

### **III. Danza Butoh**

A lo largo de mi formación dentro del teatro y específicamente en la actuación he tenido la oportunidad de practicar distintas disciplinas corporales que de alguna manera han tenido como función desarrollar la disciplina en el actor así como el trabajo sobre su cuerpo, su mente y en algunos casos las emociones. Actualmente el entrenamiento del actor es un tema común, el interés por buscar la integración del cuerpo-mente ha obligado a la realización de distintas investigaciones sobre el trabajo que tendría que desarrollar el actor para cada vez más conseguir esta unificación.

Con anterioridad se hizo una revisión de las teorías e investigaciones sobre el entrenamiento del actor realizadas por dos de los más importantes creadores de teatro, Grotowski y Barba, quienes de una u otra forma han llegado a conclusiones concretas que han permitido orientar no solo el trabajo del actor, por otra parte consiguen darle sentido a una búsqueda que al día de hoy sigue vigente. Intentaré en este capítulo trazar los puntos de encuentro entre estas dos ramas del entrenamiento, localizar los vasos comunicantes entre ellos y como es que a partir de estas constantes llego a encontrar en la danza Butoh una posibilidad de entrenamiento para el actor.

Tanto Barba como Grotowski abordan el entrenamiento del actor desde una investigación dentro de la naturaleza de un laboratorio el cual ya determinará los resultados obtenidos, en algún momento ellos dos trabajaron juntos, por lo tanto los puntos de partida pueden ser similares aunque el acento es puesto en distintos aspectos a desarrollar como actores y como creadores. Por otra parte en la danza Butoh encuentro similitudes en la metodología de trabajo y en la filosofía que impera a la hora de iniciar un entrenamiento en ésta.

Es importante mencionar que a pesar de ser una danza conocida alrededor del mundo, y practicada ya no solo por japoneses, no se ha establecido una técnica específica para su ejecución. Por otra parte existen ciertas normas de trabajo que regresan a las diversas maneras de ejecutar al Butoh asu filosofía de origen.

“Cuando se piensa al organismo en relación con la danza, es entonces que uno realmente cuenta acerca de lo que es el sufrimiento: se trata de una parte de nuestras vidas. No importa lo mucho que la busques no hay forma que pueda suceder en el exterior sin profundizar en nosotros mismos” (<http://home.earthlink.net>).

Adentrándonos un poco más en el mundo de la danza Butoh, ésta surge en la post guerra sus fundadores Tatsumi Hijikata y Kazuo Ohno se conocieron en 1954 siendo este encuentro el inicio de una larga investigación personal en la cual los dos fueron parte fundamental para crear los principios básicos de la danza Butoh. Parte de la investigación inició al volver al lugar de origen en Japón, los dos origen provenían de pueblos de Japón, el sentido era volver al origen, a su tierra, poder encontrarse y sentir la presencia de sus ancestros, el contacto con los animales, con la vida y la muerte en un intento de comprender y conectar con la energía del cosmos. Kazuo Ohno por su parte ya había bailado danza contemporánea por mucho tiempo una vez que regreso de la guerra en 1946. Una de las necesidades más profundas del Butoh era la de romper con las estructuras dancísticas que en ese momento se podían ver en Japón, tanto de la danza y el teatro tradicional como el contemporáneo, se buscaba por un lado desestructurar y un camino era el poder volver al origen, buscar en lo más profundo del ser lo que le pertenece, su historia y lo que la contiene, su cuerpo.

Nacida en los años sesenta esta danza de vanguardia denominada “Ankoku Butoh” (Danza de las Tinieblas) tiene sus raíces en las manifestaciones artísticas más antiguas del Japón, así como en leyendas y prácticas religiosas, al mismo tiempo reconoce influencias de otras culturas como el surrealismo, el dadaísmo y el expresionismo alemán. Los temas que aborda el Butoh son ilimitados, la infancia, la fertilidad, el ser primitivo, la divinidad, la muerte bajo una estética inesperada. Al crear esta danza sus creadores eligen romper e interrumpir la tradición del teatro Noh y Kabuky.

Después de realizar varias obras de danza Butoh finalmente en 1977 Ohno estrena un solo dirigido por Hijikata, “La Argentina Sho” (Admirando a la Argentina) la cual es considerada su obra

maestra ya que gracias a ésta ganó premios internacionales al mismo tiempo de lograr el reconocimiento del mundo de la danza.

“Para mi, La argentina es el origen, es el Antiguo Testamento; han sido necesarios todos aquellos años para que yo me sintiera listo”(Ohno:1995:45)

La bailarina española Antonia Mercé marcó profundamente a Ohno pues fue la fuente de inspiración para crear su danza y desde entonces él decidió estudiar danza moderna, esto en la década de los treinta. Ohno encuentra en él una energía femenina y de hecho afirma que el origen de su danza y del butoh están en el vientre materno. Es en el vientre materno donde vivimos la máxima expresión de la vida, del amor y de la muerte, la fuente de nuestra vida es el alimento y el alimento es el amor. “Agradecer es “cuidar de la vida más allá de uno mismo y del otro”; debemos ordenar la vivienda de los muertos, debemos desear que ellos crezcan junto con los vivos.” (Ohno:1995:88)

El origen de las formas corporales del Butoh se encuentran en los cuerpos de campesinos, el cultivo del arroz, el trabajo directo con la tierra y la estancia con los animales determinan la expresión en las festividades rituales de Japón. Hay una búsqueda profunda de la identidad, la nostalgia por nuestras raíces nos hacen retomar nuestra cultura popular, llevar al cuerpo a este lenguaje codificado en formas concretas creando un vocabulario en la danza Butoh.

Tatsumi Hijikata consideraba que el sentido del Butoh era recuperar el cuerpo que nos había sido robado. Después de la catástrofe a la que nos enfrenta la historia nuestro camino es recuperar nuestro cuerpo en el que esta guardado nuestra historia y nuestra única verdad, de dolor y de amor, este es el lugar que se nos otorgo en el universo. En la danza Butoh no es interesante un cuerpo virtuoso capaz de transformarse en una herramienta, solo busca lo que puede hacer naturalmente.

Uno de los conceptos más importantes dentro de la danza Butoh es Butoh-tai que significa una actitud física y mental para habitar constantemente las paradojas como la conciencia-

inconciencia, sujeto-objeto, muerte-vida, dolor-amor, pasión-indiferencia, masculino-femenino. Originalmente esta expresión no se apega a un montaje coreográfico fijo, esto obliga al ejecutante a mantener una conciencia constante sobre el trabajo de su cuerpo y su mente, de sus hallazgos personales sobre el movimiento y las conexiones personales que suceden durante su danza.

Por lo tanto no estamos hablando de una danza placentera en ninguno de sus planos, ni el espectador ni el ejecutante están parados en un terreno cómodo. Es una danza que va en contra de los códigos establecidos por cualquier técnica dancística y no busca ofrecerle a la audiencia una estética complaciente sino que, por el contrario, muestra la exploración de la violencia y la sexualidad como representación del inconsciente. Por lo tanto, ésta danza deja a un lado la representación ordinaria de las emociones y se maneja en el terreno de la estética del grotesco.

Lo grotesco dentro de la danza es una consecuencia de la misma exploración del interior del ser, es la representación de lo reprimido, crea una sensación de repulsión, los escrúpulos se exaltan buscando una identificación en el espectador ya que al explotar las imágenes grotescas el vínculo con el inconsciente es directo, como consecuencia de esta dualidad entre identificación-repulsión hay un sentimiento de liberación real. Se habla de la manifestación de un estado de cambio, de transformación del ser, de una transición entre momentos opuestos como la muerte y el nacimiento, del estatismo a la evolución.

“Todos tenemos elementos para ser locos; esos elementos existen como fuente de energía importante para la salud” (Ohno:1995:109).

Estamos frente a un momento de crisis, el espectador está situado frente al espectáculo de la muerte, frente a la guerra, a la autodestrucción del ser humano, por esta razón se vuelve a las formas primitivas a nuestras necesidades más animales que se oponen al orden actual del mundo, al esteticismo. En la actualidad el hombre vive momentos límite donde se ha perdido la importancia de

la vida y el Butoh es el espacio para revalorarla; se busca vivir en el cuerpo el ciclo de la vida a la muerte y viceversa.

Los movimientos del Butoh son la vida y la muerte simultáneamente, es la unión de lo espiritual y lo material.

El japonés de la posguerra se enfrentó a la fatalidad de sentir que la fuerza dominante era una potencia mundial más allá de una divinidad, esta situación ubica a los japoneses en una situación de impotencia donde lo único que le queda es el retorno a su propio cuerpo para dejarlo expresarse en libertad.

“La nueva vida es una bomba en sí, que succiona con toda su energía; este hecho lo experimenta toda la humanidad: dar y recibir; dar y ser dado” (Ohno:1995:53).

La danza Butoh busca este dar y recibir constante, la danza en sí es ya una ofrenda, el bailarín Butoh se entrega a su propia autoexploración que posteriormente se perfila en una danza personal, en un acto de entrega total, ofrenda lo mejor y lo peor de sí, su luz y su oscuridad, se vale de su energía personal, de la energía del cosmos, del espectador para poder entregarse en el escenario, es un ciclo en el que el espectador está invitado a encontrarse frente al espectáculo y la máxima expresión del alma. De la oscuridad del ser nace una danza animal de la cual es capaz de nacer el amor, la divinidad y el odio simultáneamente siendo esto lo poco o mucho que se le puede ofrecer al otro, lo más verdadero y honesto que tenemos para ofrendar. Aun los momentos de decaimiento, de aparente abandono son un combustible para volver a levantarse y bailar.

“.....deseo representar algo que me limpie el corazón, algo que va penetrando en el alma con el pensamiento y con pudor, tratar de ser siempre nuevos, como si los dos hubiéramos prometido hacer algo, aun cuando haya sido olvidada la promesa. En el caso de un solo deseo, poder sentir no solamente en el alma sino en el cuerpo la sensación de florecimiento de una hermosa flor mediante la gracia de su energía.” (Ohno:1995:87)

Las experiencias vividas nos conforman, la memoria corporal nos guía y por otra parte los deseos del futuro nos determinan y van habitando nuestro corazón, se convierten en una energía tangible que vive en nosotros y se hace presente en esta tierra. Butoh es una danza de fe, de fe en lo que soy, en lo que puedo ser, en el otro y en la energía divina que me sostiene en esta tierra y que sostiene mi propia danza. Al danzar creo fielmente en lo que me conforma en mis múltiples emociones, afectos, memorias y anhelos, creo en ellos cada vez que los toco e intento entregarme.

“Mi arte está compuesto de improvisaciones. Es peligroso. Para lograrlo, primero se debe alcanzar la profundidad del alma humana y luego expresarla....” (Ohno:1995:123).

La improvisación es parte fundamental de la danza Butoh, es un proceso de penetración del alma, de libertad, de dejarse llevar por los estímulos que tenemos en nuestro exterior e interior. El guía de una sesión de Butoh no es un maestro, es más bien el que nutre, conduce e inspira, no hay verdades absolutas, el guía te acompaña en un viaje personal. Las sesiones de trabajo se inician con un tópico, es una propuesta abierta, no se busca controlar al cuerpo sino penetrar el alma, en este punto la improvisación significa liberarse del pensamiento, de la misma voluntad, de nuestras estructuras corporales aprendidas.

Aunque gran parte de la investigación personal dentro del Butoh es la improvisación, la misma búsqueda tiene puntos concretos para desarrollar la exploración, se improvisa bajo un tema determinado o varios, la muerte, el despego, el desencuentro amoroso, el luto, el abandono, el amor, dios, madre, padre, miedo, siendo cada uno de estos universos complejos que nos habitan y que su codificación puede ser interminable. El iniciar una exploración bajo la improvisación de cualquier tema puede llevarnos la vida, finalmente el Butoh propone la resolución de nuestra energía en este mundo.

Actualmente somos parte de un mundo lleno de ruido, donde los significados están trastocados, donde cada vez se necesita guardar silencio, una vez más encontramos una disciplina

en la cual la búsqueda o la conquista del silencio nos llevará a una explosión del ser, de la palabra, de la emotividad. La danza Butoh se realiza bajo el silencio, en el entrenamiento, en la ejecución en la imagen.

“Quizás desde allí escucharemos el alma, que grita palabras, sonidos de amor y de dolor, como un niño recién nacido grita algo que nos es incomprendible” (Ohno: 1995:152)

Las clases de Butoh se llevan a cabo en grupo, y aun las clases pueden ser sesiones en gran parte improvisadas. Los estudiantes están en proceso de improvisación constantemente donde el objetivo es liberar al pensamiento para empezar a sentir. Cada danzante es distinto a otro y en su danza expone lo más interno de él, su vida, su cuerpo y su mente esta es la razón por la cual podemos encontrar distintos tipos de Butoh. La constante es la libertad de la creatividad. “Las emociones no son un fenómeno mental, sino una concurrencia mental y física con reflejos visibles o invisibles en el cuerpo” (Akira Kazai, 2000).

Las condiciones de trabajo en esta disciplina se asemejan a las que en los capítulos anteriores vimos en el entrenamiento del actor que de alguna manera son determinantes del resultado en escena. Las estrategias límite sobre las que trabaja el bailarín de Butoh ayudan a lograr la comunión entre cuerpo y la mente. Los estados límite del físico pueden conducir a la hipnosis, al trance y a la disociación del ser.

“Pienso que el mejor momento para un bailarín de Butoh es aquel en el cual se encuentra en el extremo del cansancio y la fatiga, que hacen acelerar el ritmo cardíaco. Sin embargo, enfrenta ese cansancio con toda la energía que le queda”. (Ohno:1995:101)

Las condiciones óptimas de trabajo en el Butoh son:

- El silencio dentro del espacio de trabajo.
- Prescindir de espejos obligando al ejecutante a mirar su interior.
- El ayuno extremo.

- El entrenamiento severo, sesiones largas de entrenamiento.
- El trabajo con la tierra como el cultivo.
- El trabajo en comunidad, con un grupo estable y constante.
- Dinámicas o ejercicios de confrontación constante.
- El manejo de elementos naturales para la danza, flores, frutos, ramas, tierra, agua, entre otras.
- El parte inicial del entrenamiento con una sesión profunda de estiramientos.
- La culminación de una sesión de trabajo compartir una sesión de té en grupo.

Es por esta razón que en los capítulos anteriores acudimos a los principios de trabajo tanto de Grotowsky y de Barba, ya que por una parte los dos decidieron investigar en oriente el origen de su técnica y su filosofía, hay una conexión profunda con la búsqueda de la danza Butoh, no como estética, sino como un camino creativo que permite la liberación, el encuentro con uno mismo frente a un grupo de trabajo.

“Es muy difícil explicar qué es la técnica, no puedo, fueron muy arduos los ensayos porque nunca eran iguales, todas las veces yo cambiaba, necesité todas mis fuerzas, no podía recordar cada movimiento, mi único pensamiento era convertirme en el núcleo. Puse mi mayor esfuerzo para realizar una obra que representara el nacimiento de la vida; no había una coreografía. Realizar toda la obra en base a improvisación es sumamente difícil, en este caso uno hace el espectáculo en medio de angustia y expectativa, alegría, sufrimiento, tristeza, la muerte, la vida, el cuerpo y el alma totalmente separados. De ahí viene la angustia.” (Ohno:1995:84).

Aunque una de las características principales del Butoh es su resistencia a crear una técnica con el pasar del tiempo se ha ido estableciendo movimientos básicos y posturas corporales distintivos de esta danza creando un estilo propio y distintivo de esta disciplina como:



- Los espasmos del cuerpo.
- Los ojos son llevados al límite de su expresión hasta quedar en blanco.
- La lengua sale de la boca totalmente.
- Los gestos del rostro son llevados a la naturaleza de una máscara.
- El trabajo profundo sobre las articulaciones como candados energéticos.
- La contracción de la pelvis como fuente de energía.
- La flexión de las rodillas para la colocación del centro (lo que en Barba es el Koshi del teatro japonés).
- Los pies en una extrema flexión.
- Libertad de tiempo en cada movimiento, extrema lentitud o explosión.
- Cambios constantes de ritmo.
- Conexión total a la tierra desde la planta de los pies y el centro.
- Manejo de opuestos tanto en imágenes, estímulos, emociones.
- Desarticulación corporal y fragmentación.
- Manejo de imágenes personales para la construcción de la danza.
- Estructura base para crear una partitura de puntos de arribo.
- Maquillaje corporal en busca de una neutralidad.
- Bailar con el cuerpo casi pegado a la tierra o en cuclillas.
- Los pies hacia adentro.
- Movimientos lentos y repetitivos.
- La desnudes.

Temas universales a explorar: el dolor de vivir, la felicidad de vivir, lo que la naturaleza nos brinda, nuestros ancestros, entre otros.

“En mi caso, la preparación o adiestramiento de la columna vertebral, los hombros, las articulaciones, necesitan más tiempo, como un auto viejo requiere más tiempo de preparación... cuando bajo del

escenario todas mis partes enfermas están curadas y siento como si mi energía se hubiera duplicado.”(Ohno:1995:84).

### **III.1 Butoh Ritual Mexicano: Aproximaciones personales a un posible entrenamiento actoral**

“El Butoh se ha engendrado para que cada bailarín o actor descubra en su interior un camino personal de recuperación y evolución energética a través de la expresividad de su alma”  
(Ohno:2004:76)

Diego Piñón nació en 1957 en la Ciudad de México, desde 1975 inició su entrenamiento con maestros mexicanos de Movimiento Energético. En 1979 concluye sus estudios de Ciencias Sociales y empezó bailando en Centro Superior de Coreografía en México. Continuó la exploración de su cuerpo en el estudio de terapias como Bioenergética y Gestalt. En México estudio danza contemporánea en técnicas Graham, Limón, el Método Horton, Release, Alexander y Klein. También en técnicas teatrales especialmente teatro ritual y bajo entrenamientos con directores de Compañías de teatro como el Odin Teatret, The Roy Hart Theater y el Teatro Tascabile.

Entre sus maestros de danza butoh están Natsu Nakajima, Kazuo Ohno, Yoshito Ohno, Min Tanaka, Hisako Horikawa y Mitsuyo Uesugui.

En 1993 Diego fue invitado a participar con grupo de danza Butoh japonés *Byako-Sha* en la danza “*Hibari to Nejaka*”. En 1994 fue invitado al Encuentro Artístico con el grupo de danza Butoh Maijuku dirigido por Min Tanaka bailando la pieza “*The Ancient women*”. Presento su primera Danza Ritual Butoh “*Zacuata*” en Kyoto. En septiembre del año 2000 apoyado por la Fundación Japón Diego regresa a Japón para desarrollar un trabajo dancístico bajo la guía de Kazuo Ohno y Yoshito Ohno.

Actualmente desarrolla su trabajo en México, Europa y Norte América como coreógrafo y actor, enseña a actores, bailarines, terapeutas y público en general en Butoh Ritual Mexicano. En diciembre del 2001 se llevó a cabo la inauguración del Centro Butoh Ritual Mexicano en Tlalpujahua,

Michoacán en el cual se llevan a cabo talleres intensivos de butoh a estudiantes mexicanos y extranjeros, así como la presentación de danzas dirigidas por Diego Piñón. Trabaja directamente con compañías de teatro mexicanas y con estudiantes del extranjero en talleres intensivos los cuales llegan a una ofrenda final a espectadores de Tlalpujahua así como de otras partes de México.

Diego Piñón dice: "Asumo la danza Butoh como un acto íntimo que me puede acercar a las múltiples realidades de mi entorno, de los seres y energías que me circundan dentro o fuera de un escenario. Es un intento por conectar el interior del ser, mi universo personal frente a otro aun mayor... de donde puede surgir el acto creativo". (Bitácora Butoh Ritual Mexicano 2004)

Mi encuentro con el maestro Diego Piñón fue en el otoño del 2004, mi trabajo dentro de Butoh Ritual Mexicano inició en un taller intensivo por un fin de semana el cual fue el inicio de cuatro años de entrenamiento bajo su guía, durante los cuales mi trabajo actoral se vio afectado de manera positiva, transgrediendo mi educación, mi formación actoral, mis estructuras familiares, sociales y religiosas, principalmente experimente una distancia frente a mi persona, es un reconocimiento y desconocimiento personal.

En una parte muy profunda de mi conciencia y de mi búsqueda profesional dentro de la actuación encontré en el entrenamiento Butoh ritual los elementos necesarios para sostener mi presencia en el escenario y en mis múltiples realidades; una posibilidad de cambio, de reconstrucción de mi propio pensamiento, la evolución de mi energía y la reconciliación con lo que soy y lo que me conforma; la vía amorosa de un trabajo en equipo y la capacidad de depositarme en el otro para poder ofrendar mi energía a un personaje, en escena.

Finalmente la posibilidad de habitar mi cuerpo y mi realidad en el mundo y en el teatro bajo una conexión profunda con una energía más poderosa, en la creación de mi danza personal, el encuentro con el tema rector de mi vida hasta este momento y el enfrentamiento con mi lado oscuro como fuente energética de mi lado creativo y amoroso.

### III.1.1 Estructura de clase

- Sesión de té, presentación, revisión de conceptos Butoh.
- Calentamiento.
- Exploración.
- Descanso.
- Calentamiento.
- Exploración.
- Cierre del día.

Diego Piñón dijo: “Nuestro trabajo implica no negarnos, ser honestos, ser generosos, constantes, apoyar al otro, cultivar una energía extraordinaria” (Bitácora de trabajo Butho Ritual Mexicano 2006).

La primera parte del entrenamiento fue la observación constante de mi corporeidad, de las zonas del cuerpo que tenía abandonada, las que eran más fuertes y presentes, las cuales me sostenían y me alimentaban así como las zonas débiles me consumían. Empecé a reconocer mi energía predominante, en Butoh Ritual Mexicano se les denomina “carga energéticas” a las distintas emociones que nos controlan o que de alguna manera se hacen presentes en nuestra vida cotidiana.

El primer paso es el reconocimiento, uno se da cuenta que a nivel personal nuestra historia puede sintetizarse en un tema o un título, este será el punto de partida para el trabajo posterior, dentro de esta temática están nuestros múltiples miedos y hallazgos, como ya se dijo varias veces la zona oculta de nuestro ser que no necesariamente tiene una carga negativa o positiva, solo es. La estancia en el Butoh puede ser por varias razones, los dos polos son el profesional y el personal, es decir, la necesidad de profundizar en nuestro interior o el enriquecer nuestra formación artística,

personalmente considero una no se desarrolla sin la otra pero aun así es posible estar fragmentados aún en la búsqueda.

“El propósito es terminar con los hábitos para, así, poder permitir la libertad del ser. Pero no es fácil liberarse de los hábitos puesto que se han asentado en nosotros. Si no nos liberamos de nuestros hábitos, si no los podemos reconocer, no nos será posible permitir que lo involuntario manifieste su sabiduría sutil” (Ohno:2004:68)

Posteriormente gracias a las notas del maestro sobre mi trabajo empecé a concienciar mis constantes, mis hábitos en el trabajo tanto los que me ayudaban como los que me obstaculizaban. Una vez que tenía claridad de las múltiples fugas de energía que tenía dentro de las exploraciones empecé a ponerme tareas concretas. Por ejemplo el grito constante, el llanto, la falta de continuidad en el movimiento, el bloqueo de la mirada, la falta de quietud y de silencio en mi danza no me permitían conducir y potenciar mi energía, entonces tenía como resultado una danza desestructurada y poco poderosa, desarticulada y carente de un discurso personal. Las primeras tareas que me impuse fue el guardar silencio en las sesiones de trabajo y durante la exploración de mi danza, sostener mi abdomen, no abandonar mis piernas y bajar mi centro a la tierra lo más posible.

El siguiente paso a desarrollar eran las energías que me conforman, empecé a ver que hay energías que nos controlan y otras que aparecen esporádicamente que pueden resultar un tanto desconocidas a nivel corporal. Observé que nuestras emociones afloran en formas corporales, recurrentes y repetitivas, es frecuente que después de una sesión de calentamiento al iniciar las exploraciones empiecen a fluir las mismas energías que ya se liberaron con anterioridad, este es el momento de reconocer e iniciar la recapitulación de nuestras formas personales, codificar nuestras formas repetitivas capaces de representar y detonar una emoción.

“Una y otra vez renacemos. No es suficiente haber nacido simplemente del útero materno. Son necesarios muchos nacimientos. Renacer siempre y en cada lugar. Una y otra vez.” (<http://home.earthlink.net>).

Mi encuentro con el entrenamiento de la danza Butoh se volvió un proceso personal una vez que reconocí las múltiples energías que habitaban en mi cuerpo, la necesidad del encuentro amoroso en mi trabajo, la necesidad de entregarme, de desapegarme, la confrontación ante el dolor, la tristeza y el miedo al abandono y la autocomplacencia que constantemente me paralizaban. Experimente la sensación de una nueva energía, de un renacimiento a partir de la transformación de mi estructura corporal, de mi mirada, de las miradas que me encontré en el camino y que estaban dispuestas a caminar a mi lado, a sostener mi energía, cualquiera que fuera, para mi, este es el trabajo real de un grupo, es aquel que confronta, tiraniza y exige desde el trabajo, sin prejuicios, que está dispuesto a entregarse cada vez.

### Sesión de té

El taller inicia con una sesión de té, sentados en círculo el maestro se presenta y cada uno de los participantes nos presentamos. Piñón empieza a preguntar acerca de cuál es nuestra búsqueda en el Butoh, en el teatro y en la danza. Cada uno habla de sus intereses y el maestro guía la sesión introduciéndonos al mundo del Butoh, sus objetivos y sus principios.

### Hábitos

En una de los primeros encuentros Piñón nos pide hacer una lista de hábitos personales, en esta lista anotamos todos los hábitos que tenemos en nuestra vida cotidiana y hay que estarla revisando constantemente para ver si alguno se modifica y hacer conscientes aquellos que no nos ayudan para nuestro trabajo, paralelamente empieza a crecer una lista de hábitos en el trabajo, ubicando

aquellas resistencias que ponemos para evolucionar en nuestra danza y o las acciones o movimientos que nos ayudan a desbloquear la mente-cuerpo. Es un catalizador de la conciencia y observación sobre el trabajo de uno mismo, por mi parte hubo hábitos que pude corregir y principalmente los hábitos corporales se transformaron en acciones, posturas o formas a favor de la construcción de una danza o una exploración.

Diego Piñón dice: “Las cargas que contenemos son puertas para ir a otros estados de conciencia. Sin culpas tenemos que reconocer las cargas negativas, no podemos tenerle miedo a la destrucción”. (Bitácora Butoh Ritual Mexicano 2005)

#### Cargas energéticas

En la actuación se habla de la dramaturgia del actor así como en la danza, en el Butoh hay un paralelismo y en palabras de Barba podemos hablar de una partitura o sub- partituras. Un punto de partida para las exploraciones dentro del Butoh, es hacer una lista de cargas energéticas personales y a un lado la zona del cuerpo donde sentimos que habita o se expresa esta carga, por ejemplo:

Ira	Pecho, brazos
Tristeza	pecho, rostro
Abandono	espalda
Miedo	Hombros, pecho
Fragilidad	Abdomen, piernas

Nota: No es un trabajo de imaginación, es un acto de honestidad, donde cada vez que uno entra en una exploración individual o grupal puede reconocer a partir de una híper conciencia las zonas de nuestro cuerpo que están cargadas y la naturaleza de la emoción que la habita. La lista puede ser de dos a más cargas, no tiene un límite determinado.

### Metáforas sobre un tema o varios temas

Otro tipo de lista que se hace es la de metáforas de nuestras cargas o anhelos personales, diego determina los temas a abordar. Se trata de resignificar temas como:

Padre, madre, odio, anhelo, dios, obsesiones, sexualidad, deseo, lujuria, amor incondicional, amor de la vida, desamor, muerte, renacimiento entre otros.

Frente a cada tema ponemos su metáfora, es información que uno decide abrirla al grupo o no, no es necesario, lo que es muy importante es poder explorarlas desde el cuerpo, el corazón y la mente:

Padre	Dragón
Penetración	Cuchillo
Madre	Brazos o abrazo
Lo que no fue	Mariposas en el abdomen
Abandono	Cuarto Blanco



Apego	Cordones
Adiós	Remolinos

Nota: estas listas se le entregan al maestro y es una guía para estructurar la danza personal, a veces él determina previamente si vamos a tocar los mismos temas todos, entonces estamos hablando de que cada danza y exploración es distinta entre ellas pues cada actor tiene sus significados respecto a un tema y es vivido corporalmente y afectivamente desde diferentes realidades.

El tema de mi vida

Piñón dice: “¿Cómo puedes encontrar el amor y el dolor en el mismo lugar? Podemos bailar para dar gracias y para pedir, ahí está nuestro ritual” (Bitácora Butoh Ritual Mexican 2005)

A veces Piñón nos pide poner un título a nuestra historia personal, que englobe en una frase o en una palabra el tema que rige nuestra trayectoria, es libre, por ejemplo: El dragón de tres cabezas o La cabeza del dragón o Cabezas de fuego, etc.

El título es un punto de partida para la exploración y de ahí mismo desarrollar la estructura para la danza por momentos. Al hablar de estructura vamos a determinar un seguimiento en la danza y es una especie de partitura en la que cada punto o momento son puntos de arriba para iniciar una exploración en cada uno de estos momentos. Lo que sucede entre tema y tema es libre y el cuerpo se abandona a la carga elegida.

Posible estructura:

Título: La cabeza del Dragón

- Las puertas del castillo.
- Cabezas de fuego en mi cabeza.
- La princesa en la torre.
- Enanos de ojos grandes.
- Renacimiento.
- La danza de los príncipes.

Nota: en este caso lo que engloba cada metáfora que puede ser un momento de la vida, una energía irresuelta, o cualquier tipo de pendiente en nuestra vida es de carácter íntimo, siempre cabe la posibilidad de externar los contenidos pero es una decisión personal, basta con que el actor bailarín sepa de lo que habla y la danza que desea explorar desde lo más profundo de su ser.

Posibles contenidos:

Título: La cabeza del Dragón

Sometimiento

Las puertas del castillo

Infancia

Cabezas de fuego en mi cabeza

represión, abandono

La princesa en la torre

Deseo de libertad, fluir

Enanos de ojos grandes

Hermanas

Renacimiento

Luz, reconstrucción

La danza de los príncipes

La búsqueda del amor

Cada estructura de la cual parte una exploración es ilimitada en temas, el tema a abordar una sesión es determinado por el maestro, de esta derivan todas las cargas y formas corporales posibles que uno decida abrir, explorar, investigar, desbloquear, por lo menos cada sesión de trabajo es de 12 horas de trabajo continuo por día, y mínimo trabajamos 2 días. Es importante saber que cada uno de los temas que uno decide tocar son cosas pendientes a resolver en nuestra vida, posiblemente no nos hace felices, nos estorba, nos desgasta o deseamos encontrar otra cara de nuestros hábitos, como desarrollar la capacidad de amar, de entregarse en lugar de la mezquindad o sonreír en lugar de llorar. Todo es posible en el terreno de investigación.

### Trabajo en grupo

“Si tu ya no crees en ti porque estas cansado, créé y confía en que el otro te puede ayudar, este es el sentido colectivo del trabajo. Uno es capaz de mandarle un mensaje a alguien que quieres, mándale un estado de ánimo, es una práctica la conexión con el otro. Provócalo, demándale, entrégate, es muy sutil” (Bitácora Butoh Ritual Mexicano 2006)

El entrenamiento en la danza Butoh es en grupo, se cree firmemente en la necesidad de la energía del otro para poder sostener de esta manera la propia tanto en el escenario como en una sesión de trabajo, como en un ensayo, en la vida. Al igual que el teatro es un arte colectivo, particularmente en esta disciplina se busca constantemente la conexión con el otro, la entrega de nuestra danza como una ofrenda al que comparte este momento. La mayoría de las dinámicas son grupales y se desarrollan ejercicios donde el otro es un constante provocador de estados de ánimo así como un soporte en los momentos de cansancio, de dolor y de felicidad.

Generalmente trabajamos en grupo de 8 a 15 integrantes, algunas veces con extranjeros, siempre cambian los integrantes que permanecen un taller completo, algunos continuamos con el

trabajo después de años otros no regresan. Por otra parte los momentos de descanso también son grupales, comemos juntos, compartimos el alimento y el té, compartimos la habitación donde dormimos, y en general impera un ambiente de armonía, silencio y encuentro, de alguna manera esto permite que sea más fácil abrirnos en el trabajo, aún no comprendo el proceso. No sé si nos abrimos profundamente en el trabajo porque convivimos o convivimos armoniosamente porque nos abrimos, es ciclo el proceso.

El grupo juega un papel importante en el desarrollo de las exploraciones, a veces el grupo es el que estimula al actor-bailarín que va a ejecutar su danza, en otros momentos el grupo se divide en dos o tres secciones y bailamos en grupo mientras el resto estimula en el calentamiento y observa la danza de una parte del grupo. El maestro constantemente nos habla del rol del tirano-testigo, es la naturaleza del compañero con el que estoy trabajando ya que me exige, pero al mismo tiempo en un acto de amor me permite depositarme en él mientras ofrezco mi danza.

### **III.1.2 Ejercicios de calentamiento**

“La pelvis y el corazón son nuestros motores más grandes, hay que abrirlos, desempañarlos y cuidarlos” (Bitácora Butoh Ritual Mexicano 2006).

Creo que esta es la parte más compleja del trabajo en Butoh Ritual Mexicano porque es la introducción y la preparación del cuerpo-mente-emoción para acceder a la exploración de mis energías. En principio tiene una temática y en general se trata de abordar la mayoría de las energías a trabajar después de este. Es la parte del trabajo más prolongada y profunda, tiene una duración alrededor de tres horas o cuatro sobre el trabajo de articulaciones, en las cuales vamos trabajando con una emoción determinada y por otra parte empezamos a conectar con lo que habita en cada zona del cuerpo.

El calentamiento es grupal y lo realizamos en lugares distintos como en el exterior, en un arenero, en el bosque, bajo la lluvia, bajo el sol o en el salón. Se lleva a cabo en silencio, los únicos sonidos son los corporales, sonidos de dolor, de satisfacción, de felicidad, de excitación, de angustia. Es dirigido por el maestro, las notas y las correcciones las hace solo él. El otro sentido del calentamiento es el desbloqueo de todas nuestras zonas corporales si es posible, se trabaja sobre el cansancio para liberar la razón y dejar vivir la energía corporal.

Piñón dice: "Soltar el ego es dejar de preocuparme por mí, dejar de preocuparme por mi dolor. Tenemos que ser capaces de conquistar nuestra pureza y para eso se requiere energía y silencio" (Bitácora Butoh Ritual Mexicano 2006).

Hablar de un calentamiento en específico es difícil ya que cada sesión cambia la naturaleza de este, pero tiene las siguientes características:

- Caminamos por el espacio subiendo velocidad.
- La posición base para la mayoría de los ejercicios es la caminata con la flexión de las rodillas (lo que en el teatro conocemos como guardia, samurai o guerrero).
- El trabajo sobre articulaciones es: presión en éstas, toque sutil, toque agresivo, lanzar al otro desde la articulación.
- Respiraciones profundas todo el tiempo.
- Contacto visual con los otros, casi siempre reconociendo nuestra carga emotiva presente.
- Estiramientos profundos de columna y extremidades en parejas y en grupo.
- Apertura a partir de un toque fuerte con energía de: esternón, plexo solar, pelvis, iliacos, sacro y corazón (zonas de apertura).
- Dinámica grupal con cojines con los cuales estimulamos las zonas anteriormente nombradas, golpeamos al otro con el cojín, puedo ser golpeado y golpear, siempre juego los dos roles, el que ama y el que no, el preso y el apresado.

- Con un tronco de grandes dimensiones: lo lanzamos mientras caminamos o corremos en el espacio, es amenazante pero no puede caer al piso. Se aumenta la velocidad del paso y al lanzarlo.
- La cuerda: Una cuerda de algodón atada en círculo sostiene al grupo entero, se sostiene en círculo, esta se tensa y no podemos abandonar el peso porque el grupo entero se cae. Tensando la cuerda realizamos el calentamiento de articulaciones y estiramiento de columna, todo esto es muy profundo.
- El arenero: Los pies, los brazos, las manos y el cuerpo entero labran la arena, manteniendo rodillas juntas o muy abiertas creamos surcos en la arena para reacomodarla. Los espacios entre integrantes son equidistantes.
- El chayote: En círculo nos lanzamos un chayote con espinas, debes lanzarlo a las manos del otro e inmediatamente va siendo lanzado uno por uno sin parar, no puede caer al piso.
- Rendición: Un integrante esta al centro y el grupo lo lanza tomándolo de las articulaciones, lo lanza con mucha energía al piso, uno por uno va pasando a lanzarlo, el que esta al centro se levanta rápidamente y retoma su centro para volver a ser lanzado, el ejercicio dura hasta que el integrante del centro ya no puede levantarse y se ha rendido ante el sometimiento externo. Cada quien tiene su ritmo y el grupo está al servicio del integrante, hasta que el decide parar el ejercicio para iniciar su danza en la liberación de su energía.
- Tríos: El grupo se divide en tríos, un actor frente otro y uno en medio de los dos es lanzado desde el esternón y la espalda alta, pone un poco de resistencia al ser lanzado pero acepta su condición de manipulación. El ejercicio va creciendo en velocidad y energía hasta que el compañero del centro es estrujado por los dos polos presionando fuertemente su cuerpo, su esternón y su pelvis hasta inmovilizarlo, él decide en qué momento se le suelta para iniciar la danza.

Piñón dice: “Hay que empezar por ponerse al servicio de mi mismo, movernos desde los órganos internos, conocer nuestro cuerpo y abrirlo. Toda apertura es dolorosa porque hay miedo, aunque el camino es largo y difícil estamos buscando la sanación.” (Bitácora Butoh Ritual Mexicano 2006)

Estos son algunos ejercicios de calentamiento, son prolongados y cada uno tiene una carga emotiva diferente, son puntos de partida, nos llevan a otra cosa y el ejercicio base normalmente se deriva en otro. Trabajamos con distintos elementos casi todos naturales, flores, ramas, bambúes, tronco, tierra, papel china, piedras muy grandes, cojines. Todo el tiempo trabajamos con música para apoyar el tema a desarrollar y conectar con las emociones, desde música clásica, electrónica o tambora, en cualquier ritmo e idioma. Al inicio del trabajo Diego abre el espacio de trabajo con el toque del caracol en los cuatro puntos cardinales.

### **III.1.3 Exploraciones**

Piñón dice: “En la medida en que reconozcas que tu capacidad energética llega más allá de lo ordinario vas a poder adueñarte de ella.” (Bitácora Butoh Ritual Mexicano 2006).

Una vez que tenemos nuestra estructura (listas o partituras) y termino el calentamiento, inmediatamente pasamos a la exploración. A veces las danzas se realizan en grupo de cuatro, en parejas o individual, utilizamos un frente para la otra parte del grupo que es testigo de nuestra danza y para grabarla. Piñón da un toque de campana para desarrollar cada paso, el actor-bailarín va escuchando y sabe que al toque desarrolla el siguiente momento, lo único fijo es los puntos de arribo, lo que pasa entre cada uno es improvisación desde la carga energética que desarrollamos o encontramos en el calentamiento,. Las exploraciones personales pueden llegar a durar hasta 45 minutos de danza continua.

Diego Piñón habla de que nuestras articulaciones son candados energéticos que nos sirven para sostener y liberar, para esto a veces, coloca en éstas elementos que nos inmovilizan, como un

limón en el perineo, o en las axilas y antebrazo , o un huevo en la boca el cual no puede romperse y si se rompe no puedes cortar la danza. Trata de llevar al límite la danza, el movimiento interno es constate, los ojos están abiertos, a veces desorbitados, se llega a estados alterados de conciencia donde el actor-bailarín tiene la tarea de dejarse tocar y dejar expresarse al cuerpo. Por otra parte no puede perder la conciencia, está registrando todo el tiempo los momentos de conexión profunda, de no abandonar su cuerpo, su centro y su mente divagante.

“La escena es un acto de sacrificio, es una lucha constante entre tus diablos y tus demonios, a los dos puedo amarlos.” (Bitácora Butoh Ritual Mexicano 2004).

### **III.1.4 Cierre**

Una vez que se realizaron todas las danzas el Piñón cierra la sesión del día con ejercicios de estiramiento, de amor, ejercicios donde nos tocamos delicadamente, respiramos nuestro centro y nos podemos abrazar. El calentamiento y la creación de las estructuras llevan la mayor parte del día, la ofrenda es la danza final. Son alrededor de las once de la noche y es hora de descansar, nos retiramos a una cabaña donde cenamos juntos, nos bañamos, revisamos el trabajo hecho en el día en una recapitulación por escrito y dormimos. Las notas del maestro son dadas a la mañana siguiente en la sesión de té.

### **III.1.5 Descanso**

Hay un descanso a la mitad del día, después del calentamiento y la exploración de la mañana, el descanso es casi siempre es en silencio gracias al cansancio, podemos comer poco y beber agua. Dura máximo 15 minutos y recapitulamos las energía encontradas por a mañana para volver a trabajar. Volvemos al salón para retomar un calentamiento aun más largo y profundo que nos prepara para la danza final por la noche.



### **III.1.5 Descanso**

Piñón dice: “La manera de no ser ordinarios es dejar de repetirnos, afectar tus tiempos, lo que comes, caminar más. En lugar de hacer muchas cosas al día haz pocas pero dales importancia para que cada día se convierta extraordinario” (Bitácora Butoh Ritual Mexicano 2005).

Iniciamos el trabajo temprano y ya hemos desayunado, vamos a ver los videos de las danzas del primer día o diego da notas y nos pregunta acerca de lo que paso un día antes. Estas sesiones de té o video se pueden prolongar hasta dos horas ya que todos hablamos de lo que encontramos, sentimos, dudamos y es una retroalimentación, hacemos observaciones sobre el trabajo de otros y Piñón va guiando la conversación para no desviarnos de los principios del Buoth. El maestro da notas sobre las exploraciones, el video no engaña y podemos ver muy claro como soltamos, abandonamos el cuerpo o divagamos así como los momentos de encuentro de explosión energética. Da notas para poder reiniciar el trabajo del día con tareas y objetivos concretos sobre nuestro cuerpo-mente.

Piñón dice: “Tu mente tiene que estar siempre dispuesta a acceder a cada ejercicio” (Bitácora Butoh Ritual Mexicano 2004).

El segundo día trabajo tiene la misma dinámica del día anterior. El segundo calentamiento es guiado hasta llegar a la danza final la cual engloba todo lo experimentado en las horas de trabajo, se abordan la energías poderosas y constantes que aparecieron así como buscar concluir.

### **III.1.6 Ofrenda**

El sentido de la ofrenda en el Butoh está ligado al trabajo ritual, uno prepara su cuerpo y su alma para entregarse a la danza y al espectador, ofrendo lo único que me pertenece. Volvemos al concepto del actor santo con Grotowsky. No hay necesidades egocéntricas de ser vistos o adulados,

es un acto de honestidad y entrega total desde el cuerpo que se mueve con el alma y sus múltiples energías.

“Aceptar lo bueno que tengo, que se me da, es un complemento. No tienes derecho a borrar los estados del ser porque los vas a volver a utilizar. Integrar dolor y euforia. Tengo que aceptar lo que me sucede, disfrutar y entregar, compartir lo bueno que me está sucediendo. Por otra parte no puedo olvidar la crisis por la que pasé, no dejar a un lado el sufrimiento porque aun habita en mí, no como una constante o habito, es solo un registro vivido en mi cuerpo, la riqueza de todo esto es que los opuestos conviven.” (Bitácora Butoh Ritual Mexicano 2007).

### **III. 2 Terminología de Butoh Ritual Mexicano**

Exploración: Danza improvisada bajo los principios del Butoh, primer contacto hacia la interioridad expresada en el cuerpo. Guiada por el maestro.

Carga energética: Un complejo de emociones que habitan en distintas zonas del cuerpo, algunas no dominan otras nos guía.

Candados energéticos: Son nuestras articulaciones cuando son inmovilizadas para cargar al cuerpo entero de energía.

Estructuración: El orden de nuestras cargas en una lista, saber que paso sigue, puntos de arribo y puntos de partida.

### **III. 3 Aplicación del entrenamiento Butoh a la actuación**

Se ha hecho una revisión de tres entrenamientos concernientes a Jerzy Grotowski, Eugenio Barba y la danza Butoh. Intentando comprender las similitudes que existen entre las mismas tanto metodológica como en la filosofía que tienen para llevar a cabo su trabajo. Vemos que las mismas presuponen una forma de vida y de pensar que sujeta la aplicación de un plan de trabajo rígido impulsándonos a obtener resultados precisos.

A nivel de discurso se habla de una mística en el trabajo. Éstos grupos llevan una disciplina en su entrenamiento, pero no estamos hablando solamente de lo corporal; hay una búsqueda de la unificación mente-cuerpo-emoción, lo cual no se logra con un acondicionamiento físico sencillo. Para llegar a profundizar y conseguir un entrenamiento óptimo que permita al actor transformar su realidad, se necesita mucha incidencia en las distintas áreas de su vida ordinaria.

La mística en el trabajo implica el ritual. Para ello desarrollan sesiones prolongadas de entrenamiento y una profunda investigación sobre su propio cuerpo-mente, la conciencia y la auto-observación. Otra característica importante es la necesidad del silencio durante las sesiones; la búsqueda del silencio externo, el mental y corporal. Con este fin llevan a cabo dinámicas que los conducen a conseguir un alto nivel de atención y de concentración que les permite entrar en un estado de conciencia, desde el cual pueden registrar constantemente sus hallazgos y sus resistencias.

En la metodología propuesta a continuación podemos observar que los puntos de partida son: el trabajo sobre las articulaciones, el apoyo en un entrenamiento acrobático y de meditación así como principios tomados de las artes orientales. La necesidad de una partitura cobra importancia dentro de este tipo de entrenamiento que aunque incluyen la improvisación tienen puntos de partida y de arribo. Las partituras son diversas: dentro de la danza Butoh trabajamos con

estructuras, pero al mismo tiempo para poder seguir un guión de trabajo corporal, mental e imaginario que detone múltiples asociaciones en el actor que sostenga su trabajo y rompa con las resistencias físicas y mentales. Al mismo tiempo poder lograr que no se pierda o divague dentro del proceso, aunque no se puede garantizar. Finalmente se busca un entrenamiento tan disciplinado y cerrado porque el actor, en su condición de humano, tienen la capacidad de perder foco dentro de su trabajo.

La razón por la que los guías de estas investigaciones o laboratorios necesitan el aislamiento para realizar su trabajo, recurrir a disciplinas ancestrales, así como el acento en el trabajo corporal y no como una herramienta nada más, es que les permite una vía de autoconocimiento y de evolución personal que ayudarán al actor a mantener su trabajo en escena en el desarrollo de una presencia extra cotidiana.

#### **III.4 Propuesta metodológica.**

Primera etapa.

Si hablamos de una etapa de desbloqueo como apoyo al trabajo actoral, iniciar con una serie de ejercicios que le permitan rebasar sus propio límites físico-mentales.

El entrenamiento riguroso de acondicionamiento para reforzar el trabajo sobre:

- Su musculatura.
- El trabajo de su centro sostenido con el ejercicio del abdomen.
- La conciencia de todas las posibilidades de movimiento de su cuerpo.
- El reconocimiento de los puntos de apoyo.
- Los resortes de sus articulaciones.
- La ubicación de la columna

- El ritmo de su respiración
- La capacidad de reciclar su propia energía
- El trabajo sobre sus puntos de atención (foco)
- La conciencia corporal
- La coordinación de la totalidad de su cuerpo
- La coordinación de su cuerpo con su mente

Segunda etapa:

Los ejercicios actorales sobre situaciones que se basan en la imaginación refuerzan el papel del grupo, esto es muy importante ya que será un constante confrontador. No se puede hablar, así como dar indicaciones a sus compañeros u opinar sobre el trabajo, por lo menos hasta terminar el ejercicio. A continuación algunas de las indicaciones:

- Cruzar el espacio en una sola línea sin hacer ruido, al primero (cualquiera que sea) el grupo debe regresar al inicio del ejercicio. Todos los integrantes deben cruzar en el mismo tiempo, nadie puede adelantarse o atrasarse.
- Un integrante del grupo trae un cojín, enfrente tiene a un compañero que quiere quitárselo. El grupo apoya al que busca el cojín, acorralando al otro y confrontándolo, siempre físicamente. No se pueden tocar, mucho menos agredir y tampoco hablar. Se busca una comunicación grupal sobre un mismo objetivo. El ejercicio termina cuando se hace evidente que alguien decide ceder el cojín.
- El grupo es dividido en dos, la mitad del grupo se coloca en un extremo del espacio y la otra mitad frente a ellos, el ejercicio consiste en llevar al compañero que tienen enfrente a la otra orilla del salón. Solo lo pueden llevar de las articulaciones, utilizándolas como eslabones (antebrazo, axilas, iliacos, corvas, tobillos). El actor que es llevado opone todo el tiempo una resistencia sin lastimarse, y el que lleva no puede detenerse en la investigación del cuerpo del otro, ya que dependiendo del cuerpo que está confrontando habrá zonas más cargadas que otras.
- El espacio se secciona, se busca un cuadro pequeño donde quepan todos los actores del grupo. El ejercicio trata de que sólo un actor quede solo en el espacio pero el deseo de todos es ser ese único. La única forma de sacar a los demás del espacio es con la cadera ejerciendo

sobre otras caderas, los brazos deben permanecer inmóviles al costado, los codos no deben intervenir. Deben mantener una posición de guardia todo el tiempo, tratando de colocar toda su energía en la pelvis tratando de sacar a sus compañeros del cuadro. Los compañeros que salen del cuadro es porque pierden el centro obligado.

- Ejercicio del tronco. Consiste en caminar por el espacio y lanzar el tronco entre los integrantes. Conforme va avanzando el ejercicio, se va acelerando el paso progresivamente y cambiando niveles. Poco a poco se le va a imprimir una energía distinta al lanzar el tronco, con enojo, con delicadeza, entre otras. Siempre al lanzar el tronco, se nombra a la persona que lo va a recibir y también en esta parte de la dinámica se juega con la voz en volumen e intensidad.

El trabajo del actor consiste en gran parte en el entrenamiento de sus emociones y en la conciencia de los referentes afectivos que va a utilizar para la construcción de la ficción. El punto de interés es que el actor pueda tocar distintas emociones y energías que posiblemente con anterioridad ya ha tocado. Quizás hay algunas que no reconoce en él y los ejercicios son una oportunidad de estar constantemente entrando en estados afectivos y emocionales distintos. Todos los ejercicios son para trabajar en las polaridades energéticas y emotivas; son modificados sobre la temática del amor – odio, fuerza – debilidad, apego – desapego, entre otras.

### Tercera etapa

La aplicación de este entrenamiento para la construcción de una ficción determinada o para un personaje nos hace proponer la estructura de una posible dinámica de grupo. Éstos serán los pasos:

- Meditación de 10 minutos en grupo para abrir el espacio de trabajo.
- Calentamiento de 30 minutos con alguna dinámica de las anteriores donde se explore el ritmo, la respiración, el estiramiento y el calentamiento profundo de articulaciones.
- De 10 a 15 minutos de silencio para cada actor en solitario. Preparación para la apertura a la ficción, la cual se viene trabajando desde el calentamiento.

Es muy importante que el trabajo se lleve a cabo en silencio la mayor parte del tiempo y evitar cualquier comentario sobre el trabajo del otro, si no es para hacer una aportación. Por otra parte, es necesario que cada actor en cualquiera de las tres etapas de trabajo sepa sobre qué cosas va a trabajar y tener en cuenta los siguientes elementos.

- Lista de objetivos de trabajo cada día.
- Partitura de imágenes.
- Partitura de movimiento.
- Bitácora de trabajo.
- Partitura de energía a trabajar dentro del entrenamiento.
- Lista de hallazgo, puntos detonadores del trabajo energético y emocional.
- Lista de resistencias, lo que esta vez no le permitió trabajar adecuadamente.

Es un ordenamiento extremo del trabajo mental y corporal, pero el actor llega a registrar cada paso, lo cual le ayuda a estructurar su mente. Dentro de la metodología pueden variar las partituras; una vez que él sabe trabajarlas, podrá modificarlas como quiera e inclusive omitir las que no le funcionen.





## **Conclusiones**

Finalizando la investigación sobre el entrenamiento apoyándonos en tres procesos de investigación del trabajo corporal, los laboratorios de Grotowski, Barba y la danza Butoh podemos concluir que hay una serie de similitudes en el trabajo que desarrollan y que tienen como búsqueda apoyar el trabajo del actor en escena, al mismo tiempo de su evolución personal y de su energía.

Se observa que el actor dentro de su trabajo creativo llega a un punto en el que necesita trabajar con su cuerpo dado que éste es su instrumento más poderoso de trabajo con el cual interpreta, por lo tanto no es suficiente contar con un entrenamiento que sólo mantenga el físico en optimas condiciones podemos decir en esta momento que esa sería la etapa más superficial de su entrenamiento y las disciplinas que ayudan a esto son innumerables. La danza Butoh como parte de una rebelión dentro de la danza nos ofrece profundizar en algunos de los aspectos encontrados dentro de los laboratorios de trabajo del actor.

Uno de los aspectos fundamentales es la extensión del trabajo actoral a la evolución del ser que nos habla de la necesidad de una constante confrontación del actor con su realidad y con lo que ha logrado ser hasta el momento en el que él elige el teatro como forma de vida. Se observa que el actor que logra acceder a una investigación profunda de su cuerpo-mente cuenta con una madurez actoral, es así como podrá centrar su búsqueda en problemas que le atañen a la escena y a el lado más profundo de su ser ya que las primera capaz de bloqueo están resueltas en este momento, como pueden ser: la decisión, la atención, la conciencia del espacio y la capacidad de trabajar en grupo; ya no hay duda respecto a lo que hace en el teatro, sencillamente está tratando de profundizar cada vez más y la vía de conocimiento es su propio cuerpo.

La confrontación con uno mismo es un proceso largo el cual requiere en gran parte de una mística en el trabajo, esto es posible si se trabaja en sesiones prolongadas de entrenamiento, ya que el actor que aprende a continuar su trabajo aun después del límite real del cansancio rebasa los límites de su creatividad y de verdad en escena, el agotamiento no es físico ni mental, el

agotamiento es la búsqueda en las múltiples opciones de un movimiento, de una imagen, una asociación, una emoción y esto puede llevar mucho tiempo.

El silencio como parte del entrenamiento obedece a la necesidad de ir cada vez más al terreno de la legitimidad del pensamiento, de la palabra y del movimiento. Más allá de ser un aspecto que ayuda al trabajo en equipo es un punto de partida del cual surgirá la expresión del ser interior, de lo que en nosotros posiblemente este acallado y puede encontrar su liberación en el lenguaje corporal.

La disciplina es la lógica sobre la que camina el entrenamiento, es el compromiso que adquiere el actor con su trabajo corporal, con la honestidad sobre la observación de sus propios hallazgos y sus resistencias, que estarán presentes en todo momento. Esto nos habla de que no hay un punto de llegada concreto, las resistencias pueden modificarse pero éste actor se obliga a auto observarse para mejorar su trabajo en escena, se plantea tareas concretas en su investigación diaria así como también rescatará lo que descubre como posibles herramientas para desarrollar su creatividad.

El aislamiento es otro aspecto que apoya al entrenamiento, sabemos que en la mayoría de los procesos de montaje tanto del teatro como la danza Butoh se llega a un punto en el que se vive esta naturaleza de asceta, donde uno tiene que encerrarse a trabajar para llegar al punto deseado ya sea montaje, entrenamiento o ensayo. Obliga al actor a concentrarse en sus tareas, no le permite tener otras ocupaciones externas de su realidad, lo que nos habla de que el trabajo en escena requiere de un alto nivel de silencio, concentración y respeto, pues también de ésta manera se evita que el ambiente de trabajo sea contaminado por agentes externos a éste. Se vive el mismo proceso en el interior del actor, guardar silencio implica el encuentro de su centro, de su equilibrio, de pensar en lo que aporta a la construcción de la ficción evitando escuchar cualquier tipo de opinión que no apoye su trabajo en la escena.

La capacidad de estructurar el pensamiento del actor en múltiples partituras le da al actor la posibilidad de liberarse en su expresión, de poder expandir su trabajo de improvisación. Bajo la rigurosa construcción de una partitura el actor descubre su propia técnica, su lógica y la naturaleza de su movimiento en escena, la danza Butoh propone la construcción de un lenguaje propio partiendo de las formas corporales, que son únicas y que ligadas son una secuencia de movimiento.

Finalmente se propone la vuelta al origen para sostener y construir el presente del actor, de alguna manera está trabajando con su historia personal, con su historia corporal que lo determina y le plantea aspectos concretos sobre los cuales trabajar, son sus referentes personales de donde partirá para construir la ficción. Grotowski plantea ejercicios donde el actor profundiza en sus reminiscencias de la infancia; Barba vuelve al origen de una sociedad, del a representación teatral y finalmente el Butoh como primera etapa de investigación fue la vuelta al lugar de nacimiento, al contacto con la madre y con la tierra.

Posiblemente los procedimientos difieran entre sí, basándonos en los elementos de trabajo a desarrollar sobre el entrenamiento del actor se puede observar que el entrenamiento dentro de la danza Butoh no es nada lejano a la naturaleza del actor. Es una posibilidad de apertura de su propio ser así como de la expansión de su energía la cual necesita para trabajar en escena.

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **Libros:**

Barba, Eugenio, *Teatro: Soledad, oficio y rebeldía*, Escenología. A.C, México, 1998.

Barba, Eugenio, *La canoa de papel Tratado de Antropología Teatral*, Grupo Editorial Gaceta, S.A, México, 1992.

Barba, Eugenio, *El arte secreto del actor Diccionario de Antropología teatral*, Escenología, A.C, México, 1990.

Barba, Eugenio, *Más allá de las islas flotantes*, Grupo Editorial Gaceta, S.A. de C.V, México, 1986.

Collini, Gustavo, *Kazuo Ohno El último emperador de la danza*, Editorial Vinciguerra S.R.L, Buenos Aires, Argentina, 1995.

De Tavira, Luis, *El espectáculo invisible Paradojas sobre el arte de la actuación*, Ediciones el milagro, México, D.F, 2003.

Grotowski, Jerzy, *Hacia un teatro pobre*, Siglo XXI Editores, S.A. de C.V, México, D.F, 1970.

Kornfield, J, *Un tesoro de sabiduría oriental, Reflexiones para todos los días*, Grupo Editorial Norma. Colombia, 1994.

Ohno, Kazuo y Yoshito Ohno, *Kazuo Ohno's World*, Wesleyan University Press, Middletown, Connecticut, 2004.

### **Páginas de Internet**

<http://pepsic.bvs-psi.org> Página consultada el 15 de Agosto del 2007

<http://home.earthlink.net> Página consultada el 28 de Octubre del 2007