



DIARIO VITAL

**MÉTODO PERSONAL DE PREPARACIÓN ACTORAL BASADO EN LOS
CONCEPTOS DE TRAINING, PRESENCIA E INTERPRETACIÓN**

Mateo Mejía Marín

Trabajo de grado presentado para optar al título de Maestro en arte dramático

Asesora

Ana Milena Restrepo

Universidad de Antioquia

Facultad de artes

Arte dramático

El Carmen de Viboral, Antioquia, Colombia

2022

Agradecimientos

A todas las maestras y maestros que han invertido su tiempo en la formación de cientos de artistas. Gracias, han hecho de nuestro camino un viaje más sereno, consciente y disciplinado. Guardo los más agradables, sinceros y ocurrentes afectos. Qué la magia del teatro nos mantenga unidos, hasta siempre.

Tabla de Contenido

Resumen.....	5
Abstract.....	5
Introducción.....	6
Planteamiento del problema.....	7
Justificación.....	8
Objetivo general.....	10
Objetivos específicos.....	10
Metodología y Procedimientos.....	11
1.1 Marco Teórico.....	12
1.2 Recolección y Sistematización de Información.....	19
1.2.1 Training.....	19
1.2.2 Praxis Académica de Training.....	29
1.2.3 Presencia.....	34
1.2.4 Praxis Académica de Presencia.....	43
1.2.5 Interpretación.....	51
1.2.6 Praxis Académica de Interpretación.....	60
1.3 Pensamientos vitales.....	62
Conclusiones.....	79
Bibliografía.....	82

Lista de Anexos en Carpetas Drive

Carpeta General/Diario Vital

<https://drive.google.com/drive/folders/1X8KeGImYVkjYEdgVlFauaUwS1yOwN2T?usp=sharing>

Sub Carpeta 1 Entrenamientos de Diarios

<https://drive.google.com/drive/folders/1fjy-MBmGkCx1sXl-jEphwUjDGLj9Xs9?usp=sharing>

Sub Carpeta 2 Entrevistas con Maestros

<https://drive.google.com/drive/folders/1GDP1SUrwM3MLy2IBRwmGBja9JyibqctJ?usp=sharing>

Sub Carpeta 3 Pensamientos de Diarios

https://drive.google.com/drive/folders/1HHOkxLVJXlpw7BFHGDDF1rBa2Cw_SudH?usp=sharing

Sub Carpeta 4 Planimetrías y Mapas

https://drive.google.com/drive/folders/1TfJfCtk9yL_Pp3oT_qfRCDHPSPZKxs6?usp=sharing

Sub Carpeta 5 Praxis Académica

<https://drive.google.com/drive/folders/1SAF3poSjoJpaWrV68J3ZTMExCOvgKfsD?usp=sharing>

Sub Carpeta 6 Praxis Artística Vital

https://drive.google.com/drive/folders/1IUUVufRk5gxeQsrftCs78X_XK4pd4EpG?usp=sharing

Sub Carpeta 7 Preparaciones de Clase

<https://drive.google.com/drive/folders/1VtENSfYvu-v9U5sEckiJ5Zk36vf4L5-H?usp=sharing>

Resumen

Esta recopilación experiencial viaja a través de herramientas y formas creativas para abordar el hecho escénico, desde el trabajo del actor ante el oficio de la representación. Repasando los años de estudio y aprendizaje teatral, evocando al artista y sus formas de crear, he compilado ejemplos y métodos teatrales extraídos de teóricos del teatro y de docentes de las artes escénicas que han participado en mi formación como actor; este diario vital propone una maleta de recursos para el entrenamiento actoral, a través del análisis de mi experiencia como aprendiz de teatro con 3 conceptos: Training, Presencia e Interpretación

Palabras claves: Diario, Teatro, Training, Presencia, Interpretación, Actor.

Abstract

This experiential compilation travels through tools and creative ways to address the scenic event, from the actor's work to the representation trade. Reviewing the years of theatrical study and learning, evoking the artist and his ways of creating, I have compiled examples and theatrical methods extracted from theater theorists and teachers of the performing arts that they have used in my training as an actor; this vital diary proposes a suitcase of resources for acting training, through the analysis of my experience as a theater apprentice with 3 concepts: Training, Presence and Interpretation

Keywords: Diary, Theater, Training, Presence, Interpretation, Actor

Introducción

Existen mil y una formas de hacer teatro y construir lenguajes escénicos, encontramos herramientas divergentes para dar desarrollo a las ideas artísticas, cada teórico y hacedor teatral ha empleado diversas formas de construir en el escenario, y es que cada uno lo ha transformado de acuerdo a su tiempo, sus antecesores, estudio y contexto artístico en el que trabajó de forma activa.

Presento aquí, mi propia forma de pensar el teatro, de registrarlo, eligiendo el formato de diario vital, en donde conecto conceptos de la escena con mi experiencia como actor en formación; éste diario es una cartografía parlante en donde reflexiono desde mis repertorios, sobre una ruta metodológica para la preparación escénica.

Esta recopilación experiencial viaja a través de herramientas y formas creativas para abordar el hecho escénico, desde el trabajo del actor ante el oficio de la representación. Repasando los años de estudio y aprendizaje teatral, evocando al artista y sus formas de crear, he compilado ejemplos y métodos teatrales extraídos de teóricos del teatro y de docentes de las artes escénicas que han participado en mi formación como actor; este diario vital propone una maleta de recursos para el entrenamiento actoral, a través del análisis de mi experiencia como aprendiz de teatro con 3 conceptos: Training, Presencia e Interpretación. Cada uno de estos conceptos se enfoca en el diario vital como un mapa de caminos para el actor y su práctica, presentando en conjunto una ruta metodológica para la creación escénica.

Este es un diario vital, no es una fórmula, es una expresión reflexiva y creativa, donde se encontrará un documento vivo, signado por mi experiencia como estudiante de teatro adentro y afuera de la academia; de ahí que la elección de los 3 conceptos provenga de la enseñanza que recibí de docentes de teatro y de diversos teóricos que han reflexionado alrededor de estos conceptos; con estas fuentes argumento la versión que consigno en el diario vital, como una ruta práctica para el trabajo del actor.

Planteamiento del Problema

¿Cómo relacionar los conceptos de training, presencia e interpretación en un método propio para la preparación actoral?

Al encarar el último semestre académico me he enfrentado a diversas dudas artísticas, una de las más relevantes, es la recurrente pregunta por métodos creativos propios, que permitan abastecerme de un recurso técnico en el trabajo profesional como actor.

Es por ello que creo en la importancia de recopilar, en un diario vital, la información aprendida que permita hacer un zoom específico sobre los conceptos que han sido determinantes en mi comprensión de la práctica actoral; el desafío de abordaje de éste problema, se corresponde a la sensación de una extensa información recibida sobre la labor del actor, pero desde coordenadas que parecen distantes, desarticuladas, como si correspondieran a epistemes diferentes que no se conectan; por eso la acción que propongo en el diario vital es el trazo de una ruta de estas coordenadas.

Justificación

El profesor de la *Ámsterdam School of the Arts*, Henk Borgdorff, abre la puerta a la necesidad de un debate sobre la investigación en las artes, ya que este asunto por sí mismo se encuentra rodeado de continuas discusiones, además es un tema híbrido en cuanto a que arte e investigación componen cada una sus propios paradigmas, así que al configurarse en un solo concepto la claridad del debate se complejiza. Borgdorff hace preguntas claves para buscar rutas posibles.

Una de las preguntas que aparecen con prominencia en el debate sobre investigación en las artes es: ¿Cuándo cuenta como investigación la práctica de arte? (y su posible corolario: ¿No cuenta hasta cierto punto la práctica de arte como investigación?) ¿No se podrían formular criterios de tal manera que ayudaran a diferenciar la *práctica artística-en-sí* de la *práctica artística-como-investigación*? Y una cuestión concomitante: ¿En qué se diferencia la investigación artística de la llamada investigación académica o científica? (Borgdorff, 2010)

No obstante, él mismo distingue dos triadas de posibilidades para reconocer unos mínimos en una investigación de áreas artísticas; la primera sería la compuesta por: (1) investigación sobre las artes, (2) investigación para las artes y/o (3) investigación en las artes; y la segunda triada se segmenta en: (1) objeto: representa la “obra de arte” (2) proceso: representa la “producción de arte” y (3) contexto: representa el “mundo del arte”.

Para ésta ocasión existe un interés especial sobre la tercera opción de la primera triada: la investigación en las artes, que es la causante de mayor controversia de los tres tipos de investigación que él propone; y la concibe como la “perspectiva de la acción” o “perspectiva inmanente”, en la que no hay separación entre sujeto y objeto o entre quien investiga y la práctica artística, porque ambos son contenidos del proceso de investigación y de sus resultados; y de la segunda triada la búsqueda ésta dirigida hacia el ítem número dos: el proceso, donde el recorrido de la creación de la obra, es una obra en sí misma, lo anterior

habilita al profesor Borgdorff para nombrar que el arte es reflexivo, porque es inseparable de la subjetividad. De aquí que emprenda con buen consentimiento mi propio viaje de investigación en las artes, sobre ¿Cómo relacionar los conceptos de training, presencia e interpretación en un método propio para la preparación actoral? decantado en un diario vital en el que opera mi experiencia de aprendizaje actoral, la teoría teatral y las voces de docentes de teatro que han hecho parte de mi proceso de comprensión del rol del actor, adentro y afuera de la academia.

El diario vital, es un documento de inquietudes creativas, análisis de experiencias artísticas, intercambio de ideas, repertorios en el sentido que les presenta Diana Taylor, es decir, suministros de recolección de lo sensible, de la experiencia y lo experimental, diferente al archivo que tiene por objetivo cuantificar y entronizar la información; es también el recuerdo de la verdad, sin ser la verdad misma, como lo explica Walter Benjamin, no es la memoria de lo categórico, es el recuerdo de lo aprendido visto ya desde otro tiempo, el tiempo del estudiante que en su retrospectiva académica retorna hacer el puente entre tres conceptos, que han permitido asir la labor actoral.

Reflexionar sobre el conocimiento y práctica teatral dentro y fuera del campus universitario permite evaluarse y removerse, también hace que el aprendizaje académico no se quede solo en el aula, sino que la experiencia del hacer, de rozar la tabla, sea una alternativa contundente de explorar el trabajo actoral y sus formas creativas, así como una oportunidad de recopilar y sistematizar los métodos y técnicas artísticas. “En la sistematización de experiencias, partimos de hacer una reconstrucción de lo sucedido y un ordenamiento de los distintos elementos objetivos y subjetivos que han intervenido en el proceso, para comprenderlo, interpretarlo y así aprender de nuestra propia práctica” (H., 2002).

Este diario es una necesidad expresiva de describir, reflexionar el conocimiento a través del paso del tiempo, permite entregar de manera personal lo ocurrido durante el trayecto vital, haciendo una recomposición del pensamiento y analizando de manera sensible las rutas creativas para la escena. Recupera imágenes, dibujos, textos dramáticos o pensamientos que se leerán de manera discontinua, en una estructura narrativa de múltiples

combinaciones, proponiendo otras maneras de contar o hablar de los tres conceptos específicos, potenciando su oferta en la práctica actoral.

Todo lo que aparece en el diario significa, es un complemento del pensamiento que suscita la respuesta a la inquietud investigativa.

Objetivo General

Sistematizar un diario vital en el que se relacionen los conceptos de training, presencia, e interpretación en un método propio para el entrenamiento actoral.

Objetivos Específicos

- Registrar a modo de repertorios en el diario vital: diarios de clase, entrevistas con docentes y teorías teatrales, cruzadas con mi experiencia de aprendizaje, en relación a los conceptos de training, presencia e interpretación.
- Trazar una ruta en el diario vital que proponga el trayecto coordinado entre los tres conceptos como método propio para el entrenamiento actoral.
- Materializar el diario vital a partir de cartografías parlantes, nacidas de mi experiencia en el aprendizaje como actor.

Metodología y Procedimientos

Este proceso de diario vital será llevado a cabo en tres etapas:

Etapas 1: Recopilación y clasificación de la información

- Recopilar y ordenar información de diarios de clase
- Entrevistas con docentes sobre su abordaje de alguno de los tres conceptos
- Reunir los autores y teorías en los que se referencian los docentes para abordar los conceptos

Etapas 2: Análisis

- Síntesis, interpretación y sistematización de conceptos y procesos prácticos
- Formulación de reflexiones personales sobre las teorías y prácticas del oficio a través de los conceptos de training, presencia e interpretación

Etapas 3: Producción de pensamiento artístico

- Pensamientos para la praxis teatral desde el entrenamiento del actor para la escena

Este proceso que tiene como fin un diario vital personal recopilará la información de cuadernos de estudio durante los años 2015 a 2020, reuniendo los pensamientos y aprendizajes de clase brindados por docentes de teatro de la universidad de Antioquia, haciendo un énfasis reflexivo sobre tres conceptos de estudio teatral (training, presencia e interpretación) desarrollados durante los semestres del programa de arte dramático. Una vez sintetizada la información personal se procederá a realizar una entrevista a tres docentes designados para desarrollar cada concepto que se reúne en este trabajo, dialogando acerca de sus prácticas, ejercicios y los autores de estudio que proponen para el entendimiento de los

conceptos en cuestión, de esta forma se creará un dialogo que permita analizar las ideas de manera teórico-prácticas desde la mirada de los autores, el docente y el estudiante.

La recopilación y sistematización de cuadernos de estudio, imágenes, mapas, entrevistas, videos, reflexiones y otros anexos vitales para el soporte de este diario están alojados en una carpeta de drive¹ subdividida en temas que serán tratados en este proyecto. Cada subtema, apartado o idea que requiera una corroboración para mayor comprensión será señalada con un pie de página que ofrece el hipervínculo directo al anexo indispensable ubicado en la carpeta mencionada.

1.1 Marco Teórico

Los conceptos de Training, presencia e interpretación han sido vehículos conductores para la creación artística de muchos autores y pedagogos del teatro, posibilitando técnicas y prácticas vitales para el actor y su función representativa. Para esta ocasión nos acompañan las voces de docentes y autores que han dirigido sus clases y métodos pedagógicos a favor de la comprensión de estos tres conceptos en el estudio académico, siendo sus voces las que conducen y configuran la ruta teórica de este diario vital.

Como manera introductoria, es importante reconocer estos conceptos desde una definición neutral que ofrece la Real Academia Española, pues La etimología de las palabras permite ubicarnos desde un punto en común del entendimiento de las mismas, partimos del significado corriente que invoca el sentido que será desarrollado a través de este estudio.

Training. Voz inglesa que se usa ocasionalmente en español con el sentido de ‘preparación encaminada a la consecución o mantenimiento de una destreza o una

¹ Diario vital. Carpeta general drive:
<https://drive.google.com/drive/folders/1X8KeGImYVkiYEdgVlfFauaUwS1yOwN2T?usp=sharing>

aptitud'. Es anglicismo innecesario, ya que puede sustituirse por términos españoles de sentido equivalente, como *adiestramiento*, *instrucción*, *preparación*, *entrenamiento* y, en el ámbito de la enseñanza, por las expresiones *curso de formación*, *de capacitación* o *de perfeccionamiento*. (RAE, REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2005)

Presencia. Del lat. *praesentia*.

1. f. Asistencia personal, o estado de la persona que se halla delante de otra u otras o en el mismo sitio que ellas.
2. f. Asistencia o estado de una cosa que se halla delante de otra u otras o en el mismo sitio que ellas.
3. f. Talle, figura y disposición del cuerpo.
4. f. Representación, pompa, fausto.
5. f. Memoria de una imagen o idea, o representación de ella.

Presencia de ánimo

1. f. Serenidad o tranquilidad que conserva el ánimo, tanto en los sucesos adversos como en los prósperos. (RAE, REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2019)

Interpretación. Del lat. *interpretāri*.

1. tr. Explicar o declarar el sentido de algo, y principalmente el de un texto.
2. tr. Traducir algo de una lengua a otra, sobre todo cuando se hace oralmente.

3. tr. Explicar acciones, dichos o sucesos que pueden ser entendidos de diferentes modos.
4. tr. Concebir, ordenar o expresar de un modo personal la realidad.
5. tr. Representar una obra teatral, cinematográfica, etc.
6. tr. Ejecutar una pieza musical mediante canto o instrumentos.
7. tr. Ejecutar un baile con propósito artístico y siguiendo pautas coreográficas.
8. tr. Der. Determinar el significado y alcance de las normas jurídicas. (RAE, REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2019)

Emprendiendo la ruta reflexiva que nos convoca iniciamos considerando el concepto de *“Training”*, relevante en la mayoría de autores y pedagogos del teatro, conocido y practicado por todos los artistas escénicos, conducido a través de la voz de Clara Elena Arango, quien fue docente de la Universidad de Antioquia y desarrolló durante años ejercicios prácticos para el entrenamiento actoral, acompañada de las voces de Eugenio Barba y Nicola Savarece a través de lo expresado en el apartado *“Training”* del libro *“El arte secreto del actor”*.

Para este encuentro la maestra Clara Arango reflexionó acerca de su visión y pensamiento sobre el término *“Training”*, también descrito y entendido en su traducción al español como *“Entrenamiento”*: “El entrenamiento te configura una posibilidad de encuentro en la escena en el aquí y en el ahora que te permite conectarte con los compañeros y fabricar esa nueva imagen, esa nueva comunicación que tenemos en la escena” (Arango C. E., 2020). y apunta que: “Entrenar es entrenar la mente y ella se expresa en el cuerpo (Arango C. E., 2020).

El entrenamiento es vital para el actor en cualquier rango en que se encuentre, sea principiante o tenga un extenso recorrido, el training siempre está en una búsqueda técnica, indefinida que señala nuestros propósitos

Yo pienso que el objetivo es importante, o sea, en cada entrenamiento, qué objetivo tiene para lograr. Yo quiero que, digamos en términos de cuerpo, ... que tú quieres lograr que el cuerpo se explaye hasta allí, yo creo que uno se debe unir con el movimiento y expande cual es el objetivo de ese entrenamiento. (Arango C. E., 2020)

Tal como lo señala Barba, “Un ejercicio es una acción que alguien aprende y que repite tras haberla elegido con objetivos precisos (Barba & Savarece, 1990, pág. 326).

Todo entrenamiento tiene un objetivo y ese objetivo configura unas practicas, unos ejercicios que posibilitan el entrenamiento mismo

Los entrenamientos son muy importantes indistintamente de si tú los usas para adquirir flexibilidad, si tu entiendes que la flexibilidad es también la flexibilidad de la mente entonces tenemos que encontrar a donde queremos ir es muy importante que estudiantes sepan que se preparan para quitarse esos pensamientos y unirse al movimiento. (Arango C. E., 2020)

El entrenamiento encuentra sus posibilidades de acuerdo al objetivo, a la conexión mente - cuerpo que proporciona un estado integral de entendimiento sobre la práctica

El training tal como ha sido estudiado en occidente por maestros como Grotowski y Barba ha tenido su propio desarrollo. Empezó con la toma de ejemplos y fragmentos de ejercicios, como *patterns*, que el actor debe aprender a dominar, hasta transformarse en una capacidad por parte del actor, de modelar sus propias energías; por lo que el actor en realidad, al cabo de un tiempo -según las capacidades individuales y la temperatura del proceso- ya no realiza los ejercicios que ha aprendido, sino que domina algo más completo y profundo, es decir aquellos

principios que hacen que su cuerpo cobre vida en el escenario. (Barba & Savarece, 1990, pág. 334)

El tratamiento teórico sobre el concepto de “*Training*” -o “*Entrenamiento*”- potencializa el punto de partida general hacia otro término utilizado durante décadas por varios maestros del teatro, el concepto de “*Presencia*”, que se adhiere a la reflexión general propuesta en este estudio.

En conversaciones con la maestra Beatriz Prada Charry, docente de la universidad de Antioquia, ella refiere sobre el término que: “Se habla de presencia cuando el actor tiene tono muscular... ..es saber contraer los músculos, saber que músculos contraer, hasta qué punto los puede contraer” ”Es un estado de disponibilidad” (Prada, 2020) Y alude a uno de los autores con los que relaciona su trabajo profesional y en los que basa su técnica y desarrollo artístico, Jacques Lecoq.

Me encuentro con la pedagogía de Lecoq y descubro varias cosas desde la presencia... ..Ese recorrido inicia con la máscara neutra y la máscara neutra es el estado puro de disponibilidad” “La máscara neutra es un estado de página en blanco. (Prada, 2020)

Lecoq ha sido uno de los grandes hacedores del teatro gestual, su trabajo con la máscara ha sido divulgado y utilizado como una técnica esencial para el desarrollo de la expresividad corporal en actores alrededor del mundo. En concordancia con las palabras de la maestra Beatriz, Jacques Lecoq nos habla de la máscara neutra en el libro “*El cuerpo poético*”

La máscara neutra es un objeto especial. Es un rostro, llamado neutro, en equilibrio, que sugiere la sensación física de la calma. Este objeto, que se coloca sobre la cara, debe servir para sentir el estado de neutralidad previo a la acción, un estado de receptividad a lo que nos rodea, sin conflicto interior... ..cuando el alumno haya sentido ese estado neutro inicial, su cuerpo estará disponible, como una página en blanco en la que podrá imprimirse la escritura del drama” y puntualiza en nuestro termino a desarrollar expresando que: “La máscara neutra acrecienta esencialmente

la presencia del actor en el espacio que lo circunda. Lo sitúa en un estado de descubrimiento, de apertura, de disponibilidad para recibir. Le permite mirar, oír, sentir, tocar las cosas elementales, con la frescura de la primera vez. (Lecoq, 2004)

Este concepto difundido en el arte escénico encuentra múltiples resonancias que configuran el sentido de su uso, agudizando la atención sobre las posibilidades de significación en el ámbito teatral y dando paso a posibilidades de entender lo que nos sucede y lo que sucede alrededor, es por ello que el tercer término que completa esta triada teórica lleva por título “Interpretación”. Al referirnos a este concepto, Carlos Gabriel Arango Obregón, docente de la Universidad de Antioquia constata sobre el término que:

Si uno toma la palabra tal cual, interpretación se puede decir que es el hecho de que un contenido material que ya existe puede ser analizado, comprendido, traducido a una nueva forma de manifestación. Por ejemplo, yo interpreté algo para luego representarlo. De esa manera estoy resignificando desde unos procesos que son en la mayoría y por lo general subjetivos. Entonces desde ahí, uno podría decir que en síntesis interpretar es como el acto de reconstruir una realidad material que está referida o es un referente a una representación de la realidad. (Arango C. G., 2020)

Y enfatiza sobre el uso de este concepto en el hacer teatral

Pero si uno hace como un zoom, como un embudo hacia el concepto de interpretación en el campo del teatro, yo diría que se refiere a la manera en que un dramaturgo, director, un actor, una compañía teatral, una agrupación, un colectivo una comunidad, enfocan como unos análisis o unos actividades críticas tanto o de un texto, de una posible escena, de la construcción de unos personajes, de la elaboración de unas acciones dramáticas. Entonces, la interpretación la realiza el dramaturgo cuando escribe la obra, qué parte de un referente que puede ser una realidad que él tiene, unos temas que tiene, unas vivencias, un director en el momento en que escoge un texto o una idea y también un actor, pero la interpretación también la hace el espectador, cuando se sienta a ver la obra, en su lectura que hace de la obra, entonces se determina en el ejercicio de la interpretación el sentido o significación de

algo. Que se quiere expresar el escenario o que se está observando desde las butacas frente a un escenario. (Arango C. G., 2020)

Mientras se representa una obra, el acto interpretativo del director, actor o de la compañía como tal ya se encuentra implícito, se comparte al público

Pero la imagen del alma influye en la interpretación y en el carácter, por eso la interpretación es algo más que una simple actuación artísticamente terminada. El Hamlet en el alma del actor no es el Hamlet literario que está escrito en el libro y es leído. por los lectores. Y tampoco es la imagen realista y psicológica de un Hamlet que a lo mejor la lectura sugiere, sino que es un complejo propio, una experiencia dentro de una esfera de un especial genio artístico que no contiene, o sólo potencialmente, la apariencia sensualmente formada. Con esto se determina más bien solamente el lugar lógico de lo que se llama concepción de cada artista. (Simmel, 2006)

Estos conceptos encuentran un desarrollo particular en el apartado **1.2 Recolección y Sistematización de Información**, haciendo un recorrido teórico a través de las voces de estos docentes y los autores teatrales que proponen para analizar y entender los términos mencionados.

1.2 Recolección y Sistematización de Información

1.2.1 TRAINING²

training. Voz inglesa que se usa ocasionalmente en español con el sentido de ‘preparación encaminada a la consecución o mantenimiento de una destreza o una aptitud’. Es anglicismo innecesario, ya que puede sustituirse por términos españoles de sentido equivalente, como *adiestramiento*, *instrucción*, *preparación*, *entrenamiento* y, en el ámbito de la enseñanza, por las expresiones *curso de formación*, *de capacitación* o *de perfeccionamiento*. (RAE, REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2005)

Este concepto, relevante en la mayoría de autores y pedagogos del teatro, conocido y practicado por todos los artistas escénicos será conducido en esta ocasión a través de la voz de Clara Elena Arango, quien fue docente de la Universidad de Antioquia y desarrolló durante años ejercicios prácticos para el entrenamiento actoral, acompañada de las voces de Eugenio Barba y Nicola Savarece a través de lo expresado en el apartado “*Training*” del libro “*El arte secreto del actor*”

Para este encuentro la maestra Clara Arango reflexionó acerca de su visión y pensamiento sobre el término “*Training*”, también descrito y entendido en su traducción al español como “*Entrenamiento*”: “El entrenamiento te configura una posibilidad de encuentro en la escena en el aquí y en el ahora que te permite conectarte con los compañeros y fabricar esa nueva imagen, esa nueva comunicación que tenemos en la escena” (Arango C. E., 2020) y apunta que: “Entrenar es entrenar la mente y ella se expresa en el cuerpo” (Arango C. E., 2020).

² Entrevista con la docente Clara Arango sobre el concepto de “*Training*” <https://drive.google.com/file/d/1WZ6oSCeSfnlzM5NLpmXwqFAq5X7Atwa4/view?usp=sharing>

Los entrenamientos permiten una conexión con uno y el otro dentro del espacio-tiempo.

Ahora sí que tengo claro que uno tiene que entrenar, o sea, en el momento en que yo los practicaba era para mí un entrenamiento físico, pues yo creía en el entrenamiento físico. Hice todo ese trabajo que realmente lo retomé de muchas personas, ese training colectivo que hice en el preparatorio³ lo vi en un festival de Manizales por un grupo de EEUU. A mí me impresionó mucho la conexión que ese grupo tenía, no importa que lo hubieras probado mil veces, porque ellos decían que se podía practicar mil veces, pero siempre en el aquí y en el ahora del momento, del lugar, después del entrenamiento allí surgían cosas, (Arango C. E., 2020)

Existen diversos tipos de entrenamientos que cada hacedor desarrolla de acuerdo a las necesidades exploradas, grupal o individualmente. Eugenio Barba nos habla en el apartado “Training: del “aprender” a “aprender a aprender”” una experiencia con respecto al entrenamiento grupal

En el primer periodo de nuestra existencia todos los actores hacíamos juntos los mismos ejercicios en un común ritmo colectivo. Luego nos fuimos dando cuenta de que el ritmo es distinto para cada individuo. Algunos poseen un ritmo vital más rápido, otro más lento. Empezamos a hablar de ritmo orgánico en el sentido de variación, pulsación, como el de nuestro corazón, como nuestro cardiograma. Esta variación, continua, aunque microscópica, revelaba la existencia de una onda de reacciones orgánicas que implicaban a todo el cuerpo. El entrenamiento solo podía ser individual. (Barba & Savarece, 1990, pág. 325)

Clara Arango también apunta con respecto a los entrenamientos grupales que:

³ Clara fue docente de Actuación en el preparatorio de teatro de la Universidad de Antioquia

Es necesario fuera de lo físico mirar siempre el grupo, siempre hay que tener en cuenta a los seres que están allí y contar con ellos para hacer, cuando uno llega a una clase uno tiene unos seres ahí, entonces uno mira que es lo que requerimos para que todos podamos entender y comunicarnos. Hablar en el idioma que cada uno tiene. (Arango C. E., 2020)

Entender tanto los ritmos de entrenamientos colectivos como el ritmo individual para el desarrollo de capacidades para la escena

Una etapa decisiva de nuestra experiencia fue cuando dije a cada uno de los actores: sigan su propio camino, no hay ningún método, cada actor debe crear el suyo propio. ¿Y qué fue lo que ocurrió? Que el trabajo de cada uno se hizo más fatigoso, sin puntos de apoyo, pero a la vez personal. (Barba & Savarece, 1990, pág. 326)

Es importante mencionar que el entrenamiento vital se configura de una sinergia grupal e individual pero también de un externo e interno de sí mismo

Nuestro cuerpo es la expresión de nuestra mente, pero entrenar nuestra mente al mismo tiempo. Ese cuerpo debe ser un medio de comunicación, entonces cuando lo tenemos en la escena, nosotros estamos utilizando ese medio de comunicación para decir cosas. (Arango C. E., 2020)

Y agrega: “entonces el entrenamiento no es solamente lo físico, en el entrenamiento tú sueltas tu mente de todos esos miedos que tienes o que tú crees que tienes” (Arango C. E., 2020). Dejar a un lado los señalamientos y unirse tranquilamente al movimiento como lo dice Clara:

Para mí es muy importante ese únete a todo, únete a lo que haces, tranquilamente, eso hace que estés en el aquí y en ahora.... Cuando tu estés haciendo ejercicios físicos, que se unan al movimiento para que avancen. Son los pensamientos los que posibilitan que la materia fluya. (Arango C. E., 2020)

Permitir descubrirse a través de la práctica de ejercicios que trazan rutas para el encuentro consigo y la potencialidad de sí en el encuentro desnudo con el otro

Los primeros días de trabajo dejan una huella indeleble. El actor en sus primeros días de aprendizaje tiene la riqueza de todas sus potencialidades: comienza a elegir, a eliminar algunas para potenciar otras. Puede enriquecer su trabajo solo si empobrece el territorio de sus experiencias para bajar en profundidad. Es el periodo de vulnerabilidad. Lo que caracteriza cada aprendizaje, es la adquisición de un ethos. Esto entendido como comportamiento escénico, o sea técnica física y mental; como ética de trabajo, como mentalidad modelada por el environment: el ambiente humano en el cual el aprendizaje se desarrolla. (Barba & Savarece, 1990, págs. 327,328)

El entrenamiento es vital para el actor en cualquier rango en que se encuentre, sea principiante o tenga un extenso recorrido, el training siempre está en una búsqueda técnica, indefinida que señala nuestros propósitos

Yo pienso que el objetivo es importante, o sea, en cada entrenamiento, qué objetivo tiene para lograr. Yo quiero que, digamos en términos de cuerpo, ... que tú quieras lograr que el cuerpo se explaye hasta allí, yo creo que uno se debe unir con el movimiento y expande cual es el objetivo de ese entrenamiento. (Arango C. E., 2020)

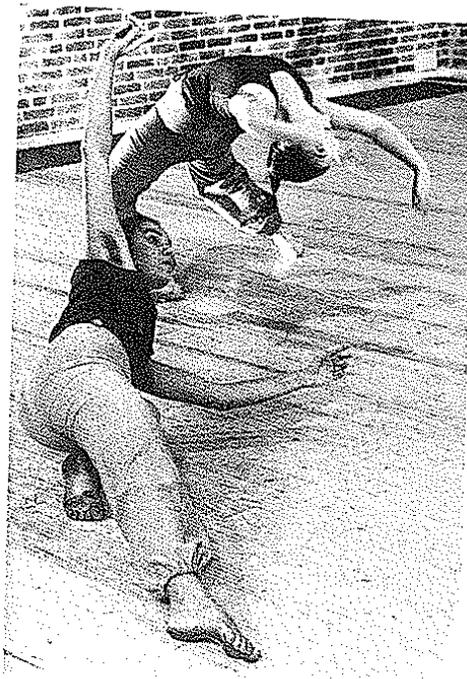
Tal como lo señala Barba, “Un ejercicio es una acción que alguien aprende y que repite tras haberla elegido con objetivos precisos” (Barba & Savarece, 1990, pág. 326).

Todo entrenamiento tiene un objetivo y ese objetivo configura unas prácticas, unos ejercicios que posibilitan el entrenamiento mismo

Los entrenamientos son muy importantes indistintamente de si tú los usas para adquirir flexibilidad, si tu entiendes que la flexibilidad es también la flexibilidad de la mente entonces tenemos que encontrar a donde queremos ir, es muy importante que los estudiantes sepan que se preparan para quitarse esos pensamientos y unirse al movimiento. (Arango C. E., 2020)

Los ejercicios que el actor elija para practicar dentro de su training estarán direccionados a sus objetivos y deberán ser practicados constantemente para desarrollar sus capacidades, aperturando rutas que proponen otros aprendizajes

A través de los ejercicios del training el actor pone a prueba su capacidad de alcanzar una condición de presencia física total, la condición que más tarde deberá encontrar en el momento creativo de la improvisación y el espectáculo (Barba & Savarece, 1990, pág. 327)



2

(Barba & Savarece, 1990, pág. 327)

Y apuntan en la importancia de practicar los ejercicios hasta hacerlos parte de sus precisas fortalezas y fluir con el entendimiento del movimiento

En el fondo, el sentido de un ejercicio estriba en realizar una acción precisa que proyecte todas las energías en una determinada dirección, y -en pleno proceso- dar

otro impulso, otra descarga de energía que obligue al movimiento a desviar su trayectoria, y a concluirse de forma igualmente precisa. (Barba & Savarece, 1990)

Solo así se construye una serie de ejercicios que pueden aprenderse y repetirse como al principio se repiten los vocablos de una lengua extranjera de manera mecánica. Luego serán absorbidos, empezarán a “presentarse solos”; entonces el actor podrá escoger. (Barba & Savarece, 1990, pág. 327)

Se han desarrollado diversos tipos de ejercicios que posibilitan un entrenamiento técnico e integral para el actor. Clara ha seguido técnicas de equilibrio, fuerza y elasticidad visibles en los entrenamientos propuestos por Eugenio Barba

Hay muchos trainings para mí, cuando tu equilibras las fuerzas del pensamiento, ellas en el movimiento se equilibran, entonces la presencia adquiere una luz que no es el cuerpo mismo...cuando trabajes el equilibrio vas quitando bases y siempre piensas en cuales son las fuerzas que debes dejar y estar tranquilo equilibrando las fuerzas, “Hay mucha gente que ha trabajado el equilibrio, barba ha trabajado el equilibrio, también en gimnasia uno lo estudia desde las bases, yo lo estudie desde las bases, entre más cerquita estés del piso, menos te caes (Arango C. E., 2020).

Sobre los entrenamientos del equilibrio, transversales en el estudio de Barba, él subraya que:

A través de la forma que utiliza y compone la relación peso-equilibrio, la oposición de los movimientos, la composición de las velocidades y los ritmos, el actor permite al espectador no solo una distinta percepción del cuerpo, sino también una distinta percepción del tiempo y del espacio. No “un tiempo en el espacio”, sino un “espacio-tiempo”. (Barba & Savarece, 1990, pág. 326)

Y añade acerca de los ejercicios

Solo dominando la oposición material entre peso y columna vertebral, conseguirá el actor dominar una norma, en su propio trabajo; con la que afrontar todas las demás

oposiciones físicas, psicológicas, sociales que caracterizan las situaciones que él analiza y articula en su proceso creativo. (Barba & Savarece, 1990, pág. 326)

El entrenamiento enfocado a cualquier proposito y estudiado y practicado de maneras diferentes siempre navegara en el eje transversal de la conciencia corporal y mental que el actor realice sobre si.

Para ahondar y circundar acerca de este termino particular, Nicolas Savarece hace alusión al mismo en el texto *“Training y punto de partida”*

El concepto y la práctica de un training se desarrolla enormemente con Grotowski y su laboratorio teatral de Wroclaw en los años sesenta: a partir de Grotowski la palabra training pasa a formar parte del lenguaje occidental, y no solo como designación de preparación física y profesional. Por ejemplo: el training propone tanto la preparación física para el oficio como una especie de crecimiento personal del actor por encima del nivel profesional: es el medio para controlar al propio cuerpo y dirigirlo con seguridad, y a la vez es la conquista de una inteligencia física. (Barba & Savarece, 1990, pág. 332)

Subrayando que:

El gran problema del training es que todavía hoy, muchos piensan que son los ejercicios quienes permiten avanzar al actor: mientras que los ejercicios son solo una parte aparente, visible, de numerosos aspectos, de un proceso unitario e indivisible. Es la atmosfera de trabajo, son las relaciones entre colegas, la intensidad, la forma en que se crea toda la actividad de la situación o del grupo, lo que determina la calidad del entrenamiento. Como afirma Barba: *“Es la temperatura del proceso y no tanto el ejercicio en sí, lo decisivo”*. (Barba & Savarece, 1990, pág. 333)

Sin duda, el ingrediente indispensable de todo desarrollo integral: la práctica

Contrariamente de lo que se podria pensar, los actores orientales no tienen un verdadero entrenamiento: aprenden por imitación de su maestro -a menudo desde la

más tierna edad- la parte (score) de un espectáculo, y la repiten hasta que la dominan completamente y pueden por tanto ya sea representarla solos o pasar a otra sucesiva sin equivocarse. El aprendizaje consiste pues en una acumulación de partes y finaliza generalmente con la determinación del papel o los tipos de papel para los que el actor, por sus cualidades físicas o estéticas, está más dotado. El tiempo determina la calidad y los espectáculos repetidos durante siglos han hecho llegar hasta nosotros partes bastante sofisticadas, cuya exacta ejecución está asegurada por la transmisión viva de padres a hijos. (Barba & Savarece, 1990, pág. 332)

Es indispensable agregar una experiencia compartida por Clara sobre la importancia de la práctica mientras intentaba aprender a jugar en un dispositivo electrónico

Yo no sé jugar eso que juegan ustedes, “ataris” desde chiquitos y usted no sabe uno como se tensiona, yo sudaba le hacía duro yo decía: porque queremos hacer las cosas inmediatamente, perfectas, y no hacemos un proceso, el entrenamiento, tranquilos mirar la bolita e ir, yo decía me voy a unir a la bola, cuando por momentos me concentraba y me unía a la bola me iba lo más de bien pero cuando pensaba que tenía que ganar se me iba la bola. El entrenamiento, el lugar de ser con el movimiento, con la acción nos deja tranquilos, cuando tú ya lo sabes tu estas tranquilo porque confías y ya puedes actuar pero cuando estas empezando a aprender, uno es todo tensionado, entonces entre más tú quieres lograr ser mejor, no, únete ahí, entrena, entrena y eso llega... (Arango C. E., 2020)

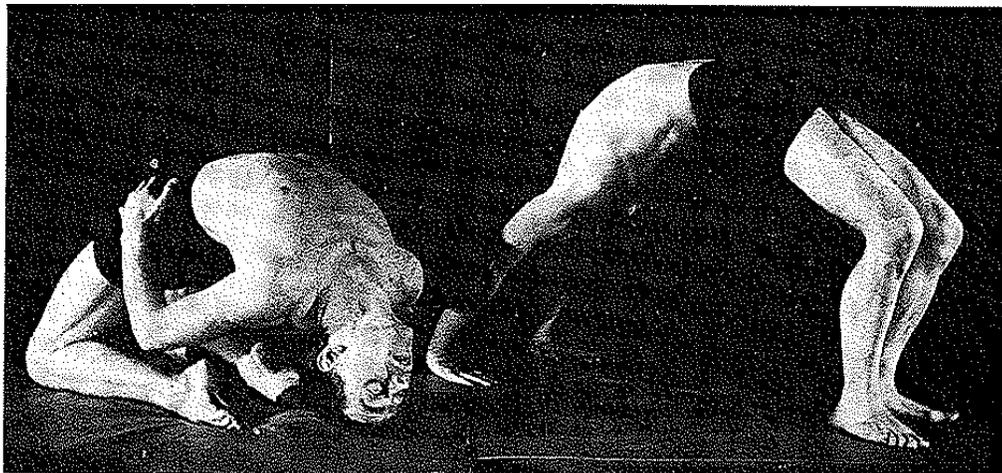
Complementando a la experiencia

El training es entrenar, entrenar es muy importante en todos los aspectos que quieras, el entrenamiento es esencial y la disciplina. La disciplina es importante. Porque como alcanzas realizar la actividad si no la entrenas, no es que te cayo de alguna parte, la entrenas. Siempre hay que entrenar, es una actividad y debes unirte.

Todo lugar a donde tú quieres ir, lo tienes que entrenar, hasta coser, no hay nada que tu no entrenes, pero lo entrenas con tu mente, mira que todas las cosas que haces y te sueltas con amor, ellas florecen, ellas crecen. (Arango C. E., 2020)

Retomando los diversos ejercicios prácticos que el actor puede ejecutar, enunciamos de nuevo las palabras de Nicola Savarece cuando menciona la procedencia de dichos entrenamientos

Resulta interesante constatar que uno de los primeros ejercicios practicados por Grotowski y Barba, el “puente”, se encuentra también entre esos pocos ejercicios primarios y preparatorios de los actores orientales: por ejemplo, en el Kathakali, la danza Odissi o la ópera de Pekín. Para que con la columna vertebral se cree ese timón que dirige y orienta a todo el resto del cuerpo hay que aprender como modularla, como obligarla a trabajar contra su natural inclinación hacia adelante. Todo ello en frío, mediante un ejercicio. (Barba & Savarece, 1990, pág. 334)

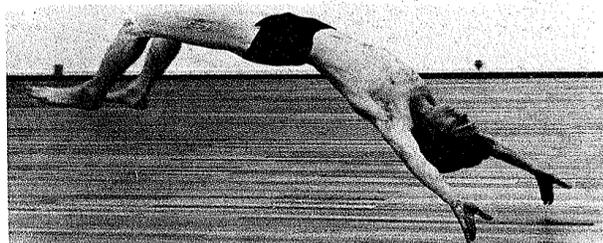
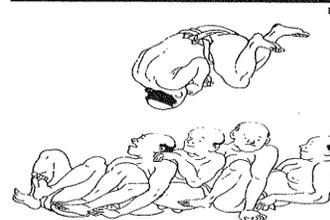
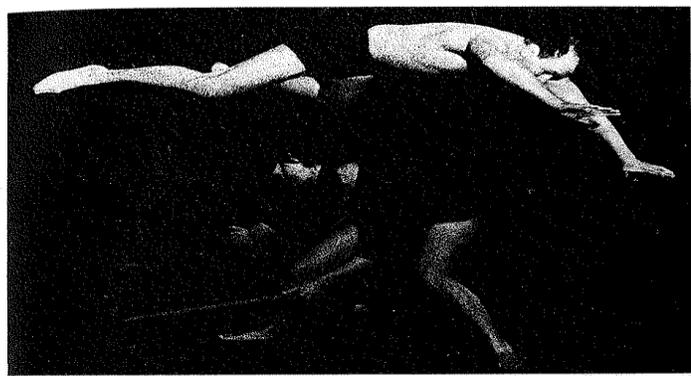


14

(Barba & Savarece, 1990, pág. 335)

Haciendo énfasis en su influencia y la importancia del tratamiento físico más allá de un simple virtuosismo técnico

En el training han confluído numerosas fuentes de inspiración: el teatro oriental ha contribuido tanto por su vertiente dinámica como con la acrobacia (teatro chino, teatro hindú), y la influencia de estos componentes es evidente en el teatro de Grotowski y Barba. Pero las elaboraciones efectuadas no deben hacer olvidar un aspecto esencial de estas técnicas de virtuosismo: no se trata tan solo de aprender saltos mortales sino de afrontar a un enemigo tal vez superior. El ejercicio acrobático permite al actor poner a prueba sus propias fuerzas: al principio se plantea el problema de superar el miedo y resistencias, de confrontarse con sus propios límites; luego se convierte en una forma de controlar energías aparentemente incontrolables, como por ejemplo encontrar en las caídas los contra impulsos necesarios para no hacerse daño, para planear contra la ley de gravedad. Son estas conquistas, además del ejercicio, las que dan seguridad al actor: aunque no lo haga, *soy capaz* de hacerlo. Y esto no puede menos que transformarse en el escenario en un cuerpo decidido. (Barba & Savarece, 1990, págs. 336,337)



(Barba & Savarece, 1990, pág. 337)

El entrenamiento encuentra sus posibilidades de acuerdo al objetivo, a la conexión mente - cuerpo que proporciona un estado integral de entendimiento sobre la práctica

El training tal como ha sido estudiado en occidente por maestros como Grotowski y Barba ha tenido su propio desarrollo. Empezó con la toma de ejemplos y fragmentos de ejercicios, como *patterns*, que el actor debe aprender a dominar, hasta transformarse en una capacidad por parte del actor, de modelar sus propias energías; por lo que el actor en realidad, al cabo de un tiempo -según las capacidades individuales y la temperatura del proceso- ya no realiza los ejercicios que ha aprendido, sino que domina algo más completo y profundo, es decir aquellos principios que hacen que su cuerpo cobre vida en el escenario. (Barba & Savarece, 1990, pág. 334)

El entrenamiento es sin duda el mecanismo vital que ejecutamos, creamos y direccionamos en cualquier disciplina. En el teatro, este término abarca toda nuestra práctica, es la práctica misma. Entrenamos para entrenarnos. Nuestros objetivos se unen a los medios y posibilitan formas múltiples de crear entrenamientos, de practicar técnicas que fortalecen nuestro aparato motriz, nuestra mente, nuestra voz.

Algunos de los entrenamientos corporales desarrollados por Clara Elena Arango están especificados en el apartado de Praxis académica, desarrollados en pro del fortalecimiento técnico del actor.

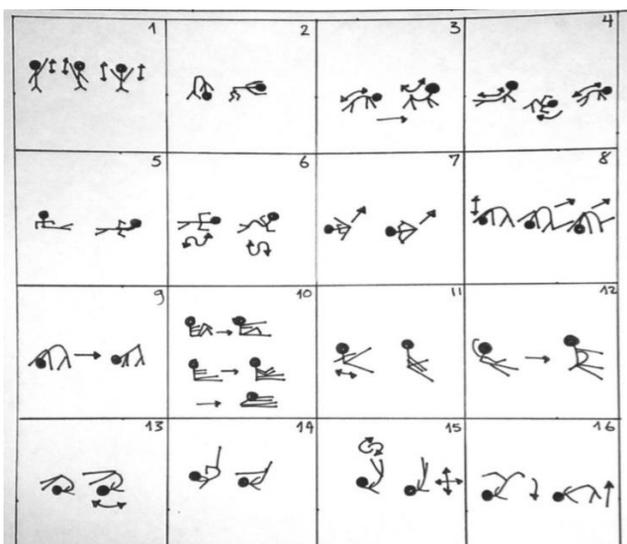
1.2.3 Praxis Académica de Training

La maestra Clara Arango fue una maestra pilar en el transcurso del pregrado de arte dramático. Al iniciar la primera cohorte de teatro en la Universidad de Antioquia seccional Oriental todos quedamos admirados por su arrasadora presencia. Clara siempre será inolvidable y cualquier estudiante que haya conocido sus ojos saltones estará de acuerdo conmigo. Fue mi maestra desde preparatorio y aprendí de ella en los cursos de actuación y expresión corporal.

Los ejercicios aprendidos en los cursos de Clara que expondré en este apartado continúan siendo un material primario para mi entrenamiento actoral ya que siempre preparaba cada uno con objetivos precisos para el control de las capacidades corporales, haciendo énfasis en la flexibilidad, el desequilibrio, la concentración, las fuerzas de gravedad y las calidades y motores de movimiento.

Training de Flexibilidad⁴

Este entrenamiento se focaliza en el entrenamiento de la flexibilidad corporal para los estudiantes, haciendo énfasis en la apertura de caderas y movilidad lumbar. Es recomendable realizar ejercicios aeróbicos como correr o caminar en diferentes velocidades por el espacio antes de iniciar su práctica pues es importante que el cuerpo entre en calor.



⁴ Video de "Training de flexibilidad": <https://drive.google.com/file/d/11-DJjwGFyE-qZh6MS0nUtXA9-lpV4LWF/view?usp=sharing>

Training de Fuerza y Resistencia⁵

Este entrenamiento efectúa un acondicionamiento general del cuerpo, integrando el tren superior, inferior y el tronco. Al igual que el entrenamiento anterior es importante realizar una activación de articulaciones y activación general del cuerpo.

Training de impulsos⁶

Uno de los entrenamientos favoritos de esta lista. Todos los ejercicios que componen este training fortalecen el equilibrio, control corporal, la resistencia, velocidad y fuerza. Las posturas se centran en la zona inferior del cuerpo y se basan en los saltos, como el cuerpo abandona su centro de gravedad y se permite romper el aire a través del impulso.

Pulsaciones

Un entrenamiento grupal que dispone a los estudiantes para trabajar, comunicarse y encontrar una sinergia grupal.

Se les pide a los estudiantes que caminen por el espacio en diferentes velocidades, cuando el educador haga un ruido con sus palmas los estudiantes deben llegar hasta el centro del escenario, formar una imagen colectiva y regresar de inmediato al recorrido por el espacio. Una vez los estudiantes comprenden la dinámica del ejercicio se les piden que realicen la actividad sin la necesidad de que el educador haga el ruido con sus palmas. Los estudiantes deben comunicarse al unísono y efectuar el recorrido hasta el centro, formar una

⁵ Video de "Training de fuerza y resistencia": <https://drive.google.com/file/d/110soG-WDF8J4n06tfrPAvJ-g19eYQoWj/view?usp=sharing>

⁶Video de "Training de impulsos":
<https://drive.google.com/file/d/11Ui5560b7PVrUDCKgAAHpkvRhmeGTPcl/view?usp=sharing>

imagen y regresar. La idea de este ejercicio es simular la pulsación del corazón de forma grupal desplazándose desde la periferia hacia el centro de forma regular, realizando imágenes colectivas.

Gusano

Se pide a los estudiantes ubicarse en línea recta, uno detrás del otro en el centro del espacio, cada uno se enumera en orden repitiendo los números 1 y 2, cuando estén enumerados se dará la señal para que los estudiantes corran -al mismo tiempo- hacia el lado lateral, los estudiantes numero 1 inician con el lateral derecho y los estudiantes numero 2 con el izquierdo, luego regresan al centro y corren hacia el lateral contrario, regresan al centro y realizan los mismos desplazamientos dos veces más.

Mientras realizan el recorrido, al iniciar por laterales diferente, los estudiantes siempre deberán encontrarse en el centro, pues la finalidad de este ejercicio es que todos juntos manejen una velocidad y comunicación común con los desplazamientos. Una vez realizan los 3 recorridos, todos los estudiantes retoman la línea recta y caen al suelo uno por uno por el lado lateral que les correspondió al inicio, simulando un juego de dominó, así mismo se pondrán de pie uno por uno iniciando de atrás hacia adelante.

Perseguido

Mientras los estudiantes caminan por el espacio el docente dará una señal para que todos se queden en estatua. Cada estudiante debe formar su estatua aprovechando todas las partes de su cuerpo, pero conservando una apertura en las piernas con la medida para que un compañero pueda pasar por debajo. Una vez es dada la señal y los estudiantes están en estatua, el docente elije un perseguido y un perseguidor. Cuando toque el hombro del perseguido este deberá realizar un recorrido por todo el espacio pasando por entre las piernas de cada compañero, pasados 5 segundos el docente tocará el hombro del perseguidor y este

deberá alcanzarlo tan rápido como pueda, pero desplazándose por el mismo recorrido que el perseguido ha dibujado por todo el espacio.

Este entrenamiento es eficaz para trabajar la conciencia espacial, la velocidad y concentración, además de la resistencia y fuerza en la construcción de imágenes.

X

Ideal para practicar con un grupo de estudiantes numeroso. Los estudiantes deberán formar una X en el espacio, uno detrás del otro, 2 estudiantes, uno de cada punta inferior de la x realizará un movimiento libre que le pasará a su compañero y este a su vez al otro y así sucesivamente. Lo ideal es respetar la forma de movimiento inicial e intentar que llegue lo más correcta posible al estudiante de la punta superior de la X, al iniciar dos estudiantes de cada punta a la misma vez, ambas filas llevan movimientos diferentes, el estudiante que este ubicado en el centro deberá comunicar dos movimientos que corresponden a cada fila.

Una vez los estudiantes comprenden la mecánica del ejercicio, se reorganizan de nuevo en una X y se aumentarán los grados de dificultad:

- El primer estudiante realiza un ejercicio que comunica al segundo y este a su vez comunica el primer movimiento y añade el suyo para pasarlo al otro compañero que deberá recoger el primer y segundo movimiento, añadir el suyo y compartirlo, así sucesivamente hasta llegar al lado apuesto quien deberá devolver todos los movimientos añadiendo el suyo, el ejercicio termina cuando el primer estudiante que ejecuto el primer movimiento ejecuta toda la secuencia. En esta medida la persona que se ubica en el centro deberá recordar y comunicar ambas secuencias de movimiento.
- Otra variación posible es la que ejecuta la persona que está en el centro, cuando lleguen a él las secuencias de movimiento, este podrá intercalar las secuencia y comunicar movimientos diferentes de cada fila.

1.2.4 PRESENCIA⁷

Del lat. *praesentia*.

1. f. Asistencia personal, o estado de la persona que se halla delante de otra u otras o en el mismo sitio que ellas.

2. f. Asistencia o estado de una cosa que se halla delante de otra u otras o en el mismo sitio que ellas.

3. f. Talle, figura y disposición del cuerpo.

4. f. Representación, pompa, fausto.

5. f. Memoria de una imagen o idea, o representación de ella.

presencia de ánimo

1. f. Serenidad o tranquilidad que conserva el ánimo, tanto en los sucesos adversos como en los prósperos. (RAE, REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2019)

La etimología de las palabras permite ubicarnos desde un punto en común del entendimiento de la misma, partimos del significado neutral que invoca el sentido que será desarrollado a través de este estudio. El primer concepto llamado “*presencia*” estará cargado de sentido a través de la voz de Beatriz Prada y Jacques Lecoq, este último como autor posibilitador de la experiencia que incita a las reflexiones y aprendizajes aportados por Beatriz a través de su proceso como formadora de la Universidad de Antioquia.

⁷ Entrevista con la docente Beatriz Prada sobre el concepto de “Presencia” <https://drive.google.com/file/d/1ubtFV0Myk2PlcymLVq63H1LEI7QYh5eX/view?usp=sharing>

Al preguntarnos por la presencia, Beatriz compartió su pensamiento, ofreciendo reflexiones sobre este concepto:

Cuando yo estaba estudiando en la escuela, todos los profesores me hablaban de presencia... pero como que no había algo tangible que me resolviera esa palabra, y uno no decía como: ¡profe, pero explícame! ...siempre se veía y creo que todavía como una palabra mística, como un aura de colores al lado de uno y ya. Entonces me encuentro con la pedagogía de Lecoq. (Prada, 2020)

Como estuvo mencionado anteriormente, Jacques Lecoq será la voz que permitirá el estudio teórico que relaciona la presencia con el quehacer teatral. En el libro "*El cuerpo poético*", nos presenta su técnica expresiva y reflexiona acerca de su pedagogía

La pedagogía de la escuela se desarrolla en dos cursos, a lo largo de los cuales sigue un doble camino: por una parte, la vía de la actuación, de la improvisación y de sus reglas; por otra, la técnica de los movimientos y el análisis de estos. Estas dos líneas de trabajo se complementan con los auto cursos donde se elabora el teatro de los alumnos. La parte técnica, basada en el análisis de los movimientos, sigue a las temáticas de improvisación. Los ejercicios (preparación corporal y vocal, acrobacia dramática, análisis de las acciones físicas) preparan el cuerpo para recibir y expresar mejor. (Lecoq, 2004, pág. 32)

Es importante mencionar que la maestra Beatriz Prada fue alumna en la escuela de Lecoq y conoce de raíz su práctica formativa favoreciendo el entendimiento de la técnica y experimentación

Esa pedagogía, ese recorrido que hace Lecoq inicia con la máscara neutra (...) La máscara neutra es una herramienta pedagógica, para desarrollar en el actor una predisposición distinta antes de que aparezca la palabra. Entonces, claro, como latinoamericanos estamos muy dados al hablar y todo nuestro teatro se nos va en la palabra y entonces en la pedagogía de Lecoq te dicen: no, un momento la palabra a veces olvida de dónde viene entonces momento, vamos a hablar primero del silencio,

del estar disponible y Lecoq decía o en la escuela nos decían que la máscara neutra es un estado de página en blanco en donde ese actor puede reescribir la historia dramática entonces es en términos coloquiales y vagos, que resetean el cuerpo y la mente del actor para ponerlo en un estado realmente disponible (Prada, 2020)

Este punto de partida es vital para el entendimiento de la presencia a través de los métodos que Beatriz utiliza con la técnica de Lecoq, pues indica prácticas de reconocimiento desde un punto de partida cero, desde un estado puro de apertura energética

La máscara neutra es un objeto especial. Es un rostro, llamado neutro, en equilibrio, que sugiere la sensación física de la calma. Este objeto, que se coloca sobre la cara, debe servir para sentir el estado de neutralidad previo a la acción, un estado de receptividad a lo que nos rodea, sin conflicto interior. Se trata de una máscara de referencia, una máscara básica, una máscara de apoyo para todas las demás. (Lecoq, 2004, pág. 61)

Y apunta como principio fundamental para el desarrollo expresivo del interprete

El trabajo con la máscara neutra viene después de la actuación psicológica silenciosa, pero es de hecho el comienzo del viaje. La experiencia me ha demostrado que con esta máscara ocurrirán cosas fundamentales que han hecho de ella el punto central de mi pedagogía. (Lecoq, 2004, pág. 60)

La máscara neutra es entonces el primer estado de reconocimiento individual que posibilita la expresión, facultando al cuerpo como primer comunicador, no a la palabra del interprete, se reapertura el universo expresivo del estudiante por medio de la máscara

Comenzamos por el silencio porque la palabra olvida, las más de las veces, las raíces de las que nació, y es deseable que los alumnos se recoloquen, desde el principio, en una situación de ingenuidad primaria, de inocencia y de curiosidad. En todas las relaciones humanas aparecen dos grandes zonas silenciosas: antes y después de la palabra. (Lecoq, 2004, pág. 51)

Añadiendo al principio fundamental de esta expresión también se menciona que:

Tenemos que despojar un poco a los alumnos de su saber, no para eliminar lo que saben, sino para intentar crear una especie de página en blanco que esté disponible para recibir los acontecimientos del exterior. Despertar en ellos la máxima curiosidad, indispensable para la calidad del juego: éste es el objetivo del primer curso (Lecoq, 2004, pág. 48)

Se despeja el cuerpo de lo que conoce, posibilita nuevos entendimientos con prácticas que se enfocan en reescribir nuevas historias en el escenario liberando su expresión. Cuando el alumno haya sentido ese estado neutro inicial, su cuerpo estará disponible, como una página en blanco en la que podrá imprimirse la escritura del drama. (Lecoq, 2004, pág. 62)

Este estado de nulidad da paso a una conciencia tranquila que permite dominar el presente, que instaure la presencia en el aquí y ahora que se dispone para el juego, para la escena

La disponibilidad es estar en ese estado de inocencia, o en ese estado de apertura para el juego y cuando uno se instala allí uno está abierto a jugar, uno está abierto a crear. Sin pensar en el pasado en yo llegué tarde a clase porque me cogió la noche y me dormí... Si no es estar realmente allí, aquí y ahora, entonces la máscara neutra, la disponibilidad, la presencia me enseña a estar dispuesto para empezar a crear, estar dispuesto para empezar a jugar. Sin pensar en el futuro sin pensar en el pasado. (Prada, 2020)

Este eje transversal nos sitúa en el punto de partida de la reflexión acerca del concepto de presencia, evoca la presencia como primer momento de disposición, de concentración en el tiempo, en el ahora dispuesto para la representación

La máscara neutra acrecienta esencialmente la presencia del actor en el espacio que lo circunda. Lo sitúa en un estado de descubrimiento, de apertura, de disponibilidad

para recibir. Le permite mirar , oír, sentir, tocar las cosas elementales, con la frescura de la primera vez. Se entra en la máscara neutra como en un personaje, con la diferencia de que aquí no hay personaje sino un ser genérico neutro. (Lecoq, 2004, pág. 62)

La máscara neutra nos devela ese estado puro de la presencia e introduce su práctica a través de ejercicios que fortalecen el descubrimiento del cuerpo en la misma

La primera lección es el descubrimiento del objeto. Comienzo mostrando la máscara. Los alumnos la tocan, se la ponen, prueban diferentes gestos para sentirla. Estos acercamientos son importantes porque esta máscara provoca a veces extrañas reacciones en el primer contacto: algunos tienen una sensación de ahogo, no la soportan sobre su rostro; otros, esto es más raro, se arrancan la máscara. Cada vez que los alumnos pasan por primera vez bajo la máscara neutra, les pregunto qué es lo que han sentido, y les pido que lo expresen aunque no sea más que con una palabra... El primer tema pedagógico es el despertar. “En estado de reposo, relajados en el suelo, pido a los alumnos que “se despierten por primera vez”. Una vez despierta la máscara, ¿Qué puede hacer? ¿Cómo puede moverse?” (Lecoq, 2004, págs. 63,64).

Sin hacer a un lado la exigente atención del trabajo expresivo

Sólo el cuerpo comprometido en el trabajo puede sentir verdaderamente la exactitud de un movimiento, la precisión de un gesto, la evidencia de un espacio. Sólo el actor que está metido en el juego puede percibir la desviación, la vacilación, el error que le refleja el ojo del pedagogo experimentado. (Lecoq, 2004, págs. 14,15)

Beatriz nos presenta, -además de este punto transversal que permite el seguimiento del concepto en cuestión-, más pistas que anclan la exploración técnica de la presencia

Se habla de presencia cuando el actor tiene tono muscular, es decir, trabaja o conoce y sabe cómo hacerlo, trabajar la contracción muscular. Entonces presencia es saber contraer los músculos saber qué músculos contraer, hasta qué punto los puede uno

contraer ... empezar a encontrar, cuál es el equilibrio de esas contracciones y de ese tono muscular. Entonces ahí ya resuelvo en la mitad del asunto ... Empiezo a entender de otra manera el cuerpo y el trabajo muscular. (Prada, 2020)

Es aquí donde el trabajo de Beatriz y la evidencia del manejo de la técnica de Lecoq se hacen visibles, el entrenamiento corporal del actor acrecienta la fortaleza energética de la presencia escénica, moldea una figura lista para la representación escénica.

El estudio de la anatomía del cuerpo humano me ha servido para desarrollar una preparación corporal analítica dirigida a la expresión, poniendo en juego por separado cada parte del cuerpo: los pies, las piernas, la pelvis, el pecho, los hombros, el cuello, la cabeza, los brazos, las manos, aprovechando el contenido dramático de cada una de ellas. He constatado que cuando muevo, por ejemplo, la cabeza en direcciones puramente geométricas, al lado, al frente, hacia atrás...” ¡escucho, miro, tengo miedo!” (Lecoq, 2004, pág. 103)

Al encontrar estos modelos de entrenamiento funcionales que amplían las capacidades actorales, el estudiante crea consciencia sobre su cuerpo y centro motor, al comprender su peso, maneja su fuerza, controla sus músculos, le da paso a la presencia a través del entendimiento de la tensión y entrenamiento muscular enfocado en el quehacer escénico

La preparación corporal no aspira a alcanzar un modelo corporal, ni a imponer formas teatrales preexistentes. Debe ayudar a cada uno a alcanzar la plenitud del movimiento justo, sin que el cuerpo haga “más de la cuenta”, sin que contamine aquello que debe transmitir. Se apoya, por tanto, en primer lugar, en una gimnasia dramática en la que cada gesto, actitud o movimiento está justificado. Utilizo ejercicios elementales, como balanceo de brazos, flexiones hacia adelante o flexiones laterales del tronco, balanceo de piernas... y otros tantos ejercicios utilizados generalmente en la mayor parte de los calentamientos corporales, dándoles un sentido. (Lecoq, 2004, pág. 104)

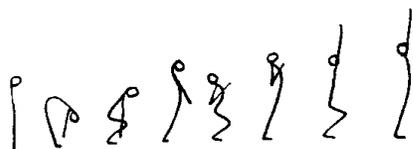
Haciendo hincapié en el trabajo constante y recíproco entre entrenamiento y entendimiento corporal, se hace del cuerpo un vehículo expresivo, entendiéndolo y

direccionándolo hacia la escena. “Para evitar la tendencia a la mera técnica o al virtuosismo gratuito no nos limitamos nunca al análisis de movimientos aislados, sino que incluimos los gestos en secuencias dramatizadas, con un principio y un final” (Lecoq, 2004, pág. 121).

Estas son algunas de las secuencias dramáticas expuestas en “*El cuerpo poético*”



Auparse



Levantar/llevar



Tocar las campanas



Pasar la barrera

Antes de convertirse en un referente del teatro gestual, Jacques Lecoq fue un estudioso del deporte y educación física, nadie mejor para reconocer la importancia del entrenamiento corporal enfocado en la magia escénica

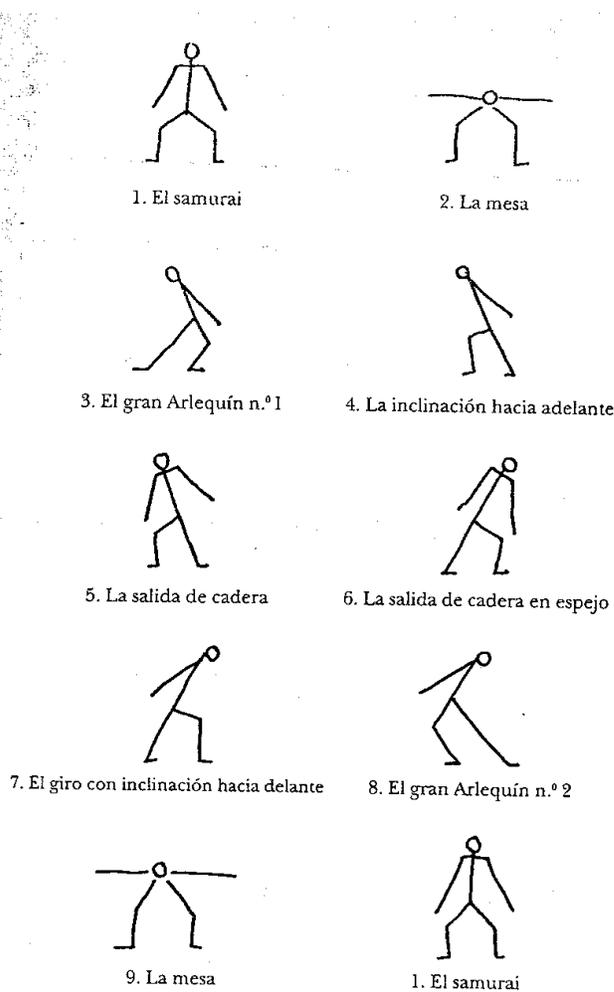
Una gimnasia estrictamente deportiva es insuficiente para el actor. He conocido actores extremadamente rígidos en el gimnasio que, sin embargo, se movían de maravilla sobre el escenario y otros, muy flexibles en el entrenamiento, pero incapaces de hacer surgir la ilusión. (Lecoq, 2004, pág. 108)

Direccionando entrenamientos corporales enfocados en el teatro, Jacques Lecoq amplía los límites del movimiento y vincula diversos entrenamientos que engrandecen la expresividad del interprete

La acrobacia dramática comienza con volteretas y cabriolas cuya dificultad va aumentando progresivamente para transformarse en saltos de obstáculos, y luego en saltos mortales, en un intento de liberar al actor, tanto como sea posible, de la fuerza de gravedad. Trabajamos al mismo tiempo la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio (sobre las manos, sobre la cabeza, sobre el hombro...), la ingravidez (todos los saltos), sin olvidar nunca, aquí también, la justificación dramática del movimiento. (Lecoq, 2004, pág. 109)

Además de ejercicios como las nueve actitudes, que abordan la representación de las mismas a través del cuerpo y su movimiento

Todas las grandes actitudes tienen múltiples posibilidades, por eso son eminentemente teatrales y pedagógicamente ricas. A los alumnos les corresponde aventurarse, descubrir todas las posibilidades, especialmente en los tránsitos de una actitud a otra. Son ellos los que han de descubrir la importancia que tiene para el actor el conservar la estructuración de esas actitudes, incluso en su versión reducida, la más íntima. (Lecoq, 2004, pág. 120)



Las nueve actitudes

(Lecoq, 2004, pág.

120)

Podemos constatar desde la voz de Beatriz la importancia del entrenamiento corporal, teniendo como principios el estado de disposición y apertura que permite la máscara neutra y el fortalecimiento del aparato motriz que circunda la técnica expresiva del trabajo de Lecoq, un trabajo arduo y consciente. Estas reflexiones sobre el trabajo gestual visibilizan la importancia de la conciencia corporal para el acrecentamiento de la presencia escénica e indican algunos elementos claves para su entrenamiento.

Al finalizar la conversación con Beatriz, concluía en la importancia de condicionar corporalmente al aprendiz para acrecentar su presencia, al hacer conciencia del cuerpo, soy

consciente de mi cuerpo en el escenario, estoy dispuesto, presente. Las capacidades condicionales son cuatro: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad o elasticidad. (Prada, 2020) y, una vez el estudiante comprende y practica el desarrollo de estas capacidades, Beatriz finaliza puntualizando que:

Yo creo que ya el actor está preparado para entrar a interactuar con otro que también esté preparado, entonces a partir de ahí se empiezan a desarrollar otro tipo de condiciones o capacidades que son: coordinación, equilibrio, conciencia espacial, conciencia corporal y temporal (Prada, 2020)

La naturaleza de los movimientos aportados por Lecoq a través de su técnica enriquecen las posibilidades expresivas mediante el cuerpo, preparan al estudiante para estar en plena disposición escénica. Entrenan el cuerpo a través del entendimiento del mismo, siendo consciente de él en el presente

Beatriz ha sido una estudiosa constante del movimiento y de la técnica de Lecoq, redescubriendo las posibilidades corporales y enfatizando en el entrenamiento corporal del actor como principio fundamental de la presencia escénica, desarrollando entrenamientos que refuerzan el eje transversal de la reflexión sobre este concepto y que serán desarrollados en el apartado de Praxis académica.

1.2.5 Praxis Académica de presencia

Mi experiencia académica con Beatriz Prada fue encantadora. La conocí en el preparatorio de teatro durante el curso de Expresión corporal y más tarde fui su alumno en el curso electivo de Máscaras. La pedagogía de Beatriz siempre me pareció inquietante – en el mejor sentido-. Tenía una facilidad de encaminar de forma amorosa al estudiante en cada ejercicio, pero con una disciplina desbordante y un manejo técnico entrañable. Esa hermosa sonrisota clown es el contrapunto perfecto para el admirable carácter que tiene como docente.

Durante los cursos de Beatriz, una palabra rondaba constantemente mi cabeza y la de mis compañeros: “Presencia”. En este apartado recopilare algunos ejercicios que guardo con profundo cuidado de las clases de Beatriz y que son vitales para el entrenamiento de la presencia.

Como lo mencionaba Beatriz, existen cuatro condiciones a trabajar para el fortalecimiento de la presencia: Fuerza, resistencia, velocidad y elasticidad. Además, sugiere que una vez el individuo tenga control sobre estos elementos se puede dar paso a prácticas grupales que incluyen condiciones como: coordinación, equilibrio, conciencia espacial, conciencia corporal y temporal.

Postura de Presencia



Al iniciar puntualmente las clases con Beatriz, su primera indicación para con los alumnos fue: “¡Presencia!”. Esta es la indicación para distribuirnos por el espacio, pararnos en “posición cero” que corresponde a separar las piernas al ancho de las caderas y abrir los pies en una ligera diagonal- como si me imaginase un reloj en el escenario y mi pie izquierdo marca el número 10 y el derecho marca el número 2- y desde ese grado neutro ser conscientes de nuestro cuerpo y energía. Instalarnos en el aquí y ahora, disponernos para el estado de representación.

Esta postura puede durar tanto como sea necesario. En las clases de expresión en el preparatorio de teatro alcanzábamos a estar 30 minutos entrenando la presencia. Este ejercicio instala la conciencia corporal y permite entrenar la resistencia en ese grado cero de movimiento exterior, pero de preparación interna para la escena.

Una vez corregidas todas las posturas de cada estudiante, se camina por el espacio. Este condicionante es vital para cualquier estudiante de artes escénicas. Todos hemos practicado el caminar por el espacio y escuchado alguna vez sobre “no dejar hundir el barco” y “equilibrar los espacios”. Para el condicionamiento de las clases de expresión utilizábamos movimientos particulares que nos encaraban directamente con nuestras condiciones físicas.

Entrenamiento corpo-espacial⁸

Mientras los estudiantes caminan por el espacio, el educador les pedirá -cuando él lo requiera- que realicen un movimiento que lleva consigo un nombre en específico: Nalga al piso, pecho al piso, lateral derecho, lateral izquierdo, arriba derecho, arriba izquierdo, recojo derecho, recojo izquierdo, sable y guillotina.

⁸ Video de entrenamiento “corpo-espacial”:
https://drive.google.com/file/d/10Weh7e1mWeS_Kv1pkzs8nqLiH20q7rpV/view?usp=sharing

Estas palabras podrán ser utilizadas en cualquier momento mientras se camina por el espacio y se alternan con las velocidades de los recorridos por el mismo. Se le pide al alumno la mayor velocidad y precisión para realizar cada movimiento, además de entrenar la resistencia y la conciencia espacial y corporal.

Puntada⁹

Un ejercicio vital para el entrenamiento de la coordinación, el equilibrio, la velocidad y resistencia.

Desde la posición cero los estudiantes saltaran en puntas de pies a un tempo ritmo común, a medida en que el grupo se unifique, el educador indicará -al compás de los saltos- cuando estirar el pie en punta hacia adelante, al lado y atrás de forma progresiva. A medida que el estudiante coordina el movimiento con el tempo ritmo, cada salto deberá ser una puntada hacia la dirección que sea indicada, intercalando el pie derecho e izquierdo. Manteniendo el cuerpo erguido y en movimiento en el lugar donde inició.

Cruz dimensional¹⁰

En el entrenamiento de la presencia es fundamental la conciencia corporal. Este ejercicio fusiona las líneas del cuerpo en el espacio y la contracción muscular puntualizando

⁹ Video de ejercicio "Puntada":
https://drive.google.com/file/d/10o_N5Mm_Y6k9em7h06Lj3Q2MKfLWnvOa/view?usp=sharing

¹⁰ Video del ejercicio "Cruz dimensional":
<https://drive.google.com/file/d/10pubjYCFeFi86Lhzi3RB36BM0WmtXkiM/view?usp=sharing>
https://drive.google.com/file/d/10J_3O3ua25WIIWqY8whKK6Psmow-EYiW/view?usp=sharing

cada eje del movimiento, permitiendo conocer hasta donde es capaz de llegar el desde el punto cero: arriba y abajo, derecha e izquierda y adelante y atrás.

Desde la posición inicial expandimos nuestra mano y pie derecho hacia la lateral, formando una línea horizontal en los brazos. Nuestro pie izquierdo esta extendido al igual que el brazo y el pie derecho en una semiflexión límite de la expansión corporal, regresamos a la posición inicial cruzando nuestros brazos -cerrando el cuerpo- y nos desplazamos con el mismo movimiento de brazos y pies, pero hacia adelante, regresamos a la posición inicial y ahora el movimiento se direcciona hacia arriba, semiflexionado ambas piernas, el brazo derecho marca la dirección hacia arriba y la izquierda hacia abajo. De esta forma practicamos el lado contrario de cada expansión del movimiento.

Escala de tensiones¹¹

Este entrenamiento es una herramienta que ayuda al estudiante a desarrollar sus capacidades físicas al máximo. Existen 7 escalas de tensiones:

1. **Equilibrio nulo:** El estudiante intenta ponerse de pie, pero nunca lo logra. La imagen es la de un bebe que intenta ponerse de pie para dar por primera vez un paso.
2. **Equilibrio precario:** El estudiante ya está de pie, pero no logra mantenerse completamente erguido. La imagen es la de un borracho que intenta caminar hacia por el lugar.
3. **Grado cero:** El estudiante camina por el espacio con su paso habitual, como si diera un paseo por las calles.

¹¹ Video del ejercicio "Escala de tensiones" :
https://drive.google.com/file/d/10t_zGIgxtgdymZ6lUebQloNO9NjLile/view?usp=sharing

4. **Primer momento dramático:** Este es el momento pre expresivo del actor-estudiante. Se camina erguido con energía hasta la punta de los dedos, músculos con tensión presta para la escena, estado de *presencia escénica*.
5. **Diagonales:** Todos los desplazamientos y movimientos que se realizan se hacen por medio de diagonales, se construyen todas las diagonales posibles con todas las partes del cuerpo.
6. **Comedia del arte:** Para esta tensión se dispone el cuerpo en semi flexión de rodillas, se alinea la cadera hacia adelante y en medio del desplazamiento se desarrolla una acción mimada que aperture e incluya todo el cuerpo
7. **Ahogo del movimiento:** Para la tensión final el estudiante deberá intentar desplazarse por el espacio con la mayor contracción muscular posible, ejerciendo toda la fuerza y presión hacia los músculos, cualquier movimiento requiere de la totalidad de la fuerza y contracción muscular.

Las escalas de tensiones podrán desarrollarse como el educador lo disponga, una vez aprendidas todas las tensiones se podrá variar el orden de las mismas y el recorrido por velocidades en el espacio.

Círculo de atención

Para este ejercicio todos los estudiantes formaran un círculo e iniciaran un trote dibujando el mismo círculo alrededor del espacio, en este ejercicio también se intercalan las velocidades del trote, pero conservando el cuerpo erguido y completamente liviano. Cuando el docente haga ruido con una palmada significará cambio de dirección, si el trote circular inicio hacia la derecha la palmada significa un cambio de trote hacia el lado izquierdo. En la medida en que los estudiantes giren al unísono de las palmadas con mayor atención y velocidad, el educador podrá ejercer cada palmada a mayor velocidad y cantidad, exigiendo al alumno la mayor atención y rapidez en la respuesta.

- **Variación:** Al iniciar el trote circular cada estudiante se enumerará, de acuerdo a la cantidad de participantes, cada alumno debe tener un número igual a otro de sus compañeros, ósea, todos los estuantes tendrán un compañero mientras realizan el trote circular. Cuando el docente mencione el número que corresponde a la pareja, ambos deben entrar al centro del círculo chocar sus manos y volver rápidamente a ocupar su lugar en el círculo externo de trote.

Descubrimiento primitivo¹²

Una vez el cuerpo esta acondicionado físicamente, se inicia las practicas con la máscara primitiva. La conciencia corporal y espacial son muy importantes en estas exploraciones, pues el punto comunicativo escénico es el cuerpo. La máscara primitiva, como su nombre lo indica, sitúa la atención y entendimiento corporal en lo desconocido, todo es nuevo, asombroso y el espacio que le rodea está en constante descubrimiento.

Para este primer ejercicio de máscara primitiva se le da al estudiante una secuencia que deberá desarrollar:

- Entra a un lugar desconocido, encuentra un objeto, lo descubre, lo utiliza, algo le impide desarrollar la acción, escucha que alguien se acerca y decide irse.

Esta secuencia deberá realizarse con la técnica gestual de la máscara, teniendo como premisa en todo el ejercicio la contracción muscular, el uso de los perfiles y diagonales con el cuerpo y la reacción hacia el público de cada acción o descubrimiento que realice.

¹² Video de improvisación para ejercicio de clase sobre “Descubrimiento primitivo”:
<https://drive.google.com/file/d/11WaCD1vSigZSVgLZjG6pTTs9HIITZHyQ/view?usp=sharing>

Al ser el cuerpo y no la voz el vehículo expresivo, cuando el personaje acciona o descubre algo deberá siempre informárselo al espectador a través de una reacción corporal diferente para cada descubrimiento.

Emociones corporales

Antes de uso de la máscara se inician con ejercicios que exploran la expresividad gestual de los estudiantes. Para este caso de exploración pre expresiva se divide el cuerpo en 3 dimensiones que corresponden a rangos de edades de personalidades a trabajar en la máscara expresiva:

- **Racional:** Esta dimensión les corresponde usualmente a los personajes mayores en edad, ancianos y se caracteriza por la hiperextensión de la cabeza a través del cuello como eje central del movimiento.
- **Ideales/Sentimientos:** Esta dimensión corresponde a los personajes niños, inocentes, que actúan en base a su emocionalidad, se caracteriza por la apertura del pecho, es este el centro motor de cada desplazamiento y movimiento.
- **Apetitos:** Este es la dimensión de los jóvenes adultos o adultos, caracterizada por llevar una dimensión sexual, su centro motor es la pelvis hacia adelante.

Una vez entendidas cada dimensión, se pide improvisar y explorar diversos personajes con cada particularidad con acciones y en situaciones de acuerdo a su característica. Se podrá intercalar y mezclar algunas, si las situaciones y el rol lo permiten. Posteriormente, cuando se entiende el gesto corporal, se realizan los ejercicios con la máscara puesta en el rostro, ejerciendo mayor expresividad y comunicación con los demás personajes que interactúan por el espacio.



1.2.6 INTERPRETACIÓN¹³

Del lat. *interpretāri*.

1. tr. Explicar o declarar el sentido de algo, y principalmente el de un texto.
2. tr. Traducir algo de una lengua a otra, sobre todo cuando se hace oralmente.
3. tr. Explicar acciones, dichos o sucesos que pueden ser entendidos de diferentes modos.
4. tr. Concebir, ordenar o expresar de un modo personal la realidad.
5. tr. Representar una obra teatral, cinematográfica, etc.
6. tr. Ejecutar una pieza musical mediante canto o instrumentos.
7. tr. Ejecutar un baile con propósito artístico y siguiendo pautas coreográficas.

¹³ Entrevista con el docente Carlos Arango sobre el concepto de “Interpretación”: <https://drive.google.com/file/d/1bQDxpoFuPzBnTxH7kYqkl0u1QeD0Qlgl/view?usp=sharing>

8. tr. Der. Determinar el significado y alcance de las normas jurídicas. (RAE, REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2019)

Este concepto fundante del arte actoral encuentra múltiples resonancias que configuran el sentido de su uso, agudizando la atención sobre las posibilidades de significación en el ámbito teatral. En este apartado nos acompaña el pensamiento vital, reflexivo y contundente de Carlos Gabriel Arango, docente de la Universidad de Antioquia, en concordancia con las voces de otros autores que crean eco de este concepto

Al referirnos al termino de “Interpretación”, el maestro Carlos constata sobre el término que:

Si uno toma la palabra tal cual, interpretación se puede decir que es el hecho de que un contenido material que ya existe puede ser analizado, comprendido, traducido a una nueva forma de manifestación. Por ejemplo, yo interpreté algo para luego representarlo. De esa manera estoy resignificando desde unos procesos que son en la mayoría y por lo general subjetivos. Entonces desde ahí, uno podría decir que en síntesis interpretar es como el acto de reconstruir una realidad material que está referida o es un referente a una representación de la realidad. (Arango C. G., 2020)

Y enfatiza sobre el uso de este concepto en el hacer teatral

Pero si uno hace como un zoom, como un embudo hacia el concepto de interpretación en el campo del teatro, yo diría que se refiere a la manera en que un dramaturgo, director, un actor, una compañía teatral, una agrupación, un colectivo una comunidad, enfocan como unos análisis o unos actividades críticas tanto o de un texto, de una posible escena, de la construcción de unos personajes, de la elaboración de unas acciones dramáticas. Entonces, la interpretación la realiza el dramaturgo cuando escribe la obra, qué parte de un referente que puede ser una realidad que él tiene, unos temas que tiene, unas vivencias, un director en el momento en que escoge un texto o una idea y también un actor, pero la interpretación también la hace el espectador, cuando se sienta a ver la obra, en su lectura que hace de la obra,

entonces se determina en el ejercicio de la interpretación el sentido o significación de algo. Que se quiere expresar el escenario o que se está observando desde las butacas frente a un escenario. (Arango C. G., 2020)

Mientras se representa una obra, el acto interpretativo del director, actor o de la compañía como tal ya se encuentra implícito, se comparte al público

Pero la imagen del alma influye en la interpretación y en el carácter, por eso la interpretación es algo más que una simple actuación artísticamente terminada. El Hamlet en el alma del actor no es el Hamlet literario que está escrito en el libro y es leído. por los lectores. Y tampoco es la imagen realista y psicológica de un Hamlet que a lo mejor la lectura sugiere, sino que es un complejo propio, una experiencia dentro de una esfera de un especial genio artístico que no contiene, o sólo potencialmente, la apariencia sensualmente formada. Con esto se determina más bien solamente el lugar lógico de lo que se llama concepción de cada artista. (Simmel, 2006)

La interpretación entonces corresponde a una consecución de mecanismos que resultan en un fin representativo al que el espectador aporta su mirada, igualmente subjetiva

La interpretación es como el objeto de conocimiento de la hermenéutica, por ejemplo. Y que la vía de validación de ese ejercicio de la hermenéutica, que es como la ciencia de la interpretación de textos, imágenes; es la subjetividad es esa mirada que le da sentido a un concepto o un objeto de conocimiento, (...) interpretar, pues para mí podría ser como significar, generar unos significados desde una subjetividad hacia unos objetos de realización o de representación que uno quiere realizar. (Arango C. G., 2020)

Y además no hay ningún paralelismo entre cómo el actor se imagina el papel, ni cómo lo pensaba el poeta, ni lo que el lector se imagina. Es el «devenir arte» (*Kunst-Werden*) en el interior, es decir el «devenir arte teatral» (*Schauspielkunst-Werden*) del papel como un material, que no se diferencia de aquella experiencia interior del

poeta lírico, es decir, de aquella formación que como artista le es dada junto con la experiencia, y que se diferencia de la formación sensual, rítmica y melódica en cuanto concepción del papel como complejo de lo oíble y visible con el cual el actor proyecta su trabajo hacia fuera. Pero al igual que aquella formación de la experiencia interior, también se da una formación del arte como producto exterior, o sea, como forma que está determinada en particular por el mismo artista individual, esto hace que lo exterior sea penetrable por lo interior al igual que el cuerpo (lo es) por el alma; esto hace que la interpretación tenga sentido, que sea más que una impresión sensorial y que no sólo es el contenido literario del drama sino al mismo tiempo su metempsícosis en el alma artística y autónoma del actor. (Simmel, 2006, pág. 364)

El maestro Carlos Arango nos compartió su experiencia sobre como aborda este término artísticamente, posibilitando rutas que ayudan a resolver inquietudes acerca de la interpretación.

Abordarlo artísticamente quiere decir ponerse en función de una realización o una puesta en escena o de un personaje, sobre algo en específico, entonces a partir del análisis, digámoslo de un objeto artístico, sería, pues un texto dramático, una imagen, una situación, una acción dramática, yo le asigno o trato de armar en términos conceptuales y analíticos, generar unos valores subjetivos de acuerdo a unas circunstancias específicas que también están de acuerdo al tipo de análisis. Estoy analizando una escena, estoy analizando el carácter de un personaje, estoy analizando una situación. Entonces de esa manera yo trato de generar una interacción personal entre ese objeto que estoy analizando para interpretarlo y luego representarlo porque yo pienso que primero hay una interpretación que yo hago y esa interpretación se materializa en una representación, es como el resultado de la interpretación(...) - Porque la interpretación digámoslo se ha tomado cuando un actor se para en el escenario y está actuando, se vuelve personaje y yo pienso que la interpretación no la hace el actor la interpretación la hace el espectador, lo que hace el actor es la representación de una interpretación anterior que él tuvo que hacer de ese personaje y que al mismo tiempo es como un juego de las cajas chinas: Deviene de una

interpretación que el director hizo de un texto que lo compartió con los actores y el dramaturgo también deviene de una interpretación que la hace de una realidad o de unas ideas que tiene, que las interpretan en un texto dramático, la última caja, el espectador, está oyendo la representación de la interpretación del actor, pero el actor está realizando la representación de la interpretación del director-. (Arango C. G., 2020)

Y retoma agregando sobre el abordaje artístico de la interpretación

Género esa interacción personal entre sujeto y análisis, yo o el grupo con el que se esté trabajando, el grupo que yo estoy dirigiendo en este caso, con el personaje que hago yo asumo una relación, yo decido, yo tomo las decisiones en relación con el género, un diálogo de búsqueda de sentidos con el objeto artístico, -personajes, puesta en escena-, que estoy analizando para poder definir como lo voy a representar a partir de una interpretación que yo hago para saber cómo voy a representarlo. (Arango C. G., 2020)

Agregando acerca de la creación como medio significativo de la interpretación

Yo creo que crear termina siendo un significado, es generar unos nuevos significados o generar uno otro significado que los hemos llamado creación, pero toda creación tiene como dentro de su alma, llamémoslo así como dentro de su estructura interna un significado y un signo ,el gesto es un signo, un signo que está significando algo, que de una u otra manera se está comunicando porque yo no me paro a actuar frente a nada siempre esta esa relación inicialmente comunicativa y obviamente hay unos componentes estéticos unos componentes poéticos unos componentes semánticos, unos componentes pragmáticos, en que contexto se está dando esa relación significativa creativa entre el intérprete y digámoslo, pues el espectador, el lector (...) El sentido ultimo lo asigna el espectador. Tú puedes como actor tener unas intenciones interpretativas muy claras en tu representación y sales y le preguntas al espectador y te contesta algo que tú ni te imaginas. Que estarías representando desde esa interpretación (...) Cada espectador es un universo, cada espectador es un

intérprete cada espectador desde su historia, como sujeto está leyendo cosas desde sí, siempre desde su tabla de valores, su modo de ver el mundo, su estética. (Arango C. G., 2020)

El maestro Carlos comparte además algunas voces de autores que le han acompañado en el discurso práctico y teórico de su trayectoria

Podría cómo confesar una postura, digámoslo muy férrea frente a esas certidumbres que yo tengo a través de mis lecturas, a través del mismo ejercicio de hacer, de los deseos, de la voluntad. Básicamente como un piso sólido, como esas patas que sostienen un edificio, me identifico, lo tengo como marco conceptual, digámoslo inamovible y es Dennis Diderot, porque Denis Diderot en ese gran texto que se llama la paradoja del comediante -que siempre hay que leerlo y siempre hay que volverlo a leer y cada vez que uno esté abordando un trabajo, un proyecto, hay que regresar a él- él plantea una tesis en que los grandes artistas son grandes imitadores de la naturaleza, es un asunto de mimesis, la interpretación se instala inicialmente en el ejercicio de la mimesis, porque la mimesis no es una fotocopia, en la mimesis, en el acto de la mimesis ya inherentemente existe la interpretación(...) Porque los artistas en general y bueno, los actores son espectadores asiduos de lo que sucede digámoslo en torno a su mundo, entorno al mundo físico, entorno al mundo ético y moral, de hecho, ahora en el artista es la razón y eso lo decía Jesús Maestro cuando se habla de la literatura y como todo arte es un ejercicio de la razón. Aunque primero aparezca la intuición, la imaginación, un mundo ficticio, es la razón la que organiza todos esos materiales o es el ejercicio de la razón la que organiza todos esos materiales para darle un orden a una propuesta artística (...) el artista utiliza la razón siempre y está por encima de la sensibilidad que es lo que propone Diderot, la razón debe estar por encima de la sensibilidad para poder lograr unos fines específicos ¿Qué son cuáles?: conmover al espectador, movilizar al espectador, transformar al espectador, que el espectador evolucione en su pensamiento que se le mueva el piso y esta es la gran paradoja. El actor debe provocar la emoción del espectador, pero debe controlar en todo momento su propia emoción, entonces nosotros interpretamos emociones, pero nosotros

realmente, nuestras emociones son un artificio, entonces al limitar la naturaleza, el artista digámoslo honesto, no la copia, la interpreta, la vuelve suya a través de la mimesis, pero esa mimesis se transforma por qué pasa por el filtro de la mirada y de la subjetividad o de un director o de un actor. (Arango C. G., 2020)

Interpretar, consiste primeramente en deslizarse en el conocimiento de lo que se va a representar. Es formarse un concepto. Es, seguidamente, poseer el poder de introducir, por la fuerza, su alma en ese concepto: *force his soul... to his own conceit*. La inteligencia, reforzada por la experiencia y el razonamiento, elabora ideas coherentes y variadas. La sensibilidad las anima y les da calor. En su interior, y en los límites de una operación misteriosa, precaria, sometida a toda clase de circunstancias y particularidades, que revestirá cada vez más exactamente la idea -lo que Diderot llama: un fantasma- de las formas necesarias, de los signos tangibles en los que el espectador reconocerá la naturaleza de los sentimientos que se agitan dentro del actor, *suiting with forms to his conceit...* A medida que esos signos se afirman, en precisión, en acento, en profundidad, a medida que se apoderan del cuerpo y de sus costumbres, estimulan a su vez los sentimientos interiores que realmente, y en forma progresiva se instalan en el alma del actor, la invaden, la suplantán. Es a esta altura del trabajo que germina, madura y crece una sinceridad, una espontaneidad conquistada, obtenida, de la que podemos decir que actúa como una segunda naturaleza, que inspira a su vez las reacciones físicas y les confiere autoridad, elocuencia, naturalidad y libertad. (Copeau, 1999)

El mundo cotidiano y el mundo del arte son absolutamente distintos, son dos planos de la realidad (...) el actor, el intérprete, comediante, jugador como dicen en otros idiomas, son sinónimos, ese actor, ese intérprete no hace nada en la sociedad, en su cotidianidad, cómo lo hace en la escena, ese es otro plano de la realidad, otro mundo que es el resultado de ese modelo digámoslo ideal que está imaginado por el director o por el dramaturgo o el actor, hay que establecer, digámoslo unas diferencias, la diferencia entre la cotidianidad como estatuto de la realidad y el arte como otro estatuto de como esa otra realidad entre unos seres que son imaginarios y

unos seres que son reales entre el hombre que es cotidiano y el hombre que representa a ese hombre que es cotidiano. Para mí eso es importantísimo y eso es una directriz que a mí me ha orientado, y el otro con el cual estoy alineado en el campo de la interpretación obviamente es Stanislavski, el mal leído, el malinterpretado, el tergiversado, el odiado, el querido, ¿por qué? Porque el sistematiza un proceso de interpretación actoral, el sí que racionaliza un proceso a través de un sistema, a través de un método, entonces ese sistema que el crea, que el genera a través de muchos años de trabajo y de muchos errores y de muchos caminos que se tuvo que devolver y volver a coger. Lo que logra es determinar como una persona puede controlar su rendimiento en aspectos tan intangibles, tan incontrolables que tenemos nosotros en nuestro comportamiento humano que son las emociones y qué es la inspiración, esos dos conceptos la emoción y la inspiración, que son cosas que a veces están sujetas a momentos de la persona a realidades que ha chocado, etc. (...) Él ha afirmado que el actor, intérprete, debe tener la vivencia de la acción, vivir la acción, no representar una ficción, entonces para el la interpretación es una vivencia. Es una vivencia realizar sus acciones como si fuera un ser humano en la vida real, es como hacer esa extrapolación, se combate la rutina, se combaten los clichés convencionales o los estereotipos, el histrionismo queda deportado del sistema como esa disposición a ser muy entretenido y a que la gente se divierta con uno, eso para Stanislavski no tiene ningún sentido, esos efectos del facilismo y de la falsa emoción -que es diferente a la emoción racionalizada de Diderot-, una falsa emoción es muy distinta a una emoción que se está construyendo de manera racional para producir determinados efectos en el espectador, Stanislavski desarrolla una investigación meticulosa ya sistematizada ¿para qué? para que el actor trabajé desde principios reales desde principios objetivos, con objetos reales con emociones reales para generar una acción escénica. (Arango C. G., 2020)

Concluyendo acerca de la interpretación y de cómo encontrar herramientas para el actor y su constante entrenamiento que:

En la actuación hay y en todo lenguaje artístico. Hay técnica y expresión. Toda expresión es el resultado de una técnica y toda técnica deviene en una expresión. (...) si tu técnica está basada en lo físico netamente, aparecerá una expresión de un teatro físico, si tu técnica de trabajo o la puesta en escena es desde lo psicológico, desde la construcción del personaje desde el perfil psicológico y desde las del personaje desde la psicología de la escena, aparecerá una expresión muy psicológica de la obra, muy del drama desde lo psicológico y así sucesivamente para mí a raíz de eso las herramientas básicas son el mismo ser, el sujeto es lo volitivo, la voluntad, la actitud, lo actitudinal, el deseo, la intención, el desear algo. Pero la herramienta principal obviamente es el sujeto, yo no diría la persona, ni el individuo, sino el sujeto, porque el sujeto es un concepto que te habla de un individuo, una persona que está siempre sujeta a algo, a lo social, a lo emocional a lo personal, a lo colectivo, a lo imaginario. Y de ahí ¿qué deviene?, deviene un cuerpo que tiene sujeto, una voz que tiene un sujeto y una mente que tienen sujeto esas son las 3 herramientas básicas como los tres cajones básicos donde hay otras herramientas, en su cuerpo se instala el movimiento, la expresividad corporal, la gestualidad, el lenguaje no verbal, el lenguaje paralingüístico de los gestos, de las posturas, del movimiento, de las acciones físicas y en su voz, en ese lenguaje, digámoslo hablado, es otra manera de corporeizar como la expresividad a través de la voz, está la posibilidad de trabajar uno con los sonidos que tiene la voz y otro lenguaje codificado que poseemos como seres, digamos lo del lenguaje, estamos sujetos al lenguaje, somos sujetos del lenguaje (...) Las palabras, las oraciones, los discursos, las narraciones, lo que construimos con las palabras termina siendo también un elemento y una herramienta para el actor y con su mente se ubica en el plano de los sentimientos y las emociones que se expresan o se concretan o en palabras o en sonidos o en movimientos del cuerpo con unas intensiones y ahora, si integramos estos elementos aparecen los sentidos por los cuales nos relacionamos física y mentalmente con el mundo y con la realidad y entonces es a partir de los sentidos como realizamos procesos de interpretación, por lo que sentimos, le damos la voz a algo, a un concepto, a una palabra, movimiento, en ese sentido pues ya haría como una lista de herramientas, por ejemplo, la

desinhibición, la confianza , la cohesión grupal y obviamente la gran herramienta que tenemos en el campo de la formación y de la creación teatral, qué es la improvisación ya es poner a funcionar todo esto anterior en una metodología denominada improvisación como ejercicio de prueba de simulacro, de acercamiento a posibles interpretaciones para encontrar y definir posibles y múltiples representaciones y también obviamente, pues complementaria con un gran ejercicio de habilidades lectoras, de comprensión lectora no solamente lectura del texto, sino cómo leer el mundo la lectura de imágenes la lectura de gesto y también ejercitar la capacidad de generar asociaciones, de poder relacionar una cosa con otra inclusive desde un punto de vista cinestésico, muy contrario, muy paradójico o muy armónico, poder deconstruir el mundo y poder volverlo a construir a través del análisis, de comprensión, de inferencia, de la lectura como un acto creativo también. (Arango C. G., 2020)

1.2.7 Praxis Académica de Interpretación

El maestro Carlos Arango ha sido uno de los docentes pilares en mi formación y es una figura personal de proyección para el desarrollo del quehacer artístico, su amable pedagogía me acompañó durante 4 años en los cursos de fundamentos del español, análisis literario, técnica vocal I y actuación ante cámaras.

En cada curso nos inculco la disciplina e investigación por el oficio, acercándonos a la buena lectura e interpretación de textos literarios y para la escena, los anexos de praxis escénica incluyen documentos guías de comprensión lectora y escritura aportados por él, además de ejercicios prácticos vocales para el buen uso y reconocimiento vocal, direccionando los entrenamientos en el entendimiento de las palabras y su proyección para una adecuada representación.

Cada título lleva consigo el enlace directo al documento guía que desarrolla cada termino como una herramienta para el entrenamiento interpretativo del actor:

El Argumento¹⁴

El Tema¹⁵

Figuras retóricas literarias¹⁶

Terminología fundamental del análisis activo¹⁷

Leyes del lenguaje oral¹⁸

Respiración¹⁹

Articulación de la voz²⁰

¹⁴ Texto de estudio sobre “El Argumento”: <https://drive.google.com/file/d/1XxeGC2OWVh0Ijfyke3-YlWYFLDLJKrJw/view?usp=sharing>

¹⁵ Texto de estudio sobre “El Tema”: https://drive.google.com/file/d/1TRBLy_6FqF1sNuX7HDSLcFduOR0A7rYn/view?usp=sharing

¹⁶ Texto de estudio sobre “Figuras retóricas literarias”: <https://drive.google.com/file/d/1UIGLnWMMBMiwVxa7kOksDO5FhuKsDVx8/view?usp=sharing>

¹⁷ Texto de estudio sobre “Terminología fundamental del análisis activo”: <https://drive.google.com/file/d/1yqVniOp6KOO5gwaZfzFJcLzRx2cVxIEy/view?usp=sharing>

¹⁸ Texto de estudio teórico sobre “Leyes del lenguaje oral” https://drive.google.com/file/d/1whpy2s2QC8A06F-WpHIYJrF_9aJN18II/view?usp=sharing

¹⁹ Texto de estudio teórico práctico sobre “Respiración”: <https://drive.google.com/file/d/13m1dJSmDLjHfVAxGngdGil2f2FI0wNCP/view?usp=sharing>

²⁰ Texto de estudio teórico práctico sobre “Articulación de la voz”: https://drive.google.com/file/d/1_BhMVla_nls-SAFQPiwklfBwP9rYmVxd/view?usp=sharing

Entonación Vs. Articulación²¹

Ejercicios con fonemas²²

1.3 PENSAMIENTOSVITALES²³

Reflexionando sobre la creación teatral adentro y afuera de la academia se me hace vital configurar rutas de estudio en cuanto al quehacer artístico y los mecanismos que he adoptado para la práctica teatral, ejercicios y herramientas que me permiten explorar otras formas de abordar el hecho escénico, es por ello que dispongo de estos tres conceptos, pues los considero indispensables para el fortalecimiento y preparación actoral, sugiero una conexión de estos términos para enlazar y transformar los métodos de preparación y creación escénica.

Al referirnos al training o entrenamiento nos referimos directamente a la práctica de ejercicios que direccionan nuestros objetivos, en este caso, artísticos. El entrenamiento moviliza cualquier practica o concepto, pues es en sí misma vital para la absorción y proyección de conocimiento. Nos entrenamos constantemente, desde que nacemos ejercemos movimientos que nos conducen a las metas vitales de cada ciclo: ponernos de pie, caminar o correr. Los impulsos y ejercicios que realizamos desde pequeños para intentar ponernos de pie y realizar satisfactoriamente nuestros objetivos requieren de práctica y esa misma

²¹ Texto de estudio teórico práctico sobre “Entonación vs articulación”: <https://drive.google.com/file/d/1Wxi2Ko8DK8stT1NHPLoxvJoJnwpvbEgQ/view?usp=sharing>

²² Texto de estudio teórico práctico sobre “Ejercicios con fonemas”: https://drive.google.com/file/d/1z6gtaDfQ6hItK_kkIb-scMIVm2slA1zF/view?usp=sharing

²³ Otros pensamientos e ideas recopiladas de diarios de estudio: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1HHOkxLVJXlpw7BFHGDDF1rBa2Cw_SudH

configura un entrenamiento constante para cumplir ese propósito. Es así mismo, a través del entrenamiento de un ejercicio -al parecer sencillo, como caminar- que desarrollamos la fuerza motriz necesaria para saltar o correr a mayor velocidad, eso mismo sucede con el habla y la práctica de palabras que configuran y perfeccionan nuestro vocabulario y fluidez al comunicarnos.

En Japón existe la tradición sintoísta de andar por las montañas durante una semana con una pequeña ración de arroz integral como única provisión. Otra tradición es la de dar cien vueltas alrededor de un altar. Se mantiene la creencia de que, si se cumple con estas tradiciones a rajatabla, se cumplirán nuestras oraciones. La base de estas ceremonias es el acto de repetición; es la repetición la que nos hace cambiar. (Oida, *El actor invisible*, 2010, pág. 88)

La vida en sí exige un cúmulo de entrenamientos vitales, que una vez practicados y aprendidos suceden con naturalidad y destreza común: vestirse, amarrarse los zapatos, hacerse una trenza en el cabello, cortarse las uñas, etc. Cada acción que ejecutamos en el cotidiano ha pasado por una práctica -corta o larga- necesaria para el control de nuestras acciones. Por ejemplo, la mayoría de personas hemos aprendido a montar bicicleta y también la mayoría de nosotros recordamos las caídas, raspones y golpes antes de lograr mantener el equilibrio sobre el vehículo. ¿Qué hizo que lográramos controlar el vehículo y su técnica móvil? La repetición del entrenamiento, un entrenamiento de pocos pasos que requiere la mayor atención y constancia para cumplir el objetivo, de hecho, en ocasiones se utilizan unos pedales de apoyo para la llanta trasera con el fin de aprender primero a controlar el manubrio, los frenos, dar pedal y coordinar las direcciones y velocidades. Una vez se tiene la confianza que han dado las practicas iniciales, los apoyos ya no serán necesarios y el conductor podrá ejercer libremente el control del vehículo, aunque serán necesarias muchas sesiones más de práctica sin apoyo hasta que logre el control, fuerza y coordinación que exige la bicicleta. Como dice el dicho popular: “La práctica hace al maestro”. Así que muchas prácticas nunca serán suficientes, pero siempre serán fundamentales para la transformación.

Aunque a menudo sentimos que la vida cotidiana está formada por repeticiones, ésta es siempre bastante variada. En realidad, la vida cotidiana nunca repetimos lo mismo. Llevamos ropa diferente, comemos alimentos distintos, pasamos por diferentes estados de ánimo. Con eso no digo que sea bueno tener una vida monótona y rutinaria, pero ciertas acciones repetidas pueden causar un efecto enorme, puesto que pueden propiciar un cambio. (Oida, El actor invisible, 2010, pág. 89)

Entrenamiento es una palabra transversal en la vida del ser humano, ya que podemos racionalizar los ejercicios que componen cada práctica enfocándolos a un fin u objetivo particular. Los trabajos u ocupaciones a las que se dedican los humanos han requerido de un entrenamiento y claramente el actor no es -de ningún modo- ajeno a este concepto. Su oficio es variado y configura múltiples rutas de exploración para incubar cualquier objetivo. Cada vez que asisto a una clase práctica de teatro, el docente, de cualquier área, tiene un training o entrenamiento preparado para enseñar al alumno y acompañar el proceso creativo que desemboca en la finalidad de la clase, y esa es la riqueza del estudio.

Existen cientos de teóricos teatrales, prácticas, conceptos y formas de abordar la praxis teatral, eso hace a su vez, que cientos de docentes presenten a sus alumnos numerosos ejercicios y entrenamientos actorales que podrán ser reinterpretados y ejecutados de acuerdo a sus objetivos, así que intentar recopilar cada uno sería una tarea infinita, pero investigar y desarrollar las líneas teóricas y prácticas de los ejercicios que se adapten a las necesidades individuales se convierte en una opción enriquecedora para la práctica teatral.

En el transcurso del pregrado y en el estudio que este supone, los nombres de autores teatrales pendientes de investigación son diversos y extenuantes. De hecho, hay ejercicios de autores reconocidos como Meyerhold²⁴, Grotowski, Decroux, o Stanislavski -por mencionar solo algunos- que no aparecen dentro de este recopilado pero que sus ejercicios fueron base

²⁴ Ejercicio práctico “Tiro con arco” de Vsévolod meyerhold:

<https://www.instagram.com/p/B-dLs-dHX43/>

de estudio en algún semestre académico, sin embargo, considero importante investigarlos más a fondo. Esta recopilación solo guarda los ejercicios personales que uso como ruta vital para el entrenamiento actoral.

Como estudiante del teatro me gusta explorar diversos entrenamientos²⁵ que puedan fortalecer mis técnicas actorales y ampliar mi ruta artística. Es importante que el actor entrene constantemente así no tenga algún proyecto cercano o en repertorio, pues los entrenamientos fortalecen y preparan para la práctica.

Cuando era niño me gustaba despejar la sala de mi casa y prepararla como un escenario múltiple en frente del televisor, mientras veía series juveniles intentaba copiar todos los movimientos y las actuaciones de los actores que aparecían en pantalla, me imaginaba en el set y reproducía las escenas copiando a todos los personajes, esto mismo lo repetía con las películas o videos musicales, me gustaba crear alter egos y diariamente los reproducía: una estrella de rock, un bailarín, un asesino en serie, un padre de familia o una dama exitosa. Estas prácticas se convirtieron -para bien o para mal- en un entrenamiento actoral, pues diariamente durante muchos años a horas específicas del día entrenaba la actuación.

Años después, cuando conocí el teatro siendo adolescente, me impactaron las prácticas de muchos actores, me gustaba investigar cómo se preparaban, que ejercicios hacían, que comían y como usaban su tiempo para desarrollarse artísticamente. Antes de iniciar mis estudios académicos me gustaba agendar todo mi tiempo en pro del estudio teatral, alguna vez leí acerca de la importancia de la disciplina actoral y como un actor debía dedicar todo su tiempo al fortalecimiento general de sí mismo para el teatro. Así que diariamente me levantaba a hacer ejercicio físico, desayunaba, leía el periódico, tomaba café, estudiaba una obra dramaturgia, almorzaba, tomaba una siesta, leía a algún teórico teatral, ensayaba algunos textos, y en las noches practicaba con un grupo de teatro con el que trabajé en mis primeros

²⁵ Anexos de otros entrenamientos y ejercicios recopilados durante el pregrado de Arte dramático: <https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1fjy-MBmGkCx1sXI-jEphwUjDGLj9Xs9>

años de hacer artístico. Todo lo ejecutaba diariamente a la misma hora, como un “entrenamiento” para mi fin disciplinario. Hoy con seguridad pienso en otras prácticas más funcionales, pero algunas de esas actividades ahora me resultan cotidianas y vitales para mi preparación e investigación actoral.

Mientras asistía a clases en el pregrado de arte dramático también trabajé como tallerista con grupos y semilleros teatrales infantiles y juveniles de mi municipio y aprovechaba las clases que daba para hacer uso de los ejercicios que aprendía en la universidad y muchos otros que leía en guías o libros artísticos, me emocionaba organizar clases e intentar desarrollar pequeñas secuencias de entrenamiento, pues era inevitable observar la confianza y el avance corporal y vocal que sucedía en los alumnos y en mí cuando repetíamos los ejercicios y los poníamos en practica constantemente.²⁶

Los entrenamientos corporales o vocales que direccionan la actuación siempre serán variables, pero considero importante entrenar diversos métodos y formas de entender la praxis escénica para liberar el entendimiento y darles paso a múltiples formas de vivenciar el teatro. Para mí, es crucial entrenar el cuerpo y la voz diariamente, intentar buscar ejercicios corporales que ayuden a fortalecer los puntos débiles. Siempre vinculo en mis entrenamientos movimientos que fortalezcan mi flexibilidad, sin restarle importancia a elementos clave que considero fundamentales dentro de los ejercicios, como la atención, coordinación, equilibrio, fuerza, presencia y resistencia. Cuando el actor entrena deliberadamente su cuerpo teniendo en cuenta ejercicios que fortalezcan estas habilidades, su confianza, entendimiento y resolución escénica serán mucho más eficaces. Existe una apertura a la exploración más amplia, lo que permite redescubrirse y habitar posibilidades y rutas creativas.

Los ejercicios de entrenamiento descritos anteriormente funcionan como practica continua para el trabajo actoral, además de otros ejercicios que no vinculan directamente a la práctica teatral pero que se convierten en complementos vitales para el fortalecimiento del

²⁶ Algunas preparaciones de clase recopiladas de diarios de 2015/16/17: <https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1VtENSfYvu-v9U5sEckiJ5Zk36vf4L5-H>

cuerpo del actor, como trotar, nadar, hacer pilates, yoga o cualquier actividad que vincule el aparato motor. Practicamos para guardar en el cuerpo. “Un buen artista no sólo sigue su propia inteligencia lógica, sino que entiende que abrirse a otras maneras de descubrir es un gesto muy necesario” (Oida, Los trucos del actor, 2010, pág. 43).

El entrenamiento corporal es fundamental para el actor, y no debe hacerse conciencia de él solo cuando se está a punto de entrar a escena. La vida cotidiana nos permite entrenar diariamente como actores si nos percatamos -a través de la atención- de todo lo que sucede a nuestro alrededor y de cómo accionamos ante cada suceso que se nos atraviesa o la forma en la que desarrollamos nuestras tareas habituales.

Durante el camino hacia mi lugar de trabajo soy consciente de los pasos que doy por la acera, me percató de los movimientos, entreno mi postura y presencia escénica haciendo conciencia de la misma mientras camino. Si soy consciente de la manera en que mi cuerpo se mueve mientras barro la casa o trapeo, estoy entrenando, estoy fortaleciendo mi trabajo actoral, estoy atento a las leyes de oposición mientras manejo el palo de la escoba, ejercito mi coordinación y puedo practicar el ritmo de los movimientos e incluso vincular los desequilibrios y un sin número de posibilidades más, lo mismo puede suceder cuando hablo por teléfono, limpio el baño o lavo los platos, ¿Se han preguntado acerca de las posibilidades expresivas que tienen las manos mientras enjabonan y enjuagan un vaso? Eso es entrenamiento actoral, la repetición de ejercicios que dispongo en favor de mis fines artísticos. Como actor es fundamental que impliquemos y ejercitemos nuestra imaginación siempre que sea posible. “Idealmente, cualquier ejercicio físico que realicemos debería convertirse en un ejercicio de la imaginación, no simplemente en un trabajo del cuerpo” (Oida, El actor invisible, 2010, pág. 50).

Al hablar de entrenamientos vocales sucede igual que con los corporales, existen diversas técnicas y autores que proponen muchos ejercicios y universos para la preparación vocal, pero su buen uso es el compuesto de buenas prácticas que corresponden a la respiración, modulación, potencia, manejo de tonos, velocidades y posturas. Es de vital importancia que estas condiciones también sean fortalecidas habitualmente para la práctica,

y para ello existen muchos manuales que ayudan a condicionar el aparato fonador. En la academia recuerdo como los docentes de técnica vocal insistían en el buen posicionamiento de la voz para una correcta emisión, además de los ejercicios para dar expresividad a la voz hablada. La voz al igual que el cuerpo, debe ser atravesada por la atención en los detalles que efectúan una mejor proyección y entendimiento al momento de hablar. Cuando entrenamos la voz es vital considerar los ritmos, las velocidades y énfasis que dan forma a la actuación a través de la misma.

La voz y su entrenamiento habitual debe ser tan importante como el cuerpo, durante los años de práctica en el quehacer teatral he sido testigo de la poca importancia que se le da al entrenamiento vocal, pareciese como un complemento de la preparación corporal cuando requiere de la misma atención para el acto representativo que la involucre. Es usual, por ejemplo, antes de entrar a función, que los ejercicios que involucran al cuerpo son priorizados y el aparato vocal a veces ni siquiera es preparado y calentado correctamente para la presentación, o, en ocasiones se realizan uno o dos ejercicios como relinchar y decir las vocales en voz alta que – si bien son ejercicios para el entrenamiento vocal- no configuran un entrenamiento completo y responsable de la voz en el actor.

Priorizamos la vista y es por ello que facultamos al cuerpo con un sin número de ejercicios, pero cabe aclarar que la voz también es vista a través del oído y sugiere una atención igual. Los entrenamientos vocales que hacen parte de esta recopilación sugieren múltiples ejercicios para su correcto uso y otros para llevar consigo a todas partes, cabe recordar que a través de las situaciones y acciones habituales también podemos activar nuestra atención y facultar nuestra voz para el momento de la representación. Todos alguna vez hemos imitado a alguien a través de la voz o hemos intentado “cambiarla” usando otros tonos, ya sea por diversión o no, pero siempre buscando y puntualizando la expresión.

Recuerdo que a mis 15 años ya soñaba con ser actor pero mi voz nunca fue de un tono grave y para ese entonces mi complejo por tener “voz de niña” se cruzaba en mi camino de galán de telenovela, así que busqué en la internet diversas técnicas para hacer que mi voz sonara más grave y encontré algunos ejercicios para posicionar mi voz inhalando y

encontrando el resonador que me permitiera fonar de forma más grave, como mi voz sonaba muy impostada decidí indagar más a fondo y encontrar otras soluciones. En una página web encontré la que parecía ser la solución indicada, decían que para tener una voz grave había que fumar cigarros de forma habitual y en esa medida la voz adquiriría un registro más bajo, me puse en la tarea de fumar cigarros diariamente a escondidas ¿El resultado? Una ronquera, fatiga y dolor de garganta terrible, nada recomendable. Expongo esta anécdota porque me parece vital reconocer, entrenar y querer el aparato fonador sin recurrir a prácticas que perjudican al mismo, pues he conocido jóvenes alumnos de semilleros de teatro o algunos colegas que encuentran en la voz, el complejo por no tenerla lo suficientemente grave como otros compañeros, y es vital entender que así como el cuerpo, las voces no son iguales y eso es lo importante, cuando entrenamos, lo hacemos para fortalecer nuestra individualidad expresiva en pro de nuestros objetivos actorales, en la medida en la que conduzco y reconozco mi voz se fortalecen mis habilidades vocales.

Como no me funcionó el cigarro, decidí tranquilizarme, mientras veía los programas de tv o películas, intentaba imitar las voces de los personajes que aparecían en pantalla, la voz del villano siempre fue mi favorita. Cuando escuchamos los tonos y formas de hablar de la gente del común podemos utilizarlos como expresión de algún personaje o vincular los sonidos del exterior. A través del diario accionar en este mundo, podemos entrenar nuestra voz. Es importante ser conscientes de cómo nos expresamos habitualmente, escuchar nuestra voz, la mejor manera de evitar las sinalefas, por ejemplo – tan recurrentes en nosotros los actores- es haciendo consciencia de nuestras palabras en la comunicación diaria con las personas, al principio podrá ser extenuante, pero si practico y repito ese entrenamiento se acondicionará a mí y podré utilizarlo como una habilidad actoral. La vida nos entrena constantemente para su representación en el teatro.

Si bien es fundamental que los actores nos entrenemos constantemente de múltiples formas para estar listos al momento de actuar, cuando se hace parte de alguna puesta en escena y nos embarcamos en una propuesta teatral, me parece importante ordenar un entrenamiento preciso que prepare específicamente al actor de acuerdo al personaje que representará, pues las necesidades corporales, vocales e intelectuales varían de acuerdo a

cada persona que se pone en función de un rol, sin dejar a un lado ejercicios que mantengan encendida la energía grupal. Creo que a medida que se practica el oficio se irán descubriendo otras formas, rituales y ejercicios personales para la escena, sin dejar de practicar y redescubrir los alguna vez aprendidos.

De igual manera que el concepto de “Training”, el término “Presencia” es mencionado recurrentemente en el ámbito artístico, desde que recuerdo haber estado en semilleros de teatro, siempre la aprendí y relacione con la idea de que mi cuerpo en el escenario se debía ver enérgico y grande, en actitud de representación, activo, despierto, atento y en definitiva creo que la presencia tiene que ver con estar en el aquí y ahora, en el presente de la escena, de la representación, del ensayo, de la vida.

Estar presente significa estar consciente de donde estoy, que hago, que digo, que pienso, es estar despierto a la duda, al cambio constante, al nacimiento diario de mi existencia en este entorno. Desde que abrimos los ojos al despertar cada mañana se nace una vez más y ese nacimiento no puede pasar desapercibido, encuentro nuevo todo lo que me rodea e incluso me percaté de la diferencia de mi rostro ante el espejo, estoy atento al palpito, a la respiración, a mi movimiento, cuerpo, a mis deseos... La presencia significa para mí estar “despierto” atento a mis acciones por el mundo, cuando estoy presente estoy dispuesto al cambio, soy consciente del paso, de la palabra, del entorno.

La presencia como concepto y puesta en práctica no corresponde únicamente a la escena, creo que la presencia siempre corresponde a ese estado de sensibilidad metafísica que se encuentra circundando por cada rincón de este plano y responde directamente a nuestra energía y en esa medida considero que la misma se forja a través de la conciencia y atención que dispongo hacia la interacción con el mundo diariamente, esa energía que evidencia la presencia convoca el interior y exterior del cuerpo.

Cuando hablo del interior del cuerpo me refiero específicamente a las prácticas que direccionan la energía a través de la concentración y la percepción de mí, del otro y del entorno, encarrilando mi pensamiento ético hacia un cuidado interno que desemboca al exterior, involucrando el accionar cotidiano que me exige el estar presente y atento a la

respuesta del movimiento constante, activar mis sentidos involucra una conciencia y entrenamiento corporal que, unida a una tranquilidad activa de la mente, funcionan como ejes de respuesta ante la vida.

Los templos de Asia zona menudo versiones en miniatura del mundo. De alguna manera, con el cuerpo ocurre lo mismo: es un mundo en sí mismo y un lugar donde acontecen experiencias extraordinarias. Y como los templos, hemos de mantener su estructura limpia y pura. Esto requiere un alimento de buena calidad, una ropa adecuada y la conciencia de que se ha de tratar al edificio con respeto. (Oida, Los trucos del actor, 2010, pág. 71)

Por otro lado, al hablar de presencia escénica, nos referimos a ella como el momento en el que el actor está desplegando energía, está siendo consciente de que tiene un cuerpo en el espacio y ese mismo debe comunicar de una manera expresiva, no necesariamente con amplitudes y movimientos corporales sino con la conciencia de cada movimiento y ubicación del cuerpo en el escenario, con una conciencia de sus tensiones en el espacio que configuran rutas corporales, de igual forma usamos métodos que nos ayudan a entrenar la presencia.

Los ejercicios teatrales de atención en los que el estudiante debe estar concentrado y al tanto de lo que va a suceder configura su cuerpo en un estado de tensión y atención, concentra la energía en lo que sucede, pero dispone su cuerpo para que piense y solucione de forma rápida y concreta, esto permite que nuestro cuerpo este activo, este presente, en estado de disposición.

Tras mi experiencia observando y dirigiendo actores (y a cantantes), descubrí un patrón de comportamiento. Me di cuenta de que la gente que hace un trabajo físico de manera regular tiene una presencia más sólida en el escenario. Así que, tal vez, una manera de desbloquear la energía interna es trabajando asiduamente el cuerpo... De esta manera, la energía puede estar más disponible para el actor y visible para el público. (Oida, Los trucos del actor, 2010, pág. 17)

Existen ejercicios y mecanismos escénicos que algunos autores teatrales le han atribuido al engrandecimiento de la presencia, -y es aquí donde el termino “training” o “entrenamiento” es vital para la preparación de la presencia actoral- como mantener el cuerpo en desequilibrio o equilibrio precario constante, en oposición, hacer diagonales para mejorar la apertura corporal, apretar el ano, activar la pelvis, entre otros.

Para aumentar nuestra energía en escena, es bueno que el coxis sobresalga un poco. Como un pájaro. Evidentemente, no podemos elevar el coxis y despegarlo del cuerpo, como el rabo de perro, pero podemos darle un poco de movimiento hacia afuera, justo en la base inferior de la columna. Esta es la forma en que suele utilizarse el coxis en el teatro Noh. (Oida, Los trucos del actor, 2010, pág. 19)

En el teatro Noh, mis maestros siempre pusieron énfasis en la actividad de mantener energía en el hará y de tomar conciencia de esta parte en cualquier acción. Aprendí que los actores de Noh, cuando andan, lo que desplazan hacia adelante es el hará; el cuerpo sigue después. De la misma manera, cuando tratan de girar hacia un lado, no solo lo hacen con los pies. En su lugar, el hará cambia de dirección y después son los pies los que reaccionan...Moverse desde el hará hace que los movimientos parezcan orgánicos. (Oida, Los trucos del actor, 2010, pág. 23)

Cuando nos encontramos en peligro o estamos asustados o nerviosos podemos sentir ese estado completo de presencia, por ejemplo, antes de salir a una función teatral los nervios que invaden el cuerpo detrás del telón, el temblor, el palpito, el sudor son una señal de presencia, mi cuerpo está hablando, estoy sintiendo en ese instante preciso, me percató de que estoy ahí y en ese momento, mi cuerpo está activo y preparado para la batalla, una vez inicia la obra debo hacerme cargo de esos nervios que componen la presencia y equilibrar los estados mediante la concentración y disposición actoral para tranquilizarme y balancear confiablemente mi rol en la escena, sin perder el foco que unifica nuestra expresividad en pro de la obra, esto se logra con entrenamientos actorales previos a la representación.

Igualmente sentimos ese estado de presencia, de estar presentes, ante un momento o señal de peligro. Alguna vez experimente esa sensación: mientras caminaba una noche por

un andén en la ciudad de Bogotá junto a dos compañeros, parecíamos estar perdidos e intentábamos regresar al hotel, mientras nos devolvíamos por la ruta que creímos era la correcta, mis compañeros se percataron de que nos venían siguiendo hacía un rato, cuadradas atrás, y en ese momento en el que también me daba cuenta del asunto, nuestros cuerpos se pusieron en total estado de tensión muscular, de presencia lista para la batalla, nuestro cuerpo estaba en un estado máximo de apertura y atención, los sentidos se agudizaron y parecíamos estar listos para correr, estas ahí, en ese momento, con la atención dispuesta al 100%, tu cuerpo está presente, -al igual que los nervios antes de función, mientras estas detrás del telón y esperas al momento preciso-, tu cuerpo se acelera y dispone de toda su atención para el momento; estar alerta, despierto, despliegas energía, tensas los músculos y ejecutas la acción: correr, los espectadores observan, se interesan, se sienten atraídos por esa concentración vital que obliga la presencia sobre la acción, te encuentras a salvo, cambias de disposición energética, de tensión, pero continuas ahí, presente: el público se percata de ese acontecimiento, esa presencia atrapa al espectador.

El espectador de una función teatral también cumple la función que corresponde al hecho de estar presente, el también tiene presencia, está ahí, construye los significados de lo que observa a través de la atención, de la concentración que le exige la obra teatral.

Así como el entrenamiento personal de cada actor, la presencia también se configura de elementos personales que cada individuo realiza a favor de prepararse para la escena. Si bien en cada ensayo de una obra en construcción el actor ejerce su máxima concentración energética en pro de su presencia escénica, los días de función son cruciales para mi conciencia actoral, pues el ensayo permite la devolución de la secuencia y la repetición del elemento mal planeado, pero cuando se representa ante el público general, la presencia requiere un grado más meticuloso de concentración, obliga a disfrutar la pieza por el carril peligroso de la atención ante un posible descuido actoral, exige estar ahí como un equilibrista controlando todos los elementos que configuran el personaje: cuerpo, voz, emoción, objetivos, acción.

El día de la función intento concentrar toda mi energía en la preparación para el momento de representación, desde la mañana realizo prácticas de meditación y ejercicios corporales que refuercen mis músculos y flexibilidad, intento concentrar mi atención en la obra y mantener mi mente lo más tranquila posible, leer el texto, repasar algunas líneas, intento ingerir alimentos que mantengan mi organismo liviano y descansar el cuerpo antes de la obra. Una vez esté en el teatro, preparo los elementos, el vestuario y lo que requiera para la función. Me gusta caminar por el escenario, recordar la fluidez de mi cuerpo por el espacio, sentir que estoy ahí, presente, y disponerme para el entrenamiento vocal y corporal antes de la presentación.

En el teatro donde todo ya parece estar explorado, hay que hacer cosas nuevas y esas cosas nuevas, como lo menciona Heiner, solo se pueden lograr con la exploración de lo desconocido. Lo que en realidad nos llama la atención de los grupos o artistas teatrales son su estética, sus interrogantes políticos, sociales, su técnica, sus métodos o formas de prepararse para la obra y el estudio constante del hacer escénico que encuadra la ecuación teatral.

Mientras reflexionamos sobre los términos de training o presencia hacemos uso de nuestro tercer concepto a analizar, la interpretación. En el campo del teatro tiene que ver con el estudio y disciplina del mismo, la construcción de una obra escénica requiere, aparte de imaginación, un estudio completo, meticulado y constante que componga los elementos imaginativos con el intelecto, con el entrenamiento de la técnica. Cuando elegimos una obra específica para realizar una puesta en escena, lo hacemos porque nos llama la atención su trama, porque en nosotros existe un gusto, una sensibilidad particular que nos permite conectar con ese texto, leemos la dramaturgia y algo nos obliga a hacerla parte de nuestro discurso, la interpretamos de una manera particular para que se adopte a nuestra imagen, a nuestra estética, incluso la adaptamos para evidenciarnos y representar nuestra mirada a través de ella, emprendemos un viaje hacia lo desconocido, buscamos esclarecer la ruta de la obra para entender por completo esa historia creada en el papel. Comenzamos investigando al autor, leyendo otras de sus obras, entendiendo ese universo que compone todo su imaginario, rastreamos su vida, estudios, familia, intentamos encontrar su pensamiento, sus

emociones, la manera de describir el mundo; estudiamos la época en la que ha vivido, en la que se escribió la dramaturgia, los asuntos políticos, sociales y económicos que transversalizaron su pensamiento para inferir e interpretar ese mundo, ese pensamiento con el que me comunico, y ponerlo en el escenario. Interpretar es analizar, entender lo que estudio para ponerlo en escena.

El teatro es un arte que se escapa continuamente, que no permanece estable, que muta sin parar, que es “incapturable”, que no se deja estudiar si no es a través de restos, de fragmentos, de recortes, de sensaciones y sentimientos de aquello que ya sucedió en un tiempo y espacio y que no siempre dan cuenta de los hechos. (Szuchmacher, s.f)

Al encararnos ante un personaje, sucede lo mismo que con la obra, hay algo que nos atrae de él, encontramos en sus textos y descripciones sensaciones que nos vinculan, queremos hacerlo parte de nosotros porque encontramos en él ese mecanismo de liberación e identificación, rastreamos sus pasos, su forma de caminar, de hablar, de pensar, adoptamos transformaciones que nos acerquen al rol y permitan entregarnos conscientemente hacia el desarrollo de sus acciones.

Cuando un colectivo teatral dialoga en concordancia con los asuntos investigativos de la obra y los roles que se interpretarán, se está preparado para dar apertura a la creación de la puesta en escena, a la representación y transformación escénica. Así como se transforman los espacios escénicos, la obra, el director, el actor y todo el equipo de trabajo también lo hacen, los espectadores en el dialogo e interpretación de la puesta escénica a través de la historia representada por los autores en el cauce imaginativo y visual de la obra, también sufren transformaciones.

Existen múltiples miradas acerca de la actuación y la construcción del rol en escena, resurgen cuestionamientos acerca de la función del interprete, ¿Qué es interpretar? ¿Cómo construyo una interpretación favorable para la escena? La tarea del actor está en construir la verdad partiendo de su realidad y evocar el personaje a través de su identidad. El actor no está constantemente mintiendo al público, al contrario, está transitando las verdades evocadas que le pertenecen al rol que interpreta, que analiza, que representa, nunca abandona su

realidad, pero construye identidades, una vida paralela que le pertenecen al personaje que reconstruye, y, una vez terminada la función, no lo encarnan. “Porque la obra de arte que hace artista al actor es la acción en el inefable aquí y ahora en que llega a ser él mismo cuando es y no es personaje” (Tavira, s.f).

Interpretar es crear, imaginar, analizar, estudiar, poner la atención en un hecho u objetivo que me pone en función expectante y me genera significación, se convierte en un modo de emisión, de precedente a la representación. Construir una interpretación es una tarea personal que respecta al individuo y su forma de ver el mundo, de sentirlo, de leerlo, interpretar es crear un análisis subjetivo de algo partiendo de mi experiencia, de mis antecedentes vitales, investigativos, que puestos a disposición de la escena me permiten como actor crear un vínculo representativo entre el personaje y yo, lo interpreto, represento un rol que hace parte de la escena, de ese mundo, pero que transversaliza mi cuerpo, mi emoción y pensamiento. “La verdad como en el arte, como en la moral y en la historia, es siempre una convención” (Tavira, s.f).

Se menciona que un actor interpreta muy bien cuando seduce al espectador a través de un texto y una representación muy vital, muy orgánica, muy suya, cuando el actor comprende lo que representa, cuando estudia el mundo en el que se sumerge, cuando se presta para emitir la imagen escénica que estimula al espectador, cuando creemos en él como si fuera otro; en esa medida, el actor que lo logra ya ha realizado un arduo trabajo consciente en pro de revivir esa sensación noche tras noche, hace uso de mecanismos que le permiten llegar al sentido de lo que expresa de forma contundente, he aquí donde se transversalizan nuestros conceptos anteriores, el sentido interpretativo se desarrolla a través de la práctica, de la repetición que me exige estar presente y recomponer conscientemente lo que analizo y me dispongo a representar. La disciplina que circunda el quehacer teatral es el principio del actor, pues requerimos de ella constantemente, al ser el teatro un arte vivo, presente, involucra en cada función nuevas interpretaciones para ahondar y resignificar la representación del objeto que se estudia: la obra, el personaje. “Y si fuera posible definir alguna constante histórica en la diversidad diacrónica y sincrónica del devenir actoral, esta

sería su irrepitibilidad, su condición efímera y su incesante mutación, lo cual sólo define, paradójicamente, su consistencia indefinible” (Tavira, s.f).

Recuerdo que cuando actúe por primera vez en una obra de un semillero municipal de teatro al que pertencí, el director nos decía que debíamos volvernos como unos detectives con la obra y el personaje que representaríamos. Hacia énfasis en el estudio meticuloso e interpretativo que deviene de la investigación y que es vital para la creación escénica, desde ese momento se ha convertido en una regla vital para la investigación creadora. A lo largo de los años he incluido formas de investigar la obra y personajes con mecanismos muy personales pero que se convierten en registros fundantes de la creación.

Al iniciar un proceso de montaje, lo primero a lo que me apego es a una lectura consciente y analítica del texto en cuestión, reviso la bibliografía que la obra me sugiere e investigo la procedencia y vida del dramaturgo, leo sus demás obras para generar un piso e interpretación de su narrativa, de sus historias, de sus personajes, continuo indagando su vida, sus prácticas, como fue formado, como ha sido su estética, lo que piensa del arte, de la vida, intento abordar todo el universo del autor para contextualizar la obra; en esa medida, realizo lo mismo con el personaje que representare en el escenario, investigo su procedencia, realizo un árbol genealógico o mapa mental que resuma la vida del personaje,²⁷ que me permita reconocer ese mundo imaginario, indago la vida de personas en las que pudo estar basado el personaje, creando su mundo dentro de la obra, me apego a imágenes generadoras que me lleven a visuales posibles de ese universo, y, una vez voy encausando toda la información que analizo creo un mapa mental o conceptual que me dirija a esos caminos posibles y generadores de ideas.

Una vez concretado esa primera fase investigativa exploro posibilidades corporales de acuerdo a la estética que se quiera manejar en la puesta, exploro posturas, posibles motores de movimientos, caminados, gestos y a través del texto indago voces, ritmos e

²⁷ Mapa de personaje 2016:
https://drive.google.com/file/d/11CuBTTB4HosiTQ3gu_sh0cXx2xEt12fK/view?usp=sharing

intenciones que me permitan evidenciar lo que infiero del personaje, involucro la respiración, los sonidos y tonos para evocar el sentido que quiero representar en cada dialogo, juego con posibles emociones para cada frase o texto y resignifico el personaje entendiéndolo mediante la práctica, divido las palabras o frases por intención, estudio su subtexto y exploro emociones que se direccionen a mi objetivo, así mismo enumero del 1 al 5 las frases y palabras para hacer exploraciones rítmicas e incluyo flechas o símbolos para identificar cambios de tono vocal, susurros u onomatopeyas. Una vez dedique un tiempo a esas exploraciones personales, comparto las propuestas en escena vinculando mis ideas con el planteamiento de la obra, la idea directriz general y las propuestas de mis compañeros, para posteriormente, asentar esas posibilidades en los trabajos de cohesión grupal que exige la creación de la puesta en escena. Al encontrar una ruta intelectual, corporal y vocal registro en mis diarios de estudio la planimetría de la obra, al hablar de planimetría me refiero a mapas y dibujos del espacio escénico que me permitan recordar mis pasos a través de la misma, dibujo el escenario desde una perspectiva cenital y marco con números los lugares o puntos del espacio por los que mi personaje tiene recorridos, de esa manera creo coreografías y movimientos que puedan efectuarse en esos rangos de movimiento, adjunto a esas planimetrías el mapa corporal de mi personaje.²⁸

Es vital mencionar que la ruta personal que se crea como método de preparación actoral es un complemento de las rutas comunes que el grupo, el director y/o colectivo proponen como posibilitadores de la creación de la puesta en escena, si bien las prácticas y ejercicios personales son funcionales para la preparación individual, es importante estar dispuesto a otros entrenamientos y métodos que fortalezcan la praxis, creación y conexión grupal. El teatro es convivio, comunicación y trabajo en equipo, cuando una obra esta en

²⁸ Planimetrías de obras:
https://drive.google.com/drive/folders/1TfJfCtk9yL_Pp3oT_qfRCDHPSpZKxs6?usp=sharing

marcha se encontrarán diversas formas de crear, pero es claro que el actor debe tener presente su disciplina, sus procedimientos y su sistema creativo individual²⁹.

CONCLUSIONES

1. Recopilar y sistematizar la información es vital para el oficio actoral ya que supone rutas y puntos de partida en los que el actor construye sus propios entrenamientos, reconfigura el aprendizaje y personaliza los ejercicios en pro de sus funciones, deseos o exploraciones. Al guardar el aprendizaje en un diario o cuaderno de estudio se revive el conocimiento, se aplica y transforma constantemente, además de compartirse y crear a través de él. Tener unas bases de estudio abren posibilidades de exploraciones corporales, vocales y emocionales, mediante el diario se fortalece la memoria y se expande el saber artístico, se reconstruyen los pasos y se avala el aprendizaje, transformando el conocimiento en pro del oficio escénico.
2. Los entrenamientos actorales son múltiples rutas que responden a preguntas y necesidades creativas acerca del oficio del actor, los entrenamientos nacen de acuerdo al objetivo que se plantee el artista, sin embargo, cualquier oficio requiere de una práctica y esas prácticas traen consigo un entrenamiento, que en base a la repetición busca lograr los objetivos. El entrenamiento se convierte en un eje transversal de cualquier oficio. Entrenamos para entrenarnos.
3. Es a través del entrenamiento que construimos un aprendizaje, si queremos desarrollar habilidades corporales, vocales o emotivas en la escena se hacen

²⁹ Praxis artística vital. Recopilación de Imágenes y videos de producciones artísticas:
https://drive.google.com/drive/folders/1IUUVufRk5gxeQsrftCs78X_XK4pd4EpG?usp=sharing

necesarios cierto tipo de entrenamientos, cada actor/estudiante por medio de la práctica e investigación desarrollará y encontrará sus propios métodos y ejercicios vitales. Encontrará autonomía, sus propios modelos prácticos que responden a sus deseos, a su cuerpo, a su voz, pero que llevan consigo el mismo fin escénico.

4. El entrenamiento como concepto trascendental del actor, también compromete términos vitales y conocidos como “presencia” e “interpretación”. Al hablar de presencia nos dirigimos automáticamente a la atención y concentración que nos exige mantener nuestros sentidos activos y despiertos, en capacidad de respuesta ante cualquier situación, ante la escena, incorporando nuestro cuerpo como motor visible del término, el cuerpo se convierte en la imagen presente que dispone los músculos con energía y capacidad de tensión para generar una atención del espectador, sin olvidar que la presencia no corresponde únicamente al hecho escénico, constituye un estado de tranquilidad interior, un pensamiento ético de mi comportamiento y pensamiento ante el mundo.
5. La interpretación por su parte, haya un sentido subjetivo, intelectual y muy personal, cada experiencia, conocimiento o deseo se convierte en el vehículo que configura la interpretación, es cada uno quien genera un significado hacia lo que lee, observa, escucha, siente.
6. La interpretación es el vehículo que configura la representación de cualquier hecho artístico desde todas las formas de expresión, convirtiéndose en el sentido analítico y creativo que precede a cualquier hecho representativo. El autor interpreta su mundo y lo representa, lo plasma en el papel, el director lo lee e interpreta las palabras de acuerdo su individualidad, y, por consiguiente, la imagina, la representa en compañía de otras personas, en este caso los actores, que configuran su interpretación de

acuerdo a su personalidad, intuyendo las palabras del autor y los deseos estéticos del director para representar mediante la obra un personaje, esto en suma de todo el equipo (vestuarista, sonidistas, iluminadores, etc.), se convierte en una obra teatral que se representa ante un público que observa y genera un sentir mediante su propia interpretación

7. Si bien cada puesta en escena o trabajo artístico requieren unos entrenamientos e investigaciones puntuales, la preparación actoral personal exige un método que ordene la función practica del actor en escena, para ello divido el trabajo creativo en 5 etapas:
 1. **Investigación:** Trabajo de campo, estudio de la obra y bibliografía relacionada a la propuesta en cuestión, así como otros textos escritos por el autor y relacionados a intereses creativos puntuales.
 2. **Análisis:** Interpretación de información recolectada, creación de mapas mentales y/o conceptuales que sinteticen y canalicen las ideas creativas en base a la información recolectada.
 3. **Exploración:** Acercamientos escénicos a través de ejercicios corporales y vocales individuales y grupales, indagación de métodos funcionales para la creación basados en autores de interés en pro de la creación del rol.
 4. **Creación:** Selección de propuestas expresivas vitales para la obra, trabajo escénico a partir de la ruta creativa grupal en función de la puesta en escena y el personaje. Ensayos generales.
 5. **Registro vital:** Ordenamiento de la información de la obra en diario personal, archivo de documentos y creación escénica, planimetrías de desplazamiento, movimientos corporales, acciones vocales, imágenes y videos.

BIBLIOGRAFÍA

- Arango, C. E. (13 de Agosto de 2020). Training. (M. M. Marín, Entrevistador)
- Arango, C. G. (05 de Septiembre de 2020). Interpretación. (M. M. Marín, Entrevistador)
- Barba, E., & Savarece, N. (1990). *EL ARTE SECRETO DEL ACTOR*. n/a: Portico de la ciudad de Mexico.
- Borgdorff, H. (n/a de n/a de 2010). *Semantic Scholar*. Obtenido de <https://www.semanticscholar.org/paper/El-debate-sobre-la-investigaci%C3%B3n-en-las-artes-Borgdorff/04a486da67d8c12d58fba5498c35d4914b93051c>
- Copeau, J. (1999). reflexiones de un comediante sobre. En D. Diderot, *La paradoja del comediante* (págs. 29,30). elaleph.
- H., O. J. (n/a de n/a de 2002). *Biblioteca Virtual sobre Sistematización de Experiencias*. Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjXtKXX2fHrAhXrp1kKHe04ANcQFjAAegQIAxAB&url=http%3A%2F%2Fwww.cepalforja.org%2Fsistem%2Fdocumentos%2Faprenderdepracticass.pdf&usg=AOvVaw3n01kIKy2Uk649C8DM96tb>
- Lecoq, J. (2004). *El cuerpo poetico*. Alba editorial.
- Oida, Y. (2010). *El actor invisible*. Barcelona: ALBA EDITORIAL.
- Oida, Y. (2010). *Los trucos del actor*. Barcelona: ALBA EDITORIAL.
- Prada, B. (12 de Agosto de 2020). Presencia. (M. Mejía, Entrevistador)

RAE. (n/a de n/a de 2005). *REAL ACADEMIA ESPAÑOLA*. Obtenido de Diccionario prehispánico de dudas: <https://www.rae.es/dpd/training>

RAE. (n/a de n/a de 2019). *REAL ACADEMIA ESPAÑOLA*. Obtenido de Diccionario de la lengua española: <https://dle.rae.es/presencia>

RAE. (n/a de n/a de 2019). *REAL ACADEMIA ESPAÑOLA*. Obtenido de Diccionario de la lengua española: <https://dle.rae.es/interpretar>

Simmel, G. (2006). En J. Saura, *Actores y actuación* (pág. 363). Editorial Fundamentos.

Szuchmacher, R. (s.f.). Notas para el aprendiz de director de teatro y afines. *PASO DE GATO*.

Tavira, L. d. (s.f.). Interpretar es crear. *PASO DE GATO*.