

Fragmentos de una experiencia

FRAGMENTOS DE UNA EXPERIENCIA

BITÁCORA CORPÓREO DIGITAL DE LA DANZA EDUCATIVA MODERNA DE RUDOLF LABAN

Trabajo de grado para optar al título de Maestra en Arte Dramático

Por:

Eloísa Saldarriaga Aguirre

Asesora:

Dra. Lavinia Sorge Radovani

Departamento de Artes Escénicas

Facultad de artes

Universidad de Antioquia

Medellín, noviembre 2020

AGRADECIMIENTOS

A Lavinia Sorge, por su guía y acompañamiento.

ABSTRACT

El presente informe reúne las vivencias recolectadas del laboratorio corporal, el cual se parte del estudio y aplicación de las técnicas propuesta por Rudolf Laban en la teoría de los esfuerzos físicos; cuya pedagogía se centra en el cuerpo como máquina que produce constantemente movimiento. Este laboratorio se desarrolló de una forma autodidacta permitiendo al ejecutante ser público y actuante a la vez, a través de la investigación basada en artes, (Metodología con enfoque cualitativo donde el alcance es progresivo como la forma de aplicación de la técnica). Se toma como material de estudio, una biblioteca audiovisual realizada por la propia autora de este escrito, donde se observa el proceso de su práctica usando la técnica y la transformación del cuerpo expresivo, donde no se actúa sobre la repetición sino sobre la naturaleza del propio movimiento corporal, no negando su existencia sino potenciando su capacidad.

Palabras claves: Pedagogía del cuerpo, movimiento, esfuerzos físicos.

...

This report brings together the experiences collected from the body laboratory, which is based on the study and application of the techniques proposed by Rudolf Laban in the theory of physical efforts; whose pedagogy focuses on the body as a machine that constantly produces movement. This laboratory was developed in a self-taught way allowing the performer to be public and acting at the same time, through research based on arts, (Methodology with a qualitative approach where the scope is progressive as the form of application of the technique). It is taken as study material, an audiovisual library made by the author of this writing, where the process of her practice is observed using the technique and the transformation of the expressive body, where it is not acted on repetition but on the nature of one's own body movement, not denying its existence but enhancing its capacity.

Keywords: Pedagogy of the body, movement, physical efforts.

CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS	2
ABSTRACT	3
ÍNDICE DE TABLAS	4
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	5
CAPÍTULO 1: EL ESTUDIO DEL MOVIMIENTO	7
CAPITULO 2: DE LA TEORÍA A LA VIVENCIA	53
PARTE 1: EL INICIO	53
PARTE 2: DANZA Y TEATRO: UN RITMO QUE CONSTRUYE CORPOREIDAD	58
PARTE 3: EL LABORATORIO: BUSCANDO UN CUERPO PROPIO	68
PARTE 4: LOS EJERCICIOS Y LA PERCEPCIÓN	73
DESLIZAR COMO SENSACIÓN.....	73
PALPAR CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO	74
LATIGAR CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO	75
HILO DE CONTINUIDAD	76
CAMBIOS DE DIRECCIÓN	77
TRONCO EN MOVIMIENTO	78
RETORCER	80
GESTOS CON ACCIONES SUCESIVAS.....	80
EXTENSIÓN DE LOS GESTOS.....	82
MOVIMIENTO CENTRO DE GRAVEDAD	83
VELOCIDAD, PAUSA Y NIVELES.....	84
REFLEXIONES FINALES	87
BIBLIOGRAFÍA	89

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tabla 1. Esfuerzos básicos de Laban (Ruiz, 2008, pág. 441).....62
Tabla 2. Esfuerzo, El dominio del movimiento (Laban R. V., 2006, pág. 122).....65

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. El diagrama del esfuerzo . (Laban R. V., 2006, pág. 121)66
Ilustración 2. Los seis elementos de esfuerzo y las ocho acciones básicas de esfuerzo. (Laban R. ,
1993, pág. 43)67

CAPÍTULO 1: EL ESTUDIO DEL MOVIMIENTO

Durante el proceso de conformación de lo que ha dado en llamarse artes escénicas surgió la inquietud por esclarecer lo que podemos expresar sin usar las palabras; en dicho recorrido, el teatro, como lo conocemos, tuvo que atravesar procesos de crisis y cambios que llevarían a comprender la necesidad de modificar el arte al tiempo que se transforma el mundo, y por dicha razón el texto deja de primar sobre la escena cuando comienza la modernidad, trayendo consigo una idea en la cual todos los lenguajes escénicos (espacio, tiempo, ritmo, atmósfera) adquieren la importancia que el director de escena les quiera dar, siendo ahora muy común prescindir del lenguaje textual para abordar el hacer escénico.

Durante la formación académica los diversos autores con los que se aprende a dialogar, con la actuación y sus técnicas, permite encontrar afinidades, gustos o destrezas que no eran conocidas o algunas ya descubiertas que se fortalecen; al construir el cuerpo escénico desde diversas técnicas, permite al actor pulir y afinar su cuerpo. El análisis del movimiento de Rudolf Von Laban propone considerar el movimiento humano en relación con la ejecución constante de acciones para comunicarse con el entorno, desde las acciones, la repetición o la conexión de movimiento y conceptos, que él denomina *esfuerzos*, para construir partituras corporales o describir con el cuerpo, una sensación, un movimiento o una unión de estos.

Rudolf Von Laban fue un investigador del movimiento. En las descripciones de su trabajo corporal sustenta el movimiento desde una base científica que parte de la descripción detallada de una serie de conceptos; su estudio del movimiento es una disciplina que busca que quién la

ejecuta encuentre la movilidad de su propio lenguaje corporal. Describe en sus libros ¹ unas acciones básicas que se convierten en un *esfuerzo*, un estudio del cuerpo en el espacio escénico y una descripción detallada de movimientos, que enlazan secuencias o sumatorias de movimientos para crear intensiones o contrastes; encontrando en esto unos principios básicos que son la base de la enseñanza corporal en actores, bailarines, e incluso deportistas y gimnastas, quienes se interesan por el estudio de su método por ser un abanico amplio de posibilidades de exploración y creación. Relata Alicia Rabadán que Laban

Trabajó en las ciudades culturales más importantes: París, Viena, Munich, Zurich, Berlín, Manchester. Pasó momentos difíciles tanto económicos como de salud. Tuvo un estilo de vida bohemio pero también demostró unas grandes dotes organizativas. Según Valerie Preston-Dunlop (1991) conjugó una aguda conciencia social con una gran ingenuidad política. Fue pintor, arquitecto, ilustrador, coreógrafo, filósofo, escritor, pero fundamentalmente fue investigador del Arte del Movimiento, considerado uno de los más importantes teóricos del movimiento desde principios del siglo XX hasta nuestros días, influyendo en la pedagogía del bailarín y del actor. Comenzó estudiando en la Escuela de Bellas Artes de París, allí tuvo contacto con el movimiento expresivo de Delsarte que influyó en sus primeras ideas. En 1913 fundó su primera escuela de verano

¹ La danza educativa moderna 1948, *Primera edición*
El dominio del movimiento 1950, *Primera edición*
Los esfuerzos 1947, *Primera edición*
Labanotación : Principios de danza y movimiento 1975 *Primera edición*

en Monte Verità, Ascona-Suiza (cursos que duraron hasta en comienzo de la 1ª guerra mundial en 1914) (Rabadán, 2009, pág. 7)

Fue un observador detallado del movimiento, contribuyendo al desarrollo de este en las artes escénicas, con lo que influencia los estudios de la danza en su época y lo continúa haciendo hoy en día. Sus técnicas son usadas tanto en el teatro como la danza, dos artes que para él deben permanecer unidas en la creación. Para poder comprender por qué se aborda la propuesta técnica de Laban en esta bitácora, nos vamos a referir a la formación del actor corporal y a algunos momentos significativos que trajeron rupturas en las técnicas de actuación, que proponen un uso natural y cotidiano del cuerpo, observando la evolución y las similitudes conservadas por algunos teóricos del cuerpo que proponen ruptura del movimiento como factor de construcción escénica.

Laban alcanzó en 1920 un alto estatus en el mundo artístico, como relata Alicia Rabadán (Rabadán, 2009), pues contaba con escuelas en diferentes partes de Alemania y otras partes de Europa en las que se enseñaba su metodología. Debido a ese reconocimiento tuvo el encargo dirigir un movimiento coral en los juegos olímpicos de 1936 en Berlín, movimiento que fue cancelado; luego de lo cual se desencadenaría una censura política a su movimiento, razón por la que abandonaría Alemania y continuaría sus teorías sobre el lenguaje del movimiento en libros como la *Choréutica*, (*Choreutics* 1939) publicado en 1966 después de su muerte, y *La danza educativa moderna* (*Modern Education dance* 1948) Allí postula una serie de

procedimientos expresivos y sus componentes para explicar cómo funcionan las acciones cotidianas en relación con el movimiento.

Uno de sus planteamientos teóricos consiste en romper las limitaciones del cuerpo en los espacios cerrados, de manera que se propone unas actividades (...) donde se pueda practicar el movimiento al aire libre, cultivando ideas revolucionarias, comunistas, naturistas, eróticas, el psicoanálisis, el nudismo, la liberación sexual, y el hinduismo. (...)
Laban consolida en Alemania sus enfoques de investigación y procedimientos de su labor pedagógica (Laban R. V., 2006, pág. 20)

A partir de estas teorías desarrolla una fórmula que se sustenta en lo que él denomina acciones básicas de esfuerzo, aplicadas sobre los factores de movimiento: *peso, flujo, espacio y tiempo* que se constituyen en los primeros peldaños de su investigación pedagógica práctica del movimiento.

En 1941 comienza a colaborar en una investigación con el ingeniero F.C Lawrence para estudiar las acciones corporales de los operarios de fábricas, que concluirá con la publicación de Effort (Esfuerzo), el libro donde se resume ese trabajo. Laban y Lawrence habían recogido un encargo de las autoridades británicas, para resolver los problemas que estaban teniendo mujeres y niños al sustituir en las fábricas a los hombres que luchaban en la guerra. Las acciones que realizaban eran ineficaces y les producían multitud de lesiones, por lo que se necesitaba un estudio que averiguara las causas y

estableciera procedimientos para una reeducación corporal que les ayudaran a realizar correctamente esos movimientos. (Laban R. V., 2006, pág. 21)

La expresión del movimiento que comienza a definir Laban parte de una visión rítmica como una articulación más del movimiento, necesaria para que la expresión del cuerpo se dé en su sentido más amplio, mezclando el uso del ritmo en los movimientos y desplazamiento en el espacio, o inclinando el peso del cuerpo provocando desequilibrio o tensión, buscando modificar aspectos sencillos pero constantes de las composiciones coreográficas, creando un juego en el cuerpo; lo que finalmente él denomina como expresión del movimiento, se refiere a lo plástico y simbólico, la forma que se vuelve metáfora.

NOTAS DE BITÁCORA: Este entrenamiento me permitió descubrir que gracias a las habilidades entrenadas con el tiempo y sus progresiones, puedo realizar ejercicios rítmicos que incluyen la fuerza y la fluidez en la transición de los movimientos, una sensación nueva para mi cuerpo y que trajo mayores posibilidades creativas desde la pose como concepto..



La danza se ejecutaba sobre con unos patrones específicos, dichos patrones también podrían tener un contenido mímico² no necesariamente dramático; la danza se coordina musicalmente para relatar un género que narra un período histórico específico que permite conectar con la vida en el instante presente.

Históricamente el teatro ha sido adaptado, construido y nacido de los pueblos, de las necesidades políticas y sociales de los mismos. En la segunda guerra mundial las artes corpóreas juegan un papel importante para la comunicación de mensajes e ideales políticos a los pueblos. La danza, en el caso de Alemania, fue un instrumento ideológico en el cual la formación de un cuerpo fuerte, hábil y preparado alimentaba la imagen del hombre alemán fuerte y capaz; había una necesidad de demostrar el poder de los cuerpos por su forma exterior, partiendo del ideal nazi del hombre perfecto; es un contexto social demandante política, cultural y económicamente, en el cual el cuerpo del hombre contemporáneo se ve forzado a superar sus condiciones modificando su cuerpo y su movimiento, siendo este el común denominador entre el arte y la industria.

El legado corporal de Laban influye decisivamente en la creación del movimiento y su enseñanza desde el Siglo XX en adelante, ordenando el lenguaje corporal desde sus premisas de

² Mímico, definido por Patrice Pavis, como: *Conjunto de las expresiones fisonómicas que tienen una función paraverbal (para subrayar o distanciar el enunciado) o autónoma (para reaccionar o comunicar un sentido). Antiguamente, la mímica abarcaba los gestos y los movimientos faciales. CAHUSAC definía el gesto, por ejemplo, como "movimiento exterior del cuerpo y del rostro, una de las primeras expresiones del sentimiento dadas al hombre por la naturaleza" (Encyclopédie, artículo gesto). En nuestros días, la mímica se reduce generalmente a la expresión facial. En el teatro, la mímica es esencial en la representación naturalista y psicológica. Todo movimiento interior del personaje está codificado dentro de un conjunto de componentes faciales, asociados, en el espíritu del espectador, a ciertas emociones (cinésica) (Pavis, 1987, pág. 263).*

peso, flujo, espacio y tiempo, a su vez establece los fundamentos de su sistema de notación de movimiento, donde une los aspectos físicos, sociales y psicológicos de la acción corporal. Una de las etapas que marca un rumbo nuevo en la carrera de Laban acontece cuando emigra de su país por presiones políticas y sociales. Sin embargo, a este punto de su carrera artística cuenta con el apoyo de sus estudiantes a lo largo de Europa; se instala en Inglaterra donde comienza a estudiar el movimiento industrial y analiza los esfuerzos que el cuerpo debe realizar.

“Fue en la industria donde se inició la investigación del nuevo movimiento: Al hacerse evidente que los procesos laborales de una era mecanizada son profundamente diferentes de los periodos pre-revolucionarios de la civilización europea, se realizaron varios intentos para adaptar los movimientos del trabajador a las nuevas necesidades.”

(Laban R. , 1993, pág. 14)

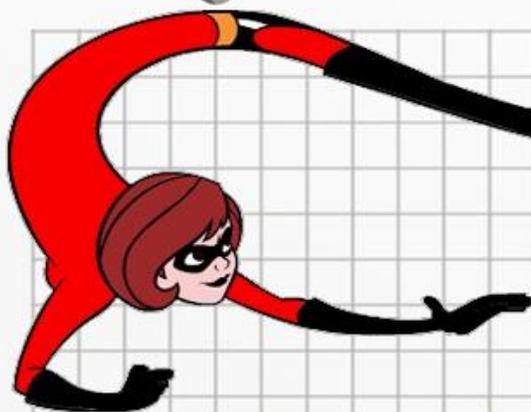
El recorrido del cuerpo del actor en el teatro ha pasado fases de experimentación y construcción en las cuales se acentúan varios peldaños que constituyen algunos de los elementos descritos por Laban ya que el cuerpo no siempre fue considerado un instrumento móvil y narrativo. Durante la edad media la figura de las representaciones se manifestó en dos posibilidades: una, el teatro religioso, para aprender las costumbres y creencias, practicar buenos valores y educar a los pueblos y, la otra, el teatro callejero o de los *juglares*³; este último era un actor, músico, bailarín, acróbata, con gran dominio de las artes corporales, quien

³ Con la voz latina de *jocularis* o *jolacutor* (derivado de *jocus*: «Juego ») Se denomina, desde el siglo VII, a la persona que divertía al rey, a los nobles o al pueblo en general (Massari, 1999, pág. 68)

desempeñaba su labor en las calles a cambio de dinero, desde demostraciones performativas como imitar los gestos de los transeúntes, ambientar o festejar con música; a su vez eran grandes recitadores. Todas estas cualidades jocosas, llamativas y alegres de los juglares comenzaron a incomodar los órdenes sociales establecidos por el teatro religioso que, por otro lado, realizaba ceremonias y tenía un estatus dentro de la sociedad. Las representaciones de los juglares eran más atractivas para el público que las eucaristías propuestas por la iglesia.

Eran juglares todos los que se ganaban la vida actuando ante un público para su recreo, ya fuera con música, literatura, acrobacia, mimos, charlatanería o juegos de manos. En los siglos XI y XIII se generalizan en toda Europa los testimonios del empleo de las lenguas romances de los derivados del Latín Jolacutor, para señalar a este tipo de músico-cantor-histrión (Massari, 1999, pág. 68).

La figura del juglar es un juego constante entre las habilidades del actor/interprete para divertir a las personas, a diferencia del teatro religioso donde no hay expresiones grandes o gesticulaciones exageradas, no invitaban a las personas a involucrar su cuerpo en la ceremonia. Los juglares, activos y comunicativos de su cuerpo en el espacio, invitan al actor a involucrar su cuerpo y modificar su relación con el público tal como lo percibimos hoy en día; así mismo su capacidad de adaptabilidad desde transformación exterior (uso de grandes ropajes o más conocido *vestuario*) marcaban una diferencia en tono visual, sonoro, y corpóreo en relación con las formas interpretativas que se proponían en el momento.



NOTAS DE BITÁCORA: Mis fortalezas corporales parten desde la elasticidad y adaptabilidad de mi cuerpo a diversas posiciones, las cuales a medida que entreno puedo variar en cuanto al nivel de dificultad de ejecución, los entrenamientos consisten en la progresión de movimientos en cuestión de tiempo de permanencia y variación de la aplicación de fuerza, elasticidad o velocidad.



En el siglo XVI los juglares se organizan socialmente con la intención de formalizar las compañías, por medio de la creación de la Comedia del Arte⁴, grupos de artistas, músicos, acróbatas que se unen con el fin de monetizar el oficio; socialmente el teatro busca mezclarse y adentrarse al público de maneras más directas y menos formales. en la composición que se establece en las formas tradicionales de actuación dadas por el naturalismo y su descripción de las personas en sus vidas cotidianas, creando la idea de un actor juglaresco que se vale de una estructura narrativa y corporal para expresar del interior hacia el exterior. Así:

“Podrían considerarse si las pensamos en el contexto del mero divertimento tan solo como espectáculo, pero se torna más difícil negarle la categoría de teatro a las representaciones juglarescas, no solo porque por momentos adquirirían verdaderamente la categoría de actores sino porque además ingresaban a un universo de ficción a través de los relatos narrados, cosa que no ocurre en un mero nivel de espectáculo” (Dubatti, 2009, pág. 50).

A pesar de esta consideración, el actor, para ese entonces, es marginal y su papel se desvanece en medio de una sociedad donde se destruyen los teatros, se invalida la expresión verbal y hay falta de lugares donde representar la acción.

⁴ Género de teatro popular que nace en Italia a mediados del siglo XVI y desaparece prácticamente a comienzos del XIX. De origen discutido, la *Commedia Dell 'Arte* se plantea a partir de la improvisación que los actores realizan en torno a un asunto dramático convencional. El mimo y la capacidad gimnástica (saltos y piruetas) eran de gran importancia en la representación, que normalmente tenía por asunto el amor de una pareja obstaculizado por sus padres, por un viejo libidinoso o personajes similares. (García, 2007, pág. 205)

Con la comedia del arte se intenta opacar el aburrimiento general del público propiciado por el teatro erudito de declamación y crea su propio espectáculo, una forma de representación donde aún el actor obedece a gestos y personajes establecidos, pero cuyos relatos surgen de la tradición oral, en el cual se heredaba el oficio de la actuación y se enseñaba desde la repetición.

Los actores cuyas compañías entusiasmaron a los públicos Europeos durante las últimas décadas del siglo XVI y cuya técnica teatral cambió para siempre el teatro moderno, eran mucho más cultos e instruidos de lo que comúnmente se piensa. Su correspondencia, su poesía y sus tratados sobre cuestiones de representación (entrenamiento de la voz, movimientos del cuerpo, gestos) y sus traducciones y refundiciones de comedias españolas dan testimonio del talento artístico sin par de estos profesionales del arte (W. Sullivan, Galoppe A, & L. Stoutz, 1999, pág. 2)

Estos grupos de actores tenían sus propias compañías teatrales y una clara preocupación por estilizar y representar desde la improvisación, combinada con los signos ya establecidos, era por lo tanto un improvisación esquematizada y repetitiva en la cual se buscaba una reacción desbordada y jocosa del público.

Para el Siglo XVII el teatro Isabelino concibe una idea más básica del actor, la cual parte desde la interpretación corporal mínima y privilegia, por parte del actor, la gestualidad, con lo que comienza así a separarse de la figura del juglar hacia una figura más formal del actor, que se constituye en los corrales de comedia, se establecen manuales de cómo mover las manos,

gesticular con los ojos y la cabeza, privilegiando la oratoria y la gestualidad⁵ sobre la corporalidad.

En el Siglo XVIII Antoine-François Riccoboni (1707 - 15 de mayo 1772) fue uno de los primeros actores en narrar una técnica del cuerpo, en la escuela de teatro que crea con su padre, donde se comienza a considerar dos propuestas completamente diferentes a lo que se venía observando en el momento. Dicha escuela tan solo duraría abierta durante cuatro años; sin embargo, Luis Riccoboni hijo plantea la necesidad del actor de reconocerse a sí mismo para representar a otros en escena, a partir de un control total de su cuerpo y su voz; el actor no debe sentir sino, a partir de la técnica, hacer que el espectador sea quien se conmueva, por otro lado, Riccoboni padre propone que el actor debe sentir lo que dice; a partir de estos dos puntos de vista la construcción teatral comienza a partir desde las divisiones dicotómicas donde se prima el cuerpo o la voz. A lo largo del siglo XVIII los reyes y monarcas crean unas escuelas de teatro donde se conservan las ideas de Riccoboni padre: es la declamación lo que permite una sensibilidad para dar vida al texto, dicha sensibilidad partía de la expresión gesticular de los intérpretes.

⁵ La gestualidad, dado el hieratismo imperante, se reducía a reproducir elegantemente las maneras de la corte, como las reverencias, el besamanos, etc. La voz era el elemento fundamental de expresión. Las cadencias del verso marcaban las respiraciones (Dubatti, 2009, pág. 94)

NOTAS DE BITÁCORA: En el hacer escénico hubo mayor facilidad y capacidad de interpretación en cuanto a movimiento se refería, hasta muy avanzado mi proceso académico tendía a sentirme incómoda por el uso de la voz y encontraba en el movimiento las posibilidades que no me fueron dadas solo con el uso de la palabra. Esto me permitió comprenderme a mí misma en la creación escénica desde otros cuerpos -que en algunos casos lograba llegar acompañado de un voz- una aproximación que cada vez se iba haciendo menos difícil de encontrar, observando años atrás en mi proceso formativo puedo dar constancia de las dificultades superadas en temas de confianza, seguridad, imaginación y desarrollo que se vieron transformadas y en muchos casos, desarrolladas desde cero.

Puedo unir voz y cuerpo



Esta dicotomía da entrada a la pregunta por unas reglas básicas del cuerpo para estar en escena, dirigida desde el control del cuerpo y no del uso de las emociones, reconociendo el alcance del cuerpo, niveles de expresión; abarcaba ambos lenguajes bajo el mismo principio de hacerlo de la forma más natural (no fingiendo la emoción, sino construyéndose) siendo consciente del alcance de los mismos, desde unos ejercicios básicos donde se integran diferentes partes del cuerpo para realizar la interpretación. Ejercicios que se relatan en *L'art du théâtre*, (El arte del teatro) publicado en 1750, donde se narran indicaciones de la técnica interpretativa tales como:

- *Moverse siempre a un paso firme, igual, moderado y sin sacudidas.*
- *Mantener siempre uno de los brazos ocupados, con un sombrero, o en un traje a la francesa con una mano sobre el bolsillo y la otra en el pecho, o en una actuación trágica llevando una mano o las dos atrás de la espalda.*
- *Pararse manteniendo igual distancia entre los pies, dejando caer los brazos y las manos donde naturalmente el propio peso las lleva a estar sobre los bolsillos por ser la situación más natural y la más simple, es decir, adoptar la postura que se llama en términos de baile "la segunda postura" (Riccoboni, 2009, págs. 9-10)⁶*

⁶ Riccoboni, .F (1750). *L'Art Du Theatre, A Madame...* (1750) Traducción: El arte del teatro por Roberto Salgueiro . Withefish: Kessinger Publishing, LLC traducido en el 2009

Es una de las primeras memorias relatadas por un actor que fue reconocida y traducida a otros idiomas, donde se propone definir el cuerpo del actor y no solo su voz como un medio expresivo.

En el Siglo XVIII las entidades gubernamentales organizan las compañías teatrales reales, el teatro les otorgaba la capacidad de manipular a los sujetos desde la educación por medio de la convencionalización de normas; siendo más fácil para las esferas del poder movilizar sus ideales en las voces de los actores, siendo un acto de entretenimiento y adiestramiento social. A partir de allí el estatus social del actor mejora significativamente, se crean escuelas donde se forman y establecen los actores, el teatro cumple una función social pública, en la cual el actor es concebido y reivindicado por los Estados, el actor es quien enseña y difunde la cultura, en la que los gestos de la corte son modelo de maneras correctas de cortesía y urbanidad, con lo que los actores se limitan corporalmente a imitar la forma en la que se mueven los reyes y sus gestos. El Siglo XIX toma las ideas establecidas hasta el momento y las aúna en el naturalismo: el cuerpo del actor busca eliminar las imitaciones antes elaboradas en las compañías teatrales reales, reivindicando el cuerpo del actor desde la noción social del mismo, es decir, los actores deben ser naturales con su cuerpo y estudiar a las personas de su clase social para luego llevarlo a la escena. Constantin Stanislavsky⁷ va a ser un ejecutor de esta idea teatral, concebida en la

⁷ Nacido en Moscú en 1863, Stanislavski vivió su infancia en entorno familiar económicamente próspero que le permitió contactar con el mundo del teatro siendo niño. Desde muy joven, incluso en el ámbito no profesional, combinó su labor actoral con la escritura teórica sobre el arte y, particularmente, sobre el teatro. De hecho, uno de sus primeros escritos, titulado Notas artísticas, data de 1878 y 10 estuvo escribiendo hasta 1892.6 El comienzo de la vida profesional de Stanislavski se remonta a 1888 cuando fundó la Sociedad de Arte y Literatura y donde llevó a cabo labores de actor y de director de escena. Las puestas en escena de aquella sociedad estaban marcadamente

práctica desde su compilación técnica en relación del cuerpo con la mente, por medio de la memoria emotiva, el sí mágico y las acciones físicas, relacionando el consiente con el subconsciente desde un sistema psico-físico que busca concientizar al actor de lo qué sucede con su cuerpo al ser observado, planteando que el teatro pone al cuerpo en un estado no natural, proponiendo por medio de la imaginación transferir el lenguaje de los sentimientos (inconsciente) al lenguaje de la acción (consciente). En el manual, que se describe en sus textos de estudio, Stanislavsky plantea un trabajo desde el interior, reviviendo las experiencias personales de los sujetos en su trabajo escénico; por otro lado, en su método indica que:

Las acciones físicas, grandes y pequeñas, son tan valiosas para el actor porque su verdad es claramente perceptible. Dan vida al cuerpo del actor, que es la mitad de la vida de su papel. Son también valiosas porque a través de ellas puede el actor penetrar en la vida y los sentimientos de su caracterización, fácil y casi imperceptiblemente, y porque ayudan a mantener su atención concentrada en el escenario, en la obra y en su papel.
(Stanislavsky, 1968, pág. 53).

La labor psíquica en Stanislavsky consiste en evocar el estado de ánimo creador del intérprete para construir una inspiración, punto de partida de la labor creativa, pero esto no depende del director, sino de la astucia del intérprete y autoconocimiento de su propio cuerpo en relación al texto y su personaje; para él se trataba de lograr en los actores una naturalidad

influenciadas¹ por los principios estéticos de una compañía que Stanislavski había visto en 1885: la compañía alemana de los Meininger.⁷ Esta legendaria compañía fue pionera en promover el naturalismo en escena: buscaban ofrecer una imitación de la vida, minuciosa hasta el detalle, con el objetivo de que el espectador tomase por real y verdadero la fábula teatral. (Ruiz, 2008, pág. 60)

consciente en la escena, el actor piensa y actúa según la naturaleza humana que le exige su papel, limitándose al desarrollo corporal del personaje desde lo textual, intentando ser lo más cercano posible a esa realidad, si el personaje es un doctor, el actor debe construir internamente esta lógica para poder expresarla externamente en sus gestos y corporalidad, sin necesidad de agregar nada más que su propia experiencia a la imaginación y creación de este personaje; el texto sigue siendo su guía de creación, por lo tanto aunque contrasta la repetición de gestos que proponía el teatro del siglo XIV, se buscaba una precisión en los gestos y su repetición, una armonía que resaltaba las normas de comportamiento; aún estaban lejos de pensarse al actor por fuera de un texto; el actor es un observador y lector analítico del texto para la creación, suponiendo que el texto tiene un sentido oculto que el actor debe descubrir y materializar en su cuerpo por medio de acciones físicas concretas, si se tratase de una escena en la cual se debe expresar miedo, el actor encogerá sus hombros y cerrará su cuerpo, construyendo físicamente la sensación interna que terminará siendo común al espectador gracias a la situación que narra el actor desde su corporalidad, pero el texto es finalmente el recurso creativo primero de Stanislavsky para:

influir en el público de un espectáculo dramático siempre permanece en la palabra. La acción verbal es lo que hace del teatro una de las más poderosas e impresionantes formas de creación artística. [...] Todo el trabajo del teatro se mantiene sobre esta particularidad del actor de ver detrás de la palabra los hechos reales vivos, de evocar en sí las imágenes de las cosas sobre las que trata a la vez influir con sus visiones

en el espectador. Precisamente con esto relacionada toda una esfera del sistema, designada por Stanislavsky con el concepto de "visualización". Si el actor ve por sí mismo aquello sobre lo que debe hablar, conseguirá conquistar la atención del espectador con sus visiones, convicciones, creencias, con sus sentimientos. De lo que hay depositado en la palabra, de lo que surge en la imaginación del acto tras la palabra, deja forma en que se diga la palabra, depende por entero la percepción de la sala, todo el círculo de imágenes y asociaciones que pueden surgir en el espectador al escuchar las palabras del autor (Ruiz, 2008, pág. 91).

Otro momento de transformación del actor en la escena es cuando se comienza a tomar por objeto de estudio de los directores y actores, como parte del proceso creador, el actor desde el uso de su cuerpo. Sería Adolphe Appia⁸ quien constituirá al actor como sujeto y objeto al mismo tiempo, en relación con su cuerpo en el espacio; en su libro *La obra de arte viviente* sostiene su teoría en el uso de la escenografía como dispositivo que moviliza al actor, integrando la iluminación y la música como elementos fundamentales, en el que:

"El cuerpo, vivo y móvil del actor es el representante del cuerpo en el espacio. Su papel es pues capital. Sin texto (con o sin música) el arte dramático deja de existir; el actor es portador del texto, sin movimiento, las otras artes no pueden participar en

⁸ Adolphe Appia (1862-1928), creador escénico suizo. Partiendo de la ópera wagneriana, Appia elaboró un modelo de puesta en escena basado en la articulación del suelo y la iluminación eléctrica que tendría enormes repercusiones en la obra de escenógrafos y directores escénicos de la primera mitad de siglo. Su colaboración con Jaques-Dalcroze le llevó a complementar sus estudios sobre escenografía e iluminación con su interés por el cuerpo dinámico del actor.

acción. Con una mano el actor se apropia del texto, con la otra engloba, como en un haz, las artes del movimiento, la obra de arte integral. El cuerpo viviente es pues el creador de este arte y contiene el secreto de las relaciones jerárquicas que aúnan sus diversos factores, ya que los denomina, el cuerpo plástico y viviente, debe ser nuestro punto de partida para explorar cada una de nuestras artes y determinar su lugar en el arte dramático” (Appia, 2000, pág. 69).

El lenguaje corporal, como lo mencionamos anteriormente, tiene como función, según Laban, crear frases en el espacio a través de la unión de movimientos. Por ello, una de las posibilidades que vienen a consideración en esta investigación es la desestructuración del movimiento, diversificación de las posibilidades interpretativas. En el siglo XX se hace una ruptura en la exclusividad estética de los signos que comienzan a derivar en símbolos, el hombre del teatro se comienza a preguntar por sus posibilidades expresivas, dado que durante el siglo XIX acontece de una forma única y repetitiva donde primaba la escena texto centrista aún.

“La acústica de las salas constituye un factor decisivo tanto para la interpretación de los actores, como para la voz que utilizan. En una sala de dimensiones reducidas se pueden alternar sin temor la voz bien timbrada, la media voz, el grito ensordecedor y el cuchicheo. (Aslan, 1979, pág. 23)”.

El uso del espacio, para este entonces, era una decisión fundamental que tenía un valor decisivo para la interpretación de una pieza escénica. Traemos este breve pero importante

suceso para hacer consciente el hecho de que la postura corporal propuesta, hasta ese entonces, era regida por una serie de movimientos convencionales denominadas tipologías de gestos, ya establecidas por una jerarquía social; siguiendo una tradición de lo clásico, los intérpretes no carecían de sensibilidad.

En una frase o un verso lo esencial no procede ni de la gramática, ni de la sintaxis, ni de la retórica, [...] sino de las sensaciones y los sentimientos que el poeta ha cristalizado en sus palabras al escribirlas y que dichas palabras despiertan después en el corazón de quien las escucha. Una frase teatral, o un verso, es ante todo un estado a alcanzar, un punto culminante al que el comediante debe llegar a través de una sensibilidad que le haga decir ese verso con la plenitud con que fue escrito" (Aslan, 1979, pág. 46).

Esta cualidad hace parte inherente en el proceso de encontrar el ser expresivo; debemos, entonces, ser sensibles al mundo, una idea que se asemeja a la actual construcción social del arte, en la cual cada vez hay más preguntas frente a las cuestiones culturales, políticas y sociales que acontecen a nuestro alrededor, afirmando entonces en Laban una actualización de dicha necesidad expresada en la llegada de la era industrial al mundo.

En este nuevo mundo del movimiento se hipersensibiliza al intérprete para cargar de sentido su movimiento, los estímulos se han expandido ampliando así los sentidos y los pensamientos, dando vida al intérprete que no solo lee la poesía sino que es la poesía misma en la secuencia de movimientos que crea por el espacio. La adaptabilidad del teatro a lo largo de la

historia ha sido contagiada en la creación de los intérpretes, una realidad cercana es el marco en el cual se desarrolla esta investigación: el teatro en tiempos de cuarentena se traduce a un teatro restringido, porque precisamos del convivio para crear el vínculo con el espectador; elementos como el territorio, las costumbres, los modos de vida son lo que dan a la puesta en escena una identidad; prescindir de estas (calles, mercados, espacios de convivio extra teatrales) nos hace crear desde la virtualidad y con ella llega el tecno convivio donde nos vemos creando desde las pantallas.

Esta bitácora investigativa tiene sus inicios durante el semestre académico 2019-2 hasta el día de hoy. Esta pregunta continúa expandiendo su respuesta a medida que el cuerpo hace eco con la creación y genera movimiento. Al comienzo se planteaba el estudio de las técnicas de Laban aplicadas a un grupo de actores empíricos no académicos, pero este proceso se vio interrumpido por la cuarentena, declarada a nivel nacional, debido a la emergencia sanitaria provocada por la COVID-19⁹.

La pandemia obliga a redireccionar el proyecto convirtiendo la experiencia en un acercamiento propio al método Laban de manera individual, donde se reflexiona sobre la coordinación, la musicalidad, la disociación y la creación coreográfica de la propuesta.

Este laboratorio relata el uso del método propuesto por Laban en mi proceso y las diferentes búsquedas personales que sirvieron como punto de partida para la creación escénica, ya no

⁹ COVID -19, por sus siglas en inglés (**C**orona **V**irus **D**isease), es un coronavirus que hizo aparición a finales del año 2019, razón por la que lleva ese número. Este virus ha provocado una pandemia que ha afectado considerablemente la cotidianidad en la mayoría de los países del mundo, dada su gran capacidad de transmisión y posibilidad de provocar el deceso de la persona infectada.

desde la dirección sino desde la actuación, avivando en mí el deseo de identificar, desarrollar, entender y aplicar lo que se quiere decir y lo que se requiere hacer.

Cada sesión fue un viaje para llegar al lugar de lo incómodo donde se gesta el movimiento.

Más que un manual o una guía, propongo una reflexión corporal en el desarrollo del aprendizaje de la danza en el cuerpo de una actriz en proceso formativo. Una mirada desde afuera del propio cuerpo para leer una técnica corporal que, aunque depende de unas condiciones donde no es posible leerlo o escucharlo por un tercero, se entrelazan voz y mente, en unas circunstancias ofrecidas por el encierro (Pandemia COVID 19 - 2020) que arroja como resultado este compendio de conversaciones con el cuerpo que habito.

El teatro acontece una vez y se queda para siempre en nuestras memorias. Ahora, el video teatro es un registro de la puesta en escena que nos permite recordar aquel momento de encuentro que pasa a un plano más superficial, el video crea otra expectación, un espectador que no interviene directamente en la zona de experiencia convivial, y quiénes espectan video teatro no inciden en la zona de experiencia donde se gesta la teatralidad. Se crean acuerdos distintos para observar el video teatro, territorializado o no, desde la participación pasiva del que crea y de quien observa.

Sin embargo esta situación nos recuerda que el teatro se puede hacer desde cualquier lugar; no hay que dejar de crear momentos teatrales a través de los soportes digitales, no solo hacemos teatro, también lo estudiamos e investigamos, y esta labor de documentar y registrar

el teatro será precisamente lo que nos salve de perderlo. Como actores en proceso de formación, es justamente la recuperación y actualización de las memorias e investigaciones pasadas donde se reinventan esas acciones y preguntas que surgen de la práctica y la lectura de la realidad.

Hoy la pandemia ocasionada por la COVID ha convertido este escrito en una bitácora individual y no de búsqueda grupal, como había sido pensada en principio, pero se puede afirmar que logra direccionar un autoanálisis desde la experiencia vivida de lo que, este tipo de técnicas corporales puede transformar en la práctica individual.

La cultura permite crear a partir de la reminiscencia y estudio del pasado como un reflejo del presente. En el caso de Laban, al ser un artista tan completo y abierto en su campo, encuentra en la danza y el teatro el mismo cuerpo expresivo, solo que en un caso se privilegia la voz más que en el otro, siempre partiendo del principio básico de observación del movimiento; en los textos narra su método y al practicarlo descubrimos que no es limitado, al contrario, tiende a expandirse a medida que se desarrolla, siendo ésta una de las razones por las cuales se toma como principio de investigación de esta bitácora como una oportunidad de cuestionar lo que refleja el actor durante su proceso formativo como una identidad corporal, cada proceso permite al actor enfrentarse consigo y una nueva faceta de sí mismo, a medida que se explora y se construye.

“La diferencia del actor-bailarín consiste en que trabaja sin otra herramienta que su cuerpo. Esos útiles que puede emplear no son herramientas verdaderas, ni objetos de

sus acciones, sino accesorios de sus movimientos. El uso de los movimientos de su cuerpo, en el caso del actor y el cantante, consiste en el empleo de los movimientos de sus órganos que producen la voz. El artista en el escenario tiene que exhibir movimientos que caracterizan el comportamiento de una persona, y desarrollarse en una variedad de situaciones cambiantes.” (Laban R. V., 2006, pág. 159).

Gracias a la investigación presentada por Laban, donde se entiende al actor como un instrumento que combina la imaginación y la memoria, se configura el vocabulario personal¹⁰ de movimientos, el cual se comienza a construir desde la observación a todo lo móvil, cualidad que está presente en los seres vivos, plantas, animales, humanos; la movilidad se vuelve movimiento cuando se interiorizan los cambios a realizar y se concientiza el tiempo en el cual se ejecuta dicho movimiento. El hombre es movilizad por sus instintos más básicos, sobrevivir, relacionarse y descubrir, el lenguaje de un gesto bien expresado es equivalente a hablar con palabras, el movimiento no es solo un hecho físico, sino que cambia su significado en la medida que cambia su expresión:

¹⁰ El artista pone en evidencia un vocabulario, un sistema de esquemas que le sirven para captar la realidad profunda de lo que imagina. Según la fórmula de Gombrich, "existe la tendencia de ver más bien lo que se pinta que a pintar lo que se ve" (1972). La escritura y la representación teatrales recurren a la estilización tan pronto como renuncian a presentar miméticamente una totalidad o una realidad compleja. De hecho, toda representación, incluso verista o naturalista, descansa sobre ciertas convenciones y sobre una simplificación del objeto representado (aunque sólo fuera porque todo elemento de la escena tiene un valor únicamente en función de la comunicación con el público, de manera que la claridad de esta comunicación es su primer requisito). (Pavis, 1987, pág. 173)

la danza se acompaña con la música y el teatro con la palabra, el sonido expresa la emoción y la palabra el pensamiento; el movimiento impregna la mímica, el baile, la actuación y el canto. Es la vida tal como la conocemos. (...) El dialogo en el teatro, y las letras en las canciones pueden explicar casa suceso, sensación y emoción. La palabra hablada puede ser transmitida por radio. A la gente le gusta escuchar el teatro radiofónico, y pocos echan de menos los ornamentos decorativos que pueden verse en el escenario o en el cine. Sin embargo, el oyente de una emisión sí echa de menos ver el movimiento en lo actores.” (Laban R. V., 2006, pág. 140)

Al postular que todos los seres tienen la capacidad para desarrollar la creatividad, Wiegmann¹¹ alumna de Laban, *“defiende como nadie la intuición creadora y la fascinación, lo instintivo”*. Para Laban la creatividad funcionaba desde lo visual, lo corporal y lo musical de cada sujeto, partiendo del análisis detallado de cada uno de estos aspectos y tratando de comprender los principios de la emocionalidad en el movimiento como filosofía de vida y objeto de estudio.

Las mediaciones del uso de texto verbal y lenguaje corporal en la escena se determinan por el género que se quiere representar. Por un lado los naturalistas van a describir el mundo con detalle en sus puestas, y el melodrama haciendo oposición, se vuelve un lenguaje tan exagerado que pierde toda credibilidad; la necesidad de volver a la verdadera fuente de

¹¹ Wiegmann (1888-1973) Principal musa y creadora del Ballet Expresionista, Mary Wiegmann nos deja su impronta más personal a través de la exaltación de la danza en los pueblos primitivos y orientales, mostrando en su coreografía por primera vez, aspectos del feísmo y lo macabro. Alumna directa del maestro Laban.

expresión teatral llevaría descubrir la realidad del mundo interior e invisible de los valores, con lo cual:

“Los conflictos pasionales, el triunfo de los afectos, la esperanza de la arbitrariedad, o la ansiedad de la incertidumbre, crea un laberinto de relaciones que no pueden ser desenredadas por un entendimiento aislado. El arte teatral tiene el privilegio de ayudar al espectador a comprender aspectos de la vida y a despertar en él la capacidad de conectar este laberinto de acciones con los deseos inconscientes. Las personas se esfuerzan por algo que tiene valor para ellas.” (Laban R. V., 2006, pág. 151).

Las respuestas íntimas que espera el espectador dependen de la capacidad sensible del ejecutante para develar su aspecto más humano. Las leyes del movimiento están sujetas a las leyes humanas, el peso del cuerpo sigue la ley de la gravedad, el cuerpo como acción inconsciente mecanizada está constantemente balanceando y equilibrando ese movimiento, para soportar y administrar la distribución del peso según la capacidad; el peso del cuerpo es movilizado hacia cualquier punto en el espacio, teniendo en cuenta que el tiempo en el cual se desarrolla su movimiento es directamente proporcional a la velocidad con la que se ejecuta.

Durante la Segunda Guerra Mundial dedicó su análisis y estudio a la industria como realidad primera cercana. Uno de los cambios que se ven en la sociedad, es el cuerpo atravesado por la llegada de las fábricas; dicho suceso implica ahora un trabajo forzoso, manual y constante. Laban comenzó a pensarse esta situación desde lapsos de tiempo denominados por

él como *esfuerzo*¹²/*recuperación*¹³. Dicho suceso coincide con una sociedad industrial que influencia los hábitos cotidianos, trayendo consigo nuevas exigencias al contexto del ser y de su cuerpo en relación con el mundo.

“En la era preindustrial de nuestra civilización, los artesanos y los campesinos poseían una vida de intenso movimiento. En cada una de sus labores todo el cuerpo estaba ocupado, en distintos momentos, en las tareas completamente disímiles que cada hombre debía realizar. Tenían que pensar, porque cada uno era el organizador de su propio oficio (...) el trabajador industrial en la actualidad no solo se ha especializado en una de estas tareas, sino en una determinada función de esa tarea, con frecuencia una sucesión de movimientos relativamente simples que tiene que realizar desde la mañana hasta la tarde a lo largo de su vida.” (Laban R. , 1993, pág. 18).

El teatro del texto o del cuerpo, como ha sido técnicamente dividido, tienen aristas de encuentro en las cuales la mente entra en simbiosis para la construcción desde su articulación y no desde su separación. Para acercarnos a este fenómeno cuerpo/texto Artaud plantea una metafísica.

¹² Todo esfuerzo es originado por una disposición al actuar. Este inicio puede tener una duración tan corta, que el esfuerzo surge instantáneamente, es decir, sin preparación perceptible; o una duración perceptible (...) El esfuerzo puede terminar abruptamente, es decir, sin que se perciba la duración de su desaparición.

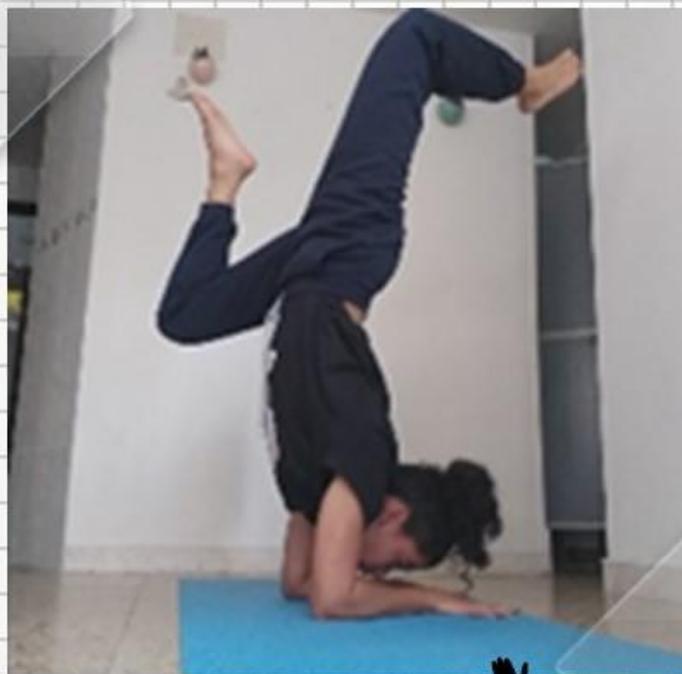
¹³ A menudo, podemos observar el final de un movimiento o entre acciones que se repiten, un elemento de esfuerzo que cambia al polo opuesto del mismo factor del movimiento. Este proceso parece tener una función de recuperación o compensatoria.

¿Cómo es posible que el teatro al menos como lo conocemos en Europa, o mejor dicho en Occidente, haya relegado a ultimo término todo lo específicamente teatral, es decir, todo aquello que no puede expresarse con palabras, o si se quiere todo aquello que no cabe en el diálogo, y aún el diálogo como probabilidad de sonorización en escena y las exigencias de esa sonorización? ¿Cómo es posible por otra parte que para el teatro Occidental (...) no haya otro teatro que el diálogo? (Artaud, 1978, pág. 41)

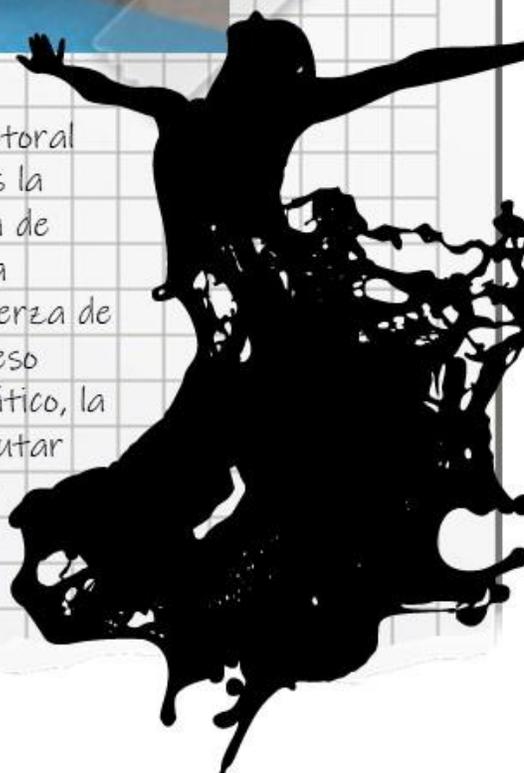
En su manual, Artaud nos plantea el teatro occidental como una expresión naciente de la palabra, dado que el teatro surge como una representación escrita (Dramaturgia) que luego es interpretada; el texto es hablado en la escena reflejando lo que se dice como una interpretación de un diálogo; sin embargo es errado considerar que debe seguir siendo de modo netamente narrativo; el expresionismo propone que la escena no debe depender de una dramaturgia existente necesariamente, el cuerpo tiene su propio lenguaje corporal, musical y comunicativo, texto y cuerpo son una unidad, cambia el formato en el que se presenta el texto verbal o no verbal; el teatro occidental plantea el texto como mera descripción o acompañamiento de una situación, cuando el texto puede decir con la musicalidad, con secuencias de gestos y figuras corporales:

“...Pero, se objetará, las palabras tienen poderes metafísicos; no es imposible concebir la palabra, como el gesto, en un plano universal, plano, por otra parte, donde es más eficaz la palabra, como fuerza disociativa de las apariencias materiales y todos los

estados en que el espíritu se haya estabilizado y tienda al reposo. Es fácil replicar que este modo metafísico de entender la palabra no es del teatro occidental, donde no se emplea la palabra como una fuerza activa, que nace de la destrucción de las apariencias y se eleva hasta el espíritu, sino al contrario, como un estado acabado del pensamiento que se pierde en el momento mismo de exteriorizarse.” (Artaud, 1978, pág. 81).



NOTAS DE BITÁCORA: El entrenamiento actoral parte de diversos medios, uno de ellos es la fuerza, aplicada a un objeto, o la fuerza de nuestro propio movimiento con relación a nuestro peso, hay posiciones donde la fuerza de empuje permite cargar y equilibrar el peso propio, primero se entrena desde lo estático, la fase dinámica siguiente consiste en ejecutar movimientos rotativos de las piernas, o movimientos de subida y bajada de flujo sostenido



El teatro es un ente que se transforma a medida que se juega con el lenguaje propio; teniendo la oportunidad de crear un lenguaje independiente de la palabra, un lenguaje físico que estimula los sentidos para producir poesía con el cuerpo. La satisfacción de los sentidos por medio del lenguaje creado por el teatro es equivalente a la capacidad de los creadores de encontrar la imagen material equivalente a la verbal, desde el uso de la música, la danza, la pantomima, la arquitectura, la iluminación, el decorado; cada elemento mencionado tiene su propia poesía que se relaciona constantemente con los demás elementos para enaltecerlos o destruirlos.

Las teorías teatrales alrededor del cuerpo son diversas y tienden a ser sucesivas. Isadora Duncan, interpreta el cuerpo como idea de pensamiento expresada musicalmente por el cuerpo; buscaba en los impulsos naturales de los movimientos cotidianas, caminar, correr, saltar, el concepto de movimiento expresivo; (...) *el movimiento como medio de transferencia de un concepto estético y emocional de la consciencia de un individuo a la del otro, o la definición de la danza moderna no como un concepto sino como un punto de vista*". (Duncan, 2020, pág. 27). Es así como se comienza a romantizar el cuerpo, como un flujo de ritmos internos y externos, situando la relación del cuerpo en el espacio como una lectura constante a la naturaleza y su conexión espiritual con la misma.

Laban habla de un espacio tridimensional donde se desplaza el cuerpo, *a partir de su concepto de Kinésfera¹⁴ (Espacio personal/esfera del movimiento), que permite la concepción de los contenidos de reposo y movimiento.* (Laban R. , 1993, pág. 89). El cuerpo es capaz de reconstruir, desde su memoria viva, las situaciones o acciones que ha ejecutado repetidamente a modo de aprendizaje y hacer esta imagen entendible para quién la observa o quién la aprende; así mismo la combinación de varias partes del cuerpo en movimiento simultáneo en el espacio y su coordinación musical es la experimentación que propone Laban, la consciencia de la *kinésfera* permite definir la posición de los movimientos en relación al tiempo y el espacio, los momentos de reposo son usados para acentuar una acción en el espacio, nos permite saber hasta donde se puede desplazar la esfera, generando un punto de partida y uno de llegada; el movimiento es equivalente a la energía muscular invertida que es posible medir en la cantidad de peso que se traslada o la resistencia que se le aplica. Según la acción y el factor a acentuar, o descartar (*peso, flujo, espacio y tiempo*) la acción se caracteriza por su expresividad innata, por lo tanto no hace falta tratar de racionalizar una acción, por ejemplo: despertar cada mañana, dirigirse a la ducha y sentir de *golpe* el agua fría en la espalda, esta acción es efectiva en el tiempo y el espacio, tiene un lugar y aun así si nouviésemos dicha escenografía, podemos prescindir de esta para acentuar la acción desde la construcción del objeto con el cuerpo.

¹⁴ El concepto de Kinésfera es expuesto por Laban como el espacio que rodea a cada persona, y que se moviliza con él en cualquier dirección desplazando el espacio en general, la Kinésfera es el espacio que el cuerpo alcanza y en el cual el ejecutante forma el movimiento. (Laban R. , 1993, pág. 89)

En el Siglo XX la figura del actor tiene un estatus social predominante, por su influencia sobre el contexto en el cual se desarrolla la puesta en escena, siendo los símbolos sociales que predominan sobre las personas. Las transformaciones culturales y las concepciones de una vida nueva han traído consigo una revisión completa de las condiciones de la representación, de la arquitectura teatral, del espacio escénico.

“En el siglo pasado, el actor preparaba su papel al margen de cualquier consideración espacial y no entraba en el decorado hasta la víspera o la antevíspera de la primera representación; siempre permanecía más o menos en el seno de una misma configuración del escenario a la italiana. Hoy, el espacio se compone y en él se inserta al actor como un elemento más del espectáculo, sea o no comfortable; se separa cada vez menos a los actores de los espectadores. Así pues, a la dramaturgia, a los ismos del siglo XX y a las innovaciones de los directores de escena se suman otros factores: compromiso político, evolución del espacio escénico, así como las técnicas nuevas que se han desarrollado y han terminado por integrarse al teatro: la radio, el cine y la televisión.”
(Aslan, 1979, pág. 23).

Para los teóricos modernos del cuerpo, el espacio es recreado sin necesidad de adicionar grandes objetos escenográficos. Grotowski¹⁵ se centra en el actor como aquel sujeto que

¹⁵ Jerzy Grotowski nació en 1933 en Rzeszów, una pequeña ciudad al sudeste de Polonia. Con el comienzo de la II Guerra Mundial, él y su familia se trasladaron a un pueblo cercano, Nienadówka, donde vivió la infancia y la adolescencia en un entorno rural. En 1951, Y después de superar una grave enfermedad que casi lo desahucia, entró en la Escuela Superior de Arte Dramático de Cracovia para estudiar dirección escénica. En mitad de la carrera académica, intercaló una estancia de un año en el GITIS (Academia Rusa de Artes Escénicas) de Moscú que resultó clave en su evolución. Allí conoció de primera mano, bajo la tutela del profesor Yuri Zavadski

transforma su realidad por medio de la reinención de la palabra como acto social, partiendo de la eliminación de toda resistencia mental o corporal, generando una liberación:

“el teatro puede existir sin maquillaje, sin vestuarios especiales, sin escenografía, sin un espacio separado para la representación (escenario), sin iluminación, sin efectos de sonido, etc. No puede existir sin la relación actor-espectador en la que se establece la comunión perceptual, directa y “viva”. (Grotowski, 1970, pág. 13).

El teatro necesita de la relación constante del cuerpo en el espacio para ser observado, el teatro es el encuentro de presencias confluyentes en un espacio en común para experimentar una vivencia; cuando las piezas adquieren un tono social y una ansia de cambio en el futuro, con la intención de evolucionar, Grotowski se pregunta si es posible prescindir de la escenografía, de la iluminación y de los vestuarios, incluso prescindir del texto, a lo cual se responde que sí, es posible pero cuando se pregunta por el actor y el público, se determina que no es posible porque el uno es el complemento creativo del otro, el actor busca conectar con el observador con un lenguaje que parte de la artificialidad permitiendo la maleabilidad y credibilidad del actor en las escena, la elaboración de la artificialidad es una cuestión de ideológica que él define como:

(...) sonidos y gestos que evocan asociaciones en la psique del auditorio. Nos recuerdan el trabajo de un escultor en un bloque de concreto: el uso consciente del

(antiguo actor, de Vajtánogov y de Stanislavski), las últimas investigaciones de Stanislavski y su Método de las Acciones Físicas y tomó contacto también con las innovadoras propuestas escénicas de Meyerhold. (Ruiz, 2008, pág. 360)

martillo y el cincel consiste, por ejemplo, en el análisis de un reflejo de la mano durante un proceso psíquico y su desarrollo sucesivo en el hombro, el codo, la muñeca y los dedos, de tal manera que pueda decidirse cómo expresar cada fase de este proceso mediante un signo, un ideograma, que nos entregue de inmediato las motivaciones escondidas del actor o polemice contra ellas. (Grotowski, 1970, pág. 33).

Narrar las reacciones de los hombres es un tejido de relaciones sociales que en el teatro se desarrollan como acciones; un suceso que es normal que acontezca tiene en su núcleo una razón social, la forma en la que hoy en día los hombres hacen negocios es diferente a hablar de una época en la cual no existía el dinero, la acción en sí existe, negociar o intercambiar es el gesto humano, pero la acción de ese de ese gesto se interpreta según el momento histórico; por eso el teatro es la lectura constante del hombre en relación a sus acciones, como lo plantea Brecht quien modifica el estado de ánimo del actor, haciendo que el personaje sea una pieza que se une a la sociedad, traslada el personaje a un lugar donde es visibilizado constantemente, las calles, los parques, el espacio público acontece teatral, lo cual deja un relato que se asemeja a la sociedad, y no al arte porque es un teatro que tiene su fundamento en la razón. Para Laban el acto creativo se compone de movimiento y deseo, por un lado el hombre se mueve para satisfacer sus necesidades cotidianas, que poseen un valor para sí mismo, lo cual tiene implícito un deseo u objetivo; que se manifiesta en motivos tangibles o intangibles; *es el resultado de perseguir un objetivo que se considera valioso, o la expresión de un estado de ánimo. Las formas*

y los ritmos corporales muestran la actitud de la persona en acción dentro de una situación concreta. (Laban R. V., 2006, pág. 33).

Por otro lado, Eugenio Barba¹⁶, en su Antropología teatral, propone una alteración constante del equilibrio, en la cual el cuerpo se dilata para atravesar la materia del deseo (propósito de obtener) partiendo de una danza de oposiciones como una fuerza que impulsa la acción y otra que la retiene, consolidando el concepto de pre-expresividad, la cual configura como:

“un nivel de organización virtualmente separable del nivel expresivo es, sobre todo, la práctica de trabajo y su investigación empírica con actores de diferentes tradiciones (...) Es evidente que el actor puede trabajar en sus acciones sin pensar en lo que quiere transmitir al espectador una vez terminado el proceso. Entonces diremos que trabaja a nivel pre-expresivo. Basta pensar en situaciones teatrales basadas en un acuerdo tácito entre actor y espectador en las cuales se acepta una ausencia de consenso en los significados” (Barba, 2005, pág. 164).

El cuerpo del actor se entrena con unos códigos que proporcionan un lenguaje corporal que se manifiesta desde las formas y ritmos propios, los movimientos sueltos son solo palabras puestas sin sentido. Para convertir estas palabras en una idea debe existir un flujo por el cual

¹⁶ Eugenio Barba nació en 1936 en Brindisi, una pequeña población portuaria -al sur de Italia. No tardó mucho tiempo, sin embargo, en abandonar su ciudad natal para dar comienzo a la peregrinación ,constante que caracterizó su infancia y su adolescencia. (...) Este viajar constante, el hecho de sentirse extranjero allá donde fuere y el no tener una raíz cultural y social estable donde asirse, marcó el carácter con el que Barba ha impregnado toda su trayectoria. (Ruiz, 2008, pág. 404)

circulen, aquel flujo se da en el lenguaje expresado que se manifiesta como movimiento (*Esfuerzo*) generando sensaciones y resistencias que se miden en la capacidad de control que se tiene sobre el propio cuerpo, control que parte del autoconocimiento del cuerpo en relación al espacio; sin embargo, debemos tener presente que el cuerpo humano es un conjunto de fuerza, energía y dinámica, caracterizada por ser un todo que no solo es físico, sino psicoorgánica; empezando y terminando en la mente todas las acciones que confluyen en el cuerpo. Es indispensable el conocimiento total del cuerpo, el instrumento del intérprete y de las variables que lo direccionan, para la interpretación de secuencias, pero también necesarias para las relaciones de lo corporal con lo psíquico, primer punto de partida para el trabajo interpretativo.

Cuando hablamos del cuerpo, indirectamente estamos hablando de la mente, dado que allí reside la parte intangible de la creación, tratando de dar un orden lógico a lo que se piensa, con lo que se dice y lo que se hace en el engranaje comunicativo de origen corpóreo. El arte no puede existir sin la técnica, pero se debe cuidar que la técnica no signifique el sacrificio de lo humano; es aquí precisamente donde reside la expresión artística en la vida misma, la expresión corporal debe estar atravesada por la energía, el espacio y el tiempo.

Cada uno de los autores aquí citados, expresa en diferentes niveles de uso y dirección el uso del cuerpo en el espacio escénico. Meyerhold¹⁷, por ejemplo,

¹⁷Vsevolod Emilievitch Meyerhold (1874-1940) actor, director de escena, hombre comprometido política y socialmente, se lanzó a la búsqueda de un estilo propio no ligado al naturalismo; lo que le llevo a plantearse el teatro desde un punto de vista totalmente diferente al que imperaba a su época y donde el trabajo corporal del

“exigía la racionalización de cada movimiento de los actores que se ocupaban en el escenario de una tarea definitiva. Quería que sus gestos y los pliegues de su cuerpo tomarán un dibujo preciso. Si la forma es justa, decía, en el fondo las entonaciones y las emociones lo serán también, puesto que determinadas por las posiciones del cuerpo, con la condición de que el actor tenga unos reflejos fácilmente excitables, es decir, que las tareas que le son propuestas desde el exterior sepan responder por medio de la sensación, el movimiento y la palabra. (...) No es necesario vivir el miedo sino expresarlo en escena por medio de acción física” (Meyerhold, 1971, pág. 198).

Cuando se habla de movimiento, se debe tener en cuenta la intensidad que se aplica en el mismo; el control de la energía y su forma de aplicación depende del tipo de cuerpo escénico que se posee. Un error común en los actores empíricos es el de tomar las observaciones del director como una verdad absoluta, dejando de lado la autopercepción. Si bien es claro que la mirada del director permite centrar el objetivo no hay que olvidar llegar a ese objetivo con las propias herramientas y no con las que se anhela tener, retomando la idea de crear consciencia de la propia humanidad y del lugar de expresión propio.

actor adquirió una enorme importancia en la puesta en escena, constituyendo este el punto de partida de su actividad creadora y revolucionaria.

Meyerhold defiende la construcción del teatro total, denominando *escenología*, a la ciencia de la escena que estudia la dramaturgia, la puesta en escena, el actor, la escenografía; en definitiva, todos los elementos que contribuyen a la producción del espectáculo. (Galindo, 2006, pág. 21)



NOTAS DE BITÁCORA: Instalarse en el momento y trabajar con las emociones son una de las tareas principales de los actores en el proceso de exploración, una situación común al momento de realizar lo entrenamientos consistía en la disposición corporal y anímica que se debe tener para los mismos, muchas veces sucedía que no lograba estar lo "suficientemente concentrada" o "con la mente en blanco" con el paso del tiempo, comprendí que no se trataba de crear un estado especial en la mente para la ejecución de los ejercicios, se trataba de a pesar de esto, realizarlos igualmente porque mi cuerpo se iba a adaptar a lo que se hacía en el momento y no a lo que sentía o pensaba, esta vinculación en mi caso partía desde el calentamiento, que se vuelve un ritual, en el cual sin forzarlo, pensarlo o sentirlo, mi cuerpo reacciona a los ejercicios físicos y se adapta los mismos a medida que los ejecuta



La improvisación¹⁸, como es propuesta en la escuela de Jacques Lecoq¹⁹, alienta al conocimiento de la vida y del teatro en una misma proporción.

A este respecto Lecoq hace una distinción entre "expresión" e "improvisación". En la expresión la actuación se dirige más hacia uno mismo que hacia el público, mientras que la improvisación (como proceso creativo) implica decididamente al público. Lecoq discrimina igualmente entre "recreación" (rejeu, también "rejuego") y "actuación" (Oeu, también "juego'). La "recreación" hace referencia a una expresión que plasma la vida tal cual es, pero que no tiene en cuenta al público, mientras que la "actuación" pone en relieve la comunicación recíproca del actor y su creación con el público. Siguiendo el hilo a esta disertación, podríamos decir que la pedagogía de Lecoq tiende a fomentar la improvisación frente a la expresión, y la actuación frente a la recreación (Ruiz, 2008, pág. 276).

A través de la inteligencia que deriva en el juego teatral y la imaginación,

“En el cenit del proceso pedagógico, la improvisación se confunde a veces con la expresión. Ahora bien, aquel que se expresa no está forzosamente en situación de

¹⁸La escuela de Lecoq aborda la improvisación por medio de la recreación psicológica silenciosa. La recreación es la manera más simple de reproducir los fenómenos de la vida. Para Lecoq la idea del juego y de la improvisación está indisolublemente ligada a la comunicación con el público. Creer o identificarse no es suficiente, hay que actuar (jugar), ofrecer la interpretación al público. Esto es, la improvisación y el juego dramático, como proceso de creación, requieren que el actor implique al espectador. Dicho a la inversa: sólo cuando el actor organiza su expresión teniendo cuenta al espectador puede considerar creativo su trabajo (Ruiz, 2008 Pág 276)

¹⁹ Jacques Lecoq (París, 1921) Llegó al teatro a través del deporte. Apasionado gimnasta desde los diecisiete años, la natación, la barra fija, las paralelas y el salto de altura le hicieron descubrir la “geometría del movimiento corporal” a partir de la cual -tras años de entrenamiento e investigación concebiría la “poética del movimiento del cuerpo en el espacio” germen de toda su pedagogía. (Lecoq, 2011, contraportada)

creación. Por supuesto, lo ideal sería que se creará y se expresará al mismo tiempo, este sería el equilibrio perfecto. (...) La diferencia entre un acto de expresión y un acto de creación consiste en lo siguiente: en el acto de la expresión la actuación se dirige más hacia uno mismo que hacia el público (...) En un proceso de creación, el objeto creado ya no pertenece al creador ¡dar un fruto que se desprende del árbol!” (Lecoq, 2011, pág. 35).

Privilegiando así el mundo exterior sobre el interior, el “yo” no tiene tanta importancia como el movimiento de los seres y las cosas, no se trata de ir a la relación psicológica y emocional del actor para construir el movimiento, sino de la interrelación del equilibrio, desequilibrio, oposición, alternancia, compensación, acción y reacción y la organización de estos para crear movimiento.

El carácter transformable y adaptable del cuerpo es lo que ha permitido al teatro evolucionar en sus formas más allá de los contenidos; es fácil saber qué se quiere decir, realmente lo complicado es cómo decirlo y por qué, es la pregunta que a lo largo de la formación académica actoral se insiste en responder; hasta ahora tenemos entonces la posibilidad de resolver esta duda desde, las acciones físicas y sus esfuerzos, la improvisación, la

pre-expresividad, del exterior hacia el interior o la mimesis²⁰. La técnica de Bertolt Brecht ²¹ busca producir en el espectador sensaciones, ideas e impulsos dirigidos a la transformación del mismo teatro y de la sociedad. Comprendiendo la realidad como eje que muta y cambia generando en el espectador un sentimiento de empatía relatando la realidad

“El destino mismo, sin embargo, lo describen como la actividad de los hombres.

Los sucesos, pues, detrás de los sucesos que determinan el destino, es decir, los que si incidimos en ellos nos permiten incidir en el destino de los hombres, tienen lugar entre los hombres. El objeto de la representación es pues, un tejido de relaciones sociales entre los hombres.” (Brecht, 1957, pág. 39).

Todo acto creativo conlleva al acto pedagógico, desde unos principios que determinan el trabajo físico para crear resultados estéticos,

²⁰ De allí surge el poder que tienen los cuerpos en el teatro y, en general, las artes escénicas: comunican el deseo de ser o estar en otro cuerpo, otro momento y otro lugar, de convertirnos en otra persona; esos cuerpos nos conmueven a tal punto que deseamos ser o vivir experiencias como las representadas. Tal efecto se conoce como la mimesis: aquella capacidad de representar la realidad de una forma tan contundente que, valga la redundancia, parezca real. (Prieto Rodríguez Adriana, 2005)

²¹ Bertolt Brecht (1898-1956), dramaturgo y director escénico alemán, una de las figuras más influyentes en el ámbito de la dramaturgia de postguerra. Aunque más conocido por sus obras del exilio y sus escenificaciones «modélicas» en el Berlin Ensemble a fin de los cuarenta y principio de los cincuenta, la fase más interesante de su producción desde el punto de vista de la innovación escénica es la de finales de los veinte, momento en que escribe y produce sus óperas y sus piezas didácticas. Nacido en Augsburg, Brecht inició su trayectoria literaria como poeta, pero muy pronto prestó atención al teatro como crítico, dramaturgo y director. Como Piscator, parte de un profundo rechazo al expresionismo dramático y teatral, aunque en un principio su orientación no es nada política, sino más bien anarquista y vitalista. Sus primeros dramas, Baal (1918), Tambores en la noche (1919) y En la espesura de las ciudades (1921), reflejan claramente esa confrontación con el teatro de su época. Brecht se introdujo muy pronto en el mundo teatral profesional, primero en Munich y más tarde en Berlín, participando activamente en la puesta en escena de sus propias obras. (Ruiz, 2008, pág. 274)

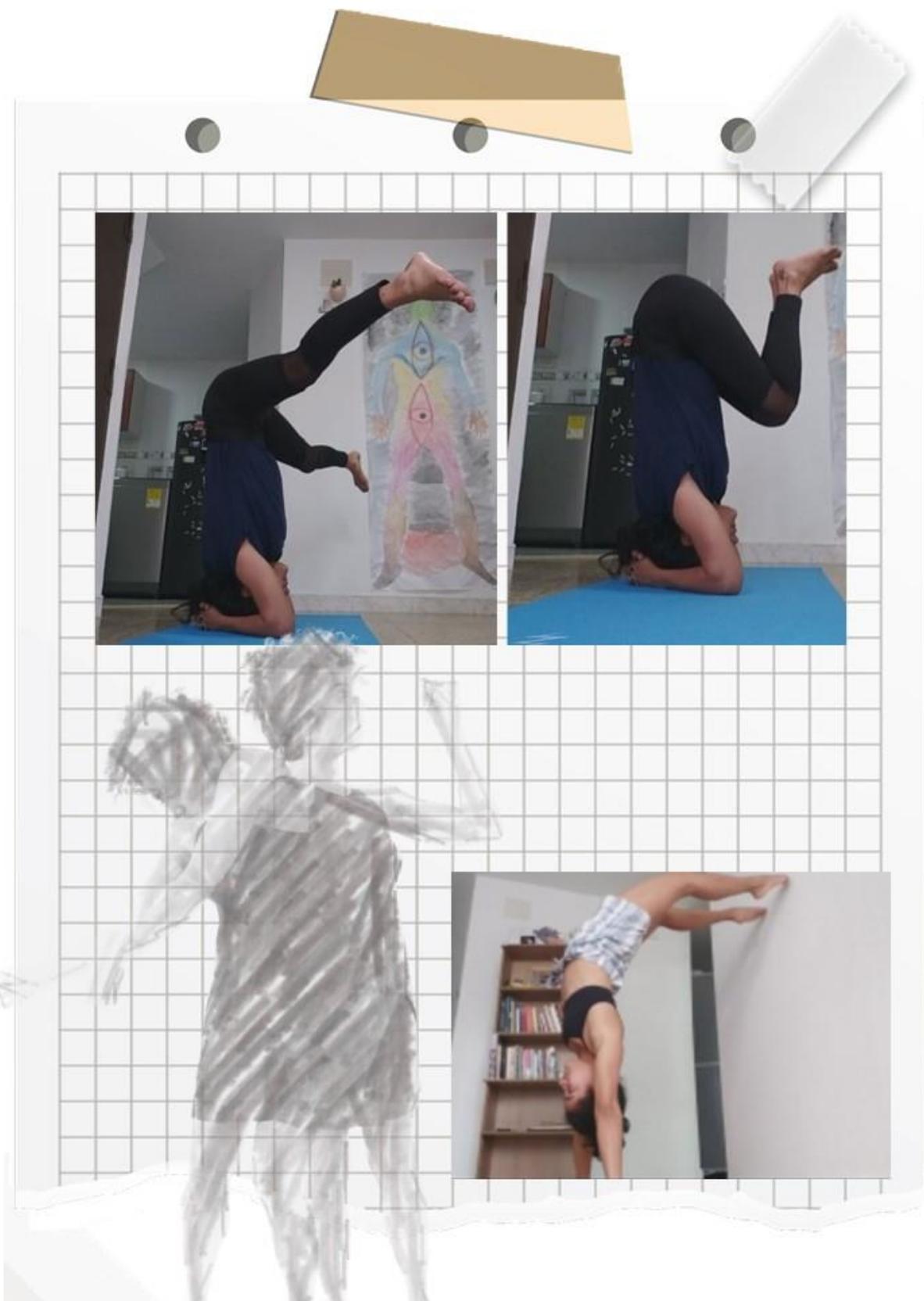
No siempre se ejerce de manera consciente o voluntaria; a menudo se produce automáticamente sin participación de la conciencia. Pero podemos observar la intervención de la voluntad en la tarea de elegir el movimiento apropiado para cada situación lo que significa que podemos ser conscientes de nuestra decisión y descubrir por qué lo hacemos. (Laban R. V., 2006, pág. 58).

Y con ello desarrollar conceptos abstractos y poéticos, que se derivan de la variedad de factores de movimiento expresados. Cada intérprete, a medida que se auto estudia, descubre en sí mismo su carácter y temperamento, cada uno de estos aspectos se irá comprendiendo a medida que se documenta y relata esta bitácora.

La sucesión de movimientos planteada por Laban se transforma desde los conceptos de *trayectoria, esfuerzo, dinámica, adaptabilidad, volumen, y fuerzas que estabilizan y movilizan*. Antes de adentrarnos en estos conceptos hay que comprender la *intención*, una acción que no tenga un propósito se verá desarrollar en el ejecutante como un compendio de movimientos al azar, que no tienen una finalidad, en este punto queda claro que no se trabaja bajo la premisa del movimiento aleatorio, sino con el objetivo concientizar el flujo de movimientos en el cuerpo para llegar a una *intención, precisión y decisión* en el desarrollo de una cadena de movimiento que, en cuanto es lógica para quien la desarrolla, será lógica para quien la observa.

En la medida que se conoce y estudia el propio cuerpo y su movimiento natural, influenciado por el esfuerzo y sus factores de movimiento, se encontrará un nuevo nivel de expresividad en el cual ya no hay virtuosismo exagerado e innecesario, sino una verdadera

interpretación consciente del cuerpo en función a una pieza o movimiento concreto. El teatro es un arte dinámico que todo el tiempo está cambiando; para que nazca una nueva acción debe morir la anterior y así sucesivamente. Nada permanece estático pero sí en pausa, para acentuar o finalizar. El pensamiento y la emoción acompañan y construyen al intérprete en su camino del movimiento; desde la exposición de estas fuerzas internas, podemos determinar la calidad de un movimiento, el nivel de concentración, consciencia y rango de ejecución sobre el que se elabora, conocer estos elementos y adoptarlos al entrenamiento es una posibilidad que el intérprete puede usar como herramienta para construir e identificar su propio lenguaje verbal. Dichas cualidades no se poseen, sino que son un reflejo de la selección libre del esfuerzo adecuado para cada situación.



CAPITULO 2: DE LA TEORÍA A LA VIVENCIA

Como actriz en proceso formativo, descubro en la técnica de Laban una guía de posibilidades para comprender el cuerpo, en función tanto del entrenamiento técnico como del desarrollo creativo, identificando las propias fortalezas y debilidades en el terreno corporal, teatral, expresivo y dramático.

PARTE 1: EL INICIO

Todo comienza desde la exposición de las debilidades: la falta de limpieza en el movimiento, la poca fluidez y el ritmo aplicado al movimiento son los puntos más significativos para mejorar que se encuentran al momento de elegir y aplicar el método propuesto por Laban:

“Este impulso se caracteriza por cumplir una función que tiene un tiempo concreto en el espacio y en el tiempo, a través del empleo de la energía muscular o fuerza. En un ser viviente tales acciones jamás están desprovistas de elementos expresivos, lo que significa que no pueden ser determinadas por razonamiento lógico, ni comprendidas por factores mensurables solamente. Están llenas de méritos que sacan a la luz las cualidades y atributos de especies particulares” (Laban R. V., 2006, pág. 111)

Estas palabras fueron un punto de partida para encontrar la proyección del cuerpo y su energía, mediante la observación puedo encontrar un cuerpo en escena que es mucho más seguro, entrenado, que escucha su propio resonar.

En el proceso de entrenamiento como actriz en proceso de formación, encuentro en el método Laban un diálogo con la totalidad de mi yo escénico, la simpleza de los ejercicios denominados

esfuerzos y con la constancia en la aplicación de los mismos, descubro que el cuerpo es un instrumento que se moldea, entrena y dispone para el quehacer escénico, donde la preparación técnica es lo que permite llegar a niveles más orgánicos de expresión sin alejar o repeler los gestos propios, aprendiendo a construir con ellos desde la elaboración de los diseños corporales.

Aquí se elimina la palabra “error” y se piensa siempre en la “oportunidad” de un cuerpo listo para resolver los retos de adaptabilidad que trae consigo su medio; desde la auto observación de la experiencia se desarrolla una evolución constante, la expresión corporal referencia el cuerpo con el mundo, bajo la premisa de no hacer parecer, sino acontecer en el instante; el gesto tiene significado y significado; el primero es la representación tangible de lo abstracto y el segundo, es la abstracción misma que se buscó representar.

Por lo tanto, el lenguaje corporal del actor se compone de signos, símbolos y alegorías, como soporte creativo e imaginativo. Las acciones simbólicas son aquellas representaciones de movimiento que ya han sido previamente intervenidas por formas y ritmos propios; por ejemplo amasar el pan es una acción cotidiana, que si se relaciona a un esfuerzo, **golpear**, tiene una cualidad diferente al amasar del panadero en su labor mecánica inconsciente, ahora amasar simbólicamente podría representar la ira de un personaje; los signos nos permiten identificarnos inmediatamente en un lenguaje común para comunicar, prevenir, o compartir un suceso. El símbolo, por otro lado, nos permite ir mucho más allá de la primera lectura común que se le hace a un signo; por ejemplo, alzar el pulgar en signo de aprobación es un acuerdo

común previamente establecido, sin embargo, si lo modificamos a modo de símbolo, ese pulgar hacia arriba podría ser fácilmente una construcción de un rasgo del personaje, o el personaje en su totalidad, el pulgar es ahora una pequeña lombriz que sale de un nido, la mano. El símbolo nos permite crear desde cualquier punto de vista una resignificación de las palabras para acontecer el devenir poético de la palabra en el movimiento.

“Todos somos capaces de imaginar y sentir el modo de un movimiento sostenido en comparación a uno súbito. Lo que podría llegar a no considerarse en un primer momento es el matiz adicional que la dirección o forma de movimiento le confiere a su modo. Se perciben evidentes contrastes de modo en los elementos de esfuerzo: Firme o liviano, director o flexible, súbito o sostenido, dirigido o libre” (Laban R. , 1993, pág. 52).

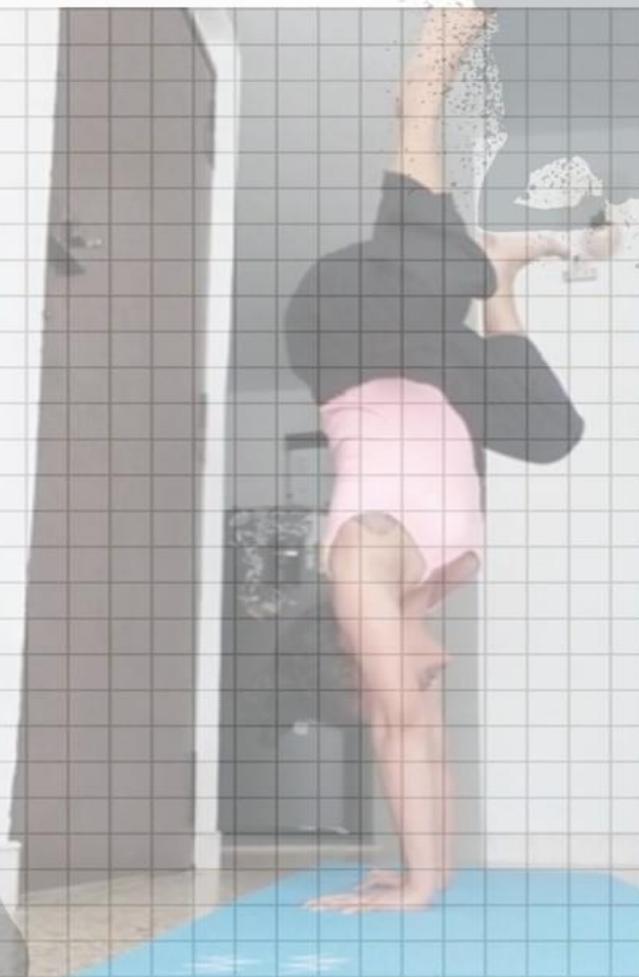
Lo que Laban nos expresa en este corto ejemplo es una de las argumentaciones sobre las cuales se comienza a realizar el juego escénico del movimiento consciente y libre, así mismo la parte del cuerpo que realiza el esfuerzo no transforma el modo principal del esfuerzo, pero hacia dónde lo dirige en el espacio, puede conferir al movimiento una nueva *calidad*

“El drama del movimiento puede ser una historia de un contenido trágico o cómico, pero el conflicto y la solución del contraste del movimiento son en sí mismos un asunto dramático que no necesita de la excusa de una trama, que pueda construirse en torno a ellos” (Laban R. , 1993).

La formación actoral, como lo hemos venido resaltando, está compuesta de matices que al ser aprehendidos, pueden impulsar al interprete a un nuevo nivel de conocimiento y ejecución,

limpia y consciente, donde se crea verdaderamente significados entendibles desde el uso de los esfuerzos. La imaginación consciente será lo que estimule la vibración interna de la percepción (no solo del espectador) y la expresión, una vez se domina físicamente el espacio, se gana en *atención*, una vez se domina el peso hay *intención* y finalmente cuando es dominado el factor tiempo se tiene la *decisión* (libertad). Estos pasos sumados crean la acción externa que se expresa concretamente en el cuerpo una vez se hace tangible el esfuerzo .

NOTAS DE BITÁCORA: La distribución del peso es lo que determinará la conservación del equilibrio y del movimiento limpio, la alineación y consciencia de la amplitud y alcance de mis extremidades me permitió centrar mi cuerpo en secuencias de movimientos que partían de posiciones no cotidianas en el cuerpo, la inversión de la disposición corporal trabaja la fuerza y alineación del centro del cuerpo.



PARTE 2: DANZA Y TEATRO: UN RITMO QUE CONSTRUYE CORPOREIDAD

Los factores de movilidad: *peso, espacio, tiempo y flujo* están determinados, por lo general, por las posibilidades de sensación en el movimiento explícito, por los factores de *fuerza, velocidad, dirección, y control* ²². El teatro y la danza son dos disciplinas donde se estudia lo que Laban definía como la fuente escénica de la expresión: El movimiento del hombre con todas sus aristas (emoción, pensamiento, sentimiento), la representación del movimiento interior interpuesta al movimiento cotidiano, donde el movimiento cotidiano y el que se exhibe en escena (extracotidiano) requieren un estudio desde lo anímico, porque no se puede, ni se debe separar el cuerpo de sus emociones.

“La actividad mediadora del actor exige un alto grado de veracidad. El actor, el mimo, o el bailarín competente revela la posibilidad de expresar los valores de veracidad y todas sus complicaciones por medio de las acciones corporales. Es un gran error considerar al teatro y a la interpretación como un mundo de fantasía” (Laban R. V., 2006, pág. 165).

²² Las explicaciones racionales sobre los movimientos del cuerpo humano insisten en el hecho de que este está sujeto a las leyes del movimiento inanimado. El peso del cuerpo sigue la ley de la gravedad. El esqueleto puede ser comparado a un sistema de palancas que son desplegadas en distintas longitudes y direcciones en el espacio. Los nervios y los músculos ponen en funcionamiento estas palancas aportando la fuerza necesaria para soportar el peso de las partes del cuerpo que se mueven. El origen de la fuerza que produce el movimiento es la energía desarrollada por un proceso de combustión dentro de los órganos del cuerpo. El combustible consumido en ese proceso es el alimento. El encendido y apagado de la energía y la regulación del flujo de movimiento que se produce en coordinación con la activación del instinto de supervivencia, sigue también un funcionamiento mecánico. El movimiento de una piedra que cae se detiene cuando llega al suelo u otra superficie. La aceleración de la velocidad de su caída y la trayectoria en el espacio son constantes. (Laban R. V., 2006, pág. 56)

Tanto la danza como el teatro se han dedicado a estudiar y trabajar el cuerpo humano desde esferas familiares pero diferentes, el cuerpo como medio expresivo y el cuerpo como la expresión misma.

El actor/personaje²³ interactúa en un juego de contradicciones, en las cuales su objetivo es simple y se construye gracias a las dificultades que presentan la fábula escénica; la imposibilidad de lo humano permite al actor entrar en las tensiones adecuadas para la improvisación; en ambos casos el cuerpo parte desde el movimiento, pero para el actor el cuerpo está mediado por un “segundo sujeto corpóreo”²⁴ dando a su “otro” un nuevo uso de su masa corporal en relación con su voz, su emoción y su línea de pensamiento. Al modo de ver de Lecoq, los personajes según La Comedia del Arte se encuentran en un territorio donde *“están en juego las grandes artimañas de la naturaleza humana: hacer creer, engañar, aprovecharse de todo; los deseos urgentes, los personajes están en estado de «Supervivencia».”* (Lecoq, 2011, pág. 162). Lo cual resalta el nivel de veracidad que debe tener el intérprete en relación con lo que proyecta en la escena.

²³ Desde la perspectiva de este estudio nos detenemos un momento para aclarar que no pensamos en el personaje como concepto teatral sino como devenir del movimiento que trae consigo su propio gesto que desemboca en una acción natural ,partiendo desde el peso (ligero/pesado), la dirección del movimiento (Directo/Indirecto), la energía (Súbita/Contenida). En este plano no necesariamente entra en juego la voz del personaje, ni la expresión de otro sujeto, sino el cuerpo propio en relación con sus posibilidades expresivas.

²⁴ El personaje desarrollado desde el punto de vista constructivo de Jacques Lecoq en la búsqueda de expresiones desde la música, la naturaleza y la poesía “El desarrollo práctico se orienta a explorar el comportamiento de estas máscaras, en una vertiente más realista, colocándolas en situaciones cotidianas, o bien en una vertiente ligada a lo fantástico, como si fuera un personaje de otro mundo”

Generalmente la danza prescinde de la voz como medio expresivo y se dedica a sobresaltar la curiosidad por usar, entender y construir el movimiento. Laban parte de la idea del mundo como un gran sistema en constante movimiento, donde el cuerpo y la mente entran en simbiosis constante para complementar y aplicar el movimiento al plano físico y en un plano espiritual donde el movimiento es el arte de la experiencia, el objetivo de estudiar el movimiento es poder llegar a su descripción y repetición, creando en nosotros mismos una cadena de gestos cada vez más amplia, limpia, y consciente que es lo que durante este proceso de laboratorio se denomina el vocabulario corporal. Tanto la danza como el teatro hacen uso de sus anotaciones para la construcción de personajes o secuencias coreográficas, dado que él logra hacer un compendio de movimientos, los cuales pueden ser estudiados por cualquier persona y desarrollarse según sus capacidades y nivel de expresión; los ejercicios tal como los relata en sus libros teóricos, deben ser ejecutados al tiempo que se realiza la lectura, más que teorías, Laban propone manuales formativos para el desarrollo de cuerpos que quieren generar movimiento consciente, labor común al teatro y la danza, dado que ambas artes tienen como objetivo comunicar un mensaje con el cuerpo como principal instrumento de construcción; aunque hay una línea invisible que intenta separar la danza del teatro, son finalmente artes vivas que tienden a encontrarse en el proceso creativo, aunque se arrojen resultados escénicos diferentes.

El teatro y la danza se dividen en géneros y cada uno de estos se desarrolla bajo la premisa de una técnica. Por ejemplo, la destreza que se requiere para bailar danzas africanas

no será la misma que requiere el Ballet clásico. Aquí se engloban en un mismo propósito el cuerpo y sus diversas expresiones y, separando, la forma en la cual se ejecuta el movimiento; ambas son igual de importantes. El ejecutante, dependiendo del género que se aborde, concentra en diferentes partes del cuerpo la fuente del movimiento.

Es así como, en los procesos creativos de la escena, nos encontramos frecuentemente con la tarea de reconocer y potencializar lo que Laban define como la fuente de la expresión escénica²⁵, y que, a su vez, Patrice Pavis denomina como lo representable:

“Nos previene, por ejemplo, de nuestra obsesión de describir un espacio legible y visible, de investigar y tratar cualitativamente las informaciones y las redundancias, y de valorizar lo que rompe la norma y atestigua por la originalidad. Este tipo de semiótica tal vez pueda curar nuestra sordera ante los fenómenos de la escucha, la voz, el tiempo y el ritmo, así como nuestra capacidad de seguir varias acciones paralelas y de evaluar la energía del actor” (Pavis, 1987, pág. 42).

La formación corporal propuesta por Labán desde los *esfuerzos* se define como la *energía* que ejercemos tanto física como mental para el desarrollo de una acción. Ahora bien, todos los *esfuerzos* son diferentes porque cada persona al ejecutar un esfuerzo lo hace movilizado, por una razón que le es ajena a quien observa, es esta razón su manera de interpretar el objetivo planteado.

²⁵ El movimiento del hombre con todas sus aristas (emoción, pensamiento, sentimiento) la representación del movimiento interior interpuesta al movimiento cotidiano, donde el movimiento cotidiano y el que se exhibe en escena, (extra cotidiano) requieren un estudio desde lo anímico, porque no se puede, ni se debe separar el cuerpo de sus emociones.

ESFUERZO	ESPACIO	TIEMPO	PESO
ARREMETER	Directo	Rápido	Pesado
GOLPEAR SUAVEMENTE	Directo	Rápido	Ligero
EMPUJAR	Directo	Lento	Pesado
HENDER EL AIRE	Indirecto	Rápido	Pesado
FLOTAR	Indirecto	Lento	Ligero
RETORCER	Indirecto	Lento	Pesado
DESLIZAR	Directo	Lento	Ligero
DAR LATIGAZOS SUAVES	Indirecto	Rápido	Ligero

Tabla 1. Tabla 1. Esfuerzos básicos de Laban (Ruiz, 2008, pág. 441)

Según la tabla anterior, vemos cómo *“la variable de espacio, el movimiento directo indica que sigue una línea recta en el espacio y el movimiento indirecto, un desplazamiento ondulante o sinuoso. En la variable de tiempo, el movimiento rápido implica una velocidad rápida y el movimiento lento, una velocidad lenta. Finalmente, en la variable de peso, el movimiento pesado se refiere a una resistencia dura que se opone al propio movimiento y el movimiento ligero, a una resistencia delicada.”* (Ruiz, 2008, pág. 441).



NOTAS DE BITÁCORA: El entrenamiento de velocidades es un factor común al momento de tratarse temas relacionados con el cuerpo, en el teatro generalmente la velocidad, se mide por la intensidad de rapidez en el movimiento, pero al combinar este factor con las figuras musicales, como se experimenta en la danza, se crea un reto para el cuerpo, la voz y la mente (Pensamiento de reacción) en el cual, los movimientos se ejecutan al mismo tiempo que se realiza un conteo, lo cual obliga a la consciencia y conexión de pensar, qué parte del cuerpo quiero mover, y que se mueva al mismo tiempo que es contado con la voz, siendo la velocidad una unidad en el movimiento.

Laban busca que el movimiento sea una estimulación a las actividades mentales, adaptando el cuerpo para ser maleable a los esfuerzos físicos, para la creación de la partitura corporal, concientizando el carácter fisiológico y psico orgánico donde la mente confluye y finaliza la acción. El ejecutante, como lo interpreta Laban, desarrolla la formación de oraciones en el espacio a través de movimientos, tal como en la oralidad se crean oraciones a través de la unión de las palabras. Estos esfuerzos tienen las siguientes variables expansibles, dado que se pueden mezclar de infinitas maneras, asemejando la metáfora al hacer uso de la acción simbólica traducida al movimiento en una acción cotidiana específica, que desemboca en una tarea: *cortar, cargar, remendar, montar o hacer cualquier opción diaria; pero estas acciones poseen secuencias específicas con formas y ritmos propios* (Laban R. V., 2006, pág. 136), la finalidad es el movimiento que relata.

En la columna naranja observamos los factores de movimiento constantes y en las siguientes columnas tenemos los elementos de esfuerzo, donde comienza a gestarse la expansión del movimiento.

ESFUERZO				
Estudio sobre los factores Peso, Espacio, Fluir necesarios para entender el esfuerzo				
Factores de movimiento	Elementos de esfuerzo		Aspectos medibles (Función objetiva)	Rasgos singulares (Sensación de movimiento)
	Lucha	Abandono		
PESO	<i>Fuerte</i>	<i>Suave</i>	Resistencia fuerte (o gradaciones hacia lo suave)	Liviandad liviana (o gradaciones hacia lo pesado)
TIEMPO	<i>Súbito</i>	<i>Sostenido</i>	Velocidad rápido (o gradaciones hacia lo lento)	Duración larga (o gradaciones hacia lo corto)

ESPACIO	<i>Directo</i>	<i>Flexible</i>	Dirección recta (o gradaciones hacia lo curvo)	Expansión maleable (o gradaciones hacia lo rígido)
FLUIR	<i>Controlado</i>	<i>Libre</i>	Control interrupción (o gradaciones hacia la continuidad)	Fluidez fluida (o gradaciones hacia la detención)

Tabla 2. Esfuerzo, El dominio del movimiento (Laban R. V., 2006, pág. 122)

Los esfuerzos confluyen con los conceptos de conciencia espacial (Propioceptivo) y contracción/dilatación muscular que permitirán evaluar el propio cuerpo (creación de una coreografía corporal) hacia la distinción (movimiento exterior). El cuerpo, creando oraciones en el espacio, usa signos que se traducen a los factores de movimiento: espacio, flujo, espacio y tiempo; el flujo es considerado un factor por su capacidad de negarse a sí mismo con la detención o pausa, en cuanto se ejecuta, *ese flujo puede continuar o detenerse por completo. Y, en un intento de definir el factor del movimiento Fluir con sus componentes de esfuerzo libre y controlado, también hay que tener en cuenta la sensación de movimiento denominada fluidez.* (Laban R. V., 2006, pág. 120) Esta sensación se diferencia del Fluir como factor porque en ella se queda una estela símbolo de existencia del movimiento continuo en la configuración espacial, no teniendo presente la posibilidad de detención o pausa en el movimiento.



Ilustración 1. El diagrama del esfuerzo . (Laban R. V., 2006, pág. 121)

A partir de esta línea de acción se expanden las creencias que se tienen del cuerpo cotidiano que se habita, lo que puede hacer y alcanzar cada cuerpo partiendo de su naturaleza, logrando recorrer el acontecimiento sensible que permite la transformación corporal gracias a la aplicación de los conceptos. Por su parte, la danza moderna hace uso de algunas características de la gimnasia artística y la danza contemporánea para su entrenamiento y desarrollo.

Laban se refiere a la fuerza como *energía* o peso siendo este esencial para la expresión del gesto; con la fuerza busca cuestionar el impacto del movimiento, así mismo con la velocidad su potencia y ritmo en el paso del tiempo, con la extensión las diferentes direcciones hacia dónde se crea el movimiento.

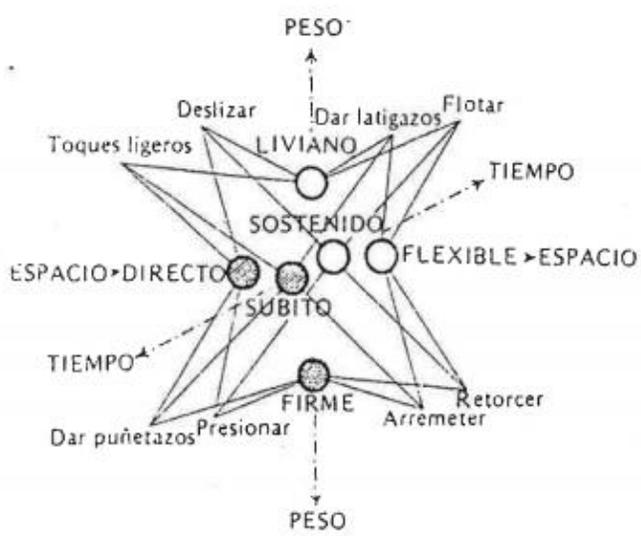


Ilustración 2. Los seis elementos de esfuerzo y las ocho acciones básicas de esfuerzo. (Laban R. , 1993, pág. 43)

Todo el tiempo estamos haciendo, naturalmente, una aplicación inconsciente de estos elementos en la vida cotidiana, sin embargo, cuando se utilizan estos conceptos en la creación de una partitura escénica, se depende de las ocho acciones de esfuerzo básicas definidas como: golpear (directo, súbito, pesado), dar toques suaves (directo, súbito, ligero), presionar (directo, sostenido, pesado), hendir (flexible, súbito, pesado), flotar (flexible, sostenido y ligero), torcer (flexible, sostenido, pesado), sacudir (flexible, súbito, ligero) y deslizar (directo, sostenido, ligero). firme. (ver: Tabla 1. Esfuerzos básicos de Laban).

El Tiempo-Ritmo *consiste en la combinación de unidades de tiempo de duración iguales o diferentes, que se pueden representar con los signos* (Laban R. V., 2006, pág. 78) de este concepto de continuidad se desprende su opuesto, la Pausa que para Laban significaba detener el cuerpo en cualquier momento, el tiempo que el interprete considere necesario para dar

dinámica a la ejecución o creación. En este tempo-ritmo podemos marcar acentos, repeticiones o prolongaciones enmarcadas por un conteo real y consciente de los compases musicales del movimiento, o por su interpretación en improvisación musical.

Con el entrenamiento propuesto desde el estudio/aplicación de los factores del movimiento, se siembra en el intérprete un vocabulario de movimiento que comienza a funcionar como la palabra en una partitura textual; procedemos a diseñar el fondo común del entrenamiento expresivo, reconociendo los ritmos de la acción, el espacio, y la emoción, buscando trasladar lo que puede expresar un movimiento cuando se carga de un sentido desligado de toda atadura cotidiana, siendo la presencia del actante en la escena el movimiento. Es en definitiva el elemento que vincula al espectador a través del cuerpo teniendo en cuenta el hecho de que el movimiento trasciende el propio cuerpo que lo ejecuta, este cuerpo surge en definitiva como traductor de sentimientos, como elemento creativo con una gran capacidad de evocación simbólica. Así, movimiento y cuerpo quedan definidos como elementos sustitutorios de la palabra. El movimiento aparece, por tanto, relacionando lo real con lo poético.

PARTE 3: EL LABORATORIO: BUSCANDO UN CUERPO PROPIO

La importancia del trabajo sobre los factores de esfuerzo se sustenta en el teatro mismo y su necesidad de expresar el interior hacia el exterior. El desarrollo del laboratorio parte por la aplicación de conceptos propuestos en *La Danza Moderna* escrito por Laban, teniendo en

cuenta las similitudes entre el teatro y la danza como lo son: la improvisación y el desarrollo coreográfico del movimiento. Ambos elementos interactúan como una ganancia en el territorio de la creación y desarrollan una experimentación contemporánea del movimiento desde la conciencia imaginativa, por parte del cuerpo danzante/expresivo, que se comunica escénicamente, indagando en la creación a partir de una dramaturgia corporal, en la que el cuerpo será el lugar donde se inscribe el habla del intérprete.

El laboratorio parte con la experimentación inicial de los conceptos básicos como: peso, tiempo, espacio, flujo, las acciones básicas y esfuerzos. El espacio (movimiento directo o indirecto), el tiempo (movimiento rápido o lento) y el peso (movimiento fuerte o débil) y el flujo

El flujo está comprometido principalmente con el grado de liberación producido en el movimiento (...) Una mera descripción del flujo implica su completa negación, que es la pausa, o la detención. Involucra también el movimiento de resistencia y contramovimiento, cada uno de los cuales es diferente en ánimo y significado, y no puede tomarse en cuenta en lo referente a la dirección, velocidad o fuerza (Laban R. V., 2006, pág. 120)

La implicación de la sensación de fluidez en el cuerpo es lo que dará al intérprete las cualidades de esfuerzo libre o restringido, en las cuáles la pausa significa una continuidad detenida del movimiento en el espacio, siendo este el lugar donde se dibuja y circula la estela de flujo, la modificación de alguna de estas variables, peso, flujo, espacio y tiempo.

NOTAS DE BITÁCORA: La pausa y el silencio, en el proceso de auto conocimiento del movimiento, fueron dos factores que influenciaron el reconocimiento de mi calidad del movimiento, mi cuerpo es acelerado al momento de ejecutar, así que desmejoraba la calidad del movimiento por no reconocer la pausa del mismo, el lugar donde finaliza o el punto final de la acción, detenerme en la ejecución consciente de las pausas generó en mi una nueva corporalidad y una nueva calidad de desplazamientos de las diferentes articulaciones por separadas o en conjunto, sensaciones como el deslizar o flotar e asocian a la continuidad pausada del movimiento y por lo tanto a su contención, siendo una de las características a resaltar porque a mayor contención del movimiento, mayor control del mismo.



Teniendo como objetivo concebir el cuerpo como instrumento de expresión, hay unas etapas que se vuelven tendencia en el desarrollo de este laboratorio. Inicialmente está la consciencia corporal puesta en la escena: “Identificar qué parte quiero mover y cómo deseo que se mueva” , una fase expresiva en la cual se deja de pensar en qué parte se mueve y comienza a preguntar “¿Por qué se mueve el cuerpo?”. Estas dos fases cuentan con un extenso espacio de desarrollo entre sí, puesto que por un lado asimilamos la acción y por el otro ponemos el cuerpo en situación, como se da también en los procesos de actuación.

Si tomamos la incomodidad como uno de los puntos de partida, porque simplemente todo lo que es ajeno a la auto-propiocepción tiende a generar incomodidad, el movimiento se adapta en el cuerpo y crea una serie de patrones ya establecidos. En el planteamiento del laboratorio no entra este cuerpo sino el cuerpo que se incomoda por lo que está a punto de descubrir.

En este punto del proceso se identifican dos conceptos: el entrenamiento y la práctica, el primero nos propone ir a la parte creativa del movimiento y el segundo nos remite a la repetición (técnica) de un movimiento para desarrollar una habilidad; los esfuerzos se estudian desde ambos aspectos, la repetición como práctica de la técnica y el entrenamiento como exploración que se asemeja a la improvisación.

Esta primera fase se relaciona con la pre-expresividad del movimiento donde se busca semejanza de la ejecución de la técnica, que al ser conceptos tan cercanos, pero a la vez tan

particulares, vamos a ir uno por uno analizando cada movimiento, teniendo en cuenta la corporalidad, emocionalidad y cambios internos/extremos del ejecutante.

A continuación encontrará los esquemas de análisis que resultan de la práctica personal de la técnica explorada y los diferentes aspectos que se resaltaron a lo largo del proceso. Adicional a esto, en los *enlaces* adjuntos, puede verse una parte práctica del proceso, que finalmente decidí exponer en este trabajo dado que el ejercicio de auto observación fue lo que me permitió avanzar en las debilidades corporales identificadas. El registro me dio la posibilidad de llevar un paso a paso de lo que iba construyendo y logrando corporalmente, los entrenamientos acá relatados son una apertura a mi iniciación en la exploración corporal autodidacta.

PARTE 4: LOS EJERCICIOS Y LA PERCEPCIÓN

DESLIZAR COMO SENSACIÓN	
REPETICIONES HECHAS Y/O SUGERIDAS	1
FECHA DE REALIZACIÓN	14 abril 2020
PREMISA DEL EJERCICIO. LABAN	<i>Deslizar</i> tiende a asociarse con un cuerpo liviano, un tiempo sostenido, un flujo libre y un espacio directo, ahora bien teniendo esto claro, pasemos a las posibles variables encontradas del <i>deslizar</i> como esfuerzo, inicialmente está la sucesión más lógica en la cual el cuerpo (Recorre la trayectoria constante en una dirección dada por el ejecutante). Remover directo o dar latigazos, alisar, acariciar o, como normalmente se denomina, deslizar es un movimiento conducido. (Laban R. , 1993, pág. 79)
NOTA DE BITACORA	<p>Al deslizar mi cuerpo en el aire, logro desarrollar una sensación de flujo constante o continuidad en mi cuerpo: como lo define Laban, es un <i>flujo conducido</i>; <i>La creación de curvilíneas desde los movimientos de los pies, pecho, espalda, brazos son variables donde se puede aplicar al mismo esfuerzo, modificar una de las variables, ahora el cuerpo ejecutante se enfrenta al peso de la gravedad desde la disposición del deslizar constante encontrándose ahora modificada por el espacio, el elemento de esfuerzo de toque suave o delicado, en relación a al esfuerzo sostenido en una velocidad lenta genera la expansión de la sensación de transición.</i></p> <p>Aunque para cada esfuerzo hay unas reglas establecidas, también hay posibilidad de ruptura cuando hago consciente el cambio de movimiento de mi cuerpo y no al azar, debe tener un inicio y un fin. Bajo la premisa de la continuidad, estudié el deslizar en diferentes niveles, lo cual me permitió no repetir direcciones o movimientos, se debe tener en cuenta que es una fase de exploración en el entrenamiento, es decir, me alejo de la practica técnica para hacer un práctica libre pero consciente, para así poder llegar una fase de laboratorio</p>

	<p>en el cual del movimiento surge la expresión, la emocionalidad e incluso la aproximación al lenguaje narrativo de una historia .</p> <p>Este esfuerzo genera transición y flujo constante del movimiento, sugiriendo al cuerpo estar en calma pero activo; diferenciándose de un golpe por su carácter de prevalecer en el tiempo mientras se desplaza, es un esfuerzo que permite transiciones en las cadenas de movimientos; por ejemplo se facilita un giro o un cambio de nivel a partir de deslizar con una intención, acariciar un gato, la ducha por la mañana, o una banda deslizante; al asociar la sensación de esfuerzo a una acción se genera un lenguaje.</p>
CUALIDAD DE ESFUERZO	Liviano, sostenido y directo
FOTOGRAMA	https://www.youtube.com/watch?v=YX82WbUb_Tw&feature=youtu.be

PALPAR CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO	
REPETICIONES HECHAS Y/O SUGERIDAS	4
FECHA DE REALIZACIÓN	20 de Abril 2020
PREMISA DEL EJERCICIO. LABAN	<p>Manejar el peso, dar toques leves, golpear suave, picotear, dar palmaditas o como usualmente se denomina dar toques leves. No solo es posible dar toques leves moviendo el cuerpo hacia afuera en el espacio, sino también hacia adentro. <i>Otras variantes posibles son dar los toquecitos simultáneamente con ambas manos en direcciones diferentes, o dar toques leves con distintas partes del cuerpo en varias direcciones como, por ejemplo, con un pie en el suelo y con una o ambas manos hacia arriba, y así sucesivamente.</i> (Laban R. , 1993, pág. 74).</p> <p>Al dar toques ligeros sobre un objeto se percibe una resistencia. Al hacerlos en el aire, la resistencia es producida por grupos específicos de músculos. La elasticidad característica de esta acción se torna obvia en los toques leves repetidos, como al sacudir partes del cuerpo. Las sacudidas o vibraciones consisten en varios</p>

	toques leves con tensión elástica opuesta, Una sacudida, e incluso un único toque leves puede tener repercusión en todo el cuerpo.
REFLEXIONES - BITÁCORA PERSONAL	Golpear para mí fue una acción que generó resistencia del punto de partida con el punto de llegada, dado que es una acción directa que nace y muere constantemente mientras se realiza; un golpe no se extiende en el tiempo, es una acción seca como un bate golpeando una pelota, el golpe como movimiento es directo, la sensación de intensidad del esfuerzo desde la repetición en la musicalidad en sincronía con el movimiento, crea también un patrón de movimiento inconsciente, golpear con los hombros, con el pecho, con los brazos o la cabeza tiende a generar mayor gasto de energía que es consumido en un menor tiempo y así mismo desde ese gasto, traducido al cuerpo como agotamiento, es el impulso del cual nace el movimiento, Laban lo define como una acción directa, súbita que tiende a ser de un tiempo más corto, a mayor gasto de energía muscular menor es la prolongación del movimiento y mayores sus repeticiones, esta variable nos permite reconocer la velocidad rápida ejecutada en el laboratorio corporal.
CUALIDAD DE ESFUERZO	Directa, Súbita, ligera
FOTOGRAMA	https://www.youtube.com/watch?v=kroG_vAYXCI&t=68s

LATIGAR CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO	
REPETICIONES HECHAS Y/O SUGERIDAS	3
FECHA DE REALIZACIÓN	27 de abril 2020
PREMISA DEL EJERCICIO. LABAN	Las indicaciones para desarrollar este esfuerzo parten desde la metáfora del sacudir, inicialmente Laban propone agitar suavemente los dedos de las manos para sentir como se expanden y abandonan su peso a la gravedad, generando la sensación de ligereza, aflojando la tensión muscular.

REFLEXIONES - BITÁCORA PERSONAL	<p>La tensión/relajación constante de mis músculos al desarrollar el ejercicio me permitió ser consciente de la fuerza y a la vez, percibir cuando no es controlada, esa misma fuerza, tiende a jugar en contra del tiempo ritmo en relación al movimiento con la música, por lo tanto el <i>latigar</i> debe estar acompañado de una comprensión consciente de los músculos en función a su lugar de llegada y alcance en la articulación, exigiendo pero no presionando, tratando de mediar entre las tensión de fuerza y las tensiones de sobre esfuerzo para no ocasionar una lesión. Está acción la experimenté en otras partes del cuerpo, como los hombros, los codos, las caderas, las rodillas y los pies, no solo moviéndolos en el espacio lejos del cuerpo, sino también hacía éste. <i>Otras variaciones posibles son dar latigazos suaves y simultáneos con ambas manos pero en diferente dirección, o con diferentes partes del cuerpo en diversas direcciones, por ejemplo, con una rodilla lateralmente y hacia afuera, mientras el codo del lado opuesto lo realiza hacia atrás en alto y en diagonal, y así sucesivamente.</i> (Laban R. , 1993, pág. 66)</p>
CUALIDAD DE ESFUERZO	Ligera, flexible, súbita
FOTOGRAMA	https://www.youtube.com/watch?v=dLvPe_HiI-4

HILO DE CONTINUIDAD	
REPETICIONES HECHAS Y/O SUGERIDAS	4 repeticiones en secuencia libre
FECHA DE REALIZACIÓN	12 de mayo 2020
PREMISA DEL EJERCICIO. LABAN	<p>Para esta sesión de exploración, no se buscó realizar un ejercicio en específico, sino desarrollar un concepto a través de un factor de movimiento que consiste en el fluir, o el desplazamiento constante por el espacio, siguiendo la premisa de construir un movimiento nuevo a partir del movimiento que finaliza, la realización de secuencias continuas de movimientos permitirá al ejecutante descubrir nuevas posibilidades en la expansión de su cuerpo.</p>

REFLEXIONES - BITÁCORA PERSONAL	Una de las más grande dificultades de este proceso ha sido poder llegar a la improvisación y construcción del movimiento sin quebrar o segmentar mi cuerpo y mis movimientos, uno de los errores frecuentes que observé en mí era una pausa inconsciente generada por mi cuerpo cuando no sabía qué más hacer o hacia dónde dirigir el movimiento, el fluir como sensación me permitió luchar con esa resistencia o pausa que se generaba en mi movimiento, desde la acentuación de un silencio, o un cambio de velocidad se encuentra la continuidad que permite al cuerpo crear por sí mismo una expresión en las cuáles las piezas de movimiento tienden a encajar, sin interrupciones o cruces de intenciones, dado que a medida que se escucha el cuerpo este sabrá siempre hacia dónde ir, con cuanta intensidad y si es necesario parar.
FORMA DEL MOVIMIENTO	Peso en función del flujo como sensación
FOTOGRAMA	https://youtu.be/jYhMrH3Vw24

CAMBIOS DE DIRECCIÓN	
REPETICIONES HECHAS Y/O SUGERIDAS	Intentar con las diferentes variables mínimo 2 veces con cada una de las variables
FECHA DE REALIZACIÓN	26 de mayo 2020
PREMISA DEL EJERCICIO. LABAN	<p>Los cambios de dirección espacial de un paso se generan por la última posición ejecutada por el cuerpo, realizando unos patrones de desplazamiento se crean a través de la locomoción:</p> <p>a) Por orientación deliberada en las diversas formas de locomoción</p> <p>b) Por cambios incidentales del peso que resultan de las diversas acciones del cuerpo, particularmente de aquellas que estimulan la progresión a través del espacio, como extensiones amplias y movimientos de equilibrio frágil. (Laban R. V., 2006, pág. 107)</p> <p>Para realizar cambios de dirección en el cuerpo y su relación al espacio, Laban propone</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar nivel alto, medio o bajo en la secuencia

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Giros hacia adentro o afuera del cuerpo 3. Movimiento simétricos o asimétricos 4. Tipo de trayectoria en el caminar (Patrones de desplazamiento) 5. Trazado de los gestos de brazos y piernas <p>(Laban R. V., 2006, pág. 193)</p>
REFLEXIONES - BITÁCORA PERSONAL	<p>Para esta parte del proceso he descubierto una mayor confianza en mi movimiento y un desarrollo en los factores de ritmo y flujo, lo cual una vez logrado permite una mayor limpieza de mi cuerpo en la ejecución de movimientos nuevos. Para este ejercicio partí de las la imaginación del público situado alrededor, eliminando la repetición de direcciones y expandiendo el cuerpo hacia diversos puntos de llegada en el espacio; los cambios de direcciones pueden suceder por movimientos como giros, cambios de niveles, y marcaciones de pasos largos. El factor principal que se debe modificar es el espacio y sus aspectos fundamentales tales como direcciones opuestas izquierda/derecha detrás/adelante, uso de niveles alto, medio, bajo; desarrollo de las extensiones del cuerpo cerca/lejos y la trayectoria recta, angular o curva, son todos los factores que se modifican con los cambios de dirección.</p>
FORMA DEL MOVIMIENTO	Cambios de dirección, niveles, extensión, trayectoria
FOTOGRAMA	https://youtu.be/PPQmaK6B_d8

TRONCO EN MOVIMIENTO	
REPETICIONES HECHAS Y/O SUGERIDAS	2 a 4 dependiendo de las velocidades a trabajar
FECHA DE REALIZACIÓN	2 de junio 2020

<p>PREMISA DEL EJERCICIO. LABAN</p>	<p><i>El tronco es la parte del cuerpo que incluye tanto la pelvis como la cintura escapular y se mueve desde las articulaciones de la cadera. Sus acciones están definidas por los movimientos de la columna vertebral, que muestra una gran versatilidad. Aspectos para la observación de acciones del tronco:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>a. Postura: La posición del tronco y sus variaciones</i> <i>b. Movimiento: El tronco puede seguir, contrarrestar, o reemplazar los gestos de las extremidades, en particular la de los brazos</i> <p><i>Las acciones corporales del tronco dependen de qué parte de la columna vertebral participan, ya sea de manera sucesiva o simultánea, cómo se distribuye la energía utilizada, con qué velocidad se ejecuta y si se realiza de manera intermitente o fluida. (Laban R. V., 2006, pág. 93)</i></p>
<p>REFLEXIONES - BITÁCORA PERSONAL</p>	<p>Cuando nos referimos a la totalidad del cuerpo en movimiento tendemos a olvidar la posibilidad de focalizarlo a una parte específica, tener el control de la dirección e intención del cuerpo y la parte a desplazar, genera en mí un mayor control de mis movimientos en relación a la totalidad del cuerpo, dado que este ejercicio obliga a desarrollar la consciencia en relación a las partes del cuerpo que quiero movilizar, sin que interrumpa el flujo del movimiento otra parte del cuerpo, por ejemplo si al desplazar mi tronco no muevo los pies, la mirada del espectador se desplazará inmediatamente al lugar donde yo decida poner el foco del movimiento, contrario si muevo mi tronco y al mismo tiempo desplazo los pies, el espectador vería un bloque de movimiento y no un foco, el tronco es el punto de encuentro de las articulaciones, por lo tanto desplazar solo esta parte del cuerpo requiere mucho control en relación a los brazos y piernas, si la intención del ejecutante es movilizar todo el conjunto de tronco y extremidades debe al menos poderse diferenciar del movimiento solo del tronco, el entrenamiento permitió que mi cuerpo encontrará momentos de conexión con la intención de la movilidad, generando movimientos de tronco como motor, o del tronco como punto de llegada.</p>
<p>FORMA DEL MOVIMIENTO</p>	<p>Rítmico, Dinámico, espacial</p>

FOTOGRAMA	https://youtu.be/A_2Gfbzn4w8
------------------	---

RETORCER	
-----------------	--

REPETICIONES HECHAS Y/O SUGERIDAS	8
FECHA DE REALIZACIÓN	16 de Junio 2020
PREMISA DEL EJERCICIO. LABAN	<i>Retorcerse puede variar desde el movimiento de tirar al enroscar, y se siente fácilmente en los hombros, brazos y manos que en caderas y piernas. Los movimientos de retorcerse de los brazos pueden dirigirse hacia diversas zonas: Las más importantes, en lo que respecta a los ejercicios, son el lado abierto y profundo hacia adelante y hacia atrás, aunque hay muchas otras posibilidades, como por ejemplo con cada brazo por separado, o con ambos brazos, retorcerlos hacia abajo, hacia arriba, transversalmente, lateralmente, hacia adelante y hacia atrás, moviéndose en todas las direcciones en el espacio. (Laban R. , 1993, pág. 73)</i>
REFLEXIONES - BITÁCORA PERSONAL	Esta acción requiere usar una mayor cantidad de músculos en el esfuerzo, dado que al ser un movimiento flexible, genera cambios de dirección y apoyos en los cuales el cuerpo se ve forzado a involucrar el equilibrio y la resistencia. Lograr un flujo en este esfuerzo es complejo porque al ser un movimiento sostenido debe haber una pausa para su ejecución, dicha pausa no debería ser visible a los ojos del espectador o se dañaría la ilusión de retorcer; debe ejecutarse siendo consciente de la extensión de las articulaciones con relación al movimiento.
CUALIDAD DEL MOVIMIENTO	Flexible, sostenida, firme
FOTOGRAMA	https://youtu.be/RcmBwe5VQkw

GESTOS CON ACCIONES SUCESIVAS	
--------------------------------------	--

REPETICIONES HECHAS Y/O SUGERIDAS	6
--	---

FECHA DE REALIZACIÓN	25 de Junio 2020
PREMISA DEL EJERCICIO. LABAN	<p><i>Los gestos son acciones de las extremidades que no implican un traslado del peso. Pueden darse hacia el cuerpo, alejándose o alrededor, y pueden realizarse con acciones sucesivas de varias partes de una extremidad. Flexionar y extender ambos brazos, respetando una clara sucesión en la acción de las diversas articulaciones de los brazos al alterar sus posiciones.</i></p> <p><i>Flexionar y extender uno o ambos brazos, con diferentes organizaciones en la sucesión de la acción de diversas articulaciones del brazo, por ejemplo, extender el brazo lejos del cuerpo. Luego flexionarlo hacia el cuerpo con una sucesión irregular, empezando por el hombro, luego el codo, la mano y la muñeca. (Laban R. V., 2006, pág. 68).</i></p>
REFLEXIONES - BITÁCORA PERSONAL	<p>Las acciones sucesivas son la manera más simple y clara de comenzar a trabajar la coreografía o hilos de movimiento de flujo libre, en este caso a la secuencia establecida se le dio un conteo rítmico en el cual debía llegar cada movimiento, a pesar de la sencillez que se puede observar en la secuencia, es un ejercicio que requiere trabajarse desde la coordinación cuerpo/voz, dado que el movimiento debe ir al ritmo que se dice con la voz, de otro modo nos encontraríamos fuera de tiempo, lo cuál rompería la secuencia construida musicalmente. Primero establecí la dirección de mis brazos y una secuencia en los pies que me permitió unir rítmicamente los movimientos. En un principio realicé el ejercicio contando solo con mi voz, luego usé la música como guía para entrar en la secuencia. Según la intención del conteo puede modificarse la velocidad del movimiento, lo cual permite establecer las bases rítmicas para construir musicalidad; este aspecto fue un logro significativo en la experimentación del laboratorio, dado que cuando comencé el proceso no era consciente de las figuras musicales y su ritmo, intuitivamente organizaba el movimiento para que fluyera con la música, sin embargo no llevaba un conteo que me permitiera ordenar la partitura corporal musicalmente,</p>

	es un logro que llevó la consciencia de mi movimiento a un nuevo nivel, entendiendo la música como texto sobre el que se ejecuta el movimiento.
CATEGORÍA DEL MOVIMIENTO	Directa, súbita, sostenida.
FOTOGRAMA	https://youtu.be/XWTIz38pi_Y

EXTENSIÓN DE LOS GESTOS	
REPETICIONES HECHAS Y/O SUGERIDAS	7
FECHA DE REALIZACIÓN	2 de Julio 2020
PREMISA DEL EJERCICIO. LABAN	<p><i>El alcance normal de nuestras extremidades cuando se alejan de nuestro cuerpo sin cambiar de posición determina los límites naturales del espacio individual o Kinésfera en el que nos movemos. Está kinésfera permanece constante en relación con el cuerpo, incluso cuando nos alejamos de la posición original; viaja con el cuerpo en el espacio total.</i></p> <p><i>Los gestos pueden llegar lejos del cuerpo o cerca de él, o variar entre cerca y lejos. A veces son estrechos y cercanos, en otras ocasiones son tan amplios y lejanos que implican el movimiento de todo el tronco lo que hace que la kinésfera se contraiga o expanda.</i></p> <p><i>Los gestos que conectan los diferentes puntos de la kinésfera pueden estar excesivamente controlados y estáticos o tender a cargarse con cualidades dinámicas que conducen al desplazamiento. (Laban R. V., 2006, pág. 74).</i></p>
REFLEXIONES - BITÁCORA PERSONAL	<p>A diferencia del centro de gravedad la kinésfera está todo el tiempo desplazándose hacia donde se dirige el cuerpo, es un valor constante que acompaña el movimiento y determina su alcance en el espacio; para este entrenamiento quise partir con la premisa de mover la articulación que toca la mano, buscando no solo llegar al alcance máximo y mínimo de las articulaciones y su movimiento, sino también siendo consciente del flujo</p>

	que acompaña la acción. Este ejercicio se desarrolla por medio de esfuerzos y recuperaciones constantes en las cuales, una acción es el final que da comienzo a otra nueva acción; haber realizado este ejercicios después de haber comprendido los conceptos de las acciones básicas me permitió jugar mucho más con el cuerpo, ya no necesitaba pensar el movimiento, sino que el movimiento se ordenaba según el toque de la mano; siendo una experimentación de movimiento libre no coreográfico, que finalmente se resume en secuencias. La creatividad que se va dando en el flujo de las acciones parte de mi propio lenguaje explicativo y no del movimiento previamente calculado.
FORMA DEL MOVIMIENTO	Sostenido, directo
FOTOGRAMA	https://youtu.be/Zu5VTfoQ3v0

MOVIMIENTO CENTRO DE GRAVEDAD	
REPETICIONES HECHAS Y/O SUGERIDAS	3
FECHA DE REALIZACIÓN	12 de Julio 2020
PREMISA DEL EJERCICIO. LABAN	<p><i>Como se ha indicado, en la postura erguida normal del ser humano el centro de gravedad está situado por encima del punto de apoyo.</i></p> <p><i>De hecho, cuando el cuerpo está en un equilibrio estable, el centro de gravedad se coloca en una línea vertical con el punto de apoyo. Al apoyar sobre los pies o manos está por encima del punto de apoyo, al agacharse está al mismo nivel y al colgarse, por ejemplo, de una barra, está debajo.</i></p> <p><i>Mover el centro de gravedad entre el nivel medio y el alto según se realizan pasos amplios y estrechos en diferentes direcciones, Introducir pausas en esta secuencia en posiciones abiertas o cerradas. (Laban R. V., 2006, pág. 102).</i></p>

REFLEXIONES - BITÁCORA PERSONAL	El entrenamiento surge desde la unión del movimiento con la música, siendo esta la que determinará el ritmo de los movimientos y sus cambios de dirección en la secuencia. Cuando desplazamos el centro de gravedad buscamos movimientos amplios para su desplazamiento; en los cuales encontramos una mayor apertura y un menor equilibrio en relación con el centro, que constantemente está variando de posición. Los pasos cortos, por otro lado, permiten una mayor precisión, pero un menor desplazamiento, aumentando la energía del movimiento en relación con el centro de gravedad. En este ejercicio hubo una gran tendencia a la repetición de movimientos. A medida que se realiza el ejercicio de desplazamiento, debería ser menos frecuente la repetición de los patrones corporales, es decir, es deber del ejecutante buscar dentro del ejercicio cambios de figuras corporales; a pesar de que solo se esté caminando, saltando o deslizando por el espacio el cuerpo modifica los esquemas porque ya está entrenado en direcciones, niveles y velocidades que son lo que permiten variar las intenciones o cualidades del movimiento.
FORMA DEL MOVIMIENTO	Cambio de tiempos, direcciones, niveles.
FOTOGRAMA	https://youtu.be/Z1bGzuVaZS4

VELOCIDAD, PAUSA Y NIVELES	
REPETICIONES HECHAS Y/O SUGERIDAS	4
FECHA DE REALIZACIÓN	22 de Julio 2020
PREMISA DEL EJERCICIO. LABAN	<p>Velocidad: <i>La frecuencia con la que dejamos que un movimiento siga al otro es la velocidad con la que actuamos. Se puede considerar que el tiempo habitual de caminar es la velocidad media. Podemos dar a cada paso una unidad de tiempo que corresponda a cada tiempo de un pulso.</i></p> <p><i>Un paso que dura varios tiempos de pulso se siente como lento y varios pasos en un solo tiempo del pulso se sienten rápidos. (Laban R. V., 2006, pág. 77).</i></p>

	<p>Cambio de nivel: <i>El cambio de nivel puede aparecer durante una única acción del cuerpo o sus partes</i> (Laban R. V., 2006, pág. 73); por ejemplo, si en un movimiento estamos con el tronco extendido hacia arriba, el cambio de nivel se crea cuando ese movimiento se traslada a un nivel bajo (piso).</p> <p>Pausa: <i>Cualquier acción corporal se puede detener y mantener en pausa durante un periodo de tiempo. Se puede medir la duración de la pausa con unidades de tiempo que son proporcionales a las de los movimiento que inician y concluyen en el periodo de parada.</i> (Laban R. V., 2006, pág. 79).</p>
<p>REFLEXIONES - BITÁCORA PERSONAL</p>	<p>Cada día desde el comienzo de esta exploración corporal ha sido un progreso en el cual llegan siempre retos nuevos; la experimentación con las pausas (figuras o posiciones estáticas) trajo consigo una nueva dificultad, no dejar de lado las construcciones realizadas en las anteriores experimentaciones, sino sumar a este ejercicio las premisas ya trabajadas; por lo tanto se incrementa la complejidad de la búsqueda corporal, experimentando niveles y posiciones nuevas que son ajenas a la cotidianidad del cuerpo, por ejemplo, la inversión del cuerpo en movimiento; o figuras en diferentes apoyos; trayendo consigo una nueva corporalidad, que no resulta cómoda al momento de ejecutar, la incomodidad en este caso hace parte del proceso de experimentación porque son premisas nuevas para el cuerpo, antes de lograr la organicidad se debe atravesar por la incomodidad, para comprender por qué me incomoda este movimiento y cómo lo puedo adaptar a las posibilidades de mi cuerpo, la brecha entre la pregunta y su respuesta en el entrenamiento constante y consciente de los movimientos; la respuesta que hasta el momento el laboratorio me permitió construir es no dejar de lado la técnica y el entrenamiento de los ejercicios básicos; dado que son estos los pilares fundamentales para encontrar el movimiento expresivo; la técnica que se entrena constantemente es lo que finalmente va a ser visible al espectador, por lo tanto no podemos dejar de entrenar el cuerpo e ir más allá de lo que creemos posible; al inicio del laboratorio no imaginé que llegaría a ser capaz de realizar secuencia</p>

Fragmentos de una experiencia. 

	coreográficas, o llevar el tiempo musical y aún más ser capaz de construir movimientos sobre el tiempo de la música, aún quedan muchas otras preguntas que se continuarán respondiendo en la medida que se siga creando y experimentando.
FORMA DEL MOVIMIENTO	Secuencias sostenidas, flujo directo
FOTOGRAMA	https://youtu.be/dTHOfgHLJXA

REFLEXIONES FINALES

Los fragmentos que reúnen estas experiencias, nos invitan a reflexionar teórica y prácticamente la técnica del movimiento propuesta por Rudolf Laban, lo cual significa intentar comprender su técnica desde un punto de vista autodidacta, por lo tanto, puede traer consigo confusiones al momento de la ejecución práctica, dado que surge de la interpretación dada por mí, con las herramientas adquiridas durante la práctica corporal desarrollada en la academia, surge una necesidad de complementar e indagar en los esfuerzos y formas como herramienta de estudio y creación. Los fragmentos representan una prueba de las posibilidades que tenemos actualmente los estudiantes para consultar y profundizar en las técnicas que han sido aprendidas en la academia, con el fin de construir las bases sólidas para la reflexión actoral personal y profesional; siendo el punto de partida para la construcción de futuros proyectos entorno a la función del cuerpo móvil en escena.

Traemos a colación un recorrido histórico de los principales autores que han indagado el mundo del movimiento en el teatro occidental, donde se resalta el camino que tuvo que atravesar el cuerpo del actor en la escena, para llegar al momento presente, donde los actores contemporáneos, buscamos transmitir nuestra visión del mundo desde un espíritu humano que está en conexión consigo mismo y su entorno. La tarea del actor en la construcción de su verdad escénica, en esta investigación, parte de la teoría del *esfuerzo* propuesto por Laban, donde el cuerpo está conectando con la acción de la

misma manera que el movimiento está conectado con nuestro entorno, el esfuerzo, siendo un aspecto cualitativo del movimiento (Súbito, fuerte, sostenido, conducido, libre, suave, directo o flexible) mientras que la forma, nos pregunta ¿Cómo se moldea el cuerpo en relación al movimiento?, la disposición de la acción está determinada por estas definiciones, entonces, para indagar un esfuerzo existen infinitas variaciones de estos factores, y de ahí surgen los fragmentos que visualizaron en este texto, resonar con una técnica específica para el estudio del actor, es de vital importancia, porque dará un punto de partida sólido a la construcción de su recorrido técnico, en el cuál se permite la prueba, el ensayo y el error, como oportunidad de aprendizaje. Podemos concluir pues, que las teorías de Laban no pierden su vigencia a pesar de los años, siguen siendo un método pedagógico importante para comprender el cuerpo en escena.

BIBLIOGRAFÍA

- Appia, A. (2000). *La obra de arte viviente*. Madrid: Asociación de directores de Escena de España.
- Artaud, A. (1978). *El teatro y su doble*. Barcelona: Gallimard.
- Aslan, O. (1979). *El actor en el Siglo XX*. Barcelona: Gustavo Gili S.A .
- Barba, E. (2005). *La canoa de papel*. Buenos Aires: Catalogos S.R.L.
- Bretch, B. (1957). *Escritos sobre teatro*. Barcelona: ALBA.
- Cortina, A. (2013). *¿Para qué sirve realmente la ética?* Madrid: Paidós.
- Dubatti, J. (2009). *Historia del actor II: del ritual dionisiaco a Tadeusz kantor*. Buenos Aires: Ediciones Colihue S.R.L.
- Dudley, D. (Diciembre - Enero de 2018-2019). *AARP*. Obtenido de El futuro de la realidad virtual en la salud y los juegos: <https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/tecnologia/info-2019/beneficios-uso-de-realidad-virtual-vr-en-atencion-medica.html>
- Duncan, I. (2020). *El arte de la danza y otros escritos*. Madria: AKAL.

- Galindo, M. M.-M. (1 de Febrero de 2006). *Danzaratte*. Obtenido de Cs Danzamalaga:
<http://www.csdanzamalaga.com/archivos/danzaratte/danzaratte01.pdf>
- García, M. G. (2007). *Diccionario AKAL de teatro*. Madrid: AKAL.
- Grotowski, J. (1970). *Hacia un teatro pobre*. Argentina: Siglo veintiuno.
- Laban, R. (1993). *Danza educativa moderna*. Barcelona: Paídos.
- Laban, R. V. (2006). *El dominio del movimiento*. España: Editorial fundamentos.
- Lecoq, J. (2011). *El cuerpo poético*. Madrid: Alba.
- Massari, J. M. (1999). *Juglares y trovadores*. Madrid: Editoriales AKAL S.A .
- Meyerhold, V. E. (1971). *Teoría teatral*. Madrid: Fundamentos.
- Pavis, P. (1987). *Diccionario del teatro, Dramaturgia, Estética, Semiología*. Madrid: Espapdf.
- Rabadán, A. (10 de 2009). *ddd.uab.cat*. Obtenido de Las Acciones Básicas del Esfuerzo como recurso técnico en la pedagogía actoral - sus resonancias:
https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2010/hdl_2072_97223/Treball_de_recerca.pdf
- Riccoboni, F. (2009). *L'Art Du Theatre, A Madame....* Whitefish: Kessinger Publishing, LLC.
- Ruiz, B. (2008). *El arte del actor en el Siglo XX Un recorrido teorico y practico por las vanguardias*. Bilbao: Arteszblai LS.
- Stanislavsky, C. (1968). *El arte escenico*. Mexico: Siglo veintiuno .
- W. Sullivan, H., Galoppe A, R., & L. Stoutz, M. (1999). *La comedia española y el teatro europeo del siglo XVII*. Tamesis: St Edmunds bury press Ltd.