



**UNIVERSIDAD DE LAS ARTES**

**Escuela de Artes Escénicas**

Proyecto de investigación teórico sobre teatro, arte y cultura

**Una posible herramienta para la libertad**

**Reflexiones sobre el método ashtanga yoga en el entrenamiento corporal escénico**

Previo la obtención del Título de:

**Licenciada en Creación Teatral**

Autor/a:

Gloria Steffanie López Aucancela

**GUAYAQUIL - ECUADOR**

Año: 2020

### **Declaración de autoría y cesión de derechos de publicación de la tesis**

Yo, Gloria Steffanie López Aucancela, 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 Artes Escénicas. 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 tribunal de defensa**

María Coba Rosado

Tutora del Proyecto

Sara Baranzoni

Miembro del tribunal de defensa

Lorena Delgado

Miembro del tribunal de defensa

### **Agradecimientos:**

Con amor a Gloria y Alicia mis compañeras de vida que me apoyan en todo momento.

Agradezco a María Coba maestra y tutora que me ha acompañado en este gran camino lleno de nuevos descubrimientos y cambios, guiando mi experiencia universitaria, y a Sara Baranzoni que ha estado presente y a acompañado este camino.

## **Dedicatoria:**

A las vísperas del hoy, a la energía y potencia radiante que habita en los cuerpos-mentes de cada individuo, que se encuentran en este camino de autoexploración de reconocer las posibilidades, limitaciones y cómo estas se descubren, disfrutan y transforman. A todos los que tocan zonas asustadoramente inesperadas y permiten descubrir lo que nos constituye de manera insospechada.

## **Resumen**

Esta tesis aborda la necesidad de apropiarse de una técnica corporal, en este caso el uso del ashtanga yoga, como medio para la preparación actoral y el desarrollo de la conciencia física y mental. Se experimenta a través de las herramientas que otorga este sistema de entrenamiento, una práctica teatral autónoma, consciente y liberadora, que permite afrontar las oposiciones físicas, psicológicas y sociales. Con la finalidad de descubrir, posibilitar y transformar la estructura que se ha constituido. Inicialmente se hace una propuesta de entrenamiento que conduce a reflexiones teóricas, que se constatan con textos e investigaciones de algunos teóricos, reflexiones que devienen de la práctica actoral- corporal, y de experiencias que han permeado mi paso por la escuela de creación teatral. El uso de la primera serie de ashtanga yoga funciona como un proceso de desentrenamiento del cuerpo del actor/ actriz, lo que significa despojar al cuerpo cotidiano de los hábitos y represiones, así como de sus vicios y bloqueos; para transformarlo con la ayuda de ejercicios, en un cuerpo poético y equilibrado, capaz de crear personajes con características corporales propias, es decir, donde el actor/ actriz no imponga las suyas.

Palabras Clave: Desaprender, Autoconocimiento, Conciencia corporal, Bloqueos

## **Abstract**

This thesis addresses the appropriate need of a body technique, in this case the use of ashtanga yoga is a way for acting preparation and body awareness. We face physical, psychological and social oppositions. This allows us to discover, transform and enable, through this training system, an autonomous conscious and liberating theatrical practice. The intention is to demonstrate the importance of using a body technique as a basis for the development of acting training. In this case the development of the physical and mental awareness that is experienced through this training technique is proposed, as elements of liberation from the everyday and in the acting process. This is a training proposal that allows us to investigate the body and mental structure. Through the first practice series of ashtanga yoga, will allow the use of conscious movement as a possibility of opening the integral capacities of each individual, knowing their limitations and blockages. These certain elements don't allow each individual to confrontate and recognize their habits which don't allow them to change. All these elements discovered in the process can limit the possibility of exploring the work of acting creation with greater freedom.

**Keywords:** Unlearning, Self-awareness, Body awareness, Lock

## ÍNDICE GENERAL

GLOSARIO	10
<b>Introducción</b>	14
De mente	14
<b>Objetivos del proyecto</b>	17
<b>Antecedentes</b>	18
1. Entrenamiento actoral, preparación corporal	18
2. Ashtanga Yoga método y filosofía para la liberación y conciencia del trabajo corporal y actoral	21
<b>Balance del estado del conocimiento</b>	23
<b>Pertinencia del proyecto</b>	29
<b>Metodología</b>	31
<b>CAPÍTULO I</b>	33
Materialidades y panorámicas	33
Una mirada panorámica de la vivencia experiencial	33
Imagen, el espejo energético	35
El movimiento y la conciencia	38
Breve historia del método Ashtanga Yoga	42
Ocho ramas de la filosofía asociada al método Ashtanga yoga	42
Herramientas que trabajan a la par en la formación actoral y en la práctica de ashtanga yoga (filosofía)	48
<b>CAPÍTULO II</b>	55
Las prácticas del cuerpo	55
¿De qué libertad se habla en la repetición y la tradición de una metodología?	55
Autonomía y búsqueda de la propia disciplina como espacio de libertad creativa	56
Descubrir los bloqueos que afectan al cuerpo y mente.	58
<b>Conclusiones</b>	75
<b>Bibliografía</b>	80
<b>Páginas web consultadas</b>	82
<b>Multimedia en línea</b>	83
<b>Anexos</b>	84



## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Figura 1, Surya Namaskara A de Ashtanga Vinyasa Yoga.	46
Figura 2, Surya Namaskara B de Ashtanga Vinyasa Yoga.	46
Figura 3. Vinyasa de transición entre posturas.	46
Esquema la respiración en la práctica corporal, actoral y en la vida (relación y diferencia)	49
Esquema centro energético en la práctica corporal, actoral y en la vida (relación y diferencia)	52
Esquema dristis, puntos de enfoque en la práctica corporal, actoral y en la vida (relación y diferencia)	54
Figura 4, Parada de cabeza con guía	66
Figura 5, Ensayo de la obra Pluma y la tempestad	66
Figura 6, Calentamiento facial, vibración sonora	66
Figura 7, Ensayo de la obra Pluma	66
Figura 8, Parada de cabeza	70
Figura 9, Movimientos en el espacio	70
Figura 10, Trikonasana	70
Figura 11, Padangusthasana	70
Figura 12, Baddha padmasana	74
Figura 13, Clase Mysore	74
Figura 14, Respiración nadi sodhana	74
Figura 15, Primera serie Ashtanga yoga	74
Figura 16, Cronograma, primera etapa periodo del 10/diciembre 2018 al 18/enero 2019	84
Figura 17, Cronograma Segunda etapa	87
Figura 18 Cronograma tercera etapa 1/septiembre al 2/noviembre 2019	87

## GLOSARIO

**Autonomía:** En los estudios sobre la moral; para el caso, en las investigaciones hechas por el psicólogo y pedagogo Jean Piaget en 1932, se pregunta por el proceso moral de los niños que se produce en dos fases. Razonamiento heterónomo “toda moral consiste en un sistema de reglas objetivas e invariables que deben cumplirse literalmente, porque la autoridad lo ordena, y no caben excepciones ni discusiones. La base de la norma es la autoridad superior (padres, adultos, el estado) [...]

Razonamiento autónomo: Las reglas son producto de un acuerdo y, por tanto, pueden modificarse, se pueden someter a interpretación, y caben excepciones y objeciones. La base de la norma es la propia aceptación, y su sentido ha de explicarse. Para su construcción y reconstrucción permanente la autonomía, como la creatividad no encuentra ambiente propicio en la coacción, la autoestima y la autonomía son condiciones sine qua non [...] como base de la salud, y todo en función de tejer resiliencia.<sup>1</sup>

**Ashtanga yoga:** (meditación en movimiento) Es una práctica diaria que ha evolucionado durante miles de años y que apunta al desarrollo moral, físico, mental/emocional y espiritual del ser humano. El término ashtanga traducido del sánscrito antiguo, ashto significa «ocho» y anga quiere decir «rama» o «etapa». Patanjali, que vivió hace más de dos mil años, asigna ocho ramas que en los yoga sutras define a cada una de ellas como un paso que los practicantes deben avanzar en un orden preciso establecido por cada etapa del yoga (el método que describe Patanjali estaba reservado a los gurús superiores), las ocho «ramas» son: Yama (códigos morales); Niyama (purificación personal y estudio); Asana (postura); Pranayama (regulación de la respiración); Pratyahara (control sensorial); Dharana (concentración); Dhyana (meditación); y por último, Samadhi (contemplación, realización personal o estado de felicidad). A través de sus escritos, Patanjali enseña que las ocho etapas deben ser acatadas y practicadas en orden para purificar y acoplar (en este contexto, «unir») la mente, el cuerpo y el alma. Ya que los conceptos sobre los que se basan las dos primeras etapas, Yama y Niyama, resultan difíciles de comprender para quienes no se hayan «empapado» de las tradiciones y la filosofía orientales desde su

---

1Jorge Restrepo, Autonomía descripción completa (2016), 1-6.  
<https://es.scribd.com/document/315371041/Autonomia>.

nacimiento.

Sri K Pattabhi Jois (Guruji) comienza por enseñar Asana, la tercera rama o etapa, a sus alumnos occidentales, ya que gracias a su exigente disciplina y práctica se comienza a comprender la importancia de la regulación de la respiración (ujjayi) los alumnos empiezan a experimentar la claridad mental y, partiendo de esta base, al desarrollar las dos primeras etapas del yoga consiguen cierta habilidad para la contemplación y modificar las diversas capas de patrones de conducta negativos profundamente arraigados.<sup>2</sup>

**Bloqueos:** El Equilibrio es el estado natural de un ser humano en el que la energía vital fluye a través del cuerpo-mente con libertad, y se manifiesta en forma de salud física, estabilidad emocional y paz interior. Un bloqueo es cualquier obstáculo que impida o dificulte ese flujo de la energía vital, y rompe la armonía del cuerpo-mente creando enfermedad e inestabilidad interior. Todo bloqueo es de naturaleza psico-corporal, porque afecta tanto al cuerpo como a la mente, que comprende seis aspectos: muscular, respiratorio, perceptivo, energético, emocional y mental.

Bloqueo corporal: Para respirar utilizamos músculos, el diafragma es el elemento de unión entre la respiración y el movimiento, todo acortamiento muscular bloquea tanto la respiración como el movimiento. [...] Toda inhibición muscular-respiratoria provocará tarde o temprano, sino se elimina, un bloqueo muscular y respiratorio, que a su vez provoca un bloqueo perceptivo, es decir, un bloqueo en la percepción de esa zona del cuerpo. Los efectos de ese triple bloqueo corporal (muscular, respiratorio y perceptivo) descienden el nivel de energía vital del organismo y altera las funciones y estructuras del cuerpo. [...] Las causas básicas del triple bloqueo corporal son los hábitos posturales erróneos, las posturas antálgicas (anti-dolor), las represiones emocionales, y los traumas, entre otras.<sup>3</sup>

**Cuerpo-Mente:** Lugar privilegiado del enfrentamiento de la alteridad es el cuerpo del actor, un cuerpo en representación, en escena, cuerpo pulsional y simbólico [...]. Ese cuerpo es a la vez el lugar del saber trabajado por sus pulsiones y sus deseos en tanto sujeto, sujeto en proceso explorando su interior su doble su otro a fin de hacerlo hablar. Al que amenaza sin cesar cierta insuficiencia, fallas, una falta de ser. Porque ese cuerpo es imperfecto por definición y conoce sus límites. Porque echo de materia es vulnerable y sorprende cuando se supera. Ese cuerpo no es únicamente resultado. Puesto en el escenario, puesto en signos, semiotiza todo lo que lo rodea: el espacio y el tiempo, [...]. Trae (¿crea?) la

---

<sup>2</sup> John Scott, Ashtanga yoga: Guía esencial paso a paso al yoga dinámico, (Madrid: GAIA, 2000), 12.

<sup>3</sup> Centro Hidra - Centro de Estudios Humanos <http://www.centrohidra.com/desarrollo-evolutiv>.

teatralidad sobre la escena. Más que ser portador de información, de saber; más que encargarse de la representación, más que asumir la “mímesis”, lo que hace es expresar la presencia del actor, la inmediatez del acontecimiento y su propia materialidad. Mostrado como espacio, como ritmo, como ilusión, como opacidad, como transparencia, como lenguaje, como relato, como personaje, como atleta, el cuerpo del actor [...] uno de los elementos más importantes de la teatralidad en escena.<sup>4</sup>

La mente y el cuerpo están íntimamente conectados; de hecho trabajan en conjunto. El cuerpo se puede considerar la expresión física de la mente y el espíritu. Por tanto cuando piensas y actúas de acuerdo con los hábitos, los patrones de pensamientos se arraigan en la mente y se traducen en síntomas corporales. [...] síntomas asociados a nuestro estilo de vida que se pueden tratar y curar mediante una práctica asidua. Las posturas de yoga cambian literalmente los patrones mentales establecidos reemplazando las conexiones y redes [...] Flexionar y mover el cuerpo de una forma nueva fomenta que la mente funcione de un modo que ofrece bienestar a largo plazo. Cada postura física representa una oportunidad para curar el cuerpo y entrar en la mente a través de la práctica [...] se desarrolla una forma más armoniosa de vivir, actuar y ser.<sup>5</sup>

**Entrenamiento:** «El entrenamiento del actor poco a poco se va transformando. En un inicio significa la adquisición de disciplina, es una introducción al mundo del teatro, pero posteriormente (en el training) para el actor significara su independencia, un complejo de herramientas, con una técnica y un sentido espiritual que utilizará cada vez que se encuentre en proceso creativo.

Hay dos palabras que desde hace ya algún tiempo comparten el campo reservado al trabajo del actor: "training" y "entrenamiento". Ambos términos, [...] por los artistas y por los investigadores, parecen compartir una existencia pacífica dando la impresión de que son sinónimos y pueden ser utilizados de manera indiferente. De este modo, mostrarían una sola y única realidad: la del trabajo que efectúa el actor para perfeccionar su arte antes de entrar en escena. La palabra inglesa "training", autenticada en 1440, significaba en su origen "sacar", "arrastrar". Es tomada del francés antiguo "trainer" (llevar consigo) y no toma el sentido de "someter a un aprendizaje, instruir, educar, entrenar".

---

<sup>4</sup> Josette Féral, «El actor», en Teatro, Teoría y Práctica Más Allá de las Fronteras (Buenos Aires: Galerna, 2004), 94-95.

<sup>5</sup> Kino Macgregor, La fuerza del ashtanga yoga: Conceptos básicos de ashtanga yoga. Historia y tradición (edit. Sirio, 2013), 23.

En el mundo de habla inglesa, cuando es aplicada al teatro, la palabra "training" se utiliza de manera sistemática para designar a todos los aspectos de la formación del actor. De este modo, expresa indistintamente la enseñanza dada en las escuelas de formación [...], pero también designa a los ejercicios prácticos a los cuales pueden dedicarse los actores "antes" de una producción [...] Esta ausencia de distinción entre tres finalidades diferentes del entrenamiento (la formación, la producción y el desarrollo del arte del actor), produce un término casi genérico en el mundo de habla inglesa, palabra útil y pasaporte que engloba a todas las formas de ejercicios, técnicas, métodos utilizados por el actor que se esfuerza en adquirir las bases profesionales de su "métier" [...] Se trataría así de escapar a las referencias deportivas o militares de la palabra "entrenamiento" con que su equivalente francés, la palabra "entraînement", permanece a menudo cargada.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Josette Féral, «Dijo usted "training"», en Teatro, Teoría y Práctica Más Allá de las Fronteras (Buenos Aires: Galerna, 2004), 165-168.

## INTRODUCCIÓN

### De mente

La investigación de esta tesis surge de un proceso de aprendizaje y práctica corporal, que parte del entrenamiento y la preparación actoral como un lugar de transformación corporal y mental, a partir de la conciencia del movimiento, por lo que se propone la reflexión sobre el método ashtanga yoga en el entrenamiento corporal escénico como una posible herramienta para la libertad. En el primer año de la carrera de creación teatral fui explorando y conociendo con la práctica, uno de los primeros métodos de entrenamiento que pasaría por el camino de mi formación actoral, el ashtanga yoga (meditación en movimiento), en ese momento utilizado como una herramienta para conocer las capacidades, resistencias y posibilidades de los diferentes cuerpos mediante algunas posturas.

De inmediato me llevo la sorpresa de las posibilidades insospechadas que tiene el cuerpo-mente y que esta práctica ayuda a descubrir: pensaba que en todo este tiempo no había movilizadado cada parte de mi cuerpo de esta manera, me preguntaba si era posible descubrir más capacidades ocultas a través del movimiento, conectado a la conciencia de la respiración, el centro energético y la concentración principios que se utilizan en esta metodología. Puntos clave para la construcción de una presencia, un cuerpo *vivo* que respira y cuya energía la pone a su disposición para movilizar cada elemento que nos constituye y extender los límites del cuerpo-mente.

Empecé así a considerar la práctica de ashtanga yoga como un medio sobre el cual tener presente la noción de conciencia corporal y mental conectada al entrenamiento actoral y a la vida. Ya que la práctica constante permite explorar y conocer los límites, bloqueos y fortalezas psico-corporales que llegan a afectar la libertad de los movimientos, pensamientos, de tomar riesgos, de explorar lo desconocido. Cuando hablo de tomar riesgos me refiero justamente al rebasar todo lo que se ha instaurado en la mente y repercute en el cuerpo inmovilizando y negando las verdaderas capacidades maleables que se van adquiriendo con el paso de las experiencias.

Esta filosofía integra las ideas de sacrificio (*yajna*) en la práctica personal mediante el concepto de *tapas*, la aceptación del dolor que conduce a la purificación. *Tapas*

traducida literalmente como calor [...] El medio de purificación que permitía alcanzar el despertar del fuego interno.<sup>7</sup>

Al conocer y aceptar lo que produce dolor como: las sensaciones, emociones, malestar físico etc. Que se presenta como una señal que devela que no se está completamente presente en alguna situación, se podrían llegar a conducir estas señales mediante la atención clara y profunda que permitirá soltar o reducir las sensaciones, emociones o malestar físico desde la profundización de la respiración como sistema de protección.

El dolor ha estado asociado con algo que no anda “bien”, algo que se está haciendo incorrectamente, o con la impresión que estamos yendo en la dirección equivocada, lo que puede llegar a causar lesiones o sufrimiento. En este sentido, es necesario distinguir a lo que llamamos “dolor”, ya que existe cierta confusión respecto a esta palabra, por los diferentes rangos de resistencia de cada individuo y por las diferentes señales que pueden ser: la sensación desagradable, punzante o la sensación de elongación, estiramiento intenso, apertura articular que podría llegar a ser "un dolor placentero", señal de que algo se está movilizándose dentro haciendo nuevos espacios. Por otra parte, podríamos diferenciar y reconocer qué tipo de dolor es, si abrimos la escucha corporal, hacia la capa interna: músculos, articulaciones, tendones, ligamentos etc. que recubren la estructura ósea.

Cuando hacemos posturas o enfrentamos situaciones que intentamos evitar, nuestro cuerpo rompe con esquemas que hemos adaptado inconscientemente durante años. Definitivamente no es fácil, ni sencillo descontracturar y cambiar las estructuras, se necesita de un trabajo constante que nos permita ser conscientes de las zonas del cuerpo abandonadas, flexibilizar tanto la musculatura como la mente para ir avanzando de a poco ya que, forzando el cuerpo y provocando dolor, no lo conseguiremos. «Ante todo debemos saber que la mente, las emociones, la fe en la práctica, la imagen que tenemos de nosotros mismos, todos estos son factores que contribuyen a la evolución o estancamiento en la práctica de asanas.»<sup>8</sup>

Mediante la práctica asidua y consciente del método ashtanga yoga se puede ir percibiendo el despertar del cuerpo, «cada asana va tocando partes del cuerpo, las va abriendo, direccionando, calentando»<sup>9</sup>, haciendo espacio mediante la respiración fluida, constante y equilibrada que se sostiene desde los *bandhas* (centro energético). Elementos

---

<sup>7</sup> Kino Macgregor, La fuerza del ashtanga yoga: Conceptos básicos de ashtanga yoga. Historia y tradición (edit. Sirio, 2013), 27.

<sup>8</sup>Patricia Aballay, Dolor y lesiones: replantearse la práctica de Yoga. (2014), 1 <http://yogaconciencia.blogspot.com/2014/12/dolor-y-lesiones-replantearse-la.html>.

<sup>9</sup> Patricia Aballay, Dolor y lesiones.

que permiten ser conscientes y adentrarse a vivir una nueva experiencia cada día de la práctica desde el reaprender, ¿Cómo profundizar la respiración?, ¿Cómo sostener el centro energético? ¿Cómo centrar la atención en puntos específicos? y ¿Cómo a partir del movimiento se movilizan las reacciones internas? Estos nuevos pensamientos e incógnitas que surgen con la práctica de ashtanga yoga enfocada en sincronizar respiración, pensamientos y movimientos, son los que temporalmente suspenden los deseos automáticos o habituales.

Esta tesis está estructurada en dos capítulos, una mirada panorámica de la vivencia experiencial y las prácticas del cuerpo, que responden al interés de abrir nuevas vías sobre la importancia de apropiarse de herramientas que aporten una técnica de entrenamiento, en la formación actoral y en la vida.

En el primer capítulo, abordamos una mirada panorámica de la vivencia experiencial en la que se puede ir observando parte de mi propio proceso y a la par visiones y teorías de otros investigadores, autores que también dialogan sobre estos ejes. Entre los referentes conceptuales que sustentan nuestro objeto de estudio, resaltamos los siguientes: subjetividad e individualidad; cuerpo-mente; teatralidad; entrenamiento. La subjetividad como esencia social, que es asumida y vivida por los individuos en su existencia particular. Se puede vivir esa subjetividad, bien sometiéndose a ella tal y como se la recibe (alienación) o bien reapropiándose de sus componentes en un proceso de singularización (expresión-creación).

En el segundo capítulo, exploramos los fundamentos ontológicos del entrenamiento del actor. Las prácticas del cuerpo en su sentido, función humana y social que surgen de una serie de preguntas como: ¿De qué libertad se habla en la repetición y la tradición de una metodología?, ¿Se puede pensar la disciplina como espacio de libertad creativa?, ¿Cómo descubrir los bloqueos que afectan al cuerpo y mente?, preguntas que implican una reflexión que conlleva necesariamente a una determinada postura ontológica sobre la relación del teatro, una práctica corporal del actor y su relación con el mundo.



## **OBJETIVOS DEL PROYECTO**

Esta tesis busca analizar y reflexionar sobre la necesidad de apropiarse de una técnica corporal, en este caso el uso del ashtanga yoga, como medio para la preparación actoral y la consciencia corporal, con la cual afrontar las oposiciones físicas, psicológicas y sociales, con la finalidad de descubrir, transformar y posibilitar mediante este sistema de entrenamiento una práctica teatral autónoma, consciente y liberadora. En particular, se intenta evidenciar la importancia del uso de una técnica corporal como base en el proceso de formación en artes escénicas. Para esto se propone la aplicación de la técnica ashtanga yoga como un sistema de entrenamiento en el proceso de formación y creación actoral, como un medio que potencie la conciencia y liberación corporal y mental en el trabajo actoral y en el cotidiano, ya que proporciona herramientas que permiten explorar las capacidades insospechadas de nuestro cuerpo-mente y transformar los límites que bloquean el acceso a las capas profundas de nuestro ser (físico, psicológico y social).

El recorrido de esta investigación no quiere desembocar en un resultado definido, o planear una propuesta técnica específica. Más bien, se propone reflexionar temas específicos desde la necesidad de integrar herramientas que contribuyan y sirvan para el trabajo corporal (entrenamiento, training). El resultado esperado, es tratar de ampliar los horizontes de la práctica actoral hacia un trabajo consciente y autónomo, enfocado en la liberación de la tensión muscular, los hábitos y comportamientos que actúan restando plasticidad y organicidad en los movimientos del cuerpo y en el imaginario de la mente.

Para llevar a cabo estos objetivos, se observará la aplicación de la herramienta ashtanga yoga (primera serie) como parte de un sistema de entrenamiento en el proceso de formación y creación actoral en el devenir de un personaje, paralelamente a esto, se fue elaborando una reflexión teórica que da cuenta del trabajo experimentado.

## ANTECEDENTES

### *1. Entrenamiento actoral, preparación corporal*

Teniendo como punto de partida el concepto de training o entrenamiento, en cuanto es uno de los elementos transversales de la pedagogía teatral que trasciende las técnicas y las estéticas, resulta importante revisar algunos rasgos de pensamiento de los grandes maestros del siglo XX quienes concibieron sus procesos pedagógicos precisamente desde estos términos, como un avance en la estructuración de una teoría y fundamentación enfocada en la creación teatral. A continuación se hace un acercamiento a esos estudios teóricos, históricos y conceptuales sobre las diversas técnicas y metodologías (didácticas), proponiendo en particular aquellos que marcaron cambios y realizaron los aportes más significativos para el establecimiento de los sistemas y métodos de formación.

Entre los referentes imprescindibles para el desarrollo del entrenamiento o training en la pedagogía teatral está Konstantín Stanislavski, uno de los exponentes más importantes de la renovación teatral. Enfocado en sistematizar el arte del actor en un método pedagógico, y haciendo hincapié en el mundo emocional y físico del actor, Stanislavski desarrolló lo que denominó la psicotécnica. En ella, propone tres conceptos básicos en su método: el sí mágico, las circunstancias dadas y la memoria emotiva. Al final de su vida estas indagaciones concluyeron en el método de las acciones físicas, en el que la acción física, la precisión y la organicidad del cuerpo acabaron siendo los elementos centrales de su técnica. Aunque en su teoría no usa el término «entrenamiento» de manera explícita, en sus innovaciones sobre el arte y la pedagogía de la actuación está implícita la necesidad de una preparación específica del actor. Sin embargo, y pasando por dos de sus discípulos como son Meyerhold y Michael Chejov, sus aportes plantean nuevas vías pedagógicas que abordan cada técnica dentro de un contexto histórico y artístico. No se trata de aprender algunas habilidades, sino de reaprender, en el sentido de incorporar principios que se articulan y que abren infinitas posibilidades.

Fue Meyerhold quien individualiza en la práctica el camino para crear una especie de fisión de la actividad teatral, liberando las energías potenciales, tanto para quien hace

teatro como para quien lo ve.<sup>10</sup>

Los movimientos de la biomecánica se distinguen por estos principios: ausencia de movimientos superfluos e improductivos, ritmo, una correcta posición del centro de gravedad del cuerpo y estabilidad. [...] Su objetivo era dar la sensación de movimiento consciente, de cómo moverse en el espacio escénico.<sup>11</sup>

Estos autores, desde sus investigaciones y la práctica misma han aportado y establecido principios para la formación actoral como la importancia y necesidad de dedicar tiempo a la preparación (entrenamiento, training), ensayos y a la investigación para la creación escénica, independientemente de llevar a cabo una producción o presentación ante los espectadores o en diversos espacios.

Continuando con las derivaciones norteamericanas del método de Stanislavski, como son las de Strasberg, Aider y Meisner, luego lo abordan los exponentes de la denominada tradición francesa, el teatro físico del cuerpo de Copeau hace énfasis en el cuerpo como eje de la expresión dramática, fundado sobre ejercicios (entrenamiento, gimnasia) que crea una disciplina del cuerpo. Dullin recuerda la necesidad de perfeccionamiento del actor basada en una técnica y ejercicios que sientan la base en un método. Decroux quien desarrolló una disciplina artística y exploró el cuerpo del actor como materia escénica y Lecoq, habla de preparación corporal, gimnasia dramática, de educación del cuerpo, es quien dedicara su vida a la pedagogía, su escuela es un referente importante de la pedagogía teatral de la segunda mitad del siglo XX.<sup>12</sup>

Estas reflexiones apuntan a indagar sobre los aportes que cada una de estas teorías o caminos ofrecen a la formación del actor, a los posibles puentes entre una y otra experiencia de formación, a las derivaciones de los métodos que se emplean, se aprenden y a los medios que ayudan a su desarrollo. Así como la reflexión sobre la manera en que estos caminos o formaciones abordan el cuerpo del actor como materia escénica y pedagogías.

En este recorrido es necesario mencionar también a autores como Brecht, Artaud y Brook, quienes, aunque en sentido estricto no realizaron investigaciones de carácter

---

<sup>10</sup> Eugenio Barba, Nicola Savarese, *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (México: Escenología, 1990), 89

<sup>11</sup> Barba, Savarese, *El arte secreto del actor: Meyerhold: El grotesco, es decir La biomecánica*, 186.

<sup>12</sup> Marleny Carvajal Montoya, *El entrenamiento del actor en el siglo xx: Fundamentos etimológicos, ontológicos, científicos y pedagógicos* (Barcelona: Universidad Autònoma, 2015), 15.

sistémico o métodos pedagógicos definidos, sí fueron importantes en la renovación del arte del actor por sus innovadoras concepciones escénicas. «Artaud habla de un atletismo afectivo, admitir en el actor una especie de musculatura afectiva que corresponde a las localizaciones físicas de los sentimientos»<sup>13</sup>. Y, por supuesto, a Grotowski:

El teatro laboratorio de Jerzy Grotowski, los ejercicios son ahora un pretexto para trabajar en una nueva forma de entrenamiento. El actor debe descubrir las resistencias y los obstáculos que le impiden llegar a una tarea creativa. Los ejercicios son un medio para superar los impedimentos personales [...] Tiene que adaptarse personalmente a los ejercicios para hallar una solución que elimine los obstáculos que en cada actor son distintos.

[...] Educar a un actor en nuestro teatro no significa enseñarle algo; tratamos de eliminar la resistencia que su organismo opone a los procesos psíquicos. El resultado es una liberación que se produce en el paso del impulso interior a la reacción externa, de tal modo que el impulso se convierte en reacción externa [...]. La nuestra es una, *vía negativa*, no una colección de técnicas, sino la destrucción de obstáculos [...] (mediante un entrenamiento vocal, plástico y físico, se guía al actor para que logre el punto exacto de concentración)<sup>14</sup>

Son estos elementos habilitantes, que Grotowski propone sobre el entrenamiento del actor y la pedagogía actoral, los que conecto con los componentes que se abordan en esta tesis como objetivos y necesidades. Apropiarse de una técnica corporal como medio para la preparación actoral y la conciencia corporal, con la cual afrontar las oposiciones físicas, psicológicas y sociales con la finalidad de descubrir, transformar y liberar las limitaciones y bloqueos que obstruyen la posibilidad de explorar el trabajo actoral con mayor libertad.

Finalmente llegamos a Eugenio Barba: su teoría y práctica constituye uno de los legados más importantes sobre el arte del actor desde sus investigaciones enfocadas en la *Antropología teatral* que no busca principios universales sino indicaciones útiles, por lo tanto, «estudia el comportamiento fisiológico y sociocultural del hombre en una situación de representación.»<sup>15</sup> Según Barba.

Los ejercicios de entrenamiento físico permiten desarrollar un nuevo

---

<sup>13</sup> Antonin Artaud, *El teatro y su doble* (Barcelona: Edhasa, 2001), 147.

<sup>14</sup> Jerzy Grotowski, *Hacia un teatro pobre*, (siglo XXI, 1992), 12-13.

<sup>15</sup> Barba, Savarese, *El arte secreto del actor*, 8.

comportamiento, un modo diferente de moverse, actuar y reaccionar: una destreza determinada. Esta destreza se estanca en una realidad unidimensional si no golpea en profundidad, si no consigue llegar al fondo de la persona constituida por sus procesos mentales, su esfera psíquica, su sistema nervioso.<sup>16</sup>

Los referentes y métodos de entrenamiento mencionados «difieren, y a la vez establecen fundamentos necesarios para el trabajo del actor como: flexibilidad, trabajo sobre la voz y sobre la interioridad»<sup>17</sup>, fundamentos que complementan la formación del actor equilibrando cuerpo, espíritu y carácter humano. Actualmente, esos principios se mantienen presentes en las diferentes «instituciones de formación de actores profesionales, escuelas independientes y al interior de compañías o siguiendo a un maestro experto»<sup>18</sup>. En el contexto ecuatoriano existen muchas propuestas estéticas y poéticas de formación teatral y entrenamiento actoral, lo que da como resultado un abanico bastante amplio de prácticas teatrales. Dentro del contexto universitario de la carrera de creación teatral, parte de las pedagogías que se imparten se basan en estos métodos y referentes mencionados, es un proceso que se ha mantenido para ofrecer a los actores/actrices en formación, herramientas específicas sobre pedagogía teatral.

## *2. Ashtanga Yoga método y filosofía para la liberación y conciencia del trabajo corporal y actoral*

Empezando por una definición acerca de la historia del yoga:

La palabra Yoga significa vínculo o unión. Es la ciencia física, mental y espiritual que aporta al practicante las herramientas necesarias para lograr un crecimiento integral, mediante el reconocimiento, dominio y uso de su cuerpo, mente e intelecto, en sus máximas potencialidades. Para conseguir esta especie de fusión es necesario en primer lugar controlar la mente y eliminar la confusión y los estímulos innecesarios que impiden alcanzar la claridad. El yoga se origina en la civilización védica, la más antigua del planeta, que se extendía por toda la tierra al pasar el tiempo se fue dividiendo y se redujo hasta quedar concentrada en el territorio que hoy conocemos

---

<sup>16</sup> Barba, Savarese, *El arte secreto del actor*.

<sup>17</sup> Josette Féral, «Dijo usted training », en *Teatro, Teoría y Práctica Más Allá de las Fronteras* (Buenos Aires: Galerna, 2004), 170.

<sup>18</sup> Féral, «Dijo usted training», 168.

como India, por eso se dice que el yoga nació en la India.<sup>19</sup>

Para conocer acerca de la práctica de ashtanga yoga se hace un breve mapeo por la historia y el método desde principios que se trabajan a la par en la práctica corporal y en la formación actoral. También se hace alusión a lo aprendido en la carrera de teatro, *La ética y disciplina de Stanislavski*, que aborda lo que necesita el actor para crear una atmósfera propicia para el trabajo actoral. «Hay que mantener nuestro teatro libre de todo cuanto sea negativo, pernicioso, si se logra entonces aparecerán las condiciones favorables para el trabajo artístico.»<sup>20</sup>

A grandes rasgos, se puede describir la ciencia del yoga y sus diferentes estados de evolución de la siguiente manera:

1. Se armoniza y purifica el cuerpo físico, por medio del control del cuerpo, la respiración y una correcta alineación.
2. Con el cuerpo purificado, las ondas de pensamiento se mueven de una forma más armónica. En este momento se puede empezar a entrenar la mente para la meditación. Por medio del Karma Yoga (acción con conciencia espiritual) gradualmente se van purificando las actividades.
3. Cuando la mente está limpia y las acciones son conscientes, el practicante se cualifica para recibir y entender el conocimiento espiritual.<sup>21</sup>

Igual, es necesario y parte de los principios de la práctica de ashtanga yoga seguir una serie de pasos, para lograr un crecimiento integral y llegar alcanzar otros estados en cuerpo-mente (en sus máximas potencialidades). En la práctica teatral *Stanislavski* elabora principios como parte de *su ética y disciplina, para actores y actrices*. Aprender a ser pacientes, tener autocontrol (conciencia física y mental). Reconocer las dificultades y saber que se necesita tiempo, equilibrio y tranquilidad para superarlas, de otra manera se estaría obstaculizando nuestro esfuerzo. Para conseguirlo es necesario eliminar la confusión y los estímulos innecesarios que impiden alcanzar la claridad en el trabajo creativo.

---

<sup>19</sup> Aura Gordillo, *Yoga-danza. Encuentro entre el yoga y la danza* (Bogotá: 2015), 14.

<sup>20</sup> Konstantín Stanislavski, *Ética y disciplina compendio*.

<sup>21</sup> Aura Gordillo, *Yoga-danza*, 15.

## BALANCE DEL ESTADO DEL CONOCIMIENTO

Desde la necesidad de relacionar la metodología ashtanga yoga a la creación teatral se analizan algunos documentos que proponen y entablan el uso de la metodología en sus contextos y bajo sus necesidades. Sandra Paz Araneda plantea en su tesis, *Yoga una disciplina para el entrenamiento personal del Actor* algunos cuestionamientos sobre la variedad de disciplinas físicas, pedagógicas, y técnicas que se desarrollan e imparten en su contexto (universidad de Chile). Se centra en la importancia de tener una estructura clara, de cómo elaborar un entrenamiento personal, o bien en colectivo. Por lo tanto, es necesario tener un seguimiento de alguna disciplina física, que se realice de manera constante.

El *yoga* como un entrenamiento para un posterior proceso creativo, resulta de gran ayuda al momento de enfrentarse al proceso actoral, no siendo éste una herramienta en pro de una creación de un personaje, sino que los ayuda más bien como una herramienta de autoconocimiento para lograr que el cuerpo no siga dividido de la mente. Por otro lado, el *yoga*, en el plano físico, fortalece en el actor a tomar mayor conciencia corporal, a desarrollar la tonicidad muscular, flexibilidad, y el cuidado en las articulaciones, las cuales muchas veces se pueden ver dañadas en prácticas físicas de alto impacto, por lo tanto resulta importante que los actores en formación sean capaces de cuidar bien su instrumento para poder entrar posteriormente a otras disciplinas físicas exigentes.<sup>22</sup>

En este fragmento se hace hincapié sobre la relación cuerpo mente, y sobre cómo el *yoga* va integrándose desde la toma de consciencia, el hacerse presente con la mente en el cuerpo. De este modo se puede tener claro cada elemento que se utiliza tanto en el trabajo actoral como en el corporal (entrenamiento), así se puede aprovechar al máximo cada uno de sus recursos sin bloquearlo, logrando al contrario dimensionar el propio cuerpo en relación a lo que se hace: cuando el cuerpo ya integra este saber, encuentra como colocarse en un espacio o situación.

La herramienta ashtanga yoga también potencia el trabajo en la danza como base de

---

<sup>22</sup> Sandra Paz Araneda, *Yoga una disciplina para el entrenamiento personal del Actor* (Santiago de Chile 2010), 20.

entrenamiento que aporta cambios físicos, mentales y emocionales, favorables y aplicables en la ejecución de su trabajo. De esto dan cuenta Carolina Bigorra y Marcela Medel<sup>23</sup> en su tesis *Beneficios del yoga: su relación y aplicación en la danza*. Hacen un recorrido desde su propia vivencia y de un grupo de personas entrevistadas que están relacionadas tanto en el mundo de la danza como del yoga, se observa como la práctica de ashtanga yoga se complementa con la actividad de la danza ya que «aporta beneficios en el plano físico y mental que apunta directamente a optimizar la ejecución de esta disciplina.»<sup>24</sup>

En el ámbito local actual, y en el marco de este proyecto de investigación, hice un acercamiento a personas que están cercanas a mi contexto, en el ámbito de creación escénica y que utilizan la práctica de ashtanga yoga como una de las herramientas para explorar en el trabajo corporal y parte de sus pedagogías. Mediante fragmentos de una entrevista que le realicé a cada una/ uno por separado, podemos entender la perspectiva y la mirada que la metodología y las herramientas del ashtanga yoga han otorgado a su trabajo actoral, pedagógico y en su cotidiano.

**Estefanía Rodríguez, actriz parte del grupo Muégano teatro, licenciada en artes escénicas, profesora de yoga, diseñadora y gestora.** (Entrevista realizada en la Biblioteca de las artes, 12/07/2019)

*¿Cuál es tu sistema o metodología de preparación corporal y actoral?*

**R:** Ashtanga yoga, vinyasa flow y algo de Hatha como herramientas dotadas de fluidez. Lo importante de una práctica es la conciencia que puedes tener de tu cuerpo y sobre todo tiene que ver con la forma en que lo vas entendiendo: cómo se utiliza tu musculatura, articulaciones, si haces el trabajo de manera investigativa. Por otra parte es una buena herramienta para el actor y la actriz, porque permite conectar movimiento y respiración: sales del código de la respiración atlética y empiezas a tener otro vínculo con la respiración que es sumamente importante para el actor y actriz.

*¿Cómo has desarrollado a partir de la conciencia corporal y mental herramientas que permitan liberar tus movimientos o bloqueos (corporales y mentales), y has tenido estos dos principios presentes en tu vida diaria y profesional?*

---

<sup>23</sup> Carolina Bigorra y Marcela Medel, *Beneficios del yoga: su relación y aplicación en la danza* (Santiago de Chile, 2005).

<sup>24</sup> Bigorra y Medel, *Beneficios del yoga*.



**R:** Hacer la práctica de ashtanga yoga me ayuda a mantenerme calma, que no se da cuando no práctico; hacer la práctica me mantiene sana: cuando dejó de practicar, automáticamente vuelven los dolores, los problemas en la columna... prácticamente es mi vida. En lo actoral me interesa hacer un análisis del trabajo del cuerpo del actor actriz, me ha servido para entender la biomecánica del cuerpo, como utilizar el cuerpo sin lastimarlo ya que es tan complicado en el teatro y la danza, me interesa mucho tener una conciencia de la musculatura, de la protección, de cómo utilizar el cuerpo, cuidarlo y usarlo con la misma potencia sin lastimarlo.

**Oscar Santana fue parte de la compañía nacional de danza, ballet nacional, intérprete de danza contemporánea y docente de la carrera de danza en la Universidad de las artes.** (Entrevista realizada el 20/11/ 2019 en la Biblioteca de las artes)

*¿Cuál es tu sistema o metodología de preparación corporal?*

**R:** El ashtanga yoga me ha dado una nueva oportunidad para considerar el yoga como una forma útil de entrenamiento, hasta ahora sí había probado con algunos otros estilos de yoga y no me habían funcionado mucho, siento que por la fluidez y el autosacrificio que tiene funcionó, ahora que empiezo a practicarlo me doy cuenta que es diferente a lo que pensaba, está nutriendo mucho mi filosofía de vida y de docencia.

Me ha enseñado mucho acerca de la gratitud y la paciencia con mi cuerpo, el hecho de haber aprendido tanto de esto me hizo querer practicarlo más. De cierta forma por la técnica, la repetición fue un espacio para entender “la mente de mono” (meditación) lo que me ha ayudado hacer las paces con algunos temas que tenía pendientes, estaba dejando muchas cosas atrás y tener ese espacio es muy rico.

Me interesa este espacio de pensar muchas cosas al mismo tiempo y al mismo tiempo no tener que pensar en tantas para concéntrate en tu práctica, pero ¿porque no concentrar esa clase de cosas como parte de la práctica también? quizás no es un obstáculo que tienes que saltar, más bien es aprender a reconocerlas y saber que están ahí y aceptarlas como parte de uno, quizás el movimiento está asociado y tiene que ver con los pensamientos que se están teniendo. Me pasa mucho: por ejemplo el dolor de mis rodillas se fue desde que empecé a

aceptar que tenía que aventurarme un poco más, no me refiero a la elasticidad de mis piernas ni del resto de mi cuerpo sino de algo mental.

*¿Cómo has desarrollado a partir de la conciencia corporal y mental herramientas que permitan liberar tus movimientos o bloqueos (corporales y mentales), y has tenido estos principios presentes en tu vida diaria y profesional?*

**R:** Me ha ayudado a aceptarme, entender que mis limitaciones son mis limitaciones y no es algo malo, es parte de mí, no hablo sólo de limitaciones físicas, en este caso también mental, ejemplo: no aceptar que tengo limitaciones físicas y a veces conformarme de cierta forma cuando sé que puedo ir más allá. Escuchar y entender lo que necesita mi cuerpo, saber que también puedo ir despacio en vez de forzarme todo el tiempo. Físicamente he corregido mi postura, lo más notorio sobre todo la flexibilidad en hombros, rodillas y la parte alta de mi espalda que por ende se ha fortalecido.

En lo profesional ha desencadenado que pueda darme el tiempo de entender lo que pasa con mis estudiantes, que cada uno necesita su propio tiempo, tiempos que a la vez pueden ser acelerados si son gatillados de una forma diferente, ya que muchas veces uno es muy condescendiente con uno mismo y como docentes tenemos la facultad de acelerar esos procesos, si sabemos apretar los botones “correctos- diferentes”.

Es necesario entender al grupo como un laboratorio, con la idea de que todo el tiempo se están potenciando como grupo, en lugar de que cada uno por su cuenta intente ir subiendo a costa de lo que sea, tener un buen ambiente dentro del grupo o los grupos que no necesariamente quiere decir que todos se van a llevar bien, porque todos tienen afinidades diferentes.

**Lorena Delgado, intérprete coreógrafa de danza contemporánea, directora y docente de la carrera de danza de la Universidad de las artes, profesora de yoga.** (Entrevista realizada el 4/12/2019 en el edificio Távara, Universidad de las artes.)

*¿Cuál es tu sistema o metodología de preparación corporal?*

**R:** El yoga como base, tiene que ver mucho porque en estos momentos no puedo acceder a que otros profesores me entrenen, en danza es mucho tú vas a la clase de alguien más, puedo tomar clases de la carrera pero siento que el yoga se ha vuelto una base para entrar a los otros mecanismos, la metodología que he diseñado está en encontrar la fortaleza

en la diversidad de cada herramienta, sigo estando curiosa a aproximaciones de movimiento, que son infinitas, y mientras más recorro el camino de la danza, me doy cuenta de la amplitud de la palabra. Esto me permite abrir el pensamiento que la danza no son codificaciones o estéticas a las que se le han llamado danza que se han impuesto, como buscar la movilidad. Lo que hace la danza es analizar el movimiento, como ampliamos el rango de movimiento, como salimos de hábitos de estéticas o de formas.

*¿Cómo has desarrollado a partir de la conciencia corporal y mental herramientas que permitan liberar tus movimientos o bloqueos (corporales y mentales), y has tenido estos principios presentes en tu vida diaria y profesional?*

**R:** A lo largo de mi carrera me fui acercando a un trabajo más somático y me encontré con personas que me hicieron entrar en este estado de conciencia corporal interna, y poderla ir desarrollando no eliminando la imagen externa aunque esto no sucede siempre. De hecho, esto en mi caso ha variado mucho desde el trabajo escénico; en este momento considero que tengo una percepción más amplia en relación a mi cuerpo, que me ha tomado mucho tiempo de entrenamiento. En un principio busqué el yoga y no me fue tan bien, luego me conecté mucho con unas profesoras en Estados Unidos, como Pamela Prieto y Tara Marie Perry, trabajaba desde el yoga pero a través del body mind centering. El trabajo de ella era sobre la percepción sensorial, que era bastante amplia, mientras que Pamela Prieto trabajaba desde lo anatómico, la anatomía funcional de Irving Dawn. Estas dos personas influyeron mucho en lo que yo quería para mi cuerpo pero también influenciaron en como yo quería enseñar la danza.

**Pilar Aranda, actriz, directora actoral y fundadora del grupo Muégano teatro, profesora de actuación de la carrera de creación teatral en la Universidad de las artes, creadora de varias ediciones de las Jornadas Artísticas y Culturales contra la Violencia hacia las mujeres, con el apoyo de diversas ONG guayaquileñas. (Entrevista realizada vía mail el 27/12/ 2019)**

*¿Cuál es tu sistema o metodología de preparación corporal y actoral?*

**R:** Un entrenamiento diario de acondicionamiento físico que regularmente son ejercicios de ashtanga y acro yoga. Este entrenamiento dispone al cuerpo en alto nivel de concentración, trabaja el control del centro y resonadores a partir de esto, trabajo en función de lo que demande el montaje- proyecto que esté haciendo. Es necesaria esta preparación

previa tanto para las clases como para mi propio proceso. Estamos cada vez más ajenas a nosotras mismas, más desconectados, de modo que para sacar a nuestros cuerpos de la cotidianidad y llevarlos a un territorio poético los ejercicios o dinámicas sólo del ámbito actoral no son suficientes, y menos para lxs estudiantes que no tienen mucha práctica.

*¿Cómo has desarrollado a partir de la conciencia corporal y mental herramientas que permitan liberar tus movimientos o bloqueos (corporales y mentales), y has tenido estos elementos presentes en tu vida diaria y profesional?*

**R:** Desde el momento en que se me presentó la oportunidad de empezar a trabajar con mi cuerpo (el teatro, el movimiento extracotidiano) no he dejado de pensar como dejar que mi cuerpo hable, se exprese en su potencia. A lo largo de los años durante los estudios de actuación siempre fui muy activa y curiosa de los procesos-ejercicios con y desde el cuerpo, fui registrando lo que cada proceso le daba a mi cuerpo y desde ahí fui estructurando una manera de entrar al trabajo, herramientas que se han ido convirtiendo en metodología, a lo largo de mi proceso autodidacta fui conociendo las diversas teorías e investigaciones que otras artistas habían hecho o hacían. Entendí que la respiración y todo lo que contribuya a su recuperación orgánica tendría que ser una herramienta básica de trabajo personal y de enseñanza.

## PERTINENCIA DEL PROYECTO

Es necesario aclarar que la investigación de esta tesis intenta explorar y, tal vez, exponer asuntos, interrogantes y hechos que surgen, en los primeros años dentro de la carrera de Creación teatral, es decir reflexionar sobre el uso de las técnicas corporales o de entrenamiento, como parte de los procesos creativos en la formación del actor/ actriz.

**He decidido hablar sobre la práctica del ashtanga yoga como un medio para explorar y profundizar en los procesos de creación y formación en artes escénicas, debido a que es un método que permite estar alerta frente a las manifestaciones y necesidades de nuestro cuerpo –mente, buscando ampliar su forma de respirar, estirarse, comprimirse, expandirse, flexibilizarse, fortalecerse, relajarse, tonificarse, y expresarse. Herramientas clave en especial en los estudiantes que inician en las artes escénicas, está es una etapa de reaprender sobre sí mismos, y es necesario tener un espacio de autoexploración y conciencia corporal y mental.**

Ya que durante los primeros años de estudios en la carrera de Creación teatral se otorgan una variedad de disciplinas físicas, que ayudan a la preparación corporal del actor/ actriz, que pueden ser constructivas para generar una visión amplia del estudiante respecto a qué disciplina genera un mejor efecto en su control corporal y mental en escena y en su vida. También es posible que se provoque una cierta confusión, al no tener una estructura clara de cómo elaborar un entrenamiento personal, o en conjunto. Esto se podría construir al tener un seguimiento de alguna disciplina física, que se realice de manera constante y como parte del entrenamiento actoral.

En esta investigación se propone el uso del ashtanga yoga, como medio para la preparación actoral y la conciencia corporal, porque la integración de este método, permite descubrir y generar herramientas que el estudiante posee en su propio organismo y que puede utilizar en sus procesos creativos, ya que ambas disciplinas el ashtanga yoga como el teatro se vinculan por los principios (bases) que comparten como: autodisciplina, rigor, concentración, respiración, flexibilidad, canalizar su energía, equilibrio explorar en el interior de un cuerpo- mente dispuesto y alerta. Al profundizar en estos principios el estudiante permite explorarse a sí mismo, reconocer, trascender y despojarse de sus propios límites y bloqueos físicos, psicológicos y sociales.

De esta manera, al tener ya una base sólida, ejercicios concretos y claros al cual enfrentarnos al momento de trabajar, se añaden los impulsos, las reacciones del cuerpo-memoria que van apareciendo, logrando de esta forma particularizar el movimiento, las formas, dictando nuevos ritmos, o bien alterando el orden, transformándolos, generando que el entrenamiento esté en constante modificación, renovación y al mismo tiempo que el cuerpo-vida se vaya manifestando sin que este caiga en la ejecución mecánica de la técnica.

Al dominar y tener conocimiento de la técnica que se realiza, esto nos permite tener un registro corporal mucho más amplio, lo cual genera la adquisición de otros materiales. Las asanas se pueden incluir como un gran referente que el actor/ actriz vaya hilando para la creación dinámica de una secuencia de movimientos o partitura física que pueda utilizarse como medio para la construcción e improvisación de personajes y ejercicios escénicos.

Todos estos elementos constituyen la pertinencia del proyecto, que se da de las herramientas que la práctica de ashtanga yoga le otorga a la creación y formación actoral. La práctica de ashtanga yoga puede resultar un gran medio que ayude a potenciar las capacidades corporales y psicológicas en un actor/ actriz, que resultan beneficiosas al momento de enfrentarse a entrenamientos más arduos y complejos.

## METODOLOGÍA

La presente investigación contará con herramientas de proceso observatorio y experimental. La recopilación de datos se realizó a través de fuentes: primarias, es decir del contacto con lo investigado, utilizando la entrevista, la observación además de la utilización de fuentes bibliográficas.

### *Fuentes*

Las herramientas que se integran en esta tesis son: bibliográficas, escritas y vivenciales que se complementan con las fuentes gráficas, audiovisuales y los enlaces de internet. Las fuentes bibliográficas que se han consultado en esta investigación han sido uno de los elementos primordiales para el desarrollo de este trabajo, el acercamiento a ellas me ha permitido construir un pensamiento en acción, alrededor de la conciencia presente del cuerpo-mente en movimiento, que otorga la práctica y estudio teórico de la filosofía ashtanga yoga integrada al trabajo actoral.

La metodología adoptada para la consulta y referencia teórica surge a partir de la necesidad de evidenciar la importancia del trabajo corporal, (training) que se ha desarrollado y transformado a lo largo del siglo XX. En la redacción de esta tesis se ha dado mucho espacio a las citas textuales ya que se tratan de definiciones importantes por lo que se hace hincapié a los referentes, maestros, actores, discípulos... previamente mencionados que permiten acceder a un vasto conocimiento sobre el trabajo corporal, enfocado en las artes escénicas y sobre la filosofía ashtanga yoga

### *Referencias vivenciales*

Están constituidas por el trabajo de campo, (entrevistas a profundidad y mi investigación personal) que se ha enfocado en el uso de la práctica ashtanga yoga como una herramienta para la liberación corporal y mental en los procesos creativos y en la vida. Las referencias vivenciales están integradas por la práctica propia y entrevistas realizadas a docentes que han encontrado en la metodología ashtanga yoga una herramienta para potenciar su trabajo corporal, creativo y los saberes pedagógicos de cada una de ellas, quienes han compartido parte de sus experiencias, filosofía de vida y cómo han integrado esta práctica a su trabajo escénico.

Además, se ha llevado a cabo una investigación práctica a través de la primera serie ashtanga yoga, de la cual se hace un registro mediante cronogramas, bitácoras, fotografías y videos en los cuales se da a conocer mi experiencia en esta práctica, que se desarrolla en tres etapas que van acompañadas de una variedad de materiales, libros, ensayos, videos y reflexiones que potencian y ayudan a comprender el trabajo que se realiza en esta investigación. Elementos que sirven como parte de la exploración y aplicación de la primera serie de ashtanga yoga como una herramienta que permite reaprender y descubrir desde la conciencia de nuestros límites y posibilidades, como transformar los elementos que bloquean la libertad corporal y mental sobre el trabajo creativo y en la vida, aprendizajes que se han adquirido a lo largo de mi formación.

Se observará la aplicación del método ashtanga yoga (primera serie) como parte de un sistema de entrenamiento en el proceso de creación y formación actoral, desarrollado en tres etapas con la finalidad de establecer relaciones que permitan asentar, preguntar, y dialogar sobre los principios que se relacionan entre la práctica de ashtanga yoga y en las artes escénicas, como una necesidad de tener herramientas de preparación corporal en el proceso de creación actoral.

Finalmente, se hace una reflexión sobre el proceso que se plantea llevar a cabo del 10/diciembre de 2018 al 2/noviembre de 2019, cuya descripción y análisis nos ayudará a entender la aplicación de la propuesta ashtanga yoga, como un medio que potencia la conciencia corporal y mental en el trabajo actoral y en el cotidiano, ya que proporciona herramientas que permiten explorar las capacidades insospechadas de nuestro cuerpo-mente y transformar los límites que bloquean el acceso a las capas profundas de nuestro ser (físico, psicológico y social)

#### *Referencias gráficas, audiovisuales y enlaces de internet*

Las fuentes escritas y vivenciales se complementan con las referencias gráficas como fotografías y audiovisuales que reúnen información. Se podrán observar fragmentos del registro del cuerpo en acción tanto en la práctica de ashtanga yoga como en los ensayos de la obra *Pluma y la tempestad*. Finalmente, están los enlaces de internet que recopilan información de una gran variedad de autores en relación con los intereses de esta investigación.



## CAPÍTULO I

### Materialidades y panorámicas

#### *Una mirada panorámica de la vivencia experiencial*

Mediante el autoconocimiento del cuerpo se puede ahondar en la conciencia del movimiento y sus hábitos, lo que permite develar y reconocer la estructura psico-corporal, instaurados en el cuerpo-mente, todo esto como parte de la necesidad de descubrir y transformar una corporalidad codificada, desde el uso de la herramienta del ashtanga yoga como vehículo que permite escudriñar en la propia estructura, corporal - mental y de esta manera trabajar sobre las posibilidades de nuestro cuerpo transformando las limitaciones presentes.

Se reconoce en las experiencias de formación actoral, herramientas corporales que abordan el mundo poético personal del actor actriz en formación. De allí, se plantean algunas interrogantes ante el objetivo de profundizar en la conciencia corporal y mental que permita liberar las limitaciones, desde el reaprender, sobre todo lo que conforma nuestro organismo y como este se va modificando: ¿De qué se habla con conciencia corporal y que habilita a las técnicas o métodos de entrenamiento? ¿Qué lógicas se desprenden de un proceso de entrenamiento que permita explorar desde la conciencia? ¿De qué manera descubrir las limitaciones que escapan de nuestra percepción?

A partir de la herramienta del ashtanga yoga se plantea usar las asanas como medio de confrontación y conciencia corporal y mental, sobre los propios bloqueos, posibilidades y necesidades de movimiento en relación a un espacio y otros individuos, conectada con herramientas teatrales y enfocadas en la búsqueda de la transformación de la propia estructura.

Este estudio brindará información acerca de los beneficios de la práctica de ashtanga yoga, los cuales pueden ser utilizados como base dentro de la formación actoral y para la vida, ya que tiene principios que se conectan y utilizan en las prácticas teatrales como: autodisciplina, concentración, control de la respiración, expansión de la energía, (bandhas) centro de energético, equilibrio precario, potencia muscular, alineación corporal, fluidez, y beneficios para los órganos internos. Podemos llegar a descubrir todas estas posibilidades en

el cuerpo mediante una práctica constante, la cual permite experimentar una conciencia propia del cuerpo y mente, descubrir patrones de conducta y mediante la práctica transformar los bloqueos en nuevas posibilidades.

La práctica de esta disciplina se volvió parte de mi formación actoral y personal como un sistema de entrenamiento ya que trabaja sobre las diversas dificultades corporales y mentales desde los propios hallazgos en la medida que se vuelva la práctica asidua. A lo largo del camino se llega a comprender que más allá de buscar resultados o llegar a un fin específico, lo esencial es que se descubren posibilidades insospechadas que en el cotidiano no se alcanzan a dimensionar.

Mediante la práctica se va construyendo día a día nuevos saberes que se desconocían, dando cuenta de cómo se van transformando las nociones con las que se inicia, (expectativas, pensamientos y ataduras que se pueden llegar a crear sobre uno mismo) Es necesario abrirle espacio a los nuevos hallazgos con los que uno se va confrontar al momento de practicar y volver la práctica parte integral de la vida, porque no solo se queda en el momento espacio del encuentro o entrenamiento, si no es justo al salir y ser parte del entorno en el que nos movilizamos que podríamos realmente apreciar el efecto o las necesidades que surgen.

Las posturas de ashtanga yoga han sido un medio para superar los impedimentos personales, ya que se pueden descubrir las resistencias y los obstáculos que no permiten hacer algún un ejercicio actoral o estar presentes en la vida, estos límites que pueden ser mentales o corporales son puestos a prueba no solo en la práctica también en la vida personal.

La práctica de ashtanga yoga se adapta individualmente a las capacidades y necesidades de cada uno, es un instrumento que permite descubrir la dimensión interna e inmaterial de la vida, porque devela capas muy profundas de nuestro ser, desde la conciencia que experimenta y reflexiona no sólo sobre el entorno en el que nos movilizamos, sino también sobre uno mismo, a través de movimientos corporales reflexivos que inducen modos específicos de atender al propio cuerpo, por medio de la concentración, atención a nuestros pensamientos presentes y como estos emiten señales, sensaciones y emociones en respuesta del entorno que nos rodea.

No pretendo que esta investigación se vuelva un documento anecdótico sobre mi proceso, en este viaje de conciencia y confrontación con mi propia estructura corporal y

mental. Por lo tanto, se busca hacer una reflexión sobre textos, videos y personas relacionadas con la práctica de ashtanga yoga (entrevistas a referentes locales) recopilar otras perspectivas e información de esta práctica utilizada en diferentes espacios de creación y procesos de aprendizaje.

### **Imagen, el espejo energético**

En el lenguaje cotidiano, habitualmente se utilizan las palabras ‘imagen’ e ‘imaginación’ sin pensar en profundidad en su sentido y su significado. Sin embargo, el imaginario mental constituye un vehículo esencial de la percepción, el pensamiento, el lenguaje y la memoria. La imaginación no es tan solo esa capacidad, un tanto frívola, de fantasear, sino que puede considerarse el cimiento de la propia condición humana. Gracias a nuestra imaginación somos capaces de captar la condición múltiple del mundo y el continuum de las experiencias a través del tiempo y de la vida.<sup>25</sup>

En relación con la forma en la que Juhani Pallasmaa, a través de su libro *La imagen corpórea*, analiza desde distintas aristas el papel de la imagen, como mediadora entre el mundo y los dominios del pensamiento, sensación y la imaginación «es una experiencia vivida especializada, materializada y multisensorial.»<sup>26</sup> Elementos como la palabra, el lenguaje, el pensamiento, la visión, la percepción y la memoria, dominan la conciencia, y las diversas formas de relacionarse-comunicarse, en una realidad imaginaria y simultánea que se basa en representaciones neuronales, en imágenes y metáforas corpóreas, que forman parte de la experiencia existencial y del sentido de cómo se va configurando la propia identidad. «El inexplicable poder perceptivo y emotivo de la imagen [...] me lleva a pensar que esta está profundamente enraizada en nuestra historicidad biológica, nuestro inconsciente colectivo y nuestra conciencia existencial.»<sup>27</sup> La ilimitada producción y mercantilización neutralizadora en la actualidad, han relegado el concepto de ‘imagen’ a una forma superficial, estilizada y efímera de representación y de comunicación visual, momentánea que responden al entorno en el que se va configurando la información recibida por los estímulos captados de los sistemas sensoriales.

---

<sup>25</sup> Juhani Pallasmaa, *La imagen corpórea, Imaginación e imaginario en la arquitectura* (Barcelona: 2014), 4.

<sup>26</sup> Pallasmaa, *La imagen corpórea*, 7.

<sup>27</sup> Pallasmaa, *La imagen corpórea*, 15.

Investigaciones recientes demuestran que las imágenes se producen en las mismas zonas del cerebro que las percepciones visuales, y que a nivel experiencial, las primeras son tan reales como las segundas; las regiones del cerebro que participan en la formación de imágenes son las mismas en las que se procesa inicialmente las señales neuronales de los ojos que dan lugar a las percepciones visuales.<sup>28</sup>

Se suele pensar en la imagen desde lo netamente visual y fija, que es una fusión construida de preceptos fragmentados y discontinuos, que viene acompañada por los sentidos desde su conexión e integración, que trasciende las connotaciones en experiencias propias y de otras modalidades sensoriales. Además existen, imágenes que llegan a través de los impulsos sensoriales que se reciben desde los órganos exteriores.

Este principio puede entenderse como un eje transversal sobre el concepto de ‘imagen e imaginación’ desde la frecuencia, de distintos sentidos que se emplean indistintamente para designar «representaciones, percepciones y entidades de la imaginación, los sueños y las ensoñaciones»<sup>29</sup> Es necesario analizar lo que realmente sucede en la mente cuando nos enfrentamos a un bombardeo de pensamientos o estímulos corporales ya que se van activando las sensaciones de nuestro cuerpo, en la medida que se asocia la información recibida con la memoria interna y corporal que se guarda sobre la imagen, activa el acto mental de imaginar, el cual empieza el proceso de recrear y activar algunas zonas del organismo vivo como los sentidos, memoria, afecto, emociones y reacciones, en respuesta a este proceso de asociaciones se proyecta el mundo ficticio que se desarrolla en el imaginario, este permite experimentar nuestras propias emociones mentales a través de la sensibilidad de los estímulos recibidos.

### *Imagen, afecto y empatía*

El contenido emotivo nace del encuentro con la imagen y la proyección de la realidad del entorno. «Kearney afirma que “una imagen está muerta hasta que se la imagina”»<sup>30</sup>. Al darle una acción, a la imagen, la asociamos y confrontamos con los recursos que se alojan en la conciencia, se puede llegar a relacionar, o manipular la emoción y el comportamiento

---

<sup>28</sup> Pallasmaa, *La imagen corpórea*, 15.

<sup>29</sup> Citado en Pallasmaa, *La imagen corpórea*.

<sup>30</sup> Citado en Pallasmaa, *La imagen corpórea*, 131.

que esta genere o liberar e inspirar la imaginación, abriendo una dimensión de libertad imaginativa como canal directo que va desde los sentidos hacia la mente.

Bachelard llama acertadamente a esta interacción sensorial “la polifonía de los sentidos”. La capacidad de síntesis de nuestro sistema perceptivo es verdaderamente asombrosa. “Los sentidos se traducen uno al otro sin necesidad de un intérprete, se comprenden uno al otro sin necesidad de pasar por la idea.”<sup>31</sup>

La multitud de información simultánea se experimenta como una entidad integrada del objeto o el entorno, todo entorno tiene cualidades auditivas, olfativas, palpables e incluso cualidades hápticas<sup>32</sup> ocultas, son esas propiedades las que aportan y completan la percepción visual. «Paradójicamente hemos tocado ya inconscientemente una superficie antes de ser conscientes de sus características visuales; comprendemos su textura, dureza, temperatura y humedad inmediatamente<sup>33</sup>.»

### *Imagen de control y emancipación*

Las imágenes se utilizan para innumerables fines, pero existen dos tipos de imágenes opuestas con relación a la libertad del sujeto: las que dictan, manipulan y condicionan, y aquellas que emancipan, fortalecen e inspiran.<sup>34</sup>

La primera categoría limita, contiene y disminuye la libertad, la capacidad de tomar acciones y la individualidad del sujeto, centrando y canalizando su conciencia y atención hacia un patrón impuesto, a menudo debilita la posición que tiene, en el contexto que habita. La segunda categoría descubre, fortalece y libera por medio de la imaginación, la emoción y el afecto, “nos recreamos en la imaginación de manera continua” no solo como escapatoria también como un mecanismo de defensa, en algunos casos inconscientes que pueden llegar a negar la realidad o mantenerla.

---

<sup>31</sup> Citado en Pallasmaa, *La imagen corpórea*, 91.

<sup>32</sup> El sistema háptico involucra las tradicionales sensaciones táctiles de presión, temperatura y dolor, todo esto mediante diversos corpúsculos receptores insertos en la piel, pero además las sensaciones de las articulaciones de los huesos, los tendones y los músculos, que proporcionan información acerca de la naturaleza mecánica, ubicación y forma de los objetos con los que se entra en contacto.

<sup>33</sup> Pallasmaa, *La imagen corpórea*, 90.

<sup>34</sup> Pallasmaa, *La imagen corpórea*, 21.

Necesitamos reconocer que vivimos en mundos de memoria, sueño e imaginación mental y fundamentalmente subjetivos, tanto como en un mundo percibido, compartido material, física y experiencialmente. Paradójicamente, nuestro mundo nos es dado pero, al mismo tiempo, está conformado por nosotros mismos. En resumen, el mundo se nos presenta en imágenes, imágenes que son sumamente autónomas; no avanzan a través de la causalidad, sino a través de los caprichosos caminos del inconsciente y las imprevisibles formas de asociación. Vivimos en un diálogo continuo entre imaginación y “realidad”, entre lo mental y lo físico.<sup>35</sup>

### **El movimiento y la consciencia**

En la introducción del libro *El cuerpo tiene sus razones*, Therese Bertherat y Carol Bernstein escriben:

En este momento, en el lugar preciso en que usted se encuentra, hay una casa que lleva su nombre Ud. es su único propietario, pero hace mucho tiempo que ha perdido las llaves. Por eso permanece fuera y no conoce más que la fachada. No vive en ella. Esa casa, albergue de sus recuerdos más olvidados, más rechazados, es su cuerpo. “Si las paredes oyesen” En la casa que es su cuerpo, sí oyen. Las paredes que lo han oído todo y no olvidado nada son sus músculos. En el envaramiento, en las crispaciones, en la debilidad y en los dolores de los músculos de la espalda, del cuello, de las piernas, de los brazos, y también en los de la cara y en los del sexo, se revela toda su historia, desde el nacimiento hasta el día de hoy.<sup>36</sup>

Estas palabras presentan nociones que inconscientemente dejamos de lado, o que consideramos ya conocer ¿en realidad somos conscientes de cómo se ha conformado nuestro cuerpo y mente a lo largo de la vida?, o sólo hemos reaccionado a las presiones afectivas, sociales, morales y políticas que demandan de nuestra atención día a día, sin tener presente cada uno de estos elementos. Según sostiene Bertherat, «nuestro cuerpo para conformarse tuvo que deformarse»<sup>37</sup>, se sustituyen los impulsos y necesidades orgánicas por formas extrañas que responden a la mecánica productiva de nuestra sociedad.

---

<sup>35</sup> Pallasmaa, *La imagen corpórea*, 88.

<sup>36</sup> Thérèse Bertherat, Carol Bernstein, *El cuerpo tiene sus razones: Autocura y Antigimnasia* (Barcelona: Paidós, 2014), 7.

<sup>37</sup> Bertherat, Bernstein, *El cuerpo tiene sus razones*, 7.

«Existir significa nacer continuamente. ¿Cuántos hay que se dejan morir un poco cada día, integrándose tan bien a las estructuras de la vida contemporánea, que pierden su vida al perderse de vista a sí mismos?»<sup>38</sup>. Dejamos de ser conscientes de lo que realmente somos o necesitamos por darle prioridad a nuestro mundo exterior, dejando en última instancia nuestros propios deseos reprimiendo nuestra vida a merced del entorno en el que nos rodeamos.

¿Tenemos presente que nuestra estructura psicológica y emocional es modificada por el contexto que habitamos, y que a su vez este modifica nuestra corporalidad?

¿Somos conscientes de las causas de nuestros bloqueos corporales y mentales?

¿Cómo ayudarle a nuestro cuerpo y mente a encontrar espacios de libertad que se han perdido con el paso del tiempo?

¿Nos hemos puesto a pensar que los bloqueos mentales influyen y llegan a limitar, nuestra capacidad de explorar, liberar y reconocer nuestra propio ser?

Durante nuestra vida, repetimos escasos movimientos, sin tener conflictos con ellos, sin entender que no representan más que una muestra muy pequeña de nuestras posibilidades. No sabemos cómo actúa cada parte de nuestro cuerpo en relación con las otras, ni sabemos tampoco cómo se organizan y cuáles son sus funciones y sus verdaderas posibilidades.<sup>39</sup>

Nos han educado para estar siempre ocupados, entretenidos, evadiendo lo que nos permita sentir y confrontar (hacer presente) los impulsos orgánicos del cuerpo-mente, mediante acciones repetitivas “naturalizadas”, acciones que rechazan la posibilidad de explorar nuestro mundo interior afectivo, acciones que pueden ser usadas como mecanismos de defensa ante el dolor y lo desconocido, volviéndose en bloqueos corporales y mentales que se alojan en diversas zonas del cuerpo-mente, nuestra estructura corporal no se concientiza a menos de que se haga un trabajo específico que demande poner atención, o un análisis sobre lo que se está movilizándolo tanto en el interior como en el exterior de nuestro cuerpo-mente en las diversas situaciones que enfrentamos.

---

<sup>38</sup> Bertherat, Bernstein, *El cuerpo tiene sus razones*, 7.

<sup>39</sup> Bertherat, Bernstein, *El cuerpo tiene sus razones*, 17.

La toma de consciencia del cuerpo es un proceso continuo e interminable [...] se trata de sentir, percibir, y conocer lo que está ocurriendo en cada una de las partes del cuerpo y en su conjunto en cada momento y situación en relación con el suelo, el espacio, los objetos y los demás.<sup>40</sup>

Tanto en la vida cotidiana como en la formación actoral es necesario explorar y reconocer la información que recopilamos, cómo la base de las experiencias que proyectamos y experimentamos. Mediante herramientas o técnicas que permitan movilizar y transformar, en nuestro cuerpo-mente los bloqueos, sentimientos, pensamientos, sensaciones y emociones en instrumentos de liberación, para indagar sobre nuestro mundo interior, buscando caminos en los que se logre conectar lo exterior con lo interior de esa manera construir un cuerpo-mente que pueda usar los elementos que. Autores como Jerzy Grotowski y Eugenio Barba que reforman el entrenamiento teatral lo mencionan: «el cuerpo pasa a ser un instrumento sensible, que necesita despojarse urgentemente de actos o hábitos adquiridos en su cultura para poder ser un cuerpo libre y listo para la escena.»<sup>41</sup>

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. Al hablar de percepción Alexander Lowen señala:

La percepción corporal: es una estructura cognitiva que proporciona al ser humano el reconocimiento de su cuerpo en cualquier situación y la información necesaria para establecer las relaciones con el medio, a partir de la conciencia de uno mismo y de su situación en el espacio. La percepción corporal es un contenido amplio que incluye al esquema corporal (tono muscular, respiración, lateralidad, autopercepción, imagen, conciencia corporal y vivencia de las mismas) por medio de las experiencias.<sup>42</sup>

Percepción como la preparación de un nuevo terreno corporal, de la piel para dentro, quitando del cuerpo lo que sobra, asumiendo el propio peso, sacando gestos sociales,

---

<sup>40</sup> Bertherat, Bernstein, *El cuerpo tiene sus razones*, 28.

<sup>41</sup> Jerzy Grotowski, *Hacia un teatro pobre* (Coyoacán: Siglo XXI, 1992).

<sup>42</sup> Alexander Lowen, *Bioenergética: El concepto de energía* (Barcelona: editorial Herder, 1985), 54.



acercando al cuerpo cada vez más a un estado donde los sentidos no tienen pretensiones ni presupuestos y la voluntad descansa, pasa a un segundo plano y se detiene a observar impulsos, tensiones, toques, espacios, zonas, sucesos pasajeros que le pertenecen al cuerpo, pero que no son posibles de captar en un sentido utilitario o de identidad. Es decir, espacios del cuerpo que construyen sentidos en la medida que se los siente, no tienen otra finalidad que el de ser sentidos.

Mientras se practica yoga es el cuerpo quien debe decirnos qué hacer, y no el cerebro. El cerebro debe cooperar con el mensaje que recibe del cuerpo. Suelo decirles a los estudiantes: Vuestro cerebro no está en vuestro cuerpo Por eso no podéis con el asana". Lo que quiero decir, claro está, es que la inteligencia está en sus cabezas, y no llenándose el cuerpo. Puede que el cerebro se mueva más deprisa que el cuerpo o que el cuerpo no acierte a cumplir las instrucciones del cerebro, debido a la falta de una instrucción adecuada por parte de la inteligencia. Es necesario aprender a mover el cerebro no tan deprisa, para que así pueda seguir al cuerpo, o bien hacer que el cuerpo se mueva más rápido para que se ajuste a la inteligencia del cerebro. Que el cuerpo sea el hacedor, y el cerebro el observador.<sup>43</sup>

La herramienta del ashtanga yoga inicia con una acción (una asana), y en alguna otra zona del cuerpo algo se mueve sin permiso, al mismo tiempo que se conducen las sensaciones, percepciones e imágenes incontroladas que transitan la mente y el cuerpo, aceptarlas permite conocer lo que somos, esto significa que nuestro cuerpo y mente puede llegar a descubrir dónde se hallan escondidas las tensiones, y quizás también qué significado tienen. «Se empieza a introducir percepción consciente en el cuerpo y a fusionar la inteligencia cerebral con la corporal.»<sup>44</sup> Lo que ayuda a desactivar la tensión corporal para poder utilizar toda la energía en sentir y percibir.

---

<sup>43</sup>Patricia Aballay, «Asanas: Percepción consciente, inteligencia corporal (Argentina, 2012)» Blog Conciencia yoga <http://yogaconciencia.blogspot.com/2012/11/asanas-percepcion-consciente.html>.

<sup>44</sup> Patricia Aballay, «Asanas: Percepción consciente, inteligencia corporal (Argentina, 2012)».

## Breve historia del método Ashtanga Yoga

Es un sistema muy antiguo con un largo linaje de gurús, que tiene sus propias tradiciones.

A los doce años de edad Pattabhi Jois comenzó a estudiar con Krishnamacharya, quien le enseñó el método del yoga Korunta (significa grupos) manuscrito antiguo de ashtanga yoga, se dice que el texto contenía listas de muchas maneras de agrupar asanas, así como enseñanzas sobre vinyasa, drishti, bandhas, mudras y filosofía. Esta sería la base de las lecciones prácticas de yoga, que le enseñó Krishnamacharya. Es la fuente del ashtanga yoga tal como lo enseña Pattabhi Jois.<sup>45</sup>

El Ashtanga Yoga es una ciencia y una práctica que ha evolucionado durante miles de años y que apunta al desarrollo moral, físico, mental/emocional y espiritual del ser humano.

El término ashtanga, significa ocho ramas, fue impuesto alrededor del año 200 a.c. por el gran sabio indio Patanjali, el primer yogui que sistematizó un enfoque del yoga. Su sistema de ocho etapas proporcionó una serie de pasos ordenados gracias a los cuales quienes practican esta disciplina pueden alcanzar el estado de yoga. Dentro del sistema de ocho ramas del ashtanga, la tercera se denomina *asana*. Se trata de la práctica de las posturas del yoga clásico y es el instrumento que une la mente con el cuerpo a través del hilo de la respiración. En este sistema, la respiración es la clave de la concentración mental.<sup>46</sup>

## Ocho ramas de la filosofía asociada al método Ashtanga yoga

1. Yama: Son reglas de comportamiento a las cuales se debe someter todo aquel que quiera acercarse al yoga. Es una etapa que se divide en cinco códigos morales: Ahimsa, no violencia, Satya veracidad, Asteya no robar, Brahmacharya continencia, celibato y estudio de los vedas y Aparigraha, No apego, tanto a cosas materiales como a sentimientos nocivos.
2. Niyama: purificación personal y estudio de la práctica del yoga, divididas en

---

<sup>45</sup> Sri K Pattabhi Jois, Yoga Mala, edit. Eddie Stern. (2002) <http://yogaconciencia.blogspot.com/2015/03/yoga-mala-de-sri-k-pattabhi-jois.html>.

<sup>46</sup> John Scott, *Ashtanga Yoga, Guía esencial paso a paso al yoga dinámico* (Madrid: Gaia, 2001), 10.

cinco códigos: Saucha (limpieza física y mental), Santosha (completa satisfacción), Tapas (disciplina), Svadhyaya (recitar los vedas para sí mismo) e Ishvara hacen referencia a la purificación personal y pueden trabajarse de forma conjunta. Si Yama se refiere a la purificación mental. Niyama tiene que ver con la satisfacción y la depuración física -purificación del cuerpo tanto interna como externa.

Estos principios hacen alusión a las primeras consignas que recibí en la carrera de teatro (la ética y el sentido de sí mismo, disciplina), herramientas necesarias para crear una atmósfera propicia en el trabajo corporal y actoral, dentro y fuera del aula y sobre todo como preparación y despojarse de la carga cotidiana innecesaria. Así poder adentrarse en un trabajo interno, en cuerpo- mente, la metodología lo menciona, trabajar en la depuración y purificación del cuerpo- mente tanto interna como externa. Mediante el silencio y la atención consciente, podríamos liberarnos de las dificultades mezquinas de la vida diaria, del banalizar el trabajo y de la violencia que se ejerce e imponemos en nuestra vida. «Es posible ponerlas a un lado, olvidarlas por un momento, o simplemente trabajar con ellas [...] Es un trabajo, un esfuerzo consciente y para ello se requiere en principio la fuerza de voluntad y la práctica constante.»<sup>47</sup>

3. Asana: Posturas para meditar, las posturas o asanas han sido organizadas cuidadosamente en una secuencia específica para acceder a cada uno de los músculos del cuerpo, a fin de estirarlos y tonificarlos, al igual que los nervios, órganos, glándulas y canales de energía, las asanas no son simplemente ejercicios; se trata de posturas y transiciones sincronizadas con la respiración.
4. Pranayama: regulación de la energía vital, es el control de la respiración a nivel físico y sutil. Se logra a través de la inhalación consciente (puraka) la espiración (rechaka) y la retención (kumbhaka).
5. Pratyahara: control sensorial, es la etapa de la estabilidad y actúa dirigiendo continuamente la concentración hacia el ritmo respiratorio.

Mediante la práctica se puede trabajar en nuestra propia flexibilidad que no es tan solo corporal ya que se expande a todo nuestro organismo vivo (físico y mental), de esta

---

<sup>47</sup> Stanislavski, *Ética y disciplina*, 11.

forma se puede llegar a todos los aspectos de la vida, permitiéndonos escudriñar en nuestra propia estructura física, emocional y psicológica. A partir de la práctica se ha despertado una sensibilidad corporal que antes desconocía y que me ha ayudado a reconocer desde la vivencia como transitar los estados energéticos emocionales y físicos en el proceso de creación e improvisación. En el libro *Ética y disciplina en el proceso de creación* Stanislavski menciona:

Nadie puede esperar expresar todos los rasgos de un personaje, si antes no ha adquirido un manejo de sí mismo, si a través de este dominio y la disciplina interior, el actor actriz no encuentra la calma y armonía que le son necesarias para olvidar su propia individualidad no podría liberarse de las diferentes costras y capas de la vida privada que lleva encima y que pueden interferir en el trabajo creativo.<sup>48</sup>

Es necesario trabajar día a día arduamente sobre los preconceptos y limitaciones, para acceder con la práctica constante y el despojo al caparazón, el círculo repetitivo de la vida que hemos creado (rutinas, hábitos, corazas, máscaras, distracciones y apegos). Así podremos reconocer las dificultades que se atraviesan en este camino, saber que se necesita de constancia, tiempo equilibrio y tranquilidad para acceder a este espacio, de otra manera se estaría obstaculizando nuestro esfuerzo.

6. Dharana: concentración, la mente deja de distraerse se concentra en un único elemento, como la inhalación, exhalación, y el punto de observación o dristi.
7. Dhyana: meditación, cada postura se une elegantemente a la siguiente para formar una guirnalda de asanas y convertirse en una meditación en movimiento.
8. Samadhi contemplación, realización personal o estado de felicidad, es la culminación de las ocho etapas del Ashtanga.<sup>49</sup>

Samadhi: Se trata de tres aspectos que conducen a un estado de concentración, meditación (en movimiento) o contemplación, vendría a ser el estado del actor/ actriz antes de iniciar un proceso de construcción de personaje. Un cuerpo- mente listo despojado de todo apego que interfiera en la exploración del mundo interior de la presencia en la que se está

---

<sup>48</sup> Stanislavski, *Ética y disciplina*, 12.

<sup>49</sup> Scott, *Ashtanga Yoga*, 15 -16.

trabajando, a través de la activación de cada uno de los principios mencionados (respiración, centro energético, puntos de enfoque).

Si no me libero de su influencia para despertar en mí la consciencia de que no soy solo un producto del ambiente que me rodea sino que también soy parte del universo. No tendré la receptividad necesaria para la profundización, para la percepción, ni estaré en grado de reflejar una presencia total orgánica, a toda la humanidad del personaje por construir.<sup>50</sup>

Estos ocho pasos, no es necesario llevarlos a cabo en el orden que aquí se entregan. «Sri K Pattabhi Jois comienza por enseñar Asana, la tercera etapa, a sus alumnos occidentales, ya que gracias a su exigente disciplina y práctica comienzan a comprender la importancia de la regulación de la respiración y a experimentar claridad mental»<sup>51</sup>. El trabajo al que invita el ashtanga yoga, implica no solo esfuerzos físicos también cambios de conducta e interiormente así podríamos ser capaces de vivir sin resentimientos y practicando el desapego, ya sea material como emocional.

#### *Sincronización respiración y movimiento*

Son tres elementos que se pueden llevar tanto en la práctica corporal, teatral y en la vida cotidiana. Estos refuerzan el camino que ya se viene explorando con la unión de estas tres herramientas que ayudan a la construcción de otra presencia. Mediante la práctica de ashtanga yoga como entrenamiento se trabaja lentamente para ir rompiendo nuestras limitaciones y hábitos, así conocer y exteriorizar nuestro mundo interior e ir identificando nuestras experiencias, el proceso de la vida y las situaciones que enfrentamos, (que está en relación con la psicología del comportamiento) pues sin duda que cada actor/ actriz tendrá una forma diferente y particular, de acuerdo a su realidad.

Sri Krishnamacharya, y quien entonces era su alumno Pattabhi Jois, descubrieron dos factores importantes. Primero, que todas las asanas o posturas están unidas en una secuencia exacta, y segundo que al entrar y salir de cada asana se produce un número preciso de transiciones sincronizadas, entre la respiración y el movimiento. Estos

---

<sup>50</sup> Stanislavski, *Ética y disciplina*, 12.

<sup>51</sup> Scott, *Ashtanga Yoga*, 14.

principios son introducidos desde el comienzo con Surya Namaskara Saludo al Sol se realizan 5 Surya Namaskara A (9 vinyasas) y 5 Surya Namaskara B (17 vinyasas) que incluyen movimientos sincronizados con la respiración. [...] Los tres componentes básicos que convierten estos principios en vinyasa son la respiración victoriosa, los bandhas (sello energético) y los dristis (puntos de enfoque), cuando se unen los tres, los alumnos alcanzan trishana.<sup>52</sup>

La repetición de las vinyasas, produce también una reacción física: el cuerpo comienza a generar calor interno, que resulta esencial en el proceso de purificación, calienta las articulaciones y los músculos los prepara para el trabajo físico. El enlace entre cada postura es un vinyasa de tres posturas: Chaturanga Dandasana (postura del bastón en cuatro apoyos), Urdhva Mukha Svanasana (perro que mira hacia arriba) y Adho Mukha Svanasana (perro que mira hacia abajo).<sup>53</sup>



Figura 1, Surya Namaskara A de Ashtanga Vinyasa Yoga.<sup>54</sup>

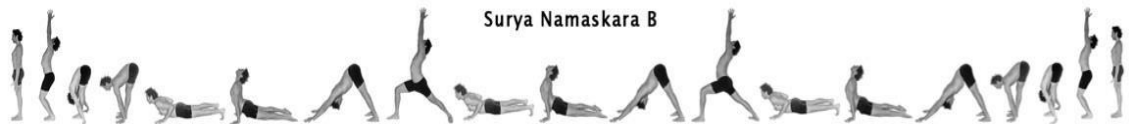


Figura 2, Surya Namaskara B de Ashtanga Vinyasa Yoga.<sup>55</sup>



Figura 3. Vinyasa de transición entre posturas.<sup>56</sup>

<sup>52</sup> Scott, *Ashtanga Yoga*, 23.

<sup>53</sup> Scott, *Ashtanga Yoga*, 10.

<sup>54</sup> <http://www.trueryan.com/store/download-the-primary-series-chart/>.

<sup>55</sup> <http://www.trueryan.com/store/download-the-primary-series-chart/>.

<sup>56</sup> <http://www.trueryan.com/store/download-the-primary-series-chart/>.

## **Tristhana: sincronización del movimiento, Respiración, Dristis y Bandhas**

### Tristhana

La verdadera esencia de vinyasa se experimenta cuando se alcanza el estado de tristhana, que es la unión de los tres principales centros de atención del ashtanga yoga: la sincronización avanzada de la respiración, el movimiento, los bandhas y los dristis. Cuando esta unión florece, una poderosa ola de fluidez emerge de la práctica, y la química resultante despliega las energías de los cinco elementos<sup>57</sup>:

- Tierra: mula bandha que produce base de apoyo, estabilidad y fuerza.
- Agua: la fluidez de vinyasa que produce sudor.
- Aire: la respiración ujjayi y los bandhas que aportan agilidad.
- Fuego: el fuego digestivo purificador de agni.
- Éter: el sutil prana que todo lo invade.

Respiración, bandhas (centro energético) y dristhis (puntos de enfoque): cada uno de estos elementos es muy importante ya que se complementan, si uno de estos no está presente o en sintonía con los otros, puede interferir en toda la práctica, interrumpir la acción de los otros dos, el flujo de las vinyasas, los puntos de enfoque, y por ende los bandhas estarían sueltos e incluso se podría activar alguna zona del cuerpo, que no necesariamente tiene que estar activada. Todo esto ocurre por la falta de atención consciente y presente, que podría estar relacionada con nuestra mente, algo allí está ocupando el espacio que se necesita para centrar la atención en el momento preciso en el que se está llevando a cabo el flujo de movimientos, que requiere de una exploración interior no tan solo movilizar la parte física.

---

<sup>57</sup> Scott, *Ashtanga Yoga*, 23.

## Herramientas que trabajan a la par en la formación actoral y en la práctica de ashtanga yoga (filosofía)

### *Respiración victoriosa, Ujjayi:*

La característica de ujjayi es el suave sonido sibilante emitido durante la respiración; las inhalaciones y exhalaciones se realizan por la nariz. Realizar movimientos al ritmo de la respiración supone que los músculos demanden un suministro de oxígeno constante, y para conseguirlo es necesario aumentar el flujo de aire. Por este motivo, cada inspiración debe realizarse desde la parte posterior de la garganta, para que los músculos que rodean la glotis incrementen y dosifiquen el flujo de aire. Cerrar la glotis es como contener la respiración: si sucede, el flujo de energía se detiene y los músculos quedan desprovistos de oxígeno y energía pránica, y, en consecuencia, se tensan. Es imprescindible inhalar y exhalar la misma cantidad de veces y durante idénticos períodos, puesto que esta igualdad marca el ritmo y los aspectos meditativos del Ashtanga Yoga<sup>58</sup>.

La respiración es algo primordial en la práctica de ashtanga yoga, en el teatro y en la vida, es un reflejo involuntario independiente del movimiento pero vinculada a él que mantiene con vida todo nuestro organismo y lo dota de energía. Pero, como es un elemento que ya está incorporado en nuestra vida, no lo tenemos presente como la base fundamental para el desarrollo de todo lo que hacemos, al contrario la realizamos de manera superficial y en desequilibrio, ya que por lo general la inhalación es más corta que la exhalación esto hace que la intensidad y duración de cada inhalación y exhalación sean diferentes. Mientras más se acorta el flujo respiratorio, no permitimos oxigenar y limpiar nuestro organismo del anhídrido carbónico, lo que puede llevar a disminuir la circulación sanguínea, contracturar la musculatura (tono) y bloquear las emociones.

Regularizando la respiración también actuamos sobre la tensión muscular y las manifestaciones emocionales, ejerciendo un cierto control. Una emoción o preocupación agita o bloquea la respiración y distorsiona el tono, igualmente una tensión muscular bloquea la respiración.<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Scott, *Ashtanga Yoga*, 18.

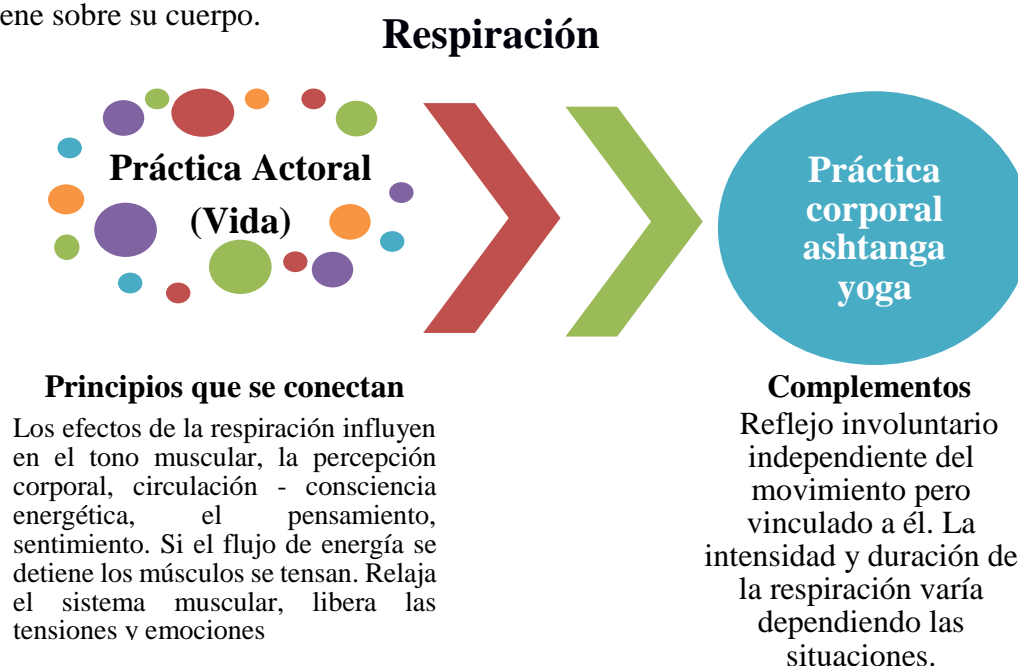
<sup>59</sup> Benito Vallejo, *Cuerpo en armonía: Leyes naturales del movimiento* (Barcelona: INDIE, 2001), 45.



La respiración es uno de los elementos que relaciono entre la práctica de ashtanga yoga y preparación actoral, en la práctica el sonido de ola de mar ayuda a centrar la atención, conduce el flujo de energía en el cuerpo, es el ritmo de las asanas, ayuda a sostener los bandhas centros energéticos, calienta el cuerpo lo que produce sudor y se depuran toxina, relaja el sistema muscular, libera las tensiones y emociones. Por otro lado, en la parte actoral la conciencia de la respiración aporta libertad al movimiento, conduce el flujo de energía en el cuerpo, el ritmo, las sensaciones, emociones y la voz, libera tensiones musculares y metales.

Al regularizar y controlar la respiración, se relaja el sistema nervioso central, desapareciendo las tensiones junto a sus efectos [...] si realizamos movimientos o mantenemos una postura que exija estiramiento de unos músculos acortados necesitamos concentrarnos en realizar una respiración completa lenta y profunda que ayude al relajamiento y estiramiento de ese grupo muscular<sup>60</sup>

Al hacer las asanas desde la respiración y el trabajo mental, utilizando la exhalación para relajar, regular las tensiones del cuerpo y lograr que este ceda cada vez un poco más su límite sin lastimarlo, al respirar se logra ir más allá de las limitaciones mentales que cada persona tiene sobre su cuerpo.



Esquema la respiración en la práctica corporal, actoral y en la vida (relación y diferencia)

<sup>60</sup> Vallejo, *Cuerpo en armonía*, 45.

## ***Bandhas***

En sánscrito bandha significa cierre, llave, o agarrar. Son una serie de portales de energía interna en el cuerpo sutil que ayudan a la regulación del flujo de prana por los canales de energía sutil del cuerpo llamados nadis,<sup>61</sup> Físicamente se activan haciendo contracciones de músculos y órganos específicos en partes puntuales del cuerpo, al contraer estos músculos es más fácil asimilar esta energía a nivel celular mientras el prana baña y alimenta el cuerpo sutil balanceando el sistema nervioso. Las Bandhas más utilizadas en yoga son:

Muladhara bandha, contracción de los esfínteres y los músculos de la base pélvica que desplazan toda la región genital, incluido el perineo, hacia dentro y hacia arriba. Esta acción elevadora de lo que se conoce como «suelo pélvico» es responsable del apoyo muscular interno de los órganos inferiores del aparato digestivo.

Uddiyana bandha, contracción y elevación de la parte baja del abdomen y el diafragma, Durante la exhalación, el diafragma se relaja y desplaza hacia arriba, en dirección a los pulmones, para expulsar el aire, mientras los músculos intercostales internos empujan la caja torácica hacia abajo para completar la acción. El resultado es que la pared abdominal (la región que abarca desde el ombligo hasta el pubis) se retrae para sostener y proteger todos los órganos internos y la parte inferior de la espalda

Jalandhara bandha, contracción de la barbilla contra el pecho cerrando la glotis, la barbilla se aprieta contra el espacio que separa los huesos del cuello para poder mirar el dristi correcto, el ombligo. Se trata de un bloqueo específico del Pranayama, o regulación de la respiración, la cuarta rama de ashtanga. Esta obturación evita que la energía pránica escape y detiene cualquier presión que se hubiera acumulado en la cabeza por contener la respiración.

Maha bandha, la aplicación de las tres bandas anteriores simultáneamente.<sup>62</sup>

---

<sup>61</sup> David Swenson, *El Manual de la Práctica* (Houston: Copeland, 2008), 8.

<sup>62</sup> Swenson, *El Manual de la Práctica*, 8.

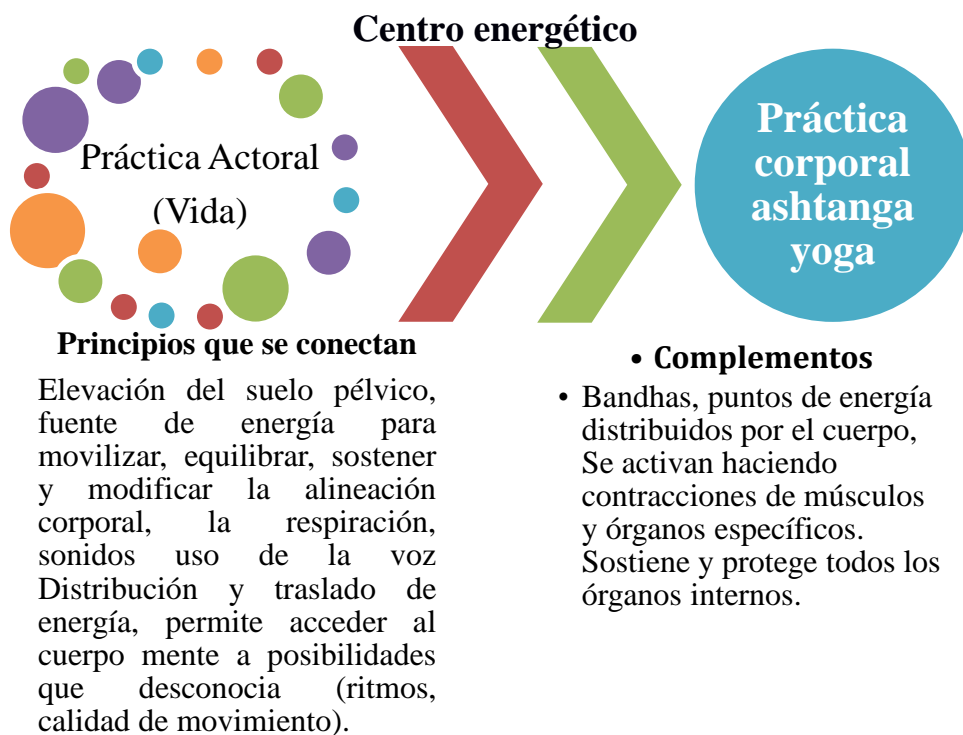
Mi maestro decía que debía encontrar mi propio punto de fuerza. Es como una bola de acero que está en el centro de un triángulo imaginario que tiene el vértice en el ano y la base en la pelvis, a la altura del ombligo. El actor debe lograr apoyar su propio equilibrio en este punto de fuerza.<sup>63</sup>

Centro energético es uno de los principios básicos que se aprende durante las primeras clases de teatro, desde el reconocimiento y profundización de la fuente de energía que se necesita para movilizar y equilibrar el cuerpo, en la medida que se amplían las herramientas y posibilidades escénicas, es necesario tener presente esta herramienta de entrenamiento, sostener y profundizar, revisando la base desde la que se está trabajando. El trabajo en la alineación corporal, distribución y traslado de pesos en relación a los pies, ocupa un tiempo importante y está en la base de todo entrenamiento técnico y expresivo.

Es el eje corporal que se sostiene en el espacio pero también se pone en movimiento constituyendo un cuerpo que se ocupa de sostenerse en su totalidad, un cuerpo en que sus partes están estrechamente relacionadas, afectándose y modificándose entre ellas. En la práctica es una herramienta para canalizar y dirigir la energía interna del cuerpo, esto desde el ámbito sutil porque físicamente se refleja en una serie de contracciones musculares internas que ayudan al cuerpo a tener un mejor soporte en las asanas. En el yoga se habla de puntos focales de energía distribuidos por el cuerpo, desde los cuales se proyecta la energía muscular hacia las zonas distales del cuerpo y hacia los cuales se lleva la energía orgánica.

---

<sup>63</sup> Barba, Savarese, *El arte secreto del actor*, 131.



Esquema centro energético en la práctica corporal, actoral y en la vida (relación y diferencia)

### ***Dristis, mirada centrada***

Es la clave del entrenamiento mental del yoga, cada postura de ashtanga yoga tiene un punto específico para enfocar la mirada que desempeña una función importante en el desarrollo espiritual de la práctica. Dristi significa literalmente visión o percepción y su propósito es dirigir la mirada a un foco único de atención para ejercer influencia tanto en lo que ves como en el modo de verlo. [...] El hecho de enfocar la mente en único punto de atención impide que fluctúa y se dirija al mundo exterior, al mismo tiempo ayuda a potenciar la fortaleza y constancia mental necesaria para mantener la concentración en un único punto. Si los ojos del practicante van de un lado a otro la mente también lo hace; por el contrario la mente permanece tranquila y atenta cuando los ojos enfocan un único objeto.<sup>64</sup>

<sup>64</sup> Macgregor, *La fuerza del ashtanga yoga*, 43.

Existen nueve dristis y cada uno tiene la finalidad de conducir la mirada hacia el interior, provocando a su vez la interiorización de los sentidos o Pratyahara. Los dristis son los siguientes:

- Nasagrai: mirar la punta de la nariz, causa que los ojos se cierren ligeramente, limitando así la cantidad de estímulos ópticos, que se recibe del mundo exterior
- Angusta ma dyai: mirar los pulgares ayuda a encontrar el equilibrio y atrae su atención hacia el punto final de determinadas posturas.
- Broomadhya: mirar un punto entre las cejas, estimula la energía que desciende de la columna vertebral en dirección al centro de la cabeza donde se asienta la sabiduría espiritual
- Nabi chakra: mirar el ombligo estimula el plexo solar ayuda a dirigir la mente hacia interior del cuerpo y favorece una flexión sutil de la columna vertebral.
- Urdhva: mirar hacia el cielo, ayuda a seguir el movimiento ascendente de la energía a lo largo de la espina dorsal.
- Hastagrai: mirar los dedos de las manos o los pies dirige tu energía a través del espacio proporcionando al cuerpo físico la sensación de tener límites,
- Padhayoragrai: mirar los dedos de los pies, dirige tu energía a través del espacio proporcionando al cuerpo físico la sensación de no tener límites, ayudan a mantener el equilibrio mientras se realizan las asanas.
- Parsva: mirar hacia la izquierda o la derecha fomenta que la mente se concentre en un flujo más sutil de energía corporal<sup>65</sup>.

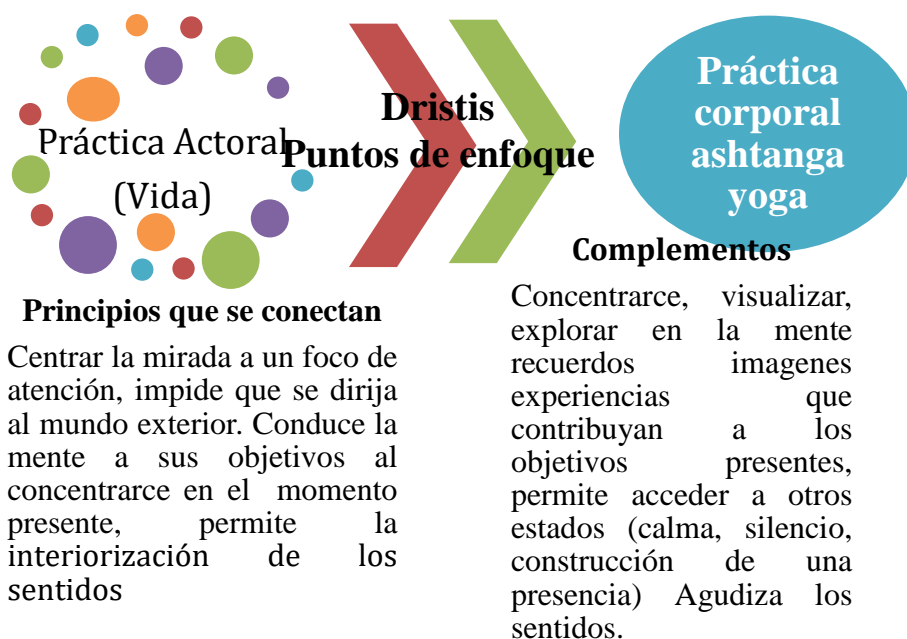
Un último punto de encuentro entre la práctica de ashtanga yoga y la práctica teatral, es el trabajo interior que se propicia con la profundización y activación de estos elementos: la sincronización del movimiento desde la activación del centro energético, al ritmo de la respiración consciente, enfocada en la acción que se está ejecutando en el momento presente. Mediante una práctica asidua y consciente se puede trabajar en los bloqueos, hábitos que limitan la vida, que se vuelven presentes a través de la exploración observación y escucha propia a cada uno de los receptores que son parte de nuestro organismo. La flexibilidad que se trabaja en la práctica no es tan solo corporal ya que se expande a todo el organismo, se

---

<sup>65</sup> Macgregor, *La fuerza del ashtanga yoga*, 44 – 45.

trabaja en el cuerpo para empezar luego llega a todos los aspectos de la vida, física emocional y psicológica todo llega a ser trastocado, se pueden abrir los bloqueos que antes ni siquiera sospechábamos que existían. «El yoga es un camino que nos lleva a remover la raíz de todo tipo de miseria. Este proceso ocurre mediante una experiencia directa de la expresión profunda, clara y abierta»<sup>66</sup>.

Todos estos puntos en común son abordados por cada disciplina desde su esencia, desde lo que cada una es, y es por eso que aportan diferentes y valiosos conceptos para el desarrollo de la propuesta de ashtanga yoga como una herramienta para la libertad.



Esquema dristis, puntos de enfoque en la práctica corporal, actoral y en la vida (relación y diferencia)

<sup>66</sup> Richard Freeman, *El espejo del yoga* (Kairos, 2018), 46.

## CAPÍTULO II

### Las prácticas del cuerpo

*¿De qué libertad se habla en la repetición y la tradición de una metodología?*

Repetición, memorización, rigor en el trabajo actoral y la práctica ashtanga yoga:

Todo adiestramiento físico tiende a reforzar ciertos patrones o esquemas de acción que capacitan para actuar sin pensar sobre cómo hacer. Es como si fuese el propio cuerpo, la mano, el pie, la espina dorsal los que piensan, sin hacer pasar el programa de acción por la cabeza. De la misma manera, por ejemplo, después de un aprendizaje en que cada movimiento debe ser comprendido, aprendido y memorizado, logramos conducir un auto. Al final somos capaces de manejar sin necesidad de apelar, cada vez, a la memoria el procedimiento, reaccionando incluso adecuada e inmediatamente cuando se presenta un obstáculo imprevisto [...]. La capacidad de reaccionar apropiada e inmediatamente no quiere decir que automáticamente sigamos un patrón memorizado de acción. Consiste en saber imaginar un modo de acción nuevo e imprevisto y ejecutarlo, incluso antes de comprender adónde nos conduce, de acuerdo a un comportamiento que tiene reglas precisas e incorporadas. Aprender el oficio de actor significa apropiarse de ciertas competencias, habilidades, modos de pensar y comportarse que, en la escena, se manifiestan, para usar las palabras de Stanislavski, como una “segunda naturaleza”. Para el actor entrenado, el comportamiento escénico es tan “espontáneo” como el cotidiano.<sup>67</sup>

Al hacer la práctica de ashtanga yoga se realizan movimientos repetitivos que suponen un desafío y al mismo tiempo, se intenta conectar el movimiento con un espacio interior profundo en el control voluntario de la acción que va más allá de la precisión hacia liberación. «La naturaleza específica del ashtanga yoga implica repetir las posturas siempre en el mismo orden hasta llegar a dominarlas. [...] Cuando repites una serie de posturas una y otra vez, dejas de comprenderlas intelectualmente para conquistar una inteligencia cenestésica»<sup>68</sup>.

---

<sup>67</sup> Barba y Savarese, *El arte secreto del actor*, 92.

<sup>68</sup> Matthew Sweeney, *La evolución del ashtanga yoga* (Publicado por Patricia Aballay, blog yoga conciencia 9 oct. 2015).

«El yoga enseña que puedes llegar a apartarte de los límites falsos de tu práctica y de tu vida cuando trasciendes el mundo ilusorio de las limitaciones»

### **Autonomía y búsqueda de la propia disciplina como espacio de libertad creativa**

Ashtanga Yoga: Se trata de una práctica en evolución que está cambiando y creciendo para adaptarse a personas de todas las edades y habilidades, al menos ese es su potencial. La tradición y su naturaleza cambiante pueden ser una cosa difícil de conciliar. [...] En el proceso de aprendizaje los alumnos tendrán dificultades, físicas [...] se les tiene que dar una alternativa para facilitar el cambio apropiado.<sup>69</sup>

Desde el momento que tomamos la decisión de enfocarnos en trabajar en una práctica, que permita movilizar el cuerpo y la mente, de la forma habitual a otros espacios, se está generando un cambio que empieza desde el pensamiento y en medida que se va explorando en la práctica, podemos ir encontrando oposiciones en reacción a explorar espacios desconocidos. Al salir de su zona de confort podríamos entender como apropiamos de las posibilidades que se desconocían y que se vuelven presentes mediante la práctica.

[...] ¿Te quedas con la técnica, la tradición, modelo o la modificas? ¿En qué momento es apropiada la variación? Mi opinión al respecto es simple no es de importancia si se varía una tradición (cualquier) sino cuando. En términos de la evolución humana y el desarrollo integral, tarde o temprano, cualquier técnica o tradición a la que te puedas adherir se hace limitante, y disminuye tu capacidad máxima.<sup>70</sup>

La técnica se vuelve un problema cuando uno se queda apegado a ella como verdad absoluta y está ya no contribuye a la necesidad de continuar explorando otros espacios. Para llevar una práctica corporal es importante dominar la técnica que no es una camisa de fuerza, el mismo trabajo que se hace con la técnica es el que permite conocer que la

---

<sup>69</sup> Sweeney, *La evolución del ashtanga yoga*.

<sup>70</sup> Sweeney, *La evolución del ashtanga yoga*.



compone, como se construye y que genera en nuestro organismo, a partir de ahí saber cómo podríamos modificarla, adaptarla hacia nuestras propias necesidades.

Grotowski hace hincapié sobre este sentido de la técnica, cuando afirma:

No queremos enseñarle al actor un conjunto preestablecido de técnicas o proporcionarle fórmulas para que salga de apuros. El nuestro no intenta ser un método deductivo de técnicas coleccionadas: todo se concentra en un esfuerzo por lograr la “madurez” del actor que se expresa a través de una tensión elevada al extremo, de una desnudez total, de una exposición absoluta de su propia intimidad: y todo esto sin que se manifieste el menor asomo de egotismo o autorregodeo.<sup>71</sup>

Memorizar y hacer la práctica con frecuencia (seis días a la semana) permite mediante las posturas se incrementa la fortaleza, vigor, resistencia y flexibilidad, con el trabajo consciente se puede tener presente la importancia de equilibrar cada aspecto del cuerpo, la parte superior e inferior, la fuerza, la flexibilidad, lado derecho e izquierdo, interior y exterior, del caso contrario es difícil progresar y despojarse de los bloqueos. Estos elementos se exploran en el espacio de auto práctica a tu propio ritmo, las posturas en especial, las que son difíciles o hay algún tipo de bloqueo, se prueba con variaciones de la postura, preparar y entrar de otra manera a la asana. De esta manera se va desarrollando nuevas posibilidades de reconocer las zonas del cuerpo, su movilidad y otras maneras de entrar al movimiento, se genera una propia disciplina en la medida que se va reaprendiendo a trabajar no solo desde el razonamiento también con los sentidos los estímulos que se reciben.

Las series de Ashtanga son únicas en diferentes aspectos:

1. Ashtanga Yoga es una de las pocas prácticas de yoga que desarrolla por igual fuerza y flexibilidad. Otros métodos de asana, [...] no enfatizan en la fuerza en igual medida que en la flexibilidad.

---

<sup>71</sup> Grotowski, *Hacia un teatro pobre*, 10.

2. Ashtanga ofrece auto-práctica. Ningún otro método pone un mayor énfasis en la auto practica 99% de los profesores de Ashtanga que conozco están practicando regularmente.
3. Ashtanga Yoga normalmente otorga mejores resultados físicos que otros métodos debido al énfasis sobre flexibilidad y fuerza, es una disciplina de autopráctica 5-6 días a la semana.
4. Ajustes. Creo que una de las mayores habilidades que tienen los profesores de Ashtanga es la comunicación de la práctica a través de las manos.
5. Observar los días de luna. Ashtanga Yoga es el único sistema que conozco que sigue deliberadamente el ciclo de la Luna, y nos enseña a prestar atención a este ciclo y cómo afecta nuestro cuerpo.<sup>72</sup>

### **Descubrir los bloqueos que afectan al cuerpo y mente.**

#### Bloqueo corporal

La tensión acumulada en los tejidos acortados se vuelve crónica, y éstos pierden hasta cierto punto la capacidad de volver a relajarse y estirarse a su longitud normal y natural. Para que un músculo o tejido esté flexible y fuerte necesita un aporte continuo de oxígeno, glucosa y nutrientes. «Si un músculo o tejido permanece mucho tiempo en tensión crónica, esa inmovilidad entorpece el metabolismo sano de los tejidos [...] restringen aún más el movimiento y por lo tanto la respiración.»<sup>73</sup>

Toda inhibición muscular-respiratoria provocará tarde o temprano, si no se elimina, un bloqueo muscular y respiratorio, que a su vez provoca un bloqueo perceptivo, es decir, un bloqueo en la percepción de esa zona del cuerpo. Los efectos de ese triple bloqueo corporal (muscular, respiratorio y perceptivo) descienden el nivel de energía vital del organismo y altera las funciones y estructuras del cuerpo. Por dentro de los músculos y entre ellos discurren otras estructuras del cuerpo: articulaciones, vasos sanguíneos. Esto significa que cualquier bloqueo corporal afecta también a dichas estructuras, si los músculos y tejidos que rodean una articulación (ligamentos, tendones, fascias) están bloqueados, esa articulación no

---

<sup>72</sup> Sweeney, *La evolución del ashtanga yoga*.

<sup>73</sup> Vallejo, *Cuerpo en armonía...*, 44.

poseerá su amplitud normal de movimiento y quedará limitada y restringida. Asimismo, los vasos sanguíneos y linfáticos que discurren a través de un músculo o tejido bloqueado estarán obstruidos y dificultará la circulación de sus fluidos. Los nervios y plexos que pasan por músculos acortados y rígidos se pinzan o irritan, afectando la sensibilidad y provocando dolor en alguna zona. «Los tubos y conductos que atraviesan un músculo bloqueado verán su diámetro reducido y obstruyen la propagación de sustancias.»<sup>74</sup> Es decir, que los efectos de un bloqueo corporal no sólo se manifiestan a nivel muscular y respiratorio, sino también en los niveles articular - conjuntivo - circulatorio - nervioso - peristáltico – orgánico. Las causas básicas del triple bloqueo corporal son los hábitos posturales erróneos, las posturas antálgicas (anti-dolor), las represiones emocionales, y los traumas, entre otras.

### *Bloqueo Emocional*

En situaciones de sufrimiento, para no sentir creamos una coraza emocional con el fin de apartar de la conciencia todo aquello que nos hace sufrir: sensaciones, sentimientos, emociones y estados dolorosos. Una emoción es un movimiento de energía vital-emocional hacia fuera al mundo, un movimiento que conlleva una actividad corporal y que produce unas sensaciones físicas (percepción) que hacemos fluir y circular por medio de la respiración. «Si queremos frenar o impedir ese movimiento de energía hacia fuera, necesariamente hemos de contener el movimiento corporal y cortar las sensaciones que lo acompañan inhibiendo la respiración.»<sup>75</sup> La estrategia de supervivencia consiste en no sentir para no sufrir.

### *Liberación de los bloqueos*

Podríamos pensar en cómo librarnos de los bloqueos y las programaciones de nuestro contexto y del pasado, para descubrir posibilidades insospechadas que ayuden a reconstruir un cuerpo y mente que reconozca sus fortalezas, desde la exploración sensorial y emotiva, descubrirse desde adentro hacia afuera de uno mismo. Aprender a escuchar, sentir y observar de manera presente sin la imposición ilusoria de pensamientos propios y ajenos: así podríamos reconocer nuestros bloqueos corporales, mentales y liberar la energía interior de nuestro ser. W. Reich señala

---

<sup>74</sup> Bloqueo psico corporal, Centro Hidra - Centro de Estudios Humanos.

<sup>75</sup> Bloqueo psico corporal, Centro Hidra - Centro de Estudios Humanos.

Toda rigidez muscular incluye la historia y la significación de su origen. Su disolución, no sólo libera la energía, sino también trae a la memoria la situación infantil en que se ha producido la inhibición.<sup>76</sup>

Cuando escarbas profundamente en las zonas dormidas descubres que es un depósito de recuerdos emociones y hábitos. Las *Sakaras* o hábitos negativos de la mente se arraigan en el organismo y se manifiestan a través de patrones como la rigidez la opresión y el dolor. Cuando las posturas de yoga te obligan a ir directamente al origen de viejos patrones de hábitos para afrontar el miedo la tristeza la ira u otras emociones traumáticas te ofrecen la terapia más profunda que existe regresar al presente.<sup>77</sup>

Stanislavski es uno de los primeros autores que hacen hincapié sobre la presencia: cuando afirma que «estar presente es ser consciente del tiempo, del aquí y del ahora de la obra y de la vida, que ocurren en el instante mismo ante los ojos del espectador», hace referencia a la capacidad de potenciar la experiencia y la vivencia en el teatro tanto del actor (en su proceso de concentración sobre sus sentidos, pensamientos y su energía en el entorno y con elementos exteriores), como del espectador en relación al encuentro con la presencia escénica del actor, que lleva la realidad cotidiana al plano de la imaginación y transforma la ficción de la obra en acontecimiento vivo. Sin presencia escénica los movimientos o acciones se quedarían en la repetición de formas vacías o en acciones sin contenido.

### ***Narrativas experimentales: Lo ontológico del ser***

Se observa la aplicación de la herramienta ashtanga yoga (primera serie) como parte de un sistema de entrenamiento en el proceso de creación y formación actoral, desarrollado en tres etapas.

Esta primera etapa empieza desde la necesidad de poder trabajar sobre la construcción de personajes para la puesta en escena de la obra *Pluma y la tempestad*, obra del cierre de semestre de la carrera de creación teatral de la Universidad de las artes, con el objetivo de experimentar mayor libertad, seguridad y confianza en los diversos ejercicios de improvisación, físicos y en la exploración de personajes. Busco afrontar los bloqueos que están limitando mi trabajo corporal y actoral por lo cual me acerco a María Coba, docente de

---

<sup>76</sup> Citado en Bertherat, Bernstein, *El cuerpo tiene sus razones*.

<sup>77</sup> Patricia Aballay, *Dolor y lesiones: replantearse la práctica de Yoga*. (2014) <http://yogaconciencia.blogspot.com/2014/12/dolor-y-lesiones-replantearse-la.html>.

la universidad de las artes y guía de ashtanga yoga en el centro de práctica corpóreas, a pedirle que me oriente en este nuevo proceso, así comienza la exploración e integración de la práctica ashtanga yoga, en el proceso creativo.

Basándome en la experiencia como estudiante de teatro y practicante de ashtanga yoga, desarrollo tres etapas en las cuales se basan los elementos prácticos y teóricos del presente trabajo. En esta primera etapa se implementa a la práctica de ashtanga yoga, herramientas propias de la creación teatral tales como: técnica vocal uso de resonadores, vocalización, uso de textos, trabalenguas, calentamiento del rostro, equilibrio precario (circuito de cubos), uso de las dinámicas de movimiento, desplazamiento por el espacio, el uso de niveles corporales (alto, medio y bajo), ritmos (fluido, staccato, caos) acompañados de una pista musical para la ejecución de secuencias de movimientos, entre otras, que pueden apreciarse con más profundidad en la explicación de cada ejercicio.

### *Resonadores*

Uso de resonadores en la secuencia Surya Namaskar o Saludo al sol A- B. Este método es vinyasas, lo que quiere decir que se basa en la sincronización de la respiración, el movimiento, puntos de enfoque y los bhandas (centro energético) que consiste en una serie de 9 posturas (ver figura 1-2). «Es un vinyasa que activa la energía del cuerpo aumentando su temperatura, para la práctica física.»<sup>78</sup> Es necesario tener presente la sincronización de la respiración profunda con el movimiento (cada inhalación toma energía) la respiración guía el impulso del sonido y la transición de un movimiento a otro: cuando se acorta la respiración o se cierra la glotis se corta el flujo del sonido, del movimiento y la vibración cambia de lugar, incluso el tiempo para permanecer en una asana.

### *Movimientos espaciales*

En el movimiento que empieza en el mat (tapete de yoga) con la misma sincronización (conectada a la base de apoyo), encuentro movimientos transitorios para salir hacia el espacio y para explorar uno de los ritmos que puede cambiar. Al inicio solo ocurre el movimiento sin pensarlo y sin visualizarlo, solo tenía la noción de mantener la transición de un movimiento a otro y lo estaba disfrutando. El sentir como cae el sudor, como se desliza

---

<sup>78</sup> Scott, *Ashtanga yoga*, 24.

el cuerpo por el piso, que el cabello se suelte, al inicio pensé que sería un obstáculo ya que antes, que el cabello se soltara en una clase práctica era garrafal, que le prestara atención o lo moviera era salir del estado que se viene dando al transitar varios ritmos en el cuerpo y mente. Así, con los mismos movimientos que estaba haciendo, intentaba evitar que caiga en mi rostro ya que había integrado la idea de que no estaba “bien”, al recibir desde fuera la indicación que lo usara, en ese momento me sentí libre y fue como tener la sensación de haber estado esperando a que esto pasara. Lo primero que quise hacer fue tapar toda mi cara y comprobar si en realidad dificulta mi visión y por ende mi movilidad, ya que siempre creí que eso pasaría. Al estar el cabello suelto en mi cara, pero, no fue así: pude jugar con él, con un elemento de mi cuerpo que no lo había usado antes y que al parecer estaba ansiosa por hacerlo. Esa fue una de las cosas que más disfruté hacer por primera vez en ese espacio.

### *Centro energético*

En las alineaciones que se trabajan en lo actoral como en el ashtanga yoga se identifican principios básicos tales como: posición paralela, donde el peso del cuerpo se distribuye equitativamente en áreas de apoyo, ya sean los pies, manos, cadera, espalda, etc.; equilibrio precario, pese a las oposiciones de las zonas del cuerpo se puede mantener estabilidad al sostener el centro activado, lo que puede dotar de ligereza o firmeza. Ambas disciplinas concuerdan que la activación del centro energético permite al cuerpo mayor estabilidad impulso, ligereza al moverse por el espacio.

Por otro lado está la apertura del plexo solar, la relajación de los hombros y la alineación de la espalda, donde se hace énfasis en la posición de cada vértebra sobre la otra, es decir manteniendo las curvaturas naturales, de la relación entre el coxis y los isquiones apuntan hacia la tierra, lo que significa una alineación específica para la cintura pélvica y para mantener la alineación que viene desde la cabeza, vértebras cervicales, dorsales, lumbares, cintura escapular, cintura pélvica, rodillas hasta llegar a los dedos de los pies. Cada uno de estos elementos mencionados ayudan a mantener equilibrio, propulsar el movimiento.

[...] Un equilibrio cotidiano en favor de un equilibrio precario o extra-cotidiano. La búsqueda de un equilibrio extra-cotidiano exige un mayor esfuerzo físico; pero es en

base a este esfuerzo que las tensiones del cuerpo se dilatan y el cuerpo del actor nos parece ya vivo antes de que el actor empiece a expresarse.<sup>79</sup>

Parte de los principios que se relacionan entre la práctica de ashtanga yoga y el trabajo actoral: respiración, punto de enfoque, bandas centro energético, hago una conexión desde los beneficios que a ambas las complementan:

- Concentración, trabaja sobre nuestra memoria, ayuda a mantenerse en calma, liberar el dolor, escuchar, observar, centrarnos en nuestros objetivos y modificar los patrones negativos.
- La respiración profunda, puede eliminar toxinas de nuestro cuerpo empezando por el dióxido de carbono, libera el movimiento, las sensaciones y elimina la tensión corporal, emocional y mental.
- La activación del centro energético, estabiliza el cuerpo en diferentes situaciones, ligereza y fortaleza distribuye y transforma el flujo de energía.

En todo instante de nuestra vida, consciente o inconscientemente, modelamos nuestra fuerza. Existe todavía un surplus teatral que no sirve para moverse, para actuar, para estar presentes e intervenir en el mundo que nos rodea sino para actuar, moverse y estar presente en una manera teatral eficaz. Estudiar la energía del actor significa entonces interrogarse sobre los principios a partir de los cuales los actores pueden modelar, educar su fuerza muscular y nerviosa según una modalidad que no es la misma que la vida cotidiana.<sup>80</sup>

En la práctica de ashtanga yoga, sin la liberación de tensiones corporales y mentales a través de la respiración, la atención presente a los movimientos que se ejecutan, no se podría llegar a experimentar o activar de manera plena y consciente las posibilidades y habilidades del cuerpo y mente que no se tienen presentes y se han quedado como limitaciones.

Para reconocer estas habilidades hay que tener claro ¿Cuáles son los bloqueos? ¿Cómo reconocerlos? ¿Que los ocasionan? ¿En qué zonas del cuerpo o la mente se localizan? y ¿Cómo trabajar con en ellos? En mi caso he distinguido algunas zonas de mi cuerpo en las

---

<sup>79</sup> Barba, Savarese, *El arte secreto del actor*, 122.

<sup>80</sup> Barba, Savarese, *El arte secreto del actor*, 94.

que generó tensión innecesaria que llega a endurecer la musculatura restándole flexibilidad y movilidad estas son:

- La rotación externa de la cabeza del fémur (conexión con la cadera), algo que me acompaña biológicamente y es parte de lo que influye en mi forma de caminar, doblar las piernas y hacer otras acciones que implique tener que rotar hacia dentro la pierna. Por ejemplo en la práctica ashtanga yoga una de las posturas que no puedo acceder es la postura de loto (indio), que es sentarse sobre los isquiones con la columna alineada, doblar las piernas, subirla hacia el pecho y luego dejarla en el extremo contrario de la cadera, una encima de la otra. En esta postura es necesario rotar la cabeza del fémur y hacer que la pierna entre y ponerla sobre las crestas iliacas.

- La falta de flexibilidad y conciencia sobre la musculatura de la cintura escapular (clavícula y omoplatos), trapecio, serrato superior, romboides y dorsal ancho. Estos son algunos músculos que recubren parte de la espalda y el pecho, suelo tensar y abandonar mi atención de esta zona, por ejemplo no dimensionó en que momento elevo el hombro derecho hasta el momento en el que cuerpo me avisa y recibo el hormigueo en esta zona, como mantengo una tensión constante allí, la musculatura se ha endurecido quitando flexibilidad al movimiento de los brazos.

Son puntos que se han localizado e identificado como la falta de relación entre lo que ocurre al interior con el exterior, llegando a modificar movilidad y alojando como bloqueos en ciertos sectores del cuerpo y mente. Alexander Lowen en su investigación sobre la bioenergética habla sobre el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo: “Cuando lo que ocurre en el mundo exterior afecta al cuerpo, el individuo lo experimenta, pero la experiencia que en realidad le llega es su efecto en el cuerpo.”<sup>81</sup>

La información que se recibe desde el entorno social, no se convierte en saber mientras no se relaciona con la experiencia corporal. Es el efecto que se genera en el cuerpo lo que en realidad le llega al individuo, este puede guardar un registro de lo que se

---

<sup>81</sup> Lowen, *El lenguaje del cuerpo*.



experimenta y parte en el cuerpo generando un registro desde la memoria corporal a partir de los sentidos.

Mediante el uso de la metodología ashtanga yoga integrada durante este proceso, se va entendiendo y viviendo esta herramienta como un medio de exploración hacia el sonido vibratorio y el movimiento espacial, que parte desde el sistema estático e inamovible, como el motor para mantener otros ritmos, calidades y resistencia de movimiento, como puntos de partida para confrontar los bloqueos que se han impuesto en la estructura corporal, mental y social, enfrentándose a la frustración, inseguridades, dolor, y al propio boicot mental.

Con el trabajo diario que se llevó sobre los elementos en relación a la práctica ashtanga yoga y la práctica actoral, se posibilita tener mayor libertad corporal mental de juego, en relación al espacio y con otros, permitiendo transitar por el descontrol, el cansancio, la fatiga, las emociones y sensaciones que se presentan en el momento. Al tener claro y presente cuales son mis bloqueos y límites desde la autoconciencia que activa la práctica, puede flexibilizar tanto el cuerpo como la mente hacerle espacio a nuevas movimientos sensaciones que me llevan a transformar y rebasar los límites físicos y mentales.

Desde el mismo hacer estar presente se van encontrando otras posibilidades o variaciones de movimientos, sonidos, cambios que surgen desde la atención a los sentidos y al silencio mental. A partir de ahí se puede encontrar puntos de apoyo como la respiración, agilidad, calidad, el ritmo y la gravedad del cuerpo, para sostener y tener presente estos recursos en la práctica, y en el proceso de formación actoral.<sup>82</sup>

---

<sup>82</sup> La información y planificación de esta etapa, está en anexos. El cronograma que describe a modo de bitácora el proceso de la investigación



Figura 4, Parada de cabeza con guía



Figura 5, Ensayo de la obra Pluma



Figura 6, Calentamiento facial, vibración sonora



Figura 7, Ensayo de la obra Pluma

## *Segunda etapa*

Como punto de partida hago una recolección de datos personales que surgen a partir de la reflexión de mi propia experiencia en la práctica de ashtanga yoga y sobre mi formación actoral, la reflexión de apuntes, textos y videos abordados y expuestos mediante un papelógrafo a modo de recolección de datos importantes y puntos de conflicto por investigar y seguir desarrollando. Comienzo por hacer presente mi propio material y a relacionarlo, en esta idea de espiral como pre-texto-esquema de trabajo.

Parte de esta etapa aún está relacionada con la obra *Pluma y la tempestad*: se mantiene la práctica de ashtanga yoga (primera serie) como base previa a los ensayos de la puesta en escena. El espacio de la práctica y la dinámica cambia, es individual, en un espacio abierto, transitado se modifica hasta la hora en que me levanto y el tiempo que dura la práctica ya que al terminar de inmediato empiezan los ensayos. Al inicio me siento incómoda en el espacio porque estoy expuesta al tránsito de otras personas y esto me distrae, pero, de la misma forma que salgo vuelvo a entrar, a pensar en los elementos que constituyen mi práctica y a sentir mi cuerpo. Siempre que por alguna razón algo me distrae lo primero que reviso y en lo que me apoyo para regresar a mi cuerpo y nublar las distracciones exteriores de mi mente es en mi respiración, ya que sé que optimiza la función circulatoria y el funcionamiento muscular, lo que actúa sobre la tensión muscular.

Al terminar la práctica siento que todo mi organismo se encuentra en calma, mi atención está centrada en lo que estoy haciendo, la respiración es uno de los factores más importantes porque no solo me permite identificar qué zona de mi cuerpo se tensa de manera innecesaria, en la práctica o en los ensayos, también regula mi flujo de energía, mi capacidad de darle ritmo a mis movimientos a la voz y me permite transitar por mis emociones y sensaciones. Para ampliar esta noción sobre la respiración en relación con el movimiento y las emociones se trae el pensamiento de Benito Vallejo:

Regularizando la respiración también actuamos sobre la tensión muscular y las manifestaciones emocionales ejerciendo un cierto control. Una emoción o

preocupación agita o bloquea la respiración y distorsiona el tono. Igualmente una tensión muscular bloquea la respiración. Al regularizar y controlar la respiración se relaja el sistema nervioso central desapareciendo las tensiones junto a sus efectos.<sup>83</sup>

Como mencionaba el estado de calma que proporciona la práctica se deriva en la necesidad de silencio interior y exterior, que me permite estar en contacto y atenta a los estímulos que recibo en relación al espacio y otros individuos, el estímulo da la capacidad de reaccionar ante diferentes situaciones, ante sus propias necesidades que pueden dejar una huella impresa, en el organismo. «La materia orgánica viva permite que una huella tras otra modifique la forma la estructura, la función y la evolución de los organismos. Ahí reside la capacidad de transformación de la vida.»<sup>84</sup>

Durante los ensayos de montaje la apropiación de los ejercicios y el cuerpo disponen no solo al trabajo físico, también a todos los estímulos que se están generando en el interior, el desarrollo emocional y afectivo proceso por el cual se logra identificar las sensaciones y emociones, direccionarlas y expresarlas. «La variedad de los estímulos, químicos, térmicos, mecánicos influyen en las reacciones transformaciones y particularidades del organismos»<sup>85</sup>. Por otro lado el cuerpo como todo ser vivo muta, se transforma, cada día será diferente, presentará cambios internos y externos, de los que podremos ser conscientes por la práctica corporal, como un proceso para redescubrir el cuerpo día a día, lo que contribuye a la exploración de una presencia escénica.

La práctica corporal no se ha tomado aquí en función utilitaria de los ejercicios, no para que pueda obtener lo que me falta o necesito para este personaje. «Los ejercicios no son herramientas para aprender a actuar o para trabajar la construcción de determinado personaje»<sup>86</sup>, los ejercicios son en sí mismos, una vía en la cual se podrán desarrollar reflejos, son un camino que puede mostrarte muchas posibilidades de percepción de la vida e influir de alguna manera en la forma de pensar, a forjar un “comportamiento escénico” que va acompañado de una ética, respeto, amor, disciplina y perseverancia, algo que plantean ya varios maestros de teatro.

---

<sup>83</sup> Vallejo, *Cuerpo en armonía*, 45.

<sup>84</sup> Vallejo, *Cuerpo en armonía*, 23.

<sup>85</sup> Vallejo, *Cuerpo en armonía*, 25.

<sup>86</sup> Grotowski, *Hacia un teatro pobre*, 95.

Al finalizar las presentaciones de la obra Pluma, hice una pausa porque de alguna manera contraí varicela, mis muñecas estaban inflamadas (por una lesión), mi cuerpo estaba enfermo y mi mente estaba agotada, tenía la necesidad de soltar todo, pero me seguía presionando en tratar de dar la última presentación, presentar un escrito, el trabajo; la presión que me provocó es la que estalla en determinado momento como un síntoma o afección en mi cuerpo, la cual no suelo querer tener presente porque me resisto a escuchar previamente los síntomas, hasta que me invaden completamente, hasta que tengo que darme cuenta de lo que estoy causando y de qué manera lo causó, o cuál es la necesidad de presionar o por qué ocurre.

Al retomar la práctica (que no dejé del todo, solo ya no estaba haciéndola los seis días a la semana), sabía que tendría que retomar lo que venía trabajando sobre mi conciencia corporal, centrar mi atención y flexibilizar las articulaciones, músculos y tendones que se han recogido. Sé que si dejo de practicar o de movilizar mi cuerpo este se recoge, vuelve a su forma habitual, de tal manera que es como volver a reaprender, flexibilizar cada zona de mi cuerpo.

En la primera semana que empiezo a hacer la práctica de ashtanga yoga, el trabajo es de ir preparando, calentando movilizándolo con variaciones, ejercicios extra que he recibido para abrir las zonas de mi cuerpo con mayor conflicto, ejercicios que ayudan a estirar los músculos, ir haciendo que se abran y tratando de abrir un poco más el rango de movimiento, sin presionar escuchando, hasta donde puedo permitirme llegar. En esta etapa puedo diferenciar que el tipo de dolor que se genera proviene del mismo movimiento: el estirar, rotar, doblar, alargar cada una de las zonas de mi cuerpo que está activa, desde la huella que han dejado las sensaciones que permiten explorar las zonas más profundas del cuerpo.

Es la memoria corporal la que se complementa a la memoria racional y permite retomar las experiencias que se guardan en el cuerpo. El cuerpo tiene un registro sensorial, este registro nos transporta al pasado, pero no solo en el nivel nostálgico que produce el recuerdo sino al origen de la esencia, al nivel de los instintos, o al de los impulsos los que han permitido modificar los ciclos de experiencia de la vida. «Si el cuerpo es el testimonio de nuestra vida, entonces el cuerpo evoluciona, las experiencias lo transforman interna y

externamente; el cuerpo es coherente con nuestra etapa de vida»<sup>87</sup>. (La información detallada parte del cronograma y las bitácoras de trabajo, se encuentra en anexos.)



Figura 8, Parada de cabeza

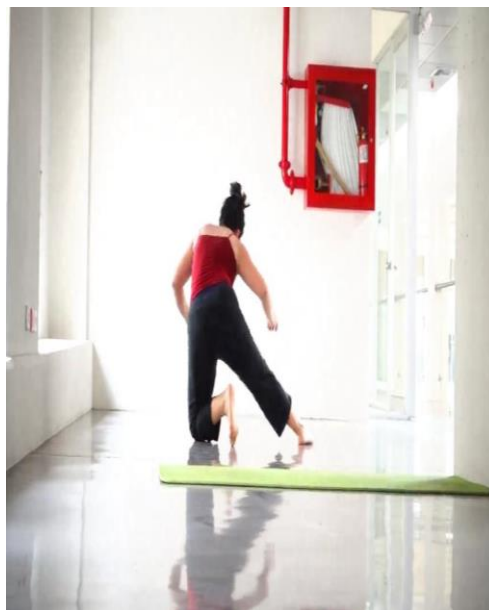


Figura 9, Movimientos en el espacio



Figura 10, Trikonasana

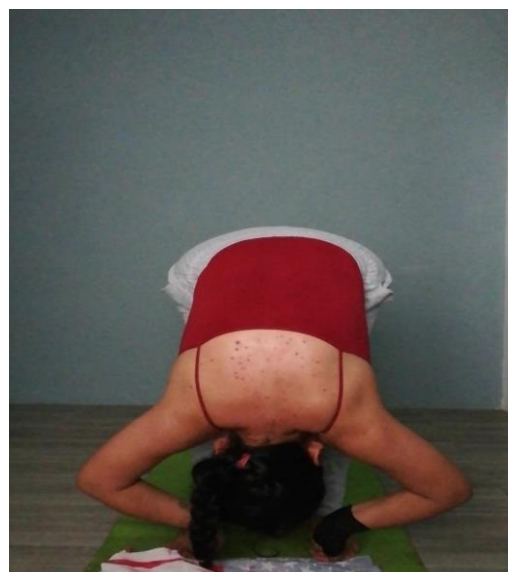


Figura 11, Padangusthasana

<sup>87</sup> Jerzy Grotowski, Los ejercicios.... 34.

### **Tercera etapa**

Esta etapa tiene dos momentos en los que no solo estoy dentro como practicante, sino también puedo acompañar a un grupo de personas desde fuera. El primero es en el centro de prácticas corpóreas, espacio de difusión de prácticas corporales y somáticas abierto a los estudiantes y a la comunidad en general, dirigido por María Coba Rosado.<sup>88</sup> En este espacio trabajé con un grupo de personas que están conociendo (iniciando) en la práctica de ashtanga yoga. Mi primer acercamiento a ellas es en una clase de demostración física (clase demostrativa) de saludo al sol A y B, y parte de las posturas fundamentales y de cierre de la primera serie de ashtanga yoga. A lo largo de las clases Mysore (autopráctica) puedo observar y acercarme a sus cuerpos, reconocer y distinguir en la individualidad de cada persona sus procesos de aprendizaje puestos en práctica.

Al estar mirando desde fuera tenía mucha curiosidad por las distintas personas que eran parte de este espacio de práctica, intentaba estar alerta y observar a cada una de ellas. Por lo que surgían muchas dudas e inseguridades acerca de mi presencia al acompañar su práctica y saber cómo y cuándo acercarme, a orientar (comunicar) ya que podría afectar, aclarar o confundir física y emocionalmente al practicante, al realizar por sí mismos las asanas. Estas dudas surgían porque era mi primera vez de este lado de la práctica y también, porque estaría en contacto con otros cuerpos- mentes; y sé que cada uno experimenta su práctica y la intimidad física de una manera distinta, ya que el contacto físico podría ser aceptable para unos y en otros una invasión.

Principios que en el momento estaba aprendiendo acompañada de María Coba, quien me orientaba en las indicaciones (verbales, demostraciones físicas o mímicas) herramientas que pueden influir en la capacidad de comprensión e interiorización en los espacios de aprendizaje de cada persona. Mark Stephens, en el texto *Ajustes de yoga* recalca que estas herramientas pueden llegar a transmitir aún más ya que:

- Aclaran una instrucción verbal o una demostración de alineamiento
- Destacan una acción energética
- Proporcionan una sensación de apoyo a los estudiantes

---

<sup>88</sup> El centro de prácticas corporales fue una instancia adherida a la escuela de artes escénicas de la Universidad de las Artes (2016 al 2019). Fue un espacio de difusión de prácticas corporales y somáticas abierto a los estudiantes y a la comunidad en general, dirigido por María Coba Rosado.

- Llevan conciencia a una parte inconsciente del cuerpo
- Ayudan a estabilizar, facilitar o profundizar una asana<sup>89</sup>

Me doy cuenta que para acompañar a otras personas se requiere estar preparado, conectar y entablar un intercambio mutuo de información por medio de la: observación, escucha, el tacto, atención y la respiración. Ya que «todas y cada una de las posturas acentúan la tensión y otras sensaciones corporales que provocan diferentes reacciones emocionales y mentales»<sup>90</sup>. Respirar conscientemente se vuelve una herramienta potente para despertar la conciencia corporal, reflexiva y abierta, a la información que el cuerpo y mente reciben al movilizar el exterior e interior de nuestro organismo, por medio del esfuerzo intencionado en cada asana.

Al permanecer atentos a la respiración mientras la sentimos en el cuerpo, advertimos que podemos respirar de manera consciente, dirigiendo deliberadamente la respiración hacia los puntos de tensión o retención, y al hacerlo sentimos en nuestro interior como esta transforma las sensaciones corporales, las emociones y la conciencia<sup>91</sup>

Al igual que se toca el cuerpo del practicante, el de la persona que está afuera orientando también es modificado, ya que es necesario entrar al espacio del otro sin perturbarlo, orientarlo en cosas específicas y no todo el tiempo hacer correcciones, ya que lo importante es que el practicante vaya explorando y descubriendo desde lo que registró en su memoria y en su cuerpo, o pueda hacer una revisión de una de las herramientas que se han otorgado para aprender sobre la secuencia práctica, así no depende únicamente de la orientación externa.

Antes de acercarme a orientar era necesario observar lo que está haciendo la persona: observó las primeras repeticiones de lo que hace y luego acompañó por ejemplo respiración nadi sodhana (alterna ver figura 17). Así, tengo la necesidad de acompañar y también hacer las primeras dos respiraciones y luego permitir que lo haga ella sola, pienso que al orientarla de esta manera podría la persona que estoy acompañando observar y registrar que se moviliza en el cuerpo del otro, que también necesito movilizar para profundizar, y también es porque

---

<sup>89</sup> Mark Stephens, *Ajustes de yoga: Filosofía principios y técnicas* (Edit. Sirio, 2016), 28.

<sup>90</sup> Stephens, *Ajustes de yoga*, 36.

<sup>91</sup> Stephens, *Ajustes de yoga*, 36.



siento que al dar indicaciones habladas unos se puede llegar a confundir, y al mismo tiempo pienso que al hacer la demostración puede que esté imponiendo mi manera de hacer y no ahondar en la suya. Tenía esa serie de incógnitas en mi cabeza mientras me acercaba a las personas; al igual que me preguntaba cómo dejar a una persona para ir hacia otra sin que sienta que la dejo a medio talle o que espere que vuelva porque .

Es sorprendente observar cómo las personas desde sus propias posibilidades buscan la manera de movilizarse, de hacer las asanas, la energía que dispone la persona al estar en la práctica. A este nivel me parece muy importante su estado de ánimo, su estado de resolver los conflictos que se van presentando, es ver que se están comprometiendo con escuchar y observar su cuerpo y que se están conectando con las premisas que reciben de fuera, sobre todo con la respiración, que era uno de los elementos que trataba de recordarles en todo momento: que no abandonen la profundidad o la corten porque ayuda a sincronizar y ampliar sus movimientos.

Con cada respiración, los límites tienden a expandirse, abrimos más espacio y creamos una comodidad más prolongada; de esta manera movemos con mayor facilidad la energía activadora por el cuerpo-mente. Si tratamos de llegar directamente al último límite de posibilidad o avanzar con excesiva rapidez nos faltara el espacio y el tiempo necesarios para que se produzcan este perfeccionamiento y activación basados en los sentidos en cambio es probable que nos lesionamos que reforcemos hábitos poco saludables o que sencillamente nos agotemos en la práctica.

Al tener la experiencia de acompañar a las señoras pude reconocer y comprender algunas dudas que tenía cuando recién iniciaba en este proceso, me preguntaba por cada una de las consignas que recibía antes y después de la práctica como: la alimentación, el tiempo de descanso (horas de sueño), la higiene y el silencio (antes y durante la práctica) elementos que pueden reducir, aportar e influir en nuestro cuerpo y mente, cómo se va construyendo en el espacio un estado presente por el cual poder conducir las distracciones que se presentan, mediante un objetivo concreto que nos permita volver cada que se desvía la atención sobre lo que se está trabajando, objetivos que pueden servir de apoyo al explorar los principios que constituyen la práctica.

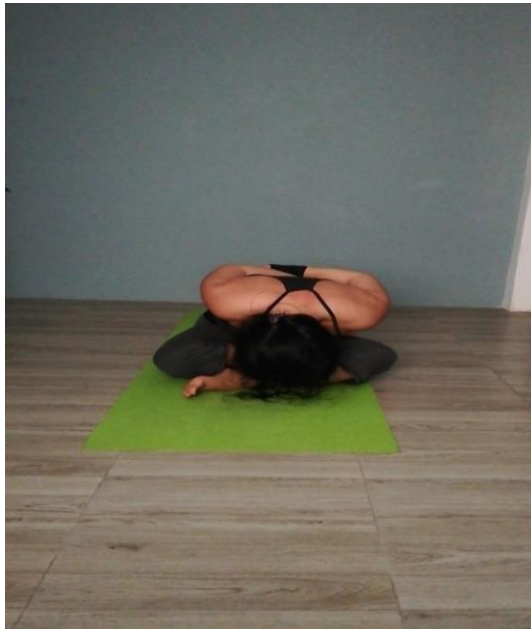


Figura 12, Baddha padmasana



Figura 13, Clase Mysore



Figura 14, Respiración nadi sodhana



Figura 15, Primera serie Ashtanga yoga

## Conclusiones

Esta investigación me ha llevado a dar una mirada sobre las experiencias que han permeado mi proceso en la carrera de creación teatral. El sentido de este análisis apela a la necesidad de tener presente la importancia de explorar en la estructura corporal- mental a través de las herramientas adquiridas en la carrera. De esta manera ser conscientes y reconocer los bloqueos y limitaciones de nuestro organismo, ya que manifestamos en el cuerpo nuestra educación, bloqueos mentales corporales, como miedos o la no aceptación del cuerpo y estamos acostumbrados a vivir las 24 horas sin tomarnos el tiempo para pensar en los estados de nuestro cuerpo- mente.

A lo largo de la historia se han concientizado diferentes problemas a los que se enfrenta el actor/ actriz en formación, Stanislavski reconoció que el miedo y la falta de confianza puede provocar al actor/ actriz tensión; Grotowski aportó al campo teatral que el actor no solo puede tensarse sino relajarse al grado de tener un cuerpo inerte, carente de energía y que el cuerpo cotidiano del actor almacena todas sus experiencias. Estas experiencias y enseñanzas son herencia de la represión de nuestra educación, que genera bloqueos externos argumentados por pensamientos negativos que provocan la no aceptación de nuestro ser.

Al identificar que parte de las limitaciones provienen *de mente*, pensamientos preconcebidos, que paralizan nuestro hacer en la práctica actoral y corporal, el training surge como una propuesta que puede servir al actor/ actriz a redescubrirse como ser humano y al mismo tiempo, repercutir en su trabajo de creación de personajes. El training como un proceso de desentrenamiento del cuerpo del actor/ actriz, lo que significa despojar al cuerpo cotidiano de los hábitos y represiones de la educación, así como de sus vicios y bloqueos; para transformarlo con la ayuda de ejercicios, en un cuerpo poético y equilibrado, capaz de crear personajes con características corporales propias, es decir, donde el actor no imponga las suyas. A partir de una secuencia de ejercicios, el actor/ actriz puede reconocer sus obstáculos, concientizar sus bloqueos guardados en la memoria del cuerpo y así, poder traspasar sus límites. Por tal motivo estos se tienen que repetir, dominar y al mismo tiempo renovar para no caer en el trabajo mecánico.

Mediante el uso de la primera serie de ashtanga yoga se podría encontrar una forma diferente y activa de entrenar, que no sería para un fin específico más bien para redescubrir y desarrollar las capacidades de cada individuo, en relación a sus pensamientos, y sus

creaciones. La práctica de ashtanga yoga deberá ser utilizada como medio que se relacione, trastoque la creación teatral (actuación) y no se convierta en una herramienta mecanizada, sino que tenga la capacidad de transformarse en los diversos territorios donde se aplique. La integración de este método, permite descubrir y generar herramientas que el actor/ actriz posee en su propio organismo y que puede utilizar en sus procesos creativos, ya que ambas disciplinas el ashtanga yoga como el teatro se vinculan por los principios que comparten como: autodisciplina, rigor, concentración, respiración, flexibilidad, canalizar su energía, equilibrio explorar en el interior de un cuerpo- mente dispuesto y alerta. Al profundizar en estos principios el estudiante permite explorarse a sí mismo, reconocer, trascender y despojarse de sus propios límites y bloqueos físicos, psicológicos y sociales.

A lo largo de esta investigación, se ha profundizado en una técnica que rebasa los condicionantes del uso habitual, cotidiano de cuerpo y mente, además de aportar a la consolidación de una disciplina propia, en la que se plantea, que se entrena para transformar el sistema cuerpo-mente cotidiano del individuo en un sistema cuerpo-mente creativo, expresivo (en la escena). Todo esto se ha convertido en un factor importante para la investigación, la formación y la creación teatral que busca avanzar en la reflexión teórica y práctica, sobre los fundamentos de la preparación corporal y actoral; teniendo como punto de partida el concepto mismo de training o entrenamiento, por cuanto es el elemento recurrente o transversal desde el punto de vista de la pedagogía actoral.

Mediante los ejercicios, se ha demostrado como la eficacia de esta secuencia de entrenamiento está en el proceso de transformación y liberación de los bloqueos del cuerpo-mente (cotidiano). Se ha utilizado un método, extracotidiano que abran el camino para nuevos saberes, que ayuden a despojar al cuerpo-mente de la estructura ya codificada y que aporten al trabajo actoral herramientas como: equilibrio, concentración, enfoque, trabajo de respiración y flexibilidad, por lo cual las prácticas o técnicas aprendidas se transforman en acciones personalizadas, dejando de ser una técnica o método cerrado, inamovible para ponerse al servicio del actor /actriz en formación así esta secuencia de entrenamiento se volvería un laboratorio.

En relación a lo antes expuesto Konstantín Stanislavski, Meyerhold, Chejov, Copeau,

Dullin, Decroux, Jacques Lecoq, Antonin Artaud, Jerzy Grotowski y Eugenio Barba, son maestros que se han esforzado en construir una teatralidad y concebir ejercicios apropiados para permitirle al actor/ actriz una formación del cuerpo -mente y espíritu, en el sentido de que estas ya no serían expuestas de manera mecánica, sino que tengan una relación directa con nuestro universo interior y creativo. Así, podríamos construir una energía transformadora que proviene de la sensibilidad interna del cuerpo, que resuena en conexión con el espacio interior y exterior, conectado tanto perceptiva como afectivamente.

La etapa central de la investigación estuvo enfocada en la puesta en escena de la obra “*Pluma y la tempestad*” trabajada entre el octavo y noveno semestre de la carrera. En esta etapa se indagó específicamente sobre las herramientas que la práctica de ashtanga yoga otorga: concentración, flexibilidad, equilibrio y liberación del movimiento través de la respiración. Herramientas que se utilizan como parte del trabajo corporal previo a la exploración de un personaje, durante los ensayos y en el montaje de la obra. En esta etapa intenté hilar y complementar la secuencia ashtanga yoga con el entrenamiento actoral: trabajo de la voz, calentamiento facial, equilibrio precario, ritmos (lírico, staccato, caos) movimientos en el espacio desde varios niveles, densidades, agilidad (transiciones, cambios de energía) y sobre todo la activación de la conciencia psico-corporal (emociones, sensaciones y reacciones), aspectos fundamentales para dotar de energía y disposición a la construcción de un cuerpo extracotidiano.

La siguiente etapa de la investigación se enfocó en la práctica de ashtanga yoga autónoma, acompañada de la parte teórica y el estudio de sus orígenes, filosofía y sus referentes (maestros, practicantes) quienes recopilan y dan sus aportes a la metodología desde sus propias vivencias. En los inicios de esta etapa aún se estaba trabajando a la par en la puesta en escena de la obra *Pluma*, aquí conecté algunos de los elementos gratificantes que me ha entregado la práctica como: la concentración, profundización de la respiración, la libertad de movimientos, la escucha y observación desde un cuerpo alerta abierto a los estímulos, que se reciben con el silencio exterior e interno, cada uno de estos elementos dan un estado de tranquilidad incluso en circunstancias que antes no sabía cómo manejar, pero con la práctica y el trabajo que se ha venido haciendo se reconoce, se sitúa y organizan (situaciones, pensamientos y emociones) de tal manera que no permiten volver al hábito de divagar sino estar presente.

La misma metodología de la práctica propicia a través de la escucha y observación, interrogantes que llevan a conocer no solo la parte práctica (posturas, asanas) también su filosofía (conciencia, estilo de vida) que permite saber ¿Qué se necesita para movilizar una zona del cuerpo y cómo este movimiento resuena en otros elementos que lo constituyen? ¿Cómo los estímulos que propicia el movimiento llegan a ser un gran indicador para conocer las posibilidades y dificultades que posee cada individuo? ¿Cómo se manifiestan en el cuerpo las emociones, los pensamientos y las impresiones guardadas?

En la tercera etapa tuve la oportunidad de acompañar la práctica de otras personas que se estaban acercando y aprendiendo sobre el ashtanga yoga (en el centro de prácticas corporales de la universidad de las artes abierto a los estudiantes y a la comunidad en general, dirigido por María Caba Rosado). Allí pude ver de fuera la energía que se crea y se comparte en el espacio, aunque se trata de una práctica individual pareciera que cada uno está conectado con el otro, desde el oír en unísono las respiraciones, ver los movimientos sincronizarse y el ambiente que genera cada cuerpo distribuido en el espacio, aspectos que al estar dentro de la práctica no se alcanzan a dimensionar del todo. Es interesante observar como cada cuerpo se va modificando y haciendo su propia variación para construir las asanas, (posturas) desde sus posibilidades de movimiento. «Todos llegamos a la práctica de yoga, con distintas circunstancias: físicas, fisiológicas y psicológicas aunque tenemos en común el hecho de ser seres humanos, ahí termina nuestra homogeneidad»<sup>92</sup>.

Así, llega a su fin el delineamiento conceptual de esta investigación, observación surgida de un proceso que reflexiona sobre las herramientas que aporta una secuencia de entrenamiento (ashtanga yoga primera serie) a la formación y creación teatral. Por medio de este proceso, se abrió un diálogo entre la práctica y las escrituras teóricas abordadas.

La primera conclusión de esta investigación-observación, es la conexión entre los principios respiración, equilibrio, concentración, enfoque y flexibilidad que otorga la aplicación del método ashtanga yoga, a un proceso de creación y formación actoral, desarrollado en tres etapas.

La segunda conclusión sería que, si no se mantiene presente el uso de una práctica corporal, método o técnica de entrenamiento, el actor /actriz en formación tendría vacíos y

---

<sup>92</sup> Stephens, *Ajustes de yoga*, 21.

frustraciones que no sabría cómo confrontar. Las limitaciones y bloqueos corporales, mentales y espirituales no permitirán explorar y detectar estímulos que se conviertan en materiales escénicos.

Finalmente la experiencia práctica y teórica de esta investigación me ha llevado a entender que el entrenamiento es un proceso que responde a una búsqueda personal, una escucha-observación consciente y constante, que no se limita sólo a una práctica diaria de ejercicios, es una forma de vida que puede llegar a modificar todo: tu forma de comer, vestir, hablar... llega a trastocar cada parte de la vida. Es una práctica en la que puedes atravesar momentos o situaciones en las que llegas a frustrarte o a disfrutar de las sorpresas que guarda tu cuerpo- mente, y que mediante la constancia y el intentar rebasar los límites físicos y mentales puedes acceder a ellas. Por lo tanto, cada cual debe ser capaz de reconocer cuáles son los elementos, necesidades e incógnitas que se movilizan en el cuerpo y mente al hacer una práctica corporal.

Las herramientas que se adquieren en la práctica de ashtanga yoga, no se quedan solo en el espacio, momento de la práctica, rebasan todas las etapas y circunstancias desde el hecho de tenerlas presente estar conscientes de su uso e importancia. En el plano mental mejora los grados de atención y concentración, punto primordial para enfrentarnos a la vida; la práctica al ser un trabajo más estático físicamente implica una mayor atención frente a lo que se está realizando, da un espacio para concientizar nuestro estado corporal y permite ir liberándonos de los bloqueos, que nos impiden avanzar. En el plano físico la respiración y el centro energético ayudan a una mayor concientización de nuestro aparato respiratorio, ayudando de este modo, a mejorar y controlar la entrada y salida de aire, lo cual beneficia de manera significativa al trabajo vocal.

La práctica responde a una persona (estructura) que va en busca de disciplina y constancia en el trabajo, que da como resultados beneficios físicos y mentales que posteriormente se materializan en un cuerpo apto para enfrentar un proceso creativo. Las asanas pueden llegar a convertirse en una partitura en donde aparezcan todas las asociaciones posibles, individuales y más íntimas. Por lo tanto se presenta aquí un trabajo que puede ser aún más importante de abarcar, sobre todo para un actor/ actriz, el ego, la humildad y la ética personal frente al trabajo.

## Bibliografía

Artaud, Antonin, *El teatro y su doble* Barcelona: Edhasa, 2001

Barba, Eugenio, *La canoa de papel: Tratados de antropología teatral* Argentina: Catálogos Editora S.R.L, 1994

Barba Eugenio, Nicola Savarese, *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral*, México: Escenología, 1990

Barba Eugenio, *Más allá de las islas flotantes*. México: Escenología, 1995.

Buyatti Natalia, Cipolla y Fabricio *El entrenamiento actoral: experimentación de estados habilitantes para la aparición de lo singular en la actuación*. Córdoba: 2015

D'Angelo, Ana; *Conciencia en la postura: del dualismo a la reflexividad en la práctica de Yoga*: Mar del plata argentina 2016.

Deseano, Sandy. *Training del actor*. Veracruz: 2015.

Feldenkrais, Moshe *El poder del yo: La autotransformación a través de la espontaneidad*. Barcelona: Paidós, 1995.

Feldenkrais, Moshe. *La dificultad de ver lo obvio* Argentina: Paidós, 1996.

Feldenkrais, Moshe *Autoconciencia por el movimiento: Ejercicios fáciles para mejorar tu postura, vision imaginacion y desarrollo personal* Barcelona: Paidós, 2014

Féral Josette; *Teatro teoría y práctica: Más allá de las fronteras*. Buenos Aires: Galerna, 2004.

Freeman Richard. *El espejo del yoga: El cuerpo y la mente como campos de experiencia*. Editado por Julia Mclean editado por Zaira Valerin Mercanti

Gerda, Alexander, *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Barcelona: Paidós, 1983.



Jiménez, Pedro. «Autoconciencia por el movimiento el método Feldenkrais y el taijiquan Tai Chi Chuan» Taichichuan N°14 invierno 2007

[https://www.researchgate.net/profile/Pedro\\_Jimenez-Martin/publication/274732367\\_Autoconciencia\\_a\\_traves\\_del\\_movimiento\\_El\\_metodo\\_Feldenkrais\\_y\\_el\\_Tai\\_Chi\\_Chuan/links/56e13eb908ae979addf10b38/Autoconciencia-a-traves-del-movimiento-El-metodo-Feldenkrais-y-el-Tai-Chi-Chuan.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Pedro_Jimenez-Martin/publication/274732367_Autoconciencia_a_traves_del_movimiento_El_metodo_Feldenkrais_y_el_Tai_Chi_Chuan/links/56e13eb908ae979addf10b38/Autoconciencia-a-traves-del-movimiento-El-metodo-Feldenkrais-y-el-Tai-Chi-Chuan.pdf)

Macgregor Kino, La fuerza del ashtanga yoga, Conceptos básicos del Ashtanga yoga. Historia y tradición: editorial Sirio 2013.

Lowen, Alexander. Bioenergética; El concepto de energía. Editorial Herder (Barcelona, 1985)

Milstein, Diana, y Mendes, H. «Cuerpo en la escuela; Dimensiones de la política». Revista Iberoamericana De Educación, monográfico 2013.

Muñoz López Ana María. Tesis imagen corporal 2014

Swenson, David; El Manual de la Práctica. Houston: Copeland, 2008.

Paz, Sandra; Yoga una disciplina de ayuda para el entrenamiento personal del actor. Santiago de Chile: 2011.

Scott, John; Ashtanga yoga, Guía esencial paso a paso al yoga dinámico. Madrid: Gaia, 2000

Vayer P. El equilibrio corporal. Aproximación dinámica a los problemas de actitud y comportamiento. Editorial científica médica. 1982.

Vallejo Benito Joaquín; Cuerpo en armonía, Leyes naturales del movimiento Barcelona: Inde, 2001

### *Páginas web consultadas*

- Conciencia Yoga: Yoga Mala, Introducción parte 1/2. Sri K Pattabhi Jois  
<http://yogaconciencia.blogspot.com/2014/06/yoga-mala-introduccion-parte-12-sri-k.html>
- Conciencia Yoga: Ashtanga yoga práctica y filosofía. Los ocho miembros en la práctica de vinyasa yoga.  
<http://yogaconciencia.blogspot.com/2012/06/ashtanga-yoga-practica-y-filosofia-los.html>
- Conciencia Yoga: Principios del Yoga. Surgimiento. Aplicación al mundo occidental.  
<http://yogaconciencia.blogspot.com/2011/02/principios-del-yoga-surgimiento.html>
- Conciencia Yoga: La construcción cuidadosa de una práctica de yoga. TKV Desikachar.  
<http://yogaconciencia.blogspot.com/2015/06/la-construccion-cuidadosa-de-una.html>
- Conciencia Yoga: Filosofía y finalidad del Yoga por Swami Vishnu Devananda  
<http://yogaconciencia.blogspot.com/2012/01/filosofia-y-finalidad-del-yoga-por.html>
- Dolor y lesiones: replantearse la práctica de Yoga  
<http://yogaconciencia.blogspot.com/2014/12/dolor-y-lesiones-replantearse-la.html>

### *Multimedia en línea*

- Sadhguru ¿Qué es Yoga? Parte I de III <https://youtu.be/aic4JIMIG8I>
- Sadhguru ¿Qué es Yoga? Parte II de III [https://youtu.be/lmIGZm\\_HFwQ](https://youtu.be/lmIGZm_HFwQ)
- Sadhguru ¿Qué es Yoga? Parte III de III <https://youtu.be/po92iA1Wtn0>
- Sadhguru ¿Cómo conocerte a ti mismo? [https://youtu.be/cazRB-JC6\\_U](https://youtu.be/cazRB-JC6_U)
- Sadhguru Deja de identificarte con la mente <https://youtu.be/fMB1qD3e-v4>
- Sadhguru ¿Cómo detener el parloteo de la mente? <https://youtu.be/iYtjUBjaTdm>
- Sadhguru ¿Tu mente te está enfermando? [https://youtu.be/7R5\\_SiEzswY](https://youtu.be/7R5_SiEzswY)
- Sadhguru ¿Por qué estoy estresado? <https://youtu.be/3gEDTrKQKdc>
- Sadhguru Una mirada profunda a la depresión <https://youtu.be/o7vOushCoTU>
- Sadhguru ¿Perturbado por el miedo? <https://youtu.be/o7vOushCoTU>
- Sadhguru ¿Cómo superar el miedo? <https://youtu.be/Huqh7qFsLcQ>
- Sadhguru ¿Qué es la ingeniería interior? <https://youtu.be/pKo5tgEGE9I>
- Sadhguru ¿Cuál es el propósito de la vida? <https://youtu.be/h9y2DEh4sUA>
- Sadhguru Nuestro ambiente es nuestra vida <https://youtu.be/GerAjr7n60>
- Sadhguru ¿Cómo controlar la ira? <https://youtu.be/PEB-gIVdJPE>
- Sadhguru ¿Cómo volverse silencioso? <https://youtu.be/W9HJdvxUuu8>
- Sadhguru ¿Cuál es la mejor manera de mantenerte saludable? <https://youtu.be/kWDFxn0xrUU>
- Sadhguru Accediendo a dimensiones más elevadas de la vida <https://youtu.be/xrLJ-rRhjE>
- Sadhguru ¿Trabajar duro o trabajar feliz? sobre estrés y manejo del tiempo <https://youtu.be/t2mPGurotSM>
- Sadhguru, Prácticas de Isha upa yoga. <https://youtu.be/8y8fn7gjHxo>

## Anexos

Cuadros sobre la aplicación de la herramienta ashtanga yoga como un sistema de entrenamiento en el proceso de creación y formación actoral

### Primera etapa

Jornada	Semana 1 10 al 14 /12/2018	Semana 2 17 al 21/12/2018	Semana 3 7 al 11 /1/2019	Semana 4 14 al 18/1/2019
<b>Ashtanga yoga</b> Tener presente la respiración, bandhas y puntos de enfoques atención al movimiento desde la elongación de la columna, apertura de caderas y hombros.	Saludos al sol A y B Parada de cabeza Posturas Finales. 30 minutos <b>Transición fluida</b>	Saludos al sol A y B Padangushthasana, padahasthasana Trikonasana, Parsvaktonasana Parada de cabeza 30 Minutos Posturas Finales. <b>acostada</b>	Saludos al sol A y B Prasaritas, Parshvottanasana Parada de cabeza Posturas Finales. 30 Minuto <b>sentada,</b>	Saludos al sol A y B Uthithas padangushthasana Ardabaddha, Guerreros Parada de cabeza Posturas Finales. <b>parada</b>
<b>Actitud Objetivos dudas y apuntes de la práctica</b> (Trabajar diariamente por fuera de las horas establecidas, llegar puntual.)	Tener presente la profundización y fluidez de la respiración en cada movimiento, ¿porque es más corto mi flujo de aire en cada inhalación en especial en las transiciones de guerreros? Saludo al sol B cambia ritmo de respiración, movimientos rápidos para estar dentro del flujo de respiración que se acorta con algunos movimientos.	Respiración sonora, ser consciente de cuando suelto el perineo y porque se cierra el flujo de la respiración cuando ocurre el agarre y la succión de mi abdomen hacia adentro? Al activar uddiyana bandha, este corte de la respiración se da por la falta de espacio para que el diafragma baje durante cada inhalación y la expansión de los pulmones se limita deteniendo su camino por las costillas, espalda y pecho se siente presión en esta zona la que no permite profundizar la entrada o salida de aire sin que también entre la parte abdominal.	Soltar tensión de los brazos, hombros y omóplatos, alinear la columna. Atención en los puntos de enfoque (dristhi) para centrar y adentrarse mi atención en mi propio territorio de información, conducir el temblor, dolor y/o tensión desde la profundidad de cada entrada y salida de aire como un punto de apoyo para ahondar en el límite que se esta presentando en la postura .	uttitha tener presente que los movimientos de la cadera (sacar nalga) y piernas hace que se pierda la alineación de la columna, como mantener estable la alineación de la columna cuando el movimiento de la pierna se abre? se desestabiliza cuando la rotación no nace de la cabeza del fémur la apertura va llevando consigo la alineación de la columna generado mayor desequilibrio
<b>Ejercicios de técnica vocal desde la revisión de ejercicios, apuntes y textos de Victor Blasco.</b> Combinación de sonidos mientras se ejecutan movimientos y sólo la exploración del mismo.	Calentamiento Facial 20 minutos de movimientos segmentados de cada área del rostro empezando por los labios, mandíbula, rostro hasta llegar a los ojos. (Ser consciente de no generar alguna tensión en otra área que no se esté movilizand.)	Ejercicios de lengua y labios 20 minutos mediante ejercicios acompañados de sonidos que se ejecutan desde el movimiento y la respiración por nariz y boca ahondar en las diferentes posibilidades de y variaciones que le da el movimiento al sonido.	Respiración abdominal 20 minutos acostada sentir como viene mi cuerpo de la práctica que partes se asientan y ir liberando mediante la respiración alguna tensión sostenida.	Uso de resonadores Vocalización 20 minutos en movimiento por el espacio activación de algunos resonadores desde la localización del sonido que puede ser desde el susurro, nasal puntos de apoyo para liberar el sonido.
<b>Movimiento espacial</b> Existe un cambio de energía, del ritmo de mi respiración y mis movimientos que van condicionando y abriendo otras posibilidades de usar el cuerpo y la voz	Recorrido en el espacio al moverse a puntos específicos desde el ritmo lírico busco que el movimiento y el sonido no se corten por la falta de energía, resistencia y profundización de la respiración . 20 minutos	Desplazamiento en varios niveles desde el ritmo staccato por todo el espacio, la premisa del ritmo pone en juego las tensiones del cuerpo y la agilidad para generar movimientos permeados por una intensidad de energía que se utiliza	Llenar el espacio, movimientos por todo el lugar cambiando la velocidad, densidad, direcciones y niveles guiado por el sonido de una música y con la premisa de mantener los movimientos en ritmo fluido.	Secuencia de acciones que se ejecutan desde el ritmo caos mediante la consigna de cambiar la energía del movimiento con el objetivo de liberar el cuerpo de los movimientos ya conocidos.

Figura 16, Cronograma, primera etapa periodo del 10/diciembre 2018 al 18/enero 2019

### Ejercicios de la primera etapa

#### Boca

60 tiempos aproximados para empezar, en cada ejercicio.

1. Masaje energético del labio superior con los dedos.
2. “Fiera”: apertura vertical de la boca ,al máximo mostrando dientes superiores e inferiores
3. Caja registradora movimiento solo de mandíbula adelante, abajo y cierre

#### Ojos

10 tiempos de cada lado del recorrido y en cada ejercicio.

1. Abrir párpados al máximo proyectando hacia afuera globos oculares (Abrir al máximo los párpados con los dedos mirada siempre activada)

2. Movimiento ocular arriba, abajo, de izquierda a derecha y viceversa, Diagonales y en círculos.
3. “Ojos locos” el movimiento de los ojos se conectan al de la pelvis, no es un movimiento separado es el impulso de la pelvis que lleva a los ojos (imagen de enchufe eléctrico, una vez este se conecta lleva la electricidad al segmento)

## **Rostro**

5 de cada uno

1. Rostro abierto hacia afuera con lengua afuera.
2. Rostro abierto hacia afuera, con lengua hacia adentro.
3. Rostro cerrado, hacia adentro, el perineo se chupa hacia adentro (todo está conectado a la zona pélvica)

Al terminar hacer 5 respiraciones profundas imagen de que toda la cara se chorrea.

## **Ejercicio de labios lengua**

1. Labios en forma de morro hacia afuera y pasar a la sonrisa.
2. Sacar los labios hacia adelante como para silbar.
3. Enseñar todo lo posible los dientes y esconderlos
4. Manteniendo los labios juntos, separar los dientes todo lo que se pueda; mover la lengua de derecha a izquierda y de arriba a abajo.
5. Girar la lengua afuera de la boca alrededor de los labios de derecha a izquierda por arriba y por abajo, de izquierda a derecha por arriba y abajo.
6. Sacar la lengua todo lo posible, tocar el labio superior abriendo todo lo posible la boca sin tocar con la lengua los dientes inferiores, tocar mentón, tocar la punta de la nariz con la lengua.

## **Respiración abdominal.**

1. Posición: De cubito supino (tumbado boca arriba) con las piernas flexionadas y las plantas de los pies y la zona lumbar apoyadas en el suelo en el abdomen

Desarrollo: La inspiración por la nariz proyectando el abdomen hacia arriba. Pausa de dos segundos expiramos por la nariz contrayendo el abdomen progresivamente.

Tiempo de duración: Tres series de 10 respiraciones (realizar una serie de 10 respiraciones, descansa 1 minuto en esa posición repetir hasta completar las tres).

Consideraciones: El aire debe pasar por las fosas nasales sin hacer ruido. Al inhalar mover solo el abdomen hacia arriba y mantener tórax y hombros en reposo al exhalar controlar que la salida del aire no se realice de golpe, mantener la presión desde el principio al final de la exhalación.

2. Posición: Acostado boca arriba con las palmas de la mano hacia abajo.

Desarrollo: la inhalación por la nariz proyectando el abdomen hacia arriba y la zona lumbar hacia el suelo percibimos dos planos paralelos abdominal y lumbar, que en la inhalación realiza movimientos en diferentes direcciones se alejan entre ellos, pausa de 2 segundos y exhalamos por la boca en posición de silbido (dientes separados lengua lo más baja labios juntos, ligeramente proyectados hacia afuera), Así soplar de modo que el aire empuje las mejillas que deben hincharse a los lados

Tiempo de duración y consideraciones: 3 series de 10 respiraciones una inhalación será continua y nasal, la exhalación será continua por la boca en posición de silbidos en ambos casos los movimientos abdominales serán continuos y progresivos

3. Posición: De pie planta de los pies bien apoyada sin generar tensión en las rodillas espalda recta hombros relajados.

Desarrollo: Inhalación por la nariz proyectando abdomen hacia adelante percibiendo que la zona lumbar se desplaza hacia atrás, pausa de 2 segundos y exhalación alternada bucal y nasal.

Tiempo de duración y consideraciones: 4 series de 5 respiraciones (alternando espiración nasal con una serie de espiración bucal en posición de silbido).

## **Resonadores**

### **3 a 5 repeticiones**

1. sonrisa amplia, de la sonrisa se transforma el sonido, solo queda en vibración de los dientes juntos, formando la vocal "I"
2. llevando los labios hacia adelante juntos el resonador está en los labios con el sonido le la M
3. La vibración continua hacia fuera la vibración continúa hacía con los labios hacia afuera, los labios se abren un poco formando la vocal U está se va transformándose a la U a la O). Abriendo los labios, hacia adelante la vocal

O. Boca abierta al extremo vocal A, boca abierta al extremo vocal a sacando la lengua.

Segunda etapa

Jornada	Semana 1 13/05/2019 al 18/05/2019	Semana 2 20/05/2019 al 25/05/2019	Semana 3 27/05/2019 al 01/06/2019	Semana 4 03/06/2019 al 08/06/2019
Exposición de papelógrafo: Recopilación de información (palabras, imágenes) de los textos y de la experiencia pasada de entrenamiento	Entrenamiento Saludos al sol A-B Posturas fundamentales Posturas sentado hasta navasana Posturas Finales. <b>Refuerzo</b> Janu sirsasana, Marichyasana A-B ¿Qué es Yoga? I, II, III Sadhguru <a href="https://youtu.be/aic4JlMG8I">https://youtu.be/aic4JlMG8I</a>	Saludos al sol A-B Posturas fundamentales Posturas sentado hasta navasana Posturas Finales. <b>Refuerzo:</b> Marichasana C-D, Navasana Urdhva dhanurasana ¿Cómo superar el miedo? mirada profunda a la depresión Sadhguru <a href="https://youtu.be/lmjGZm_HFwQ">https://youtu.be/lmjGZm_HFwQ</a>	Saludos al sol A-B Posturas fundamentales Posturas hasta navasana Posturas Finales. <b>Refuerzo</b> Urdhva padmasana pindasana, Matsyasana Shirshasana ¿Deten el parloteo de mente <a href="https://youtu.be/YqUBjaTDM">https://youtu.be/YqUBjaTDM</a>	Saludos al sol A-B Posturas fundamentales Posturas hasta navasana Posturas Finales. <b>Refuerzo</b> Padmasana-Uplunhi ¿Cómo superar el miedo? <a href="https://youtu.be/Huh7qF5LeQ">https://youtu.be/Huh7qF5LeQ</a>
Objetivos que se plantean durante este periodo de investigación por trabajar	Estudio de las posturas de la primera serie de ashtanga yoga desde el autoconocimiento corporal. Localizar la raíz de mis problemas y como han limitado y bloqueado mi cuerpo, con el objetivo de ahondar y posibilitar mediante la práctica la experiencia directa de la atención clara, profunda y abierta, en las zonas musculares y articulares por trabajar con mayor libertad.	Refuerzo de algunas posturas que reconozco se me dificultan desde algunas zonas corporales (bloqueadas) con la guía de mi tutora, mediante variaciones de ejercicios que me ayudes a posibilitar anatómicamente, la estructura de la postura en mi cuerpo, lo cual también puede aportar presencia corporal dentro de los ensayos y montaje que se trabajó en la universidad de las artes.	Integración de las herramientas adquiridas en la primera etapa enfocada al montaje y producción de la obra Pluma, la cual se vuelve parte de la preparación corporal y de voz en los ensayos previos a la puesta en escena, como medio para poner el cuerpo y la mente en predisposición tanto para el trabajo individual y grupal.	Lectura y análisis de textos, y videos en relación al trabajo corporal planteado, con el ejercicio de habitar, hilar los referentes teóricos, videográficos y prácticos. (Referentes: Richard Freeman El espejo del yoga, Josette Feral Teatro teoría y práctica más allá de las fronteras, Videos de Sadhguru)
Entregas de avance teóricos Cosas que no siguieron la línea del cronograma	Dificultades al escribir y entregar en los tiempos establecidos los avances, porque me cuesta transcribir desde los escritos personales a la estructura académica (para que no sólo yo lo entienda o que no se quede en lo anecdótico)	Designo dos días por semana pa las variaciones y ejercicios extras para entrar a una postura que me dificulta porque necesito dedicarle más tiempo sólo a esos ejercicios y a algunos otros movimientos que necesito ahondar.	Al terminar las presentaciones del montaje hubo un cese de actividades porque contrae varicela, enferme de los ganglios y algunos síntomas que venía ignorando se volvieron más latentes y dolorosos al mantener el ritmo que venía llevando	No pare del todo continúe con la práctica pero tuve conflictos con la escritura y el hecho de cumplir con los tiempos establecidos, por lo cual no quería aparecer sin tener algún avance en mi escrito en lo cual me había estancado.

Figura 17, Cronograma Segunda etapa

Tercera etapa

Jornada	Semana 1 Septiembre a	Semana 2 Noviembre 2019	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Ashtanga Preparación con la tutora sobre la asistencia en las clases Mysore a la comunidad	Saludos al sol A y B Posturas Fundamentales Parada de cabeza Hhujapidasana hasta Supta padangushtasana Posturas Finales. Asistencia en clases	Saludos al sol A y B Posturas Fundamentales Parada de cabeza Hhujapidasana hasta Supta padangushtasana Posturas Finales. Asistencia en clases	Saludos al sol A y B Posturas Fundamentales Parada de cabeza Hhujapidasana hasta Supta padangushtasana Posturas Finales. Asistencia en clases	Saludos al sol A y B Parada de cabeza Posturas Fundamentales Hhujapidasana hasta Supta padangushtasana Posturas Finales. Asistencia en clases	Saludos al sol A y B Posturas Fundamentales Parada de cabeza Hhujapidasana hasta Supta padangushtasana Posturas Finales. Asistencia en clases
Apuntes, objetivos que se plantean durante este periodo de investigación por trabajar	Preparación de como tengo que dirigirme a las personas con la palabra, acciones y toques que guíen lo que le estoy proponiendo sin quitarle la atención de lo que está trabajando y al mismo tiempo tener presente las bases de la práctica, respiración sonora, punto de atención y los bandhas.	Selección previa de las personas con las que iba a trabajar e instrucciones desde donde y hasta donde voy a acompañarla y cómo se sitúa mi presencia en su espacio y cuales son mis puntos de apoyo al momento de acercarme a sus cuerpos	Respiración Alternada explicar porqué es importante dentro de la práctica y hablar con las personas que me acerco desde donde yo hubiera querido que se me acerquen y me orienten para entender la práctica desde otra manera	Postura inicial siempre iniciar y terminar con pies juntos cabeza hacia atrás Saludo al sol A y B tener en cuenta la apertura y dirección de sus piernas, pies, brazos y manos aire entre el estiramiento de brazos y su cabeza.	Luego del tercer saludo al sol puedo acercarme a tocar y hacer presión hacia atrás y abajo (abrir la musculatura de la columna vertebral) en perro que mira abajo, tener en cuenta la V entre sus piernas y tronco fijarse en sus pies talones acentados al piso.
Cosas que no siguieron la línea del cronograma	Dificultades al cambiar hábitos de sueño al tener que dormir temprano para poder levantarme a las 5 hacer la práctica fue todo un reto que ayudó a regular el tiempo que dura mi práctica, por momentos sentía que iba muy de prisa y que no estaba dándome el tiempo necesario para profundizar en la postura o la respiración esto va cambiando en la medida que voy encontrando técnicas para distribuir el tiempo como (hacer mi práctica escuchando el video, temporizar por partes la práctica y...	El primer día del acompañamiento me sentí un poco insegura con la premisa de acercarme a los cuerpos, por momentos quería quedarme desde fuera sólo viendo, cómo están sus cuerpos en relación al espacio que ocupan con otras personas y también ver como es el acercamiento y las indicaciones que hace María porque no quería que mi presencia la sientan como una invasión a su espacio personal tenía latente la pregunta de...	Indicaciones necesidad de hacerlas desde el cuerpo porque creo que las direcciones verbales o con gestos no son totalmente claras y pueden llegar a confundir más, aunque tengo el conflicto que al hacerlo es desde mi propia interpretación, y no estoy permitiendo que exploren desde sus propios hallazgos.	Habían momentos en los que me sentía muy incómoda sólo viendo y al mismo tiempo cuando me alejo de la persona porque no sabía cómo irme sin que sintiera que la dejaba a medias en la postura o con la cuenta de su respiración o esperando otra indicación quería intervenir con alguna indicación pero me detenía al ver los intentos que hacían con su cuerpo por recordar los movimientos de la postura	Al estar con estas personas recordé algunos momentos de cuando recién inicié en la práctica como la necesidad de todo el tiempo querer hacer algo pese a no tener la certeza de lo que se está haciendo, como un hábito para no evidenciar que me distraje con algo y olvidé lo que sigue o el choque que genera el sentirme perdida y evidenciar que me estoy equivocando ¿porque necesito continuar...

Figura 18 Cronograma tercera etapa 1/septiembre al 2/noviembre 2019

Formato de entrevistas realizadas.

- **Autoimagen corporal**

1. ¿Conociendo que la percepción una de las respuestas de los sentidos en este caso dentro el sentido de la piel como tú la entiendes en relación con los movimientos que ejecutas en el trabajo escénico y en tu cotidiano?
2. ¿Cómo consideras que es tu respiración y la movilidad de tu cuerpo, las tienes presente en tu cotidiano y dentro del trabajo escénico?
3. ¿Qué entiendes por la palabra conciencia corporal y cómo consideras que se la puede mantener presente en tu vida diaria?
4. ¿Qué entiendes por bloqueo corporal y bloqueo mental? ¿Podrías mencionar alguno en el caso de conocerlo y como logras confrontarlo?
5. ¿Puedes reconocer los patrones de comportamiento (pensamientos, sentimientos, reacciones y emociones), que habitan en tu cuerpo y mente has trabajado de alguna manera sobre ellos, como los has confrontado?
6. ¿Hasta qué punto crees que llega a limitar o potenciar la movilidad del cuerpo el contexto en el que se habita?
7. ¿Eres consciente de tu estructura psicológica y emocional y cómo ésta modifica tu presencia en tu corporalidad?

- **Cuerpo territorio escolarizado sin educación sensible**

8. ¿Cómo se han instaurado los diferentes sistemas de aprendizaje en tu cuerpo y mente, crees que estos han determinado la manera de relacionarte con tu cuerpo y el entorno del que te rodeas?
9. ¿Qué entiendes por preparación corporal, entrenamiento y método y en qué crees que se diferencian y relacionan?
10. ¿Qué herramientas usas y cuáles son tus prioridades al planificar tu sistema de trabajo, (clases) teniendo en cuenta estudiantes con diferentes corporalidades capacidades y/o dificultades?
11. ¿Cómo reconocer las diferentes necesidades y/o dificultades corporales y mentales en un grupo de estudiantes con diferentes tipos de energías, cómo puedes equilibrar el trabajo grupal?
12. ¿Es adaptable el sistema de tus clases dependiendo el grupo de estudiantes y sus diferentes necesidades o dificultades, involucrando otras técnicas actorales, de movimiento, entrenamiento o no?



13. ¿Cómo has abordado el uso de ejercicios o técnicas en este caso el ashtanga yoga con los estudiantes que trabajas o has trabajado?
14. ¿Actualmente cuál es tu sistema o metodología de preparación corporal y actoral, cuáles considerarías que han sido las fortalezas y las debilidades que has encontrado en la práctica de este sistema o metodología con los/las estudiantes y en dentro de tu práctica actoral en el caso de usarla?
15. ¿Consideras que la metodología (ashtanga yoga) podría propiciar un acercamiento saludable con los/ las estudiantes a su corporalidad y a su mundo sensible?
16. Existen muchos autores de teatro y de prácticas somáticas que proponen que el entrenamiento es una vía para el autoconocimiento, ¿Crees que es realmente necesario por ejemplo, en tu metodología? ¿Por qué, mencione los autores?
17. ¿Cómo consideras que un grupo de estudiantes no solo han vuelto los ejercicios o la práctica en un fin (llegar a la postura) o un propósito (virtuosismo corporal), sino en un medio para el trabajo escénico?
18. ¿Consideras importante crear un vínculo entre los/las estudiantes y maestro/a para el acompañamiento de una práctica corporal? ¿cómo crear ese vínculo?
19. ¿Consideras qué es importante la preparación física-corporal antes de un trabajo escénico o este se puede dar de las propias técnicas actorales que se adapten en el proceso? ¿Por qué/referentes de técnicas?

- **Espacios de-construcción**

20. ¿Consideras que la práctica del ashtanga yoga puede ser una herramienta para la autoexploración y autoconocimiento del cuerpo y la mente? ¿Por qué?
21. ¿La práctica de ashtanga yoga ha producido algún cambio en tu vida personal y profesional, de qué manera, qué cambios?
22. ¿Crees que mediante la práctica de ashtanga yoga se puede develar, reconocer y modificar la estructura instaurada en un cuerpo y mente, desde tu propia experiencia que has encontrado en esta práctica?
23. ¿Cómo podría una metodología como el ashtanga yoga abrir espacio para que los/las estudiantes puedan superar sus obstáculos y dificultades físicas y emocionales que no le permiten acceder a un espacio de libertad creativa?
24. ¿Es posible que esta metodología se convierta en un camino que despierte las sensaciones y sensibilidad que han permanecido dormidas en los cuerpos de los/las estudiantes? ¿Por qué?
25. ¿Porque usar la metodología del ashtanga yoga como preparación actoral tanto en tu vida personal como en la formación actoral de estudiantes?