

Introducción

La hipótesis de este trabajo surge a partir del conocimiento de diferentes referencias metodológicas que dos grandes de la investigación del arte del actor han realizado y ofrecido en varios libros, documentación que me ha servido para reflexionar sobre el entrenamiento actoral, a partir de distintos enfoques que he tenido la oportunidad de recibir en clases, talleres o estancias.

Se unen a este cúmulo de experiencias, la posibilidad de haber trabajado con grupos ávidos de recibir un respaldo cualitativo de condiciones que les permita crecer como actores y entregarse a un proyecto de creación con herramientas mejor asimiladas.

Las condiciones de vida y trabajo en cada país tienen sus particularidades; y la aplicación integral de un método, de por sí carece de la presencia de alguien que haya pasado por toda la práctica codificada en los libros de los grandes maestros.

Por ello, la búsqueda de una huella generadora en toda esta experiencia de conocimiento teórico-práctico a la que hago referencia anteriormente, me conduce a la proyección de una estructura factible de trabajo para el entrenamiento del actor. Mi trabajo intenta encontrar este resultado como Tesis.

Pienso que el logro del mismo sólo se cumplirá si relaciono con sentido crítico y polémico las enseñanzas heredadas y aprehendidas desde mi primer acercamiento al teatro hace alrededor de diez años, así como poder demostrar que la técnica de la danza

Butoh tomada en todos sus aspectos, es de gran utilidad para el entrenamiento del actor hoy.

I. Jerzy Grotowski

“¿Por qué nos interesa el arte? Para cruzar nuestras fronteras, sobrepasar nuestras limitaciones, colmar nuestro vacío, colmarnos a nosotros mismos. No es una condición, es un proceso en el que lo oscuro dentro de nosotros se vuelve de pronto transparente.” (Grotowski: 1970:16)

En 1959 el director polaco Jerzy Grotowski crea en Opole, Polonia el Laboratorio Teatral el cual posteriormente en 1965 sería el Laboratorio de Investigación del Actor en la ciudad de Wrocław para dar como resultado lo que hoy se conoce como el Método Grotowski, pues el sentido de este laboratorio era desarrollar una búsqueda profunda acerca del trabajo del actor y de la puesta en escena.

Jerzy Grotowski viajó fuera de Polonia con sus espectáculos y para impartir cursos prácticos y teóricos de su método en varias partes del mundo.

En éste capítulo se pondrá el énfasis en algunos elementos de su trabajo y de su filosofía como determinantes de un método y de un sentido dentro del mundo del teatro.

Cabe subrayar que el interés de Grotowski estaba puesto en una forma de vida, en la actitud que se tiene ante el teatro.

El llamado “teatro pobre” de Grotowski es la consecuencia de una larga búsqueda en distintas técnicas actorales, - desde Stanislavski hasta el teatro oriental-pasando por Meyerhold y Vagtangov, así que no se puede definir como el resultado de una sola fuente. Grotowski buscaba eliminar el artificio tanto en el proceso creativo como en la puesta en escena, la pobreza radica en sumergirse en una experiencia que esté libre de cualquier elemento distractor para el actor y para el

espectador. Se busca que la puesta en escena no dependa de la iluminación, escenografía, vestuario, maquillaje o disciplinas corporales como el circo o el cabaret.

El objetivo no era que el actor se convirtiera en un conjunto de técnicas corporales o en un virtuoso de su arte, se buscaba llevar al límite su esfuerzo, llegar a la madurez, a una desnudez total desde donde pudiera expresar lo único que le pertenece, su intimidad. Se trabajaba con una técnica que pudiera hacer al actor descubrir todas sus potencialidades posibles, las mentales y las corporales: “el trance”, que lo llevara a ver lo más profundo de su ser y de su instinto en tiempo presente.

La técnica que se utiliza es la de la “vía negativa” como le llama su creador, que implica la destrucción de los obstáculos, apoyándose en ejercicios vocales, corporales y de atención. Con ello se trata de conseguir el más alto nivel de concentración, de atención y de confianza en el actor, como puntos de partida fundamentales para poder iniciar el trabajo. Todo este proceso, comenta Grotowski, no es voluntario, se entiende que se va más allá de donde el actor cree que puede llegar, lo que desea hacer o dejar de hacer.

El encuentro de la espiritualidad en este trabajo tiene que ver con el renacimiento del actor, el encuentro consigo mismo gracias a su trabajo. “El actor es un hombre que trabaja en público con su cuerpo, ofreciéndolo públicamente; si este cuerpo no muestra lo que es, algo que cualquier persona normal puede hacer, entonces no es un instrumento obediente capaz de representar un acto espiritual.” (Grotowski: 1970: 27)

Por otra parte, dentro del teatro pobre se habla de un actor “santo” en el sentido de profanar su cuerpo, sus creencias, su alma; se busca un actor capaz o en vías de autoconfrontarse y confrontar al otro, a su compañero de trabajo y al espectador, para así poder despojarse de sus máscaras, es una autopenetración constante, auto observación y un estado alterado de conciencia e inevitablemente el espectador irá al mismo lugar al recibir

esto. Un actor de teatro pobre, no exhibe su cuerpo, no lo vende, lo lleva al límite de su expresión, lo libera de sus resistencias mentales y físicas, ya que estas son las que lo entorpecen en su búsqueda y evolución; es entonces cuando lo sacrifica, se acerca a la santidad de su profesión. Para poder llegar a esto se necesita un entrenamiento que el mismo actor pueda hacer suyo, que sólo le pertenece a él y sabe utilizarlo, no carece de forma, pero se necesita disciplina y compromiso; es un trabajo constante y lleno de convicciones diarias que se realizan en grupo.

Se puede decir que la herramienta más poderosa del actor "santificado" es la capacidad de dar y recibir, la entrega: es un acto de amor, un autosacrificio, donde se trascienden todos los límites posibles, la zona de la no resistencia, de neutralidad del actor, que crea un nuevo lenguaje a partir de sus formas corporales y de sus capacidades vocales. Este lenguaje surge una vez que se ha desnudado el alma y ha observado su realidad más íntima.

Dentro de esta propuesta de entrenamiento, el actor está constantemente modificando sus herramientas, ya que una vez que pasa un límite irá en busca de un ejercicio más profundo y en este caso el personaje será una especie de puente para que el actor se enfrente a sí mismo para reconocerse y entonces poder mostrarse sin máscaras. Grotowski menciona elementos como el rito, el trance, los límites psicológicos, el autosacrificio, entre otros. Finalmente todo se sostiene en una metodología compleja del entrenamiento actoral que es el tema que nos interesa desentrañar. Por lo tanto se ahondará tanto en ejercicios físicos como en parte de su filosofía, ya que su complejidad radica en la búsqueda de la unidad de todos los aspectos que conforman al actor: su cuerpo, su mente y su espiritualidad.

Antes de abordar en el proceso físico del entrenamiento, se partirá del trance como parte de la terapia psicológica, y así comprender un poco más el por qué es utilizado como una herramienta para que el actor logre este estado de entrega y apertura total dentro del laboratorio. En principio se observa que el guía o director no es un terapeuta como tal. La función del maestro es la de ser el

responsable, crear las condiciones óptimas para que el actor se disponga a trabajar. El maestro otorga las herramientas para profundizar en el proceso personal de auto conocimiento y apertura a la creatividad por parte del actor.

Grotowski habla del “trance” como una etapa del proceso creativo del actor, para lo cual se tratará de profundizar en esta herramienta de trabajo.

1.2 El trance

Diez Voigt comenta en su artículo “El trance como herramienta terapéutica” (<http://pepsic.bvs-psi.org>) que ha utilizado el trance como parte de su práctica clínica, obteniendo resultados favorables en sus pacientes.

Una de las cosas que ella observa desde el principio es que el paciente resuelve sus mecanismos defensivos en la mitad del tiempo que regularmente hace en terapia.

Habla de que estamos conformados de una parte sana y una parte enferma, débil o distorsionada y el trance se vale de nuestra parte sana para reforzar a las partes débiles de nuestro ser. Es así como la persona vive una experiencia personal y única consigo mismo, aprende de sí misma, se mira a sí misma y mejora su diálogo interno. Es por esto que no usa juicios externos.

El trance es un estado de hipnosis, ya que es un estado diferente al de la conciencia. Aún así la conciencia se mantiene sabiendo todo el tiempo lo que está ocurriendo. Es una técnica al servicio del paciente. El nivel de conciencia varía entre una sesión y otra, aún cuando permanezca en un sueño ya que al volver del estado de trance se repiten los temas que se abordaron durante éste y el paciente inmediatamente empieza a hacer asociaciones, imágenes, conclusiones, deducciones o recuerdos que él mismo tuvo durante la experiencia. Es así como se constata que ha accedido a su interior.

Durante el entrenamiento, Grotowski insiste en que el actor está constantemente asociando y buscando imágenes para conectar consigo mismo y relacionando esto como una unidad con su trabajo de entrenamiento. Aquí encontramos un elemento predominante dentro del entrenamiento, la asociación de imágenes y recuerdos en el entrenamiento es más que una posibilidad, es parte de una disciplina.

Diez Voigt habla del trance como un último estado o tiempo de la vida próximo a la muerte, es un momento crítico, por lo tanto es un momento especial que permite también un trabajo especial, como es el terapéutico. Es un momento de vulnerabilidad, de apertura, cuando el terapeuta accede y opera en el alma, la psiquis, lo más íntimo de una persona. Al parecer, el trance es un medio por el cual Grotowski lograba que el actor en formación tocara lo más profundo de su ser y así podía mostrarlo posteriormente tanto como parte del laboratorio así como en un espectáculo. Antes hay que conocerse para después poder mostrarse.

La visión que se tiene durante el trance es muy amplia, abarcando las emociones, impresiones, recuerdos y asociaciones personales pero todo esto es en un ambiente de paz y armonía. Diez Voigt no explica que es un momento de paradoja humana, ya que es un proceso personal que se vive en solitario, al mismo tiempo que se está acompañado. En el caso del laboratorio teatral se vivía el proceso por cada actor y guiado por el maestro, al mismo tiempo que el grupo está presente en su propia experiencia.

Gracias al trance, la persona logra ver hacia adentro de sí mismo en total intimidad, está protegido lo cual le permite expandirse, centrarse y empieza a ver cosas que sólo él puede ver de su propia vida, sus contenidos. Es un viaje como el que emprende el actor cada vez que inicia un montaje, un personaje o un proceso de aprendizaje, “permanece centrado, no te disperses demasiado. Extiende desde tu centro y retorna a tu centro” (Kornfield:1944:70).

Otra de las características del trance es que no se trabaja sobre la pérdida de la conciencia. Se trabaja en un estado de “serenidad y alerta”, es similar al estado de control-abandono de la actuación del cual nos habla Luis de Tavira en su libro *El espectáculo invisible* o el alerta acecho de Patricia Cardona en su ensayo “La agresión ritualizada” (www.dramateatro.htm).

Otro punto importante es que la profundidad que se logra en el trance sólo depende del que está dentro de él. Es un acto de voluntad, depende de la persona que viva la experiencia, tener control sobre esto o liberarse.

“Para profundizar en el trance uso la técnica de bajar la escalera, uso sólo 10 peldaños, luego de los cuales aparece una puerta imaginaria que se abre y accede a un espacio diferente que llamo “la dimensión de la luz”. La puerta me parece un elemento importante porque señala la diferencia entre un estado o lugar y otro diferente, el interior, el de la mente, el personal. Cuando estamos en ese nuevo lugar es cuando hablo de lo acordado. Me gusta el concepto de luz porque tiene una acepción general de algo bueno, benéfico, positivo, lo cual genera apertura y no defensa.” (Diez Voigt).

El ejemplo anterior muestra claramente el papel que juega la imaginación de la persona que está en estado de trance, es una puerta, un acceso que le permite entrar en este estado de conciencia alterado, nos habla de una operación mental fundamental para el actor.

Finalmente, el trance es una experiencia personal, en el cual se producen asociaciones, imágenes y recuerdos personales que son inducidos por el terapeuta y emergen del interior del paciente. Los cambios que se logran en la persona dentro del trance le pertenecen a él, se han conseguido gracias a una evolución interna de cada persona, ya que adquiere una nueva visión. Se

trabaja con lo que se tiene, aunque se conforme de emociones confusas o sentimientos negativos, miedo, rabias entre otros.

La vía del conocimiento dentro del proceso del actor es muy similar, solo puede trabajar con lo que le pertenece, la diferencia radica en el poder verse a sí mismo, aprender de esto y entonces ubicar las distintas energías que puede explorar desde lo que lo conforma y desde sus límites también. No se detiene solamente en lo que es, el actor irá un poco más allá de sí mismo, de su propia experiencia, abarcará los polos opuestos en su cuerpo, las paradojas de un personaje y la complejidad que implica un texto teatral. Se puede decir que más que una reconciliación con él, en el trance logra ver, para entonces atreverse a pasar los umbrales de su trabajo corporal y mental.

El interés por definir una técnica y una metodología para el actor, se da después de caer en la cuenta de que no se puede confiar en los momentos que pueda tener de inspiración o de espontaneidad dentro de sus procesos creativos. Es necesario un actor capaz de observar qué elementos no le permiten avanzar y ser creativo, cómo liberarse de sus hábitos viejos, de lo que le impide tomar decisiones y cuál es el origen de su indisciplina o su falta de libertad para mostrarse. Por lo tanto, no se habla de una escuela de entrenamiento, se entiende que se habla de actores profesionales, que están en una búsqueda de su creatividad, al mismo tiempo que su preocupación esencial y su objeto de estudio es el arte escénico y la confrontación de éste.

Grotowski habla de las condiciones elementales para el arte de la actuación, las cuales deben ser parte de un estudio metodológico que son:

- 1.-Llegar hasta el inconsciente del actor.
- 2.-Articular el proceso y disciplinarlo, construir una partitura que le permita recibir y dar, trabajando con los elementos que lo estimulan.

3.-Eliminar las resistencias físicas y mentales.

4.-Enfrentarse al actor como un ser humano, abrirse a la comprensión del otro, de encontrarse en el otro, como un acto de revelación donde se comprometa la personalidad completa del actor y del guía. El actor ofrenda lo que es y trasgrede las barreras y el amor, es el Acto Total.

I.3 El entrenamiento

La parte del entrenamiento está dividida en distintas secciones y cada una de ellas trabaja sobre las múltiples áreas de trabajo y desarrollo del actor. Es consecuencia de años de investigación dentro de distintas áreas y disciplinas corporales así como de propuestas de los actores que formaron parte del laboratorio de Grotowski.

Se hará una revisión de estas distintas etapas del entrenamiento poniendo énfasis en las zonas del cuerpo que trabaja y cuál es el objetivo de cada una.

En la etapa de calentamiento se observa que el actor aun no profundiza en un trabajo imaginario. El acento es puesto en la auto observación de su trabajo corporal, el cómo coloca cada articulación, cómo respira, qué partes del cuerpo están involucradas en el movimiento o posición a trabajar. Se encuentran elementos de realidad para realizar los ejercicios, como la imagen de un gato que despierta, un pájaro que emprenderá el vuelo, un tigre o un canguro que brinca, entre otros. Esto habla de un proceso de observación por parte del actor, su tarea inicial es la observación del animal para posteriormente llevarlo a su entrenamiento y apropiarse de esta naturaleza. Grotowski deja claro en sus notas de la búsqueda del centro de gravedad y de los múltiples movimientos que tiene que hacer conscientemente el ejecutante; de lo contrario, él le llama un ejercicio mediocre en el que seguramente lo que se observaría es una repetición vacía de secuencias de movimiento.

I.3 Calentamiento

El objetivo del trabajo corporal es el calentamiento de las articulaciones así como del aparato respiratorio.

Se desarrollan los siguientes ejercicios, realizando caminatas con los siguientes variantes:

- Rotación de muñecas y tobillos
- Manos en la cadera
- Manos en los tobillos
- Manos en parte exterior del pie
- Tocándose los dedos de los pies
- Con piernas estiradas y brazos al frente extendidos
- Saltos en posición encorvada

“Nota: Hasta durante los ejercicios de calentamiento el actor debe justificar cada detalle de su entrenamiento con una imagen precisa, ya sea real o imaginaria. El ejercicio se ejecuta correctamente sólo si el cuerpo no opone ninguna resistencia durante la realización de la imagen en cuestión.”(Grotowski, Jerzy, 1970, p 96).

Ejercicios para aflojar los músculos y la columna vertebral

Se pone el acento en el estiramiento y contracción de la columna. Continúa, por otra parte, un trabajo profundo sobre la respiración y la concentración.

- “El gato”: se basa en el estiramiento de un gato al despertarse. El movimiento parte de la columna como centro de gravedad. Estirando y flexionando las articulaciones, conectándolas con la columna como lo hace un gato.
- Estiramiento del tronco como si se tuviera una banda de metal alrededor del pecho.

- Parase sobre las manos recargándose en la pared, llevando lentamente las piernas a su límite de apertura.
- Sentarse en cuclillas, relajando vértebras cervicales hacia delante y los brazos entre las piernas.
- Relajar vértebras hasta que la frente toque las rodillas, piernas juntas y estiradas.
- Rotación vigorosa del tronco de la cintura hacia arriba.
- Brincos sobre una silla, impulsándose desde el tronco, piernas estiradas.
- Splits totales o parciales.
- Arco hacia atrás hasta que las manos toquen el piso, iniciando de pie.
- Con el cuerpo boca arriba en el piso hacer rotaciones de izquierda a derecha vigorosamente.
- Arco hacia atrás hasta que la cabeza toque el piso, partiendo de rodillas.
- Brincos de canguro.
- Sentarse en el piso con piernas estiradas, poniendo peso con las manos en el cuello para estirar la columna hasta que la frente toque las rodillas.
- Caminar boca arriba sobre manos y pies simultáneamente.

“Nota: ...el ejercicio ayuda a la investigación del centro de gravedad del cuerpo, de todas las posibilidades de movimiento de la columna, los ejercicios que no sirven para la investigación son mediocres.” (Grotowski:1970:98).

Ejercicios de arriba hacia abajo

El objetivo es el estudio de la respiración, y el equilibrio. Son posiciones de acrobacia realizados bajo las reglas del Hata Yoga, por lo tanto se realizan lentamente.

- Parados de cabeza con los puntos de apoyo en:
- Frente y manos

- En posición de Hata Yoga
- Hombro, mejilla y brazo
- En los antebrazos

Vuelo

Para la realización de estos ejercicios hay que tener presente la imagen de un pájaro que va a emprender el vuelo, o recrear el vuelo como en un sueño. El ejercicio termina cuando el pájaro aterriza.

- Balancearse y brincar en posición de cuclillas, con el peso en los talones y usando de apoyo las manos como alas.
- Brincar hasta ponerse de pie, utilizando las manos que aletean para impulsarse.
- Dar saltos ligeros hacia delante hasta volar, con un solo punto de apoyo en el piso (la planta del pie). Los brazos se mueven como si se nadara.

“Nota: Combinar estos ejercicios con otros basados en saltos, volteretas, brincos, etc...”

(Grotowski:1970:99)

Saltos y Volteretas

Sin dejar a un lado el trabajo de investigación sobre las posibilidades corporales, es muy importante el factor del ritmo y la danza ya que hacia el final se simulará una batalla donde el actor debe utilizar motivaciones personales para justificar la ejecución de cada ejercicio, así como buscar el trabajo vocal desde la espontaneidad del grito.

Volteretas hacia adelante

- Volteretas hacia adelante utilizando de apoyo las manos.
- Voltereta hacia adelante sin usar las manos.
- Voltereta hacia adelante terminando con un pie.
- Voltereta hacia adelante dejando con las manos atrás de la espalda.

- Voltereta hacia adelante usando sobre un hombro como punto de apoyo.

Volteretas hacia atrás

- Volteretas hacia atrás utilizando de apoyo las manos.
- Voltereta hacia atrás sin usar las manos.
- Voltereta hacia atrás terminando con un pie.
- Voltereta hacia atrás dejando con las manos atrás de la espalda.
- Voltereta hacia atrás usando sobre un hombro como punto de apoyo.

Salto de tigre

- Utilizando un obstáculo para el salto, caer sobre un hombro, el ejercicio termina de pie al levantarse con el impulso de la rodada.
- Salto de tigre de altura. Se busca un obstáculo más alto, la pelvis impulsa el movimiento hacia arriba.
- Salto de tigre de distancia, largo. Se busca llegar más adelante cada vez, no importa la altura.
- Salto de tigre y voltereta hacia atrás.
- Voltereta con el cuerpo rígido como marioneta, sin perder la imagen de tener un resorte interno.
- Salto de tigre realizado por dos actores simultáneamente, cruzándose en el aire.
- Saltos de tigre combinados con volteretas como movimientos de batalla, utilizando bastones y otras armas.

Hasta este momento el entrenamiento ha ido avanzando progresivamente en varios aspectos del trabajo actoral. Vemos cómo inicia con un calentamiento de articulaciones y respiración, con estiramientos que permiten respirar a los músculos para entonces someter al cuerpo y a la mente a un trabajo acrobático. Se inicia un proceso de acumulación en el que el actor no sólo se concentra ya en cómo va a realizar los ejercicios y en las distintas naturalezas animales que tiene que estudiar para resolver su salto o un giro, sino que se profundiza en la “acumulación”.

En este trabajo está involucrada la concentración corporal, la mental, la conciencia del aparato respiratorio, el tiempo del movimiento, la imagen de un animal, de un guerrero, del cuerpo del otro actor, el sentido del movimiento, la combinación de distintos movimientos en los cuales la precisión es un elemento fundamental, la capacidad de acumular una serie de tareas a resolver ya en el movimiento. El actor está trabajando en riesgo constante, el equilibrio corporal se unifica con el equilibrio mental, el silencio.

Ejercicios de pies

Acostados en el piso y con las piernas ligeramente levantadas.

- Inclinarsse y flexionar los tobillos hacia delante y atrás.
- Inclinarsse y mover tobillos hacia los lados.
- Hacer rotaciones de tobillos.

De pie

- Flexionar rodillas manteniendo brazos extendidos al frente y sin cambiar de lugar.
- Caminar sobre arcos externos de los pies.

- Caminar llevando al máximo de altura el empeine, con los dedos hacia adentro.
- Caminar sobre los talones.
- Hacer flexiones profundas de los dedos hacia abajo y arriba.
- Tomar objetos pequeños con los dedos.

Ejercicios de brazos y piernas.

- Ejercicios de mima

Basándose en cualquier tema realizar estudios actorales, mientras se camina o se corre.

Se entiende que se le plantearán al actor situaciones para desarrollarlas, mientras realiza las acciones ya mencionadas. La situación dramática realizada en movimiento, hace que el cuerpo realice la acción de caminar o correr como una segunda naturaleza, ya que no se piensa en el caminar. No por esto, deja de ser consciente, pero el punto de concentración o foco está en el estudio del tema planteado, en desarrollar el imaginario.

I.4 Ejercicios Plásticos

<i>Estructura de ejercicio</i>	<i>Instrucciones y notas</i>	<i>Imágenes</i>
1. Caminar rítmicamente con los brazos estirados a los lados	En la rotación hay que empujar los codos hacia atrás al máximo El cuerpo entero debe	Imaginar que es un delfín Imagina que el cuerpo aumenta de peso
2. Rotar los brazos y los	reforzar estos movimientos	

<p>hombros</p> <p>3. Conforme aumenta el peso caminar sobre puntas de los pies</p>	<p>Para rotar hombros hay que levantarlos hasta esconder el cuello</p> <p>Aumentar el ritmo de la rotación gradualmente</p>	
<p>1. Avanzar utilizando el cordón imaginario</p> <p>2. Levantarse hacia delante hasta que la rodilla toque el piso</p>	<p>El tronco se mueve hacia las manos</p> <p>El movimiento del cuerpo debe ser rápido y fuerte</p>	<p>Lucha a tirones con un cordón</p> <p>Remos de un barco tratando de romper una gran ola</p>
<p>1. Dar un brinco hacia delante sobre la puntas de los pies</p> <p>2. Volver a la posición erecta</p> <p>3. Repetir el mismo brinco</p> <p>4. Los brazos se estiran hacia un lado</p>	<p>Doblar rodillas para aterrizar</p> <p>El movimiento es elástico y enérgico</p> <p>El impulso viene de los muslos que actúan como un resorte</p> <p>En el 4º paso, una mano acaricia y la otra repele.</p>	<p>Sensación de tener un cuerpo suave y elástico como el hule espuma.</p>
<p>1. Hacer cuatro torsiones de cuello hacia derecha</p> <p>2. Hacer torsiones del</p>	<p>Movimientos rotatorios opuestos</p> <p>Posición erguida con pies separados</p>	

<p>tronco hacia la izquierda</p> <p>3. La espina gira la derecha</p> <p>4. Caderas giran a la izquierda</p> <p>5. Pierna izquierda gira a la derecha</p> <p>6. Muslo derecho gira a la izquierda</p> <p>7. Tobillo izquierdo gira la derecha</p> <p>8. Brazo derecho gira a la izquierda</p> <p>9. Antebrazo izquierdo gira a la derecha</p> <p>10. Mano derecha gira a la izquierda</p> <p>11. El cuerpo entero se deja envolver por este movimiento</p>	<p>El impulso viene del centro de la espina</p>	
---	---	--

<p>1. Rotación del tronco inclinarse hacia el piso al máximo</p> <p>2. Volver a posición inicial inclinándose hacia atrás</p> <p>3. Hacer un “arco” o “puente”</p>	<p>Posición inicial: pararse con pies separados brazos extendidos arriba de la cabeza, tocándose las palmas</p>	
<p>1. Caminar rítmicamente</p> <p>2. Ponerse de pie sin modificar el ritmo</p> <p>3. Repetir secuencia a paso normal</p>	<p>Primer paso normal</p> <p>Segundo paso flexionar rodillas hasta que nalgas toquen talones</p> <p>Tronco erecto</p> <p>En la repetición alterar el paso con flexión de rodilla</p>	
<p>1. Tocar</p> <p>2. Sentir</p> <p>3. Acariciar</p> <p>4. El cuerpo entero expresa sensaciones táctiles</p>	<p>Improvisaciones con manos</p> <p>Usar varios objetos, materiales y texturas</p>	<p>Levantar espuma del mar</p>
<p>1. El lado derecho se</p>	<p>Juegos con el cuerpo</p>	<p>Lado derecho es gracioso,</p>

<p>expresa con movimientos</p> <p>2. El lado izquierdo ataca al derecho</p> <p>3. La parte superior del cuerpo contra la inferior</p>	<p>Fijarse una tarea concreta</p> <p>Oponer una parte del cuerpo en otra</p> <p>El cuerpo puede dividirse en varias secciones opuestas</p> <p>Lo importante es comprometer la imaginación totalmente</p> <p>Dar vida y significado a las partes del cuerpo que están realizando el ejercicio al igual que las que no lo están realizando</p>	<p>diestro, hermoso, con movimientos atractivos y armoniosos.</p> <p>El lado izquierdo expresa odio y resentimiento</p> <p>El lado izquierdo no puede vivir sin el derecho</p>
<p>1. Caminar en una dirección</p> <p>2. Buscar un instante de inmovilidad</p> <p>3. Cambio de sentido y dirección</p>	<p>Movimientos inesperados</p> <p>Después de un tiempo demuestra que el movimiento es errado</p> <p>Llegar a la quietud y cambiar entonces el sentido</p> <p>Se debe marcar el inicio del movimiento</p>	<p>Dificultad para caminar y después del momento de inmovilidad empezar a caminar fluida y graciosamente.</p> <p>Búsqueda de opuestos en el movimiento</p>

	Se debe marcar la inmovilidad para entonces cambiar el sentido del movimiento	
--	---	--

En esta etapa del entrenamiento las imágenes son más complejas cada vez y no sólo son una evocación o un punto de inspiración, el mismo cuerpo se fragmenta y se encuentra en contradicciones que lo llevan a realizar una serie de movimientos cada vez más complejos y prolongados. La secuencia de movimiento es cada vez más larga, hay continuidad en el pensamiento y en el movimiento, hay un desarrollo, por lo tanto no es una repetición del mismo movimiento, se busca trabajar sobre situaciones claras de conflicto entre las distintas partes del cuerpo. La desestructuración que se da como posibilidad de movimiento y de investigación, no se busca desde la lógica de la realidad cotidiana, el cuerpo tiene otras posibilidades de movimiento, cada parte del cuerpo tiene otro sentido y al mismo tiempo experimenta emociones. Todo esto se logra con la mente, la imaginación, la disciplina y disposición del actor.

I.5 Ejercicios de composición

FloreCIMIENTO y decadencia del cuerpo

- Una planta en la que sube la sabia.
- El movimiento parte de los pies y se desarrolla hasta las extremidades.
- La planta comienza a morir y las ramas mueren una a una.

- Imágenes a desarrollar en zonas corporales.

Pies

Raíz

Brazos

Frutos

Imagen animal

- Crear una figura animal que expresa un aspecto de la condición humana
- Buscar una asociación (piedad, astucia, libertad, entre otras)
- Determinar el centro vital del animal en las zonas corporales humanas

Zonas corporales determinantes para el movimiento.

Hocico

Perro

Columna

Gato

Vientre

Vaca

El árbol

- Convertirse en un árbol.
- Buscar una asociación personal: personas, situaciones, memorias.
- Concentrar la asociación en una parte del cuerpo.
- Los músculos reaccionan expresando la asociación.
- Conforme las reacciones van aumentando de intensidad, el cuerpo se integra.
- El punto de partida siempre es la asociación para que entonces surja el movimiento.

La flor

- Todo el cuerpo es la flor.

- Vibración, temblor bajo el impulso apremiante de convertirse en una flor.
- La dirección del movimiento parte de las asociaciones.
- Darle a la flor una significación lógica: triste, trágica y peligrosa.
- La flor rompe con el proceso de creación.
- Expresa la muerte en un diálogo.

Zonas del cuerpo a trabajar

Flor

Cuerpo entero

Flor y muerte

Manos

Terrenos cambiantes

- Caminar con los pies desnudos.
- Imaginar que se camina en distintos tipos de terreno, superficie o materia: suave, resbalosa, dura, lisa, mojada, inflada, seca, nevada, espinosa, arena ardiente, playa, entre otras).
- Repetir el mismo ejercicio con zapatos.
- Mantener la expresividad del pie descalzo.
- Hacer el mismo ejercicio con las manos.
- Hacer mismo ejercicio con pies y manos reaccionando simultáneamente, buscando impulsos contrarios.

Zonas del cuerpo como puntos de partida de expresión

Pies

Manos

Niño recién nacido

- Observar a un niño recién nacido.
- Comparar sus movimientos con las de nuestro cuerpo.
- Buscar cualquier resto de la infancia en nuestra conducta.
- Buscar los estímulos que despiertan las necesidades de la infancia.

Estímulos y actitudes a desarrollar

- Mamar.
- Necesidad de seguridad.
- Búsqueda de calor.
- Investigación del cuerpo.
- Deseo de consolación.

Diferentes posturas

- Buscar distintas etapas de la vida que determinan el centro del movimiento (niñez, adolescencia, vejez).
- Observar los cambios en el ritmo vital.
- Buscar distintas dinámicas psíquicas para determinar la postura (flemático, bilioso, nervioso, soñoliento, etc.).
- Buscar distintas máscaras.
- Parodiar posturas de otras personas (hay que profundizar en los motivos de la postura y no buscar el resultado superficial).

Emociones motoras

- Escoger una emoción.
- Llevar la emoción a alguna parte del cuerpo.
- Darle expresión a la parte del cuerpo que se eligió.
- Encontrar emociones opuestas.
- Llevar las emociones que se oponen a dos zonas del cuerpo distintas.

Zonas del cuerpo a desarrollar

Manos	Ríen
Pies	Lloran
Cuerpo	Besa, ama

Luz

- Concentrar la luz en distintas parte del cuerpo
- Animar las partes del cuerpo iluminadas, creando formas, gestos y movimientos.

Conforme va avanzando el entrenamiento se profundiza en el trabajo sobre las imágenes y las situaciones a desarrollar. Se empieza a trabajar con una lógica distinta a la de la cotidianidad. La lógica del cuerpo es otra, por una parte se disocia, se fragmenta, se desestructura, siente y toma otro sentido. Las partes del cuerpo se expresan por sí solas, el actor trabaja más allá de su propio control mental.

“El resultado final es una forma viva que posee su propia lógica. Estos ejercicios de composición presentan posibilidades limitadas.” (Grotowski: 1970:105).