabras, las imágenes, las sensaciones. Considero que también influyó que me gusta mucho.

En los ensayos y en las funciones, tuve la oportunidad de reafirmar lo que había percibido porque el director, cuando volvió a recibir el momento, me comentó que

¹¹¹ PUEBLO (Cynthia): Comprendí y vine hacia aquí. Hacia ustedes, los que han estado siempre. Hacia ustedes que con sus armas han venido a enfrentarnos, a llevarse nuestra agua y a acabar con nosotros, los que sólo vivíamos nuestras vidas. Vine con ustedes porque comprendí, ahora el mundo es suyo. Nosotros, los de antes, los que sólo vivíamos nuestras vidas hemos quedado atrás y nos hemos ido yendo uno a uno. Ustedes tienen nuestra agua, nuestro pueblo, nuestra familia... nuestro amor. (Desde el fondo de la lluvia. Escena 7. Dramaturgia. Aureliano Castillo León. Dir. Adolfo Hernández. Ni más Ni menos Teatro. 2016-2018)

funcionaba y que la progresión que tenía era buena. Mi interpretación de esos comentarios es que funcionaba porque para mí era clara la razón de ser (las imágenes, el significado, el contexto) de ese momento.

La aplicación de esta herramienta fue fácil para mí porque conocía muy bien el texto y el contexto de ese momento dentro de la obra, entonces, la investigación de movimientos y la relación entre ellos me resultaban familiares. Probablemente, si lo pruebo con un texto menos investigado, me dé cuenta, con más contundencia, de movimientos que no estén aportando o sobren.

Esas fueron las herramientas de Ewan que apliqué para apoyar a la construcción de mi personaje *pueblo* en la obra *Desde el fondo de la lluvia*. Ahora, me enfocaré en describir qué recuperó Adriana Cecilia Millán¹¹² de su experiencia y de lo que yo observé de su proceso, cuando estuvo creando un *solo de baile*¹¹³.

El personaje que, en ese momento, ella se encontraba trabajando era de la obra *Espectros* de Ibsen¹¹⁴, interpretaba a la Sra. Elena Alving.

Adriana Cecilia Millán, menciona que lo que más recuerda es su trabajo con el animal¹¹⁵. El animal que ella seleccionó fue un escorpión; enfocarse de manera práctica en la corporalidad, cualidades y forma de ver el mundo de su animal, le permitió ir más allá del análisis del texto. Además, explorar la mirada, los gestos, el ritmo, la forma de respirar (los cambios que iba experimentando) son elementos que le parecieron reveladores. Ella dice que la propuesta de Ewan sí resuena con la actoralidad en México y se puede ver con el ejercicio de *Personaje antropomórfico*

¹¹² **Adriana Millán:** Actriz y docente. Actualmente es miembro de Proyecto Ipsius, una compañía que estudia la mismidad cambiante del actor. Su búsqueda en la interpretación y en la enseñanza es el uso de la imaginación como herramienta fundamental para la transformación escénica.

¹¹³ Las herramientas que se irán mencionando a partir de aquí, conforman 3.7 Viaje emocional del personaje: Solo de baile. Véase a partir de la página 66 de este trabajo.

¹¹⁴ Henrik Ibsen fue un dramaturgo y poeta noruego. Es considerado uno de los literatos más importantes. Sus obras pueden considerarse antecedentes del simbolismo. *Espectros* gira alrededor de los secretos que la Sra. Elena Alving guarda de su difunto esposo y qué pasa una vez que se van develando a lo largo de la obra.

¹¹⁵ Se refiere al proceso para crear un *personaje antropomórfico*. Los ejercicios que se le compartieron son los que conforman al apartado 3.6 Transformación: Animal y Antropomorfo. (Véase a partir de la página 50 de este trabajo)

porque “Animales son animales” y eso, para ella, lo convierte en un ejercicio universal.

Por otro lado, para Adriana Cecilia Millán, los recursos para acceder a la construcción física de personaje que Ewan propone en cada apartado, son un apoyo para que ella pueda fijar cosas porque, le parece que, recordando al animal, la pieza de música y la pintura; hace que sea más fácil (por ser elementos concretos) traer a su memoria corporal las características o cualidades que descubrió de su personaje.

Cuando cuestioné a Adriana Cecilia Millán sobre qué recuperaba de su experiencia con el *solo de baile* para saber cómo lo había vivido ella; compartió que la herramienta sí clarificó el *viaje emocional* de su personaje porque para ella, el *solo de baile* es un “viaje al interior” en el que todo lo que se siente; se percibe con más calma y más despacio. Además, descubrió que al tener que habitar durante toda su pieza de música clásica, la emoción de su personaje, le ayudaba a que no se apresurara, a no querer “huir” de la emoción y se hizo consciente de que siempre hay tiempo para habitarla, incluso en una escena que sea rápida.

Para Adriana Cecilia Millán, la importancia del *solo de baile* no fueron los movimientos que tradujo físicamente a la Sra. Elena Alving, si no, más bien, el ritmo interior y las imágenes que le fueron surgiendo mientras estaba creando su *solo de baile*. Para ella, aunque su personaje por afuera se mostraba rígido, por dentro, “siempre estaba ardiendo” y, mencionó que, como actriz, tener claro lo que la Sra. Elena Alving estaba conteniendo, le aportó mucho a su trabajo.

Por otro lado, yo fui Actress-observer de Adriana Cecilia Millán al compartirle algunos ejercicios de la propuesta de Vanessa Ewan; a mí me pareció que la herramienta que más le aportó fue la del *Solo de baile*.

Le compartí las herramientas para crear un *solo de baile* porque yo tenía curiosidad de ver cómo se aterriza en la práctica lo que Ewan describe en su libro. Pero, sentí la necesidad de investigarlo en alguien más porque no terminaba de entender cómo aplicarlo sola para un proceso mío. Por lo tanto, ser testigo de cómo la

herramienta sumaba al personaje de Adriana Cecilia Millán, me hizo entender el recurso de mejor manera.

Vanessa Ewan en su apartado 7 del libro, se enfoca en que el actor genere un *solo de baile* que exprese todo el viaje emocional del personaje. En ese *solo de baile* se sintetiza todo lo que siente el personaje durante la obra.

Ewan divide el proceso para generar este *solo de baile* en cuatro partes:

- 1) *Investigación*
- 2) *Creación de material de manera instintiva*
- 3) *Identificando y creando opciones*
- 4) *Afinar las cualidades del movimiento*

El primer punto es la *investigación*; en este caso, al tener ya un personaje, la *investigación* se enfocó en la búsqueda de piezas musicales. Le pedí a Adriana Cecilia Millán que su elección fuera desde la intuición, es decir, que cuando escuchará una pieza musical que, para ella, representara el viaje emocional de su personaje la eligiera, pero que primero se diera la oportunidad de escuchar varias opciones. Finalmente, su selección fue la pieza musical *Nuvole Blanche* de Ludovico Einaudi.

Para el segundo punto *creación de material de manera instintiva*, Vanessa Ewan brinda diversas opciones para tener puntos de partida para la primera creación del *solo de baile*. En este caso, mi compañera comentó que percibía que su personaje transitaba constantemente por momentos de angustia. Entonces, mi invitación fue que comenzara improvisando cómo ella podía encarnar la angustia en sus movimientos, en su cuerpo. Le mencioné el ejemplo de cuando describes cómo te sientes a un médico¹¹⁶.

Durante la improvisación, le mencioné a mi compañera que permitiera que el *solo de baile* se diera intuitivamente, que no forzara nada, como lo pide Ewan. Le

¹¹⁶ Ewan menciona que cuando le intentas explicar a un médico cómo se siente el dolor, usas palabras como que el dolor te apuñala. Entonces, esa descripción puede *traducirse físicamente*.

recordaba que estaba investigando el *viaje emocional* de su personaje. Por lo tanto, que no enjuiciara lo que fuera surgiendo y que lo dejará fluir.

Percibí que para construir su *solo de baile* le funcionaron dos cosas; la primera fue que conocía bastante bien la obra y la trayectoria de su personaje en la historia; la segunda fue que la pieza musical se encontraba en constante reproducción. Eso la ayudaba a liberar su cuerpo e indagar en sus movimientos para externar lo que estaba sintiendo.

Empecé a darme cuenta que cada vez que la pieza musical volvía a reproducirse, ella comenzaba a repetir algunos movimientos. Poco a poco, fue más evidente cuáles eran las opciones que había encontrado para conformar su *solo de baile*.

Una vez que pudo realizar su *solo de baile* 3 veces, una tras otra, pasamos al tercer punto *Identificando y creando opciones*. Es decir, se enfocó en cuestionar cada momento de su *solo de baile*.

Ewan hace énfasis en que ningún movimiento debe estar “sólo porque sí”, cada momento debe estar externalizando una parte del *viaje emocional* del personaje. Para revisarlo, ofrece dividirlo en pequeños fragmentos para estudiarlos con más eficacia. Ella decidió dividirlo en seis momentos. Las preguntas que le compartí a mi compañera para que indagara cada parte fueron: ¿Cómo se modifica tu respiración? ¿Dónde se encuentra el peso? ¿Por qué se encuentra ese movimiento? ¿Qué emoción de tu personaje lo rige?

Al estar observando, a mi compañera en su indagación, me fue evidente que es un proceso íntimo, que realmente se vuelve un diálogo entre actriz y personaje. Ewan constantemente menciona que se debe dar el tiempo que sea necesario para indagar en los movimientos. Por lo tanto, hasta que mi compañera me hizo saber que su propia investigación había concluido, volví a reproducir su pieza musical.

Fue sorprendente ver que algunos movimientos ya no estaban y los que permanecían eran claros, los realizaba con más contundencia. Así mismo, su rostro se veía también respondiendo a lo que le estaba sucediendo. Me transmitía varias sensaciones.

Finalmente, llegamos al cuarto paso *Afinar las cualidades del movimiento*. Para esta parte recurrimos a dos de las opciones que Ewan brinda para hacerlo:

1. jugar con las cualidades de su *solo de baile*:

Ella decidió jugar con el tiempo de su *solo de baile*; la primera vez que realizó su *solo de baile* más lento y sin la pieza musical, reportó que “su mapa emocional se había fortalecido”.

La segunda vez jugó con un tiempo más acelerado que el “normal” y cuando concluyó, dijo que se le había complicado porque para la Sra. Elena Alving transitar por el enojo y la angustia vertiginosamente no le era “sencillo”.

2. Cambiar la pieza musical, hacer el *solo de baile* y descubrir en qué momento existe un conflicto entre música y movimiento:

Ewan sugiere cambiar de pieza musical para que cada momento en el que se descubra un conflicto entre el movimiento y la nueva pieza musical, se cuestione y se estudie para tener claridad en que nada de lo que conforma el *solo de baile* es gratuito.

Durante tres veces se exploró con la nueva pieza musical. A partir de esta experiencia, mi compañera mencionó que, la primera vez, su cuerpo se sintió “extraño”, pero que justamente esa extrañeza la hizo confiar en las decisiones que ya había tomado. Se sorprendió al sentir que, al hacerlo por tercera vez, su *solo de baile* parecía que coincidía con la nueva pieza musical.

Para finalizar, Ewan menciona que se debe confiar en la intuición para descubrir qué de ese *solo de baile* comienza a impregnarse físicamente al personaje. Me compartió que desde que comenzó a improvisar para generar el material, distinguió que algunos movimientos eran rígidos, porque Elena era un personaje con un carácter aprehensivo. Por lo tanto, decidió que la rigidez al moverse iba a ser una característica física de Elena.

Por otro lado, acentuó que Elena era una mujer que vivía angustiada e inquieta por sus secretos; el *viaje emocional* le permitió poder nombrar estos aspectos que en

su intuición ya se estaban haciendo presentes. La *traducción física* que encontró a través del *solo de baile* fue que cada vez que Elena escuchaba a otro personaje, lo hacía con los brazos cruzados, porque, de esa manera, Elena “ocultaba sus secretos”.

El proceso previamente descrito fue desarrollado en seis sesiones de dos horas que fueron distribuidas en dos semanas.

En conclusión, considero que observar y acompañar el proceso de mi compañera me ayudó porque, cuando leí este apartado, sentía que podría ser ambiguo o abstracto. Desde mi punto de vista, podría resultar conflictivo si no existe una confianza plena en las decisiones que se toman, en los impulsos, intuiciones, lo que el cuerpo está diciendo como lo pide Ewan, porque la actriz o el actor son las únicas personas que conocen bien a su personaje.

Me parece que esta herramienta, también, puede volverse una “trampa”, si la actriz o el actor que la está usando se bloquea o no se permite conectar con las emociones del personaje. Es decir, es una tarea que implica valentía para tocarse emotivamente y no caer en una coreografía que solo va acorde a la pieza musical.

Por otro lado, descubrí que también es una herramienta que pone en evidencia qué tanto conoces al personaje, porque las opciones que generes dependen de ello. Entonces, quizás, puede revelar que hace falta visitar el por qué el personaje acciona de una u otra manera antes de usar el *solo de baile*. Sobre todo, porque en Adriana Cecilia Millán noté que si ya ese vínculo está claro es más sencillo acceder a las indicaciones.

4.3 Comparación de ambos testimonios (Ventajas y desventajas)

Encontré mayor ventaja en la aproximación con las herramientas de Ewan en la manera indirecta.

Una primera ventaja de aplicar las herramientas de Ewan sin haberla conocido directamente es que, lo que pudiera haber generado su presencia, no interfirió en cómo recibimos la información. Es decir, fue un acercamiento más objetivo. En

algunos de los alumnos del CUT fue una desventaja haber trabajado con ella porque el hecho de que se hayan sentido como sus “conejillos de indias” permeó en cómo recibieron su material.

Me parece interesante que la sensación general de haber trabajado con Ewan fue que fueron sus “conejillos de indias”, usando las palabras para describir un sentimiento negativo. Normalmente, sentir que alguien nos está “utilizando”, que están explorando con nosotros, se puede relacionar con algo negativo; con el maltrato, con la falta de empatía. Puede detonarse una sensación incómoda, molesta o se nos vienen imágenes poco agradables como la experimentación que se hace en animales para un fin mayor, etc. Sin embargo, todos hemos sido, en algún momento, “conejillos de indias” para que alguien aprenda o nosotros hemos necesitado “usar” a alguien para aprender. Finalmente, es la experiencia lo que permite que algo se mejore, se aprenda, etc. Experimentar es necesario para conocer, saber qué hacer y cómo hacerlo.

Es decir, que Ewan haya “experimentado” con los alumnos del CUT, era inevitable, porque, al parecer, es la primera vez que se le presentó la oportunidad de compartir su trabajo fuera de Europa y también, es probable, que esa sea (hasta el momento) la única visita que Ewan ha realizado a nuestro país. Por lo cual, ella misma no sabía a quiénes se iba a encontrar en el aula. Además, el idioma que habla es distinto y pese a que intentó conectarse con ellos a través de una traductora, debe ser un reto tratar de compartir conocimiento cuando no se puede generar una comunicación fluida con los estudiantes; empezando por el lenguaje, la diferencia de culturas, contextos, etc.

Otro elemento, a tomar en cuenta, es que, probablemente, Ewan llega a trabajar con los alumnos del CUT, pensando en lo que sería su presentación a público del día siguiente. Por eso, también necesitaba explorar en ellos para saber qué pasaba y cómo podría explicarlo a los estudiantes que al otro día asistiríamos a la conferencia. Era importante, que ella tuviera ese espacio de investigación práctico porque solo tendría una oportunidad para explicar lo mejor posible su libro. Necesitaba poner a prueba sus hipótesis para dar forma a lo que sería su exposición

de dos horas y que, finalmente, esta fuera fluida, clara y concreta porque llegaría a más personas.

Finalmente, agradezco que los alumnos del CUT hayan sido sus “conejiillos de indias” para que ella pudiera fluir en su conferencia, porque fue gracias a la claridad que yo recibí, que se despertó mi curiosidad para profundizar en su método.

Otra ventaja que encuentro de acceder a su trabajo, a través del libro, es que no tuvimos la presión del tiempo. Los alumnos del CUT lo recibieron abruptamente, por lo tanto, no se profundizó y, desde mi punto de vista, eso también fue la razón de su desinterés, más bien, generó dudas respecto a qué y por qué hacían lo que hacían.

Una ventaja de la experiencia directa con ella es que los alumnos del CUT tuvieron la oportunidad de conocerla, de relacionarse con ella, lo que permitió que tengan su propio punto de vista respecto a Ewan. Mientras que, a través del libro, se puede caer en la idealización de su persona.

Por último, encuentro una gran ventaja en el acercamiento a la propuesta de Ewan desde el libro: yo realicé la selección de ejercicios con base en qué necesidades tenía con mi personaje y qué sentía que complementaban mi proceso. Ewan, en cambio, compartió ejercicios que ella quería mostrarles. Es decir, la selección respondía al interés de Ewan pero no del CUT.

Capítulo 5

Comparación entre las propuestas de Stanislavski, Chejov y Wagner con Ewan.

En este capítulo, se hará la recapitulación de los recursos y puntos retomados de Stanislavski, Chejov y Wagner que se considera que coinciden y complementan el trabajo de Vanessa Ewan sobre la construcción física de personaje.

5.1 Stanislavski y Ewan:

Para Stanislavski y Ewan es relevante indagar en la historia de movimiento de las y los intérpretes. Al ser conscientes de los antecedentes, éstos, se pueden encaminar y desarrollar para ampliar las posibilidades de expresión física. Es decir, abrir el autoconocimiento, permite partir de lo que uno es y después, comenzar un trabajo de construcción física de personaje.

5.2 Chejov y Ewan:

Las premisas en las que coinciden Chejov y Ewan (algunas se nombran de manera distinta) son: la imaginación, la intuición, la incorporación y el gesto psicológico.

La imaginación es para ambos la vía que permitirá a los actores ampliar su rango de expresión física. Por lo tanto, buscan “camino” para que la imaginación se potencialice y se libere; que se encuentre “activa” en todo momento en el trabajo de construcción física de personaje.

El segundo punto en común es la confianza que se ha de tener en la intuición. Ambos consideran que, a través de ella, los actores podrán tomar decisiones respecto a qué fijarán o qué “desecharán” para construir a sus personajes.

Se puede decir que los ejercicios de Ewan sobre observar y traducir físicamente, literalmente, se asemejan al proceso de “incorporación” de Chejov. Es decir, los

actores están dejando que una imagen se incorpore a ellos y que tenga “vida propia”.

Por otro lado, ambos reconocen que, todo el tiempo, los actores se encuentran investigando a otros seres humanos a través de la observación para eventualmente tener material basto para la construcción física de personajes.

Por último, en la herramienta de Ewan, que se llama: *Solo de baile*, se puede notar que su síntesis es similar con la del gesto psicológico, porque se trata de externar el mundo interno de los personajes a través de movimientos concretos. Dicho de otra manera, en ambos ejercicios se sintetiza lo que se siente en movimientos.

5.3 Wagner y Ewan:

Ewan no menciona aspectos sobre análisis de texto, por su parte Wagner, pide al actor que se vuelva dueño del universo de la obra que se encuentre trabajando, que lo conozca para profundizar en su investigación para construir un personaje. Considerar el análisis de texto que propone Wagner, permitiría a las y los actores seleccionar con mayor facilidad qué ejercicios de la propuesta de Vanessa Ewan se necesitan para cada personaje que se interprete.

Ambos reconocen que puede ser difícil construir un personaje físicamente, por la complejidad de partir de “ser otro ser humano”. Por lo tanto, ambos ofrecen ejercicios o sugerencias para que las y los actores puedan llegar a la construcción física de personaje de maneras más sencillas y claras.

Wagner y Ewan, consideran que es importante que las y los actores se estén haciendo preguntas constantemente. En el caso de Wagner, es específico en tres categorías a considerar; fisiológica, psicológica y sociológica. En Ewan, es una premisa que integra desde el inicio de su propuesta y ella va dando sugerencias de preguntas, a la vez, que invita a que los actores vayan planteándose sus propios cuestionamientos

En síntesis, mezclando estas cuatro voces, la respuesta a la pregunta **¿Cómo construir un personaje físicamente?** sería; hay que conocerse a sí mismo como

sugiere Stanislavski en su libro *La construcción de personaje*. Después, analizar la obra retomando los puntos que ofrece Fernando Wagner en *Teoría y Técnica teatral*. Posteriormente, potencializar la imaginación como menciona Chejov en *Sobre la Técnica de actuación*, para, finalmente, almacenar información física y abordar su traducción física a través de Vanessa Ewan y su propuesta en *The Actor Movement*.

Conclusiones:

Desde que comencé con este trabajo, tuve tres objetivos principales, que se mantuvieron; el primer objetivo era mi deseo por profundizar en el trabajo de Ewan para obtener más herramientas de construcción física de personaje; el segundo objetivo, fue ampliar mi vocabulario en inglés que se relacionara a cuestiones teatrales, por eso decidí traducir; el tercero era compartir las herramientas de Ewan, con las y los actores que vayan a leerme, para ofrecerles algo que puedan usar para sí mismos.

Transité por distintas etapas para conformarlo y como menciona Ewan, cuando hace alusión a aspectos fundamentales de su metodología: el tiempo para tener un proceso es necesario, no hay que forzar nada. He comprobado que hay tiempos para todo y que hay que entregarse a lo que el tiempo te está mostrando. Me parece sorprendente leerme y recordar lo que al inicio yo creía. Considero que mis reflexiones han evolucionado, cambiado y que es gracias al tiempo que he podido conocer, cada vez más, mi tema.

La investigación inició cuando estaba en los últimos meses de la licenciatura, y al salir la fui afirmando ya como pasante. Así mismo, la experiencia que he adquirido: fuera del Colegio y como ayudante de profesora, ha permitido que mi trabajo madure.

Recuerdo con claridad, algunas de las sensaciones que tuve cuando presencié la conferencia de Ewan. Ella conforme iba presentando su trabajo, compartió algunos de los videos en los que se podía observar con más claridad, la aplicación y el resultado de las herramientas. Enfatizó en que las actrices y los actores debemos estar en constante entrenamiento de nuestras habilidades, así como, “sumar más”; es un aspecto que siempre había tenido presente, que sentía que “sabía”, pero al concluir la licenciatura, noté cómo se olvidaba con facilidad. Es decir, en el Colegio, tomamos clases de actuación, expresión corporal y de expresión verbal; mientras dura la licenciatura, se siente el trabajo y se puede notar. Pero, concluye y son

pocos los egresados que siguen manteniendo y avanzando en lo que ya lograron, se da por hecho que el entrenamiento siempre va a estar ahí, lo cual no es cierto.

Siendo honesta, hubo un momento en el que también me pasó. Afortunadamente, en breve, tuve oportunidad de estar trabajando con actrices y actores que ya contaban con más años de trayectoria que yo. Al dialogar con ellos y escuchando lo que los y las directoras les pedían, entendí que “estar en constante preparación” no eran solo palabras que se dicen porque suenan bien, si no, que es vital entender y sobre todo atenderlo porque es lo que me sostendrá en el campo laboral; poder resolver las necesidades de la escena.

Esa perspectiva es algo que se integró a mi manera de ver mi trabajo de titulación, después de concluir la licenciatura. Deseo ofrecer, sobre todo, a los estudiantes de actuación, elementos que puedan dejar semillas para su vida profesional; por eso, ser responsable con mis traducciones fue relevante porque, más allá de mi exigencia personal, me es vital, que las herramientas aquí presentadas puedan “desatorar” cuestiones no solo en las puestas en escena académicas, sino también cuando se esté en montajes profesionales, como ha sido ya en mi trabajo actoral.

Considero que, también es un compromiso que se puede notar con claridad en Ewan. Ella es profesora, es decir, su trabajo es el resultado de dar clases desde hace varios años en la Royal Central School of Speech and Drama, así como de impartir masterclasses, conferencias, lecturas a comunidades de estudiantes. Su punto de vista como profesora, permea su trabajo, porque lo hace pensando en cómo poder traspasar la información de manera eficaz y clara para, justamente, que sus estudiantes se puedan integrar con herramientas sólidas a su vida profesional. Por esa misma razón, le preocupa ofrecer reflexiones acerca de los riesgos de trabajar, en este caso, con cuestiones que involucren al cuerpo y sobre la ética para ello.

Al profundizar en Vanessa Ewan y en su trabajo, descubrí que, a veces, una investigación puede enseñarte a notar recursos que ya conoces, para encontrar una manera diferente de usarlos y potencializar tus habilidades. Es algo que yo fui notando, porque algunos aspectos que Ewan menciona en su libro, me eran

familiares, así que tomé conciencia de ellos y aumentó mi seguridad para que pueda aprovecharlos más en mi trabajo actoral.

El teatro se trata del otro, el otro también me conforma; estas ideas cobraron sentido de manera más contundente al estar desarrollando este trabajo de divulgación, porque vigilé que, la traducción de cada herramienta fuera accesible para las actrices y los actores que se acerquen a leer este escrito para que aporte en su práctica.

Otro aspecto fundamental, en este trabajo, es que se puedan aplicar las herramientas de Vanessa Ewan de manera paralela a un montaje, sin que sea necesario ser expertos en ella, en su lenguaje, en su trabajo. Es decir, que no importa que apartado se visite, lo que importa es que, con solo leer ese apartado, se entienda para que pueda ser usado inmediatamente y sin dificultad.

Por otro lado, la traducción resultó ser más compleja de lo que imaginé. Lo curioso fue que no me di cuenta hasta que comenzaba a platicar con amigos o conocidos acerca de los ejercicios, entonces, regresaba a leerlos y notaba que las palabras, que había seleccionado, resultaban ambiguas. Por lo tanto, implicó un trabajo de investigación de vocabulario para ampliar mis posibilidades a la hora de realizar las traducciones. Sin embargo, hay palabras que son intraducibles y aunque, se busquen sinónimos, no terminan de decir lo que en su contexto original están expresando, por ejemplo: Flow (flujo) fue una de las que se mantuvieron en inglés porque, en español, puede relacionarse con flujos del cuerpo y en su idioma, se refiere a la manera en la que se está moviendo la energía por el cuerpo; otra fue *efforts*, porque su traducción es esfuerzos, pero puede vincularse a fuerza física-muscular y algunos de los *efforts* necesitan lo contrario.

Por momentos, mientras me encontraba traduciendo algunas herramientas, me daba cuenta que parecían muy claras en su lectura, pero que me sentía con poca claridad para su aplicación. Un ejemplo fue que necesité compartir las herramientas que forman parte de la creación de un *solo de baile*, porque sentía que sonaba muy bien, pero en su aplicación podría resultar ser confusa y, por lo mismo, poco útil.

Compartir dicha herramienta, me brindó claridad para poder acceder a ella para mi propio trabajo. Por lo tanto, descubrí que esa puede ser una manera, en la cual, puedo ganar más seguridad en el manejo y aplicación de las herramientas de Ewan.

Distingo que hay algunos ejercicios que no termino de desentrañar para mí misma en la práctica, pero que comparto porque confío en que acudiré a esas herramientas, cuando sea el momento oportuno. Podré, repito: acudir a este trabajo y encontrar respuestas. Consideré importante que esta investigación no fuera solamente de lectura, mi necesidad era desarrollar un contenido que esté vinculado a la práctica actoral.

Una de las herramientas que resultó un reto traducir y que sí pienso que se necesita conocer de dónde viene es la de los 8 *efforts* de Laban; tuve que leer acerca de quién era Laban, de su trabajo, qué proponía, etc. Lo cual me parece lógico porque Ewan estudio en su centro y, fue ese su detonante, para que ella se interesará en volverse especialista en el movimiento para actores. Aunque, estas herramientas siguen representando un reto en mi propia investigación actoral, me encuentro indagándolas en la práctica para poder aterrizarlas y poder superar la barrera de la lectura y que, realmente, se vuelvan un recurso a mi disposición. Por lo tanto, he considerado recurrir a la posibilidad de compartirlo con alguien y a través de observar, escuchar y dialogar, entender cómo es recibida y qué puede aportar.

El viaje de la traducción a partir de mis recursos lingüísticos fue enriquecedor. Es una manera en la cual me siento involucrada con las personas que lleguen a leerme, porque, me desafié para aprovechar una habilidad que he adquirido como es el aprender otro idioma y ponerlo al servicio de los demás con este escrito. Para mí, sentir esto es fundamental, porque ese es uno de los valores que introyectó la UNAM en mí; el compartir algo que yo he aprendido y seguir enriqueciéndome de lo que otros conocen y que el conocimiento se intercambie y, principalmente, se aplique. Por lo tanto, reafirmo que traducir es interpretar y que interpretar es crear.

Me conecto con la invitación de Ewan a estar cuestionando y analizando todo el tiempo porque desde que tomamos la decisión de ser actrices/actores, es una decisión de vida que implica compromiso. Pero, a la vez, adquirimos un

“superpoder”: observar la vida con “ojos de actores”. Ewan lo nombra como *actor-observer*, pero siento la necesidad de mencionarlo en femenino, porque soy mujer y considerando los acontecimientos que han sucedido alrededor de la UNAM, principalmente, en la Facultad, respecto a la violencia de género, no puedo no reflexionar respecto a la necesidad de dar visibilidad a las mujeres, en este caso, no dejarme nombrar por un concepto en masculino, porque existimos actrices y actores con la misma capacidad de observación para tomar información de lo que vivimos, reflexionar y poder aportar a nuestro entorno. Es una sutileza que tomé para mi trabajo teatral y ser “actress-observer” me permite sentir que, en cualquier lugar, puedo encontrar algo que puede potencializar mi trabajo con mis personajes.

Con relación al párrafo anterior, este trabajo se ha mantenido “vivo”, siendo mi compañero de viaje. Es decir, desde que seleccioné el tema y comencé a trabajarlo hasta su conclusión, diversas situaciones han pasado. Es fundamental que mencione esto, porque las traducciones y parte del desarrollo de la mayoría de los capítulos, los realicé antes de la toma de la Facultad de Filosofía y Letras y, por ello, en algunas partes, aparece el uso del genérico masculino (como originalmente lo venía usando) y decidí no modificarlo, pues, para mí, es una manera en la que este documento refleja los cambios por los que he atravesado. Es decir, ahora sé que cada vez que yo comparta alguna herramienta de la propuesta de Ewan, me es importante hacerlo de una manera inclusiva desde el lenguaje y eso haré de ahora en adelante, aspecto en el que no había reparado previo a la toma por la chicas de la MOFFYL Mujeres organizadas de la Facultad de Filosofía y Letras.

Hay algunas metáforas que tengo presentes cuando me pregunto ¿Cómo explicar, fácilmente, el proceso de la metodología de Ewan, a nivel general?; primero, que nos invita a salir al mercado a juntar los ingredientes que necesitamos para cocinar. Después, los tomamos y los llevamos a la cocina y se comienzan a explorar, mezclar, probar, etc. Para finalmente, meter al horno y dejar que el tiempo tenga listo nuestro platillo, que sabemos, alguien degustará y queremos ofrecer lo mejor en el.

Me resulta curioso darme cuenta que, para desarrollar este trabajo, mi imaginación estuvo en constante juego porque, conforme iba viviendo el proceso de traducción, fue necesario que me detuviera con detalle en algunos momentos a imaginar cada paso, cada indicación, de cada herramienta, para tener la certeza que, en su totalidad, se leen de manera clara y sencilla. De alguna manera, estuve conectada y trabajando con un elemento fundamental en la metodología de Ewan: La imaginación.

La investigación para conocer más elementos acerca de Ewan, llevó a la necesidad por contactar a egresados del CUT que habían tenido la experiencia de haberla conocido directamente. Al recibir sus testimonios, fue interesante la diversidad de perspectivas; una misma clase, me fue descrita desde distintos enfoques, lo cual permitió que mi trabajo se completará aún más.

El proceso de recopilación de los testimonios tuvo varias etapas. El primer reto, fue localizarlos, porque al no ser de mi propia escuela, desconocía quiénes habían tomado la clase de Ewan. El segundo reto, una vez que pude contactarlos, a través de una amiga en común, fue que pudiéramos establecer un diálogo fluido; este segundo reto, llegó a ser frustrante para mí, pues, aunque reconozco que existía la disposición de su parte por querer apoyar mi trabajo, sé que a veces detenernos a reflexionar acerca de nuestro quehacer teatral, puede ser complicado por la saturación de compromisos. Por lo cual, me doy cuenta que realizar este trabajo de divulgación, fue una oportunidad de oro, para que yo pudiera detenerme a reflexionar acerca de una inquietud específica que nace en mi proceso actoral y desde ahí, poder buscar respuestas y compartirlas en un documento que permanecerá.

Las palabras que siguen haciendo eco en mi cabeza, desde que realicé las entrevistas, fue que se sintieron como “conejillos de indias”; aunque, en el capítulo 4, comento qué significa para mí, ser “conejillos de indias”, considero que esta sensación que me compartieron, por otro lado, puede revelar aspectos acerca de la personalidad de Ewan; me hizo pensar si, tal vez, ella nunca ha estado interesada en que su trabajo se comparta, más allá, de su contexto europeo-anglófono. Lo

reflexiono porque, puede ser que haya influido en cómo fue su aproximación a los estudiantes del CUT. A lo mejor, compartió su trabajo sin reparar en que se encontraba en un contexto diferente y por eso, no logró traspasar la barrera cultural.

Considero importante mencionar que, gracias a los egresados del CUT, pude conocer más acerca de Ewan, porque es limitada la información existente acerca de testimonios de estudiantes que hayan trabajado con ella. Así como, que el conocimiento que tengo acerca de su curriculum, es gracias a la plataforma digital de la Royal Central School of Speech and Drama, porque también me fue complicado localizar datos acerca de su trayectoria, más allá de la que se tiene acceso en esa página. No me queda claro, considerando todo lo anterior, si es un interés para ella que su trabajo se divulgue por el mundo. En todo caso, sí es un interés mío que su trabajo aporte, como el de otros teóricos que conozco, en mi contexto porque me parece que comparte información valiosa.

Descubrí después de recibir la retroalimentación de mis lectoras que tener cuatro personas que te lean antes de que se comparta en la plataforma de la UNAM, es una manera de ensayar cómo podría ser la recepción del trabajo y esto me permitió reforzar con apoyo de mi asesora, elementos o detalles que no había considerado al tener la mente tan llena de información para desarrollar la investigación.

Un cambio que surgió después de recibir los comentarios de mis lectoras fue generar el capítulo 5 en el que hago una recapitulación de las herramientas de Stanislavski, Chejov y Wagner con las de Ewan. Esta información ya existía y formaba parte del capítulo 2, pero me hicieron notar que, si se modificaba de lugar, podía cobrar mayor relevancia. Este es un ejemplo de un cambio que mi asesora y yo consideramos que podía sumar. Por eso la experiencia que me ha brindado desarrollar una tesina me ha permitido también dialogar con 4 personas que tienen perspectivas distintas ha sido de las experiencias más interesantes porque es cuando compruebas o te sorprendes de lo que puede generar tu escrito.

Por último, a través de Vanessa Ewan, conocí la Royal Central School of Speech and Drama. Me siento impresionada de la diversidad de cursos, talleres, conferencias y maestrías que ofrecen. Creo que las palabras “especializarse es

necesario” define a esta escuela. Por ello, se despertó mi curiosidad y ahora es un objetivo llegar a ser parte de uno de sus posgrados en actuación.

Anexos

Carta a Vanessa Ewan¹¹⁷

Vanessa Ewan:

Me llamo Cynthia Laureen, tengo 26 años. Soy pasante de la licenciatura en Literatura Dramática y Teatro de la Facultad de Filosofía y Letras en la UNAM.

En el 2015, fui una de las personas asistentes a la conferencia que brindaste por parte de la Cátedra Ingmar Bergman en la Sala Carlos Chávez. Desde ese momento, conecté con tu trabajo y despertó mi interés por saber más acerca de las premisas y herramientas que en ese momento nos compartiste.

Comencé a leer el libro “The Actor Movement”, los ejercicios me parecieron accesibles, divertidos y generosos por la diversidad de opciones que plantean para acceder a la transformación física.

Gracias a tu visita y a tu libro, encontré la inspiración para comenzar a desarrollar mi tesis; me emociona mucho poder compartir con la comunidad de estudiantes del Colegio de Teatro lo que he descubierto a partir de ti, porque encuentro en The Actor Movement, herramientas que pueden apoyar sus procesos de formación actoral. Actualmente, estoy a punto de cumplir cinco años, desde que comencé a profundizar en tu trabajo para generar mi investigación. En mi deseo por saber más acerca de cómo había sido tu paso por mi país, también localicé a algunos de los estudiantes del Centro Universitario de Teatro, que trabajaron contigo previo a la conferencia. Así mismo, sé que tiene poco que publicaste otro libro sobre Laban y sus 8 efforts.

¹¹⁷ Contacté a la maestra Ewan dos veces a través del correo electrónico que se encuentra en la página de la Royal Central School of Speech and Drama, es decir, su correo institucional. La maestra respondió al primer correo, lamentablemente, no se ha recibido respuesta al segundo correo. El primer correo fue enviado el día 8 de agosto del 2022 y se le reenvió el día 10 de septiembre del 2022 (fue a este segundo intento, al que ella le dio respuesta). Ya no hubo comunicación con ella, hasta ahora, pero en caso de darle seguimiento, se intentará tener una entrevista con la maestra.

Durante mi proceso de investigación, me ha surgido una pregunta para ti; ¿Cuál es tu percepción de los actores mexicanos?, con base en lo que viviste en tu visita. Considero tu respuesta, valiosa e importante, que deseo poder integrar a mi trabajo.

Me gusta mucho leer el apartado en el que tocas el tema de la ética en la profesión. Es un tema importante y sensible para mí porque en mi país la pedagogía Teatral se encuentra en un momento de renovación; se está reflexionando sobre los abusos de poder y cómo ha sido la interacción con los estudiantes en formación para ser actores, para lograr un vínculo en el que exista el respeto a sus personas y a sus derechos como estudiantes, por lo cual, también se ha vuelto un punto de conexión contigo.

Por último, desde hace algunos meses, mi asesora de tesis me planteó la posibilidad de poder entablar comunicación contigo. Lo primero que sentí fue emoción, porque siento un gran compromiso con tu voz.

Reitero mi agradecimiento por tu visita a mi país, porque gracias a eso, tu voz hizo eco en mí.

Espero atentamente tu respuesta, gracias.

Saludos.

Traducción al inglés de la carta a Vanessa Ewan:

Vanessa Ewan:

My name is Cynthia Laureen, I'm 26 years old. I am an intern of the degree in Literatura Dramática y Teatro de la Facultad de Filosofía y Letras at the UNAM.

In 2015, I was one of the people attending the conference that you gave for the Cátedra Ingmar Bergman at UNAM in the Carlos Chávez Room. From that moment, I connected with your work and my interest got awake to know more about the premises and tools that at that moment you shared with us.

I started reading the book "The Actor Movement", the exercises seemed accessible, fun and generous for the diversity of options that they offer to access physical transformation.

Thanks to your visit and your book, I found the inspiration to start developing my thesis; I am very excited to be able to share with the community of students of the Theater School from Facultad de Filosofía y Letras, what I have discovered from you, because I find in The Actor Movement, tools that can support their acting training processes. Currently, I am about to turn almost five years, since I began to go deeper into your work to do my research. In my desire to know more about how your time in my country had been, I also located some of the students of the Centro Universitario de Teatro, who worked with you before the conference. Also, I know that recently you have published another book about Laban and his 8 effort, I looking forward to read it.

During my research process, I have had a question for you; which is your perception of Mexican actors? based on what you experienced on your brief visit. I consider your answer valuable and important which I wish to be able to integrate into my thesis.

I really like to read the chapter in which you write on the subject of ethics in the profession. It is an important and sensitive topic for me because in my country, the pedagogy of Theatre is in a time of renewal; it is reflecting on the abuse of power

and how it has been the interaction with the students in training to be actors, to achieve a bond in which there is respect for their persons and their rights as students, therefore it has also become a point of connection with you.

Finally, for some months now, my thesis advisor proposed me the possibility of being able to communicate with you. The first thing I felt was excitement, because I feel a great commitment to your voice.

I reiterate my gratitude for your visit to my country, because thanks to that, your voice echoed in me.

I am looking forward to your reply, thank you.

Greetings.

Respuesta de Vanessa Ewan

Re: Segundo intento. Cynthia Lauren. UNAM.



Vanessa Ewan <Vanessa.Ewan@cssd.ac.uk>

22/10/2022 10:36 a. m.



Para: Cynthia Lauren

Dear Cynthia Lauren,

I apologise – your last email to me was lost in a sea of emails that didn't get through to my inbox– I have just found it, so I thank you for re-sending your request.

I am very happy to respond. It is good to hear that Actor Movement has proved a positive resource for you.

While my contact with the student actors was brief during my visit to UNAM and for the conference Cátedra Ingmar Bergman, they did leave a lasting impression on me. When I was preparing the demonstration with the actor's they were joyous, open, warm, and uncomplicated.

I can communicate with you further perhaps over zoom if that is helpful,

Best

VANESSA Ewan

Respuesta a Vanessa Ewan

RE: Segundo intento. Cynthia Lauren. UNAM.



Cynthia Lauren <cynthia-lauren@outlook.com>

04/11/2022 12:44 a. m.



Para: Vanessa Ewan Cco: cynthia-lauren95@gmail.com

Vanessa Ewan:

Thank you so much for taking your time to reply my message.

It is important and significant to me that you know that your visit to Mexico left a mark and, in some way, my thesis is a proof of that.

The School of Literatura Dramática y Teatro is another School of Theater that is part of the UNAM and for me it is important that my community from Facultad de Filosofía y Letras also has the opportunity to know the Actor Movement's proposal and it's part of the motivations that have accompanied me through my research process.

Being able to communicate with you through zoom would allow me to know your perspective and have your testimony that I can add to my work (I knew the perspective from some students that had the opportunity of helped you when you were preparing the demonstration; have your testimony, now will let me know the teacher's perspective). If this meeting is possible, I would love to record it, if you allow me.

Finally, I'd like to know if you would like me to send you a copy of my research paper electronically through e-mail once it is completed.

Thank you for your attention.

Greetings.

Traducción al español de la respuesta a Vanessa Ewan

Vanessa Ewan:

Muchas gracias por tomarse el tiempo de responder a mi correo.

Es importante y significativo que sepa que su visita a México dejó huella y de alguna manera, mi tesina es prueba de ello.

El colegio de literatura dramática y teatro, es otra escuela de Teatro que forma parte de la UNAM y para mí es importante que también mi comunidad tenga la oportunidad de conocer tu propuesta y es parte de las motivaciones que han acompañado mi proceso de investigación.

Poder encontrarme contigo a través de zoom me permitiría contar con tu testimonio para sumar a mi trabajo, desde otra punto de vista. Conocí la perspectiva de los estudiantes, aquí conocería la perspectiva de la profesora. En caso de que este encuentro sea posible, me gustaría poder grabarlo, si me lo permite.

Finalmente, me gustaría saber si desearía que le hiciera llegar una copia de mi trabajo de investigación de manera electrónica, una vez que se encuentre finalizado.

Agradezco la atención.

Saludos.

Entrevistas

Se presentan las entrevistas transcritas de Nora Daniela Márquez Mondragón, Omar Betancourt, Federico Zapata y de Adriana Cecilia Millán.

Las tres preguntas que se les pidió que contestarán fueron:

- 1- ¿Qué recuperas de tu experiencia con Vanessa Ewan?
- 2- ¿Aplicas alguna herramienta en tu trabajo como actor/actriz? ¿Cuál?
- 3- ¿Consideras que la propuesta de Vanessa Ewan resuena con la actoralidad en México? ¿Por qué?

Las preguntas a Omar B. Betancourt y a Federico Zapata les fueron compartidas a través de la red social Facebook y ellos decidieron cómo enviar sus respuestas. La entrevista a Nora Daniela Márquez Mondragón fue de manera presencial.

Adriana Cecilia Millán, se le contactó dos veces para poder realizarle dos entrevistas; en la primera responde a los mismos tres cuestionamientos que se les planteó a todos. En la segunda, se le formularon tres preguntas específicas sobre el *solo de baile* para conocer qué de la experiencia seguía presente en su cuerpo y en su memoria para comparar con lo que yo recuperé de esa experiencia al haber sido su guía y observadora.

Las tres preguntas de esta segunda entrevista son:

- 1- ¿Qué recuperas de las 4 partes que conforman el ejercicio; solo de baile?
- 2- ¿Se clarificó el viaje emocional de tu personaje después del solo de baile?
- 3- ¿Qué elementos descubriste en tu solo de baile que se tradujeron físicamente a tu personaje?

En la transcripción de la entrevista a Omar B. Betancourt, se introducen las preguntas guía en las partes en las que se considera comienza a dar la respuestas a la preguntas planteadas. Federico Zapata decidió enviar sus respuestas de manera escrita, entonces, el formato que aquí se presenta es tal cual él lo compartió.

Nora Daniela Márquez Mondragón, al haber sido un encuentro presencial; la entrevista fue una conversación, la cual, fue grabada y transcrita, por lo que, su formato presenta una variable; mi voz se encuentra en cursivas. Además, también se introducen las preguntas para distinguir en qué partes comienza a dar sus respuestas. Finalmente, Adriana Cecilia Millán respondió a través de un audio para cada una de sus entrevistas y fueron transcritos.

En las transcripciones de los audios, más que intentar una redacción limpia, se intenta transmitir el ritmo de habla de él o la entrevistada.

Entrevista a Omar B. Betancourt

[1- ¿Qué recuperas de tu experiencia con Vanessa Ewan?]

Hola, Cynthia. Buenas noches. Perdona la demora de meses en la respuesta, pero aquí va...Hice, traté de hacer un ejercicio de memoria muy cañón porque en realidad con ella estuve muy poco tiempo, dos días, quizá, tres días. O sea, Estuvimos trabajando como una semana. Pero en realidad la presentación fue un día y muy efímera. Yo la verdad iba en tercer año de la carrera, iba en tercer año, entonces, en ese momento de mi vida, yo no le tenía miedo a actuar, porque primer año y segundo año me daba muchos nervios actuar, tenía muchos nervios.

Entonces, cuando pase a tercer año, cómo que algo en mí hizo chip y decidió disfrutar actuar. Así de la nada o más bien un proceso de dos años, ¿no? Pero tercer año para mí fue un gozo e inmenso el actuar, entonces, creo que esta mujer, Vanessa, llegó en una etapa de mi vida actoral, en la que yo tenía mis emociones, muy, a flor de piel y no me daba pena exponerlas, entonces, eso a ella, le encanto muchísimo.

[2- ¿Aplicas alguna herramienta en tu trabajo como actor/actriz? ¿Cuál?]

Un ejercicio que recuerdo, porque incluso me quedé al final con ella a hacer el ejercicio, este, era, una posición en la que me ponía como, como, si fuera esta posición para hacer abdomen que solamente tus glúteos tocan el piso y tus piernas y tus brazos están en el aire, entonces, en realidad esa posición a mí lo que hizo fue quebrarme en algún sentido y vulnerarme. Entonces, empecé a llorar, pero era un llanto no producto de voy a llorar aquí, si no, justamente, una cosa de me siento vulnerable y no me importa.

(Audio Transición) ...creo que, en ese momento de la carrera, ella llegó también como con una idea de les voy a enseñar el método con el que se prepararan los grandes actores en Estados Unidos y eso a mí en realidad no...como...me emocionó mucho, pero así nos vendió la idea, ¿no? el método que se usa en Estados Unidos, los grandes actores de cine. Entonces, este, Hicimos varios

ejercicios. Te digo...Al final de la sesión me quedé yo solo con ella y me puso ese ejercicio del abdomen y este...

Y luego, nos puso otro ejercicio en el que teníamos que estar frente a una pareja y desglosar nuestra columna sin perder el contacto con el otro, cuando desglosemos la columna. Otro ejercicio fue el de saltar...también me fue muy bien en ese, como Saltar con distintas energías como si fueras un niño, o...nos puso a saltar, no recuerdo muy bien cual era como el objetivo o las premisas, pero recuerdo que salté mucho. Y luego, este, nos puso otro en relación a la vejez.

Lo que teníamos que hacer era...hacer movimientos como si tuviéramos muchos años y ella lo que nos decía es que eso no funcionaba, bueno, que en algunos casos no funcionaba porque parecía que lo hacíamos en cámara lenta y la sensación y energía es distinta de un viejo que hace una cosa por cosa a diferencia de en cámara lenta. O sea, ella justo lo que decía era eso que nosotros como jóvenes hacemos varias cosas al mismo tiempo, en cambio una persona mayor si se abrocha las agujetas, pues primero es ver las agujetas, luego tomar la decisión de abrochárselas, luego abrochárselas y todo eso a su tiempo. ¿No?

Sinceramente, lo que recuerdo y fue comentarios de otros compañeros que participaron en las actividades, era que, eh, nos usó como conejillos de indias porque después eso que trabajamos con ella en el salón de ensayos del Juan Ruiz de Alarcón, hizo una muestra a público, ahí igual, en el centro cultural, CCU, centro cultural universitario y este...sí terminamos con la sensación de haber sido conejillos de indias. Ese fue el recuerdo que tengo de esa exploración, de esa presentación.

Y aparte, este...cuando hice el ejercicio del abdomen dijo que lo iba a poner al final de la presentación como para cerrar la clase, pero se le olvido y yo no lo quise recordar tampoco, al final me acerqué con ella y le dije – oiga, no hicimos el ejercicio del abdomen- y sí dijo así de -noooo, cómo se me pudo olvidar-, en inglés, obviamente. Cómo se me pudo olvidar y que quien sabe qué, me hubieras recordado, y yo así de “pues...según usted era importante, ¿no?”

Y algo también que es muy interesante, que puede ser tema interesante, es que justamente la comunicación, a través de ella, era por medio de una traductora, no hablábamos directamente porque no me acuerdo si ella hablaba inglés o francés, perdona mi mala memoria en ese sentido, pero recuerdo que la traductora, este, intentaba traducir todo lo que yo quería transmitirle, Obviamente, sin la misma eficacia y ella intentaba traducirme a mí lo que ella intentaba decirme, ¿no? pero era muy bonito porque ambos nos interesamos en el otro sin entender-nos verbalmente.

Es decir, que había una comunicación más allá de las palabras, que tenía que ver con una...energía y con unas ganas de transmitir algo ¿no? más allá de la palabra, este, en realidad fue un proceso muy rápido, te digo fue una semana y luego una presentación y después ya no volví a saber nada de ella, ni ella de mí, eh, entonces fue muy extraño, eso, fue como algo que borro mi cabeza porque además fue al inicio de tercer año y tercer año en el CUT es el año más pesado, pero te digo , también se juntó que yo estaba en una etapa en la cual yo gozaba de hacer teatro, ahora lo gozo más, pero ya sabes que en la escuela, uno, entra en muchas crisis.

[3- ¿Consideras que la propuesta de Vanessa Ewan resuena con la actoralidad en México? ¿Por qué?]

Respecto a la propuesta de Vanessa, ¿si resuena o no en la ciudad de México?, creo que no, o sea, de hecho, justo, creo eso, que quizá era mi inocencia o ignorancia de aquella juventud que te venía cuando iba en el Cut, pero...yo no entendí muy bien cómo cuál era su propuesta o su discurso o su inquietud con México, más bien creo, creo que ella es de otro país, de otra cultura y vino aquí a México a enseñar lo que se hace allá sin mayor influencia o transcendencia en nosotros.

Y si he aplicado alguna de las cosas que vi en su taller, no, ahora, justo, estoy dando clases de actuación a chicos de prepa, y no... igual en la prepa no tiene mucho sentido esos ejercicios con los chicos porque ellos están en otro mood, ¿no? lo que les interesa es muy poco, creo que ejercicios de esa naturaleza es ya para actores

metidos en el juego, ¿no?, porque si no, no se transmitiría nada de lo que ella proponía transmitir, ¿no?

Y respecto a lo que proponía transmitir, tampoco me quedo claro, o sea, creo que según lo que estoy reflexionando ahorita, lo que ella trataba de lograr es que el cuerpo humano, el cuerpo de un actor, transmitiera algo, a través del movimiento físico, creo...sí, creo que era eso.

Y que recupero de mi experiencia con Vanessa, pues, esto, que años después de que será, cinco años después de eso, alguien me está haciendo unas preguntas respecto a eso, creo que eso recupero, lo que, lo que deja sin esperarlo, sin saber, el recuerdo de algo, que me haga recordar algo, creo que eso es lo que me quedo, con la experiencia de ella, que alguien en algún momento de su vida, me haga preguntas que me hagan justamente reflexionar acerca de mi quehacer como actor.

(Audio final...)

Entrevista a Nora Daniela Márquez Mondragón

[1- ¿Qué recuperas de tu experiencia con Vanessa Ewan?]

La primera pregunta es ¿Qué recuperas de tu experiencia con Vanessa Ewan? la segunda pregunta es ¿aplicas alguna herramienta en tu trabajo como actriz? ¿Cuál? Y la otra es ¿Consideras que la propuesta de Vanessa Ewan resuena con la actoralidad en México? ¿Por qué?

Ok...Pues un ejercicio en concreto que recuerdo fue uno que nos pidió que hiciéramos...a una persona vieja en una silla, entonces, varios, este, pues hicimos como acciones con lentes o con pañuelos o...no me acuerdo si había un libro, pero esas acciones que nosotros hicimos, ella, lo que observaba, era que el personaje que nos estaba pidiendo era un viejo, entonces, el viejo tiene una cualidad de movimiento en el tiempo, un viejo se mueve lento, ¿no? entonces dijo esa cualidad de movimiento en el tiempo es lo que nos permite diferenciar a una persona vieja de una persona no tan vieja, de un niño ¿no? un niño tiene movimientos rápidos, es ágil, ¿no?, entonces, después de eso; cuando otro actor hizo el viejo la misma acción, pues ella dijo como, algo así, de que una persona vieja sus movimientos no son precisamente, no es que se mueva lento, es que es reflexivo y eso hace que sus movimientos, no tiene nada, no tiene tiempo que perder, o sea su estar en el espacio es diferente no? Entonces si un actor se enfoca en hacer los movimientos lento, igual, para el espectador no va a ser verosímil ¿no? Porque el viejo no se mueve lento, el viejo se mueve así ¿no? y es lento con relación a otras maneras de movimiento ¿no? Ella lo que pedía era como observar con detenimiento cada uno de los movimientos ¿no? Este, y que cada movimiento tuviera su respiración y su espacio de...pues para la acción ¿no?, entonces, se hace, una cosa, un viejo hace una cosa a la vez ¿no? un movimiento a la vez, eso recuerdo mucho...

y...también recuerdo otro ejercicio que nos puso, en la, cuando estuvimos en la sala...en la Carlos Chávez que nos puso frente a frente...y bueno de ese ejercicio tengo muchas dudas todavía porque me acuerdo que nos puso frente a frente, nos pidió que desglosáramos la columna y en el taller que habíamos tomado nos había

pedido específicamente que al subir hiciéramos una cosa, algo, no me acuerdo, un... o sea tenía que ver con una conciencia del estar, que hacemos en el desglose de columna, como bajar y subir. Entonces, con ella habíamos estado haciendo en el taller que creo que duro un día, que fue antes, una dinámica y el día de la presentación en la sala, nos pidió que hiciéramos lo mismo que habíamos hecho y luego su expresión fue, bueno, eso, no es. Entonces, este... pues fue interesante para nosotros que, de alguna manera, mmm... pues te podías haber sentido traicionado ¿no? Porque una cosa y luego dijeron –bueno, eso que vieron eso es lo que no se debe de hacer-.

En el taller nos pidió, nos estuvo pidiendo que desglosáramos y subiéramos con una dinámica y con una premisa y entonces en el escenario dijo suban, hagan tal y nosotros lo hicimos, tal cual lo habíamos visto un día antes y dijo –bueno, eso no es-. Entonces, ese detalle, o sea, yo recuerdo ese detalle pero no alcanzo a recordar exactamente cuál era la instrucción pero sí puedo decir que la parte del desglose de columna en ese ejercicio, era muy similar a la conciencia, por ejemplo, tu ahorita enunciaste como varios autores, ¿no? y...yo en ese momento relacioné un poco sus premisas de trabajo con las premisas de trabajo del método del Linklater, ¿no?, que es el que nosotros llevábamos en la escuela, que tiene que ver, pues con conectar la respiración con todo el cuerpo ¿no? Y la conciencia de la columna vertebral en la vertical.

[2- ¿Aplicas alguna herramienta en tu trabajo como actor/actriz? ¿Cuál?]

Recuerdo que otra de las premisas y que yo sí he aplicado en mi trabajo y que fue importante tenía que ver con que... desglosábamos la columna, y entonces, cuando regresábamos a la vertical, hay un momento en el que estas en la vertical, entonces, creo que tenía que ver con una conciencia del presente de un segundo ¿no? de que estoy viendo al piso y ahora te estoy viendo a ti, entonces, un poco el ejercicio era dar ese espacio en la... apertura sensorial de que ahora estoy frente a otra persona, entonces veníamos de estar desglosados, subíamos lentamente y entonces, al estar de frente había un momento que tenías un instante de presente con otra persona ¿no?

Es que me da miedo que con el tiempo, que yo ya este mal interpretando, ¿no?, pero como que ese momento para los actores puede ser muy peligroso no, porque si te clavabas mucho en el presente puede haber un vacío gigantesco y una pausa dramática que tal vez no va, no, cómo, por ejemplo, o sea...no sé si en los actores del Cut es algo que pase o era algo que a nosotros nos pasaba ¿no? pero recuerdo que, que había un momento como de apertura, tal vez, extrapolado ¿No? Como un poco que los actores quieren expresarle al profesor o a la profesora o al público que están teniendo un instante de presente ¿no? Y pues eso es innecesario, Porque los segundos pasan así (chasquido) ¿no? Entonces, como que ella lo que pedía, era, yo recuerdo, que era que ese estar, o sea que había un cambio real entre estar desglosado y estar en vertical y que tenía que ver también con la conciencia de dónde está en tu cabeza y qué es lo que tienes enfrente y observar eso que tienes enfrente como algo nuevo sin que eso ocupe un momento, un minuto pausa de contemplación ¿no?

Este...sí creo que son en concreto esas dos premisas ¿no? La de la cualidad del movimiento y la de que el arriba es diferente del abajo que parece muy simple, pero, pues a veces no es tan simple ¿no? Y...pues sí, creo que eso tiene que ver con dónde está la mirada, donde colocas la mirada es un plano diferente cada vez, entonces, eso te nutre de otras cosas, ¿no?

Recuerdo que ella no hizo los ejercicios, eso es importante, que ella no demostró los ejercicios, más bien fue pidiendo...este, acción por acción, qué es lo que se hace, entonces, eso también permitía la interpretación, aunque no fuera muy amplia de las instrucciones...y yo rescato eso como también una herramienta pedagógica ¿no? de no estas imitando lo que hizo el profesor si no incorporando en tu cuerpo una instrucción, entonces, creo que eso es importante. Creo que es todo lo que recuerdo...

Bueno, me mencionabas que sobre todo está cuestión del desglose es la que aplicas en tu trabajo ¿no? sí, como esa conciencia de que cada cosa es distinta, y yo siento que la puedes aplicar no solamente en dónde está colocada la mirada ¿no?, si no a la hora que trabajas con el texto, cada palabra es distinta y eso no

quiere decir que cada palabra tenga una entonación específica ¿no? es distinto y cada significado es distinto y a cada significado le corresponde una imagen, entonces, eso es, como trabajar así, puede ser cansado pero es muy divertido porque ninguna palabra pasa en vano, ni las palabras, ni los movimientos, pasan en vano o son en vano y creo que esta cuestión del desglose también tiene que ver, desde donde yo lo conservo, con una conciencia de los movimientos parásito ¿no? O sea, es un estar que no es rígido, pero tampoco hay que hacer más, y bueno eso es algo que dicen muchos profes ¿no? Como menos es más, es algo que dicen muchísimo, pero qué es ¿no? Y también que no te confunda y estés todo el tiempo inmóvil o así no, como, que, o sea a mí también me pasa ¿no? Como estar en una posición neutra en el escenario y de repente te das cuenta que, qué demonios estás haciendo ¿no? Como, no necesito estar así porque no estoy yo, ahí, está un personaje y su estar no es neutral, el estar del personaje no es neutral, o sea, para mí como actriz, me funciona estar neutral antes de empezar ¿no? Pero a menos de que este personaje tenga específicamente, tenga una vida como muy contemplativa y tranquila, valdría la pena que este en esa posición física ¿no? Y... pues sí yo trato como de darle ese espacio a cada movimiento, a cada palabra, ¿no? Y creo que lo de las cualidades del movimiento, como, un viejo; se mueve, podemos pensar, se mueve lento o su mente está en un horizonte contemplativo en donde la prisa no existe, entonces, cómo, o sea, cómo... cómo procuras como actor que no se vuelvan premisas de receta ¿no? Un niño igual a movimiento rápido o viejo igual a movimiento ¿no! Porque ese movimiento viene de una vida interior y pues sí yo no recuerdo que con ella hubiera sido tipo receta, creo recordar que tenía que ver con un ser consciente de lo que es estar viejo... que implica, ver pasar, o sea, te puedes sentar en un parque a ver pasar a la gente ¿no? Entonces, con esa tranquilidad con la que un viejo, se sienta a ver pasar la gente, con esa misma tranquilidad se quita primero las gafas y luego le dobla una pata y luego le dobla la otra pata y luego puede ver si está sucio y entonces, es una mano la que va primero, por el trapito y es un movimiento a la vez. *Claro que esta justamente, o sea, es un movimiento a la vez, pero porque ese es su ritmo de vida, ese es su ritmo de vida, su entorno, exacto. Entonces, él así percibe, no es que diga, voy hacer un movimiento a la vez, sino,*

más bien es su manera...*integrado*, aja, igual al actor le funciona pensar, claro, un movimiento a la vez, ¿no? Pero no es la base de su construcción, pues, y...pues no sé, desde mi punto de vista, y desde mi abordaje como actriz, creo que las acciones físicas son eso ¿no? Como que a veces te piden, construye una coreografía y entonces, te viajas haciendo movimientos grandes y te dicen –construye una secuencia de movimientos- entonces, pareciera, bueno, cuando yo empecé la carrera, conforme he ido madurando, mi noción de lo qué es el movimiento ha ido también complejizándose ¿no? Un movimiento no tiene que ser grandilocuente, necesariamente, ¿no?, una secuencia de acciones no tiene que ser necesariamente coreográfica con lo que pensamos que es dancístico ¿no? Si no, una secuencia de movimientos, también puede ser un paso, luego otro, luego volteas y tal cual, ¿no? No tiene que ser necesariamente grandilocuente y no sé si digo esto porque algo de eso nos hubiera pedido, ¿no?, creo que, creo, no sé, no sé si los demás han dicho, pero creo que sí dijo como -hagan unos movimientos- y tenía que ver con eso y bueno y sí no lo dijo, pues yo lo entendí así.

Justo, ahorita de lo que me estas compartiendo, una pregunta no planeada, eso que estás diciendo es una síntesis de ti, de tu trabajo, de cómo has interpretado el movimiento o por ahí permea, lo digo porque hay una parte, hay un ejercicio, que no sé si se los compartió, por eso surge mi duda, que se llama solo de baile y dice algunas cosas como las que me estás compartiendo, entonces, mi pregunta es si, digamos, esa síntesis que haces del movimiento y que pones del ejemplo de la coreografía, viene de algo que recuerdas de ella o es algo aparte.

Yo creo que viene de...pues sí de la experiencia con muchos, haciendo muchos ejercicios con muchos maestros también ¿no? Porque también para cada maestro, a veces, la noción de impulso es diferente, hay quien dice impulsos físicos, entonces, un impulso físico tiene que ser enorme y faa y entre dos y entonces, todo es ¿no? Y para otros maestros; un impulso, respirar, ¿no? Y entonces, yo creo que viene de una síntesis de compartir con muchos maestros y también desde diferentes disciplinas ¿no? porque pues en la danza una secuencia de movimientos es grandilocuentes ¿no? y cuando empecé en el teatro, yo venía desde la danza, y

para mí la construcción de movimiento era grande ¿no? y pues poco a poco fui viendo pues que no era necesario porque una construcción física ,o sea, y creo que también con otra maestra que se llama Francine Lepin, que ella ha trabajado mucho teatro físico, yo trabajé con ella, y no es lo que yo esperaba, que es que te pongan acá a correr y entonces, todo, si no la construcción por la que nos fue llevando, tenía que ver con mucha conciencia de los impulsos físicos que llevan al personaje a hacer lo que tiene que hacer ¿no? Y que no necesariamente es, este, yuxtaponer movimientos mientras hablas, o bueno, yo he visto mucho eso en el teatro que se yuxtaponen una secuencia coreográfica con el texto y entonces hay movimiento por todas partes ¿no? y se pierde, y bueno, desde mi punto de vista, una construcción corporal del personaje, le estamos sumando a ese personaje un ser bailarín que tal vez el personaje no sea o sí para este montaje ¿no? Pero eso me llama a mí la atención.

Sí, justo mi pregunta es esa, eso no es algo que ella haya dicho en el taller, o sea, no les hablo de baile...No recuerdo, no recuerdo, pero...creo que no está nada distante de la sugerencia que ella hacía para interpretar a un viejo ¿no? Que, si tú separas cada uno de tus movimientos, tienes una secuencia de movimiento ¿no? O sea, en el momento en el que decides quitarte los lentes y limpiarlos, es una secuencia de movimientos y no es grandilocuente ¿no? porque un viejo no puede serlo ¿no? Este...y...sí creo que también se conecta muy bien y que esta de la mano con el hecho de que la columna ahora esta abajo y ahora está arriba ¿no? Y hubo un cambio, o sea, pasó, tener la conciencia de los cambios, creo que se conecta muy bien porque...sí porque el desglose de columna es una acción muy simple ¿no? Que se puede cargar de infinitos significados cada vez, cada vez que subes, cada vez que vuelves estar en la vertical puedes tener otro pensamiento, otra premisa de estar ¿no? U otra predisposición ¿no? desgloso mi columna y luego vuelvo a subir y estoy predispuesto, a estar abierto, este predispuesto, o sea...entonces, pues sí, creo que se conectan esas cosas y que también tiene que ver con...bueno, con lo que yo entiendo con sobreactuar ¿no? Hacer una reacción que supera el impulso primario, entonces, como, no, no era para tanto, y creo que son principios que están conectados ¿no? Y que en el cuerpo a través del

movimiento lo puedes entender, tal vez mejor que a través de la psicología que es como yendo hacia la última pregunta ¿no? Creo que es un poco donde puede tener gran repercusión una noción así porque pues, desde mi experiencia, por lo menos, como que en esta tradición de Héctor Mendoza y de maestros mexicanos, el trabajo psicológico es importante, o sea, como psicologizar a los personajes para el realismo es básico, pero, entonces, personajes muy psicológicos se vuelve estáticos y no, esa es una pregunta que yo me hacía mucho, o sea, porque tienen que caminar con los dos pies abajo, porque no puedo caminar así o de otra manera y que tiene que ver con una construcción realista y que esa construcción realista, desde mi experiencia, ¿no? Ha puesto, uno se enseña a poner el centro en la imagen, en el pensamiento y confiando en que si tú lo ves el público lo va a ver y creo que es confiar demasiado ¿no? O sea...Sí creo en esa parte mágica y poderosa de que si el actor lo ve, el público lo ve, pero el actor no es sólo su cara, es un todo, y pues sí, por ejemplo, a mí me, a nosotros, a mi grupo nos pasaba en segundo año que...que hicimos realismo, que el cuerpo era un tema, el cuerpo era un tema, estaba estático, estaba...desconectado, de alguna manera desconectado, porque, por un lado, trabajas el movimiento, por otro lado, trabajas el texto y luego te enfrentas a una escena realista y es un bloque ¿no? Y que las acciones, uno diría, ¿cómo meto acciones aquí?, pues claro, pues una persona igual se sienta, igual se quita un zapato, igual se lo pone, igual hace cosas con su pelo; sí con una motivación, sin duda ¿no? pero la acción cobra otra dimensión, tanto para el actor como para el personaje y también, pues, desde mi experiencia personal, si yo tengo, el movimiento a mí me recuerda a mi mapa ¿no? el movimiento es parte mi mapa y entonces, no es cómo que aquí llego y le hago así, o me coloco con la pierna derecha, es parte de un mapa que es un todo; que son las imágenes, que son si se requiere y es parte de la dirección, la entonación de las palabras, pero el cuerpo entero está trabajando ¿no? Y pues sí, sobre todo eso, la comprensión de lo que es la acción. Creo que es importante y que es pertinente...sobre todo, como para tener también una alternativa, como pienso, teatral como más cruda, frente a estas construcciones que son muy contemporáneas ¿no? Y que pues sirven a cierta estética o no sé pero que a veces para el público no dejan de ser confusas, no deja

de ser confuso que está hablando y se está moviendo y es perfectamente coordinado, pero...pero humanamente no entiendo qué está pasando, y el cuerpo se confunde ¿no? Y pues sí, creo que hay cosas como muy bien logradas ¿no? Pero sí creo que esa otra conciencia de la acción, o sea, yo no sé si ya estoy hablando un buen como desde mí, ¿no? Pero como que es un proceso inverso ¿no? como la danza, cuando la danza se hace teatro-danza, es que también para la danza, la acción y el movimiento cobran otro significado y deja de ser grandilocuente y entonces, se vuelve teatral ¿no? Conjuga el movimiento y la intención y el pensamiento y un espacio que se están imaginando, pero entonces el movimiento deja de ser un coreo y empieza a pasar algo y el público lo sabe, cautiva tu actuación desde otro punto. Creo que son como dos aproximaciones a el movimiento que, si la danza piensa el movimiento de otra forma, se aproxima al teatro y si el teatro piensa el movimiento grandilocuente, se vuelve una danza que tal vez es la danza de la que los bailarines están queriendo salir ¿no? Y creo que cualquier camino es válido ¿no? Porque puedes tener una diversidad de objetivos que quieras proponerle al público ¿no? Pero...pues sí, para una construcción teatral, pues digamos, como convencional, o no sé si convencional pero más cruda, ¿no? Como ese teatro que es crudo que es una persona se encuentra a otra y otra la ve, o sea, para esa construcción básica, pues las acciones son así, no, de un lugar a otro, de un punto a otro ¿no? y...ah, ¡ya sé! y para el cine, obviamente ¿no? Yo me acuerdo que dijeron cuando leyeron su semblanza que ella era como coach de actores para cine y pues sí a partir de saber esas cosas como que observas también distintas las actuaciones ¿no? Y creo que en el cine se puede apreciar perfectamente ¿no? Una construcción desde, también en el teatro, pero creo que en el cine para nuestro lenguaje visual es muy claro ¿no? volteas para allá, volteas para allá, sencillito, volteas para allá, este...es una acción física ¿no?

[3- ¿Consideras que la propuesta de Vanessa Ewan resuena con la actoralidad en México? ¿Por qué?]

Y justo de todo esto que me estás compartiendo, específicamente de tu experiencia con Ewan, de lo que recuperas, de tu sensación después de cuatro o cinco años, ¿sientes que resuena con la actoralidad mexicana?

Es que primero pondría como una pregunta, cómo, cuál es la actoralidad mexicana, ¿no? Porque en primera están estas cosas de las escuelas, que cada escuela enseña diferente, que tiene profes diferentes, que pertenecen a tradiciones también diferentes, y pues también cada actor y actriz, sí, muy a bien, busca un camino personal en el que también le resuenen cosas, entonces, como que de repente, yo, como que por actoralidad mexicana, lo que...lo que podría pensar que, que es...y ya es muy personal ¿no? Creo que tiene que ver con una construcción bastante trágica del ser artista ¿no? Como...o sea, no sé si se quede o no, pero creo que por actoralidad mexicana, yo podría decir, pues es lo que se aprende en las escuelas del teatro mexicano y que tiene que ver con un vivir el teatro como "intensamente", a flor de piel, con sudor, con lágrimas, y como que apasionadamente ¿no? Y no, no estoy en contra de lo apasionado, pero, creo que a veces en la escena, puede ser gritón, como que a veces en la escena, te puede desconectar como espectador ¿no? Entonces, no sé muy bien que sea la actoralidad mexicana, pero pues creo que tiene que ver también como con asumir ciertos modos de producción y con asumir cierta forma de estar y decir que sí a todo y que ensayamos mañana a las diez de la noche, ¡sí! y acabamos a la una ¡sí! Y mañana en la mañana a las ocho y sí a todo, y yo creo que también este tipo de como de...idiosincrasia tiene que ver con la actoralidad mexicana ¿no? Por lo menos, yo así aprendí que hay que decir que sí a todo y que tu vienes, aunque se muera tu abuelita, tú estás aquí y que pase lo que pase afuera, está afuera y creo que ese tipo de desconexiones van construyendo una actoralidad también, un...pues, como espectador y sin ahondar mucho en el término, uno podría decir simplemente "intenso" ¿no? Como "intenso" con mucha "Intensidad" ¿no? Y pues sí, creo que podría resonar en pro de enriquecer y matizar estas actuaciones intensas todo el tiempo, y este, te digo como que varía si vas a ver una obra al CCB o si vas a ver en la UNAM pero hay algo que nos une y que es ese plantarnos en el escenario, dispuestos a todo, tienes que estar dispuesto a todo porque si no, no eres actor y pues a mí me resuena con Vanessa

que no es así ¿no? Que no tienes que estar dispuesto a todo, que no tienes que quedar bien con el maestro o ni con el público...o sea, creo que más que resonar, podría enriquecer ¿no? Porque...hace...un año y cachito tomé un taller con otra maestra inglesa, Irina, Irina Brown y ella...había trabajado con la Royal Shakespeare Company y había dado clases en el Oxford Collage of Drama y sus planteamientos no eran muy distintos a los de Ewan ni a los de la misma Kristin, que tiene que ver con si hay palabra, darle el espacio a la palabra y si la palabra tiene vocales, darle el espacio a las vocales ¿no? Que suene la A, que suena la I que suene todo, entonces, esas vocales van dotando de intención el texto O, ME, ¿no? A través del sonido ¿no? Y las propuestas también eran muy parecidas a esta cosa de que tú tienes un texto y si hay una coma cambias de dirección y si hay un punto te detienes...y que tienen que ver con un manejo del texto desde el texto ¿no? Y pues sí, una aproximación maestro-alumno relajada, una aproximación, sí, creo que eso sí nos puede resonar mucho como mexicanos, digo, yo a veces hablo de más ¿no? Pero sí somos una cultura muy jerarquizada y entonces el profe es –oh profe- y como alumno te sientes que no sabes nada y no sé, cosas feas, que con otras culturas se puede apreciar que puede ser diferente ¿no? Y pues sí, tanto de Irina como de Vanessa recuerdo este plantarse y compartir una instrucción ¿no? Y creo que enriquece mucho cómo cada alumna o cómo cada actor, lo lleve a cabo, porque si no, caemos en una repetición en hacerlo como lo hizo él y a veces el profe tiene la columna chueca y sube así ¿no? Y pues cada quien ¿no? Y creo que eso era importante, que no demostró ningún ejercicio y sí y que puede enriquecer a, pues sí, como a construcciones desde otro lugar que no desgasten emocionalmente a los actores ¿no? Sí no, se te acaba la vida muy rápido, te cansas a los cuarenta, ya no quieres actuar, a los treinta ya, adiós, es muy cansado, pero no, porque justo la técnica, creo que es eso, la técnica es esto, estas abajo y ahora estas arriba ¿no? Y el movimiento tiene cualidades ¿no? Ritmo ¿no? Lentitud, rapidez, o sea, todas esas palabras con las que podemos definir el movimiento, nos aportan técnicamente cosas que no son...es concreto, y es un lenguaje que los actores de todo el mundo podemos entender ¿no? Que puedes hacerlo tanto en México, como en Estados Unidos, como en Francia, como en Canadá, como sea, porque rápido aquí y en

china es lo mismo, en cambio; te faltó ¿Qué me faltó? O se quedó así (gesto de más o menos) este...mmm...es el lenguaje al que yo, en la escuela, aprendí, entonces a llegarle a la altura al gesto del director que dice que mmm y pues técnicamente no aportan mucho y no aportan conocimiento ¿no? En cambio, definir algo tan concreto como el movimiento te puede dar un punto de partida concreto; rápido, lento, arriba, abajo, derecha, izquierda ¿no? diagonal, lo que sea, es concreto y el cuerpo lo puede entender y lo puede hacer y no necesitas pensar ¿de dónde vengo?, ¿a dónde voy? Y ¿quién soy? No, o sea, voltéate para allá y pues sí, yo creo que eso sí...puede resonar ¿no? Y que tal vez también tenga su origen en otras tradiciones de movimiento ¿no? Pero que son concretamente del movimiento ¿no?

Pues, bueno, nada más te repito las preguntas por si quieres abonar algo, si surge algo, que creo que de alguna manera abarcaste todo, ¿Qué recuperas de tu experiencia con Vanessa Ewan? ¿Aplicas alguna herramienta en tu trabajo como actriz? ¿Cuál? Y ¿Consideras que la propuesta de Vanessa Ewan resuena con la actoralidad en México? ¿Por qué? no sé si quieras agregar algo...

Pues sí...esto...como que nada más estas cosas, la actoralidad en México es súper variada ¿no? porque también en el interior de la república se hacen un montón de cosas partiendo de principios, que tal vez tenemos en común, pero que pues también la actoralidad en México está empezando a ser una actoralidad documental, una actoralidad testimonial ¿no? Ya como que hay muchos matices, como...pues eso, creo que resuena con la educación teatral, con aspectos concretos de la pedagogía teatral, que justo maestros que abarcan la voz desde Cicely Berry, desde Kristin Linklater, creo que eso ¿no? Como que resuena con la práctica de construcción, yo siento que más de la voz que del cuerpo ¿no? Por lo que te decía porque yo en mi formación actoral, la construcción de movimiento fue siempre grandilocuente ¿no? O sea, hasta las herramientas técnicas; reléase, Graham, siglo de oro, máscara, son construcciones donde la acción tiene una repercusión física que es grande ¿no? Entonces, sí creo que resuena con las formas de abordar la voz...Interesante, porque no recuerdo que nos haya puesto a decir ni una sola palabra en el taller ¿no? Pero yo lo conecto con esa como sutileza con la

que uno tiene, con la que uno también trabaja su texto desde la voz ¿no? Que es cuerpo...

Entrevista a Federico Zapata

1- ¿Qué recuperas de tu experiencia con Vanessa Ewan?

Para ser sincero recuerdo poco de esa experiencia. Me encontraba en el segundo año de mi carrera en el Centro Universitario de Teatro en la UNAM y el taller nos lo ofrecieron como actividad complementaria de una sesión de la Cátedra Bergman.

Recuerdo algunos ejercicios que realizamos de manera muy inmediata, es decir, sin mucho contexto del qué y por qué de dichos ejercicios. Para ser aún más honesto, fue un trabajo que no me pareció innovador ya que para ese momento de la carrera lo que vimos con Vanessa era muy similar a lo que veíamos en las clases de técnica vocal (Linklater) y en actuación.

Lo que sí recuerdo muy bien fue la sensación que nos dio a mí y a mis compañeros al momento de nuestra participación, pero hablaré solamente de mi caso: me sentí muy expuesto y un tanto menospreciado por Vanessa. Me pareció que la razón de ese “taller” era mostrar y ponderar a una maestra de otro país. Nunca nos realizó un trabajo pedagógico (quizás por la premura del tiempo) desde mi perspectiva solo fuimos una especie de conejillos de indias para demostrar lo mal preparados y viciados que estábamos los actores mexicanos, por lo menos en nuestros procesos de formación.

2- ¿Aplicas alguna herramienta en tu trabajo como actor/actriz? ¿Cuál?

Repetiré que sus herramientas me parecieron algo ya visto y que yo he desarrollado en mi formación y en mi trayectoria como profesional. No tengo mayor recuerdo o referente al respecto.

3- ¿Consideras que la propuesta de Vanessa Ewan resuena con la actoralidad en México? ¿Por qué?

No podría decirlo con certeza ya que mi experiencia, como habrás leído, no fue del todo favorable. Resuena en tanto que me parece algo que ya se enseña en las escuelas de formación profesional, pero sin tanta pretensión.

Entrevista a Adriana Cecilia Millán

[1- ¿Qué recuperas de tu experiencia con Vanessa Ewan?]

...Bien...De la primera pregunta, recuerdo muchísimo el trabajo con lo del animal, la corporalidad del animal y me gustó mucho porque...es un trabajo que por un lado me sacó de la parte racional del...el análisis del personaje, o sea, sé que sí tomé características del personaje que racionalicé y las intenté traducir a las que podría tener un animal. Me acuerdo que fue un escorpión y eso esta padre, pero cuando hicimos los ejercicios ya de practica de movimiento, me sacó de esa parte de análisis de texto y fue muy interesante encontrar la emoción dentro de la corporalidad de ese animal y de las cualidades de ese animal y de su forma de ver el mundo, sobre todo.

[2- ¿Aplicas alguna herramienta en tu trabajo como actor/actriz? ¿Cuál?]

Entonces ya cuando pasamos a la parte de la, de la danza, del baile. Ehh, esa herramienta sí la aplicó, respondiendo a la segunda pregunta, porque...me acuerdo que te dije que me había gustado mucho cómo podía servir para trabajar los ritmos en la escena, que incluso los directores podrían hacer eso cuando notaran que estaba fallando el ritmo en alguna escena, probar ir variando con música para ver cómo respondían los actores y tal vez, hacer un ajuste de ritmo más rápido y que se quedé grabado realmente en la memoria porque pues uno puede ir siguiendo la pista en la imaginación, en la memoria. Entonces, Esa herramienta sí la aplicó muchísimo para ajustar ritmo en escenas.

[3- ¿Consideras que la propuesta de Vanessa Ewan resuena con la actoralidad en México? ¿Por qué?]

Y de la tres, pues creo que sí resuena con la actoralidad en México por, pues te digo, estas cosas, problemas de ritmo son universales, este trabajo de...este trabajo del animal, por ejemplo, no lo he visto mucho aquí, sé que es algo pues muy de cómo entrenan a los ingleses, sin embargo, cuando, cuando se aplica en clases o algún maestro llega a aplicar algo así, o algunos directores se aventuran hacer algo

así, creo que sí funciona porque también se vuelve algo muy universal, o sea, no, no importa de donde sea el texto que estes trabajando, de qué parte del mundo, qué tipo de personaje, los animales son los animales, entonces eso también iguala o podría igualar a los actores y...cuando trabajamos lo de la pintura, me acuerdo que también elegí una pintura de Munch; eso también creo que resuena mucho porque, ehh, pues hoy en día, todas las propuestas buscan o la mayoría de la propuestas buscan el trabajo, ehh, con la interdisciplina y entonces siempre tenemos referentes ¿no? Referentes de la pintura, referentes de lo musical y aquí lo que me gustó de las herramientas de Vanessa es que esos referentes se pueden usar no nada más como un referente de ah, sí, ahí está la pintura y así es mi personaje si no para vivirlos, ¿No? para intentar meterte a través de ellos y dan un montón de herramientas, o sea, yo me acuerdo que fue muy revelador la mirada, los gestos, la forma de respirar, me acuerdo muchísimo de la forma de respirar que cambio tanto con el animal como con el elemento de danza como con la pintura y eso es muy, pues yo creo, lo que me quedó y sí, siento que sí resuena, sí aplico esas herramientas de esa manera y pues recupero esto que te comentaba, ¿no? del ritmo, de la respiración, de la forma de caminar, de la mirada, de encontrar características o cualidades que pueden fijarse también ¿no? Que no es que ay hoy en un ensayo me salió de esta manera y al otro ya me salió de otra, sino que ya cuando se trata de fijar cosas, es mucho más fácil traerlas a la memoria corporal, acordándose del animal, de la canción, de la pintura, que son cosas muy concretas que además, pueden compartirse de actor a director, no es como que el actor tengan algo en mente y el director no sepa que es, porque al ser cosas tan concretas los dos tienen la imagen y tienen el sonido y saben que están hablando de lo mismo, del mismo referente.

Entrevista 2 a Adriana Cecilia Millán

[1- ¿Qué recuperas de las cuatro partes que conforman el ejercicio; Solo de baile?]

Pues mira de lo que me acuerdo es que...el solo de baile, sí clarificó mi viaje emocional del personaje; yo creo que tiene que ver con que la música es muy importante, a mí siempre me ha parecido, O sea, como ser humano, no nada más como actriz, importantísima la música y su relación con las emociones y entonces lo que me sucedió con ese ejercicio fue que, esto que te decía del ritmo, O sea, me di cuenta que: todos los actores y directores deberíamos de trabajar siempre con música aunque no esté presente en la obra, ¿sabes?, esa pieza, pero que, ayude para el proceso, porque marca muy claro el ritmo y 2...eh, este contacto con lo emocional me parece importante, o sea, que la música tenga un ritmo, al igual que el corazón, me parece que es algo que puede sentirse muy vivo [...]

[2- ¿Se clarificó el viaje emocional de tu personaje después del Solo de baile?]

[...] y entonces, a mí, lo que recuerdo que me pasó en ese solo, que además era con los ojos cerrados ¿no? O Bueno, yo me recuerdo con los ojos cerrados; es como un viaje al interior en el que se va sintiendo todo más, más despacio, con más calma. De repente...para los actores es difícil mantenerse en emoción un ratote y a veces, si no somos conscientes de eso, queremos huir un poco rápido o pues vamos corriendo, es como una nota siempre de los directores de -a ver no corras, a ver, vamos a darle el tiempo- y a veces sí van rápido las escenas, pero siempre hay espacio para habitar; y la música a mí en ese caso no me permitía salir corriendo de ahí, ¿no? O sea, durante todo lo que duró la pieza, tuve que estar habitando esa sensación, esa emoción, al personaje y entonces, fui teniendo el viaje, que sí quedo más claro,

[3- ¿Qué elementos descubriste en tu Solo de baile que se tradujeron físicamente a tu personaje?]

y creo que se traduce físicamente en el personaje...sí, en algunos movimientos, tal vez del baile, pero más que los movimientos como un ritmo interior y las imágenes que van surgiendo mientras se está bailando y yo recuerdo como a este personaje que siempre estaba ardiendo por dentro y que en el solo de baile, lo sentí muy claro y ya a la hora de traducirlo; como a este personaje rígido que tenía el cuerpo que trabajamos con el animal, con la pintura, con el vestuario pues, me, me dio muchísimo el saber que todo lo que estaba conteniendo, dentro de esa...de ese...pues de ese escudo que es la imagen de afuera, era está emoción que me dio la música, entonces fue muy bonito poder distinguir lo que había adentro y lo que había fuera del personaje y saber de dónde venía cada cosa, eso es lo que recupero del baile.

Referencias Bibliográficas

. LIBROS:

Chejov, Michael. *Sobre la Técnica de actuación*. Alba Editorial. 1999.

Ewan, Vanessa y Debbie Green. *The Actor Movement: Expression of the Physical Being. A Movement Handbook for Actors*. Bloomsbury. 2015

Goleman, Daniel. *El espíritu creativo: Autor de la inteligencia emocional*. Primera edición. 2016.

Gómez, Máximo. *El concepto de Personaje Teatral y sus variables: Estudios sobre su abordaje en el teatro de grupo en Tucúman*. Instituto Nacional de Teatro. Argentina. Cuadernos del Picadero. Diciembre de 2012.

Mendoza, Héctor. El mejor cazador. *Obras Completas*. Arte y Escena Ediciones La Rana y UNAM. Vol. 3. 2010.

Osipovna, María. *Poética de la Pedagogía Teatral*. Siglo XXI editores. 1991.

Ruíz, Borja. *El Arte del Actor en el Siglo XX: Un recorrido teórico y práctico por las vanguardias*. Artezblai Editorial. Segunda Edición. 2012.

Stanislavski, Constantin. *La construcción de personaje*. Alianza Editorial. 2011.

Wagner, Fernando. *Teoría y Técnica teatral*. Editorial Jabor. 1970.

WEB:

Biografiasyvida. "La enciclopedia Biográfica en línea." *Rudolf Steiner*.
<https://www.biografiasyvidas.com/biografia/s/steiner.htm>. 20 de junio de 2018.

Biografiasyvida. "La enciclopedia Biográfica en línea." *Rudolf Von Laban*.
<https://www.biografiasyvidas.com/biografia/l/labán.htm>. 22 de junio de 2018.

Cátedra Ingmar Bergman. "Vanessa Ewan en la UNAM" Youtube. 10 de septiembre de 2015. <https://www.youtube.com/watch?v=-vsJ3ZR9aD0>.

Ecured. *Fernando Wagner*. https://www.ecured.cu/Fernando_Wagner. 25 de junio de 2018.

Educamus. *Método Dalcroze*. <http://www.educamus.es/index.php/metodo-dalcroze>. 20 de junio de 2019.

“Euritmia, Arte del movimiento.” *Casa Rudolf Steiner: Centro Social*. Casa Steiner. <http://www.casasteiner.com.ar/euritmia.htm>. 20 de junio de 2018.

Ewan, Vanessa. *Profile*. Royal Central: School of Speech and Drama. University of London. <https://www.cssd.ac.uk/staff/vanessa-ewan-lcmd-fhea>. 23 de mayo de 2017.

González, José. “Hoy es arte.” El proceso creativo en la ciencia y en el arte. https://www.hoyesarte.com/literatura/ciencia/el-proceso-creativo-en-la-ciencia-y-en-el-arte_261465/. 19 de junio de 2022.

Green, Debbie. *Profile*. Royal Central: School of Speech and Drama. University of London. <https://www.cssd.ac.uk/staff/debbie-green-ma-fhea>. 19 de junio de 2019.

Joachin Bolaños, Joana. La creatividad: concepto técnicas y aplicaciones. UNAM. https://programas.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/166/mod_resource/content/1/la-creatividad/index.html. 19 de junio de 2022.

Maxima Uriarte, Julia. “Definiciones y características.” *¿Qué es la intuición?*. <https://www.caracteristicas.co/intuicion/>. 22 de junio de 2022.

National Theater. “Movement Direction: Creating Character.” Youtube. 19 de noviembre de 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=1RRc4tq2kpE>.

Pacheco, Igor. *Intuición y Cortesía: El proyecto 2018*. Universidad de Chile. 2018. <https://libros.uchile.cl/files/presses/1/monographs/1130/submission/proof/74/#zoom=z>. 22 de junio de 2022.

Poza, Unai. "Psicología y mente." *¿Qué es el instinto? Varias definiciones de este concepto.* <https://psicologiaymente.com/psicologia/instinto>. 21 de junio de 2022.

Vázquez, Ana. "Jacques Lecoq. El cuerpo y la máscara." *Escuela Internacional del gesto.* 10 de junio de 2014. <http://escuelainternacionaldelgesto.com/blog/jacques-lecoq-el-cuerpo-y-la-mascara/>. 25 de junio de 2018.

ENTREVISTAS:

Betancourt, Omar. "Entrevistas a egresados del CUT." Mensaje para Cynthia Laureen. 2019. Facebook.

Márquez, Nora Daniel. "Entrevistas a egresados del CUT." Entrevista personal por Cynthia Laureen. 2019. Presencial.

Millán, Adriana Cecilia. "Entrevista a egresada del Colegio de Teatro": Entrevista personal por Cynthia Laureen. What's app. 2022.

Millán, Adriana Cecilia. "Entrevista sobre el Solo de Baile": Entrevista personal por Cynthia Laureen. What's app. 2022.

Zapata, Federico. "Entrevistas a egresados del CUT." Mensaje para Cynthia Laureen. 2019. Facebook.

OBRA DE TEATRO:

Castillo, Aureliano. "Desde el fondo de la lluvia". Escena 7. Dir. Adolfo Hernández. Ni más Ni menos Teatro. 2016-2018.

Bibliografía

Links de material de Vanessa Ewan:

Cátedra Ingmar Bergman. "Vanessa Ewan: Códigos y Claves." 25 de julio de 2016.
<https://www.youtube.com/watch?v=SrW6NadyV20>.

Cátedra Ingmar Bergman. "Vanessa Ewan: Códigos físicos." 25 de julio de 2016.
<https://www.youtube.com/watch?v=6tEPiThpaIM>.

Cátedra Ingmar Bergman. "Vanessa Ewan: Cuatro palabras de vida diaria." 25 de julio de 2016. <https://www.youtube.com/watch?v=c5LqriW1Xw0>.

Cátedra Ingmar Bergman. "Vanessa Ewan en la UNAM". Youtube. 10 de septiembre de 2015. <https://www.youtube.com/watch?v=-vsJ3ZR9aD0&t=2762s>.

Cátedra Ingmar Bergman. "Vanessa Ewan: La comprensión de la condición humana." 25 de julio de 2016.
<https://www.youtube.com/watch?v=lv314KiMEXg&t=2s>.

Cátedra Ingmar Bergman. "Vanessa Ewan: La esencia del movimiento." 25 de julio de 2016. https://www.youtube.com/watch?v=7u3I_K3TpsA.

Cátedra Ingmar Bergman. "Vanessa Ewan: La esencia y la teoría." 25 de julio de 2016. <https://www.youtube.com/watch?v=BaCNdin3SBo>.

Cátedra Ingmar Bergman. "Vanessa Ewan: Metodología de la enseñanza." 25 de julio de 2016. <https://www.youtube.com/watch?v=lv314KiMEXg&t=2s>.

Cátedra Ingmar Bergman. "Vanessa Ewan: Viaje a la transformación." 25 de julio de 2016. https://www.youtube.com/watch?v=_syRjDEwanI&t=155s.

National Theater. "Movement Direction: Creating Character." Youtube. 19 de noviembre de 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=1RRc4tq2kpE>.