



Materializando lo invisible: el cuerpo a través de la emoción

Tatiana Duarte Torres

Carlos García Ruiz

Trabajo de grado presentado para obtener el título de maestro en Arte dramático

Bogotá D.C

Mayo 2019

Índice

Abstract.....
Objetivos.....	3
Introducción.....	4
Capítulo 1: La amplitud y la expresividad.....	8
Capítulo 2: El riesgo y el cuerpo.....	12
Capítulo 3: El aquí y ahora.....	15
Capítulo 4: El cuerpo sensible.....	19
Conclusiones.....	25
Referencias.....	26
Anexos.....	27

Resumen

El presente trabajo expone el producto de la experiencia realizada, durante el montaje Sketches de revista de Harold Pinter de VIII semestre en la Universidad el Bosque, donde se hará énfasis en la apertura corporal y su incidencia en las emociones del actor, con la intención de evidenciar cómo el cuerpo afecta y está estrechamente relacionado con la mente. En este orden de ideas, se parte de una serie de preguntas que están distribuidas en cuatro apartados en el siguiente orden: En el primer apartado se trabaja sobre la pregunta ¿Cómo influye el entrenamiento en el trabajo corporal? En el segundo apartado, se busca presentar la forma en que ampliar la apertura corporal permite tener una mayor expresividad. En el tercer apartado, se indaga sobre qué es el estado alerta y cómo la apertura corporal me permite desarrollar el mismo. En el cuarto y último apartado, se presentará la relación entre apertura corporal y la emocionalidad del actor. Finalmente se presentarán las conclusiones en torno a nuestro eje principal: ¿cómo incide la apertura corporal en las emociones del actor durante el proceso creativo?

Palabras claves: apertura corporal, cuerpo, comedia, emoción, expresión.

Abstract

The present written expose the product of the experience realized, during the staging Sketches of magazine of Harold Pinter of VIII semester in the University el Bosque, where emphasis will be made on the corporal opening and its incidence in the emotions of the actor, with the intention of evidencing how the body affects and is closely related to the mind. In this order of ideas, we start with a series of questions that are divided into four sections in the following order: In the first section, we work on the question: How does training influence body work? In the second section,

we seek to present the way in which broadening the body's openness allows greater expressiveness. In the third section, it is inquired about what is the alert state and how the body opening allows me to develop it. In the fourth and last section, the relationship between bodily openness and the emotionality of the actor will be presented. Finally the conclusions about our main axis will be presented: how does the bodily openness affect the emotions of the actor during the creative process?

Keywords: opening body, body, comedy, emotion, expression.

Objetivos

Objetivo general:

- Describir la relación entre la apertura corporal y su incidencia en las emociones del actor, a través del trabajo de la comedia.

Objetivos específicos:

- Relacionar los conceptos de apertura corporal y expresividad, comprendiendo su importancia dentro del proceso creativo
- Comprender el error como parte integral del ser humano y lo que implica dentro del trabajo de la comedia
- Explorar el concepto de apertura corporal asociado al movimiento y la emoción
- Analizar la experiencia individual entre la apertura corporal y la emocionalidad del actor

Introducción

El presente trabajo, tiene como fin exponer el producto de la experiencia realizada durante el montaje Sketches de revista de Harold Pinter de VIII semestre, teniendo en cuenta la necesidad de sistematizar el proceso vivencial del estudiante de actuación. Por medio de la práctica, se hará énfasis en el trabajo de apertura corporal y su incidencia en las emociones del actor durante el trabajo de la comedia, esto con la intencionalidad de evidenciar cómo el cuerpo y la mente están estrechamente relacionados trabajando en conjunto para un propósito. En nuestro caso, el objetivo sería la construcción y caracterización de un personaje que sea creíble y logre transmitir a través de su corporalidad, dándole vida a la emoción, es decir, que esta sea palpable y se pueda materializar por medio de la corporalidad.

Esta investigación nace del interés por la exploración corporal en el trabajo de la comedia, entendida como una inquietud personal y necesidad de la actriz frente a su expresividad corporal en el espacio de representación y entrenamiento para las exigencias del proceso creativo. Utilizaremos el cuerpo como herramienta conductora de la emoción, con la intención de establecer la relación que tienen entre sí a la hora de un proceso creativo, ya que requiere una disposición corporal extra cotidiana.

Todo esto, parte de una serie de preguntas expuestas en las siguientes líneas, que son los ejes centrales de cada apartado del presente trabajo desde las cuales, a través del proceso creativo, se establece la repercusión de la apertura corporal en la emocionalidad del actor. Es así como en el primer apartado trabajaremos sobre la pregunta: ¿Cómo influye el entrenamiento en el trabajo corporal? Donde se retomarán elementos del trabajo en clase, el proceso de apertura corporal y ejercicios a tener en cuenta para el desarrollo de este objetivo. Estos ejercicios son ofrecidos por

la Maestra Carolina Mejía Garzón, que son el pilar y eje fundamental en el proceso de exploración, aprendiendo del cuerpo en su acción y reacción, brindándole espacio al dejarse permeable por lo que la acción genera emocionalmente más allá de cumplir una directriz concreta.

En el segundo apartado, buscaremos presentar cómo ampliar la apertura corporal permite tener una mayor expresividad, para lo cual, se documentará por medio de una autoevaluación crítica el cambio y afectación que producen los ejercicios al momento de ejecutarlos durante los talleres, dentro del proceso académico. Por lo cual, la sinceridad y el riesgo al momento de hacer funcionan de apoyo a lo que se desarrolla en el espacio escénico, modulando y priorizando los impulsos externos y el compromiso corporal que se generan en la ejecución de los mismos. Por ello y teniendo en cuenta lo anterior, lo que buscamos en este apartado es responder la siguiente pregunta: ¿cómo el entrenamiento me permite potenciar la apertura corporal?

Una vez establecida la relación entre el primer y segundo apartado, se presentará en el tercer capítulo qué es la apertura corporal y cómo permite desarrollar el estado de alerta. Al llegar a este capítulo, debemos tener en cuenta que el entrenamiento jugará nuevamente un papel protagónico, siendo el que potencie la reacción inmediata a esos estímulos externos brindados por los compañeros, el director o el espectador. Sobre ello se hará referencia en el escrito con la expresión estar aquí y ahora, preparados a solucionar asertivamente cualquier imprevisto; con esto en mente, logrando responder a la pregunta: ¿cómo la apertura corporal permite potenciar el estado alerta y la presencia en escena? Un elemento que, en el caso que nos ocupa: la comedia, es indispensable para poder atender asertivamente al espectador.

Ya mencionada la importancia y posibilidades que brinda la apertura corporal al actor, se presentará, en el cuarto capítulo, la relación entre apertura corporal y la emocionalidad del actor. En este punto, el proceso corporal llevado a cabo durante la fase de exploración y creación. Es

importante aclarar que aunque sea el último capítulo, es quizá el más importante de toda la investigación, ya que mediante el trabajo de la expresión, apertura y estado alerta, se favorece constantemente que la emocionalidad del actor se vea afectada e involucrada durante el transcurso de los ejercicios, puesto que se encuentra inmerso dentro del mismo universo de la experiencia. Para ello es importante tener en cuenta las siguientes preguntas: ¿cómo el movimiento influye en la emoción? ¿Qué repercusión tienen las emociones en la disposición corporal?

Todo esto en conjunto, para finalmente presentar las conclusiones en torno a nuestro eje principal ¿cómo incide la apertura corporal en las emociones del actor durante el proceso creativo? Cabe aclarar que, al abarcar la emocionalidad dentro del trabajo de indagación, se incluirán apartados de la propia experiencia, puesto que responde a la necesidad de la estudiante-actriz durante un proceso de creación que le demanda un mayor compromiso y exigencia desde la parte expresiva; el mismo que ha sido un reto durante el proceso de aprendizaje. Es preciso retomar que al ser una exploración dentro del marco de la comedia, el punto de partida siempre será uno mismo, logrando aceptar el error como parte integral del ser humano, puesto que el error es lo que causa el efecto cómico y conecta con el público, ya que se sienten identificados y compadecen al personaje.

Cabe mencionar que las experiencias de trabajo y respuesta de las preguntas serán constantemente retroalimentadas y argumentadas desde teóricos como: Eugenio Barba, Nicola Savarese, o Hernán Gené; quienes en sus trabajos apoyan la premisa de la importancia de la apertura corporal en el pensamiento y su incidencia en la emocionalidad del participante, ya sea actor o no. Sumado a esto, se hace un énfasis en la utilización particular del cuerpo en un ambiente de exploración y representación, ya que el cuerpo que hace parte de nuestra cultura,

condición económica y vivencias, es decir: la forma en que el individuo percibe el mundo a su alrededor está impregnado en el cuerpo como una huella digital. Este aspecto concreto afecta decisivamente la forma en la que nos comportamos y nos desenvolvemos en un espacio, por lo que necesariamente hace parte de este estudio.

La amplitud y la expresividad

En el desarrollo de éste primer capítulo, daremos respuesta a la pregunta: ¿Cómo influye el entrenamiento en el trabajo corporal? Para ello tomaré como punto de partida los ejercicios desarrollados dentro del calentamiento y los talleres realizados por la Maestra Carolina Mejía. Uno de los elementos primordiales al momento de explorar la comedia es la disposición y energía extracotidiana que el cuerpo debe mantener en escena. Teniendo en cuenta lo anterior, parece ser que la directriz de “hacer todo lo más grande posible” sea considerada sencilla. Sin embargo, al momento de realizar los ejercicios la consigna parece transformarse puesto que no es únicamente hacer movimientos amplios, es la calidad energética con la que el cuerpo ejecuta los mismos, lo que tu cuerpo expresa y el mensaje que envía con esos movimientos.

Cuando nos encontramos en una situación de *representación* existe una utilización del cuerpo, una técnica del cuerpo que es totalmente distinta. Se puede, pues, “distinguir una técnica cotidiana de una técnica extra cotidiana” (Barba y Savarese; 1988, p.16), la calidad energética distinta a la usada en las actividades cotidianas, sin embargo, es importante clarificar que esa cotidianidad, hace parte del material corpóreo que se pone en escena, hay una escucha con y del cuerpo, como lo menciona Jacques Lecoq hay “una prolongación de la vida y la experiencia puesta a favor del intérprete” (La Sept Arte, On Line Productions & ANRAT (Productor),1999).

Considero pertinente, empezar por ahondar en lo que a energía extra cotidiana me refiero; cuando hago mención de este término, aludo a la alteración del equilibrio estándar en el que se encuentra el cuerpo diariamente, como lo mencionan Barba y Savarese (1988) “la vida del actor, de hecho se basa en una alteración del equilibrio” (p. 19), por ello, al momento de la ejecución de los movimientos, durante el proceso de entrenamiento, se requiere que los mismos sean amplios y firmes, de ahí parte la importancia de un entrenamiento tanto físico como mental; ya que en el momento de los entrenamientos, la imaginación y el juego, constituyen un papel primordial, donde el actor codifica la información proveniente de los estímulos externos en imágenes, que a su vez alteran la disposición en la que se encuentra el cuerpo.

En este sentido, es vital que los actores estén convencidos de la imagen que tienen en su cabeza, ya que “si se les pide que imaginen que llevan un peso, que corren, que saltan, esta misma imaginación produce inmediatamente una alteración de su equilibrio, mientras que el equilibrio de una persona normal casi no deja huella, ya que su imaginación es un hecho casi mental” (Barba y Savarese; 1988, p.19).

Como lo menciona Antón Valen “todo viene del juego, el juego es la base, es lo más importante” (comunicación personal, 30 de abril, 2019), puesto que “a nivel cotidiano tenemos una técnica del cuerpo cotidiana por nuestra cultura, nuestra condición social, nuestro oficio” (Barba y Savarese; 1988, p.16), somos un conjunto y compuesto de nuestras experiencias como seres humanos, de aquello por lo que nos hemos conformado socialmente; siendo por ésta misma razón, que el entrenamiento durante el proceso artístico juega un papel determinante, ya que de allí partimos para transformar esos aprendizajes, memorias y códigos sociales que hemos construido a lo largo de nuestra vida a favor del proceso de creación y exploración.

Para ahondar un poco más, quisiera continuar resaltando uno de los ejercicios que más hemos trabajado durante el desarrollo de los calentamientos y el cual consiste en retener energía después de realizar varios golpes y gritos al aire, posteriormente se mira al público realizando una mueca, procurando sostener esa corporalidad hasta el momento en que se rompa la indicación; la idea es llevar el cuerpo al límite, sin dejar caer la energía y tonicidad del cuerpo. Uno pensaría que esté ejercicio, al realizar una movilización de todo el cuerpo, nos permitiría inmediatamente ampliar el rango expresivo y energético, sin embargo, al inicio cuesta bastante soltar tensiones que se han generado en el cuerpo e incluso, evitar la sensación de ser observado y juzgado. Inicialmente los movimientos, la voz y la expresión facial inicial, son muy limitados, y sólo al cabo de realizarlo unas tres a cuatro veces el cuerpo se va soltando y relajando, sin perder tonicidad. Finalmente la expresión varía y la voz fluye naturalmente.

Muchos de los comportamientos de inhibición, por los que se atraviesa durante los entrenamientos y exploraciones, la mayoría de veces tiene que ver con nuestros propios prejuicios, evaluaciones negativas que hemos desarrollado con el tiempo que pueden ir limitando nuestras capacidades. El cuerpo del actor no posee el mismo tono muscular que un atleta o un bailarín, sin embargo debe ser igual de riguroso: cada músculo, articulación y sentido debe estar completamente activo y dispuesto para el trabajo, para así reaccionar asertivamente, sin estar rígido o pesado. Por esa misma razón, los ejercicios desarrollados para la expresión, comunicación, reacción y concentración durante el proceso de entrenamiento son tan determinantes e importantes, puesto que el cuerpo debe asimilar y analizar todos los movimientos, sensaciones y emociones que va arrojando al momento de realizar los ejercicios, pues las sensaciones que el cuerpo genere complementarán y aportarán a la calidad del movimiento, ya sea agradable o no la sensación.

Cuando se da la licencia de dejarse llevar por los ejercicios y decodificar la información que estoy recibiendo en conjunto: cuerpo y emoción, cada vez hay mayor claridad en la emoción que ejerzo al movimiento. Asimismo, la emoción y sensación que me genera ese movimiento y el cómo tránsito por cada uno de estos estados, permite que funcionen de complemento a aquello que está generando el cuerpo. En el momento en el que uno se permite sentir y hacer sin juzgar, se puede enfocar en el movimiento y, por lo tanto, ampliar el rango del mismo, de la expresión, del gesto y la palabra, por lo que estos elementos ya no se vuelven contraproducentes para lo que se desea desarrollar y potenciar con el entrenamiento.

El correr y reaccionar inmediatamente, te hacen estar presentes, alerta, no da espacio para la distracción o enfocar tus pensamientos en otras cosas. En este punto, es necesario comprender que el ser humano es un compuesto de los estímulos que nos brinda el ambiente. Todos en nuestro compuesto de ser humano tenemos aspectos positivos y negativos que nos sirven y funcionan de complemento a la hora de explorar nuestro entorno. Y más que aspectos positivos o negativos, yo lo resumiría aludiendo que somos blanco, negro y una infinidad de colores y matices que están en función de la expresión.

Para el actor, es indispensable tener un entrenamiento físico y mental, constante y riguroso que lo disponga para estar presente en escena, atento y dispuesto, que propicia el reconocimiento del cuerpo por parte del actor y su estar dentro del espacio, ya que de esta forma le será más sencillo apropiarse de las indicaciones encontrando una comodidad dentro del mismo movimiento y la expresión. Uno de los aspectos indispensables dentro de los entrenamientos es precisamente encontrar la comodidad con el propio cuerpo y en comunicación con los compañeros, y al referirme a comodidad no estoy aludiendo que el cuerpo deba estar muscular y articularmente

suelto ni tampoco implicar una falta riesgo en la escena; por el contrario, debe ser un cuerpo lleno de tono y energéticamente activo para reaccionar en el aquí y el ahora.

Al realizar un reconocimiento de nuestras habilidades y falencias, será más sencillo hacer uso de ellas en escena, pese a que el cuerpo y la mente pueden estar ligados, es primordial que durante los entrenamientos “se bloquee la mente discursiva, y hay que hacer actuar al cuerpo, no a su “inteligencia” (Barba y Savarese; 1988, p. 205) ya que de lo contrario el actor entra en un lugar racional y no ligado desde la acción y reacción.

El riesgo y el cuerpo

Una vez aclarada y asimilada la parte del entrenamiento físico, conectando con la imaginación y el juego, podremos llegar a nuestra segunda etapa tanto del proceso como de los calentamientos, esta etapa corresponde a la apertura del cuerpo y la expresividad, y cómo el entrenamiento los potencia, tema principal del presente apartado.

En este sentido, es necesario definir los conceptos: apertura corporal y expresividad, y así entrar de lleno en su efecto dentro del trabajo creativo y en el impacto que genera en la percepción del cuerpo y las sensaciones que éste produce. Antes de definir los conceptos, empezaré por realizar una descripción, de los ejercicios que formaron parte integral dentro de éste proceso, sumando el juego y la imaginación como componentes complementarios y fundamentales dentro del proceso.

Para comenzar, quisiera retomar el ejercicio nombrado en el primer apartado, el del golpe de Karate, en dónde indiqué que después de la tercera o cuarta vez de su ejecución, el cuerpo liberaba tensiones y podía reaccionar con mayor tranquilidad, así mismo, el gesto, compuesto por todo el cuerpo y la postura corporal, se modificaban con agilidad. Dentro del trabajo de la comedia, es importante tener presente el sentido del riesgo y estar dispuesto a la exposición, ya

que muchos ejercicios, que se describirán a continuación, van ligados de esto, de presentar al actor o al participante desde un lugar sin barreras comportamentales y corporales, en términos más coloquiales desnudarlo en el escenario mostrando una esencia más sincera, puesto que los ejercicios requieren una reacción inmediata.

Dentro del proceso de exploración, los ejercicios de improvisación jugaron un papel notable, ejercicios como: posicionar un esfero en medio del escenario, en la parte delantera (proscenio), después de tener la ubicación en la memoria, se prosigue a pararse en la parte de atrás del espacio o escenario (foro) cerrando los ojos, luego de esto, debe dirigirse hasta donde el participante cree que está el esfero, y con un sólo movimiento, con total seguridad, intentar tomarlo y después mirar al público. Pese a ser un ejercicio muy sencillo, la disposición corporal cambia, ya que el actor se encuentra completamente solo en el escenario, sin representar un personaje, se encuentra desnudo y vulnerable ante el público, el director y compañeros; hay una exposición del yo una confrontación con el hecho de ser observado e inmediatamente una transformación del cuerpo.

El actor al verse expuesto ante estas situaciones continuamente, va desarrollando mayor seguridad ante la exposición, logrando percibir la vulnerabilidad como un aliado al momento de crear y no un obstáculo. Lo básico de estos ejercicios, y con la premisa que se trabajó en el proceso, es partir de lo que somos entendiendo nuestra propia torpeza, habilidades y debilidades, para trabajar con ellas, trabajar con la sensación de vulnerabilidad ante el público.

Retomando un poco nuestro punto principal, empezaré por indicar que al referirme al concepto de apertura corporal, y escuchar éste concepto por primera vez, nos enfocamos al cuerpo directamente, a hacer los movimientos amplios y grandes, sin embargo éste concepto abarca mucho más. La apertura corporal no sólo exige una alteración del equilibrio, implica

también una liberación de tensiones, de memorias, comportamiento y aprendizajes adquiridos socialmente, por lo que hay una exigencia corporal superior debido a que el cuerpo se pone al servicio de la interpretación, “la búsqueda de un equilibrio extracotidiano exige un esfuerzo físico mayor: pero este esfuerzo hace que las tensiones del cuerpo se dilaten y el cuerpo del actor nos parezca ya vivo antes de que el actor empiece a expresarse” (Barba y Savarese; 1988, p.67).

Cuando menciono apertura corporal, me refiero a la disposición que adquiere el cuerpo en el escenario, previo al hecho de expresar o interpretar algún personaje; dicho de otro modo, es un cuerpo dispuesto al hacer, un cuerpo que comunica, “todo mi cuerpo está en actividad, estoy dispuesto, preparado para actuar de forma extraordinariamente perfecta” (Barba y Savarese; 1988, p.63), para ilustrar mejor esta idea, es pensar en el cuerpo como una masa, una masa que se puede moldear, que se permite moldear, que no es rígida y estática.

Todo esto nos lleva al tema de la expresividad, pero ¿qué es la expresividad? ¿Cómo llego allí? ¿Cómo influye todo lo anterior en la apertura corporal y en el entrenamiento? Según Patrice Pavis (1998), tenemos dos definiciones: expresión y expresión corporal.

Expresión: la expresión dramática o teatral, como toda expresión artística, es concebida -según la visión clásica- como una exteriorización, una puesta en evidencia del sentido profundo o de elementos ocultos, es decir, como un movimiento que va del interior al exterior (p.194).

Expresión corporal: técnica interpretativa utilizada en talleres pedagógicos para activar la expresividad del actor, desarrollando sobre todos sus medios vocales y gestuales, su facultad de improvisación sensibiliza a los individuos acerca de sus posibilidades motrices y emotivas, *su esquema corporal y su capacidad para proyectar ese esquema en su trabajo interpretativo* (Pavis, Diccionario del teatro, p.195).

Teniendo estos conceptos en mente, cabe resaltar que ambos se encuentran en conexión, es decir, la parte expresiva parte del cuerpo y de lo que internamente se debe exteriorizar, cuando el actor resuelve en el entrenamiento aspectos relacionados con las tensiones corporales y los

prejuicios, ésta parte expresiva, que involucra cuerpo y emoción será más sencilla, debido a que en comedia y en el proceso de entrenamiento, nos lleva a descubrir que “toda debilidad podía transformarse en una fuerza teatral y que en aquello que muchos intérpretes tratan de ocultar de sí mismos -precisamente por el miedo a parecer ridículos- radica, la posibilidad de hacer reír” (Gené, 2015; p.15), punto determinante en el trabajo de la comedia.

Se posiciona así, la vulnerabilidad y la exposición, como elementos primordiales para el trabajo del actor dentro de la comedia, puesto que como lo menciona Gené (1998), “la vulnerabilidad, la espontaneidad, el sorprenderse de lo que uno es capaz de hacer o de no hacer, el encontrarse desarmado ante situaciones a veces muy simples, al relacionarse sinceramente con la posibilidad del fracaso o acaso con el mismo fracaso ubica al actor en un lugar sensible que propicia la búsqueda y la creación” (p.15), lo ubica en un espacio de reconocimiento y expansión que le permitirá, en palabras de Gené, administrar sus torpezas, miedo y angustias. Al estar dispuesto a la exposición y aceptar la vulnerabilidad, el intérprete reconoce que es un ser imperfecto que se desnuda para prestar lo que es a un personaje y trabajar con la burla desde el yo.

Por lo anterior, considero pertinente que dentro del proceso de entrenamiento, nos dejemos llevar y jugar, permitir que el cuerpo comunique desde el gesto, comprendiendo que tan pronto yo tenga disponible mi cuerpo, será más sencillo interpretar y expresar lo que está sucediendo internamente.

El aquí y ahora

Durante los entrenamientos uno de los puntos primordiales, es estar atento a lo que sucede en el momento, el cuerpo logra reaccionar a los impulsos que genera el ambiente, su estar en el espacio se modifica, y cuando hemos ahondado en nuestro entrenamiento y permitido que el

movimiento se integre a la memoria del cuerpo, es sencillo identificar cómo el cuerpo debe reaccionar a los impulsos.

Este apartado surge en respuesta a la pregunta: ¿cómo la apertura corporal permite potenciar el estado alerta y la presencia en escena? Ya que a este proceso empiezan a sumarse, como piezas de un engranaje el público, los compañeros de escena y el director, donde las reacciones y acciones que estos ejecuten dentro y fuera del escenario ponen en acción dos elementos esenciales: estado de alerta y presencia escénica.

Cuando el cuerpo ha pasado por la fase de entrenamiento y a nivel energético-expresivo está disponible, brinda la posibilidad de ampliar el rango de movimiento y gestualidad mencionados en el anterior apartado. Por extensión también aumenta la presencia, el cuerpo adquiere una conducta y postura distinta a la cotidiana, es decir, “las técnicas cotidianas del cuerpo pueden ser modeladas y amplificadas para potenciar la presencia del actor y así transformarse en fundamento de las técnicas extracotidianas” (Barba y Savarese; 1988, p.19). Los movimientos y gestos ejecutados no tienen que ser tan amplios para sustentar y dejar ver la presencia, basta con poner todo el cuerpo y mente en estar aquí y ahora. Pero ¿qué es la presencia? ¿por qué es importante?, según Pavis (1998), *tener presencia* significa en el argot teatral “saber cautivar la atención del público e imponerse”; también es estar dotado de un *no sé qué* que provoca inmediatamente la identificación del espectador, creando en él la sensación de “vivir en otro lugar y en un eterno presente” (p. 354).

En otras palabras, la presencia es saber “estar”, es decir, vivir en el presente, y energéticamente estar activo, lo cual, en el universo de la comedia es primordial, tanto por el contacto con el público como el ritmo del género “en el teatro, el actor es observado por millares de espectadores, con binóculos que aumentan su tamaño. Esto exige que el cuerpo que se

muestra sea sano, hermoso, de movimientos plásticos y armónicos” (Stanislavski, 2009; p.63). De ahí proviene la importancia de los entrenamientos y que el cuerpo que está en el escenario refleje esa potencia, ahora bien no debemos olvidar que siempre se parte del cotidiano, “las técnicas del cuerpo, puede ser modeladas y amplificadas para potenciar la presencia del actor y así transformarse en fundamento de sus técnicas extracotidianas” (Barba y Savarese; 1988, p.19), tal como se mencionó en el primer apartado, trabajamos desde lo que somos y de lo que hemos construido socialmente.

Ahora bien, una vez aclarado el concepto de presencia, pasaremos a la noción del estado de alerta; el cual parte del estar aquí y ahora, pero ¿qué significa eso? ¿A qué nos referimos cuando hablamos de estar aquí y ahora? Bien, es hallarse en cuerpo y mente en el lugar, momento o situación en la que me encuentro, no darle espacio a pensamientos y situaciones cotidianas, es estar concentrado, enfocado en el rol de actor, ya sea en el entrenamiento o durante la representación, respondiendo y reaccionando inmediatamente a cada uno de los impulsos, estímulos, que me brinda el ambiente.

El estar alerta, también exige tener una precisión delicada y enérgica en las acciones que se ejecutan, debe existir una atención y memoria impecable, es importante clarificar que el realizar los movimientos con energía, no implica estar frenético o entorpecer los mismos, se debe “ser un maestro de la repetición: al interpretar a un clown, el artista necesita repetir una y otra vez, y con la misma precisión, su número o show para que cada noche, en cada representación esté tan vivo como la primera vez” (Gené, 2015; p.14).

Si es cierto que hemos dicho anteriormente que el error es una oportunidad de crear, sin embargo, debe existir siempre el estado alerta, ya que éste también nos permitirá aprovechar esos errores durante la escena, fijar *gags* o situaciones cómicas y estar atento a las reacciones del

público sin perder la atención de lo que se está realizando, de ésta forma también se entabla una relación con el público, comprendiendo lo que ellos necesitan y requieren, puesto que “en el acto de reír se ponen en actividad unos c400 músculos [...por lo que es importante estar atento y] que los espectadores tengan tiempo de recuperarse de una explosión de risa antes de la siguiente” (Gené, 2015; p.19).

Al llegar a este punto, podremos entender la importancia del entrenamiento y de los ejercicios trabajados durante el proceso, ya que desde un inicio, estos ejercicios nos ayudan a concentrar la energía, comprender en qué momento debemos contener los movimientos, escuchar al compañero y asimilar las capacidades y dificultades con las que el cuerpo transita por los ejercicios, lo que nos generan los movimientos.

El entrenamiento y la apertura corporal, nos permite conectar con el ridículo, aceptar el error y la vulnerabilidad como sustento creativo dentro del trabajo de la comedia, y en la vida, como un medio de aprendizaje. Algo similar a lo que Hernán Gené (2015) menciona sobre Jacques Lecoq: “El proceso le llevó a descubrir que toda debilidad podía transformarse en una fuerza teatral y que en aquello que muchos intérpretes tratan de ocultar de sí mismo -precisamente por el miedo a parecer ridículos- radicaba, al manifestarse, la posibilidad de hacer reír” (p.15). Por eso la importancia de conectarnos con la vulnerabilidad, con el error y el ridículo, ya que dentro del trabajo de la comedia, éste tipo de situaciones nos enlaza mucho más con el espectador; en palabras de Carolina Mejía, el actor debe “estar dispuesta(o) a explorar todas esas dimensiones que generalmente los seres humanos estamos escondiendo en la realidad y ponerlas sobre la mesa, y creo que en la medida en que entienda esa vulnerabilidad propia y sea capaz de exponerla pues es capaz de exponer la vulnerabilidad humana” (comunicación personal, 24 de

abril, 2019). Igualmente debe conectar con la sensibilidad y la compasión, para encontrar un punto de empatía y reconocimiento sin ser juzgado ni atacado.

Cuando te permites estar en el aquí y ahora las sensaciones y emociones que atraviesan el cuerpo son transformadas, estás en el momento sintiendo lo que sucede y no haciendo que sucede, es decir: no finges. La intensidad con la que se ejerce el golpe de karate, el grito, te modifican inmediatamente y te vuelves perceptivo, propenso a reaccionar a los estímulos que los movimientos generan, se entra en un terreno de sinceridad. En este sentido, de acuerdo con Villalonga:

El trabajo de la comedia siempre implica aprender a ser vulnerable. Tú, a reírte de ti mismo a compartir tu idiotez, compartir tu fragilidad, tu estupidez, tu debilidad, ese es el mayor poder, de hecho el poder del clown es ese: es el poder de alguien que reconoce que es un idiota y que se ríe de su estupidez y que comparte su vulnerabilidad. Una vez tú la compartes, paradójicamente, si tú te puedes reír de tu estupidez , que más te da que se rían los demás, si tú ya te has reído (comunicación personal, 30 de abril, 2019).

De ahí la importancia de reconocer que somos un compuesto de matices a favor de lo que se está creando, así como indiqué en el primer apartado, el soltar los prejuicios para enfocarse en el hacer es la clave del proceso, de la comedia.

El cuerpo sensible

Tras haber establecido la relación entre la importancia del entrenamiento y la apertura corporal, para el proceso creativo, podemos centrarnos ahora en responder a las preguntas: ¿cómo el movimiento influye en la emoción? ¿Qué repercusión tienen las emociones en la disposición corporal? Para lo cual es necesario tener presente que, dentro del proceso artístico, como trabajamos con nuestro cuerpo y nuestras emociones, siendo estas nuestras materias primas, es imperioso reconocer la propia corporalidad y lo que pasa con ella, para de esta forma

hacer consciencia de las capacidades y limitantes actorales que tenemos al momento de la creación.

Desde luego, como los ejercicios parten desde la exploración de la propia corporalidad, el realizar un filtro de lo que sucede por nuestro cuerpo y mente sería sencillo, sin embargo, como inicialmente nos cuesta comprender a cabalidad la afectación y transformación que los ejercicios nos generan, debido a los prejuicios y los aprendizajes adquiridos de la sociedad, nos cuesta entrar en el terreno de juego, de la exposición y la sinceridad. Se debe comprender que “el cuerpo del actor debe moldearse y rehacerse desde adentro” (Chejov, 1968, p.24), es decir que debe comprender lo que interna y externamente se hace, ya que “el cuerpo humano y su psicología se influyen el uno al otro y se hallan en constante acción concentrada (Chejov, 1968, p.23). Cabe mencionar que los ejercicios nombrados en los anteriores apartados parten del hacer, del permitirse entrar en el terreno de la improvisación y el juego sin juzgar ni negarse a la posibilidad de la exploración.

Al ser el teatro una prolongación de la vida, “porque el teatro es un hecho vivo. Y al serlo se rige por las leyes de la vida y sus misterios. La vida se recrea en cada representación” (Gené, 2015; p.77) se debe comprender que el cuerpo en escena es “un cuerpo que abre lo privado a lo público” (Valen A., comunicación personal, 30 de abril, 2019), es un cuerpo dispuesto a la exposición y a la vulnerabilidad, a la risa.

A medida que los entrenamientos se van desarrollando con mayor frecuencia, es más sencillo ver y sentir la afectación que ha generado, como ha modificado la presencia en escena y la expresividad. Don esto no quiero decir que todo lo que sucede en éste ámbito exploratorio sea positivo, muchas veces se puede llegar a tener la percepción de verse o percibirse torpe, es un proceso normal, “se debe aceptar, conocer y sentir el ridículo [...y comprender] ¿Qué grado de

miedo tengo con el ridículo?” (Valen A., comunicación personal, 30 de abril, 2019). En muchas ocasiones, los ejercicios logran generar sensaciones de motivación, exaltación, por otro lado, puede llegar a causar frustración por no llegar a la meta personal que se ha propuesto el actor, o grupal, dada por el director.

Retomando un poco la pregunta inicial, es inevitable que el movimiento físico no provoque un impulso nervioso, una sensación y también una emoción, no sólo porque biológicamente puedan estar conectados, sino porque al realizar un movimiento, tomando como ejemplo el ejercicio de la patada de Karate, mencionada anteriormente, se genera un impulso una modificación inmediata del estar, que produce algo emocionalmente ya sea agradable o no. En palabras de Villalonga:

No solo el trabajo corporal influye en las emociones, sino que las emociones influyen en el cuerpo. Hay una tendencia... hacia lo que llaman la psicósomática, psique soma, soma la sustancia la materia, psique el espíritu, la mente y las emociones, las emociones de hecho su término original, creo que viene del griego *emotio* y en inglés *emotion*, significa energía en movimiento, por lo tanto pues para mover la energía utilizamos el cuerpo y la energía mueve al cuerpo, es una relación recíproca, las dos viven en constante comunicación. (comunicación personal, 30 de abril, 2019).

Considero pertinente aclarar que, pese a que las dos están en constante comunicación, es importante realizar un filtro de las emociones, es decir: saber identificar qué sensación me generan los estímulos que estoy recibiendo, por ejemplo, remitiéndonos nuevamente en términos de la comedia, ¿qué me genera el estar expuesto, el sentirme vulnerable y enfrentarme al propio ridículo? “Es fundamental aprender a abrir, a explorar, a canalizar esas emociones a través del cuerpo porque al final lo que se ve en el teatro y en el cine es el cuerpo (...) lo invisible que es la emoción se hace visible a través del cuerpo, de la mirada, del tono de voz” (Villalonga J., comunicación personal, 30 de abril, 2019).

Como actor es importante tener conciencia de lo que estoy realizando en escena, no sólo por lo valioso que pueda ser el material en términos de creación, sino también porque debemos ser capaces de evaluar y tomar conciencia de lo que hacemos y dónde estamos en el escenario, en palabras de Acuña:

En la postura del cuerpo cómico, hay un cuerpo expandido, un cuerpo descotidianizado, para encontrar ese cuerpo expandido, hay un trabajo sobre el manejo del centro y como trasladar el centro y activar otros motores corporales, en ese proceso de apertura del cuerpo, mirar el centro como motor y eje del cuerpo y al mismo tiempo desplazarlo, el actor entiende que su rango su registro expresivo era normal, ligado a la cotidianidad, pero llevar al cuerpo su energía se incrementa, su capacidad de imaginar aumenta y por ende hay mayor excitación en hacer, entonces como tiene mayor excitación en hacer tiene la capacidad de expresarse emotivamente, para llegar a ese rango al que se quiere llegar o al que se debe llegar (...) Hay un pensamiento de Barba, que habla sobre la energía y la energía se incrementa con ese trabajo consciente del cuerpo, un cuerpo que educa la *descotidianización* es un cuerpo que está más presente, porque está consciente de que no está a gusto, como no está a gusto está todo el tiempo activo, quien habla con el cuerpo por ejemplo cuando hacen crossfit, katakari, que son cuerpos que están con la dilatación de la emoción, del estilo, pero también de las emociones que se pueden despertar en ese caso (comunicación personal, 24 de abril, 2019).

De acuerdo a lo anterior, es posible que tanto el cuerpo como la emoción intervengan la una a la otra, sin embargo, es importante que estos procesos no sean únicamente mentales, de ahí la importancia de realizar el filtro y hacer conciencia de lo que realizamos en la escena ya que, de lo contrario, se podría convertir en un acto más psicológico que teatral, más concentrado en el pensamiento que en el hacer.

Los actores y las actrices trabajamos con nuestras emociones ¿no? Lo que hacemos es transmitir emociones y como dicen por ahí, *taken until you maked*, fingelo hasta que lo logres, y el teatro se puede definir como decía Peter Brook: hacer visible lo invisible, de forma que lo que hacemos es visibilizar a través del cuerpo,

del gesto, del tono de la voz, de la mirada, sí, pues las emociones. El teatro es un espejo, de la sociedad y de las emociones, del conflicto” (Villalonga J., comunicación personal, 30 de abril, 2019)

Al hacer conciencia de nuestra corporalidad, logramos no sólo liberar tensiones físicas, también barreras emocionales, ya que nos enfocamos en el hacer, en el ejecutar, enfocamos nuestra energía en estar presentes. Como se indicaba anteriormente, quizá no podemos controlar las emociones, pero podemos educar el cuerpo y la mente para usarlas a nuestro favor dentro de los procesos creativos, de allí la importancia de recordar el juego, del “conectar con lo que hacíamos de niños”(Valen A., comunicación personal, 30 de abril, 2019), el niño al jugar, posiblemente no tenga la certeza de la emoción que está recreando, sin embargo, al estar tan dispuesto energéticamente al disfrute, se concentra en la actividad que está realizando, de verdad cree lo que está desarrollado, su cuerpo lo recrea y automáticamente el cuerpo lo siente, ya sea una muerte, el estar en una playa o caer mal herido por un barranco, su cuerpo ejecuta la imagen, la recrea y su psicología atraviesa por un sentir real y genuino.

Conclusiones

El entrenamiento físico y mental constante y riguroso, dispone al actor para estar presente en escena, atento y dispuesto, proceso que va de la mano con el reconocimiento que hace del cuerpo y su estar dentro del espacio, de esta forma le será sencillo apropiarse de las indicaciones, encontrar una comodidad dentro del mismo movimiento y desenvolverse en términos de la expresión con tranquilidad, procurando eludir el prejuicio como barrera en el proceso creativo.

Uno de los aspectos indispensables dentro de los entrenamientos, es precisamente encontrar la comodidad con el propio cuerpo y en comunicación con los compañeros, debo aclarar que al referirme a comodidad, no estoy aludiendo a que el cuerpo deba estar muscular y articuladamente

suelto, tampoco implica falta de riesgo en la escena, por el contrario: debe ser un cuerpo lleno de tono y energéticamente activo para reaccionar a las exigencias del proceso. Al realizar un reconocimiento de nuestras habilidades y falencias, será más sencillo hacer uso de ellas en escena, pese a que el cuerpo y la mente pueden estar ligadas, es primordial que durante los entrenamientos mantengamos la concentración en el hacer.

Cuando nos permitimos estar en el aquí y ahora, las sensaciones y emociones que atraviesan el cuerpo son transformadas. Estás en el momento sintiendo lo que sucede y no haciendo que sucede, es decir: no finges el estar presente, tampoco te da tiempo de intentar fingir; la intensidad con la que se realizan los ejercicios nos modifica inmediatamente, nos vuelve receptivos y propensos a reaccionar a los estímulos que los movimientos nos generan.

El cuerpo y la emoción se encuentran en constante relación, lo que realicé con el cuerpo afecta la emoción y de igual forma sucede de la emoción al cuerpo. Dentro de nuestro trabajo como actores, es indispensable captar y comprender, que al trabajar con la emoción y el cuerpo, debemos desarrollar una disciplina y compromiso con lo que se pone en escena; filtrar las emociones y la disposición con la que nos desenvolvemos en los procesos creativos funcionará de engranaje al momento de recopilar el material creativo.

Al hacer conciencia de nuestro cuerpo y al hacernos responsables de nuestra emocionalidad, logramos dar espacio a ver ciertos fenómenos desde la objetividad, no nos centramos en el pensamiento y buscamos la forma en que el cuerpo se comunique desde el hacer. No controlamos las emociones, pero somos responsables de su monitoreo y valoración constante, ya que una cosa es el actor que presta su cuerpo y psicología al personaje, y otra, es el actor que sale a la calle junto con las memorias y códigos establecidos socialmente. Lo uno le suma a lo otro, la

gran diferencia radica que el actor que se sitúa en el escenario debe estar dispuesto a hacer y ejecutar.

Desde mi experiencia en el proceso, puedo decir con firmeza que el cuerpo y la emoción, están estrechamente relacionadas y que en la medida en que reconozca mis habilidades y falencias, podré sentirme más segura en el proceso creativo. Para mí, el desarrollo de los ejercicios fue clave dentro del proceso, no sólo para familiarizarme con el lenguaje de la comedia, también para comprender, desde mi rol de actriz y estudiante, la importancia de reconocer los aspectos emocionales que influyen en mi corporalidad y, por extensión, experimentar como mi cuerpo reacciona a los estímulos brindados por el ambiente, logrando ubicar el error, la vulnerabilidad y la exposición como una oportunidad de potenciar aspectos creativos dentro del trabajo de la comedia.

Referencias

- Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; (1988). *Anatomía del actor, Diccionario de antropología teatral*. México: Grupo Editorial Gaceta.
- Chejov, Michael. (1968). *Al actor, sobre la técnica de actuación*. México: Editorial Constancia.
- Gené, Hernán. (2015). *La Dramaturgia del Clown*. México: Editorial Paso de Gato.
- La Sept Arte, On Line Productions & ANRAT (Productor) (1999). *Los dos viajes de Jacques Lecoq* [Documental]. De <https://www.youtube.com/watch?v=FrPFQsML3sM&t=237s>
- Pavis, Patrice. (1998) *Diccionario del Teatro*. Barcelona, España: Paidós.
- Stanislavski, Konstantín (2009) *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*. España: Alba Editorial.

Entrevistas

- Antón Valen, comunicación personal, 30 de abril, 2019.
- Carolina Mejía, comunicación personal, 24 de abril, 2019. Disponible en: <https://drive.google.com/open?id=1iDF9AcauJVXmN6M7osNfyGPbBEPjqkpl>
- Jorge Villalonga, comunicación personal, 30 de abril, 2019. Disponible en: <https://drive.google.com/open?id=1iDF9AcauJVXmN6M7osNfyGPbBEPjqkpl>
- Luisa Fernanda Acuña, comunicación personal, 24 de abril, 2019. Disponible en: <https://drive.google.com/open?id=1iDF9AcauJVXmN6M7osNfyGPbBEPjqkpl>