



UNIVERSIDAD DE LAS ARTES

Escuela de Artes escénicas

Proyecto Integrador

**Herramientas didácticas para un primer abordaje del
entrenamiento corporal escénico**

Previo la obtención del Título de:

Licenciada/o en Creación Teatral

Autore:

Enrique Alejandro Palas Coronel

GUAYAQUIL - ECUADOR

Año: 2021

Declaración de autoría y cesión de derechos de publicación del trabajo de titulación

Yo, Enrique Alejandro Palas Coronel, declaro que el desarrollo de la presente obra es de mi exclusiva autoría y que ha sido elaborada para la obtención de la Licenciatura en Creación Teatral. Declaro además conocer que el Reglamento de Titulación de Grado de la Universidad de las Artes en su artículo 34 menciona como falta muy grave el plagio total o parcial de obras intelectuales y que su sanción se realizará acorde al Código de Ética de la Universidad de las Artes. De acuerdo al art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad E Innovación* cedo a la Universidad de las Artes los derechos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, para que la universidad la publique en su repositorio institucional, siempre y cuando su uso sea con fines académicos.



Firma del estudiante

*CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN (Registro Oficial n. 899 - Dic./2016) Artículo 114.- De los titulares de derechos de obras creadas en las instituciones de educación superior y centros educativos.- En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos.

Miembros del Comité de defensa

María Coba Rosado

Tutora del Proyecto

Bertha Díaz

Miembro del Comité de defensa

Pilar Aranda

Miembro del Comité de defensa

Agradecimientos:

Mis más sinceros agradecimientos en especial a mi madre, pues gracias a ella he podido dedicarle tiempo a mis estudios universitarios, en segundo lugar a mi tutora María Coba, por su gran paciencia y guía durante estos —para mí— tortuosos meses y finalmente, pero no menos importante, a mis amigas más cercanas que han estado apoyándome día tras día para que no decline: Xiomara, Stephani, Jenniffer, Joseline Solange, Samay, a mi psicóloga Annabelle Arévalo y también a aquellas personas que en diferentes momentos, aunque no constantes también me supieron dar apoyo, muchas gracias nuevamente.

Dedicatoria:

Esta tesis va dedicada a mi yo del pasado, y para todas aquellas personas que se encuentran en una situación similar a la que yo estaba, es decir, para quienes quieren acercarse al arte mediante el cuerpo y no tenga mucha idea de por dónde podrían comenzar, aunque cualquier comienzo es válido.

Resumen

Esta investigación plantea la creación de herramientas didácticas alternativas o complementarias en formato multimedia. En ellas se podrá observar maneras de emplear estas herramientas direccionadas a afrontar el entrenamiento corporal siendo un principiante, para que posteriormente pueda devenir en un entrenamiento actoral u otros. Dentro de este proyecto se hará un recorrido histórico y contextual sobre la importancia del movimiento y del entrenamiento corporal dentro del teatro. Así mismo, se explorará de forma somera las prácticas somáticas y cómo éstas de manera más directa que indirecta influyen en la educación teatral (aunque no en todos los casos). Se expondrán, además, ciertas dificultades en común que se encontraron en un grupo de estudiantes de primer semestre en la materia de Entrenamiento Corporal y, a partir de esto, se sugerirán herramientas que podrían solventar estas dificultades desde antes de ingresar al primer semestre o antes de comenzar cualquier exploración corporal, aunque no se ingrese a la academia directamente.

Palabras Clave: Teatro, Entrenamiento corporal, Entrenamiento actoral, Consciencia corporal, Didáctica teatral.

Abstract

This research proposes the creation of alternative or complementary teaching tools in multimedia format. In them you will be able to observe ways of using these tools aimed at facing body training as a beginner, so that later it can become an acting training or others. Within this project, a historical and contextual journey will be made on the importance of movement and body training within the theater. Likewise, somatic practices will be briefly explored and how they influence theater education more directly than indirectly (although not in all cases). In addition, certain common difficulties that were found in a group of first-semester students in the subject of Body Training will be exposed and, from this, tools that could solve these difficulties before entering the first semester or before will be suggested. to start any body scan, even if you don't enter the academy directly.

Palabras Clave: Theater, Body Training, Actor Training, Body Awareness, Theater Didactics.

ÍNDICE GENERAL

Tabla de contenido

ÍNDICE DE IMÁGENES.....	10
ÍNDICE DE TABLAS.....	11
INTRODUCCIÓN.....	12
Objetivos:	13
Antecedentes.....	13
Marco teórico.....	18
Metodología.....	21
CAPÍTULO I. Movimiento, entrenamiento corporal y el ritual.....	23
Movimiento consciente del cuerpo en el teatro.	23
El entrenamiento corporal en el teatro.....	29
Relación del ritual con el movimiento y el entrenamiento corporal.....	37
CAPÍTULO II. El Soma como herramienta de escucha y acompañamiento para el acercamiento al entrenamiento corporal.....	46
Experiencia en la enseñanza desde el soma.....	48
- Encuentro con el propio cuerpo (mayo).....	49
- El cuerpo en movimiento en relación con el entorno (junio).....	51
CAPÍTULO III. Movimiento corporal en acción Ejes para un cuerpo con 4 extremidades y con capacidad de erguirse.....	55
Conociendo mi cuerpo: balance y peso	55
Puntos de apoyo y rodillas.....	59
Mi centro	66
¿Cómo se divide un cuerpo?.....	70
Mi columna.....	74
Epílogo	78

Conclusiones.....	82
Anexos.....	85
1. Informes de clase y de los grupos de estudio.....	85
2. Informes de las tutorías personalizadas	101
3. Músculos de la columna vertebral	114
4. Movimiento de pivote (cabeza-cuello)	119
5. Movimiento esférico de la cadera	119
6. Cápsulas de vídeo	119
Bibliografía.....	122

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1.0.1 División del espacio de trabajo.....	35
Imagen 2.0.1 Desalineación del tronco-cabeza-hombros.....	50
Imagen 3. 0.1 Músculo activo y distendido.....	60
Imagen 3. 0.2 Alineación de la pelvis-columna respecto a los puntos de apoyo	61
Imagen 3. 0.3 Relajar los hombros	62
Imagen 3. 0.4 Alineación armónica puntos de apoyo-pelvis-columna-hombros-cuello-cabeza	63
Imagen 3. 0.5 The experiential learning cycle.....	66
Imagen 3. 0.6 Movimiento bisagra.....	74
Imagen 3. 0.7 La columna vertebral	76
Imagen5.1 Canal contenedor de las capsulas de vídeo del presente proyecto	119

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1 Planos y ejes de un cuerpo.....	72
Tabla 3.2 Capacidad de movilidad según la articulación	73
Tabla 3.1 Músculos de la cara anterior.....	115
Tabla 3.2 Músculos de la cara anterior	118

INTRODUCCIÓN

En el Ecuador recién empezó a dar un poco más de relevancia a la educación artística durante el periodo que se denominó correísmo, es decir cuando el presidente del Ecuador era Rafael Correa (2016), en donde se hizo una reforma en el currículo educativo. En materias como Educación Física y Educación Cultural y Artística está presente el cuerpo y su uso, sin embargo, todo cambio cultural requiere mucho tiempo para que se empiece a notar (dependiendo de muchos factores tales como la predisposición de la gente, campañas de concientización, etc. puede acelerarse o ser más lento).

Es decir, a pesar de estos cambios en el currículo de estas materias, sigue habiendo una desconexión o falta de escucha con nuestro cuerpo y eso se ve reflejado en las personas que ingresan, por ejemplo, a la carrera de Creación Teatral en la Universidad de las Artes, tanto generaciones mucho anteriores, así como recién bachilleres. Esto puede responder a muchas causas, la más pronta es que la educación pública sigue teniendo sus deficiencias y retos que no ha logrado superar como por ejemplo la cantidad de alumnos por aula:

El colegio fiscal promedio tiene 20 profesores, 237 alumnos, 19 alumnos por aula y 10 profesores por alumno. Las dos últimas pueden considerarse relaciones recomendables para un buen aprendizaje. Sin embargo, existen establecimientos fiscales con 195 alumnos por aula y 141 alumnos por profesor que hacen imposible una educación de calidad, aunque este tipo de establecimientos son una minoría.¹

Aunque el informe de la cita puede que ya no sea tan atinado debido a que es del 2001. A pesar de eso, algo que hay que rescatar es que siempre los mayores retos a superar los tienen las instituciones fiscales, que siempre distan de las instituciones educativas particulares donde se asocia a una mejor educación, de hecho, por esta misma razón es que en Finlandia se decidió que toda la educación sea igual (de calidad) para cualquier extracto social:

Esto dio lugar a una serie de debates públicos, en los que participaron políticos de todo el espectro ideológico, así como académicos y educadores, de los cuales resultó la política pública que decidía **abolir la educación privada e instituir**

¹ Carlos Arcos Cabrera y Alison Vásquez, *EL BACHILLERATO EN ECUADOR: EFICIENCIA, EQUIDAD Y RETORNOS* (Ecuador: Banco Interamericano de Desarrollo, 2001), 21.

un sistema integral que acoge a los alumnos de todos los estratos socioeconómicos, tanto en primaria como en secundaria, hasta los 16 años y reciben la misma enseñanza elemental en las mismas instalaciones.²

Todos estos factores y seguramente otros más que contribuyen a una pobre o escasa escucha del cuerpo, de comprender cómo moverlo sin lastimarlo, etc. Dio como resultado el inicio de esta investigación que trata de reconectar o crear un vínculo de manera amable de estas personas principiantes con su propio cuerpo.

Objetivos:

Objetivo general:

- Crear una guía multimedia de movimientos básicos que permitan a personas principiantes acercarse por primera vez a un entrenamiento corporal para establecer un puente a condicionamientos más vigorosos.

Objetivos específicos:

- Reflexionar la información recopilada durante la ayudantía de cátedra ciclo A 2021.
- Detectar las dificultades comunes al momento de abordar un entrenamiento corporal.
- Introducir temas complementarios que pueden ayudar al entrenamiento corporal.

Antecedentes

En países como Francia, la importancia por las artes y el cuidado del cuerpo priman, una muestra de esto es la creación de los manuales para danza y para circo (*Les Guides du CMB La Danse & Les Guides du CMB Les arts du cirque*³). En estos manuales hechos principalmente por personal de salud, hablan en términos técnicos y científicos de cómo mover el cuerpo, consejos para no lesionarse, entre otros temas pertinentes.

² León A. Martínez, «Finlandia suprimió la educación privada y con ello disminuyó las desigualdades» *El Economista* (27 de agosto de 2018), acceso 15/02/2022.

<https://www.economista.com.mx/politica/Finlandia-suprimio-la-educacion-privada-y-con-ello-disminuyo-las-desigualdades-20180827-0060.html>

³ <https://www.cmb-sante.fr/index.php>

En otras instituciones enfocadas directamente a la actuación como el *National Institute of Dramaic Art*, no está de manera explícita el entrenamiento actoral en su aspecto corporal, sino en un sentido creativo, para eso basta con ver las materias que se imparten y su descripción en la página web oficial del instituto.⁴ Algo parecido pasa con la Institución Universitaria Bellas Artes y Ciencias de Bolívar, donde está la materia de expresión corporal, pero no remite directamente a un entrenamiento corporal.

Sin embargo, a pesar de que hay instituciones que no tienen un enfoque en el cuerpo (refiriéndose a un entrenamiento, puesto que sí está como herramienta de expresión), sigue existiendo una preocupación por esta área de forma latente. En Escuela Superior de Arte Dramático de Córdoba encontramos la investigación *LA LLAVE DE ORO DEL ENTRENAMIENTO ACTORAL: SILENCIAR EL EGO*, direccionando su estudio en el entrenamiento para actuar sin consciencia, es decir, para no pensar en la técnica durante la actuación y así no resulte poco orgánico, partiendo de pedagogos europeos, tales como Konstantín Stanislavski, Jerzy Grotowski, Michael Chejov y Peter Brook (similar a la presente investigación).

Otra investigación que salta mucho a la atención por su pertinencia es *Rethinking Actor Training for the iPhone Generation*, ya que se plantea las dinámicas pedagógicas del entrenamiento en una era totalmente diferente a la de Stanislavski. El texto comienza justamente indicando esta urgencia de cambio:

Increased technology use by college-age students (millennials) has created problems for the acting classroom. Constantin Stanislavski's technique is still the standard, but students arrive to campus unready or unable to engage in his methods or with each other, so new approaches are required. Classroom exercises are provided, many inspired by current social-science research.⁵

En ciertos aspectos este artículo puede traer a la memoria a Vanessa Guamán con su tesis sobre la pedagogía teatral, pero de ella hablaremos más adelante cuando se enuncie alguna de las investigaciones procedentes de la UArtes relacionadas a esta directa o indirectamente. Si volteamos la mirada hacia Ecuador, encontramos el trabajo de tesis

⁴ <https://www.nida.edu.au/courses/undergraduate/acting>

⁵ Tracey Moore, «Rethinking Actor Training for the iPhone Generation» *Teaching Artist Journal* n.º 15 (2017): 68-76. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=1f07bbba-bf13-41e4-9a52-e875c2979b54%40redis&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=124888123&db=vth>

titulado *El entrenamiento físico permanente como apoyo a la pre-expresividad del actor profesional*. El autor de esta tesis enuncia algo bastante interesante en el resumen de su proyecto: «El interés de la investigación se debe a que existen pocos estudios del tema en Ecuador, notándose la escasa atención que los actores ecuatorianos le dan al entrenamiento físico pre-expresivo»⁶, lo cual acentúa aún más la pertinencia del presente proyecto.

Además de los autores/investigadores mencionados que integran de alguna u otra manera al entrenamiento corporal, también este trabajo está pensado en diálogo directo y/o indirecto con otros trabajos de tesis que han sido presentados en la UArtes, ya sea con un enfoque a la pedagogía teatral o directamente con el entrenamiento del cuerpo.

A pesar de que no se indaga en esta tesis la palabra pedagogía, aun así, está presente a lo largo de este trabajo, puesto que las herramientas didácticas forman parte o pueden formar parte de acción pedagógica o que facilite a la misma. En pocas palabras, el acto de aprender y enseñar está presente.

Probablemente de entre las tesis que se ha decidido entretener con la presente, la más cercana sea la elaborada por Carlos Cedeño, puesto que estaba direccionado al entrenamiento actoral, mediante acciones físicas venidas del trabajo corporal realizado en el campo al momento de efectuar la siembra.

En ese sentido, fue necesario cuestionarme por el origen de los términos, qué determina el uso de “training” o “entrenamiento”, quiénes son los referentes que me ayudan a ubicarme en el territorio de la predominancia del cuerpo; y cuáles son las bases con las que determino y apoyo mi producto artístico.⁷

Al igual que él, este trabajo está basado en conceptos pilares venidos del *training*, así como también de un barrido histórico sobre cómo en algunos momentos y/o regiones era concebido el entrenamiento actoral y se menciona solo algunos puesto que es imposible abarcar todo ese conocimiento, además de que excede el propósito de esta investigación.

Y la mayor diferencia entre el trabajo de Carlos Cedeño y el presente, es que están destinados a distintas instancias del *journey* para convertirse en actor/actriz (que nunca

⁶ Edgar Alexis Remache Morillo. «El entrenamiento físico permanente como apoyo a la preexpresividad del actor profesional» Tesis de Pregrado, Universidad Central del Ecuador, 2018, acceso 16/02/2022. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/16369>

⁷ Carlos Cedeño. «La acción laboral del campo como herramienta para la construcción de un entrenamiento actoral» Tesis de pregrado, Universidad de las Artes, 2020.

acaba). Uno está enfocado en el *training* del actor, mientras que el otro (este), está enfocado en los primeros pasos para comenzar ese *journey*, para luego llegar al *training* del actor o que ambos acontezcan de forma simultánea, que también es válido.

Otro proyecto que también está en sintonía con esta tesis, es el de Steffanie López, quien indaga en el yoga como herramienta para el entrenamiento actoral escénico, en donde coincidimos que aprender a escucharnos es algo fundamental para nuestros procesos de aprendizaje respecto al cuerpo:

Si se piensa en la escucha y observación del propio cuerpo la atención se centraría en el desarrollo de la conciencia y la percepción corporal. En la medida que aprendemos a conducir la atención presente en lo que hacemos, la percepción se va ampliando abriendo la posibilidad de sentir, percibir y conocer lo que está ocurriendo en cada una de las partes del cuerpo y en su conjunto, en relación con el espacio, los objetos y los demás.⁸

Y esta es una de las premisas que se trata de propiciar desde un acercamiento sensible al cuerpo en este proyecto, con herramientas súper básicas para empezar justamente esta escucha que nuestra cotidianidad nos hace hacernos oídos sordos. Más adelante en el texto, se hablará con más de detalle sobre este despojo que se lo denominará como desculturización, un proceso arduo que se lleva a cabo justamente en los entrenamientos actorales, pero que sus raíces se empiezan a acentuar en el entrenamiento corporal, puesto que es a través de la exploración del cuerpo de nuevas u otras formas de moverse, es que se van rompiendo estas, vamos a llamarles condicionantes, que se encuentran en nuestros cuerpos como patrones, que no son imposibles de romper.

A pesar de que en esta propuesta no se hable del tocar o tocarse a sí mismo como herramienta de exploración del cuerpo, de los otros y del entorno, se le ha dado una gran relevancia al movimiento como herramienta de autoconocimiento y el uso de todos los sentidos como herramientas de apoyo para sostener la exploración, como se podrá observar en el epílogo. En este sentido hay un diálogo con el trabajo de Katy Niza, pues ella explora las posibilidades de la danza de contacto e improvisación como una posible herramienta para

⁸ Gloria Steffanie López Aucancela. «Una posible herramienta para la libertad: Reflexiones sobre el método ashtanga yoga en el entrenamiento corporal escénico», Tesis de Pregrado, Universidad de las artes, 06/08/2020, acceso 12/02/2022. <https://dspace.uartes.edu.ec/handle/123456789/307>

que las personas mayores tengan un acercamiento (un re-acercamiento diría yo) a su propio cuerpo:

El movimiento y el tacto en su relación permiten el conocimiento de uno mismo a través del cuerpo, de lo que podemos percibir internamente y en relación al entorno, y asimismo a través de ellos construimos nuestra imagen corporal, es decir la imagen que tenemos de nosotros mismos, nuestra autoimagen.⁹

Claro está que es imposible deslindarnos del sentido del tacto, pues este se encuentra sobre toda nuestra piel, por lo que, indirectamente, todo el tiempo estamos tocando, sintiendo, mediante ella, es algo que está trabajando en este proyecto de forma indirecta a pesar de que su enfoque principal sea el movimiento y en conjunción con el desculturizarse, el movimiento pareciera ser una herramienta poderosa para ello, ya que, según podemos inferir de las palabras de Niza, nos ayuda a construir o re construir la imagen que tenemos de nosotros mismos.

También está el sentido pedagógico de este proyecto el mismo que he decidido estrechar relación con el trabajo de Vanessa Guamán que está enfocado netamente en la pedagogía teatral desde los afectos, algo importante en la enseñanza y que se explorará en este proyecto en el apartado dedicado a la somática, en donde la empatía fue una parte relevante del proceso, aunque no la principal y bien valiera la pena de explorar en futuros proyectos para tener procesos más llevaderos y que aquellxs que están en posición de aprendices tengan un momento más agradable en la experiencia del eterno aprender. Otro punto en común es que ambos mencionamos el error como disparador:

No es necesario insistir mucho para manifestar la validez del error como parte del aprendizaje. En la aspiración de hacer un buen teatro o de mantener un discurso correcto, la pedagogía clásica ha colocado al docente en un territorio donde el error no puede aceptarse. Sin embargo, ¿cómo acontece el entrenamiento actoral en el estudiante si el error es descartado en su aprendizaje? Me permito decir que he percibido y observado que el error en la pedagogía

⁹ Katy Jhomara Niza Lagla. «Carencias de piel, la ternura de tocar: Indagación de principios metodológicos y pedagógicos como herramientas para un primer acercamiento sensible al cuerpo de adultas mayores» Tesis de Pregrado, Universidad de las artes, 2021.

teatral o en la creación es fundamental para despertar una constante atención y descubrimiento que vitaliza el trabajo del estudiante y su creación.¹⁰

En el caso de este trabajo, se habla brevemente del error con el ciclo del aprendizaje propuesto por Kay Peterson y David A. Kolb en el cual se menciona que si no se toma acción sobre el error y se intenta algo nuevo (nuevas formas de equivocarse, quizá), realmente no acontece el aprendizaje, pues se sigue haciendo lo mismo, obteniendo la misma consecuencia una y otra vez.

A partir de las diferentes experiencias corporales y académicas en mi formación teatral, que me ha brindado la escuela de Artes Escénicas¹¹ y el Centro de Prácticas corporales, hago una visión en retrospectiva a cómo fueron mis inicios afrontando la carrera y las dificultades corporales/mentales con las cuales me topé desde el primer momento, desde este lugar parte mi pregunta eje: ¿Cómo crear una herramienta didáctica que ayude a aquellos que se encuentran con dificultades corporales a la hora de abordar por primera vez un trabajo de entrenamiento corporal direccionado al trabajo teatral-escénico?

Es pertinente acotar que además de mis experiencias personales, he llegado al planteamiento de este trabajo debido a la experiencia que obtuve como ayudante de cátedra en la materia de Entrenamiento Permanente para el Actor semestre A 2021, la misma que me permitió ver que mi caso no era un hecho aislado, sino que compartía esas mismas dificultades que viví en los primeros semestres con otros estudiantes de nuevo ingreso y que incluso ellos tenían otras vicisitudes que yo no había vivido.

Marco teórico

En muchas tradiciones teatrales cobra una relevancia fundamental el trabajo corporal, entendiendo el trabajo del cuerpo como el conocimiento somático (pensándolo desde el cómo hacer como fin último y primero)¹² y propioceptivo del mismo. Entre estas

¹⁰ Vanessa María Guamán Saavedra. «Amo enseñar-Amo aprender: el lenguaje afectivo para-en la pedagogía teatral» Tesis Pregrado, Universidad de las Artes, 26/09/2019, acceso 12/02/2022. <https://dspace.uartes.edu.ec/handle/123456789/342>

¹¹ En las materias de: juegos teatrales, laboratorio teatral, lo que ahora se conoce como entrenamiento permanente para el actor, la unidad de descubrimiento en danza (contemporánea) y haber tenido la posibilidad de tomar la materia de TME II – Prácticas somáticas (Vinyasa yoga) como oyente (materia de la carrera de danza).

¹² María Coba, Informe técnico sobre actividades del centro de prácticas corporales de la Universidad de las Artes (Guayaquil: No publicado, 2018).

tradiciones tenemos, por nombrar algunos, a: Stanislavski, Grotowski, Lecoq, Barba, etc. También hay quienes no trabajan con estas tradiciones, pero, aun así, el movimiento (entrenamiento) está presente.

Cito a Stanislavski, debido a que fue uno de los ejes principales en mi formación: «Necesitamos cuerpos fuertes, bien proporcionados, de excelente conformación, pero sin excesos sobrenaturales».¹³ Esta aseveración, en efecto, podría ser discriminatoria con las otras posibilidades de corporalidades que pueden existir, sin embargo, sin importar las particularidades corporales del individuo, sí es necesario desarrollar ciertas destrezas y conocimientos de cómo usar nuestro propio cuerpo.

A pesar de que esta especie de mandato se dijo hace un siglo más o menos, muchas artistas de tablas siguen teniendo problemas/lesiones a la hora de trabajar con su principal herramienta, el cuerpo. Una revista electrónica que habla justamente del desconocimiento del uso del cuerpo de parte de los actores y actrices (y otros artistas escénicos), enfocado en artistas que ya tienen recorrido a diferencia del presente trabajo que parte de principiantes:

Velázquez lleva 16 años trabajando con artistas y cada vez detecta en consulta más profesionales del gremio que no saben identificar los primeros síntomas de que no están utilizando bien su cuerpo y que las herramientas de las que disponen para ello no son suficientes.¹⁴

Es importante fundar bases del uso de nuestro cuerpo para poder evitar en primera instancia el riesgo a futuras lesiones y en segunda instancia estar con claridad mental y física (predisposición) del trabajo que se va a realizar, sin temor de ir más allá y arriesgarse en el desarrollo del trabajo: «El cuerpo debe liberarse, estar disponible para la acción cuando sea necesario, en el momento adecuado, sin temores previos ni tensiones inútiles. Así es como consigue funcionar en economía y armonía».¹⁵

Ahora, teniendo una introducción breve de la importancia del entrenamiento corporal, analizaremos dos autores en los cuales está cementada gran parte de la tesis propuesta.

¹³ Konstantin Stanislavski, «II. Desarrollo de la expresión corporal», *El trabajo del actor* (La Habana: Ediciones Alarcos, 2009), 32.

¹⁴ S.A. «¿Cuáles son las lesiones más comunes entre los artistas?» Infosalus (feb. 2016): <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-cuales-son-lesiones-mas-comunes-artistas20160221075939.html>

¹⁵ Michel Freres y Marie-Bernadette Mairlot, «La expresión natural del movimiento», *Maestros y claves de la postura* (Barcelona: Editorial Paidotribo, 2000), 20.

Tenemos por un lado a Stanislavski y por otro lado a Meyerhold, ambos investigadores de la actuación. Stanislavski tuvo varios momentos a lo largo de la creación de su metodología en un primer momento propuso que todo venía de las emociones hacia el cuerpo y luego que las acciones físicas eran las que determinaban la actuación y así está en la presentación del libro Stanislavski para principiantes:

Expone claramente sus elementos clave: la relajación, la concentración, la memoria emocional, unidades, objetivos y superobjetivos. Discute diferentes estilos y formas. Y explora finalmente el "Método de las Acciones Físicas" que Stanislavski trabajó en sus últimos años y considera como el resultado del trabajo de toda su vida.¹⁶

Mientras tanto Meyerhold propone de hecho movimientos biomecánicos que están deslindados directamente de lo que sea que va acontecer en escena, pero que, sin embargo, afectan a lo que sucederá en escena a nivel de cómo el actor se desenvuelve en la misma. Tal como nos dice Igor Ilinski¹⁷: «Los ejercicios biomecánicos no debían estar incluidos en los espectáculos. Su objetivo era dar la sensación del movimiento consciente, de cómo moverse en el espacio escénico».¹⁸

Y así mismo, antes de ellos tenemos tradiciones venidas de oriente, por ejemplo, que contemplan la práctica del cuerpo todo el tiempo como parte fundamental de su entrenamiento anterior a su puesta en escena, como por ejemplo el teatro *nō*, o en occidente la comedia del arte.

A pesar de que a lo largo de la historia pareciese ser que el entrenamiento actoral tiene una relevancia importante, también hay quienes prefieren trabajar sin necesidad de entrenar el cuerpo o con personas que ni siquiera se han formado como actores o actrices, entre estos tenemos a Romeo Castellucci¹⁹ y Robert Wilson²⁰, este último híbrida/mezcla tanto a

¹⁶ S.A., «Stanislavski para principiantes» *Traficantes*, S.F., acceso 11/02/2022.

<https://www.traficantes.net/libros/stanislavski-para-principiantes>

¹⁷ Nacido el 24 de julio de 1901 en Rusia, Ilinski fue un actor desde los 16 años y medio, director y comediante soviético, héroe del trabajo socialista, además de ser artista popular de la URSS. Se convirtió en el actor principal de Meyerhold, debido a que este se encontraba en sintonía respecto a los principios que Meyerhold tenía.

¹⁸ Igor Ilinski en Eugenio Barba, Nicola Savarese, *El arte secreto del actor* (México: Pórtico de la ciudad de México, 1990), 168.

¹⁹ De nacionalidad italiana. Es un director de teatro, pero no solo se enfoca en esa área, sino que tiene también en otras tales como escenografía, dramaturgia, diseñador de luz, etc.

²⁰ De nacionalidad americana. Es director de teatro y dramaturgo. No solo está enfocado en el teatro, sino también en la ópera.

actores/actrices entrenadas como a no actores/actrices. Un colectivo más cercano al contexto ecuatoriano y que trabaja de manera similar a Robert Wilson en sus proyectos es Colectivo Teatral RodezAlhampa codirigido por Bertha Diaz²¹:

[...] su intención es reclutar, por decirlo de alguna manera, a colaboradores y colaboradoras según cada proyecto. Nos interesa mucho trabajar con gente tanto que viene de las artes, no solo de las artes vivas, sino de las artes en general, pero también de otros oficios, de gente que nunca ha intervenido en el campo artístico.²²

Entonces hay presente esta dicotomía, sin embargo, todo depende de lo que se esté buscando, qué se quiere comunicar o qué no se quiere comunicar, qué estéticas se va a emplear, qué se quiere indagar, etc.

Además, se estará dialogando con filósofos como Han²³ y Guattari²⁴, que, a pesar de no tener una relación directa con el teatro, hablan del cuerpo y su represión causada por los tiempos modernos o más concretamente por el capitalismo que nos vertebra ahora en los tiempos posmodernos.

Metodología

Este trabajo está enfocado en personas que no tienen ninguna condición adversa corporalmente hablando y que cuentan con todas sus extremidades, debido a que la fuente de la cual se vierte la presente investigación, son personas que tienen estas características. El proyecto se llevó a cabo con la reflexión de datos obtenidos de primera fuente, además de consultas bibliográficas.

• **Reflexión sobre materiales recopilados en Ayudantía de cátedra**, Revisión de los materiales recopilados durante esta experiencia, reflexionar sobre los mismos y analizar

²¹ Investigadora, curadora y docente de la universidad de las Artes, codirectora del Colectivo Teatral RodezAlhampa.

²² Bertha Diaz, «Intervalo Indiscreto, Artes Vivas en el Espacio Público». Entrevista publicada el 10/08/2021. Vídeo en Facebook, 0:20, acceso el 11/02/2022. <https://www.facebook.com/watch/?v=386617422809473>

²³ Byung-Chul Han es un filósofo y ensayista nacido en Corea del sur, experto en estudios culturales, sus trabajos son enfocados a la crítica al capitalismo, la tecnología, la sociedad del trabajo y la hipertransparencia.

²⁴ Félix Guattari, filósofo, activista, guionista y psicoanalista francés, conocido por realizar trabajos de reflexión filosófica con Gilles Deleuze. Parte de su trabajo filosófico está basado en el cuerpo, en los cuerpos *cuiris* y cómo los mecanismos de control los oprimen, tales mecanismos como el capitalismo, la heteronorma, etc.

cuáles fueron las dificultades que los estudiantes tuvieron al momento de abordar la asignatura en colaboración con la docente María Coba, en la materia de Entrenamiento permanente para el actor I SEMESTRE A 2021.

- **Reflexionar sobre indagaciones corporales autónomas pasadas,** Se revisarán diarios personales sobre el entrenamiento autónomo del cuerpo para seleccionar movimientos o posturas que sean pertinentes para la investigación que se está planteando.

- **Reflexionar sobre bibliografía que dialoga con el proyecto:** Consultar material teórico académico y reflexivo que complemente la investigación. Entre las fuentes de consulta están: diarios personales de entrenamiento a lo largo de la carrera, textos sobre anatomía y movimiento, educación somática, entre otros.

- **Material audiovisual,** consultar videos instruccionales sobre el cuerpo y el entrenamiento corporal como complemento a los conocimientos vivenciales y académicos.

- **Nuevos medios:** Grabación de los movimientos que se proponen en la investigación y subirlos en la plataforma YouTube en un canal hecho específicamente para este proyecto

CAPÍTULO I. Movimiento, entrenamiento corporal y el ritual

Movimiento consciente del cuerpo en el teatro.

Probablemente para las personas que tengamos un poco de conocimiento sobre la actuación o el teatro, al pensar en movimiento consciente del cuerpo y qué es esto para la escena, lo primero que se nos vendría a la mente, quizá, sería partitura de movimientos o acciones físicas de Stanislavski o bien la biomecánica de Meyerhold.

Se piensa en ellos debido a que ambos autores, desde sus respectivas metodologías, hablan del movimiento que tiene que ejecutar el actor o la actriz. Stanislavski se enfoca más en el movimiento en escena (hablando de la partitura de movimientos y las acciones físicas), mientras que Meyerhold lo hace en el entrenamiento físico, ejecutar movimientos corporales que no se ligan directamente con la escena, pero que hacen que el moverse en escena se vea orgánico (Meyerhold propuso una docena de ejercicios biomecánicos que sus actores y actrices debían realizar a diario, nos comenta Barba en el *Arte secreto del actor*).

Por ende, pensar en ellos tiene total sentido. Sin embargo, estos autores no contestan directamente a la pregunta que plantearé a continuación: ¿Qué es el movimiento consciente del cuerpo para el teatro? En el presente escrito trataré, a partir de sus postulados, responder a esta interrogante.

Primero vamos a definir qué es movimiento desde diferentes puntos de vista. «En física se entiende por movimiento al **cambio de posición que experimenta un cuerpo en el espacio** en un determinado período de tiempo. Todo movimiento depende del sistema de referencia desde el cual se lo observa».²⁵ Esto quiere decir que el movimiento de un cuerpo es una consecuencia de una acción (empuje, fuerza, impulso) sobre otro cuerpo que causa su desplazamiento o cambio de posición en el espacio y en el tiempo.

En el diccionario del teatro no encontramos una definición de movimiento como tal, pero sí de su sinónimo, la *acción*, a la cual la define como:

²⁵ Estefanía Coluccio Leskow, «Movimiento» *Enciclopedia conceptos* 15/07/2021, acceso 1/11/2021. <https://concepto.de/movimiento/>

Serie de acontecimientos esencialmente escénicos producidos en función del comportamiento de los personajes, la acción es a la vez, concretamente, el conjunto de los procesos de transformaciones visibles en escena, y, en el plano de los personajes, lo que caracteriza sus modificaciones psicológicas o morales.²⁶

Como podemos leer, el significado de acción para el teatro es mucho más complejo y no solo abarca al movimiento del cuerpo en escena, sino a todo lo que ocurre en la puesta que se está realizando.

En el diccionario del performance hay problemáticas para dar una definición cerrada de lo que es movimiento por las diversas etapas que ha ido viviendo el teatro, como la separación del texto de la escena (solo por nombrar alguna), por lo que adjuntaré su reflexión respecto al mismo:

El movimiento está en el corazón de la producción y del análisis del nuevo teatro y de todas sus experiencias. El estudio del movimiento tiene mucho que esperar de la psicología cognitiva. A la inversa, es justo decir que la experimentación de la escena contemporánea, con frecuencia anárquica y antiteórica, trae como resultado avances considerables en nuestra comprensión del movimiento y del cuerpo en situación de representación.²⁷

Aquí el movimiento es presentado como un conjunto de factores, parecido a la definición de acción. Patrice Pavis en esta sección habla desde aquello que involucra la acción, como lo son el impulso nervioso, las neuronas, el movimiento de los tejidos, etc... hasta el cómo nos concebimos como cuerpos moviéndose en el espacio en lugar de tomar como eje central al mismo espacio, pasando por los diferentes cambios que ha pasado el teatro (las reformas), e incluso separando movimiento del gesto, en donde el gesto es aquello que nos distingue de las máquinas, al cual podemos entender como la acción cargada de afectos.²⁸

²⁶ Patrice Pavis, *Diccionario del teatro: dramaturgia, estética semiología* (S.L.: Espaebook, 2014), 19.

²⁷ Patrice Pavis, *Diccionario de la performance y del teatro contemporáneo* (México: Paso de Gato, 2016), 212.

²⁸ Aquello que nos afecta ya sea emocional, intelectual o físicamente o de forma conjunta.

Para ir aterrizando todos estos conceptos, traigo a colación a Rudolf Arnheim²⁹, el cual apunta lo siguiente sobre el movimiento del cuerpo en escena: «[...] lo que importa en la ejecución artística es la dinámica transmitida visualmente al público, porque sólo la dinámica produce la expresión y el significado».³⁰ Esto no discute con las definiciones expresadas, solo con la que corresponde a la física porque su enfoque está en el movimiento como tal. En este fragmento se reafirma cómo la sola realización de un movimiento no es lo interesante, sino el cómo se lo ejecuta, sacándolo de un contexto cotidiano y cómo se traslada a lo extra-cotidiano (aquello que se toma de la cotidianidad, y se lo pone en un contexto diferente, ya sea potenciándolo o exagerándolo, según lo que se busque en determinada dramaturgia), volviéndolo más expresivo que un gesto en la cotidianidad de la vida misma.

Hay que mencionar que tanto Stanislavski como Meyerhold son apenas del siglo pasado (siglo XX), pero a lo largo de la historia del teatro el interés sobre el movimiento del cuerpo ha estado siempre presente, aunque antes estaba más difuminada la separación de entrenamiento corporal de la actoral. Un ejemplo de esto se nos narra en el texto *El arte secreto del actor*, cuando habla de la Ópera de Pekín³¹ «Hay algunos movimientos de base para el papel tang-chingyi (la mujer respetable) que deben ser ensayados durante largo tiempo antes de poder alcanzar la precisión desde lo alto de los ts'ai chi'ao».³² Aquí podemos ver cómo el entrenamiento del cuerpo del actor estaba pensado para realizar determinado papel a diferencia de Meyerhold que propone unos movimientos como parte del entrenamiento corporal que no tienen que ver directamente con lo que se va a escenificar.

Aunque no es necesario ir tan lejos geográficamente, ya que en Europa con la comedia del arte también tenían una tradición similar de entrenamiento constante para un solo personaje a lo largo de la vida de determinado actor: «Por lo tanto, podemos afirmar tranquilamente, y sin riesgo alguno de paradoja, que el teatro de la llamada comedia improvisada estaba, en realidad, más fuertemente codificado que el teatro de la llamada

²⁹ Psicólogo y filósofo nacido en Berlín en 1904. Contribuyó a la comprensión del arte visual, planteando que hay cosas para las cuales el lenguaje hablado no alcanza, que este solo sirve para nombrar aquello que nuestros otros sentidos ya conocen/han experimentado.

³⁰ Rudolf Arnheim en Eugenio Barba, Nicola Savarese, *El arte secreto ...*, 117.

³¹ La ópera de Pekín es una especie de ópera, pero proveniente de China, en la cual no solo se integra el canto, la actuación, vestuario, maquillaje, sino también las artes marciales, así también el uso de máscaras para ciertos personajes. Datada a mediados del siglo XIX.

³² Eugenio Barba, Nicola Savarese, *El arte secreto...*, 85.

comedia premeditada». ³³ Aquí Marinis nos habla de la comedia del arte y cómo sus funciones no eran tan improvisadas como se creían, sino que era el resultado de un entrenamiento y un pensar previo a la escena. Estos entrenamientos estaban direccionados a la ejecución de un determinado papel, pero no todo el entrenamiento que se realizaba era algo que iba a ser visto en escena necesariamente, no obstante, ayudaba a que ocurra lo que ellos querían que acontezca cuando se presentaban.

Incluso aquí en Ecuador, aunque no hay un registro como tal de cómo era la teatralidad precolombina, es más, no hay muchos datos de cómo concebían esta actividad que nosotros occidentalizados y colonizados llamamos teatro, sí que hay grabados en vasijas que interpretamos como las posibles actividades artístico-escénicas que podrían haberse llevado a cabo. Una vez más, el movimiento corporal está presente:

Desde las imágenes que quedaron modeladas o pintadas, fundamentalmente en cerámica, hasta las crónicas de los primeros españoles en estas tierras, como observadores o como recopiladores de la tradición que les fue contada, se puede colegir que hubo una basta, antigua y compleja tradición teatral. [...] La iconografía nos muestra danzantes en posturas corporales complejas y sumamente expresivas, ataviados con ricos vestuarios. Los cronistas nos hablan de representaciones numerosas y organizadas, con presencia de música orquestada, que daban cuenta de que debieron ser preparadas con mucha anterioridad a su presentación. ³⁴

El movimiento corporal en el teatro está más estudiado desde la creación de un personaje en escena, como podemos apreciar en los textos de Stanislavski que se concentra en ello principalmente. Sin embargo, esto no evita que se pueda extrapolar en el entrenamiento corporal, que, si lo viéramos como peldaños a escalar, sería el escalón previo al entrenamiento actoral, a pesar de que se pueden dar ambos de manera simultánea.

Para Stanislavski el movimiento no es algo solo dado por el cuerpo (lo visible), sino también por el pensamiento (la mente, lo invisible): «Todo problema que incluya el

³³ Marco De Marinis, *Comprender el teatro* (Buenos Aires: Editorial Galerna, 1997), 126.

³⁴ Patricio Vallejo Aristizabal, *La niebla y la montaña tratado sobre el teatro ecuatoriano desde sus orígenes* (Quito: Banco central del Ecuador, 2011), 103 – 104.

movimiento del actor sobre la escena tiene que ser introducido enteramente desde el inicio en el círculo creativo como una acción física y mental». ³⁵

El círculo creativo está relacionado con el llamado círculo de soledad, ambos son espacios mentales creados por el actor/actriz, en el cual está toda la información que ha logrado recopilar sobre la vida del personaje tanto a nivel textual como a nivel sensorial (cruzándolo con sus experiencias personales), además de la acción de la escena a la cual va a entrar. En este espacio de *silencio* interno, el personaje toma forma en el cuerpo del actor/actriz a partir de un ejercicio de imaginación y verdad escénica.

El silencio interno es un estado en el cual nuestra voz del yo cotidiano se calla para dejar entrar la voz del personaje, esto no quiere decir que dejamos de existir como personas o que una entidad mística ajena a nosotros nos va a poseer, porque cabe recalcar que, el personaje sigue siendo también quien le interprete, pero con unas circunstancias de vida totalmente diferentes. Estas vivencias le llevaron a estar en donde está el personaje, a tomar x decisiones de vida, vestimenta, gustos, forma de pensar, etc....

Verdad escénica por otro lado, vendría a ser la consecuencia del trabajo previo al círculo de soledad, es decir, al entrenamiento actoral, la recopilación de información sobre el personaje, el cruce de sensaciones con las sensaciones propias vividas, los ensayos que se hicieron para la obra, los ejercicios de flujo de pensamiento que se hicieron, etc.; si hay todos estos elementos, ocurrirá aquello que llamamos verdad escénica que no significa hacer todo tal cual se ensayó (cosa que nunca pasará, cada puesta en escena es diferente), sino tener la capacidad de estar en el presente de la obra, viviéndola y teniendo la apertura de que si hay cambios imprevistos, responder desde el personaje y no desde el yo actriz o actor. En pocas palabras, acontece lo *orgánico* ³⁶.

Una vez aclarado qué es el círculo creativo con sus detalles, contextualizaré la cita, la cual se refería concretamente a un actor que estaba más concentrado en no tropezar sus pies, en lugar de estar dentro de lo que estaba pasando en la escena y del deseo del personaje. Esto nos sugiere que desde antes de entrar en escena debe haber una concordancia de nuestro

³⁵ Constantin Stanislavski, *Ética y disciplina/ Introducción al método de las acciones físicas* (S.L.: Grupo editorial Gaceta, S.A.,1994), 205.

³⁶ Lo orgánico es que el personaje fluya en concordancia al lenguaje de la obra, que sus movimientos sean consecuencia del presente y que no se perciba premeditado, sino que sea el resultado de un estímulo dado en el presente en consonancia con el flujo de pensamientos y los antecedentes del personaje.

flujo de pensamientos que están concatenados con el flujo de las emociones (puesto que se ven afectadas por lo que pensamos, las imágenes creadas, etc...) y el flujo de los movimientos ejercidos por nuestro cuerpo, y lo que resulta de la combinación de estos dos es lo que llamamos *lo orgánico*.

Todo esto nos lleva a pensar que la ejecución de un movimiento con nuestro cuerpo no es otra cosa sino nuestra imaginación, la cual es fruto del devenir de una práctica, recolección de información (intelecto), así como también del conjunto de experiencias vividas que terminan en una acción determinada, en este caso en escena:

Cualquier círculo de soledad, construido sobre la base de una serie de tareas exclusivamente mentales, nunca se volverá un pedazo de vida, cualquiera que ésta sea, siempre es movimiento —movimiento del pensamiento, movimiento del cuerpo—; un movimiento vivo.³⁷

Otra concepción de movimiento corporal, que no necesariamente se contrapone con lo que se ha venido diciendo en este capítulo, es el concepto de energía, el movimiento vendría a ser la expresión de esa energía «Estudiar la energía del actor significa entonces interrogarse sobre los principios a partir los cuales los actores pueden modelar, educar su fuerza muscular y nerviosa según la modalidad que no es la misma de la vida cotidiana».³⁸

Esta cita habla de las partes del cuerpo que permiten que un movimiento exista: los músculos y el sistema nervioso; sin estos el movimiento del cuerpo no podría estar presente. Cabe recalcar que, Eugenio Barba enuncia la energía más en un sentido de lo que en occidente llamamos la presencia del actor³⁹, pero esto no es incompatible con la interpretación de energía igual a movimiento.

Desde lo ya expuesto, podemos ver que el concepto de movimiento corporal consciente para el teatro es bastante amplio y complejo y que puede variar de un autor a otro, y no necesariamente para contradecirse. Para ir cerrando este subtema, aterrizando lo ya expuesto, sin pretender dar conclusiones absolutas o definitivas, podemos decir. lo siguiente:

³⁷ Constantin Stanislavski, *Ética y disciplina/ Introducción al...*, 205.

³⁸ Eugenio Barba, Nicola Savarese, *El arte secreto...*, 83.

³⁹ Parfraseando a Julia Varley, la presencia escénica como: un cuerpo que respira y cuya energía se mueve, donde aparecen solo las tensiones necesarias resultado de las ondas continuas de nuevos impulsos.

El movimiento en el teatro tiene un sentido de accionar de forma holística⁴⁰, esto quiere decir que no solo es el cuerpo quien va a obrar o ejecutar el movimiento, sino que también estará involucrada la mente y agrega Stanislavski la parte espiritual, refiriéndose más a la parte actoral, cuando se da vida a un personaje (espíritu). Hay que aclarar que los términos espiritual o espíritu no son tomados desde una concepción religiosa adoctrinadora, sino para explicar un acontecer: El personaje al no ser un ente corpóreo, pero no menos real, Stanislavski lo denomina espíritu y en cuanto a la palabra espiritual, hace referencia a lo sacro y riguroso que es el quehacer teatral.

El movimiento corporal también es el medio por el cual la expresión, lo imaginario, se vuelve visible en función de una escena y en este sentido podría ser considerado un aliado o un antagonista, según cómo se lo empiece a trabajar/abordar, en función de lo que se quiere crear para la escena.

El movimiento del cuerpo en el teatro tiene un fin y una razón de ser, no están por casualidad, pero tampoco responde a un cliché. El movimiento del actor/actriz es aquello que atrapa al espectador como si fuera una telaraña hecha con ese fin, mas no para ser bella necesariamente, nos habla Barba a partir de su entendimiento sobre *El grotesco* de Meyerhold.

El entrenamiento corporal en el teatro

Me gustaría comenzar por diferenciar el entrenamiento actoral y corporal. El entrenamiento corporal se refiere: «[...] explícitamente a la palabra para evocar el trabajo de preparación del actor»⁴¹ el cual consiste en una preparación física, término que me gustaría diferenciar del deporte con respecto al teatro. En el deporte la preparación física es: «[...] la parte del entrenamiento que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista,

⁴⁰ Holismo viene del griego *hólos*, que significa todo, por entero, totalidad. Es una postura metodológica y epistemológica que apuesta por el estudio en conjunto de las partes que componen al objeto de estudio y no sus partes por separado. Esta palabra la tomo debido a que Stanislavski está influido por la cultura asiática en sus postulados.

⁴¹ Carol Müller, *El training del actor* (México: Conaculta-INBA, 2017), 16.

mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas»⁴², mientras que para el teatro nos dice Julia Varley:

Un cuerpo increíblemente deportivo y ágil puede ser escénicamente insulso y teatralmente inerte. [...]. Un cuerpo atlético y joven que emana energía puede engañarnos, pero la organicidad de una actriz se observa mejor en la inmovilidad, cuando todos los movimientos superfluos han sido eliminados.⁴³

Como bien lo explica la cita, el fin de preparar un cuerpo no es el mismo en el teatro que en el deporte, en el teatro va direccionado a otros aspectos que no tienen que ver con la musculación, por ejemplo, sino con la capacidad de sostener un cuerpo, una presencia en escena, la capacidad de mutar del cuerpo del actor/actriz en el del personaje o en el cuerpo que requiera el hecho escénico que se va a llevar a cabo.

Adicional a la preparación física está la mental, la cual se refiere a aspectos psicológicos no separados del cuerpo para llevar a cabo las mismas funciones anteriormente descritas (en el párrafo anterior). Estas preparaciones ayudan a tener tanto al cuerpo como a la mente predispuestos a la acción y al cambio, es una especie de suelo en el cual puede pisar la creación de un personaje; mientras que el entrenamiento actoral tiene que ver con técnicas de concentración, observación, *mímesis*⁴⁴ y *poiesis*⁴⁵. En ambos puede estar presente la imaginación, el uso del espacio y el despertar/potenciar de la creatividad.

En el entrenamiento corporal hay varios puntos base, entre ellos podemos encontrar uno en el método de Stanislavski, que a partir de lo que hemos venido desarrollando sobre el movimiento corporal en el subtema anterior, podemos dilucidar que uno de los pilares de entrenamiento, aunque no corporal propiamente dicho, es lo que antiguamente llamábamos concentración y ahora conocemos como atención (ya que se busca una atención múltiple y no unidireccional o enfocada en una sola cosa). Para llegar a esto, Stanislavski tomó como referencia varios principios del yoga y los extrapoló al teatro, debido a que encontró en el

⁴² Antonio Bores, «Qué es la preparación física» en Joma España, 25/09/2014, acceso: 9/11/2021-
<https://www.joma-sport.com/noticias/que-es-la-preparacion-fisica.#:~:text=y%20fútbol%20sala,-Es%20la%20parte%20del%20entrenamiento%20que%20busca%20poner%20en%20el,para%20el%20entrenamiento%20específico%20y>

⁴³ Julia Varley, *Piedras de agua, cuaderno de una actriz del Odín Teatreth* (Bilbao: Editorial Artezblai, 2011), 65.

⁴⁴ Capacidad de copiar gestos, movimientos, formas, costumbres, etc. de la realidad cotidiana a la realidad teatral o de la escena.

⁴⁵ Es la capacidad de crear un hecho escénico, a partir de la ando o de un texto, esta capacidad la tienen los espectadores que son creadores de lo que acontece en el presente de cada presentación.

yoga maneras de construir la concentración, lo cual es fundamental en el sistema Stanislavski:

La concentración, el primer paso en común a todos los artistas creativos, es el más difícil. Al dominarla y al aprender a concentrar todos los poderes de su organismo en algún punto en particular del mismo, también aprende el arte de transformar su pensamiento, por decirlo de alguna manera, en una bola de fuego. Su pensamiento, fortalecido por su atención y colocado en palabras en un ritmo definido, cuando es verbalizado en un estado de concentración total, romperá con todas las situaciones escénicas convencionales con las que tenga que lidiar, y encuentra su camino directamente al corazón del espectador [...].⁴⁶

La concentración juega un papel muy importante, pero no es el único principio que Stanislavski sugiere debe tener un estudiante actor/actriz, sino que debe tener además una correcta respiración, postura del cuerpo y capacidad de auto observación.

Tomamos nuevamente la cita ya expuesta «Estudiar la energía del actor significa entonces *interrogarse sobre los principios a partir los cuales los actores pueden modelar, educar su fuerza muscular y nerviosa según la modalidad que no es la misma de la vida cotidiana*».⁴⁷ , para que nos ayude a complementar desde otra perspectiva qué es el entrenamiento corporal. Como ya se ha mencionado en este texto, si bien no se busca desarrollar una hipertrofia para competir o alzar pesas, sí se busca desde el peso del mismo cuerpo, desarrollar la suficiente fuerza para sostenerse a sí mismo y a los otros en un sentido más mental que corporal. El sistema nervioso siempre va a estar en relación con el entrenamiento y todo el quehacer del actor (y de cualquier persona), es el que le da la sensibilidad perceptiva de los otros cuerpos que le circundan, así como la capacidad de reacción en función de la obra y de la línea del pensamiento del personaje, así como también con el afuera de la obra.

La cita, además de hablar del movimiento de forma indirecta, también nos habla del entrenamiento desde la autoobservación, lo que coincide con lo que nos plantea Stanislavski sobre el mismo tema, además concordar también en la importancia de un cuerpo presto para el movimiento.

⁴⁶ Stanislavski en Vicente Mahfuz y, María Brígida de Miranda, «Principios del yoga en el sistema Stanislavski» En *Stanislavski desde nuestros teatros* (Lima: AIBAL, 2014), 105 – 118.

⁴⁷ Eugenio Barba, Nicola Savarese, *El arte secreto...*, 83.

Pero ¿qué significa la autoobservación en un sentido de entrenamiento corporal/actoral? Para comenzar no es una acción pasiva, es decir no solo es auto observar, sino, qué se hace con ese análisis, si se detectan debilidades ¿cómo las puedo fortalecer? Esto nunca se hace con el objetivo de auto enjuiciar o de crear culpa por no tener algo, sino con el fin de una evaluación, ver de qué se carece y qué se hace para resolver esa carencia, ya sea atacándola o con otra estrategia, como por ejemplo utilizar las fortalezas que ya se tienen o algo de la grupalidad (en caso de trabajar en grupo) que pueda suplir esa carencia. Además de lo ya mencionado, la autoobservación nos permite conocer nuestro cuerpo, movimientos, pensamientos, y cómo poder interactuar con ellos con el fin que se esté buscando.

Igor Ilinski, fue el actor principal en los espectáculos de Meyerhold comenta al respecto sobre el movimiento vinculado a la biomecánica «Los ejercicios biomecánicos no debían estar incluidos en los espectáculos. Su objetivo era dar la sensación del movimiento consciente, de cómo moverse en el espacio escénico».⁴⁸

En esta cita, se refiere al movimiento consciente en consonancia del entrenamiento corporal que tiene que ver con el entrenamiento actoral, porque están estrechamente relacionados. Estos ejercicios biomecánicos son la ejecución de diversos movimientos corporales que podrían estar o no en la cotidianidad. Además, que otra vez señala la importancia, al menos para Meyerhold, del uso preciso y consciente⁴⁹ del cuerpo y para que esto ocurra debe haber una praxis⁵⁰, un entrenamiento en el cual debe estar inmersa por consecuencia, la autoobservación.

Volviendo a la energía, entender su uso nos indica que es importante en el teatro no hacer un entrenamiento diferenciado para cada sexo o género, a pesar de que el fin pueda ser hacer un personaje de cualquier sexo o género. Por ende, las exigencias físicas son las mismas:

En el periodo del aprendizaje, la diferenciación individual pasa por la negación de la diferenciación entre los sexos. El campo de las *contemplementaridades* se dilata: esto se ve cuando en Occidente en el mimo o la danza moderna, el

⁴⁸ Igor Ilinski en Eugenio Barba, Nicola Savarese, *El arte secreto...*,168.

⁴⁹ Lo consciente tiene un terreno muy amplio, en este caso se refiere al mismo territorio de la autoobservación que ya se explicó, saber cómo se mueve mi cuerpo, qué puedo hacer con mi cuerpo, cuáles son mis limitaciones, cómo puedo ir superando esas limitaciones si no son de fuerza mayor, etc.

⁵⁰ La praxis es la práctica del quehacer teatral, ya sea lo correspondiente al actor/actriz o algo que englobe más funciones en el teatro como limpiar el espacio antes y después de una función o entrenar/ensayar.

entrenamiento —el trabajo sobre el nivel pre-expresivo — no tiene en cuenta lo masculino y lo femenino; o cuando en Oriente el actor representa indiferentemente roles masculinos y femeninos.⁵¹

Antes de entrar de lleno en explicar el párrafo y la cita anterior, hay que aclarar el concepto de pre-expresividad, el cual «[...] no se trata de un asunto de formación, sino de deformación, de renunciamiento a la manera funcional y habitual de moverse».⁵² Como vemos, el concepto es algo complejo, porque como la misma palabra lo enuncia, es lo que está antes que la expresión misma, pero no se refiere a la nada, sino a aquello que está antes de la expresión que el actor o actriz puedan tener cuando se van a formar. Esta expresión que es aquella que se impregna en los cuerpos debido a la crianza que se haya tenido, la cultura, el género, los estereotipos respecto a cada género, en resumen, todo aquello que atraviesa a cada persona. Y la única forma de llegar a la pre-expresividad es deformando todo ese bagaje, para transformarlo a una especie de *lienzo en blanco* en el cual se pueda empezar a trabajar. A todo este proceso se le conoce como desculturización (liberarse de la cultura⁵³ que nos envuelve para salir del cliché⁵⁴).

Saber todo esto es importante para poder explicar la relación de la energía con el sexo o el género. En primer lugar, digo “sexo o género” porque Barba se expresa de forma binaria en esta cita y usando la expresión sexo, asumo se refiere a géneros (hombre y mujer) a pesar de que habla de la energía en un sentido más amplio, pero binario, al fin y al cabo, ya que estos conceptos de la cita vienen de Japón, en donde el pensamiento dual es bastante predominante debido a la influencia del taoísmo de China, aunque este ha ido evolucionando y transformando o cambiando a lo largo del tiempo.

La cita habla más bien, de que no hay que diferenciar el entrenamiento a partir de las diferencias físicas de cada cuerpo, porque tienen las mismas capacidades a desarrollar en diferentes niveles (hablando de un cuerpo sin ninguna discapacidad o condición diferente). Esta homogeneidad en el entrenamiento permite que cualquier persona sin importar su sexo o género pueda desempeñar cualquier papel y pueda moldear la energía según lo requiera la

⁵¹ Eugenio Barba, Nicola Savarese, *El arte secreto...*, 91.

⁵² Patricia Cardona, «Los principios de la pre-expresividad según la antropología teatral», *Tramoya*, n.º 21 (1989): 26-29.

⁵³ Todo aquello que atraviesa a una persona: hábitos, costumbres, formas de pensar, educación, formas de actuar, posturas políticas, etc.

⁵⁴ Hacer lo preconcebido, el camino ya conocido por todos.

escena, recordando que la energía no tiene ninguna condición de género, aunque se la ha tratado de clasificar según atributos opuestos, sin embargo, la energía que se considera debe tener una mujer, la puede tener un hombre, una persona intersexual o no binaria. Por esto es importante poder alcanzar un estado pre-expresivo, así el manejo de esta energía se libera de prejuicio y es más sencillo jugar sin caer en ningún cliché.

Como hemos ido viendo este concepto de energía viene de tradiciones orientales, Stanislavski toma de elementos de la práctica de un tipo especial de yoga, mientras que Barba para hablar del arte secreto del actor, no solo habla de elementos de Japón, sino también de otras partes de Asia, como China e India. Al pasar el tiempo estos conceptos y prácticas venidos de Oriente se han ido hibridando con las escuelas teatrales europeas, formando parte de las mismas sin olvidar su origen de procedencia, por ello toma relevancia en este escrito entender que el entrenamiento corporal para el teatro no es diferenciado por género o sexo, debido a que cualquiera puede aprender a manejar su energía según el fin que se plantee.

Otro tema importante dentro del entrenamiento es el espacio, el cual no es otra cosa que un cuerpo externo que nos envuelve, por ende, nuestro cuerpo se está relacionando con este constantemente: «Se trata sobre todo de aprehender las relaciones que se establecen entre el cuerpo humano, elemento vivo, móvil, rico, tónico o blando, y un cuerpo extraño, siempre con los ojos cerrados para comprender mejor el espacio».⁵⁵

Este fragmento habla de una propuesta de no solo relacionarse con la caja negra o cual fuere el lugar de trabajo como tal, sino con otros cuerpos más que pudieran transmitir movimiento y alterar el andar/moverse de los bailarines(as) o actores/actrices. Se propuso con los ojos cerrados puesto que el enfoque estaba hacia el movimiento principalmente y cómo mediante este los bailarines(as)/actores/actrices se relacionaban con el espacio. Es importante tener la capacidad de integrar los elementos ajenos que se encuentren en el espacio, así como también el cómo se interactúa y se desplaza el cuerpo con, por, hacia, desde, sobre, bajo ellos.

El Diccionario del Teatro: Dramaturgia, Estética y Semiología hace un desglose bastante específico de los diferentes tipos de espacios metafóricamente hablando y este es el que más se acerca al tema que estamos tratando: «[...] espacio perceptible en escena: es el

⁵⁵ Odile Duboc, «El cuerpo se inventa en un instante» *El training del actor...*, 129.

espacio representante en el cual evolucionan los personajes y las acciones».⁵⁶ Las otras acepciones son correctas, pero refieren al espacio en relación con la obra y no al espacio de entrenamiento (que puede ser el mismo pero la forma de relacionarse con él es diferente).

El espacio tiene diferentes direcciones y niveles que se integran en el entrenamiento corporal. Laban⁵⁷ elaboró una tabla en la cual se describen estos y otros aspectos del espacio que se relacionan con el cuerpo que le habita:

Table II
SPACE
Elementary Aspects Needed for the Observation of Bodily Actions

Directions:	forward left forward right forward left right left backward right backward backward
Levels:	high medium deep
Extensions:	near — normal — far small — normal — big
Path:	straight — angular — curved

Imagen 1.0.1 División del espacio de trabajo⁵⁸

El reconocerse en el espacio es algo crucial en el teatro, ya sea para crecer o para pasar totalmente desapercibido. Por ende, es importante saber sus componentes, los mismos que se retomaran en el capítulo siguiente, donde se hablará más sobre la anatomía y su relación con el espacio para crear una aproximación al movimiento como herramienta didáctica al entrenamiento corporal.

El fin último del entrenamiento corporal no es tener un cuerpo prodigioso per sé, como ya se mencionó con anterioridad. El entrenamiento corpo-actoral, va más allá: «El

⁵⁶ Patrice Pavis, *Diccionario del teatro: dramaturgia...*, 156.

⁵⁷ Rudolf von Laban de nacionalidad eslovaca, estudió arquitectura luego se sumergió en los estudios del movimiento en relación al espacio en relación a diversas áreas, no solo en las artes escénicas, sino también en áreas de la salud mental, física, en la pedagogía, etc. Se lo conoce más por sus aportes a la danza moderna.

⁵⁸ Rudolf von Laban, *The mastery of movement* (London: Macdonald & Evans, 1971), 42.

entrenamiento es una seguridad. A menudo le digo a los actores: “Lleguen a la cima del Mont Blanc, pero nunca olviden las botas, los anoraks y las cuerdas. Sin ellos, ¡es la muerte!”⁵⁹ Entonces el entrenamiento corporal es para los actores/actrices la base sobre la cual crear, el piso por el cual caminar y que no es solo físico netamente.

Sin embargo, hay que acotar que este sentido de entrenamiento se vive dentro del ámbito teatral, puesto que el fin original del entrenamiento corporal, va direccionado en otro sentido: «La exigencia aumenta también en la evocación de las prácticas, su precisión, su vínculo inevitable con el entrenamiento. El objetivo es “permitir al cuerpo esfuerzos normalmente imposibles [sic]”».⁶⁰ Aunque pareciesen similares porque ambos buscan ir más allá del límite, la diferencia radica en el fin, un entrenamiento normal está destinado a la competencia, el deporte o a lucir un cuerpo más estético según los cánones de belleza de turno, en cuanto al teatro, vemos que estos fines no le interesan.

Todos estos aspectos que menciono (la concentración/atención, autoobservación, la respiración, la postura del cuerpo, el conocerse/moverse a través y en el espacio, estar presto al movimiento y que este sea consciente, ir más allá de los límites, desculturizarse, la utilización de la energía) se entrenan como puntos de apoyo y guías para poder entrar al personaje o a esa energía otra, distinta a la del cotidiano, pero además, nos ayuda a salir de ese mismo estado, se podría decir que es una especie de ritual que construimos y del mismo sacamos herramientas que nos ayudan a entrar y salir de ese otro estado sin terminar tan trastocados psíquicamente hablando, este tema del ritual lo ahondaré en el siguiente subtema de este capítulo.

Tocando el aspecto psicológico, el cual creería que es un tema que compete más al entrenamiento actoral en mayor profundidad (cosa que no ahondaremos en esta tesis), puedo decir que el entrar a un personaje y vivir el presente del personaje puede ser algo muy vívido, casi como un sueño lúcido y si no se tiene la destreza de entrar y salir de ese *mood* (humor/estado de ánimo) puede afectar seriamente a los actores y actrices, no es ningún secreto que se manejan mucho las emociones y por eso el entrenamiento actoral está bastante

⁵⁹ Farid Paya, «El entrenamiento, un pretil» en *El training del actor* (México: Universidad Nacional Autónoma de México, 2007), 123.

⁶⁰ Alain Corbin, Jean-Jacques Courtine, Georges Vigarello, *Historia del cuerpo (III) el siglo XX* (España: Taurus historia, 2006), 69.

enfocado en eso y más o menos en desarrollar una inteligencia emocional (aunque lo ideal sería que ya se la tenga cuando se inician estos procesos).

El tener un cuerpo predispuesto al cambio, ayuda a tener en el mismo estado la mente, aprender estar presentes igual ayuda a saber cuándo estamos jugando y cuándo se terminó el juego, a cuando ya salimos de la vida de la escena. A todo esto, también se refiere Farid Paya en la última cita expuesta (35). Ejemplo de actores muy buenos, pero que no lograron salir de esos estados alterados tenemos a Heath Ledger, quien luego de hacer un personaje con características psicológicas muy fuertes (El Jocker), se terminó suicidando.

Uno de los fines en común del entrenamiento corporal y del actoral, es transformar nuestra presencia/energía en una extra-cotidiana y presta para la vida de la escena, trayéndonos al presente de esta como realidad viviente. Esta misma capacidad de vivir el presente, es la que nos ayuda también a salir del flujo de pensamiento, emociones, acciones, etc. que habíamos preparado para la escena, tópicos que hemos venido desarrollando a lo largo de este capítulo.

Relación del ritual con el movimiento y el entrenamiento corporal

Si bien es cierto, puede que la palabra ritual la asociemos al paganismo, prácticas aborígenes o incluso a prácticas religiosas, esta palabra no está solamente adscrita a esto, ni tampoco es una práctica demoniaca según la religión a la cuál pertenezcas. Antes de aclarar el sentido de esta palabra y sobre todo al que nos referiremos en este subtema, me gustaría retomar el tema de la espiritualidad que hemos ido tocando brevemente en las dos partes anteriores de este mismo capítulo, hay que aclarar que la práctica del teatro o el arte en general, no es una práctica religiosa como tal ni nada parecido, sin embargo, es una práctica espiritual.

La palabra espiritual hay que verla desde una mirada expandida:

[...] entonces la espiritualidad no se refiere a la relación entre un ser humano y un ser sobre natural, ni a energías invisibles con supuestos poderes, sino, a la

relación entre la vida humana y nuestra consciencia. La parte de nuestra mente que determina la manera en que nos relacionamos con el mundo.⁶¹

Entonces la espiritualidad es todo aquello que nos vertebra como personas y nos enriquece, hace crecer, aprender a partir de la manera en la que nos relacionamos con el mundo y quienes le habitan, y a su vez la forma a la que nos relacionamos con los estímulos que este nos brinda en nuestra vida. Cada ser humano decide lo que construye su espiritualidad, y en el mundo del teatro, el quehacer teatral es algo que forma parte sí o sí de nuestra espiritualidad. E insisto, esto no convierte al teatro en una religión o en un dogma ciego, hay muchas formas de hacer teatro y de concebir el teatro, es diverso y cada quién decide qué dirección desea tomar más allá de la academia (la academia solo brinda ciertas experiencias, pero no todas tienen la obligación de hacerlo).

Aclarado esto, hay que dar especificidad dos palabras más, que están bastante compaginadas para el fin de este tema, las cuales son ritual versus hábito. No me acercaré a la palabra ritual desde Artaud, debido a que no voy a hablar del ritual en el teatro como tal o su necesidad de querer volver a esta u otro tópico relacionado, sino que tomaré su acepción en términos de preparación antes de determinado suceso:

El rito se caracteriza por una configuración espacio-temporal específica, por el recurso a una serie de objetos, por unos sistemas de comportamiento y de lenguaje específicos, y por unos signos emblemáticos, cuyo sentido codificado constituye uno de los bienes comunes de un grupo [...]

[...]La esencia del ritual está en mezclar el tiempo individual y el tiempo colectivo. Definidos en sus propiedades morfológicas y a través de su eficacia social, los ritos se caracterizan también por acciones simbólicas manifestadas por emblemas tangibles, materiales y corporales.⁶²

En resumen, un ritual es un conjunto de acciones con un sentido o fin particular, en la cual se ve involucrada un grupo de personas (es decir, tiene un sentido colectivo) o puede ser individual, pero con símbolos que puedan ser reconocidos por otros. Por otro lado, un hábito no necesariamente tiene todas estas características, aunque comparten una, la de ser

⁶¹ Mariam Lyons, «¿Se puede ser ESPIRITUAL sin CREENCIAS RELIGIOSAS o SOBRENATURALES? ft. Preguntas Incómodas» video ensayo grabado en el 2021, vídeo en YouTube, 17:25, acceso 20 de noviembre del 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=R4igb2nVAE8&t=302s>.

⁶² Martine Segalen, *Ritos y rituales contemporáneos* (Madrid:Alianza Editorial, 2005), 30-31.

una acción que se repite; la rae la define de esta manera: «1. Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas».⁶³

Teniendo más o menos en claro estas palabras, prosigamos con cómo se relaciona el teatro con el ritual desde sus orígenes. En un principio, en el mundo primitivo, encontrábamos pinturas rupestres en las cuevas con un sentido mágico o narrativo, cuando tenía un fin mágico, se creía que se podía domar el espíritu de lo que se dibujaba y así tener éxito en la caza, por ejemplo. Sin embargo, poco a poco esto fue cambiando:

[...], ¿por qué no dar un paso adelante en la atracción mágica y sustituir la imagen quieta por una imagen en movimiento, una imagen *viva*? El encantamiento sería, sin duda, más rápido y también más efectivo. Los hombres se envolverán, pues, en pieles, se cubrirán el rostro con máscaras, e imitarán los movimientos del animal cuyo espíritu deseen captar. Ya así es como, en todo tiempo y lugar, nace el teatro.⁶⁴

Entonces podemos ver cómo poco a poco fue surgiendo, desde lo mágico, la idea de ritual, la cual tiene elementos que ahora llamamos *parateatrales*⁶⁵ como lo son las máscaras o los vestuarios, entre otros elementos que formaban o que aún forman parte de diferentes ritos. En el diccionario del teatro, encontramos también de forma breve un relato respecto a esta relación estrecha del teatro con el rito:

1.- Orígenes rituales:

En el origen del teatro se acuerda realizar una ceremonia religiosa que reúna un grupo humano para celebrar un rito agrario o de la fecundidad, inventando argumentos* en los que un dios moría y resucitaba, se ajusticiaba a un prisionero o se organizaba una procesión, una orgía o un carnaval. Entre los griegos, la tragedia procedía del culto dionisiaco y de ditirambo. Todos estos rituales contienen ya elementos preteatrales: vestuarios de celebrantes y de víctimas humanas o animales; elección de objetos simbólicos: el hacha o la espada que

⁶³ Real Academia Española, «Hábito», *Diccionario esencial de la lengua española*, acceso: 19/11/2021. <https://www.rae.es/desen/hábito>.

⁶⁴ Ana Diosdado, *El teatro por dentro: Ceremonia, representación, fenómeno colectivo* (Barcelona: Salvat editores, S.A., 1981), 6-7.

⁶⁵ Elementos que se usan en el teatro, pero que no fueron pensados en un principio para el teatro, sin embargo, terminaron siendo parte de él.

sirvieron para cometer crímenes son juzgadas y luego "eliminadas"; simbolización de un espacio sagrado y de un tiempo cósmico y mítico diferentes al de los fieles.⁶⁶

Como pueden ver, todos estos acercamientos al rito son desde la fiesta y /o un hecho religioso, porque están pensados, insisto, en su parentesco con el teatro. Lo que propongo es verlo como un acto previo al hecho teatral, pero que forma parte del mismo; si lo pensamos como una sucesión de pasos a seguir, sería el paso 0.

Entonces, vamos ahora a cambiar un poco de perspectiva del ritual, yendo hacia su otra función, un evento en el cuál marque el paso de una cosa a otra, sin posibilidad de retorno, pero sí de fracaso, como son los rituales de niñez a adultez, en los cuales se sometían a los que actualmente llamamos adolescentes, a una serie de pruebas duras, a ver si habían pasado de una etapa a otra, o, mejor dicho, el rito era el puente de paso de una etapa a otra:

Este es uno de los principales cometidos de la magia primitiva, en la que el salto de la niñez al estado adulto es uno de los actos más importantes en la vida del individuo. Y este salto comporta una serie de preparaciones, realizaciones y actos rituales que, a nuestros ojos civilizados, parecerán a menudo bárbaros e incluso bestiales, ya que traen aparejado consigo hasta verdaderas torturas, pero que sin embargo cumplen perfectamente con el cometido que les ha sido encomendado.⁶⁷

¿Cómo se relaciona todo esto con el teatro o con el movimiento consciente o con el entrenamiento corporal? En todo. Como diría Deleuze⁶⁸, de manera resumida, todo se relaciona como un rizoma. Podemos extrapolar los elementos que hemos ido mencionando a lo largo de este capítulo a un ritual de paso de niñez a adultez, en donde la adultez sería el alcanzar ser un actor/actriz, o dramaturgo, o el oficio que se quiera alcanzar en el mundo del teatro, y en este caso, el entrenamiento corporal, al igual que el entrenamiento actoral sería la preparación/pruebas a pasar para ese momento (la única diferencia y a la vez lo mágico de lo mismo, es que ambos se pueden dar simultáneamente, puedes ya ser un actor/actriz, mientras aún te sigues preparando, pues es un estudio continuo que no acaba), el o la guía —

⁶⁶ Patrice Pavis, *Diccionario del teatro: dramaturgia...*, 357-359.

⁶⁷ Sebastián Martínez Mas, Domingo Santos, Luis Vigil García, *Gran inciclopedia de la Magia y el ocultismo* (Buenos Aires: Editorial Ciclope, 1975), 34-35.

⁶⁸ Gilles Deleuze, nacido en Francia. Fue un filósofo muy importante del siglo XX, creador de conceptos en la sociedad e historiador de la filosofía.

profesor(a)— vendría a ser el o la bruja/Chaman que guíe el proceso y el rito final que siempre se repetirá, será el entrar en escena:

Estas ceremonias, realizadas siempre por el hechicero de la tribu, comprenden dos etapas: la preparación, y la iniciación propiamente dicha. En la primera, el adolescente es enfrentado a la realidad del mundo que le rodea: se le enfrenta a todo ello en un choque brutal, que hace necesaria una reacción. [...].

La iniciación propiamente dicha, luego, es un acto público, al que asiste toda la tribu. Es la confirmación oficial de los adolescentes como hombres, en cuyo acto deben superar la última y a menudo más terrible prueba: una prueba durísima, que pondrá bien patente su valor y su entrenamiento. Una prueba que puede ser la caza de un animal salvaje, el superar una tremenda prueba de valor, el demostrar la astucia o la resistencia física.⁶⁹

Como vemos, el acto público siempre es el final, y bueno, puesto en la vida académica de la universidad, este evento final sería lo que es este documento, una tesis o un producto que devenga de todos estos peldaños pisados antes del momento de finalizar la carrera universitaria. Sin embargo, es un poco más simple que todo lo que acabo de exponer. Volviendo a estas dos fases que se menciona en la cita, la primera es la preparatoria, la cual la podemos ver también, simplemente en el cómo se está antes de una clase, cómo nos preparamos para ella, o para un ensayo, el cómo entramos al espacio de trabajo, cómo construimos nuestra predisposición, etc., y la clase misma vendría a ser ese evento *público*, que a la vez es íntimo de todos aquellos que participaran del mismo. El pensar de esta manera, cambia la mirada con la que normalmente se ve una clase y el cómo yo me veo en la clase, con este fin estoy pensando el ritual. Ahora, ¿cómo esto es realmente aplicable o viable en un entorno académico artístico, específicamente en las artes escénicas?

Para lograr esta convergencia, hace falta agregar el factor hábito, para que realmente este planteamiento de que el estar antes y durante (en incluso el final y después) de la clase es como ritual, ya que, si no, no se crea una verdadera conexión de una cosa con la otra, por lo cual no se podrá lograr realmente una predisposición mental a lo que se va a realizar. A continuación, pondré la fuente de dónde saqué esta idea, a pesar de no estar ligada directamente con el teatro:

⁶⁹ Sebastián Martínez Mas, Domingo Santos, Luis Vigil García, *Gran inciclopedia de la Magia...*, 34-35.

Durante mi carrera como beisbolista, desarrollé un ritual particular que incluía estiramientos y lanzamientos que realizaba antes de cada juego. La secuencia completa me tomaba alrededor de diez minutos y en cada ocasión la realizaba de la misma manera. Al mismo tiempo que calentaba los músculos antes del juego, me permitía alcanzar —y eso era lo más importante— el estado mental ideal para salir a jugar. Empecé a relacionar mi ritual previo al juego con el sentimiento de ser competitivo y de mantenerme enfocado. Incluso si no estaba motivado de antemano, para el momento en que concluía mi ritual ya había alcanzado el estado de ánimo necesario para el juego.⁷⁰

En esta cita podemos ver varios elementos en juego, el primero es que son acciones simples que se repetían cada vez antes de comenzar un juego, no era demasiado extensa, y tenía una asociación a una emoción positiva o que ayude a conseguir el fin deseado, el cual fue convertido en un hábito y que daba un resultado auto sugestivo, todo esto tiene otros elementos que no se mencionan que forman parte de este ritual y que no lo hacen simplemente un hábito. Ahora, ¿qué hace que esto funcione? ¿Es magia? ¿Es *coaching* barato? Y la respuesta está en uno de los conceptos de aprendizaje más viejos, pero aún funcionales si se llevan a cabo con otros métodos de enseñanza/aprendizaje, que es el principio de contigüidad y de condicionamiento clásico.

Primero veamos qué quiere decir el primer término: «El principio de contigüidad establece que siempre que dos o más sensaciones ocurren juntas con la suficiente frecuencia, se asociarán. Posteriormente, cuando sólo ocurre una de tales sensaciones (un estímulo), la otra también se recordará (una respuesta)⁷¹» En la cita del jugador de beisbol, habían 3 asociaciones juntas: la primera era el estirar, que le preparaba para estar listo para el juego físicamente, la segunda asociación que hacía era que todo este estiramiento lo vinculaba con una emoción y finalmente, la unión de estas dos daban como resultado a estar predispuesto mentalmente para lo que venía después, es decir, la tercera asociación es, que si hago este conjunto de cosas, estaré listo para, en este caso, el partido. Además de esto, vemos que está el elemento de la repetición, como lo hacía cada vez antes de entrar al juego, se quedó grabado en su *inconsciente* esta predisposición.

⁷⁰ James Clear, *Hábitos atómicos* (México: Editorial Paidós M.R., 2019), 141.

⁷¹ Anita Woolfolk, *Psicología educativa* (México: Editorial Perason,2010), 200.

Ahora vamos por el segundo término:

El condicionamiento clásico se enfoca en el aprendizaje de respuestas emocionales o fisiológicas involuntarias, como el miedo, el incremento en la tensión muscular, la salivación o la sudoración. En ocasiones, a éstas se les denomina respondientes porque son respuestas automáticas ante ciertos estímulos. A través del proceso del condicionamiento clásico, los seres humanos y los animales podrían ser entrenados para reaccionar de manera involuntaria frente a estímulos que previamente no generaban ningún efecto, o que tenían un efecto muy distinto. El estímulo provoca o activa la respuesta de manera automática.⁷²

En principio, pudiese parecer que no tienen relación debido a que menciona ejemplos con respuestas no tan deseables, sin embargo, si se lee a detalle menciona que se puede tener respuestas emocionales, en general, por ende, también puede haber respuestas más agradables como el que se menciona en el ejemplo anterior de tener una mente predispuestas y con buena actitud antes de un juego.

Entonces vamos ahora a ver un ejemplo con elementos cotidianos que se suelen ver en la preparación actoral, ya sea en el entrenamiento actoral o el corporal. Normalmente se debe tener una ropa específica de trabajo, que sea cómoda, permita el movimiento y normalmente se pide que sea de colores neutros, sin logos, además de que la ropa permita ver desde los hombros hasta los brazos, así como también que sean visibles tus rodillas. Aquí vemos que hay un elemento común que comparten todos, una vestimenta que tiene que cumplir ciertas características, así mismo el ingreso al espacio de trabajo descalzo, quitarse anillos, pulseras, cadenas para evitar lastimarnos o lastimar a otros en el desarrollo de algún juego, si se le da una intención, todo este proceso ya es en sí un ritual, faltaría impregnarle de la emoción que queremos fijar y repetirlo siempre antes de ingresar al espacio de trabajo. Todo este proceso puede ser diferente para cada persona y realizarlo diferente también, esto solo es un ejemplo y puedes agregar respiraciones o estiramientos suaves, antes de comenzar el proceso en el aula.

En el texto «Ética y Disciplina» de Stanislavski hay diversos puntos que se tocan para poder tener un proceder más acorde al proceso que se va a vivenciar en el espacio de trabajo,

⁷² Anita Woolfolk, *Psicología educativa ...*, 200.

hay puntos que se pueden cuestionar por la forma en la que son enunciados, pero aun así hay que rescatar aquello que es valioso para la práctica. No analizaré todos los puntos, solo el que se corresponde más o menos con esta sección que se ha venido desarrollando.

Todo aquel que perturbe este paraíso tiene que ser o echado.

Es obligación de nosotros mismos llevar al teatro sólo aquellos sentimientos que son positivos, alentadores y jubilosos. Tendrá que sernos fácil sonreír, puesto que después de todo, estamos aquí comprometidos con lo que más amamos en el mundo: el teatro.⁷³

Este fragmento corresponde a la sección *Disciplina personal* y tenemos que tomar esto con pinzas y saber ser crítico aún con los grandes maestros. Primero hay que tener en cuenta que el espacio de trabajo, efectivamente es sagrado, es un lugar que debe ser tratado con respeto y usado preferiblemente solo para su fin, entrenar o ensayar, esta predisposición mental hay que construirla, como ya se menciona en este mismo tema del ritual, si el espacio de ensayo tiene otros usos, pues hay que tener claro que eso ocurre en otros espacios de tiempo, no en el momento de entrenar.

En segunda instancia, no hay que abandonarnos y pretendemos que todo está bien solo porque estamos haciendo lo que amamos, eso es solo una falacia o una mentira momentánea o una supresión de las emociones, lo ideal es desarrollar inteligencia emocional, que es algo que va más allá de saber que en determinado lugar tengo que estar bien y no tengo que estar triste o mal...porque entonces las personas con ciertas condiciones como la depresión u otras, no podrían hacer teatro en lo absoluto, sin embargo, hay que crear una predisposición al trabajo y seleccionar momentos para poder descargarnos o ser conscientes de cómo nos encontramos y decidir si somos capaces de manejarlo y concentrarnos en lo que se va a trabajar. Hay que recordar que nadie más nos va a cuidar, excepto nosotros mismos.

¿Te obligas a estar feliz a pesar de que claramente sientas lo contrario? Si hace esto todo el tiempo, sin importar la situación, probablemente estes experimentando una positividad tóxica. Como alguien que intenta estar en un estado feliz todo el tiempo, es posible que tengas una tendencia a negar, minimizar o invalidar tus verdaderas emociones cuando no están en consonancia con la felicidad. Los resultados son similares a los de suprimir las emociones. Ya

⁷³ Constantin Stanislavski, *Ética y disciplina...*, 28.

que la cantidad excesiva de positividad se utiliza para ocultar o reprimir emociones como los celos, la tristeza y la ira, entre otras. El aumento de estrés que lo acompaña puede, en última instancia, conducir al agotamiento físico y emocional.⁷⁴

Se hace esta mención respecto a la salud emocional debido a que no lleva muchos años que se ha empezado a tener en consideración al momento de desempeñar nuestra vida diaria, aunque aún no es tan tomada en cuenta como la salud física que es más visible. No obstante, es igual de importante.

A primera vista pareciera ser que esta es la primera herramienta didáctica que aporta esta investigación (el ritual previo a entrar), sin embargo, creería yo que es la segunda, debido que la primera es un ferviente sí (las palabras sí y si las escucharan muy probablemente a lo largo de un entrenamiento actoral), ¿a qué me refiero?, pues a que sí no se tiene convicción todo terminará siendo un proceso tortuoso y forzado, por ende la convicción de querer vivir este proceso de preparación, es el primer paso para construir una disciplina que será fruto, por ejemplo, de esta propuesta de ritual. Y la única forma de saber si realmente tienes la convicción es informándote lo más que puedas desde ya en lo que te vas a meter y no solo en los aspectos increíbles que tiene el teatro, sino los retos también y cuestionando siempre el *yo puedo*, así como estar cauto a la salud emocional/mental.

⁷⁴ Psych2Go Español, «6 Hábitos que son Emocionalmente Agotadores», Vídeo informativo rodado en 2022. Vídeo en YouTube 5:19. Acceso el 14 de febrero de 2022.
https://www.youtube.com/watch?v=CeqKR1JeX_c&list=WL&index=4

CAPÍTULO II.

El Soma como herramienta de escucha y acompañamiento para el acercamiento al entrenamiento corporal

Desde el principio de esta investigación hemos hablado del movimiento consciente, y hay muchas prácticas que están enfocadas en esto, sin embargo, un nombre que engloba a todas estas prácticas con el fin de la consciencia corporal y la unión mente-cuerpo, se las puede denominar como prácticas somáticas:

«La Educación Somática se define como área del conocimiento a partir del uso de la palabra Somatics que hace el filósofo Doctor Thomas Hanna en 1970 para definir las prácticas corporales que se sostienen en la autopercepción del individuo y que generan cambios en la persona gracias a esa percepción consciente de sí mismo».⁷⁵

Particularmente, en la Universidad de las Artes, dentro de la carrera de creación no se menciona como tal a la práctica somática, a pesar de estar en busca de lo mismo, no obstante, como está presente esta necesidad, existía el espacio de Centro de Prácticas Corporales, el cual fue un espacio adscrito a la escuela de Artes Escénicas; Su espacio productivo coordinado por la docente María Coba comenzó en el 2016 culminado en agosto del 2019. En este centro se entregaban a conocimiento de lxs estudiantes herramientas como el yoga o la antigimnasia, danza de contacto e improvisación, capoeira, entre otras, que se usan en el entrenamiento corporal y están vinculadas a lo somático y no solo en la ejecución de movimientos per sé, sino también en la forma en la que se enseña estos movimientos o formas de entrenar el cuerpo fuera de la educación física o el *gym*, puesto que enseña para que cada persona se vuelva autónoma y autodidacta en su aprendizaje corporal según sus características propias de cada individuo, como lo expresa Hanna, filósofo y teórico del movimiento que dio nombre a la práctica somática:

La Educación somática es en este sentido enseñar a la gente a que se enseñe a sí misma; es la enseñanza del propio control. Me refiero al auto-control en el sentido de conciencia y no como una categoría "espiritual" vacía. La conciencia es en realidad auto-conciencia sensorial.⁷⁶

⁷⁵ Gabriela González Mag., «La educación somática» *El peldaño*, n.º 12 (2013): 10-16.

⁷⁶ Gabriela González Mag., «La educación ...», 10-16.

Podemos ver, en la cita expresada, la importancia que tiene el volverse autónomo en la exploración y entendimiento de cómo funciona nuestro cuerpo para así poderlo potenciar y trabajar de manera más óptima. Sin embargo, hay que acotar que el autor se proyectaba a la vida cotidiana y no necesariamente a una práctica teatral, sin embargo, a pesar de que el teatro sea algo extra cotidiano, su origen viene de la misma cotidianidad, que luego la transforma y el movimiento del cuerpo no es la excepción para ello, aunque sí hay veces que la práctica se puede volver *antinatural*, no en el sentido de hacer movimientos que son humanamente imposibles, sino más bien, hacer movimientos que en nuestro día no son necesarios o no tienen una función práctica para nuestro diario vivir, pero que aun así, nuestro cuerpo tiene la capacidad de hacer esos otros movimientos o tiene la capacidad de entrenarse para lograr hacerlos sin que esto represente alguna lesión.

Pero a todo esto ¿qué es el soma?, esto depende del autor y al tema al que se dirija:

En sanscrito, la palabra *soma* refiere a un elixir o néctar. (Casualmente en griego, la palabra soma significa “cuerpo”). El elixir soma era una droga con un fuerte efecto psicoactivo o alucinógeno. [...] En los himnos védicos y en gran parte de la mitología india, el soma se considera un néctar. Todos los dioses, diosas y sabios alababan y buscaban el soma.⁷⁷

Richard Freeman nos da un recorrido desde la concepción griega a la védica, en el cuál era una droga que se utilizaba dentro del contexto ritual, conectada al yoga. Profundizando un poco en sus palabras, al parecer lanza una conexión entre el concepto griego y el sanscrito de la palabra soma a pesar de no hacerlo de forma clara o directa, por lo cual podemos inferir que se refiere a que el soma está relacionado con el cuerpo a pesar de que en los rituales védicos se alcanzaba con ayuda de algo externo, sigue siendo un proceso que ocurre dentro del cuerpo, y que la diferencia radica en que el soma en India era un estado a alcanzar y en Grecia era el recipiente en el cual habitamos esta vida carnal. Hay otro concepto de soma que no necesariamente contradice lo anteriormente dicho, sino que se complementa o tienen cierto símil:

Un *soma* no es un cuerpo y no es una mente: es el proceso vital. [...]. El soma indica tanto funciones mentales como psicológicas, ambas como funciones del cuerpo: cuerpo como un único proceso, un proceso llamado soma. El soma no es

⁷⁷ Richard Freeman, *Kairós, Espejo del yoga* (España: Editorial Kairós, 2018), 47-48.

el cuerpo y no es la mente, es el vital. [...]. La vida es un proceso de movimiento y el soma es un proceso de movimiento integrado.⁷⁸

Mientras que para los hindúes era un proceso mente (alteraban sus sentidos mediante el psicoactivo)-espíritu (ocurría en un contexto ritual y el soma era buscado tanto por sabios como dioses y diosas) y para los griegos es el cuerpo. Thomas Hanna nos dice en la cita expresada que no es ni lo uno ni lo otro, al menos no por separado, sino que es el conjunto de ambas, es un proceso vital dado por el movimiento, todo en el universo está en constante movimiento, aunque sea imperceptible, y todo eso es un proceso vital a gran escala, a pesar de los factores abióticos que compongan este proceso.

Entonces, ahora que tenemos más en claro qué es el soma y a qué nos referimos a las prácticas somáticas, es un poco más fácil ver su relación con el entrenamiento corporal que tiene su principio (según como se ha venido planteando) desde el movimiento y su relación con el teatro, puesto que, en el hecho escénico, en la puesta en escena acontece un proceso vital que irrumpe la cotidianidad.

Experiencia en la enseñanza desde el soma

[...] se trata del encuentro intersubjetivo definido por la presencia total y la afectación mutua de las dos partes que conforman el proceso de comunicación. [...]. Yo te entiendo a partir de mí, tu me entiendes a partir de ti; además yo aprendo de mí a través de tus acciones y viceversa. [...]. Me interesa cuando el otro me habla desde su experiencia y yo lo escucho desde la mía. Es aquí y solo aquí donde se produce la resonancia en las dos partes, las preguntas de todo ser humano sobre su propio re-conocimiento se empiezan a resolver y lo que se está viviendo no es otra cosa que el eterno aprendizaje del soma.⁷⁹

Ahora se adjuntarán las experiencias vividas como ayudante de cátedra en el ciclo A del 2021, en la materia de entrenamiento permanente para el actor, la misma que originó las bases para crear esta investigación, puesto que, algunos estudiantes, a pesar de haber pasado la nivelación, aún arrastraban dificultades para trabajar su cuerpo e irlo entendiendo mejor

⁷⁸ Gabriela González Mag., «La educación somática» ..., 16.

⁷⁹ Rosana Barragán Olarte., «El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza» Redalyc, n.º1 (2007): 105-159.

para poder hacer los trabajos corporales lo más óptimos posibles, dentro de las posibilidades de cada uno de estos. Además de esto, veremos cómo la somática está inmersa en este trabajo de acercamiento al cuerpo.

En diferentes periodos a lo largo del semestre se presentaron diferentes dificultades y otras veces se volvían a repetir, de manera cronológica se irá exponiendo el tema común entre los estudiantes con dificultades por mes, si se quisiese ahondar más, en los anexos estará un poco más detallado.

Hay que aclarar que la asistencia se dio no solo a nivel práctico, sino también a nivel teórico, a pesar de que estas asistencias también estarán en los anexos y que tienen que ver más con la participación de los estudiantes. Además de esta aclaración, hay que añadir que la herramienta que vertebró esta clase fueron ciertas posturas/movimientos venidos de la práctica de *Hatha Yoga*, la antigimnasia y al final un poco de *Ashtanga Yoga* (los saludos al sol a y b y posturas de cierre).

Las siguientes anotaciones fueron tomadas en contexto de grupos de estudio, los cuales tenían lugar fuera del horario de clases, pero era igualmente tomado en cuenta a la hora de evaluar, mi función era acompañar a los estudiantes en estos grupos de estudios que eran 2 veces por semana, un día era destinado a la teoría y otro día fue destinado a la práctica. Estas sesiones no ocurrieron de principio a fin durante el semestre, sino durante el primer parcial.

Para finalizar los antecedentes a tener en cuenta en este apartado es que todo ocurrió durante la pandemia de COVID y por medidas de bioseguridad las clases, incluso a pesar de ser prácticas, tuvieron lugar desde la virtualidad, es decir, no estábamos todxs en un salón, sino cada quien en su casa o desde el lugar dispusiera para tener la clase online.

- **Encuentro con el propio cuerpo (mayo)**

El ciclo comenzó en el mes de mayo del 2021, aquí predominó las tensiones o activaciones de partes del cuerpo que no estaban relacionadas en hacer determinado movimiento o gesto directamente, lo cual significa un desgaste energético innecesario y falta de consciencia sobre el mismo cuerpo. Así mismo para las posturas de pie, no había una armonía y elongación respecto a la columna, que es un tema que se ha venido hablando en el primer capítulo y que se profundiza un poco más en el apartado del segundo capítulo cuando

se habla sobre los puntos de apoyo y la columna y, por último, aunque ocurría en menos estudiantes, era la desalineación de las piernas respecto a las piernas-rodillas-caderas.



Imagen 2.0.1 Desalineación del tronco-cabeza-hombros.

Este inicio tiene un sentido, en el cual tiene su base en Yoshi Oída:

Debemos ser capaces de colocar nuestro cuerpo según nuestra sensación nosotros solos. Como actores, debemos saber exactamente dónde se halla nuestro cuerpo a cada momento, y cada movimiento debe ser escogido por nosotros, nunca accidentalmente.⁸⁰

Se utilizaron ciertos movimientos del *Hatha Yoga* y antigimnasia con el principio de Oída para comprender el movimiento y tratar de que lxs estudiantes aprendan cómo colocar su cuerpo de manera consciente, a sentirlo y saber cómo está ubicado en el espacio o qué figura está haciendo. Sumado a este principio, también se planteó la posibilidad de desidentificarse, es decir, de realizar lo que ya hemos mencionado con anterioridad con el nombre de desculturización:

Debemos darnos cuenta de que cada uno de nosotros tiene dentro de sí muchas imágenes de sí mismo, de su propia personalidad. Estas imágenes son diversas por su naturaleza y origen, y muchas veces están en conflicto entre sí. Adquirir clara conciencia de estas distintas imágenes, es una preparación necesaria para la desidentificación.⁸¹

⁸⁰ Yoshi Oída, *El actor invisible* (México: Ediciones el Milagro, 2013),103.

⁸¹ Mancera y Carmen Mora, *Bio Psico Síntesis Armonía De La Vida. Síntesis De Las Cinco Fuerzas De La Psicología* (México: Editorial Buena Prensa, 2006).

La autoimagen que creamos de nosotros inevitablemente afecta a nuestro quehacer y no solo con respecto a nuestro rendimiento en el entrenamiento corporal, sino también a cualquier tipo de acercamiento al conocimiento o a la expresión del mismo. Esto se evidencia cuando el rendimiento de un estudiante no llega a su máximo por la forma en la que se auto concibe. En la experiencia de ayudante de cátedra había un estudiante que tenía dificultad para expresar sus ideas y/o redactarlas y siempre se escudaba con el yo no soy bueno para ello, esa es la imagen que había construido de sí mismo, sin embargo, retomando el ciclo de aprendizaje, simplemente no dejaba de repetir el mismo patrón siempre, por lo cual no mejoraba en su desempeño, claro está que a veces es difícil darse cuenta por uno mismo y que aprender a aprender es un camino de nunca acabar, por lo que el hecho de que haya una guía puede propiciar un empuje si el/la estudiante está predispuestx a trabajar en ello.

- **El cuerpo en movimiento en relación con el entorno (junio)**

Las dificultades antes mencionadas persistían, aunque hay que resaltar que acontecía en una porción menor de estudiantes. Sumada a las dificultades anteriores, se añadía la dificultad de integrar al espacio en las diferentes actividades de movimiento que se proponían ya sean movimientos venidos del yoga (el cual tiene una importancia en la historia del teatro, ya que, como se ha mencionado anteriormente, Stanislavski —uno de los mayores influenciadores en el mundo de la actuación— lo utilizaba en sus entrenamientos) o movimientos libres. Para este momento creo que es importante traer a la memoria que esto aconteció en periodo de pandemia (COVID) por ende, las clases eran de manera virtual y los espacios que comento, eran lugares que los estudiantes lograron adecuar o apropiarse en la medida de sus posibilidades, lo cual afectó al proceso por diversos factores según la relación que cada uno de ellxs tuvieran con el espacio y las maneras que ellos buscaron cómo solventar esas dificultades.

Pasado el periodo del primer parcial, a 5 alumnos se les pidió tomar tutorías personalizadas con el ayudante de cátedra (yo), de los mismo solo acudieron 4, puesto que, a pesar de ser tomadas en cuenta como parte de la calificación no tenían un carácter obligatorio, es decir no iba a bajar su nota si no asistían, pero sí podría mejorar la nota en caso de asistir. Con estos cuatro estudiantes, se trabajaron diferentes dificultades, tanto en la

asimilación de los textos propuestos, así como también con el uso de su cuerpo, que ambas actividades estaban relacionadas tanto de manera directa como indirecta.

En esta experiencia se hizo un acercamiento a tratar las dificultades expuestas en el primer parcial y que se seguían evidenciando, para este punto, otra herramienta había aparecido, aunque es más bien externa y que no puede ser llevada desde la autonomía, es decir, está pensada desde un contexto de clase, el cual es la empatía.

En los profesionales de la educación la empatía es fundamental para una mayor aproximación, encuentro y aceptación del otro y, por tanto, para una mejor relación educativa. Así pues, la empatía puede ser relevante en aspectos como la promoción del desarrollo personal del alumnado (QUINLAN, 2016), el trabajo en equipo (RODRÍGUEZ-GARCÍA et al., 2017), para la prevención del bullying (MURPHY; TUBRITT; NORMAN, 2018; VAN NOORDEN et al., 2017), e incluso en el desempeño laboral docente (PLATSIDOU; AGALLOTIS, 2017). Ya hace años la profesora Repetto (1992) se interesó por la trascendencia de la comprensión empática en el proceso educativo.⁸²

La importancia de la empatía surgió debido a que había una especie de imposibilidad de conexión entre los estudiantes y guía, no sabríamos determinar si la causa era por la diferencia de edad, es decir, la brecha generacional, o si era por la postura estricta que la profesora mostraba a fin de que los estudiantes no abusaran de alguna forma o si tenía que ver con sus experiencias pasadas respecto al relacionamiento guía-estudiante, es complejo y excede los propósitos de esta investigación, más sin embargo, esta brecha se estrechaba cuando los estudiantes se relacionaban con la figura ayudante de cátedra y así mismo no sabríamos decir con exactitud si se debía a la cercanía generacional o si era porque el ayudante estaba más próximo a las experiencias que ellxs estaban viviendo. Hay que señalar que la cita expuesta es de un contexto de escolaridad y no universitario, sin embargo, es perfectamente válido:

Además, es necesario pensar el contexto estudiantil y escolar en paralelo, ya que tanto un niño como un estudiante universitario se encuentran en una fase de descubrimiento, por lo tanto necesitan de una figura similar por el estado de

⁸² Laura Margarita Vital, Vaquier Valentín Martínez-Otero Pérez, Martha Leticia Gaeta González, «La empatía docente en educación preescolar: un estudio con educadores mexicanos» SciELO Brasil, 24/07/2020, acceso 12/02/2022. <https://www.scielo.br/j/ep/a/Wdjpnbz56rZsHphJYT9HPKq/?lang=es>

cuidado, atención, sensibilidad y amor con el que hay que relacionarse y trabajar.⁸³

Aquí Vanessa Guamán expresa de manera sensible cómo está unida la experiencia escolar con la universitaria y sobre todo en un ámbito artístico teatral, puesto que esta cita fue extraída de su tesis, la misma que tiene un enfoque en la pedagogía teatral. Además, a pesar de que esta carrera (Creación Teatral) no está pensada principalmente para formar educadores, indirectamente lo está haciendo, por ende, es fundamental integrar esta área en la enseñanza, sobre todo en algo tan íntimo como es el aprender a conectar con el cuerpo de uno mismo, volverlo a oír, volver a aprender a usarlo.

En el ámbito concreto de las profesiones educativas resulta innegable que pedagogos, maestros y educadores de todos los niveles deben acreditar un nivel empático suficiente que les permita comprender a los alumnos y, llegado el caso, también a familiares y colegas, hacia los que se ha de mostrar una actitud de diálogo y sintonización claves en las relaciones interhumanas y en todo el proceso educativo.⁸⁴

La empatía, destaco una vez más, sirvió como un puente en la comunicación, una más honesta sobre las dificultades sobre el abordaje de las mismas, evidentemente habrá quienes a pesar de que la asistencia prestara esta cercanía generacional o de experiencias igual no había una apertura total o predisposición a mejorar o atacar dificultades y es normal puesto que cada ser humano es diferente y no hay recetas perfectas que funcionen en todos los casos, pero probablemente sí con una mayoría. «Desde el punto de vista somático, el conocimiento y la realidad no son externas, sino que están integradas por el individuo en una relación constante y holística. La persona es quien procesa la realidad y crea una nueva a través de este proceso»⁸⁵, así como hay una carga sobre quien guía, también hay una responsabilidad grande en quien recibe el conocimiento, es una relación equivalente.

⁸³ Vanessa María Guamán Saavedra «Amo enseñar-Amo aprender: el lenguaje afectivo para-en la pedagogía teatral».

⁸⁴ Valentín Martínez-Otero Pérez, «La Empatía En La Educación: Estudio De Una Muestra De Alumnos Universitarios» *Revistas UNAM*, n.º 4 (2011): 174-190.

⁸⁵ Francisca Morand, «Dossier somático» *Revistas A.DNZ*, n.º 2 (2016): 230-235.

«Las personas se ven afectadas invariablemente por la observación. Ser observados nos hace actuar de manera diferente».⁸⁶ Finalmente, acotaré que indudablemente el hecho de tutelar a alguien o darles un seguimiento más minucioso cambia la forma en la que los estudiantes interactúan con sus responsabilidades con la materia (y quizá para consigo mismo), no obstante, quiero volver a mencionar que cada individuo es un mundo diferente, por lo que puede que el hecho de ser observado en lugar de volver a alguien más diligente, puede ocurrir lo contrario o un intermedio entre estas cualidades.

Así mismo puede ocurrir que se arme un prejuicio a partir de la primera impresión que se tiene del otro y por *error* de sesgo de confirmación, siempre tenderemos a creer que lo que observamos nos da la razón (hasta que comparamos lo observado con otros para contrastar):

La verdad es que a menudo vemos lo que esperamos ver. Nuestros prejuicios nos llevan a tener en cuenta información irrelevante al evaluar las acciones de los demás. También traemos nuestro pasado al presente y dejamos que eso coloree también nuestras percepciones; por ejemplo, si alguien realmente te ha lastimado antes, es menos probable que veas algo bueno en lo que hacen.⁸⁷

Así podemos asumir, que nuestro prejuicio nos nubla una visión objetiva sobre un hecho o sobre una persona y su accionar, por lo que hay que tener cuidado y es una razón más para tener en cuenta que no solo es importante la perspectiva del docente como tal, sino también, sería mejor contar con una persona que pueda contrastar o constatar lo que se piensa a partir de lo que se ve para llegar a una mirada un poco más objetiva.

⁸⁶ S.A, «The Observer Effect: Seeing Is Changing» *FS*, S.F., acceso: 4/02/2022. <https://fs.blog/observer-effect/>

⁸⁷ S.A, «The Observer Effect: Seeing Is Changing».

CAPÍTULO III.

Movimiento corporal en acción

Ejes para un cuerpo con 4 extremidades y con capacidad de erguirse

Antes de comenzar este apartado, hay que tomar en cuenta que la propuesta de herramientas didácticas, es decir, las herramientas en sí mismas, empiezan a aparecer desde el subtema sobre el ritual y en este capítulo, se seguirá abordando otras herramientas para el mismo propósito.

Conociendo mi cuerpo: balance y peso

Antes que nada, aunque se va a hablar sobre el cuerpo, no hay que olvidar la mente. Como ya se ha mencionado, la mente también es parte importante e influye en aspectos físicos, como se puede apreciar en el subcapítulo que habla del ritual, así que: «[...] es imposible separar procesos “*mentales*” y “*físicos*” en ninguna forma de actividad humana»⁸⁸ y así mismo hay que resaltar que las emociones tampoco son un punto a parte y que tampoco son cosas realmente alejadas de la razón o la mente:

La idea de Damasio es que lo que va recogiendo esos marcadores emocionales y sirviéndoselos al sistema ejecutivo es la corteza orbitofrontal, es el nexo en donde la emoción sirve a la conducta inteligente. Ahora imagina que ese nexo falla y ya no puedes integrar más esos marcadores ¿cómo rayos eligen tu cerebro si no tiene esa brújula emocional que le permita reducir opciones? El espacio de elección no se agota y ninguna elección gana emocionalmente sobre otra; resultado, la toma de decisiones se vuelve redundante e interminable, habría que analizar todas las opciones pasito a pasito y racionalmente [...].⁸⁹

La cita está tomada de un vídeo que habla sobre un caso real de una persona que por un cáncer y una cirugía de cerebro se quedó sin la capacidad de procesar sus emociones, por ende su estilo de vida cambió dramáticamente, siendo incapaz de hacer cosas simples y comunes aún a pesar de que sus pruebas cognitivas estándar estaban normales, por ende, las emociones tienen un rol muy importante en muchos sentidos, sin olvidar que las emociones

⁸⁸ Frederick Matthias Alexander, *El uso de sí mismo* (España: Editorial Urano, 2009), 36.

⁸⁹ Antroporama, «La curiosa historia del hombre que NO podía usar sus emociones (y cuya vida se fue al hoyo)» YouTube 14:35, 22/03/2020, acceso: 7/01/2022. <https://www.youtube.com/watch?v=Y85OfTdWFYI>

son una parte fundamental en el trabajo del actor/actriz, estamos en constante contacto con ellas, por lo tanto hay que aprender a trabajar con las emociones y desarrollar inteligencia emocional.

Volviendo al cuerpo de una manera no tan literal, una cosa que constituye a las personas mental y corporalmente es la autopercepción de ellos mismos, a lo que se llama la autoimagen, la cual se forma por algo que ya se ha mencionado en el proceso de desculturización. Dentro de esa disolución, está incluida nuestra imagen, la cual se suele tener la idea preconcebida de que es lo que es y que no se puede hacer nada «“El hombre tiende a considerar la propia imagen como algo otorgado por naturaleza, a pesar de que, en realidad, es el resultado de la propia experiencia”».⁹⁰

Esta autopercepción es uno de los primeros obstáculos que se tiene a la hora de trabajar con el cuerpo, debido a que, por ejemplo, en mi caso particular era una persona bastante delgada, tímida y femenina (según las preconcepciones de lo que es femenino), por ende una autoimagen que tenía de mí mismo cuando comencé a trabajar con mi cuerpo y que incluso era inconsciente (no me daba cuenta que la tenía) era que me concebía frágil y débil y esto entorpecía bastante mi exploración, pero era parte de la misma experiencia. Mi caso no es aislado, Elizabeth Beringer nos comenta también algo parecido con una aprendiz:

En el caso de Lynne, se hace visible un aspecto sobre lo que queremos decir por la propia imagen —autoimagen—. El yo experimentado por Lynne se manifestó al principio de un modo que no suele ocurrir tan próximo al inicio de una serie de sesiones, y a veces nunca.⁹¹

En este caso se estaba encaminando a Lyne a mejorar su elongación en la columna, pero esta nueva postura le hacía desconocerse a sí misma y a usar esta nueva sensación con una asociación particular y desagradable para ella, se sentía una especie de policía y esta imagen de sí misma no le agradaba. Como acotación a algo que no está en este texto pero que es importante, la idea que se plantea la fuente de donde se extrajo las citas sobre la autoimagen, está basada en que los seres humanos se construyen a partir de cómo se ven y perciben a sí mismos, pero en realidad, a partir del mismo ejemplo que Beringer da, se puede inferir que el ser se construye también desde la mirada de los otros (el cómo quiero o quisiera

⁹⁰ Elizabeth Beringer, «Autoimagen» *The Feldenkrais Journal*, n.º 15 (2002): 2.

⁹¹ Elizabeth Beringer, «Autoimagen» *The Fel...*, 2.

que me perciban), así como también se crea a partir de cómo se mira a los otros y las sensaciones que se reciben de ciertos gestos/posturas de los otros que puede que agraden o no a la persona que mira y dependiendo de eso, puede que se busque incorporar o eliminar aquello que nos acerque a eso que se observó (todo esto tiene relación con la brújula emocional) consciente o inconscientemente.

Entonces volviendo a mí como ejemplo, tenía una autoimagen asociada a lo que me quería parecer o quería transmitir, Lyne no quería parecer arrogante como los policías por ende había incorporado una postura corporal que refleje lo contrario, Beringer logró ayudar a Lyne a cambiar la imagen asociativa que tenía de sí misma con una más agradable para que así la pueda incorporar a su cuerpo de forma más placentera y poco a poco se pueda reconocer a ella en una nueva autopercepción. Aquí entra la primera obvia conclusión que es, al igual que es posible desculturizarse, es posible destruir y volver a construir la propia autoimagen. En mi caso seguí siendo tan femenina, delgade y casi tan tímida como en aquel tiempo, pero cambió mi idea sobre lo femenino, mi autoimagen ya no era sobre femenino igual frágil, sino diverso y dentro de lo diverso estaba la fuerza, la furia, etc., y aún hoy en día sigo construyendo mi autoimagen conforme con lo que vaya aprendiendo y según mis procesos de construcción de identidad.

Todo esto que se ha mencionado hasta ahora, no solo ocurre a nivel psicológico «No sólo son maleables las cortezas motora y sensorial por la experiencia, sino que, también, según el contexto se producen cambios según sea la percepción o la acción».⁹² Todas estas percepciones corporales de cómo se es, están guardadas en la corteza motora y sensorial y según cómo se use el cuerpo estos tienen una importancia diferente en el cerebro, sin embargo, es posible cambiarlo a través del movimiento y aquello que captan los sentidos «Por consiguiente, investigaciones contemporáneas sostienen [...] que el movimiento, la sensación, el pensamiento y el sentimiento son parte de cada acción»⁹³ y recordemos que la acción es movimiento.

Ahora, el balance y peso, no atañe a un ideal de peso o de cuerpo, así como está escrito en el capítulo anterior, lo importante es el uso de esta *herramienta* seas gordo/a, flaco/a o musculoso/a. El cuerpo tiene un peso total, pero hay que conocerlo también en sus porciones,

⁹² Elizabeth Beringer, «Autoimagen» *The Fel...*, 6.

⁹³ Elizabeth Beringer, «Autoimagen» *The Fel...*, 4.

no desde el número sino desde el sentir, el peso y la gravedad, cómo son por ejemplo el antebrazo, etc., si la cabeza pesa igual si se la suelta ligeramente hacia adelante que si se la suelta ligeramente hacia un lado, etc.

Saber esto es importante para aprender a balancearse o saber qué es el balanceo, cómo se siente, que es algo ocurre inconscientemente. Estar de pie, es un constante balanceo «Nadie es capaz de permanecer erguido completamente inmóvil. De nada sirve esforzarnos por intentarlo, nuestro cuerpo ejecuta pequeños ajustes de manera constante, haciendo que nos balanceemos ligeramente al mantenernos en pie».⁹⁴

El balance es sinónimo de equilibrio. Además de esto hay que entender qué órganos y sentidos intervienen en el equilibrio:

- el sistema vestibular del oído interno regula la posición de la cabeza sobre el cuello y las aceleraciones de los movimientos de la cabeza en el espacio durante los grandes movimientos;
- el sistema visual mantiene la horizontalidad de la mirada según el contexto;
- los pies constituyen la base: el sistema de los pies regula las oscilaciones alrededor de un eje de gravedad virtual, a través de una intensa actividad muscular en un bajo grado de amplitud;
- la piel contiene sensores sensoriales sensibles a la presión y al estiramiento;
- el cerebelo juega un papel importante en la regulación del movimiento y la coordinación muscular.⁹⁵

Tal como menciona la cita, el oído está en primera instancia, que gracias al líquido que tiene interno (líquido perilinfático) regula el sentido de dirección y es el responsable de los mareos cuando la cabeza es agitada bruscamente o se dan vueltas; luego están los ojos, que acompañados del oído ayudan a la ubicación espacial a través de las imágenes que recibe del entorno; Los pies, que son (al menos en la postura bípeda) puntos de apoyo e indican dónde está el suelo; y finalmente el cerebro, que es el encargado de conectar todos estos estímulos y convertirlos en acciones o sensaciones, además que regula el movimiento y

⁹⁴ Carrie Arnold, «Los movimientos desenmascaran estados de ánimo» Investigación y Ciencia julio/agosto 2012, acceso: 25/12/2021. <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/neuropsicologa-del-yo-555/los-movimientos-desenmascaran-estados-de-nimo-9320>

⁹⁵ Les guides Santé au travail du CMB, «Les arts du cirque», Traducción autónoma, *Equilibrio*, n.º 2 (2016): 45.

coordinación muscular. Además, están los músculos, es decir el tono muscular, porque depende de qué tan fuertes sean los músculos se puede estar de pie o no, si estos no están preparados para sostener el cuerpo en la postura de pie, este gesto tampoco sería posible.

Todo el tiempo estos órganos y sentidos están interactuando con el ambiente y con dos ejes principales, el horizontal (del piso al techo y viceversa) y el vertical (la pared de tu derecha a la pared de tu mano izquierda y viceversa) para poder estar en equilibrio o balance. Otro factor que influye es qué postura está adoptando el cuerpo en determinada posición, si favorece al tono muscular o al sentido de la gravedad o si precariza el equilibrio y con todo esto se puede jugar a la hora de hacer teatro, por eso es importante irlo conociendo lo más pronto posible, para luego poderlo redescubrir.

Puntos de apoyo y rodillas

En esta sección se hablará específicamente de la postura erguida, ya que depende de la postura en la que te encuentres, tus puntos de apoyo variarán. ¿Por qué comenzar por la postura de pie? Porque es como usualmente te encuentras en primera instancia antes de abordar un trabajo corporal (también puede ser sentado u acostado, depende de quién dirija el proceso) o al menos lo vas a tocar en algún momento, sin mencionar que es algo que se extrae de la cotidianidad y se realiza a diario (exceptuando a personas con determinadas complejidades que les impiden ponerse de pie).

En el yoga, a esta postura, o al menos a una de las formas de hacerla, se le llama *tadasana* o postura de la montaña, en esta postura se tiene que tener las piernas al ancho de las caderas (asegurarse de no estar abriendo ni demasiado ni muy poco), rodillas extendidas pero no tensas, hombros sueltos, barbilla en la paralela del suelo (no muy hacia el techo, ni muy hacia el pecho): «[...] situándonos de pie, oscilamos hacia adelante y hacia atrás para averiguar cómo repartir el peso del cuerpo sobre los pies. En determinados grados, percibimos que la postura es muy diferente, más bien tónica o más bien distendida».⁹⁶

Esta explicación es bastante acertada, debido a que reflexiona en función de la tensión versus estructura en *precariedad*. La tensión se genera a partir de la activación, como esfuerzo, de estar de pie, lo cual implica un mayor agotamiento debido a que se consume más

⁹⁶ Calais Germain, «Tadasana», en *Anatomía para el Yoga* (España: Editorial la liebre de marzo, 2018), 173-177.

energía, mientras que, cuando se está en una estructura precaria no ocurre esto, puesto que lo precario viene en el equilibrio y no en las partes que conforman la estructura; si logramos encontrar ese punto en el cual jugamos con el balanceo sin tensar los músculos, al menos no en demasía, se puede encontrar comodidad en esta postura. Sin olvidar que en cualquier movimiento o posición que se esté siempre va a estar un músculo distendido y otro en funcionamiento, conocidos como músculos antagonistas.

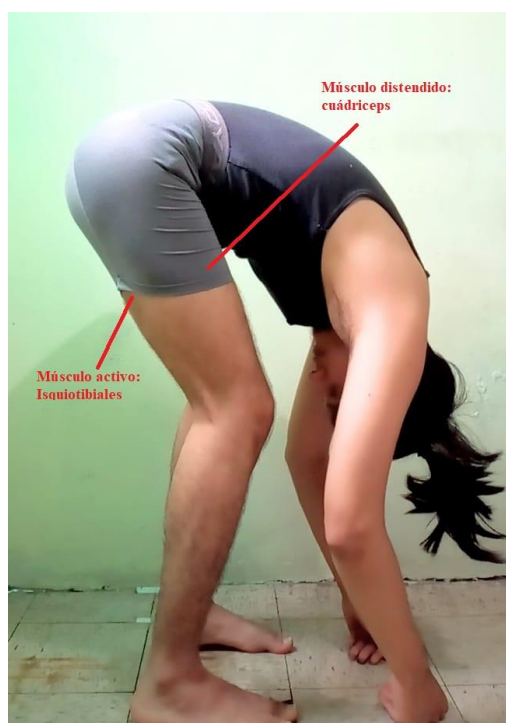


Imagen 3. 0.1 Músculo activo y distendido

Sin embargo en cuanto a mi experiencia y viéndolo en ciertos estudiantes de la materia de entrenamiento corporal 1 ciclo A 2021 de la Universidad de las Artes, me percaté que a pesar de hacer eso y distribuir parcialmente el peso en un sentido de hacia adelante y atrás, no pasaba lo mismo en un sentido lateral con respecto a la distribución del peso en los pies, por ende hay que prestar atención si me estoy aferrando al suelo con el arco interno del pie o con su paralelo externo (desde el meñique hasta el talón), dependiendo de eso, mi forma de apoyarme hará que unos músculos trabajen más que otros y causará una descompensación en las rodillas forzándolas a trabajar un poco más de lo que deberían. Para saber la tendencia *natural* para esto, se mira la planta de los zapatos para ver hacia dónde se desgastan más y con más prontitud, según esto, debemos entrenar la distribución del peso hacia el lado donde

no hay desgaste. Recordando que los pies, así como las manos tienen una variedad de movimientos, aunque sean pequeños: «|Le pied n'est pas un bloc».⁹⁷

Teniendo en la mira a las rodillas, se debería ver en conjunción a las caderas y pies hacia dónde están mirando, si hacia al frente, ligeramente hacia afuera, o hacia adentro o si están colapsadas hacia adentro, todo esto tendrá que ver con la construcción corporal de cada uno y qué tipo de piernas se tenga, aquí se está hablando más desde una generalidad. Lo ideal es que en conjunción a todo lo que se viene mencionando, estén mirando hacia al frente y ligeramente flexionadas o al menos que no estén en su máxima extensión.

Otra cosa a tener en cuenta para tener una mejor distribución en los puntos de apoyo (pies), es dirigir la atención hacia la pelvis, si esta está desplazada hacia delante, hacia atrás, si se está sacando los glúteos (anteversión) o si los estamos metiendo (retroversión), hay que tratar de encontrar un punto medio entre ambos externos, por lo que se recomienda tratar de ubicar en una sola línea tu columna, pelvis y piernas (conservando la distancia del ancho de las cadera) y jugar con ambos extremos sacando y metiendo pelvis hasta llegar a un medio. Para hacer esto, se debe aislar el movimiento a que solo lo ejecute tu pelvis, no tu espalda pegada a tu pelvis como un solo bloque, aunque esto moverá las vértebras inevitablemente, en especial las lumbares (espalda baja).



Imagen 3. 0.2 Alineación de la pelvis-columna respecto a los puntos de apoyo

⁹⁷ Editions Désiris, «Biomécanique du pied - Fred Brigaud» YouTube 02/06/2015, acceso: 1/02/2022. <https://www.youtube.com/watch?v=osopml55v8s>

Seguimos ahora con los hombros, hay que soltarlos y para identificar esto, se repite la idea anterior, se elevan los hombros todo lo que se pueda y se mandan abajo lo más que se pueda (sin causar daño ni ejerciendo fuerza excesiva), hacerlo unas cuantas veces y la última vez que se va llevar los hombros hacia abajo, simplemente se los deja caer sin esfuerzo.



Imagen 3. 0.3 Relajar los hombros

Finalmente, cuello-cabeza, que es la que guiará a toda la columna. Teniendo una base bastante bien encaminada (si se fijan, se comenzó desde la base —los pies—) es un poco más fácil elongar hacia el cielo la espalda, algunos autores como Yoshi Oída, sugieren imaginar que es un hilo el que nos ala de la coronilla y estamos suspendidos, pero no demasiado, por lo que nuestros pies aún están en el piso. Aquí es preferible jugar con un espejo y ver, además de sentir/percibir cómo se está guiando el mentón hacia arriba, hacia tu pecho y tratar de ir percibiendo dónde es el punto medio, dónde no se está mandando la cabeza excesivamente hacia adelante. El punto aquí no es hacer desaparecer las curvas naturales de la columna vertebral, la idea es que el torso no esté colapsado y se muestre presto para el movimiento.



Imagen 3. 0.4 Alineación armónica puntos de apoyo-pelvis-columna-hombros-cuello-cabeza

Si se ha ido haciendo cada uno de estos pasos y sobre todo para una persona que no está habituada a trabajar desde aquí, se percibirán ciertos músculos que ahora están trabajando, esos músculos son los que hay que comenzar a fortalecer para poder sostener la postura neutra⁹⁸ o de pie y se hace hincapié una vez más, que no es para lucir mejor visualmente, ese no es el sentido de esta postura. En caso de haber sido complejo, por ejemplo, el movimiento de la pelvis, no debes preocuparte, como ya se ha escrito aquí, esto es un proceso y poco a poco, mientras más se trabaje y se familiarice con esa parte del cuerpo, menos difícil será el realizar algún movimiento.

Todo esto es importante para el autoconocimiento del cuerpo y darle los cuidados necesarios al momento de llevarlo al movimiento en un entrenamiento corporal. Retomando las nuevas sensaciones respecto al cuerpo funcionando diferente, músculos que antes no se notaban activados ahora sí lo están, y probablemente todo esto sea incómodo en un principio o ajeno o incorrecto, todo esto se debe a que se ha construido una propiocepción orientada a

⁹⁸ Se le llama neutra debido a que se intenta que el cuerpo no esté expresando nada, lo cual es realmente imposible, en este caso el cuerpo estaría expresando atención, predisposición.

la autoimagen que se ha interiorizado y que se ha hecho carne, la buena noticia es que todo esto se puede reconstruir y moldear según necesitemos, con paciencia y constancia.

Pero ¿qué es la propiocepción?

La propiocepción es la capacidad que tiene nuestro cerebro de saber la posición exacta de todas las partes de nuestro cuerpo en cada momento. Dicho de otra manera, a nuestro cerebro le llegan diferentes ordenes desde las articulaciones y los músculos de la posición exacta de los mismos. De esta manera, en el sistema propioceptivo se “procesan” todas estas ordenes y se puede saber en qué posición exacta se encuentra nuestro cuerpo en cada momento. Este sistema interpreta entonces si es necesario reaccionar de manera inmediata activando otros grupos musculares para evitar lesiones, [...].⁹⁹

Esta percepción del cerebro (que somos nosotros también) sobre la posición del cuerpo en el espacio puede diferir con lo que el cuerpo está proyectando hacia el exterior, es decir que puede tener un leve margen de error, pero es necesario irlo afinando lo más que se pueda para que sea más precisa esta percepción y esto se hace mediante la autoobservación que ya se ha mencionado, pero evidentemente si encuentras quién te acompañe en el proceso, como con cualquier otro, podría ser un poco más fácil.

Sin embargo, hay que tener medida con el acompañamiento que podamos tener, ya que no debemos volvernos codependientes de ellos, son solo un apoyo:

Es muy generalizada la creencia de que sólo con que alguien nos diga qué hacer para corregir una manera incorrecta de hacer algo, seremos capaces de hacerlo, y que, si «creemos» que lo estamos haciendo, entonces todo va bien. Toda mi experiencia, sin embargo, hace sino demostrar que esta creencia es un engaño.¹⁰⁰

Para trabajar solo, en cambio hay opiniones encontradas, por un lado, tenemos al declamador F. Matthias Alexander quien usó un espejo en principio para construir su método de observación «Esto me hizo sospechar que no debía estar haciendo lo que pensaba que hacía, y decidí una vez más recurrir a la ayuda del espejo»¹⁰¹; y por el otro lado tenemos al actor Yoshi Oída quien nos dice lo siguiente: «Por cierto, lo mejor es pedir ayuda a otras

⁹⁹ Sergi Sastre, «Propiocepcion», *barnaclinic* 04/02/2020, acceso: 12/02/2022.

<https://www.barnaclinic.com/blog/traumatologia-deportiva/2019/01/25/propiocepcion/>

¹⁰⁰ Frederick Matthias Alexander, *El uso de sí mismo* (España: Editorial Urano, 2009), 50

¹⁰¹ Frederick Matthias Alexander, *El uso de sí mismo* ..., 50.

personas del mismo ámbito, pues tanto los espejos como las grabadoras o los vídeos no pueden considerarse «reflejos» reales de lo que estamos haciendo»¹⁰². Lo único que devela esto es, que no hay una sola forma o una forma correcta de acercarse a la exploración y a afinar nuestra propiocepción, pero sí hay que ser lo suficientemente honestos de reconocer qué es lo que les funciona o no, en lugar de seguir intentando con una misma cosa solo porque es lo conocido y más cómodo.

Traigo a colación nuevamente mi experiencia trabajando con el la clase de entrenamiento corporal permanente para el actor ciclo A del año 2021, y pude percibir que quienes se graban y estudiaban sus grabaciones, ciertamente había una notable mejora en la forma en la que encaminaban sus cuerpos a ciertas posturas.

En lo personal, he trabajado con espejo y auto grabarme obligado por la situación de pandemia en mi proceso de entrenamiento con *Ashtanga* yoga, y puedo decir que hay que trabajar dese tres ángulos, el primero es sentirte (sin verse), el cual consiste en ver cómo está tu cuerpo en la postura que se esté realizando, en este caso la postura de pie, y luego verte en el espejo, hacer todas estas *acomodaciones* que se fueron explicando, te observes en el espejo, de frente y si puedes de perfil (puedes pedir que te tomen una foto en última instancia) y en este punto, cuando veas que estás bastante encaminado, graba tus sensaciones de incomodidad, los nuevos músculos activos; el segundo paso sería grabarse sin verse y recrear todo desde las sensaciones que percibiste y grabaste en tu cabeza, revisar la grabación y ver dónde quizá tu percepción falló un poco, lo anotas en el cuaderno de trabajo y la tienes en mente para la próxima vez que ejecutes esta postura; y el tercer punto, es que, una vez haciendo esto ya varias veces y habiendo corregido las posibles malas direcciones del cuerpo, te desafíes a ti mismo/a y confíes en lo que sientes sin verte en un espejo, sin grabarte.

Como consejo extra, tampoco te obsesiones con la perfección, eso evita que disfrutes el proceso, además, no te compares con los otros, lo bonito de grabarte es que puedes realmente ver tus cambios y ver cuánto has cambiado desde la primera vez a la última vez que te grabaste, entonces lo mejor es compararte contigo mismo y ver qué tanto has ido avanzando y aprendiendo de tu proceso y de tu cuerpo.

Todo esto solo funciona, si no te repites:

¹⁰² Yoshi Oída, *El actor invisible ...*, 103.

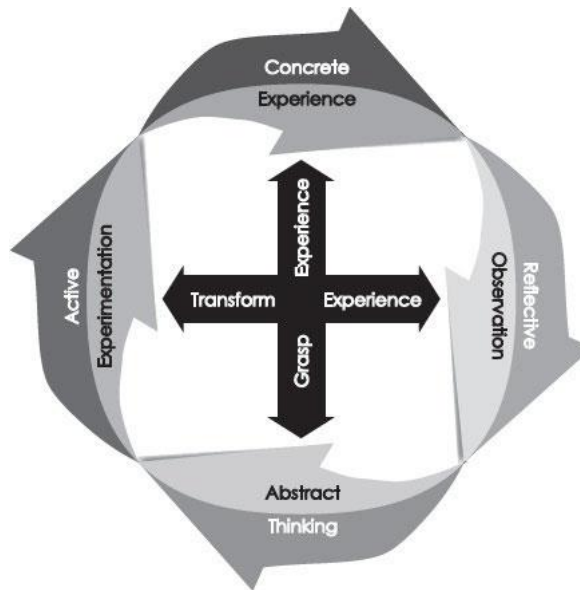


Imagen 3. 0.5 The experiential learning cycle¹⁰³

Para no repetirse, tenemos *The experiential learning cycle*, en español sería el ciclo de aprendizaje en acción¹⁰⁴ en el cual tenemos en el primer paso es la experiencia, lo concreto, en este caso hacer la postura neutra, (por cada vez que se haga una repetición de esta o cualquier postura o acción/movimiento, se debe pensar en este ciclo); el segundo paso es reflexionar sobre lo que se experimentó, cómo fue esa experiencia, qué se sintió, qué nuevo se descubrió, etc.; el tercer paso es a partir de la información obtenida la reflexión, qué se puede hacer para mejorar la siguiente vez que se realice esa acción; para llegar al último paso antes de comenzar nuevamente el ciclo, el cual es, experimentar aquellas soluciones u otras posibilidades que se encontró en el ejercicio de pensar sobre lo que se reflexionó/observó.

Mi centro

Cuando se habla del centro en el cuerpo humano, nos referimos al centro de gravedad, conocer en dónde está o dónde puede estar, como interactúa con nosotros es fundamental para poder trabajar tanto el equilibrio, como el juego con el peso del cuerpo y para entenderlo en distintas posiciones:

¹⁰³ Kay Peterson, David A. Kolb, *How you learn is how you live* (Broadway: Editorial Berrett-Koehler, 2017), 36.

¹⁰⁴ Traducción autónoma

El centro de gravedad es un lugar del cuerpo que no es visible, pero que es indicativo de la suma de fuerzas que provienen del exterior e interior, pero que puede variar de acuerdo al momento y a la posición en la que se encuentra la persona. Esto quiere decir, que no es un punto exacto, sino más bien cambia constantemente.¹⁰⁵

La principal fuerza con la que se juega durante todo el acercamiento al entrenamiento corporal, en el mismo entrenamiento corporal e inclusive en el entrenamiento actoral es, la gravedad:

La gravedad o fuerza de gravedad es un **fenómeno de la naturaleza por el cual los cuerpos que poseen masa se atraen entre sí de manera recíproca**, con mayor intensidad conforme más masivos sean dichos cuerpos. Se trata de una de las cuatro interacciones fundamentales de la materia, y se la conoce también como “gravitación” o “interacción gravitatoria”.¹⁰⁶

En pocas palabras, la gravedad es la atracción que ejerce la tierra sobre los seres y objetos para mantenerlos *pegados* al suelo. Sabiendo esto, ¿dónde queda el centro de gravedad?, como ya se mencionó, este cambia según la posición, sin embargo, se puede decir que se encuentra en la zona de la pelvis (en la segunda vértebra sacra), cuando se está en postura de pie.

La pelvis, además de contener el centro de gravedad, también es conocido como el centro motor, en donde están los impulsos guardados o contenidos:

Mi maestro decía que debía encontrar mi propio punto de fuerza. Es como una bola de acero que está en el centro de un triángulo imaginario que tiene el vértice en el ano y la base en la pelvis, a la altura del ombligo. El actor debe lograr apoyar su propio equilibrio en este punto de fuerza.¹⁰⁷

Esta cita es extraída del contexto de un entrenamiento oriental, pero como ya he escrito, estas prácticas se han ido hibridando con las occidentales, desde el yoga y otras prácticas espirituales hinduistas, hablan de los dos centros de energía que están en esta zona,

¹⁰⁵ FisioOnline «QUÉ ES CENTRO DE GRAVEDAD DEL CUERPO» *Todo sobre fisioterapia* 15/04/2021, acceso 12/02/2022. <https://www.fisioterapia-online.com/glosario/centro-de-gravedad-del-cuerpo>

¹⁰⁶ Estefania Coluccio Leskow «Gravedad» *Enciclopedia Concepto* 15/07/2021, acceso 12/02/2022. <https://concepto.de/gravedad/>

¹⁰⁷ Eugenio Barba, Nicola Savarese, *El arte secreto...*, 113.

el *chakra* raíz («Él es quien nutre el cuerpo y la mente con energía vital de la tierra y la naturaleza, permitiéndoles vivir y crecer serenamente»¹⁰⁸) y el *chakra* sacro («La apertura [...] supone, de hecho, que uno logró liberar en lugar de reprimir sus emociones y sus pasiones»¹⁰⁹), los cuales son la base del resto de centros energéticos. Por ende, aunque no hay una exigencia como en ciertas prácticas de la danza (el *ballet*) de tener una gran apertura de cadera de manera que se pueda hacer el *Split* (abrirse de piernas), se procura conseguir una soltura y movilidad fragmentada que permita que esas energías fluyan y ayuden con el quehacer teatral, en este caso, enfocado en el mismo entrenamiento corporal. La pelvis, al igual que la columna son los ejes fundadores para todo, sobre todo para la creación del personaje, el cómo está la columna comunica, da un gesto, una forma de moverse y esta a su vez afecta y se ve afectada por la posición de la pelvis.

No hay que olvidar que todo esto es en función de que este entrenamiento corporal de como resultado un desenvolvimiento creativo del cuerpo, repito una vez más, pues el entrenar no es para tener un cuerpo bonito o musculoso o habilidoso, por ende, desbloquear las caderas es algo bastante importante. Esto va muy conectado con desculturizarse, en la sociedad ecuatoriana, es común que el área de las caderas, por ser un lugar donde residen los órganos sexuales externos, se procura no darle mucha libertad a no ser ciertos intereses que alimenten los estereotipos ya establecidos como por ejemplo la forma de caminar, solo en las mujeres es permitido balancear sus caderas como forma de enunciar su feminidad y sensualidad, para conquistar hombres, mientras que los hombres no deben hacer esto en respuesta misógina de aversión a lo femenino, aclarando que no es femenino por *naturaleza*, sino por enunciación de la sociedad.

A base de retenciones [...] el Estado capitalista impone sus normas, fija sus modelos, imprime sus rasgos, distribuye sus roles, difunde sus programas... Mediante todas las vías de acceso que tiene nuestro organismo [...]. Hace de cada individuo un lisiado, cortado de su propio cuerpo, ajeno y extraño a sus deseos.¹¹⁰

¹⁰⁸ Konbi «El chakra raíz (Muladhara) es el primer chakra de la tradición hindú y de las doctrinas tántricas y de yoga» *KarmaWeather* 10/04/2018, acceso 12/02/2022. <https://www.karmaweather.com/es/bienestar/7-chakras/chakra-raiz>

¹⁰⁹ Konbi «El chakra raíz (Muladhara).

¹¹⁰ Félix Guattari «Para acabar con la masacre del cuerpo» *Fractal*, n.º 69 (2013): 60.

El poder mover las caderas es un posicionamiento de empoderamiento del cuerpo, sea cual sea el género o sexo de la persona que toma acción de esto, pues si se está en conciencia y voluntad, el cuerpo no le sirve al bien social de *personas de bien*, sino a ir contra los poderes que oprimen y que solo están preocupados por servir al capitalismo que cosifica y deshumaniza, e incluso se podría ir más allá, alegando que también desanimaliza. Yendo en contra con lo que dice Han sobre que las personas son seres alejados de los animales y que esta imposición de los poderes nos obliga a regresar ahí, refiriéndose específicamente a estar alerta a múltiples cosas al mismo tiempo como los ciervos que salen a alimentarse o a hacer cualquier cosa, siempre atentos al peligro que los puede acechar, siempre listos por si tienen que correr, etc.:

El multitasking no es una habilidad para la cual esté capacitado únicamente el ser humano tardomoderno de la sociedad del trabajo y la información. Se trata más bien de una regresión. En efecto, el multitasking está ampliamente extendido entre los animales salvajes. Es una técnica de atención imprescindible para la supervivencia en la selva.¹¹¹

Él enuncia volver a la animalidad como un retroceso, una regresión, cuando nunca el ser humano ha dejado de ser un animal, simplemente el comportamiento de la humanidad es algo diferente al de los otros animales, pareciera estar en una idea antropocrista del ser humano en lugar de una post humanista, donde el ser humano no está sobre el entorno que lo rodea, sino que forma parte del mismo.

Este acto de los poderes que gobiernan y oprimen buscan alejar a los seres humanos de su animalidad, del mover libre del cuerpo, porque ser humano o post humano no es incompatible con recordar nuestra naturaleza animal, puesto que no somos máquinas de producción y consumo: «[...] hemos decidido tomar la lucha revolucionaria contra la opresión capitalista allí donde está lo más profundamente arraigada: en lo vivo de nuestro cuerpo».¹¹² Porque las artes, porque nosotros tenemos que tomar un posicionamiento político frente aquello que nos circunda, sobre todo desde nuestra herramienta principal, el cuerpo, la voz:

¹¹¹ Byung-Chul Han, *La sociedad del cansancio* (Barcelona: Herder Editorial, 2017), 21.

¹¹² Félix Guattari «Para acabar con la masacre del...», 60.

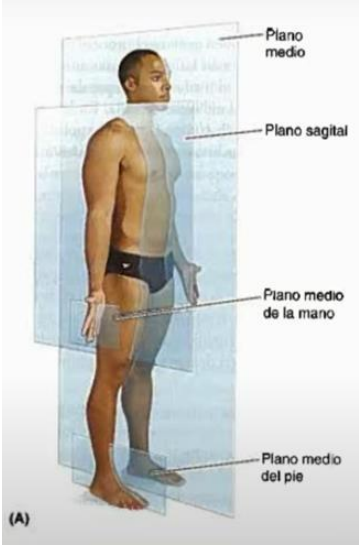
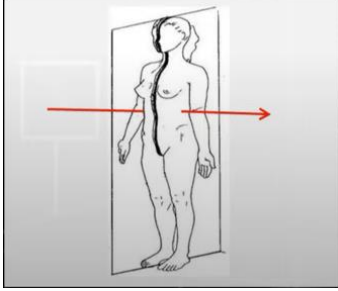
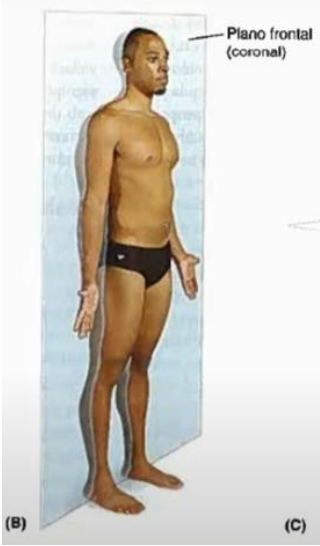
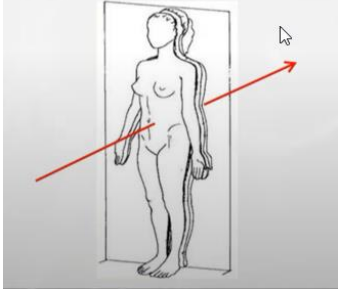
A lo mejor, puede que al andar lo invada un profundo aburrimiento, de modo que, a través de este ataque de hastío, haya pasado del paso acelerado al paso de baile. En comparación con el andar lineal y rectilíneo, la danza, con sus movimientos llenos de arabescos, es un lujo que se sustrae totalmente del principio de rendimiento.¹¹³

El moverse en modos no convencionales, el dejar de estar subyugados, son cosas en las que Han y Guattari están de acuerdo. Desde que se entrena no con el fin de estar dentro de los cánones sociales o con fines únicos de adquirir una habilidad, desde ahí estamos mostrando una posición política ante las exigencias de nuestra sociedad.

¿Cómo se divide un cuerpo?

Con el fin de lograr afinar la propiocepción en un sentido más consciente, es decir, las interpretaciones que se tienden asumir, a como el cerebro las percibe acorde a cómo hemos aprendido que es (sin verse), por ejemplo, extender los brazos a la horizontal y que en realidad se esté con los brazos poco extendidos o que no estén totalmente en la horizontal, hay que conocer cómo se divide el cuerpo, cómo son sus movimientos y vivenciarlos, observarlos y plasmarlos en la memoria, para reemplazar las viejas ideas de autopercepción corporal con nuevas.

¹¹³ Byung-Chul Han, *La sociedad del cansancio* (Barcelona: Herder Editorial, 2017), 23.

Plano	Eje	Articulación	Movimientos
<p data-bbox="370 247 462 279">Sagital</p>  <p data-bbox="240 806 269 827">(A)</p> <p data-bbox="289 863 544 951">Divide al cuerpo en derecha e izquierda</p>	<p data-bbox="683 428 894 495">SAGITAL EJE LATEROLATERAL</p> 	<p data-bbox="1024 247 1133 499">Codo Hombro Cadera Rodilla Tobillo</p>	<p data-bbox="1219 247 1356 333">Flexión Extensión</p>
<p data-bbox="370 974 462 1005">Frontal</p>  <p data-bbox="256 1535 285 1556">(B)</p> <p data-bbox="537 1535 566 1556">(C)</p> <p data-bbox="269 1591 565 1680">Divide al cuerpo en un adelante y un atrás.</p>	<p data-bbox="667 1157 911 1224">FRONTAL EJE ANTEROPOSTERIOR</p> 	<p data-bbox="1024 974 1133 1060">Cadera Hombro</p>	<p data-bbox="1198 974 1382 1394">Abducción (va del medio hacia el costado) Aducción (va del costado hacia el medio)</p>



<p style="text-align: center;">Transverso</p>  <p>Divide al cuerpo en un arriba y un abajo (cuando el corte es al cuerpo por entero, se hace la división en el ombligo)</p>		<p>Cadera</p> <p>Cubitoradial</p> <p>proximal (muñeca)</p> <p>Hombro</p>	<p>Rotaciones</p>
---	---	--	-------------------

Tabla 3.1 Planos y ejes de un cuerpo¹¹⁴

En la tabla expuesta se observa cómo se divide el cuerpo según el plano, los cuales son cortes anatómicos que se hacen para poder comprender mejor el campo de acción de ciertos movimientos, traer esto a la consciencia ayuda a entender qué áreas del cuerpo se mueven en x o y direcciones y así podemos evitar forzar algo que podría ser lesivo, a la par que ayuda a la parte inconsciente de la propiocepción (la consciente, aterrizando lo ya aprendido, viene a ser la interpretación que hacemos de la información que recibe nuestro cerebro del cómo está nuestro cuerpo dispuesto en el espacio a partir de nuestra experiencia con el mismo).

¹¹⁴ Los datos de la tabla expuesta fueron extraídos de la siguiente fuente: Jeronimo Milo «Planos de movimiento, ejes y torque en anatomía (con ejercicios)» *YouTube* 25/04/2019, acceso 18/01/2021. <https://www.youtube.com/watch?v=hLZgxXwYQIQ>

Bien, siendo esto los planos, los ejes vendrían a ser los puntos donde se organizan los movimientos, si el eje estuviera dispuesto de otra forma, el movimiento sería diferente y por eso cada eje está con su plano correspondiente según los movimientos que se pueden realizar.

Para este punto, hay que indagar en una parte fundamental del movimiento, las articulaciones: «Las articulaciones son las uniones entre huesos. Hacen que el esqueleto sea flexible; sin ellas, el movimiento sería imposible».¹¹⁵ Este es el concepto más básico y varía solo para complejizarse más según cuál articulación se está hablando, debido a que pueden ser que su composición estructural sea un poco diferente a las demás. Además, las articulaciones también se dividen según su capacidad de movilidad¹¹⁶:

Tipos		Ejemplos
Inmóviles o Fibrosas		Bóveda craneal
Semimóviles o cartilagosas		Columna vertebral
Móviles o sinoviales	Visagra	Rodillas y codos
	Pivote	Cuello-cabeza
	esféricas	Caderas y Hombros

Tabla 3.2 Capacidad de movilidad según la articulación

En la bóveda craneal, podemos experimentar que a nivel de huesos el movimiento no existe, lo que se mueven son nuestros músculos y esto lo podemos comprobar haciendo gestos frente a un espejo y tocando con nuestros dedos ejerciendo cierta presión sin lastimarnos, para sentir de dónde viene el movimiento y qué es lo que lo causa.

En la columna, que es el apartado que viene podemos percibir los movimientos que tiene, pero no son tan libres como el del hombro, por ejemplo (si se desea ver más qué tipo de movimientos puede realizar la columna, ver el anexo 6)

¹¹⁵ Larissa Hirsch «Huesos, músculos y articulaciones» *KidsHealth* 18/01/2019, acceso 12/02/2022. <https://kidshealth.org/es/teens/bones-muscles-joints.html>

¹¹⁶ Larissa Hirsch «Huesos, músculos y articulaciones».



Imagen 3. 0.6 Movimiento bisagra

Para ver los movimientos de pivote y esfera que son más complejos de captarlos en imagen ir al anexo 4 y 5. Todo esto hay que traerlo a la consciencia, jugar amablemente para poder descubrir las posibilidades del cuerpo en el espacio sin llegar a alguna lesión.

Mi columna

Hablar de la columna, es un tema bastante complejo desde la anatomía entretejiéndolo con el quehacer teatral, pues no solo lo encontramos en el entrenamiento corporal, sino también en el entrenamiento actoral, durante los ensayos, durante la obra, durante la creación de personaje, etc. Evidentemente es importante conocer al menos los músculos principales que nos ayudan a mantenernos erguidos o a realizar distintos tipos de movimiento, pero empezaré por otro lugar.

Usualmente desde la escuela se da la orden de estar rectos o derechos, ya sea en la formación antes de entrar a clases o en algún evento cívico, pero ¿qué significa esto?, evidentemente no soy el primero en preguntarse esto y que, no es hasta el primer contacto con el entrenamiento corporal que me di cuenta que realmente no sabía qué era estar derecho, que lo había mal entendido totalmente.

Comencemos por lo básico, no es posible tener totalmente recta la espalda, pues esta tiene curvaturas, como ya se mencionó en el apartado donde se menciona a la postura *tadasana*:

Vista de perfil, la columna vertebral no es una columna recta, sino que presenta cuatro curvas, [...]. Las curvas cervical y lumbar son convexas anteriormente, mientras que las curvaturas dorsal y sacro-coccígea son convexas posteriormente. [...]. La curva lumbar es exclusiva de la especie humana y se cree que se trata de una adaptación especial a la postura erguida y a la deambulaci3n.¹¹⁷

Hay que hacer especial 3nfasis en reconocer la zona lumbar, la que es exclusiva del ser humano, puesto que existe la posibilidad de no tener consciencia de esta 3rea y tener un pronunciamiento de esta curvatura poco saludable y no muy deseada en el trabajo corporal, es a lo que se conoce como hiperlordosis lumbar, la cual tiene que ver tambi3n a su vez con el reconocimiento de la pelvis y su soltura y con la desculturizaci3n, sin embargo, hay casos que necesitan la observaci3n de fisioterapeutas.

Entonces, 3c3mo se puede hacer un reconocimiento de esta zona? Siempre es mejor partir de las sensaciones y luego verse, al menos cuando es un proceso de reconocer. Para esto te paras de forma erguida como sueles hacerlo en tu d3a a d3a y percibe tu espalda, mientras m3s tiempo te quedes inm3vil de pie, m3s podr3s percibir el peso y sus sensaciones. Ahora separa tus piernas ligeramente un poco m3s del ancho de tus caderas, flexiona las rodillas y desciende tu centro, intenta mover tu pelvis hacia adelante, lo m3s que puedas y luego hacia atr3s y luego intenta encontrar un punto medio, haciendo un recorrido por tres puntos, adelante, medio y atr3s. Si tu percepci3n de medio, no te deja ir m3s atr3s, y lo percibes como usualmente est3 cuando est3s de pie, ah3 hay que hacer un ajuste de la propiocepci3n de esa zona, puesto que la pelvis gu3a la curvatura de la lumbar (recuerda que los pies est3n pegados al suelo todo el tiempo).

Entonces, una vez tenido esto claro, 3qu3 es estar derecho?

Para mantener las posturas de estar de pie y sentado que son posiciones de estabilidad, no se requiere esfuerzo alguno. En el estado estable s3lo hace falta un m3nimo de energ3a para iniciar un movimiento y, en consecuencia, no hace falta ninguna para mantenerse en reposo.¹¹⁸

Tal como ya se enunci3 en el apartado sobre los puntos de apoyo y las rodillas, al estar de p3e debe buscarse un punto de equilibrio en el cual es la estructura de nuestros huesos

¹¹⁷Karen Clippinger, *Anatom3a y Cinesiolog3a de la danza* (Barcelona: Editorial Paidotribo, 2007), 81.

¹¹⁸David Coulter, *Anatom3a del HATHA YOGA* (Barcelona: Editorial Obelisco, 2011), 92.

la que nos mantiene y los músculos trabajan en menor medida, en función de estar presto para realizar un movimiento. Otra cosa a tener en cuenta es que la composición esquelética del ser humano está hecha para romper la gravedad, siendo los músculos simplemente apoyos, el hecho de buscar estar derechos, puede ayudar otro punto ya visto, que es la elongación de la espalda hacia el techo para evitar el colapso, pero esto no quiere decir, perder las curvas naturales de la espalda.

La columna vertebral se encuentra rodeada músculos por la espalda y por el frente, los cuales podemos entrenar para tener un estadio más estable al momento de trabajar. Todos estos músculos estarán enunciados por bloques y según en qué influyen a la columna en el anexo 3, pero antes debemos entender un poco cómo es la movilidad de las vértebras que constituyen nuestro cuerpo —En la imagen podemos apreciar los nombres de las vértebras por sus iniciales C de cervicales, T de torácicas y L de lumbares, así mismo como la cantidad de las mismas según su clasificación—:



Imagen 3. 0.7 La columna vertebral¹¹⁹

La movilidad segmentaria varía mucho según la región (figura 3.10) (White III y Panjabi, 1978); pero, en general, los movimientos de la columna vertebral son más libres en las regiones cervical y lumbar. En contraste, están más limitados

¹¹⁹ Karen Clippinger, *Anatomía y Cinesiología de la danza...*,79

(excepto la rotación) en la región dorsal debido a su unión estructural con la relativamente rígida caja torácica.¹²⁰

Como se menciona en la cita, la columna tiene varias posibilidades para moverse, aunque no todas sus regiones se muevan de la misma forma, es por ello además de ser una estructura que protege los órganos desde atrás (en conjunción con los músculos) es por lo que se considera una de las regiones más importantes y fuertes:

Por más que nos contorsionemos, no veremos nunca nuestra fuerza ahí adelante. Está toda al otro lado, ese lado desconocido. En nuestra parte posterior es donde se encuentra, bien consolidada, desde la nunca hasta los talones, una cadena de músculos sólidamente dispuestos en capas superpuestas, como escamas. Estos músculos tienen la particularidad de ser solidarios entre sí, de moverse al unísono, todos juntos, como un solo músculo.¹²¹

Todo nuestro cuerpo está interconectado y se entrelaza todo mediante los músculos de la espalda, por eso estos participan en cada movimiento que se realice, aunque su activación sea mínima. Quizá genere ruido el hecho de que en el fragmento citado se le atribuye un gran poder a nuestra espalda, cuando ya habíamos dicho que nuestro centro de poder está en nuestra pelvis, pero no hay que confundir, la pelvis también está conectada con nuestra espalda, por ende, con nuestra columna vertebral (los huesos del sacro y coxis), la una no puede funcionar sin la otra, la pelvis determina qué tan pronunciada o no está la curvatura de las lumbares. Su bloqueo suele ser menor que en la pelvis debido a que no hay un peso cultural (si se exceptúa el que algunas mujeres de busto grande se encorvan para tratar de disimularlos para evitar miradas lascivas, etc.) sobre esta, aunque esto no quiere decir que está exenta de perder movilidad o de estar tensa, etc., pero eso suele responder a otros factores como emocionales, o lesiones por un mal uso de la espalda o un accidente. Por todo esto es un lugar del cuerpo al que hay que prestarle mucha atención.

¹²⁰ Karen Clippinger, *Anatomía y Cinesiología de la danza...*,79

¹²¹ Thérèse Bertherat, «El gato atigrado», en *Mi curso de antigimnasia* (Ediciones Paidós, España: 2018), 40.

Epílogo

En este apartado, se reflexionará sobre un borrador (*workbook*) de cómo podría llevarse a cabo estas exploraciones propuestas del capítulo III. Recordar que no hay recetas definitivas. Además, para casi todos los puntos mencionados se ha realizado un canal de YouTube llamado *Primer abordaje corporal* en donde se encuentran capsulas de vídeo explicando esto de forma visual (anexo 6).

La ropa de trabajo debe ser colores neutros y sin estampado, rodilleras en caso de creerse necesario o de estar sobre un suelo que no sea madera o un tapete de yoga, una libreta o cuaderno en donde se registrará el proceso que se llevará a cabo. Los tonos sobre la ropa son cruciales sobre todo cuando se trabaja en grupo, puesto que evita ser distractores para los demás que están entrenando contigo, mientras que las rodilleras son solo un accesorio para cuidar de tu cuerpo.

El llegar es una parte difícil, se podría decir, y es por estas razones que surgió la idea del ritual donde de alguna manera se busca despojarnos del afuera para poder ingresar al espacio de trabajo más predispuesto. Este ritual comienza a penas empezamos el cambio de ropa, lo ideal es entrar en silencio y que sea este un espacio privado a pesar de que pueda ser un vestidor compartido, por ejemplo.

El hecho de no usar calzado de ningún tipo, ni nada que nos cubra los pies nos reconecta con el suelo, con nuestras raíces más animales o primitivas, no volviéndonos animales sin razón, sino dándonos apertura de usar esa animalidad en el proceso creativo que puede acontecer posteriormente o durante el entrenamiento corporal (todo depende de cómo se plantee)

Para este punto, lo siguiente es entrar al espacio. Al ingresar y tocar el área de trabajo, preferible entrar con una idea clara de lo que se quiere explorar, en este caso la meta sería, empezar a aprender a escuchar a mi cuerpo, conectar con él no solo desde lo intelectual sino desde la sensación y desde el dejarse ser.

El hecho de acostarnos en el piso no es en función de reposo, sino de sentir, por eso estamos con los ojos abiertos, atentos en todo momento, como ciervo mientras come pasto, tranquilo, pero siempre alerta por si aparece un depredador (presto al cambio). Se procede a experimentar el piso, nos volvemos conscientes de su temperatura y como esta difiere de la del cuerpo, las diferentes texturas en el piso que pueda llegar a sentir, si podemos ejercer

fricción o no, si podemos desplazarnos acostados con facilidad o no, en esta parte hay que moverse desde el estar acostado, oler el piso, ver qué flashes se vienen a la mente sin estancarme en ello, percibir qué siento.

Llega un momento para entrar en calma nuevamente, conectarme con la experiencia vivida y el estado en el que me encuentro ahora, es un momento de preparación, como el instante que la semilla creciendo se abre paso del suelo para salir a la superficie y recibir sus primeros rayos de sol, o la luz de la luna, o el viento y para esto nos vamos a la posición de feto, para alcanzar este estado.

Como acto seguido poco a poco rompemos la fuerza de gravedad que nos mantiene pegados al piso y nos ponemos de pie. Es tiempo de percibirse una vez más, cómo estoy de pie, erguido, colapsado, con las piernas cerradas, con las piernas abiertas, cómo nuestra planta de los pies está en contacto con el piso, en dónde recae el peso, cómo están las rodillas, la pelvis, la espalda (columna) en relación a ello, cómo está la respiración, está igual que siempre, o es diferente, a dónde estoy viendo, sé a dónde tengo que mirar o no, todas estas preguntas son para conectarse con el presente y con la postura.

Vamos a mantenernos un momento de pie, podemos usar nuestras sensaciones para mantenerlo, balancearnos de adelante hacia atrás para poder balancear más la distribución del peso en mis pies, percibir mi arco del pie, si este está en contacto total con el piso, vamos a tratar de hacer que esto no ocurra o que pase lo menos posible, podemos ponernos a jugar un momento con nuestros pies para lograr organizar esta sensación y registrarla en nuestra cabecita. Ahora combinamos la distribución del peso con la formación del arco en la medida de nuestras posibilidades, por eso es importante estar descalzos, fijamos un punto fijo y sostenemos la postura a partir de nuestros sentidos, sentiremos la temperatura, cómo la gravedad nos quiere llevar a bajo pero sin excito debido a nuestra resistencia, percibimos los olores presentes en el lugar, de ser posible, percibir mi propio olor, si estoy sudando o no, si siento brisa o no, cómo está mi temperatura del cuerpo a comparación con la del exterior, etc. Todo esto, tanto haber acomodado mis puntos de apoyo, como activar mis sentidos, me ayudan a estar de pie por más tiempo, al tiempo que estoy mejorando mi atención múltiple, al tiempo que estoy en el presente, pero eligiendo a qué cosa del presente le doy atención, que en este caso no es a la incomodidad misma que pueda sentir en el cuerpo por estar mucho tiempo de pie en una aparente quietud, sino a las otras sensaciones.

Ahora abrimos las piernas un poco más del ancho de nuestros hombros y le damos peso a nuestra pelvis, percibimos, los músculos que se activan, si me vibra el cuerpo y disfruto la sensación. Reviso que mis rodillas no estén mirando hacia dentro, trato de llevarlas a mirar hacia la misma dirección de nuestros dedos gordos.

Desde esta postura vamos a buscar los tres puntos posturales que la pelvis puede estar, si duele no hacerlo tan exagerado. Rotamos la pelvis hacia adelante, luego hacia atrás, así varias veces y luego nos detenemos en lo que consideremos un punto medio ni sacando los glúteos y metiéndolos en exceso. Las premisas con mis puntos de apoyo, el cómo asiento el pie el piso y el cómo están mis rodillas siguen vigentes en todo momento.

Para este momento ha de haber pasado alrededor de 30 a 45 min, es tiempo de sostener lo experimentado en la memoria y llevarla a la libreta, diario o cuaderno de trabajo. Se recomienda hacer esta bitácora en posturas que no suelten el cuerpo por completo, sino más bien que guarden lo que se ha estado construyendo hasta ahora.

En el cuaderno de trabajo en principio vamos a responder las siguientes preguntas, pero hay que sentirse libres de añadir más detalles:

¿Cómo estaba mi cuerpo antes de entrar a la práctica?

¿Cómo está mi cuerpo ahora?

¿Tenía un objetivo o expectativa en mente cuando ingresé a la práctica? ¿Cuáles fueron, se cumplió?

¿Qué ya sabía y qué aprendí nuevo y/o de nuevo?

¿Cómo conecto esto con mi quehacer?

¿Qué movimientos o ejercicios fueron los que practiqué (probablemente no te acuerdes de todos o sí o esta vez sí y un futuro no, lo que más recordamos es aquello que más nos llamó la atención o lo que más conectó con nosotros, no te preocupes)?

¿Tuve alguna dificultad? ¿Cuál? Y para responder al final de la práctica: ¿Cómo puedo superar o subvertir estas dificultades a mi favor para que dejen de ser un obstáculo o cómo las puedo eliminar?

¿Qué y cómo me sentí?

Terminado esa parte, que no ha de tomar más de 10 min más o menos. Seguimos con una exploración de las articulaciones de mi cuerpo y sus diferentes posibilidades de movimiento, esto con el fin de conocerme y poder en futuras sesiones responder de manera

más rápida sin detenerme a pensar si la ejecución de x o y movimiento va en contra de las mismas posibilidades de mi cuerpo, lo cual podría llevar una lesión. Este es un proceso lento que en lo personal llevo a cabo desde la cabeza a los pies, pero bien podría ser llevado desde la base hasta la cabeza (anexo 6).

Una vez habiendo hecho ese recorrido a consciencia, integramos esto en la medida de nuestras posibilidades con desplazamientos en el espacio, reconociendo los planos y movimientos que puedo realizar y las direcciones que puedo cruzar y que me cruzan incluso aunque no me esté moviendo. Es importante tener presente no mirar al piso durante los desplazamientos, siempre tener clara la dirección a la cual me dirijo e ir sin titubear cuidando de no chocar con otrxs en caso de estar trabajando con más personas. (para tener más en claro volver a la tabla de cómo se divide el espacio —nota de pie de página número 58— o el anexo 6)

Finalmente, antes de volver a tu cotidianidad, realizamos nuevamente lo que se hizo a mitad de la sesión: tomamos nuestro diario/bitácora y podemos usar las mismas preguntas que se plantearon o cada uno puede añadir más cosas, es decisión individual.

Conclusiones

A lo largo de esta investigación, se ha recorrido diversos autores dentro y fuera del área teatral. Estos autores de manera directa o indirecta han pensado en los distintos componentes que conforman el quehacer teatral y más específicamente el entrenamiento corporal, ya sea este en su ámbito físico, mental, emocional o espiritual.

Hemos visto autores como Yoshi Oída y a Alexander, que presentan posturas opuestas y/o complementarias de abordar el cuerpo (todo depende de la perspectiva con la que se lea a estos autores), cada uno desde su bagaje personal. A mi forma de ver y como lo mencioné en el apartado que tocaba a estas dos referencias, ninguna de las dos formas de abordaje es correcta o incorrecta, pero creo que es necesario darlas a conocer para que cada individuo que quiera acercarse al cuerpo, decida cuál le viene mejor o cuál quiere explorar.

Estas herramientas didácticas pretenden ser una especie de guía que recorre el cuerpo desde la base, hasta la cabeza, desde el piso hasta la postura vertical erguida, incluyendo otras direcciones y niveles que existen en el espacio tal como lo ha desglosado Laban, así mismo, espera ser un semillero para empezar nuevas formas de moverse en el espacio de trabajo y en el circundante al mismo, en este caso partiendo de lo objetivo, pero bien se puede trasladar al espacio imaginativo.

Los referentes enunciados y la influencia académica que se ha experimentado, junto con la vivencia personal tanto fuera como dentro de la academia me ha llevado a concluir que aprender a escucharse, moverse, sentirse corporalmente (mente-cuerpo-emociones) es algo fundamental, no solo para el entrenamiento corporal, sino también para el entrenamiento actoral y como una herramienta de constante trabajar a lo largo de la carrera profesional como actor/actriz e incluso en nuestro día a día cotidiano, pues lo más probable es que nos salve de lesiones por un mal manejo del cuerpo.

Aunque estas herramientas fueron pensadas en un contexto académico universitario, son totalmente viables para personas que simplemente quieran acercarse a utilizar su cuerpo de manera más consciente y en relación con el espacio. Bien lo podrían usar tanto adolescentes como adultos. Evidentemente, si se tiene un enfoque direccionado a querer participar o desarrollarse en la vida teatral estas herramientas son aún más valiosas, puesto que sin lugar a dudas el movimiento está presente en todo, todo el tiempo, y sea cual sea el tipo de teatro que se busque hacer, el uso del espacio también estará presente.

Otra limitación que tuvo este proyecto fue el sujeto de estudio, pues está pensado en personas que estén con todas sus extremidades y funcionando, por lo que hay que plantearse reformular la presente tesis para estas personas que son disidentes de la norma con respecto a los cuerpos que se esperan ver o recibir en las academias teatrales comúnmente, ya que estas personas requerirán temas diferentes o los mismos temas que se plantean en este proyecto, pero enfocadas de otra manera.

Así mismo, se vuelve importante incluir, no solo a la diversidad de cuerpos que puede haber, sino también a enfatizar sobre las personas con condiciones mentales que también quisieran formar parte de un proceso pedagógico teatral y que requieran de un enfoque diferente del uso de estas y otras herramientas más.

Tomar en cuenta que puede haber más herramientas básicas indispensables para antes de o durante los primeros pasos del entrenamiento corporal, sin embargo, por los límites de tiempo y los objetivos mismos de esta investigación, no se pudieron abarcar todos, por ende, se vuelve indispensable hacer una continuación de esta investigación que la complemente para profundizar en aspectos como la higiene/autocuidado emocional, la respiración (temas que sí se tocan pero no se profundizan en esta tesis), entre otras.

¿Cuáles serían las herramientas didácticas para un primer abordaje corporal para personas con autismo o con alzhéimer o con esquizofrenia o depresión? Son condiciones totalmente diferentes las que menciono en esta pregunta, pero no por eso la invalida y que no dudo ya hay acercamientos investigativos a estos temas, pero nunca será demasiado.

Muchas de las personas con estas condiciones o trastornos consumen determinados medicamentos para estar estables, pero puede que corporalmente no se encuentren con la misma predisposición por el efecto del fármaco, la solución no tendría que ser la suspensión del mismo, sino buscar otras vías, y todo eso nos corresponde buscar a quienes estamos interesados en la pedagogía enfocada a la educación del cuerpo y del teatro.

Enfatizar la importancia de desarrollar una inteligencia emocional y que preferible esta sea desarrollada en guía de alguien más también se vuelve fundamental, porque simplemente el pretender que no pasa nada o reprimir las emociones por cumplir desde la disciplina y el compromiso, a la larga, también pueden comprometer la salud mental/psicológica y emocional.

Todo esto y probablemente más cosas que se me llegan a escapar son necesarias para crear una disciplina, aquella que tanto se menciona en teatro pero que no tiene que ser necesariamente a costa de la salud ya sea emocional o física. Sin embargo, hay que aclarar que las lógicas o mejor dicho la burocracia de la academia es diferente a cuando una persona se forma a base de talleres o incluso en escuelas tradicionales solo de teatro, puesto que las exigencias que se vierten sobre los estudiantes son en función (también) de asentar una nota.

Todas estas problemáticas se vuelven necesarias abordar desde el campo de la pedagogía teatral o artísticas, donde la empatía se hace requerida para que no se piense que estos son problemas menores o que no requieren tanta atención como parece o yendo al extremo, asumiendo que estos son problemas del individuo rompiendo la idea de grupalidad que a muchos en el ámbito teatral buscamos desarrollar. Recordar que mucho de lo que se ha mencionado es resultado de una educación primaria y secundaria que aún está en vías de desarrollo, superando sus propias barreras técnicas, socioeconómicas y socioculturales, así también situaciones que se desarrollan en cada hogar, sin duda, un tema muy complejo.

E indudablemente para que esto vaya cambiando tomará un largo periodo de tiempo, todo está inmerso en la cultura y hay demasiadas cosas arraigadas a la nuestra, a la ecuatoriana, que no deja que esto cambie a un paso más acelerado, esto sin mencionar las políticas ya existentes, que muchas veces solo son papel y tinta, es decir, están escritas, pero no se llevan a la práctica.

Toda esta tesis me ha llevado a reflexionar, sobre todo, en mis limitantes investigativos y en aquellos temas que he dejado por fuera por motivos de poder ser más acotado y preciso (en la medida de mis posibilidades), los mismo que fueron surgiendo a medida que avanzaba en la investigación, sin duda escribir, investigar es un trabajo necesario para el arte y la pedagogía.

Anexos

1. Informes de clase y de los grupos de estudio

Por protección a la identidad de los estudiantes y su integridad, se les ha cambiado sus nombres por números.

10/05/2021

Percepción general inicio de la clase dirigido por mí:

Revisando la grabación veo que hay personas que hacen las cosas chiquitas o de forma fragmentada, es decir, si el movimiento me demanda elongar más la espala (postura de meditación) empujando mis piernas al suelo con los brazos estiraos, en lugar de abrirse el pecho o elevarse, solo los hombros se levantan dejando la columna casi intacta o quizá mis indicaciones no fueron muy claras. Percibo que sí hay una escucha, pero falta afinar tanto de mi parte como de ellos, porque las posturas ya no son tan nuevas.

Percepción general en Tadasana:

Pareciese que la mayoría no había revisado o entendido las gráficas con respecto a esta lectura por lo que pue notar en sus cuerpos. Había como una división de piernas-torso en las oscilaciones, pero en general había una disposición al hacer y a la escucha. Tal vez la palabra clave en esto sea la propiocepción, falta aguzarla y eso solo se logra, evidentemente, por la práctica.

Participación de la lectura:

- Estudiante 18 (no leyó para esta clase, pero aportó debido a que había leído *El gato atigrado* en algún momento de su vida)
- Estudiante 11
- Estudiante 6
- Estudiante 16
- Estudiante 14
- Estudiante 4
- Estudiante 17
- Estudiante 7
- Estudiante 13
- Estudiante 1
- Estudiante 8
- Estudiante 3

Mi percepción: No hay indagación más allá de la lectura y en un principio no hacían compajinamiento o correlación con cosas/experiencias que les atravesaran hasta ya casi al final. De hecho, me tocó insistir o animarles a que participen, pero ni aun así todos se animaron a hablar, más bien se repetían las personas que participaban.

12/05/2021

Líder de este encuentro: Estudiante17

Estudiante 17	Clara, precisa, aporta con materiales relacionaos a la lectura para más claridad
Estudiante 14	A veces se extiende un poco más que los demás en sus aportaciones, se nota que leyó.
Estudiante 13	Da aportes o pone sus dudas de forma bastante concreta y directa y hace referencias al texto que se leyó.
Estudiante 7	Percibía un poco como roces con los argumentos expuestos por Belén (que ovio no tienen por qué pensar igual) cuando generaba una especie de contra argumento que partía de la experiencia y la anécdota, pero daba indicios de haber hecho las lecturas.
Estudiante 1	Inquieto, un poco disperso, sus aportes o dudas estaban enlazadas a ideas expuestas por sus compañeros en lugar de proceder directamente desde la lectura o muy poco se refería al texto (aunque no desviaba el tema, todo estaba relacionado).
Estudiante 6	Se nota que leyó, aba aportes, ayudaba a solventar dudas.

En general: Todos fueron puntuales, todos participaron.

15/05/2021

Estudiante 7	Hay una descarga de responsabilidad, es detallista con aquello que hizo o no, y asume que María es pesimista debido a las advertencias que realiza respecto a analizar los tiempos y si es el momento para ver esta materia (para tomar la decisión de continuar o salir de la materia). Hay capacidad de síntesis.
Estudiante 6	Tiene una escritura bastante casual, también da detalles de su preparación, hay honestidad en lo que dice, tiene capacidad de síntesis.
Estudiante 14	No es tan detallista en el sentido que no es tan específica, pero a detalles generales, también escritura casual.
Estudiante 5	No hay capacidad de síntesis de una sola hoja, es detallista, su escritura se asemeja a la crónica o al cuento, igual es casual.
Estudiante 15	Es honesta en lo que escribe. Detalla un poco las cosas, tiene capacidad de síntesis, tiene un lenguaje casual y escribe a modo de relato.
Estudiante 17	Tiene capacidad de síntesis, es emocional en su escritura, usa un lenguaje casual, es honesta.
Estudiante 1	Tiene capacidad de síntesis, detalla las actividades que realizó, honesto, perceptivo consigo mismo, noto apertura a comprender en lugar de solo ponerse en el

	plano de bien o mal, es autocrítico, usa un lenguaje casual.
Estudiante 3	Honesta, un poco anecdótica, usa lenguaje casual, es autoperceptiva, capacidad de síntesis.
Estudiante 8	No tiene capacidad de síntesis, es bastante detallista y específico, escribe a modo crónica o cuento, es honesto, se autojuzga a partir de las indicaciones dadas por María,

16/05/2021

Lidereza: Estudiante 15

Estudiante 19	Muy participativo, a veces se extiende en sus aportes, se nota que leyó, a veces lo percibía un poco pretencioso como que yo sé más, pero quizá era ideas mías.
Estudiante 3	Participativa, hacía contribuciones desde el texto.
Estudiante 15	Organizada, trataba de ser mediadora cuando había ideas opuestas, aportaba a partir del texto, invitaba a la participación. De todxs.
Estudiante 11	Poco participativa, sus intervenciones venían principalmente de las intervenciones de otros compañeros que a partir de la lectura propuesta.
Estudiante 4	Un poco inquieto, participativo, sus intervenciones venían directamente del texto.

Estudiante 9	Participativa, sus intervenciones venían a partir del texto.
Estudiante 5	Poco participativo, las pocas intervenciones que hizo parecían proceder de la misma lectura.

Observación general: A momentos parecía que Estudiante 19 era el que dirigía el encuentro en lugar de Estudiante 15. Todos fueron puntuales.

19/05/2021

Estudiante 7	Al momento de abrir las rodillas se crea la anterversión, está bien alineada de frente
Estudiante 17	No tienen contacto sus dedos gordos de los pies cuando los trabaja unidos, noto tensión en la mirada y un poco en la mandíbula, cuando abre las piernas tiene una buena alineación de los pies, quizá solo faltó abrir un poco más las piernas para estar al ancho de las caderas.
Estudiante 5	A lo que separa las piernas sus pies pierden alineación, tensión innecesaria en los brazos cuando está estático. Es más noto uno ligeramente más adelante del otro
Estudiante 20	Noto el hombro derecho más tenso que el izquierdo
Estudiante 8	Optó abrir las piernas de manera más suave que en la práctica (cuando abre las rodillas), tensión en los brazos, el pie izq está desalineado, noto como incomodidad por el movimiento de los dedos del pie, hombros tensos.

Estudiante 16	No tiene los dedos gordos pegados cuando estaban juntos, mano izq está tensa, cuando separa las piernas también hay una desalineación de los pies sobre todo el izq,
Estudiante 9	Tensión en los hombros, al abrir los pies están desalineados cuando separa las piernas
Estudiante 15	Demasiado alta la cámara, tensión en los brazos, la noto tensa, como en modo prevenida
Estudiante 3	Levemente desalineado el pie derecho, soltar un poco más las manos
Estudiante 14	Noto tensión en el cuello, levemente levantado el mentón, tensión en el pecho y los hombros, al abrir los pies solo tiene que alinear levemente el pie derecho e izquierdo
Estudiante 10 1	Hay algo en la colocación de las rodillas, pero no estoy seguro
Estudiante 10 2	No apega bien los dedos gordos, le falta lentitud en la mirada, al separar los pies pierde la alineación los abre bastante, parece que manda el peso al lado derecho o tiene muy tenso el lado izquierdo
Estudiante 11	No le puedo ver las rodillas ni los pies, le falta tranquilidad en la mirada, a veces su rostro no termina mirando al frente, sino que se queda levemente al lado izq
Estudiante 13	Las piernas no están alineadas, pero no estoy seguro si es por estructura anatómica o por falta de consciencia. Al girar la

	cabeza como que pierde la línea y la levanta un poco. Su cabeza, al estar de perfil está desalineada.
Estudiante 6	Percibo una leve tensión en el pecho-hombros, soltar más los brazos, en general está bastante bien alineado. El pie izquierdo a lo que separa los pies, está levemente más desalineado que el otro.
Estudiante 2	Tiene el hombro derecho más levantado que el otro o no sé si es efecto visual por el encuadre de la cámara, los pies también están desalineados.
Estudiante 4	Noto un poco de ansiedad en los dedos de los pies, le falta calma o lentitud cuando trabaja la mirada, tensión en los brazos y manos, cuando abre las piernas desalinea un poco los pies.

19/05/2021

La práctica fue dirigida por Estudiante 14: Tiene cuidado con sus compañeros al momento de guiarlos, está pendiente de ellos, tiene un juego entre quedarse en la postura y fluir a otra (vinyasana), tiene un interés en profundizar en los movimientos aprendidos, hay humildad, también hay suavidad en su dirección.

19/05/2021

Estudiante 9	Ligera antero versión
Estudiante 19	Cuello ligeramente hacia el frente, pulgares de las manos tensas (activos)
Estudiante 15	No le veía los pies, rodillas ligeramente hacia dentro, percibo intranquilidad en su estar, parece estar viendo al piso, soltar

	brazos y manos, cuello ligeramente adelantado.
Estudiante 14	Noto tensión en los hombros, pero no estoy seguro si sea por el ángulo de la cámara, desalineación leve en los pies.
Estudiante 2	Pareciese tener una leve anteroversión de la pelvis, pies desalineados apuntando hacia afuera, ligero ladeo hacia la izquierda a nivel de los hombros.
Estudiante 4	A pesar de tener los pies juntos, sus piernas no llegan a tocarse, parece tener el mentón levemente elevado, le falta soltar más los brazos.
Estudiante 11	El rostro está ladeado hacia la derecha, falta un poco de calma.
Estudiante 6	Desalineamiento de los pies, le falta lentitud en su hacer.
Estudiante 5	Pie derecho desalineado, soltar los brazos, noto un leve desplazamiento de la pelvis hacia adelante.
Estudiante 8	Tensión en: los hombros, pecho, brazos, cuello- Parece que hace una anteroversión leve.
Estudiante 20	La blusa no ayuda a verla bien, pie derecho desalineado.
Estudiante 16	Ladeo hacia la derecha, desalineación de los pies,
Estudiante 17	Tensión en los hombros, anteroversión lumbar leve

Estudiante 18	Tensión en el brazo izquierdo, tiene una buena alineación de los pies, leve inclinación corporal hacia la izquierda
Estudiante 7	La percibo intranquila, siento que su cuerpo se balancea a los lados.

21/05/2021

Esta sesión práctica fue dirigida por Estudiante 4, estaba pendiente de sus compañeros, pero no había una fluidez orgánica de una postura a otra, había dureza en su guía, no supo medir el tiempo para tener una práctica completa. Me gustó el quedarnos un tiempo prolongado en cada postura, aunque en este momento no estemos en esa parte del proceso. Le falta aprender a usar un lenguaje más asertivo al momento de guiar, sobre todo para poder trabajar desde otros lugares.

20/05/2021

Lideresa: Estudiante 20

Observaciones generales: Todos leyeron y aportaron, estaban preparados con sus apuntes a la mano, puntuales.

Estudiante 16	Es uno de los que más aportó, hacía buenas conexiones con sus experiencias y la clase. Se plantea preguntas sobre el texto, su praxis.
Estudiante 10	Siento que no profundiza mucho en la lectura, pero sí la conecta con su práctica, sobre todo para entender el quehacer teatral y el por qué es importante el entrenamiento corporal.
Estudiante 2	Siento que hace falta ir un poco más allá en su reflexión con la lectura, pero igual conectaba bastante bien lo que leía con su experiencia.

Estudiante 18	Utiliza el material de lectura para entender su praxis y poder hacer su quehacer descubriendo los porqués de lo que se le instruye, indaga en su cuerpo a partir de lo que se le plantea en clase y lo vincula con la lectura.
Estudiante 8	Menciona citas textuales del texto, las analiza bastante bien, también va descubriendo cosas respecto al por qué de las cosas que se le instruyen.
Estudiante 20	Me parece que se apropia bastante bien aquello que lee, es decir: lo interioriza, lo vuelve imagen y praxis de su quehacer, también se cuestiona cosas a partir del texto y está descubriendo el por qué se entrena al cuerpo, el sentido de ello, también trata de incorporar lo que puede para mejorar su aprendizaje (aprovecha bastante bien los materiales). También fue una buena lideresa.

26/05/2021

Observación:

- Estudiante 1 ingresó 30 min tarde a la sesión.
- La discusión en un momento dado en general se tornó un poco anecdótica y parecía un círculo como de terapia o compartir, algo así.

Lideresa: Estudiante 7: La noté más humilde que en sesiones anteriores.

Estudiante 6	Contribuyó desde sus apuntes sobre la lectura y lo hiló con la praxis del teatro ligada también con su experiencia.
--------------	---

Estudiante 14	Contribuyó desde sus apuntes sobre la lectura y lo hiló con la praxis del teatro ligada también con su experiencia
Estudiante 7	Tuvo una dirección buena del grupo, inició la sesión con preguntas que le habían surgido del texto.
Estudiante 17	Contribuyó desde sus apuntes sobre la lectura y lo hiló con la praxis del teatro ligada también con su experiencia y compartió saberes desde la psicología relacionados con el teatro directa e indirectamente.
Estudiante 1	Entró tarde, contribuyó a partir de otro comentario, sus contribuciones fueron bastante anecdóticas no tan hiladas con la clase. No me queda claro si leyó realmente el texto.

26/05/2021

- **Trabajo en relación con otras fuerzas no musculares:**

★**Anotación particular:** tuve problemas con el internet y esto obstaculizó la observación sobre los estudiantes y el cómo realizaban cada postura enseñada/guiada

Estudiante 8	No le di ninguna anotación particular, en general estuvo bastante bien en la secuencia, esto no quiere decir que lo haya hecho perfecto, aún hay que trabajar con ciertas tenciones, pero estuvo bien encaminado el día de hoy.
Estudiante 17	Luego de observar la secuencia de movimientos se mostró y expresó preocupación por la postura del camello,

	pero cuando estuvo en la postura se desarrolló bastante bien y fue resolviendo sus dificultades.
Estudiante 20	En general la vi bien, trabaja desde la calma, no emití ninguna indicación o encaminamiento en su práctica.
Estudiante 3	Tiene que seguir trabajando con la alineación y sobre todo con el alargamiento y arriesgarse un poco más en las posturas de equilibrio aun habiendo un apoyo.
Estudiante 14	Tiene que estar pendiente de su flexibilidad para cuidar la alineación (propiocepción).
Estudiante 6	Bastante bien en general, trabaja con la dificultad.
Estudiante 16	No sé si fue por mis problemas de conexión, pero pareciera haber falta de observación y escucha para poderse alinear en las posturas, porque sí tiene bastante posibilidad física.

- **Materiales:**

O trajo, X no trajo

Nombre	Toalla + Palo	Sorbete + Agua
Estudiante 9	O	O
Estudiante 3	O	O
Estudiante 5	O	O
Estudiante 21	O	O
Estudiante 18	O	O

Estudiante 20	O	O
Estudiante 7	O Acomodó su material durante la explicación	O
Estudiante 16	O Apagó la cámara y luego apareció con los materiales	O
Estudiante 17	O	O
Estudiante 8	O	O
Estudiante 6	O	O Apagó la cámara y luego apareció con el material
Estudiante 11	O	O
Estudiante 15	O	O
Estudiante 2	O	O
Estudiante 14	O	O

27/05/2021

Observación:

- Hubo ausencias: Estudiante 18y Estudiante 10.
- La sesión se dividió en práctica y teoría.
- Yo al final también participé de forma desproporcionada.

Lideresa: Estudiante 21

Estudiante 20	A pesar de que sí contribuyó desde sus apuntes, la noté mucho menos participativa que en ocasiones anteriores.
Estudiante 16	Se nota que leyó el texto, lo hila con su vida personal, experiencias previas y con la clase, le gusta aportar, fue de los que más habló en esta sesión.

Estudiante 2	Se retiró pronto en la parte teórica, dijo que leyó, pero no hizo una contribución sólida, su idea era muy vaga y general.
Estudiante 21	Lideró bastante bien hasta que se emocionó en la conversación y hablaba un poco de más, tuvo buenas contribuciones, trajo dudas al grupo, la parte práctica la ligó a su experiencia.
Estudiante 8	Tenía apuntes concretos, pero su participación fue normal, ni en exceso ni muy poca, pero al final cuando quiso participar más, el tiempo estaba por acabar y Estudiante 20 estaba hablando.

28/05/2021

Observación:

- Todos fueron puntuales, a excepción de Estudiante 1 (si no me equivoco).
- Hay buena comunicación grupal.
- La sesión la hicieron práctica.

Lideresa: Estudiante 3: considero lo hizo bastante bien, su guía fue a partir de sus sensaciones e imágenes que ella había construido y funcionado para sí, trabaja desde la calma y la suavidad, pero con consistencia y rigurosidad.

07/06/2021

Sesión Práctica

Líder: Estudiante 6

Observaciones:

- Me pareció bastante acertado integrar en su práctica las posturas recién aprendidas (el barco y la plancha) y el cómo nos fue guiando a ellas desde la calma y una voz serena, a pesar de que estaba ejecutando los movimientos y transiciones también.
- Estudiante 1 ingresó 48min tarde.

09/06/2021

Sesión Teórica

Lideresa: Estudiante 17

Estudiante 1	Estuvo muy participativo, tenía apuntes (en este caso del vídeo que se había propuesto sobre la voz para esta semana). Sus aportes venían del vídeo y de los comentarios de los compañeros y lo volvía a enlazar con el vídeo.
Estudiante 6	Participativo, daba aportes y acotaciones.
Estudiante 7	Poco participativa, y emitió comentarios un poco escuetos.
Estudiante 14	Tuvo un retraso de 12 min. Estuvo bastante participativa, pero en un momento sus aportes se despegaron del eje principal, en este caso la voz.
Estudiante 17	Buena dirección, buenos aportes y capacidad de hilar los aportes de sus compañeros y aterrizarlos al vídeo.
Estudiante 13	La noté un poco menos participativa de lo usual. Sus aportes venían del vídeo y de los comentarios de los compañeros.

10/06/2021

Líder: Estudiante 16

Observación: Lideró bastante bien, pero a momentos sentía que asumía un roll jerárquico, es decir como si fuera el profesor de lo que estaba ocurriendo en lugar de ser una guía. Estuvo casi todo el tiempo observando y a momentos también realizaba la práctica con nosotrxs.

12/06/2021

Sesión Teórica-práctica

Lideresa: Estudiante 2

Observación: La clase de hoy fue dirigida y prácticamente dada como una especie de clase por Estudiante 2, desde su estructura. Al comienzo había como una exposición de los temas de parte de ella y sugería ejercicios a partir de ello, al final, todos compartimos nuestras experiencias y dudas.

Noté a Estudiante 2 bastante liada, trabada, tenía problemas de conexión, así que todo eso contribuyó a que sea un poco desorganizado/caótico.

Sesión Teórica-Práctica 13/06/2021

Lideresa: Estudiante 9

Estudiante 9	Buena guía, todo desde la tranquilidad. Buena dirección del conversatorio, tenía desglosado el video por temas e iba guiando la conversación y si esta se empezaba a alejar del tema principal, interrumpía para poder aterrizar y volver a los temas que correspondían (en este caso sobre la voz)
Estudiante 3	Participación activa, contributiva a partir del tema y vídeo propuesto.
Estudiante 4	Participación activa, contributiva a partir del tema y vídeo propuesto.
Estudiante 11	Participación activa, contributiva a partir del tema y vídeo propuesto.

14/06/2021

Observación: Hablaron sobre la exposición de cara a la tutoría para esta semana 7. Observé que los que más participaban fueron Estudiante 6, Estudiante 17, Estudiante 14 y muy poco intervenían Estudiante 7 y Estudiante 1.

16/06/2021

Sesión práctica

Lideresa: Estudiante 7

Observación: A pesar de las limitantes tecnológicas se desarrolló bastante bien, se atrevió a jugar y experimentar con las herramientas dadas en clase y las combinó con sus otros saberes o curiosidades.

18/06/2021

Sesión práctico-Teórica

Lideresa: Estudiante 3

Observación: Se dividió la sesión en activación corporal y el resto lo dedicaron a organizar las exposiciones del lunes y miércoles.

19/06/2021

Sesión Teórica

Líder: Estudiante 10

Observación: Dedicaron su espacio para practicar su exposición y terminar de coordinar. Noté bastante desorganización y un desentendimiento de las nuevas consignas dadas a pesar de que intervine 3 veces para repetirlas.

20/06/2021

Sesión práctico-Teórica

Líder: Estudiante 4

Observación: Se dividió la sesión en activación corporal y el resto lo dedicaron a organizar las exposiciones del lunes y miércoles.

2. Informes de las tutorías personalizadas

Para poder acceder a los vídeos de alguna de las sesiones, comunicarse con el autor de esta tesis. E igual que en el anexo anterior, se ha cambiado los nombres de los estudiantes por números para resguardar su integridad.

Semana 5

Nombre y apellido	Horarios y temas a trabajar	Contenidos trabajados	Observaciones
Estudiante 1	<p>Miércoles de 10:30-12:00</p> <p>-Gesto respiratorio con el uso de la toalla y el palo</p> <p>-Trabajo de acción muscular (botella de agua y sorbete)</p> <p>-Movimiento desde la fuerza de la gravedad</p> <p>-Textos: cómo moverse. como empezar de Yoshi Oída.</p>	<p>-Indagación en su bienestar psicológico y predisposición al trabajo.</p> <p>-Ciclo del aprendizaje de David A. Kolb y Kay Peterson.</p> <p>-Gesto respiratorio: Alineación, modificación del objeto con el que se está trabajando, exploración de la función del gesto respiratorio.</p> <p>-Posturas fuerza de la gravedad: Alineación de las posturas (cigüeña, perro que mira hacia abajo y <i>triconasana</i>), orientación y modificación de <i>adho mukha</i> para mayor elongación de la columna sin molestias en la cintura o caderas.</p>	<p>-Debido a que comenzamos tarde la sesión no alcanzamos abordar todos los temas planteados.</p> <p>-El estudiante no había releído los textos, por lo que se decidió solo realizar la parte práctica y coordinar otra reunión tanto para hablar de los textos, así como para seguir en la orientación del trabajo corporal.</p> <p>-El estudiante tiene predisposición a seguir indagando, reconoce sus fallos, pero sí siento que igual hay que darle seguimiento.</p> <p>-Tiene complejos de inferioridad con respecto a sus compañeros.</p> <p>-Le cuesta expresarse verbalmente (le di</p>

			orientación sobre ello). - Vídeo de la tutoría:
Estudiante 15	<p>Viernes de 16:00 a 17:15</p> <p>-Gesto respiratorio con uso de toalla y uso de palo</p> <p>-<i>Tadasana</i></p> <p>-Movimientos con uso de la fuerza de gravedad</p> <p>-Texto: la autoobservación</p>	<p>- Consulta sobre si el malestar que le aqueja solo es con esta materia.</p> <p>- Ciclo del aprendizaje de David A. Kolb y Kay Peterson.</p> <p>-Movimientos con uso de la fuerza de la gravedad: alineación y flexibilidad.</p> <p>-<i>Tadasana:</i> Alineación y clarificación de las posturas.</p>	<p>-No se habló del texto, en su lugar le propuse escribir cómo lo vivido en la tutoría se vincula con el texto.</p> <p>-Su predisposición respecto a la carrera mejoró.</p> <p>-Le di otra variante de la postura del camello (en lugar de llevar las manos a los talones, van a sostener sus lumbares), para que pueda concentrarse en vivir la gravedad y abra más el pecho.</p> <p>-Vídeo de la tutoría:</p>
Estudiante 2	<p>Viernes de 19:00-20:30</p> <p>-Texto: La autoobservación, Cómo comenzar, Cómo moverse. Yoshi Oída</p>	<p>-Cómo moverse.</p> <p>-Posturas de trabajo con la gravedad.</p>	<p>-La estudiante estuvo un poco desorganizada con sus textos.</p> <p>-Tiene problemas para aterrizar sus ideas y ligarlos de</p>

			<p>manera más profunda con el texto.</p> <p>-Sin embargo, su interpretación las asociaba a sus experiencias, pero me daba la impresión de que estaba huyendo hablar del texto.</p> <p>-Para la siguiente tutoría se le pidió más organización y tener preparadas citas y preguntas ya previamente escritas para evitar alejarnos demasiado del texto.</p> <p>-Video de la tutoría:</p>
Estudiante 11	<p>Sábado de 9:00 a 10:00</p> <p>-Gesto respiratorio con uso de toalla y uso de palo</p> <p>-<i>Tadasana</i></p> <p>-Movimientos con uso de la fuerza de gravedad</p> <p>-Texto: cómo moverse. Yoshi Oída.</p>	<p>-Gesto respiratorio con el uso de la toalla y palo.</p> <p>-<i>Tadasana</i> (postura de la bailarina).</p> <p>-Movimientos de la fuerza de gravedad (todos).</p>	<p>- La alumna no tenía el espacio preparado como para experimentar las posturas, por lo que las realicé yo y ella tomo apuntes de lo que necesitaba. Estas guías que le di, fueron en base a la observación de las clases de esta semana (semana 5)</p>

			-Video de la tutoría:
--	--	--	-----------------------

Semana 6

Nombre y apellido	Horarios y temas a trabajar	Contenidos trabajados	Observaciones
Estudiante 20	<p>Martes de 9 a 10</p> <p>-Dudas sobre las comidas de cara al entrenamiento corporal.</p> <p>-Construir diarios más acordes a lo que se solicita en clase.</p> <p>-Dudas sobre la plancha.</p>	<p>-cómo distribuir las comidas antes y después de las clases, qué comer antes de la clase, a qué hora.</p> <p>-se dieron posibles estrategias de cómo elaborar un diario o bitácora sin explayarse tanto en lo que se hace, sino más en el sentir y las dudas que surgen a partir de esas imágenes generadas.</p> <p>-Alineación de la columna, posibles soluciones para no curvar las lumbares desde la indagación de la exageración y propuestas de ejercicios fisioterapéuticos para la hiperlordosis</p>	<p>Ninguna.</p> <p>Vídeo de la tutoría:</p>

		lumbar, para llevar la sensación a la plancha.	
--	--	--	--

Semana 7

Nombre y apellido	Horarios y temas a trabajar	Contenidos trabajados	Observaciones
Estudiante 4	Viernes de 7:00 a 8:15 p.m. -Posturas básicas -Audio movimiento -Ejercicio del sorbete -Gesto respiratorio (uso del palo)	-La respiración, transición y fluidez durante la realización de movimientos. -Directrices para encaminar de un mejor modo <i>balasana</i> , y perro que mira hacia abajo. -La lentitud y la respiración en los movimientos indagatorios. -Alineación y la observación/disolución de tensiones innecesarias. -Explicación del gesto respiratorio.	-No tenía preparado el palo para realizar el ejercicio del gesto respiratorio, por lo que solo le di indicaciones desde el habla y un poco desde mi cuerpo. -Vídeo de la tutoría:

Semana 8

Nombre y apellido	Horarios y temas a trabajar	Contenidos trabajados	Observaciones

Estudiante 10	<p>Miércoles de 10:45 a 12:00</p> <p>-Dudas que se generaron a partir de ver los vídeos de la semana en la cual este estudiante se ausentó.</p>	-Alineación de las posturas básicas y de gravedad.	<p>-Parecía que el estudiante no tenía dudas concretas con respecto a las clases que se ha perdido, sino más bien, respecto a su propia práctica personal a partir de lo que ha entendido de las clases en las que estuvo presente.</p> <p>- Vídeo de la tutoría:</p>
---------------	---	--	---

Semana 10

Sem	Estudiante	Temas	Resultados	Observaciones
1	Estudiante 15	<p>*Soltar caderas</p> <p>*Mov. Libre</p>	Empezó a adquirir mayor consciencia del tamaño, peso y posibilidades de movimiento que tiene su cadera.	<p>La estudiante estaba presta al trabajo.</p> <p>Al momento de grabar la sesión algo hice mal y la mayor parte del tiempo salgo yo y no se ve la práctica de ella.</p> <p>Vídeo de la tutoría:</p>
1	Estudiante 10	*Escritura y análisis de textos.	Empezó a ordenar un poco mejor sus ideas e	Se envió como tarea hacer una reflexión del texto de mínimo 2 hojas, máx 3 y que a su vez se

		*Dudas sobre el mov. Corporal.	irlas aterrizando un poco a texto y al contexto de la clase.	graben leyendo su reflexión en voz alta. Vídeo de la tutoría:
1	Estudiante 1	*Profundidad en la escritura. *Mov. Corporal.	Empezó a ordenar un poco mejor sus ideas e irlas aterrizando un poco a texto y al contexto de la clase y a desarrollar un poco más sus ideas.	Se envió como tarea hacer una reflexión del texto de mínimo 2 hojas, máx 3 y que a su vez se graben leyendo su reflexión en voz alta. Vídeo de la tutoría:
1	Estudiante 18	*Revisión de la rutina y aclaración de dudas.	Se nota que ha ido practicando y sosteniendo su práctica, tiene una alineación corporal bastante entendida (aún falta	Al momento de grabar la sesión algo hice mal y la mayor parte del tiempo salgo yo y no se ve la práctica de ella.

			pulir un poco).	
--	--	--	-----------------	--

Semana 11

S.	Estudiante	Temas	Resultados	Observaciones
2	Estudiante 15	*Soltar caderas *Mov. Libre	Está en proceso de conectar concentración, esfuerzo físico, mov. /soltura de la cadera.	La estudiante estaba presta al trabajo. Aún le cuesta encontrar esa <i>comodidad</i> desde el trabajo exigente, necesita aún una guía de cerca. Tuve problemas de conexión por lo que la sesión se interrumpió casi al final. Vídeo de la tutoría:
2	Estudiante 10	*Escritura y análisis de textos. *Dudas sobre el mov. Corporal.		Se le dañó la computadora por lo que no realizó el trabajo. Pidió que su tutoría sea el día lunes debido a estos inconvenientes.
2	Estudiante 1	*Profundidad en la escritura. *Mov. Corporal.	Está en proceso de organizar y aterrizar mejor sus ideas al papel.	Solo envió el escrito que se le pidió la vez anterior, pero no se grabó leyendo en voz alta, porque no lo hizo, lo cual se notó en su trabajo. Aún se autoflagela para excusarse del tipo de trabajo que presenta en lugar de estar en el presente y desde la

				<p>crítica constructiva para mejorar.</p> <p>Se revisó en la sesión el escrito para que se percatara de sus errores al conectar ideas o elaborar párrafos, etc.</p> <p>No quedó tiempo para realizar la parte práctica que había planeado para el encuentro.</p> <p>Vídeo de la tutoría:</p>
2	Estudiante 4	-		No se comunicó para cuadrar un horario de tutorías.

Semana 12

S.	Estudiante	Temas	Resultados	Observaciones
3	Estudiante 15	*Soltar caderas *Mov. Libre	Está en proceso de conectar concentración, esfuerzo físico, mov. /soltura de la cadera.	<p>La estudiante estaba presta al trabajo.</p> <p>Aún le cuesta encontrar esa <i>comodidad</i> desde el trabajo exigente, necesita aún una guía de cerca.</p> <p>*Los dolores que presentaba en la rodilla en su mayoría se debía por una mala distribución del peso en los pies y una mala alineación cadera-femur-rodillas-pies al momento de realizar las posturas. Solo en el perro que</p>

				<p>mira hacia abajo no pude detectar el problema como tal. La estudiante no se siente cómoda con la materia, más que un impulso/herramienta, para ella, sigue siendo visto como un obstáculo.</p>
3	Estudiante 10	<p>*Escritura y análisis de textos. *Dudas sobre el mov. Corporal.</p>	<p>Presentó una mejoría en cuanto a la elaboración del texto: postulación de ideas, la conexión de estas, a veces quería ser un poco intelectualoide sin saber bien cómo enunciar, pero en general va bien. Sin embargo, no estaba concluido aún.</p>	<p>Esta es la tutoría pendiente de la semana pasada. La de esta semana, nuevamente pidió aplazarla debido a que otra materia le había solicitado tomar tutoría en el mismo horario que esta.</p>
3	Estudiante 1	<p>*Profundidad en la escritura.</p>	<p>Mostró una mejoría significativa en la elaboración de</p>	<p>Se nota que ha empezado a trabajar en mejorar la redacción del texto. Se lo revisó en la sesión.</p>

		*Mov. Corporal.	su texto, aún hay que pulir, pero ya está encaminado. En cuanto al cuerpo, pareciera ser o que no ha trabajado su propiocepción o que la adquirido con una mala alineación, no en todas las posturas.	Se mandó de tarea leer un mini ensayo escrito por le alumne Andrea Alejandro y tomar nota sobre cómo elle habla desde la anécdota sin quedarse ahí y cómo lo aterriza a la práctica artístico-académica. Se trabajo con las posturas que para este estudiante se volvieron a mostrar complejas.
3	Estudiante 4	—	—	No se ha comunicado para cuadrar un horario de tutorías.

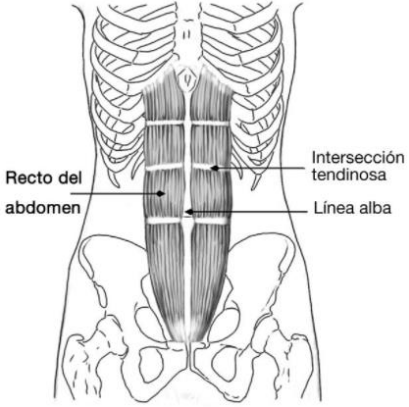

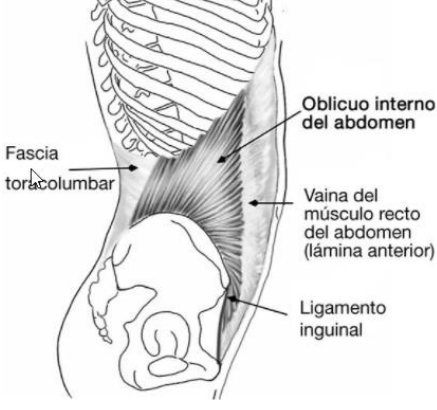
Semana 13

S.	Estudiante	Temas	Resultados	Observaciones
4	Estudiante 15	*Soltar caderas *Mov. Libre	Desde lo estático ha empezado a haber una comprensión sobre la pelvis y las caderas, que no se ve reflejado cuando el movimiento del cuerpo (por	La estudiante no explota, no se arriesga, está pensando constantemente en cómo hacer bien las cosas y eso hace que su cuerpo se bloquee y ella misma con su cuerpo.

			completo) ocurre.	
4	Estudiante 10	*Escritura y análisis de textos. *Dudas sobre el mov. Corporal.	—	Ha tenido problemas de internet por lo que no hemos tenido nuestras sesiones y con esta serían dos sesiones que no ha tenido.
4	Estudiante 1	*Profundidad en la escritura. *Mov. Corporal.	Se ha puesto en una postura crítica y reflexiva sobre su escritura y ha tenido hallazgos sobre la misma respecto a que en sí su forma de escribir (estilo) no está mal, pero que tiene que mejorar la concreción y conexión de sus ideas. Tiene capacidad de resistencia y bastante soltura en la pelvis.	Se nota que ha empezado a trabajar en mejorar la redacción del texto. Leyó el ensayo que se envió, dijo sus opiniones y lo que había aprendido del texto a cuanto a escribir. Cómo extra me solicitó aperturar las caderas debido a que faltó a una de las clases donde se trató eso. Yo le di la guía desde lo que trabajé con Antonella, debido a que yo tampoco asistí a esa clase y no la había revisado.
4	Estudiante 4	—	—	No se ha comunicado para cuadrar un horario de tutorías.

3. Músculos de la columna vertebral

- Músculos de la cara anterior

Nombre	Imagen/ubicación	Función	Datos extra
Recto abdominal	 <p>Recto del abdomen</p> <p>Intersección tendinosa</p> <p>Línea alba</p>	Flexión vertebral.	Flexor más poderoso de la columna vertebral.
Músculo oblicuo externo del abdomen	 <p>Oblicuo externo del abdomen</p> <p>Vaina del músculo recto del abdomen (lámina anterior)</p> <p>Ligamento inguinal</p>	Flexión de la columna. Lateroflexión de la columna (mismo lado). Rotación de la columna (mismo lado).	Músculo delgado y plano que recubre el abdomen.
Músculo oblicuo interno del abdomen	 <p>Oblicuo interno del abdomen</p> <p>Fascia toracolumbar</p> <p>Vaina del músculo recto del abdomen (lámina anterior)</p> <p>Ligamento inguinal</p>	Flexión de la columna. Lateroflexión de la columna (mismo lado). Rotación de la columna (mismo lado).	Se halla a nivel profundo, debajo del oblicuo externo

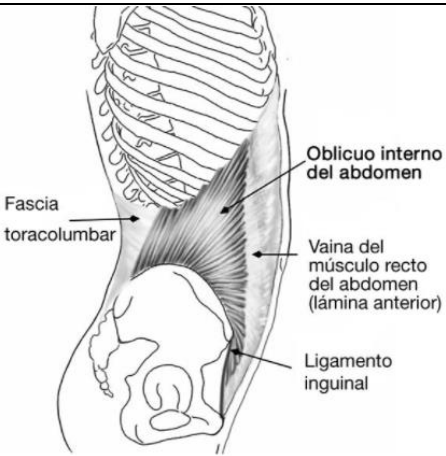
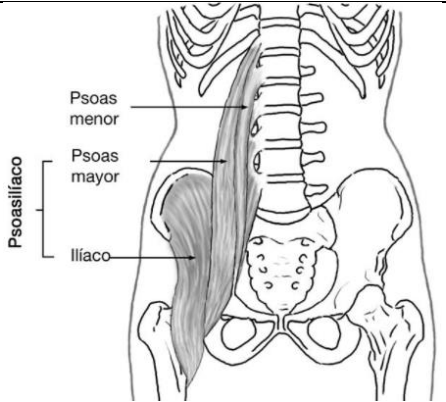
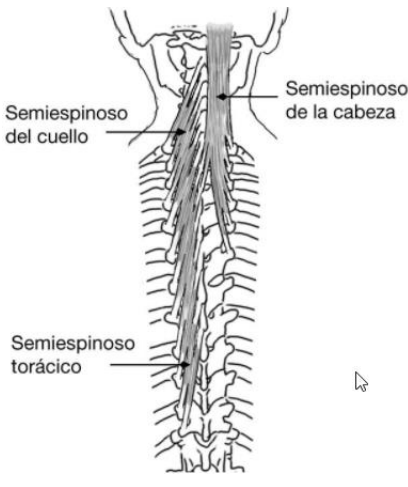
<p>Músculo oblicuo interno del abdomen</p>		<p>Construcción de la pared abdominal. Ayuda a estabilizar la columna.</p>	<p>Cruza el área abdominal más o menos horizontalmente. Forma la túnica más profunda de los músculos abdominales. Músculo postural y respiratorio.</p>
<p>Músculo psoasilíaco</p>		<p>Psoas mayor: Flexión coxofemoral, mantenimiento de la curvatura lumbar normal. Iliaco: Flexión coxofemoral.</p>	<p>Poderoso flexor de cadera.</p>

Tabla 3.1 Músculos de la cara anterior¹²²

¹²² La tabla expuesta es una abstracción hecha por el autor extraída del texto: Anatomía y cinesiología de la danza.

- Músculos de la cara posterior

Nombre	Imagen/ubicación	Función	Datos extra
Espinoso del cuello		Extensión de la columna. Lateroflexión de la columna (mismo lado)	<p>Es un enorme músculo par, el más poderoso de la columna. Se halla en los canales existentes a ambos lados de la columna vertebral. Se origina caudalmente como una gran masa, luego se empieza a dividir.</p>
Espinoso torácico		Extensión de la columna. Lateroflexión de la columna (mismo lado)	
Longísimos de la cabeza		Extensión de la cabeza. Lateroflexión de la cabeza y la columna C (mismo lado) Rotación de la cabeza (mismo lado)	
Longísimos del cuello		Extensión de la columna C. Lateroflexión de la columna C (mismo lado). Rotación de la columna C (mismo lado)	
Longísimos torácico		Extensión de la columna. Lateroflexión de la columna (mismo lado) Rotación de la columna (mismo lado)	
Iliocostales cervical		Extensión de la columna. Lateroflexión de la columna (mismo lado) Rotación de la columna (mismo lado)	
Iliocostales torácico		Extensión de la columna. Lateroflexión de la columna (mismo lado) Rotación de la columna (mismo lado)	
Iliocostales lumbar		Extensión de la columna. Lateroflexión de la columna (mismo lado) Rotación de la columna (mismo lado)	

Semiespinoso de la cabeza		Extensión de la cabeza y la columna C. Lateroflexión de la cabeza y la columna C (mismo lado) Rotación de la cabeza y la columna C (lado opuesto).	
Semiespinoso del cuello		Extensión de la columna C y T superior. Lateroflexión de la columna C y T superior (mismo lado). Rotación de la columna C y T superior (lado opuesto)	Situado cerca de las vértebras, debajo del músculo erector de la columna.
Semiespinoso torácico		Extensión de la columna C y T. Lateroflexión de la columna C y T (mismo lado). Rotación de la columna C y T (lado opuesto)	

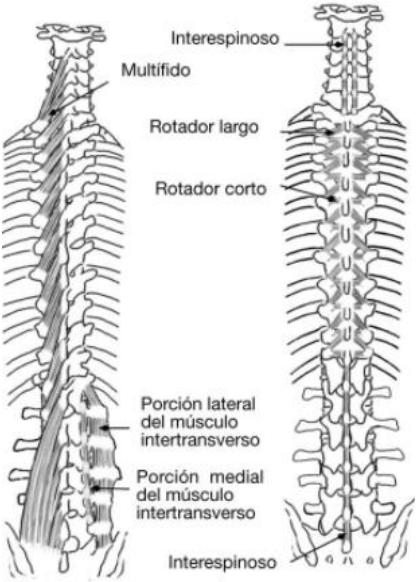
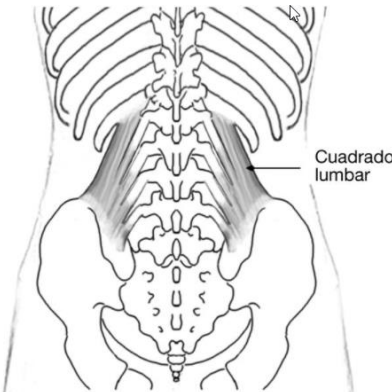
Interespinosos		Estabilización. Extensión local de la columna	Estos son los músculos posteriores profundos de la columna
Intertransversos		Estabilización. Extensión local de la columna. Lateroflexión local de la columna (mismo lado)	
Rotadores		Estabilización. Extensión local de la columna. Lateroflexión local de la columna (mismo lado).	
Multífidos		Rotación de la columna (lado opuesto)	
Cuadrado Lumbar			Fija o deprime la costilla inferior. Lateroflexión de la columna (mismo lado). Estabiliza la columna y la pelvis.

Tabla 3.2 Músculos de la cara anterior ¹²³

¹²³ La tabla expuesta es una abstracción hecha por el autor extraída del texto: Anatomía y cinesiología de la danza.

4. Movimiento de pivote (cabeza-cuello)

—«Movimiento de pivote» Vídeo en YouTube, 0:14. Acceso 17/02/2022.
<https://youtu.be/pGHwmjTzj00>

5. Movimiento esférico de la cadera

—«Movimiento esférico» Vídeo en YouTube, 0:09. Acceso 17/02/2022.
<https://youtu.be/L03MNBm57zU>

6. Cápsulas de vídeo

El nombre completo de este proyecto es "Herramientas didácticas para un primer abordaje del entrenamiento corporal escénico", el mismo que nace como proyecto de titulación de la carrera de creación teatral en la Universidad de las Artes (Ecuador) con la dirección de la docente María Caba y la participación y desarrollo de la investigación a manos del estudiante Enrique Palas.

En este canal estarán pequeñas cápsulas de sugerencias o posibilidades de exploración del cuerpo desde un conocimiento 0 (que no existe porque todos sabemos algo, siempre), debido a que no hay una receta absoluta para acercarse al cuerpo y entenderlo mejor. **Canal:**
<https://www.youtube.com/channel/UCQ99BLaiqZlW6ByQC1HqXHw/about>

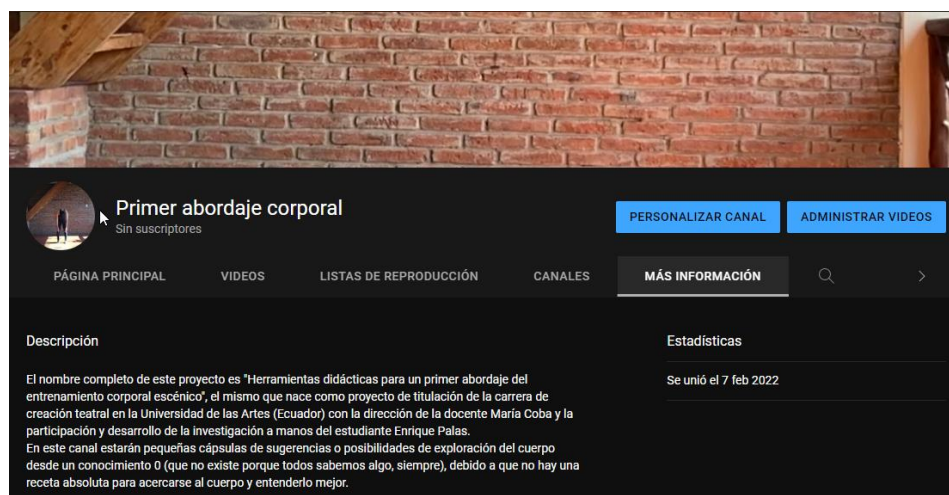


Imagen5.1 Canal contenedor de las capsulas de vídeo del presente proyecto

—«El lugar de trabajo (el espacio)». Vídeo en YouTube, 0:26. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/kpO7slpqUPw>

—«Entrar al espacio». Vídeo en YouTube, 2:02. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/nn6A4gso9PY>

—«Volviendo al suelo». Vídeo en YouTube, 1:35. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/RZ-KHoyuDxU>

—«Contra la gravedad». Vídeo en YouTube, 1:33. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/M79p fvXUMY>

«Estando». Vídeo en YouTube, 1:01. Acceso 17/02/2022. https://youtu.be/5H_vOcENIUw

—«Balanceo para estar» Vídeo en YouTube, 1:08. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/erCWL5f3A1Y>

—«Los pies, balancear para poder estar». Vídeo en YouTube, 0:26. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/Cg4JpFz1i6w>

—«(Re)conociendo mi centro». Vídeo en YouTube, 2:31. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/1odxbnqfrqc>

—«Encontrando Armonía: Pelvis-lumbares». Vídeo en YouTube, 1:20. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/9fU6xT5MAu0>

—«Enrollando mi columna». Vídeo en YouTube, 5:22. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/YnASwMVfgHI>

—«Mi bitácora y yo (un espacio de intimidad)» Vídeo en YouTube, 3:18. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/OOOMYcPCjSU>

Exploración de las articulaciones y sus movimientos:

—«Cuello-cabeza». Vídeo en YouTube, 1:09. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/PAftFHKmLvI>

—«Movimiento de las extremidades superiores» Vídeo en YouTube, 1:50. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/92l2IMDwnVY>

—«Movimiento del tren superior» Vídeo en YouTube, 1:42. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/f9bkpkH1SmM>

—«Moviendo-explorando la pelvis» Vídeo en YouTube, 1:09. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/O8oO ANqoI>

—«Vista de perfil: Moviendo-explorando la pelvis» Vídeo en YouTube, 0:32. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/tkA2Uir8gE4>

—«Explorando el movimiento de cadera» Vídeo en YouTube, 1:42. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/-s82P8FhhSE>

—«Recorriendo y siendo recorrido por el espacio» Vídeo en YouTube, 1:01. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/s8P9Bvw-cQc>

—«Soltar para/y salir» Vídeo en YouTube, 0:32. Acceso 17/02/2022. <https://youtu.be/prl8Voj4Gbw>

Bibliografía

- Antroporama. *YouTube*. 22 de Marzo de 2020.
https://www.youtube.com/watch?v=Y85OfTdWFYI&ab_channel=Antroporama
(último acceso: 7 de Enero de 2022).
- Arcos Cabrera, Carlos, y Alison Vásconez. *El Bachillerato en Ecuador: Eficiencia, Equidad y Retornos*. Ecuador: Banco Interamericano de Desarrollo, 2001.
- Arnold, Carrie. «Los movimientos desenmascaran estados de ánimo.» *Investigación y Ciencia*, 2012: 6.
- Barba, Eugenio, y Nicola Savarese. *El arte secreto del actor*. México: S.E., 1990.
- Barragán Olarte, Rosana. «El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza.» *Redalyc*, 2007: 105-159.
- Beringer, Elizabeth. «Autoimagen.» *The Feldenkrais Journal*, 20 de Enero de 2002: 2.
- Bores, Antonio. «Qué es la preparación física.» *Joma España*. 25 de 09 de 2014.
<https://www.joma-sport.com/noticias/que-es-la-preparacion-fisica.#:~:text=y%20f%C3%BAAtbol%20sala,-,Es%20la%20parte%20del%20entrenamiento%20que%20busca%20poner%20en%20el,para%20el%20entrenamiento%20espec%C3%ADfico%20y> (último acceso: 9 de Noviembre de 2021).
- Brigaud, Frédéric. *Editions DésIris*. 11 de Octubre de 2011.
<https://www.youtube.com/c/AdverbumEditions/videos> (último acceso: 1 de 12 de 2021).
- Cardona, Patricia. «Los principios de la pre-expresividad según la antropología teatral.» *Universidad Veracruzana repositorio institucional*. Diciembre de 1989.
<http://cdigital.uv.mx/handle/123456789/3806> (último acceso: 1 de Noviembre de 2021).
- Cedeño, Carlos. *La acción laboral del campo como herramienta para la construcción de un entrenamiento actoral*. Guayquil: Universidad de las Artes, 2020.
- Clear, James. «Cómo localizar y arreglar las causas de tus malos hábitos.» En *Hábitos atómicos*, de James Clear, 141. México: Editorial Paidós M.R., 2019.
- Clippinger, Karen. «Anatomía y Cinesiología de la danza.» En *Anatomía y Cinesiología de la danza*, de Karen Clippinger, 81. Barcelona: Paidotribo, 2007.

- Coba, María. *Informe técnico sobre actividades del centro de prácticas corporales de la Universidad de las Artes*. Guayaquil: No publicado, 2018.
- Coluccio Leskow, Estefania. «Movimiento.» *Concepto.de*. 15 de Julio de 2021. <https://concepto.de/movimiento/> (último acceso: 1 de Noviembre de 2021).
- Coulter, David. *Anatomía del HATHA YOGA*. Barcelona: Obelisco, 2011.
- De Marinis, Marco. «La actuación en la Comedia del arte: apuntes para una indagación iconográfica.» En *Comprender el teatro*, de Marco De Marinis, 125-128. Buenos Aires: Editorial Galerna, 1997.
- Désiris, Editions. *YouTube*. 02 de Junio de 2015. <https://www.youtube.com/watch?v=osopml55v8s> (último acceso: 1 de Febrero de 2022).
- Díaz, Bertha, entrevista de Intervalo Indiscreto Artes Vivas en el Espacio Público. (10 de 08 de 2021).
- Diosdado, Ana. «Simplemente magia.» En *El teatro por dentro: Ceremonia, representación, fenómeno colectivo*, de Ana Diosdado, 6-7. Barcelona: Salvat Editores, S.A., 1981.
- Freeman, Richard. «El espejo del yoga.» En *El espejo del yoga: El despertar de la inteligencia del cuerpo y de la mente*, de Richard Freeman, 47-48. España: Kairós, 2018.
- Freres, Michel, y Marie Bernadette Mairlot. *Maestros y claves de la postura*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Germain, Calais. *Anatomía para el Yoga*. Barcelona: La libre de marzo, 2018.
- González Mag., Gabriela. «La educación somática.» *El peldaño*, 2013: 10-16.
- Guamán Saavedra, Vanessa María. «Amo enseñar-Amo aprender: el lenguaje afectivo para en la pedagogía teatral, Tesis Pregrado.» *Universidad de las Artes*. 26 de Septiembre de 2019. <https://dspace.uartes.edu.ec/handle/123456789/342> (último acceso: 12 de Febrero de 2022).
- Guattari, Félix. «Para acabar con la masacre del cuerpo.» *Fractal*, 2013: 60-61.
- Hirsch, Larissa. *KidsHealth*. 18 de Enero de 2019. <https://kidshealth.org/es/teens/bones-muscles-joints.html> (último acceso: 22 de Febrero de 2022).
- Laban, Rudolf von. *The mastery of movement*. London: Macdonald & Evans, 1971.

- López, Steffanie. *Una posible herramienta para la libertad: Reflexiones sobre el método ashtanga yoga en el entrenamiento corporal escénico*. Guayaquil: Universidad de las Artes, 2020.
- . «Una posible herramienta para la libertad: Reflexiones sobre el método ashtanga yoga en el entrenamiento corporal escénico.» *Universidad de las Artes*. 06 de Agosto de 2020. <https://dspace.uartes.edu.ec/handle/123456789/307> (último acceso: 12 de Febrero de 2022).
- Lyons, Miriam. «¿Se puede ser ESPIRITUAL sin CREENCIAS RELIGIOSAS o SOBRENATURALES? ft. Preguntas Incómodas.» *YouTube*. Marzo de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=R4igb2nVAE8&t=302s> (último acceso: 20 de Noviembre de 2021).
- Mahfuz, Vicente, y Maria Brigada De Miranda. «Principios del yoga en el sistema Stanislavski.» En *Stanislavski desde nuestros teatros*, de Percy Encinas Carranza, 105-118. S.C: AIBAL - Asociación Iberoamericana de Artes y Letras, 2014.
- Martínez Mas, Sebastian, Santos Domingo, y Vigil García Luis. «Los secretos de iniciación.» En *Gran enciclopedia de la magia y el ocultismo*, de Sebastian Martínez Mas, Santos Domingo y Vigil García Luis, 34-35. Buenos Aires: Editorial Cíclope S.A., 1975.
- Martínez, León A. «Finlandia suprimió la educación privada y con ello disminuir las desigualdades.» *El Economista*. 27 de Agosto de 2018. <https://www.economista.com.mx/politica/Finlandia-suprimio-la-educacion-privada-y-con-ello-disminuyo-las-desigualdades-20180827-0060.html> (último acceso: 15 de Febrero de 2022).
- Matthias Alexander, Frederick. *El uso de sí mismo*. Barcelona: Urano, 2009.
- Milo, Jeronimo. *YouTube*. 25 de Abril de 2019. <https://www.youtube.com/watch?v=hLZgxXwYQiQ> (último acceso: 12 de Febrero de 2022).
- Moore, Tracey. «Rethinking Actor Training for the iPhone Generation.» *Teaching Artist Journal*, 2017: 68-76.
- Morales Mancera, Pablo, y Carmen Mora. *Bio Psico Síntesis Armonía De La Vida. Síntesis De Las Cinco Fuerzas De La Psicología*. México: Buena Prensa, 2006.
- Morand, Francisca. «Dossier somático.» *A.DNZ*, 2016: 230-235.

- Morand, Francisca. «En torno a conceptos generales que definen la Somática.» *A.DNZ*, 2016: 230-235.
- Müller, Carol. *El training del actor*. México D.F.: Conaculta-INBA, 2007.
- Niza Lagla, Katy Jhomara. *Carencias de piel, la ternura de tocar: Indagación de principios metodológicos y pedagógicos como herramientas para un primer acercamiento sensible al cuerpo de adultas mayores*. Guayaquil: Universidad de las Artes, 2021.
- Oida, Yoshi. «El actor invisible.» En *El actor invisible*, de Yoshi Oida, 102-112. México: Ediciones El Milagro, 2013.
- Otero Pérez, Valentín Martínez. «LA EMPATÍA EN LA EDUCACIÓN: ESTUDIO DE UNA MUESTRA DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS.» *UNAM*, 2011: 174-190.
- Pavis, Patrice. *Diccionario de la performance y del teatro contemporáneo*. México: Paso de Gato, 2016.
- . *Diccionario del teatro: Dramaturgia, Estética, Semiología*. S.C.: ESPAEBOOK, 2014.
- Peterson, Kay, y David A. Kolb. «How you learn is How you life.» En *How you learn is How you life*, de Kay Peterson y David A. Kolb, 60. Broadway: Berrett-Koehler, 2017.
- Psych2Go Español. «6 Hábitos que son Emocionalmente Agotadores.» *YouTube*. 2 de Febrero de 2022. https://www.youtube.com/watch?v=CeqKR1JeX_c&list=WL&index=4 (último acceso: 14 de Febrero de 2022).
- Real Academia Española. *rae.es*. 2006. <https://www.rae.es/desen/hábito> (último acceso: 19 de Noviembre de 2021).
- Remache Morillo, Edgar Alexis. «El entrenamiento físico como apoyo a la pre-expresividad del actor profesional.» *Universidad Central del Ecuador*. 2018. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/16369> (último acceso: 16 de Febrero de 2022).
- S.A. *Traficantes*. s.f. <https://www.traficantes.net/libros/stanislavski-para-principiantes> (último acceso: 11 de 02 de 2022).
- S.A. *Infosalus*. Febrero de 2016. <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-cales-son-lesiones-mas-comunes-artistas20160221075939.html> (último acceso: 2021).

- Sastre, Sergi. *Propiocepción*. 25 de 01 de 2019. <https://www.barnaclinic.com/blog/traumatologia-deportiva/2019/01/25/propiocepcion/> (último acceso: 3 de 11 de 2021).
- Segalen, Martine. *Ritos y rituales contemporáneos*. Madrid: Alianza Editorial, 2005.
- Stanislavski, Constantin. «Introducción al método de acciones físicas.» En *Ética y Disciplina método de las acciones físicas*, 79-243. México: Fidecomiso para la cultura México-Estados Unidos, 1994.
- Stanislavski, Konstantin. *El trabajo del actor*. La habana: Alarcos, 2009.
- Tejada Ureña, Liz Mery. *Una pedagogía de las diferencias: Recorrido desde-hacia una mirada en educación teatral*. Guayaquil: Universidad de las Artes, 2020.
- The Observer Effect: Seeing Is Changing*. s.f. <https://fs.blog/observer-effect/> (último acceso: 4 de Febrero de 2022).
- Traficantes*. s.f. <https://www.traficantes.net/libros/stanislavski-para-principiantes> (último acceso: 11 de Febrero de 2022).
- Vallejo Aristizabal, Patricio. «Orígenes del teatro ecuatoriano.» En *«La niebla y la montaña» trabajo sobre el teatro ecuatoriano desde sus orígenes*, de Patricio Vallejo Aristizabal, 103-119. Quito: Banco central del Ecuador, 2011.
- Varley, Julia. *Piedras de agua cuaderno de una actriz del Odin Teatret*. Bilbao: Editorial Artezblai, 2011.
- Vigarello, Georges. «Entrenarse.» En *Historia del cuerpo (III) el siglo XX*, de Alain Corbin, Jean-Jacques Courtine y Georges Vigarello, 165-170. España: Taurus historia, 2006.
- Vital Vaquier, Laura Margarita, Valentín Martínez-Otero Pérez, y Martha Leticia Gaeta González. *SciELO Brasil*. 24 de Julio de 2020. <https://www.scielo.br/j/ep/a/Wdjpnbz56rZsHphJYT9HPKq/?lang=es#> (último acceso: 12 de Febrero de 2022).
- Woolfolk, Anita. «Perspectivas conductistas del aprendizaje.» En *Psicología Educativa*, de Anita Woolfolk, 200. México: Editorial Pearson, 2010.