

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

DIVISIÓN DE ARQUITECTURA ARTE Y DISEÑO

El método Feldenkrais como herramienta de entrenamiento para la actuación orgánica

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE MAESTRA EN ARTES

PRESENTA

Emma Guadalupe Hernández Ascencio

ASESOR:

Dr. Francisco Javier González Compean

SINODALES:

Dra. Bárbara Gamiño Alvarado

Dr. Felipe Macías Gloria

Contenido

1. Introducción

1. 1. Un vistazo a la historia de la salud emocional
1. 2. Salud emocional
- 1.3 Autoconciencia
- 1.4 Actuación orgánica

Primera parte: antecedentes

2. Historia de la actuación orgánica

2. 1. Contexto social y político
2. 2. Revoluciones artísticas
2. 3. Relación social del arte
2. 4. El primer director de escena

3. La actuación orgánica en México

3. 1. Contexto socio-político
3. 2. Movimiento artístico y pensamiento nacional
3. 3. Líneas de trabajo de actuación orgánica

4. Los grandes maestros de la actuación orgánica

4. 1. Konstantin Stanislavsky (1863- 1938)
4. 2. Antonin Artaud (1896- 1948)
4. 3. Jerzy Grotowski (1933- 1999)
4. 4. Rodolfo Valencia (1925-2006)

5. ¿Qué es el *Feldenkrais*?

5. 1. *Narración biográfica del Dr. Moshe Feldenkrais, realizada por el Dr Stephen Rosenholtz*

Segunda parte: Bases científicas

6. ¿Cómo se creó y de qué manera funciona este instrumento que somos?

6. 1. El desarrollo filogenético de la especie
6. 2. Un cerebro demasiado grande
6. 3. Desarrollo ontogenético de la especie, desarrollo del bebé de 0-2 años, el aprendizaje que nos hace ser quienes somos

7. ¿Cómo funciona nuestro sistema nervioso?

7. 1. El Homúnculo
7. 2. Tejido de información neuronal
7. 3. Mapas y Patrones neuronales
7. 4. Patrones y libertad
7. 5. Trabada como una computadora
7. 6. ¿Por qué nos trabajamos?
7. 7. ¿Cómo sucedieron esos atascamientos?
7. 8. Algunas explicaciones del Dr. Moshe Feldenkrais

- 7.9. ¿Qué es el instinto de caída?
- 7.10 Esquema sintetizado para la actuación

8. Autorregulación

- 8.1 Funcionamiento de las emociones
- 8.2. Restauración y regulación; el balance del sistema nervioso simpático y parasimpático.
- 8.3. ¿Cómo aprende a regularse nuestro cuerpo?
- 8.4. Ley Weber Fechner
- 8.5. Regulación de los sistemas simpático y parasimpático respecto a la escena
- 8.6. ¿Por qué suceden las dificultades para autorregularse?
- 8.7. Autorregulación y compulsión, de qué manera poder reorganizarla

Tercera parte: Postulados de entrenamiento escénicos

9. Cómo afinar nuestro instrumento para la actuación

- 9.1. De tubo a saxofón
- 9.2. Como se desafina un actor
- 9.3. Como afinarse: sensibilidad, aprendizaje
- 9.4. Algunos parámetros de afinación

10. PPI (Patrones de protección ir reconocidos) y tipos de dificultades emocionales

- 10.1. Trauma
- 10.2. Atorón
- 10.3. PPI (patrones de protección ir reconocidos)
- 10.4. Motivos cruzados y movimientos parasitarios
- 10.5. Conocimiento humano
- 10.6. Entrenamiento y escena

11. Autoimagen 3D

- 11.1. ¿Qué es una autoimagen?
- 11.2. Somos 3D no calcomanías
- 11.3. Autoimagen 3D
- 11.4. ¿Cómo afecta la autoimagen en lo escénico?
- 11.5. Creando perfumes
- 11.6. Maduración
- 11.7. Espontaneidad
- 11.8. Enfrentar tu propia tridimensionalidad
- 11.9. No engancharse

12. Expresión corporal

- 12.1. Patrones
- 12.2. ¿Por qué desde este sistema es diferentes crear un personaje?
- 12.3. Cosmovisión encarnada de una expresión corporal
- 12.4. Entrar a un gesto
- 12.5. Una historia para comprender cómo se genera una expresión corporal
- 12.6. Empatía, entender al otro desde nuestra percepción de percibirlo

13. Disponibilidad músculo- esquelética

13. 1. Afinando el cuerpo
13. 2. Quitar lo personal
13. 3. Incluir toda la imagen de la persona
13. 4. Patrones en mis grupos; entre precoz e impotente

14. La reversibilidad (¿se quedó el personaje?)

14. 1. ¿Qué significa meterse y salirse del personaje?
14. 2. ¿Cómo quitarse el personaje?
14. 3. Saber volver a casa
14. 4. Concepto de *reversibilidad dentro* del libro “El poder del yo” del Dr. Moshe Feldenkrais

15. Presencia; una cuestión de atención e intensión

15. 1. Estar presente
15. 2. Tipos de Presencia
15. 3. Más allá de la cuarta pared: emanar
15. 4. Es importante la intensión

16. Permeabilidad y la puerta sensorio- motora

16. 1. Corazas
16. 2. El actor permeable
16. 3. Actuar es afectarse en 3 niveles
16. 4. La puerta sensorio- motora

17. El oficio

17. 1. Clics orgánicos
17. 2. Partitura escrita
17. 3. Detonadores
17. 4. Camino del personaje
17. 5. Consola emocional
17. 6. Mecanización

18. Conclusión

Lista de referencias

Lista de ilustraciones

1. INTRODUCCIÓN

Después de mis investigaciones académicas y pruebas directas con diversos grupos de alumnos, los cuales incluían personas con discapacidad, niños, adultos de la tercera edad y hasta ahora alumnos universitarios que se dedicarán al teatro el resto de su vida encontré, que un entrenamiento actoral es necesario una práctica y un aprendizaje constante en el manejo y trabajo de sus emociones. Pero en realidad toda nuestra persona y esto, es una habilidad que no sirve únicamente a los actores, realmente creo que es una herramienta para todas las personas, el aprender a conocernos, guiarnos y manejanos que nos permite *re-conozca*.

Conocer el teatro desde esta perspectiva me hizo ver que el camino de la formación teatral es un camino de auto conocimiento y desarrollo personal sin límites, porque se trata justamente de ir encontrando todas las posibilidades que puedo ser y aprendiendo en cada momento de mi vida las nuevas opciones disponibles. Llegar a saber que soy en *devenir*, es decir, en constante cambio, tal como lo dijo el filósofo griego Heráclito “Nadie se mete dos veces en el mismo río”,¹ siempre estamos cambiando, porque somos parte de un contexto vivo.

El actor debería ser un maestro de las emociones porque es con ellas que trabaja. De otra manera no logra ejercer su oficio realmente o termina dañándose a sí mismo, por no saber de qué manera lidiar con sus estados emocionales. Así lo viví desde mis primeros maestros y ahora, así lo empleo siendo docente. Tengo muy claro que el teatro no es terapia por lo tanto no lo hago. Haciendo una reflexión de lo aprendido en las clases del maestro Valencia, enfatizaba de manera muy elocuente que “**no hacia terapia**”. En el teatro es necesario saber usar el material con el que trabajas, tus emociones. Tal y como un pintor debe conocer el soporte, los colores y los pinceles para manejar la técnica; así como un músico debe conocer su dispositivo sonoro. Para el actor su instrumento es toda su persona, su *ser cuerpo*; de manera que si no lo conoce solamente estará desafiando, dejará de tocar o destruirá sus herramientas. Un piano que no se usa adecuadamente termina por destruirse al igual que un actor que no continua con su práctica de conocimiento, solo somos maestros de nuestra *corporeidad*² que es nuestra persona, es decir, todo lo que somos.

Este trabajo está postulando como el método Feldenkrais puede ayudar a mejorar el entrenamiento de la actuación orgánica. Por lo tanto, está enfocado en dar una mayor salud emocional en el trabajo actoral. A continuación, expondré a qué me refiero con salud emocional. ¿Cómo ha sido este trabajo de en la actuación?, ¿A qué llamamos actuación orgánica? Podemos decir que es el enfoque de actuación que se estudia en este trabajo, y qué entendemos por autoconciencia y lo orgánico que son los principales ejes del método Feldenkrais.

1 Héraclito de Éfeso, filósofo griego, 540 a.c.

2 En suma, si la experiencia perceptiva del cuerpo propio se opone de modo radical al movimiento dicotómico de separación de sujeto y objeto, se tratará de rehabilitarlo diferenciándolo claramente de la representación científica del cuerpo objetivo como partes extra partes y fragmento de la res extensa. Como el propio Merleau-Ponty afirma: «Me comprometo con mi cuerpo entre las cosas, estas coexisten conmigo como sujeto encarnado, y esta vida dentro de las cosas nada tiene en común con la construcción de los objetos científicos», ya que «es por mi cuerpo que comprendo al otro, como es por mi cuerpo que percibo “cosas”». Lo que se quiere aquí poner de relieve es que solo a partir del cuerpo propio, es decir de una subjetividad encarnada en un cuerpo vivo, resulta posible acceder al mundo y a los otros cuerpos vivos, y esto de forma preliminar a la intervención de la conciencia reflexiva volcada a pensar el mundo según los parámetros de la verdad objetiva construida por la ciencia. Por lo tanto, es en este “saber singular” que tenemos del mundo y de los demás hombres, sólo porque “somos un cuerpo”, que la ciencia y la filosofía se descubren enraizadas antes que en ningún conocimiento tético, discursivo y puramente intelectual. Antonino, *Firenze, El cuerpo en la filosofía de Merleau-Ponty*, Revista Internacional de Filosofía, Suplemento 5 (2016), 99-108, ISSN: 1130-0507 (papel) y 1989-4651 (electrónico), 99-108.

1.1 Un vistazo a la historia de la salud emocional

Cuando piensas en actuación ¿qué imágenes o referencias vienen a tu mente? Generalmente la actuación y el teatro se han relacionado con hacer berrinches, hacer drama, ser muy intensos, tener reacciones muy extremas y perdurables, ser volubles. Creo que todos hemos escuchado la típica frase que se dice de algunos niños “¡Ay, es que le encanta hacer teatro!”, refiriéndose a algún niño que se encuentra alterado emocionalmente.

¿Qué quiere decir esto? ¿Por qué un oficio específico ha sido relegado de manera casi despectiva a ciertas situaciones? Para las mujeres muy sensibles; “¡Ay, eres una dramática!”. La sensibilidad y la emotividad han quedado despreciadas en la historia del mundo y no es de extrañarse, ya que, desde Platón se ha dividido el cuerpo de la mente en el mundo de las ideas se postulaba una superioridad de las ideas por sobre lo sensible.³ Después la religión católica acentuó la división exacta entre el cuerpo y alma, donde de igual manera, el alma era lo que nos hacía similares a Dios, siendo nuestro cuerpo aquel elemento banal que nos recordaba nuestra animalidad. Posteriormente, la racionalidad frente a la sensibilidad adquirieron su forma máxima durante el siglo XVIII a través del Romanticismo vs el Racionalismo.⁴

¿Qué hay en el fondo de este rechazo? La justificación que se ha hecho es que las ideas, la razón o el alma son permanentes, es decir no cambian demasiado y eso es lo que se creía o esperaba, porque si vemos la historia de la humanidad en retrospectiva, justamente se trata de un constante cambio en las ideas. O si pensamos en unas culturas frente a otras encontramos lo mismo;⁵ cambio y diferencia. Pero a los ojos simples, la mente parecía más estática y las emociones un caos que no tenía forma ni control. Para los griegos era Dionisio y Apolo; el primero era el caos, los excesos, las emociones libres y el segundo era lo armónico, lo medido, lo guiado por el elevado talento humano.

El arte de alguna manera tenía en todas estas épocas antiguas una función social para drenar la parte emocional de la comunidad. Las festividades, ya fueran las extremas fiestas griegas con drogas para generar catarsis, o sea un desahogo de las represiones cotidianas o los festejos más contenidos, como las celebraciones católicas. Todas las festividades tienen expresiones artísticas y sirvieron de algún modo para drenar las compulsiones emocionales que nunca pudieron realmente detenerse, aun cuando en teoría fueran ampliamente discriminadas.

Otro periodo importante es el encuentro entre el Romanticismo y el Racionalismo, ¿qué sucedía en esa época? En este periodo de tiempo nace la burguesía y las fábricas. Es la época del comercio, la sociedad se vierte para ese uso, los enfermos, ancianos y artistas son relegados y tratados como locos en barcas lejos de la sociedad⁶ para que las personas logran enfocarse en lo que debían hacer en su vida, ser empleados funcionales. ¿Por qué también los artistas se sacaron y fueron tratados como locos? Porque no eran productivos, el artista por definición es económicamente inútil, no somos productivos, no somos útiles. Nuestra función es otra, pero no es ser un útil, como un carpintero que hace camas, o un agricultor que cosecha comida. No producimos algo en ese sentido. La estrategia para re insertar al artista en la

3 Para el filósofo Platón, las ideas eran consideradas estables, porque permanecían sin cambios por lo tanto podían ser confiables para establecerlas como cocimiento. En cambio, los sentimientos, eran volubles no podía confiarse en ellos, debido a que lo que un día era, al siguiente podía ya no ser. Esta idea se desarrolla en el mito de la caverna, dentro de su libro “La república”.

4 Givone, Sergio, *Historia de la estética*, Mar García lozano, traductora, Madrid, Tecnos, 1988.

5 Nietzsche, Frederic, *Genealogía de la moral*, Andrés Sánchez Pascual, traductor, México, Alianza editorial, primera reimpresión 1989.

6 Foucault, Michel, “Historia de la locura”, editorial Siglo XXI.

sociedad fue unirlo a la idea de la locura, el artista cedía su lucidez para entrar en contacto con fuerzas desconocidas –o sea sus emociones, las cuales eran desconocidas solo porque nunca se les había dado un lugar claro. El artista era una especie de mártir, por eso sus piezas podían valer mucho más de lo que valía la materia prima que las constituía. A partir de esta época se genera la imagen del artista poseído, enfermo, sufriente o loco.

Hasta el siglo XX es que se comenzó a pensar de otra manera, a partir de Sigmund Freud (1856- 1939) se desarrollan teorías acerca de los aspectos más importantes del mundo emocional-mental del ser humano. En esta época surge la idea del inconsciente y del subconsciente, que a su vez produce todas las grandes revoluciones artísticas; dadaístas, surrealistas y las vanguardias en general. La idea de que existía algo oculto dentro de cada uno de nosotros era la tentación porque no estaba a nuestro alcance, así que el arte tuvo la tendencia a irse a los lugares de las drogas y otras corrientes alternativas, como hipnosis y otras técnicas que daban un acceso al inconsciente, permitiendo a los artistas tocar esos recónditos lugares.

Consecuentemente, es fácil pensar que, dentro de los artistas, el más revolcado por esas fuerzas que no vemos ni comprendemos es el actor. Por eso, obviamente en nuestra manera cotidiana de expresarnos, cuando alguien tiene un desborde emocional que no sabe manejar y las personas a su alrededor no saben guiar, simplemente se define como un berrinche, una rabieta que fácilmente se relaciona con “estar haciendo teatro”.

El oficio de la actuación efectivamente es recorrer esos estados, los que yo llamo orgánicos, ya que rebasan las emociones. La persona que actúa está transitando por todos los estados más profundos humanamente hablando, como el nacimiento de un niño, la muerte de un ser amado, la paz de buda, o el infierno de un esquizofrénico, el amor incondicional de la naturaleza o la brutalidad de un asesino serial, la fuerza caótica de una erupción volcánica o el suave y milimétrico nacimiento de una planta.

Sin tener que polarizarnos en lo que es bueno y lo que es malo, porque en un mundo actual esas posturas están totalmente ya fuera de lugar, la metáfora que me sirve para mostrar este encuentro entre la naturaleza y nuestro ser civilizado es la imagen de una presa. Probablemente la presa en su origen fue un río, el río SIEMPRE estaba en movimiento y cambio, echado al azar de cuándo habrá agua y cuándo no. Así es nuestro mundo emocional, un torrente infinito de movimientos inexplicables racionalmente. El ser humano crea presas, es decir detiene y contiene ese flujo de agua para poder contar con que tendrá agua y lo controla, aunque cuando esté demasiado llena liberará la tensión. La vida civilizada en la que vivimos es la creación de esa presa, la diferencia es que como seres humanos en un mundo que ya no tiene claras opciones para abrir nuestras compuertas personales, suceden los estallidos, las represiones, las enfermedades o la anulación total de nuestra expresividad.

Este no es un problema solo de represión y desfogue, si pensamos también en la manera en la que está construida esa presa, nos damos cuenta de las fallas estructurales que la pueden hacer menos funcional. Lo anterior se aproxima más al enfoque del método Feldenkrais y por lo tanto a esta propuesta de sistema actoral. No se trata solo de liberar la contención sino de encontrar las fallas estructurales a lo largo de la formación de cada uno de nosotros, las cuales nos hacen ser poco funcionales e impiden la libertad de ser en nosotros.⁷

7 “La analogía de la energía (la energía no se crea ni se destruye solo se transforma) no vale para los impulsos emocionales, porque en este caso no se trata de formas de energía sino de acción. La agresividad es una forma de *conducta*, no una energía. No hay nada parecido a una agresividad represada cuya presión aumente hasta romper el dique y desbordarse. Si esto fuere cierto, buscarle una salida, la esgrima de salón, vociferar, gritar o golpear un saco, habría de liberar totalmente la agresividad represada y producir un hombre nuevo. debemos guardarnos de aceptar la fácil explicación de unos

1.2 Salud emocional

Nuevamente te pregunto ¿en qué consiste para ti una actuación que disfrutas?, en el cotidiano ¿qué se entiende cuando piensas en actuación? Podemos pensar en respuestas como fingir que eres otra persona, es decir, convertirte en un personaje. De hecho, la mayoría considerará a quienes actúan como personas mentirosas y deshonestas porque no se les puede creer nada.

Dentro del mundo de la actuación, prácticamente en todo el siglo pasado y todavía algunas personas en este siglo, se manejan sobre 2 grandes líneas:

- a) El trabajo formal postulado por el filósofo Denis Diderot en 1800, el cual se basa principalmente en generar formas corporales con la idea de crear personajes, como si dibujáramos caricaturas en nuestros cuerpos, sin que siempre sean caricaturas, pero es un enfoque que pondera a la forma física.⁸
- b) La escuela vivencial de actuación creada por el actor y director Ruso Konstantin Stanislavski, la cual buscaba llenar de vida emocional el trabajo actoral.⁹

En realidad, ninguno de los dos métodos como tal a seguir, son sistemas, que a lo largo del tiempo han sufrido múltiples interpretaciones. Pero desde estas 2 posturas uno puede identificar 2 tendencias actorales: los actores que se niegan a sentir, o los que sienten demasiado.

De manera personal, lo que he podido observar en mis 20 años como directora y maestra de actores, así como en estos últimos años donde he entrenado técnicamente a futuros actores profesionales, es que algunos alumnos se vuelven inexpresivos y deciden no sentir, por malas experiencias en las que se dejaron fluir, pero se encontraban en manos de maestros sin mucha consciencia de los procesos que abrían. En estos casos, a los alumnos les costó volver a sentirse conscientes, es decir, que al terminar el trabajo la persona que los guio no hizo un cierre, de modo que todos los procesos internos que se abrieron se quedaron expuestos y la persona sale a enfrentar su vida cotidiana sin defensas, hipersensibilizado, pero dejado a la intemperie, algo así como desnudarte y dejarte en la nieve. El sistema nervioso es muy sabio y finalmente restaura la situación, pero a lo largo de esos días, semanas o meses que tarda en hacerlo, la persona se siente totalmente perdida, cansada o irritada. Quienes hayan tenido una experiencia como esta quedan literalmente traumatados y no se permiten estar sensibles para no volver a estar expuestos en manos de otra persona.

La misma situación puede sufrir una persona que sea demasiado desbordante en sus emociones, bajo un episodio similar, como el que acabo de narrar, y de hecho en este caso es más peligroso. Porque una persona que tenga tendencia al desbordamiento va muy rápido y podría abrir áreas de sí mismo que desconoce muy abruptamente, al grado de dañarse físicamente o dañar a otros. Generalmente esto sucede por trabajar desde la inconsciencia. Ambas situaciones simplemente son una falta de regulación en el sistema nervioso, simpático y parasimpático en situaciones que están unidas a reacciones de ansiedad en su aprendizaje.

impulsos emocionales represados, puesto que eso exige soluciones equivocadas por las cuales se descuida el aprender a emplearse uno mismo y no se produce ningún cambio real. Pero estas evidencias no hacen más que mostrarnos claramente que funciones han dejado de ejercitarse hasta el punto de quedar subdesarrolladas. "El poder del yo", Moshé Feldenkrais, pp 47-50.

8 Ceballos Edgar, "Principios de dirección escénica", Escenología.

9 Ceballos Edgar, "Principios de dirección escénica", Escenología.

También vemos actores que se vuelven lo que podríamos llamar berrinchudos, tomando esta palabra en el sentido de que sus emociones se encuentran exacerbadas y no saben manejarlas, incluso en su vida cotidiana ya que se les ha desarrollado una compulsividad emotiva similar a la de un niño con dificultades emocionales. Así que en vez de ayudarles a madurar, muchos actores se vuelven aún más inmaduros e infantiles, se van entrenando en tener una hipersensibilidad que los transforma en niños indefensos que son revolcados por sus emociones.¹⁰ El Dr. Feldenkrais creó su método principalmente para que las personas pudieran madurar. Así que este entrenamiento camina rumbo a generar actores maduros y de ahí viene su salud.

Hay actores socialmente introvertidos en su cotidiano y que encuentran una ventana en el escenario - muchos de nosotros venimos de esa línea- y hay quienes son más desbordados en su cotidiano y fríos en escena. Actores que son inmensamente intensos en escena pero que después de la función necesitan alrededor de 1 hora para estabilizarse y otros más que enloquecen o se suicidan, tal y como tenemos muchísimas historias en el mundo del espectáculo. ¿Qué es lo que les pasa o de qué se trata actuar?, ¿de terminar insanos? desde el método Feldenkrais la intensión es que los actores aprendan a conocerse y autorregularse concretamente con movimientos específicos. Que vayan enseñándole a todo su ser a manejarse a sí mismo.

1.3 Autoconciencia

Inclusive hoy, mucho del entrenamiento actoral se maneja desde las ideas en torno al inconsciente, las cuales surgieron el siglo pasado usando la música principalmente o los ejercicios de situación, gritando órdenes a los actores o haciendo ejercicios gestálticos de estallido o confrontaciones; se busca hacer estallar a los alumnos, para que lleguen a tocar esos estados no cotidianos del ser humano. Los resultados que se logran pueden ser sorprendentes, muchas de estas técnicas son tremendamente liberadoras, yo las he vivido, la dificultad es que llegas ahí sin saber cómo y regresar es difícil. Esos espacios profundos que se abren, que a mí me gusta llamar *bardos*,¹¹ porque me remiten al modo en que Antonin Artaud nombraba lo que sentía después de los electrochoques y al nombre que le dan los budistas a esos lugares intermedios entre morir y volver a nacer.¹² Esos lugares indefinidos tienen muchísima información que podemos descargar de nosotros mismos, que nos sirve y nos hace crecer si lo hacemos por decisión personal, pero llegar ahí sin saber cómo y sin generar un cierre puede ser bastante desestabilizador.

En mi experiencia le veo 2 dificultades:

- Es como ir a la casa de alguien y que te lleven. Primeramente, si no pusiste atención por dónde ibas, no sabes regresar y te pierdes un buen rato hasta que das con el regreso, o bien te quedas perdido.
- Si vas todo inconsciente no sabes qué clase de cosas pueda haber en el camino, casi como caperucita encontrándose con el lobo por sorpresa; el lobo en este caso son las situaciones traumáticas de la vida, las cuales por alguna razón están escondidas y si estás inconsciente cuando

10 “El retraso de la madurez, o de la detención del desarrollo emocional se deriva en sí misma de la dependencia infantil. ... Si a usted le dejaban llorar antes de alimentarlo, o lo alimentaban inmediatamente, o incluso antes de que lo quisiera, tienen hoy más influencia sobre las relaciones con el cónyuge que su aspecto, su estatura o el color de sus ojos. Porque la reacción habitual formada por su modo de adaptación a la dependencia es la única reacción posible para usted que le parezca bien. Así, usted recrea una y otra vez las circunstancias en que esa reacción se mantiene”. “El poder del yo, Moshe Feldenkrais, pp 95-99.

11 Artaud, Antonin, *Cartas desde Rodez (1943-1944)*, Ramón Font, traductor, Madrid, Fundamentos, 1972.

12 Rinpoche Sogyal, *El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte*, ed. Urano.

pasas por esos terrenos interiores tocando todo lo que puedas despertar, quizás aquello que despiertes podría no volver a dónde estaba, a su vez podrías no estar listo para hacerle frente.

Por otro lado, cuando hablamos de autoconciencia en el método Feldenkrais no nos estamos refiriendo a que las cosas sean racionalmente claras y cognoscibles, que es algo que sucede con frecuencia, la gente entiende la autoconciencia como el modo de entender todo con una claridad similar a la del agua, pero no es así, aunque tampoco consiste en caminar con inconsciencia, sin saber qué está pasando. Una manera muy específica para hablar de autoconciencia es la del Dr. Feldenkrais, quien decía “*awareness*”¹³ (conciencia plena) palabra que usaba cuando daba sus clases en inglés.

Muchas de las dificultades en este tema ha tenido su origen en las traducciones castellanas y es una discusión constante en el mundo Feldenkrais porque la idea de auto-consciencia generalmente nos puede remitir a algo ensimismado y con una idea de claridad. La manera en que alguna vez nos explicaron este concepto dentro del entrenamiento de Feldenkrais, es que era más el modo en que un bebé vive y percibe el mundo. En realidad, en el bebé aún no hay una consciencia racional, él está aprendiendo todo, no conoce nada. El bebé nunca se encuentra ensimismado porque en realidad él siempre está en una apertura con su mundo y en un continuo dentro – fuera, de hecho esta diferencia no es percibida de ese modo.¹⁴ Algunas de las traducciones que se han propuesto es “atención plena”, expresión que refiere mejor la idea de autoconciencia que quiero plantear en este texto. Generar una atención hacia todas las direcciones de una persona que se desarrolla en un entorno vivo y a través de una interrelación constante no solo consigo mismo, sino también con otras personas, con el clima, el espacio, la luz, los sabores y olores, etc.¹⁵ La acción de captar información sin juicio, archivando sensaciones que tienen un peso considerable. Tal vez como Artaud decía un “pesa-nervios”,¹⁶ su idea acerca de que fuéramos algo parecido a una masa de nervios que puede medir diferentes pesos según cada estado del alma. De modo que pudiéramos sentir cómo es la tristeza de una noche fría y darnos cuenta de que pesa distinta a la tristeza del correr por una calle. La idea de *awareness* de Feldenkrais nos entrena para tener un cuerpo que logra simplemente pesar gotas de existencia humana con y desde su sistema nervioso.

Ser auto consciente puede interpretarse como lo que hacían Hansel y Gretel cuando iban tirando migas de pan, porque iban poniendo atención a cada paso que daban y aunque en esta historia no hayan ido por ese camino a causa de su propia decisión, como muchas veces nos pasa, ellos ponen atención al sitio donde van dejando las migas, de manera que pudieran volver a casa sin problema alguno. A niveles escénicos, mediante una serie de pasos guio a los alumnos a que aprendan a caminar por los estados que he llamado “orgánicos” y que pueden ser de intensidades desgarradoras, pero todo el tiempo cada uno de ellos están ahí, son presentes. Diríamos es como bailar en una cuerda que se tiende sobre un abismo.¹⁷ Si cada paso que das en esa cuerda lo conoces, vas libremente; y si es la primera vez, pero tú sabes cómo poner atención a cada detalle para conocerlo, vas sin problemas, como un niño que camina por primera vez; no importa si se cae o no, porque sabe cómo volver a levantarse y usa lo que le sirvió de la

13 “...el objetivo de mi trabajo es despertar la toma de conciencia en acción o, lo que es lo mismo, la capacidad de tomar contacto con los propios músculos y el esqueleto, casi simultáneamente, con el medio ambiente.” Moshe Feldenkrais, *La sabiduría del cuerpo*, p. 283

14 Rosenholtz, Stephen, *Entrenamiento Feldenkrais México*, 5ta, generación, Bitácoras.

15 “En otras palabras, la experiencia de nosotros mismos y del mundo emergen en la interfase de nuestros cuerpos con el mundo. Nuestros cuerpos son todo el tiempo parte del mundo físico que sentimos. El mundo externo no tiene existencia para mí sino estoy vivo como “un cuerpo”. Incluso las experiencias fuera del cuerpo tienen que reportarse por un “alguien corporal”. “Educación somática”, Yvan Joly, UNAM-plaza y valdez.

16 Artaud, Antonin, *EL PESA – NERVIOS, El ombligo de los limbos*, Madrid, 1976.g

17 “El hombre es una cuerda tendida entre la bestia y el superhombre, una cuerda sobre un abismo, peligroso trayecto donde es peligroso andar, peligroso mirar atrás, peligrosos andar y detenerse. “, Friederich Nietzsche, *Así habló Zaratustra*, Siglo XXI. Cita que permite entender la dimensión no solo física de esa metáfora.

experiencia anterior y se abre a aprender lo nuevo, hasta que finalmente camina sin problema alguno. Este saber volver a casa, Moshé Feldenkrais lo llama, la capacidad de *reversibilidad*.¹⁸

1.4 Actuación orgánica

Actuación orgánica fácilmente se confunde con actuar con naturalidad o de manera realista. Pero el término no hace referencia a eso, quizás la manera más cercana para poder definir esta expresión es definirla como el actuar de modo verdadero, real, vivo. Y eso se siente, como espectadores seguramente todos hemos tenido la sensación de haber sido movidos en nuestras emociones por actuaciones que eran totalmente creíbles, logramos sentir con fuerza aquello que el actor estaba experimentando también, como si el latido de nuestro corazón fuera al compás del mismo ritmo que el del corazón del actor. Esas sensaciones son innegables, tú sabes cuando algo es verdadero. Como sucede en la vida cotidiana cuando alguien te dice “te amo”, sabes cuando realmente la persona lo siente, a veces ni siquiera necesitan decírtelo para que tú lo sepas. Engañar al sistema nervioso es realmente difícil porque reconoce lo verdadero. Para mí es claro cuando un actor o actriz son verdaderos; la respiración cambia, de lo contrario, lo que está haciendo no es auténtico, si la respiración cambia todo su ser está transformándose, ¿por qué digo que está transformándose? porque si la respiración se modifica el trabajo está sucediendo en toda su persona, se han secretado químicos que corresponden a un estado orgánico que se encuentra corriendo por todo el cuerpo, las sensaciones del cuerpo cambian y los pensamientos van acordes a su movimiento. En términos feldenkraisianos decimos que es una “*acción potente*”, porque es una acción única no tiene desviaciones.¹⁹ Estas reacciones son propias de nuestra vida y el trabajo de la actuación debiera ser poder crear esas experiencias vivas de manera orgánica, evitando generar cáscaras de la emoción que ahí habitaba, como un insecto que cambia de piel, en vez de expresar lo que el insecto es, las expresiones formales vacías expresan el esqueleto exterior que dejó.

La dificultad consiste en que para poder hacer esto, nuestro sistema nervioso debe estar integrado, es decir, funcionando como uno y generalmente estamos fragmentados; vamos caminando mientras sentimos el dolor de una rencilla de la semana pasada, ignoramos el calor que hace y nos vamos quemando mientras pensamos en los quehaceres que tendremos que hacer mañana. Ninguna parte de nuestro ser esta aquí y ahora.

Ahora bien, si vamos así por la calle y de repente sale un perro a ladrarnos nos conectamos enseguida; todo es uno, el cuerpo brinca porque la emoción siente miedo y para sobrevivir nos hacemos a un lado, nuestro tacto y oído se ponen alertas por si hay que correr, la mente ya está analizando la mejor manera de salir ilesos. Todo eso pasa en un solo segundo y es el ejemplo de un estado orgánico, el ser está interconectado.²⁰

18 “Todos los movimientos voluntarios tienen algo en común: son reversibles. Esto quiere decir que en cualquier punto de su trayectoria se pueden detener e invertir, o se puede hacer algo completamente diferente.” Moshé Feldenkrais, *La sabiduría del cuerpo*, p 54

19 “Solo las personas potentes – las que han madurado y han aprendido a disociar las pautas habituales de su experiencia. Para seguir únicamente aquellas de sus partes que hacen falta para la tarea inmediata – llegan a ser capaces de una acción satisfactoria después de algún aprendizaje.

Para librarse de la incompetencia, hay que aprender a distinguir los elementos parasitarios que se ejecutan inconscientemente, por hábito, y llegar a ser de esta manera un adulto verdadero.” El poder del yo, Moshé Feldenkrais.

20 “...no puede producirse un cambio físico ni psicológico sin el correspondiente cambio en el sistema nervioso. Esto significa que todo cambio en el comportamiento físico y psicológico de un ser humano es sinónimo de un cambio en el sistema nervioso, que se expresa en la actividad de nuestros músculos”, La musculatura del alma, Moshé Feldenkrais.

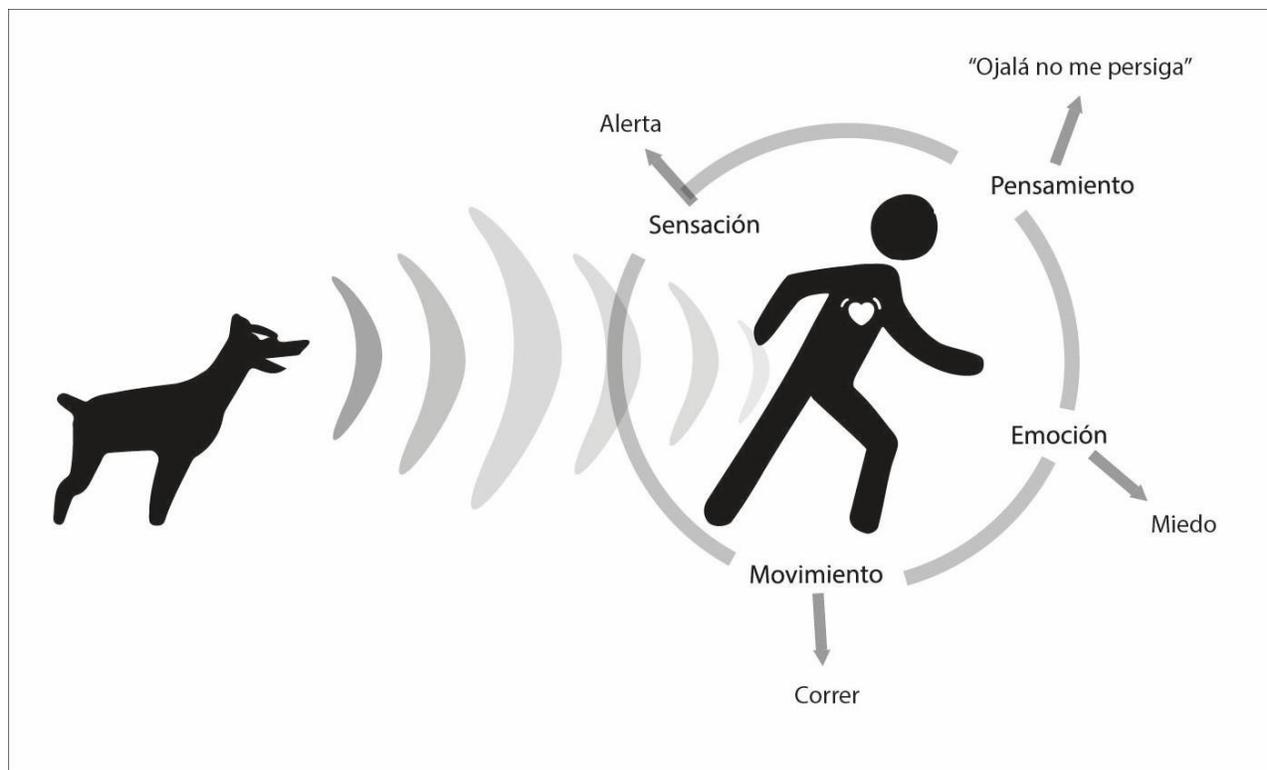


Figura 1. Conexión Orgánica

Dice el Dr. Moshé Feldenkrais: “Movimiento, sensación, emoción y pensamiento son aspectos de una misma constelación. Cuando uno de ellos se mueve, se mueven también los demás”.²¹ Esa es la manera en la que naturalmente funciona el sistema nervioso, se encuentra integrado para funcionar en una interrelación de todos los sistemas que nos constituyen (circulatorio, nervioso, esquelético, muscular, etc.). En ese sentido, lo orgánico quiere decir aprender a utilizar nuestro cuerpo de manera integrada puesto que al estar en ese estado te encuentras presente y puedes emitir expresiones verdaderas, reales, vivas y concretas. Si aprendes a conectar todo tu ser generarás una actuación viva sin importar lo que estés actuando o con quién, siempre lograrás una conexión con el espectador porque este reconocerá lo vivo, a eso me refiero cuando hablo de lo orgánico.

²¹ Feldenkrais, Moshé, *La sabiduría del cuerpo*.

Primera parte: antecedentes

2. HISTORIA DE LA ACTUACIÓN ORGÁNICA

2. 1. Contexto social y político

La revolución industrial comienza en Europa alrededor de 1820, una era moderna para usar la razón y generar conocimientos que pudieran adecuar el entorno natural a las necesidades humanas lo más rápidamente posible. A partir de esta época, el desarrollo industrial y posteriormente el tecnológico alcanza sus máximos niveles. El tren, el cine, la fotografía, los automóviles, las telecomunicaciones, las fábricas aprovechan inicialmente el carbón para después usar la electricidad y surge la fabricación de máquinas cada vez más eficientes. El desarrollo de la modernidad trae de la mano el crecimiento económico de las grandes potencias mundiales. El desarrollo de armamento cada vez más especializado, la dominación de la naturaleza y con ella un significativo cambio en la manera de concebir y vivir el mundo, la organización de la sociedad que se va alejando de sus comunidades originales agrarias para emigrar a las ciudades atestadas.

El desarrollo tecnológico alejó rápidamente al ser humano de sus vínculos y relaciones humanas para que las personas se volvieran un elemento más de la producción.²² Este avance de la modernidad llega a su culminación con la energía atómica. Tanto las bombas atómicas en la segunda guerra mundial, así como los exterminios en los campos de concentración nazi nos muestran al ser humano desde los extremos, su necesidad de poder dominar la naturaleza llega al extremo de la destrucción de millones de personas las cuales son utilizadas para generar productos higiénicos, porque sus grasas corporales sirvieron para la elaboración de jabón que fue empleado por otros seres humanos. El dominio y la aniquilación del humano por el humano es el resultado de la pérdida de la *esencia humana*. Todo esto, básicamente es lo que nos muestra el arte de posguerra, el existencialismo y el nihilismo estuvieron presentes en la filosofía, el cine, el teatro y el arte plástico. En todas las áreas, ese es el tema, los límites de la modernización ponen en entre dicho a los humanos y a la humanidad en sí.

A partir del año 1900 se generan los grandes avances en las ciencias, a la par que se generan las dos grandes guerras mundiales, así como la revolución rusa, la guerra fría, las guerras en Latinoamérica, la necesidad de independencia del yugo europeo y norteamericano, también la revolución mexicana.

2. 2. Revoluciones artísticas

A lo largo de todo el siglo XX las artes adquieren su autonomía, se independizan de los diferentes poderes a los que habían estado supeditadas en distintas épocas: desde el pensamiento en Grecia, el poder económico en Roma, la religión en toda la época medieval, el descubrimiento de las ciencias en el Renacimiento, así como el Racionalismo, el Romanticismo y la burguesía en los últimos años de 1800 en los inicios de 1900.

Las vanguardias iniciadas por los movimientos dadaístas posteriormente se volvieron los diferentes *ismos* que existen en las artes. Se manifestaron frente a la rigidez de las artes al servicio de algún poder, específicamente al servicio de un grupo burgués donde el valor de la obra era dado por el valor monetario basado en el renombre del artista. El arte se había vuelto una manera *snob* de manifestarse en las élites

22 Heidegger Martin, *La pregunta por la técnica*, revista filosófica.

superiores económicamente. Ante este panorama los artistas hicieron estallar las tradiciones en torno al concepto de belleza y sus formas convencionales, las cuales se habían vuelto formas muertas. Este estallido artístico tenía la convicción de tratar de revivir la vida que el arte tiene dentro de sí mismo.

2. 3. Relación social del arte

Esta es también la época del auge socialista, como anteriormente ya mencioné, posterior al Racionalismo y al Romanticismo el mundo imperante era la burguesía, que empezaba a conformar lo que posteriormente sería el modelo económico capitalista. Para que este sistema de producción funcionara lo primordial era generar una jerarquía de clases sociales y en aquel entonces las clases sociales pudientes eran las que tenían acceso al arte, la educación y todos los beneficios que la modernidad estuvo generando..²³ La clase baja eran los trabajadores que no contaban con los recursos para acceder a ninguno de estos beneficios, Antonin Artaud mencionó en algún momento “¿cómo puede el ser humano permitirse el goce del arte teniendo hambre y frío?”, obviamente primero nos interesa cubrir nuestras necesidades básicas.²⁴

Con la llegada del socialismo, estas diferencias sociales buscaron ser borradas, de manera que el pueblo también tuviera acceso a estas experiencias estéticas que permitían alimentar el alma de las personas. Así, tenemos hombres de teatro como Bertolt Brecht ²⁵(1898-1956), quien hizo un teatro con y para el proletariado, toda su producción artística estaba a favor de que los trabajadores pudieran tomar consciencia acerca de sus situaciones actuales. De una manera distinta a Brecht, estaba Konstantin Stanislavsky²⁶ (1863-1938), que fue el primero en interesarse en que el trabajo del actor estuviera vivo y aunque él provenía de un mundo económicamente acaudalado buscó que su compañía teatral se acercara al pueblo.

Antonin Artaud (1896-1948) fue principalmente actor, propuso muchas de las grandes preguntas e ideas sobre las que hoy se hace teatro y en base a las cuales se inspiran grandes filósofos como Jacques Derrida²⁷ o Guilles Deleuze.²⁸ Este actor, pensador y escritor era un anarquista que buscaba recuperar la vida en los escenarios para generar una verdadera revolución en las personas.

Finalmente el polaco Jerzy Grotowski²⁹ (Polonia 1933-1999), quien tenía una marcada tendencia contra el totalitarismo, su teatro buscaba quitarle todo lo innecesario a la escena para centrar el trabajo en la acción viva del actor, en una relación directa con el espectador.

Lo que estas ideas socialistas hicieron en todo el arte a partir de 1900 fue darles suma importancia a las personas que experimentaban el arte, los espectadores. El público ya no eran las personas que miraban desde el otro lado para recibir un espectáculo, los espectadores se volvieron los más importantes del trabajo artístico, sobretodo porque dejaron de ser únicamente *voyeristas* para convertirse en participantes activos. Por eso podemos ver el arte plástico expresado en instalaciones y performance, del mismo modo el teatro sale de las salas para buscar al público, inclusive mucho del arte social de ese siglo es

23 Walter, Benjamin, *La obra de arte en la época de su reproductibilidad técnica*, Itaca.

24 Artaud, Antonin, *El teatro y su doble*, Novoprint, 1978.

25 Ceballos, Edgar, *Principios de dirección escénica*, de escenología, p 253.

26 *Ibid.* pp. 97

27 Derrida, Jacques “La palabra soplada” en *La escritura y la diferencia*, Antrophos, 1989

28 Deleuze, Guilles, *El antiedipo, capitalismo y esquizofrenia*, Barral editores, 1973.

29 Ceballos, Edgar, *Principios de dirección escénica*, de escenología, p 271.

principalmente latinoamericano.³⁰ El arte dejó de estar encerrado en las grandes salas reservadas para las personas de cierta clase social y salió a las calles al encuentro con todos.

2. 4. El primer director de escena

Otra situación de importancia para la actuación orgánica sucedió también cerca al año de 1900, fue el nacimiento del rol del director de escena, con Andre Antoine³¹ (1858-1943). Antes de él, las obras de teatro generalmente eran guiadas por el dramaturgo y el actor de mayor antigüedad o experiencia. Por lo tanto, el teatro era realmente una extensión de la literatura dramática, es decir, el autor montaba la obra y todo debía ser casi exactamente como él lo había imaginado. Por lo tanto, el teatro no era realmente un arte independiente, lo que quiero decir es que, por ejemplo, la obra Hamlet es una obra escrita, sin embargo, puede llevarse a escena de múltiples distintas maneras que vayan de acuerdo con la persona que está a cargo de la dirección y del montaje la obra. Quizás a uno interesará hablar más del conflicto político vigente, para otra persona la cuestión psicológica de Hamlet y su madre será el eje de mayor importancia, alguien más se centrará en la situación del suicidio de Ofelia, otro puede querer hablar de si la realidad es real o no y entonces pondrá mayor atención a las dudas de Hamlet respecto al fantasma, otro más querrá ser clásico y buscará respetar el texto con exactitud, pero aun así habrá una interpretación particular de la obra. Entonces, en el momento en el que la persona que guía la obra ya no es la misma persona que la escribió, aparecen las posibilidades de hacer algo independiente en un teatro.³² Seguramente a partir de esta libertad de interpretación, también fue que los actores y directores empezaron a cuestionarse lo que era actuar. Anterior a esto, actuar era decir textos vistiendo cierta indumentaria, mientras ellos se movían a través de algunas intenciones aprendidas. Después de descubrir las variedades posibles mediante las interpretaciones personales, el teatro ya no fue solo eso, se convirtió en algo más; ahora era más importante lo que pasaba en el escenario que la historia que se estaba contando, tan es así, que la literatura dramática del siglo XX ya no cuenta historias, crea situaciones, plantea temas. Y así sucede hasta llegar a la posmodernidad que ya ni siquiera intenta que los actores actúen, sino que está buscando simplemente que la vida se presente tal como es.³³

Si antes las palabras y las historias guiaban buscando también aleccionar y/o hacer pensar, ahora son más las emociones y los sentimientos de los actores; los movimientos y las relaciones que generan entre ellos, la manera de decir las cosas, lo que la ropa, la escenografía, utilería, el maquillaje, la luz y el sonido crean en escena. Hasta el espacio en donde se hacen las obras cambia para buscar tener otra relación con el espectador, eso se vuelve lo más relevante.

¿De qué manera se entrelazan estas ideas?

En el mundo de 1900 viraban cuatro 4 ideas:

- 1.- La tecnología cuestionaba ¿qué es *ser* ser humano?
- 2.-Las vanguardias artísticas le permitían a cada quien expresarse desde su individualidad.
- 3.-Había consciencia del espectador ¿para quién hacer arte?

30 Givone, Sergio, *Historia de la estética*, Tecnos.

31 Ceballos, Edgar, *Principios de dirección escénica*, de escenología, p 39.

32 Magarshack, David, Ensayo en *El arte escénico* de Konstantin Stanislavsky, Siglo XXI, pp 1-8.

33 Chevallier, Jean Frederic , *“El teatro del presentar”*.

4.- Y la aparición del director, la cual permitió hacer uso de la pregunta ¿cuál es el lenguaje del teatro?

Era casi lógico que se buscara una actuación viva que permitiera a cada artista encontrarse a sí mismo en el arte para recuperar lo humano que las guerras y los conflictos le habían arrancado, buscar que su producción artística tuviera una función en el mundo y esclarecer sus herramientas para comprender de qué se trataba lo que estaban haciendo, cuestionar cuál era su labor como artistas.

3. LA ACTUACIÓN ORGÁNICA EN MÉXICO

3. 1. Contexto socio-político

En México, como en el resto del mundo, los procesos de modernización iniciaron en 1867, la industria llegó a nuestro país y comenzó a extenderse a lo largo de la república. Los trenes, la luz eléctrica, el manejo del petróleo, en fin, la industrialización en general.

Posteriormente, en 1910 estalló la revolución mexicana. Las causas fueron varias, entre ellas, tal y como sucedió en el resto de todo el mundo, se presentía el deseo de tener una identificación nacional bien definida a través de la recuperación de nuestras propias raíces. Después del largo mandato a manos de Porfirio Díaz, quien había traído un gran desarrollo a nuestro país, pero también había hecho de México solo una copia de Europa. Nuestro pueblo empezó a necesitar hacerse de una definición propia, los pueblos indígenas comenzaron a tener importancia y el mundo rural exigía sus derechos.

México también había sido influido por el mundo de la industria que preparaba las bases del capitalismo, donde los ricos tenían privilegios y el pueblo era relegado. Todos los beneficios de la modernidad estaban al servicio del poder de una élite. De modo que también los pensamientos marxistas de apoyo al pueblo así como la propuesta para generar sociedades más equilibradas, hizo eco en la nación y en 1910 se creó la Universidad Nacional Autónoma de México, después en 1936 el Instituto Politécnico Nacional.³⁴

De 1934 a 1940 tomó la presidencia el licenciado Lázaro Cárdenas, quien tenía una clara tendencia socialista, durante su mandato generó la expropiación petrolera, la nacionalización de ferrocarriles, y dio asilo político a los exiliados, también creó el Instituto Politécnico Nacional, el Colegio de México y el Instituto Nacional de Antropología e Historia, los organismos sindicales y la Confederación Nacional Campesina (CINC), así como la Confederación de Trabajadores de México (CTM). Elaboró la reforma agraria que favoreció a campesinos e indígenas, terminó la guerra con la iglesia e integro 4 grandes sectores: obrero, campesino, popular y militar.

3. 2. Movimiento artístico y pensamiento nacional

En México, recibir a exiliados de diferentes partes de Europa impulsó el arte y el pensamiento. Al entrar en contacto con personas con diferentes modos de vida, el pensamiento y el arte se expandieron para re pensar lo mexicano. Los nacionalismos europeos de alguna manera resonaban y el artista mexicano empezó a buscar sus raíces, no solo en cuestión de temas a tratar sino también encontrado sus propias maneras de expresión sacando a la luz la mezcla que somos; los procesos rurales y de industria que el país estaba viviendo.

³⁴ Historia general de México/obra preparada por el Centro de Estudios Históricos, versión 2000, México, Colegio de México.

En nuestro territorio lo más representativo de esa época es el muralismo; Diego Rivera, Frida Khalo, Rufino Tamayo, Remedios Varo, Dr. Atl, Leonora Carrington, David Alfaro Siqueiros y María Izquierdo. En el pensamiento y las letras podemos identificar a distintos representantes, entre ellos figuraban Octavio Paz, Samuel Ramos, Rosario Castellanos, José Vasconcelos y Juan Rulfo. Todos ellos estaban viviendo una revolución artística similar a la de las vanguardias europeas, es decir, salían de las convenciones tradicionales clásicas y del arte de la Europa burguesa para buscar expresiones propias que estuvieran cercanas al pueblo y a su vez al servicio de este.

3. 3. Líneas de trabajo de actuación orgánica en México

En nuestro país estas reformas en el trabajo actoral llegaron a través del maestro Seki Sano, de origen japonés, con claras tendencias socialistas que habían sido la causa del exilio de su país, viajó a Estados Unidos y a diferentes países de Europa hasta finalmente llegar a la URSS de donde también es exiliado, de modo que después llega a nuestras tierras.

Seki Sano había trabajado de cerca con Vsévolod Meyerhold y había tomado cursos con Konstantin Stanislavski. Al llegar a nuestro país empezó a influenciar mucho del trabajo acartonado que se tenía, producto de seguir las reglas de actuación del viejo mundo.

Como su llegada coincidió con el gobierno de Lázaro Cárdenas, Seki Sano tuvo suficiente apoyo para expandir el trabajo escénico en el que había estado trabajando, el cual giraba dentro de las líneas donde el actor lograba transmitir una expresión viva en el escenario.

El alumno, después discípulo y asistente del maestro Seki Sano fue el maestro Rodolfo Valencia Gálvez, quien partió de las líneas escénicas de entrenamiento actoral y comprensión del hecho escénico que había aprendido de Seki Sano. El maestro Valencia comenzó a crear su propio método y técnica teatral para creadores escénicos porque para él no había una diferencia entre el actor, director, dramaturgo o investigador teatral; un creador escénico debía ser todo a la vez.

Dentro de los archivos de la historia del teatro mexicano el maestro Valencia aparece nombrado como el creador del teatro campesino de la CONASUPO, de su trabajo actoral no hay casi nada escrito ya que él no dejó escritos publicados, actualmente su trabajo inédito aún está en revisión. Los pocos escritos que existen son de algunos de sus alumnos, sin embargo, entrenó generaciones de artistas escénicos durante 25 años en la Universidad Nacional Autónoma de México.³⁵

Otro maestro teatral ampliamente reconocido dentro del teatro mexicano fue Ludwik Margules, también alumno y discípulo del maestro Seki Sano. Margules y Valencia fueron compañeros como alumnos de Seki Sano, ambos desarrollaron líneas diferentes de teatro, pero los dos buscaron que la escena fuera un lugar vivo.

Entonces podemos observar un movimiento similar al de Europa, una serie de hechos que le dan vida a esta necesidad de generar un tipo de actuación verdadera, honesta y real en el escenario.

En México también hubo una fuerte presencia de la industria y del capitalismo, que, aunque para bien de nuestro pueblo no terminó en guerras devastadoras como las de Europa, sí propició la revolución mexicana, pero este movimiento buscaba el reencuentro con una identificación. En nuestro país, el

35 Quien sustenta esta tesis fue alumna directa del maestro Rodolfo Valencia de 2000-2003 en la Universidad Nacional Autónoma de México.

nihilismo no logró tener tintes tan fuertes de destrucción humana como los que tocó vivir a Europa. Sin embargo, sí propició que se preguntaran acerca del ser, el ser humano y ser mexicano. Los movimientos artísticos buscaron encontrar lo que cada artista deseaba expresar, del mismo modo en que sucedía durante las vanguardias. Estuvo muy marcada la importancia de que los hechos artísticos tuvieran una consecuencia real en el espectador, buscando que el arte se volviera social y comunitario se abrieron muchos espacios directos para que el arte influyera en la sociedad.³⁶

4. LOS GRANDES MAESTROS DE LA ACTUACIÓN ORGÁNICA

4. 1. Konstantin Stanislavsky (1863- 1938)

“Un actor debe trabajar toda su vida, cultivar su mente, desarrollar su talento sistemáticamente, ampliar su personalidad; nunca debe desesperar, ni olvidar este propósito fundamental; amar su arte con todas sus fuerzas y amarlo sin egoísmo.”

Konstantin Stanislavsky

Konstantin Stanislavski es demasiado conocido en el mundo del teatro, o cuando menos del teatro mexicano. Él es la referencia de la buena actuación y sus libros se han leído con la misma polémica que la Biblia, y de este mismo modo ha pasado por muchísimas interpretaciones que navegan con la bandera, “tal como lo dijo” Stanislavski. Realmente siempre hay un margen de interpretación que nos hace formular ideas cercanas a lo que han querido decir quienes ya están muertos, sin embargo, estoy convencida de que no podemos afirmar certeza absoluta, menos cuando hablamos del arte que no puede ser guardado, así como es el arte de la actuación; por más fotos, vídeos y libros que tengamos a nuestra disposición, siempre será nuestra experiencia la que tengamos para reproducir.

Durante mucho tiempo las teorías de este autor fueron nombradas como “el método Stanislavsky”, actualmente ya se habla más bien del “sistema Stanislavsky”, que puede entenderse más como las guías o las líneas a seguir y no como una idea que se pueda reproducir, porque en realidad no hay escrita una secuencia directa que nos lleve a resultados específicos. De hecho, el mismo Stanislavsky tuvo 3 etapas diferentes en su pensamiento, comenzó hablando de *memoria emotiva* y finalizó su vida explorando las *acciones físicas* para después casi negar la memoria emotiva. Todo pensamiento es así, la persona en cuestión va viviendo nuevas cosas y a su vez cambiando sus perspectivas según lo que va experimentando. Stanislavsky recopiló, ordenó y sistematizó el trabajo actoral que había conocido y lo supo combinar con su larga trayectoria personal, de ahí surge el sistema que él propone y que es el primer eslabón nítido para el trabajo del actor.³⁷

Stanislavski nació en Moscú el 17 de enero de 1863, dentro de una familia rusa que formaba parte del círculo de industriales defensores del arte. La gran pasión de su familia era el teatro y tenía una tía que era actriz, por lo que incursionó dentro del teatro y la música a corta edad. A los 14 años su papá convirtió el granero de su casa en sala teatral al ver el interés de su hijo por el teatro y ahí fue donde iniciaron su trabajo amateur. Después incursionó en el Teatro Maly realizando teatro semi profesional con enfoques de actuación natural, los cuales fueron una gran influencia para la estructura de su sistema. En 1895 ingresó a la escuela de arte de Moscú, pero abandonó sus estudios decepcionado de ver los métodos de

36 Ortiz Bulle Goyri Alejandro, *teatro y vanguardia en el México posrevolucionario*, División de Ciencias sociales y Humanidades.

37 Stanislavsky, Konstantin, *Un actor se prepara*, Diana.

repetición para imitar viejos trucos de actuación. Stanislavsky vuelve a Moscú para crear la sociedad de artes y letras, conformada por un grupo de artistas profesionales de diversas áreas, generando trabajos escénicos para los asociados. En 1898 al lado de Entremiche-Dánchenko fundó el Teatro de Arte de Moscú, que fue una compañía teatral profesional donde se presentaron un sin número de estrenos y temporadas teatrales. Años después, a raíz de varios sucesos trágicos y pérdidas personales en su vida, él comienza a sentirse acartonado y se retira en 1906 a Finlandia a crear su manual, del cual surgirá su sistema de actuación que conocemos hasta nuestros días. En 1928 sufrió un ataque cardíaco en el escenario, lo que le hizo retirarse. En su convalecencia continuó sus estudios respecto a la formación del actor y en 1935 inició un nuevo grupo de actores mediante dicha formación, proyecto que logró realizar por 3 años más, sin embargo, no pudo concluirlo en los 4 que él tenía planeados porque murió en agosto de 1938.

El trabajo del maestro Stanislavsky consiste básicamente en hacer que el actor experimente emociones semejantes al personaje que está creando, para ello se recurre a ejercicios que estimulan la imaginación, la capacidad de improvisación, la relajación muscular, la respuesta inmediata a una situación imprevista, la reproducción de emociones experimentadas en el pasado y la claridad de la emisión verbal. Su método para la formación del actor se basa en la comprensión psicológica del personaje y la búsqueda de afinidades entre el mundo interior del personaje y la del actor.

Stanislavsky se dio cuenta de que las actuaciones acartonadas, falsas, repetitivas y muertas que veía en el teatro de su tiempo carecían de veracidad y se revelaba en contra de ellas porque el ser humano tiene un mundo interno que lo rige y este es el que le otorga todos los detalles que nos hace reconocerlo como humano. Su sistema habla de saber de dónde viene ese personaje y hacia dónde va. No puede simplemente entrar una persona y decir unas palabras, puesto que ese personaje tiene una vida que lo hace reaccionar y responder de esa manera. Cuando entra en escena tiene todo un camino recorrido, con motivos específicos y en esa escena desarrollará ciertas acciones que son motivadas por el camino hacia dónde va.

El sistema de Stanislavsky habla del *subtexto*, que quiere decir comprender las palabras que se dicen, porque muchas veces el actor solo escupe diálogos que no analiza ni entiende. Pero también está refiriéndose a la manera en la que se expresan las palabras, porque dentro lo que las escuelas de actuación suelen llamar inflexiones e intenciones o matices son situaciones que esconden amplios significados. Desgraciadamente se enseña a hacer matices e intenciones, pero no se enseña a los actores a entender qué es lo que se está queriendo decir.

Los parámetros de este sistema están dirigidos a comprender a la persona que está representada en el personaje. Supongo que de ahí salieron también tantas ideas respecto a la psicología del personaje. Tener esta consciencia hizo que el trabajo del actor ya no fuera solo la reproducción de un texto, Stanislavsky buscaba que el actor pudiera manifestar todos los detalles de la persona; como la idea del *tren de pensamiento* que es algo básico en todos como humanos; en todo momento de nuestra vida estemos haciendo algo o no, estamos pensando, cavilando, a veces no tiene que ver con lo que hacemos, pero algo está cruzando por nuestra mente y esto es visible en el cuerpo. Puedes observar a una persona en la calle y si enfocas tu atención quizás puedas imaginar qué cosas está pensando. Si alguien está pensando en la lista del mandado o en un recuerdo doloroso, o en nada tan solo está disfrutando del momento; el ser humano nunca permanece estático, suceden demasiadas cosas dentro de él.

Los libros de Stanislavsky³⁸ nos muestran sus exploraciones para lograr sensaciones vivas; por ejemplo, al inicio de su trabajo acerca de la *memoria emocional*, que consistía en usar los recuerdos propios de la persona. Hoy en día aún se utiliza muchísimo ese recurso, casi es lo único que usa actualmente, sin embargo, hacia los últimos años de su vida el autor se enfocó más en estudiar las *acciones físicas* para que de alguna manera se pudiera estar menos en la mente y/o los recuerdos.

Su método opera básicamente en la mente y las emociones del actor como puerta de entrada. Aunque realmente nadie podría decir que así lo concibió él, es como la mayoría lo ha empleado. Se lleva al actor por la mente de los personajes. Hay varios ejercicios, como el de *entrar en situación*, lo cual le permite al actor estar consciente respecto a de dónde viene y hacia dónde va la acción de su personaje, esto define lo que pase en escena. Desgraciadamente se ha llevado a tal extremo las ideas no muy bien entendidas de estar en los zapatos del personaje, que podemos escuchar la típica frase “métete en el personaje” o “se me quedó el personaje”. Yo recuerdo cuando me decían ¿qué está pensando el personaje?, ¿cómo lo vas a saber?, sin embargo, yo pensaba <<el personaje es una representación ficcional en letras escritas, no está vivo, no existe>> y agradecí llegar con el maestro Valencia, porque también él nos decía “el personaje no existe”. Considero errónea la interpretación acerca del personaje que te posee, porque no es stanislavskiana, parece ser más bien una versión latina o mexicana. Stanislavski no decía que un personaje te posee, eso sería todo lo contrario a tener un oficio porque estarías a expensas de que alguien venga y haga tu trabajo. Stanislavski buscaba sistematizar todas las cosas importantes para que uno mismo creara al personaje que leerá el espectador.

Pero aun siendo mal entendido, interpretado, y repetido, Stanislavski es una piedra angular por haber pensado que el actor tenía que estar vivo, que el actor tiene lenguaje y herramientas para hacer su trabajo, que la actuación debe ser meticulosamente analizada y debe explorar opciones para poder llenar el escenario y dar vida. Él pensaba que actuar no se trata de fingir sino de vivir.

4. 2. Antonin Artaud

“El teatro es el estado, el lugar, el punto en que se puede comprender la anatomía humana y a través de ella sanar y dirigir la vida”.

Antonin Artaud

Antonin Artaud fue poeta, filósofo, director y actor, nació en 1896 en Francia y muerto en 1948. Vivió los últimos años de su vida en un manicomio, como preso político por sus ideas anarquistas. Dentro del mundo teatral no es tomado muy en serio por esto, sin embargo, grandes filósofos contemporáneos como Jacques Derrida³⁹ o Guilles Deleuze⁴⁰ retomaron su pensamiento y analizaron sus propuestas, las cuales nos permiten comprender la manipulación que hemos hecho de nosotros mismos como civilización. Artaud no generó sistemas, técnicas o métodos teatrales, él formuló algunas de las preguntas fundamentales acerca de por qué, para qué, cómo y qué es el arte, así como cuál podría ser su razón de ser en nuestro mundo. La principal razón por la cual Antoni Artaud no estableció un método es porque

38 Stanislavsky, Konstantin, *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso de la encarnación, El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*, Alba.

39 “Soplada, esto es, entendamos al mismo tiempo inspirada a partir de *otra voz*, que lee ella misma un texto más antiguo que el poema de mi cuerpo, que el teatro de mi gesto.” p 242, Derrida, Jacques “La palabra soplada” en *La escritura y la diferencia*, Antropos, 1989.

40 Deleuze, Guilles, *El antiedipo, capitalismo y esquizofrenia*, Barral editores, 1973.

planteaba que cada hecho teatral encuentra sus propias formas, las cuales están destinadas a morir.⁴¹ Su anarquía se genera frente al mundo científico-racional TAN predeterminado, en el que todos somos la reproducción de leyes y maneras de ser, de modo que terminamos siendo productos repetitivos de lo que se nos ha impuesto; nuestras tradiciones y costumbres, la religión, las ideas, los pensamientos, las maneras de sentir, caminar, movernos e interpretar el mundo. Todo lo que el mundo civilizado nos ha arrebatado es nuestra SINGULARIDAD, la capacidad de que cada uno sea distinto, único e irrepetible.

Antonin Artaud nació en Marsella, Francia el 4 de septiembre de 1896. A la edad de 4 años sufrió una meningitis que le dejó secuelas para toda su vida. En 1916 fue parte del movimiento Dadaísta. En 1948 escribió “El teatro y su doble” y “El manifiesto del Teatro de la Crueldad”. En 1936 viajó a México para conocer el pueblo Tarahumara y el rito del Hikuri. En 1937 regresó a Francia y posteriormente fue privado de su libertad y recluido en diferentes manicomios. Finalmente salió libre y muere en 1943 de cáncer de colon.

Sus guías exploratorias giran en torno a las drogas (estimulantes, narcóticos) y en sus estudios sobre cábala, en la cual analiza los tipos de respiraciones cabalísticas como una posible herramienta para la exploración actoral.⁴²

Las secuelas que la meningitis de su infancia dejó le hicieron tener una sensibilidad mucho mayor a la convencional, de ahí que sus preguntas partieron de la vivencia propia de su carne, como el nombra a su cuerpo.⁴³

Antonin Artaud ve el entrenamiento actoral como un proceso alquímico por medio del cual el actor debe decantarse para irse depurando y convertirse en “oro espiritualizado”, habla acerca del mundo que vivimos y el modo en que se nos ha impuesto una manera de ser, a tal grado que no sabemos quiénes somos y por ende no desarrollamos nuestro verdadero potencial.⁴⁴ Él quiere volver a re hacerse totalmente sin la preconcepción de ideas, conceptos, reacciones, conductas, etc. que están incrustadas en su carne. Jaques Derrida lo plantea diciendo <<mi persona me ha sido soplada por alguien más, yo no soy yo mismo, sino una repetición que se me ha dicho>>⁴⁵. Artaud piensa que si el actor logra liberarse de todos esos condicionamientos tendrá la posibilidad de ser un *cuerpo sin órganos, un pesa nervios*.⁴⁶

41 Artaud, Antonin, *El teatro y su doble*, Novoprint, 1978.

42 *Ibid.* Pp147-148.

43 “A esas fuerzas in formuladas que me asedian las tendrá que acoger algún día mi razón; se instalarán en el sitio del alto pensamiento esas fuerzas que por ahora tienen la forma de un grito. Hay gritos intelectuales, gritos que provienen de la *finura* de las médulas. Y es eso lo que yo llamo Carne. Yo no separo de mi vida a mi pensamiento. Yo reempiendo, a cada una de las vibraciones de mi lengua, todos los caminos de mi pensamiento en mi carne. / Es preciso haber estado privado de la vida, de la irradiación nerviosa de la existencia, de la complexión consciente del nervio, para darse cuenta a qué punto el Sentido, y la ciencia, de todo pensamiento está escondido en la vitalidad nerviosa de las médulas, y cuanto se equivocan los que dan por establecida la Inteligencia o la absoluta intelectualidad. Por encima de todo está la complexión del nervio. Complexión que contiene a toda la conciencia y a los caminos ocultos de la mente en la carne.” Antonin Artaud, “La posición de la carne” en *Carta a la vidente*, p.69.

44 “La operación teatral de fabricar oro, por la inmensidad de los conflictos que provoca, por el numero prodigioso de fuerzas que opone y anima recurriendo a una especie de re destilación esencial, desbordante de consecuencias y sobrecargado de espiritualidad evoca finalmente en el espíritu una pureza absoluta y abstracta, a la que nada sigue, y que podría concebirse como una nota única, una especie de nota limite, atrapada al vuelo: la parte orgánica de una indescriptible vibración.” Antonin Artaud, *El teatro alquímico*, p.57.

45 Derrida, Jacques, *La escritura y la diferencia: a palabra soplada*, editorial Artrophos

46 <<Y yo se lo he dicho: sin obras, sin lengua, sin palabra, ain espíritu, nada. Nada salvo un bello Pesa-Nervios. Una especie de estación incomprensible y erguida en medio de todo en el espíritu>> “Una *pesa nervios* es un cuerpo hecho en su totalidad de terminaciones nerviosas sin juicio. Un cuerpo *pesador* de materia cuya actividad es sopesar sensiblemente la carga afectiva de cada materia. Un cuerpo *pesa -nervios* no pesa de acuerdo a parámetros humanos de lo que es, de su

Esto quiere decir que nuestro cuerpo es concebido como dividido en partes y en órganos internos, una cosa que se estudia científicamente por partes, como cuando disecamos una rana para ver sus órganos. Pero la rana no es esa división de vísceras; la rana es la rana y está mucho más allá de eso. Esta unidad sería un *cuerpo sin órganos*,⁴⁷ sin definiciones, un cuerpo total, integrado; tu_dedo eres tú, no la idea de un dedo y *el pesa nervios* sería la capacidad sensible de percibir estas diferencias sin tener que etiquetarlas, que nuestro cuerpo pueda diferenciar la tristeza de un llanto infantil, la tristeza de una despedida y la tristeza de una muerte. Son 3 sensaciones diferentes de tristeza y realmente las palabras no alcanzan para definir las, pero nuestro cuerpo puede diferenciar que estas sensaciones son distintas. Este era el nivel del tipo de cuerpo del actor que él quería encontrar.

Su teoría del *teatro de la crueldad*⁴⁸ viene del origen de la palabra crueldad, que es sangre y es lo que nos hace estar vivos. Artaud deseaba un teatro que estuviera totalmente vivo donde la sangre palpitara. Él menciona que solo en el amor, la guerra y la muerte se pueden sentir este tipo de sensaciones, lo que parece muy lógico si pensamos en su mundo de posguerra donde las personas habían perdido la capacidad de sentir o de permitirse sentir. Pero también puede aplicar a nuestro mundo actual tan alineado e insensible que también es incapaz de sentir. Él recurrió a la metáfora de la *crueldad* porque es el deseo de vivir, como un nacimiento que es cruel no por la sangre y los gritos que expresan el bebé y la madre, sino por el deseo extremo de producir la vida. Por la alegría extrema que genera el llanto de muchas madres al cargar a su bebé por primera vez, o la ternura que todos experimentamos al ver a un bebé sonreírle a su mamá. Eso quiere decir la *crueldad*, una experiencia extrema. La idea está unida a su concepto de *la peste* ¿por qué? Porque con la peste viene la muerte, y frente a la muerte las personas cambian radicalmente <<el sodomita se vuelve casto, el casto fornicaba con los cuerpos muertos, el héroe roba la ciudad, el ladrón salva a los heridos>>⁴⁹. Cuando todos nos enfrentamos a la idea de experimentar la muerte o ver a alguien morir cambiamos drásticamente. Hay muchos ejemplos, podemos pensar en una persona diagnosticada con cáncer que comienza a gozar de cada segundo que tiene; cada amanecer, cada mariposa, cada abrazo, hasta cada pleito e incluso de cada dolor porque sabe que su vida acabará y nunca volverá a tener aquello. Todos frente a una persona moribunda cambiamos, podríamos odiar a una persona y al saber que va a morir olvidar todo el odio para disfrutar de esos últimos momentos que tengas a su lado. Saber que vamos a morir nos hace vivir una vida de *crueldad*, es decir, intensamente. Además, la peste es supuración, literalmente hay baba, sudor, moco; los cuerpos están claramente vivos y es imposible fingirlo; Artaud así concebía a un actor verdadero.

importancia o de su valor, su trabajo es un proceso puramente físico de sentir juegos de masa y gravedad: conoce la carga de afección en una materia según la tensión que se produzca en su tejido nervioso.”, Hernández Ascencio Emma, Tesis para licenciada en Literatura dramática y teatro, UNAM, 2010.

47 “La *organización* es la articulación, el ensamblaje de las funciones o de los miembros (*arthton, artus*), el trabajo y el juego de la diferenciación. Esta constituye a la vez el membrado y el desmembramiento de mi (cuerpo) propio. Artaud teme el cuerpo articulado como teme el lenguaje articulado, el miembro tanto como la palabra, en un único y mismo trazo, por una única y misma razón. Pues la articulación es la estructura de mi cuerpo y la estructura es siempre estructura de expropiación. La escisión del cuerpo en órganos, la diferencia interior de la CARNE da lugar a la falta por la que el cuerpo se ausenta de sí mismo haciéndose pasar así tomándose por el espíritu. Pero << no hay espíritu, nada más que diferenciaciones de cuerpos>> Jacques Derrida, *La palabra soplada*, pp 257-258.

48 “No se trata en absoluto de la crueldad como vicio, de la crueldad como brote de apetitos perversos que se expresan por medio de sanguinarios ademanes, como excrescencias enfermizas en una carne ya contaminada; sino al contrario, de un sentimiento desinteresado y puro, de un verdadero impulso del espíritu basado en los ademanes de la vida misma; y en la idea de que la vida metafísicamente hablando, en cuanto admite la extensión, el espesor, la pesadez y la materia admite también, como consecuencia directa, el mal y todo lo que es inherente al materia. Y todo esto culmina en la conciencia, y en el tormento, y a pesar del ciego rigor, esa vida que sigue adelante y se ejerce en la tortura y el aplastamiento de todo, ese sentimiento implacable y puro, es precisamente la crueldad” Tercera carta de lenguaje en *el Teatro y su doble*, Antonin Artaud, p 117.

49 Artaud, Antonin, *El teatro y su doble: El teatro y la peste*, editorial Edhasa, p 33.

La manera más sencilla de explicar su concepto respecto del *teatro y su doble* es imaginar una hoja de papel en donde está toda la vida, lo bueno y lo malo. Cuando el mundo se volvió sumamente civilizado esa hoja se dobló; de manera que en un lado quedó todo lo bueno, noble, entendible y permitido y por detrás quedó todo lo que no es entendible, lo prohibido y oscuro. Ese es el doble de la vida, lo vemos en la historia de Alicia en el país de las maravillas; hay otro mundo donde podemos ser las personas que no nos atrevemos a ser aquí. El estado onírico es el lugar donde no hay ataduras, en donde está nuestro *doble*, y nuestro *doble* no es solo la idea de todo lo malo, ahí habita también el más grande amor y la más inmensa alegría. Esa idea está muy unida a lo consciente e inconsciente. Entonces el teatro debería ser el encargado de mostrar la vida en todas sus facetas, es decir, volver a extender la hoja para que el espectador pueda verlo todo; lo permitido y lo que no lo está, sin la referencia del bien y el mal, porque dentro de lo que no nos permitimos también está la felicidad. Para ejemplificar esto podríamos pensar en la imagen de un asalariado con traje, que de repente por impulso sale a la calle y brinca en los charcos de lodo mientras siente el sol en su cara y come dulces al por mayor, así como cuando era niño. Estas acciones vienen de un impulso más primario, no es algo ordinario, o muy pensado, Artaud a eso le llama *lapsus* y en ellos es donde nuestro ser aparece con toda su autenticidad.

Artaud postuló que se podían usar las respiraciones de la cábala y entrenar los músculos del cuerpo para generar sentimientos, él afirmaba que, si los sentimientos tienen una respiración, podríamos invertir el proceso, provocando esa respiración para producir un sentimiento verdadero.

4. 3. Jerzy Grotowski (1933- 1999)

“Para Grotowski la actuación es un vehículo. ¿Cómo decirlo? El teatro no es un escape, un refugio. Es una forma de vida, es un camino para descubrir la vida.”

Peter Brook, (1968)

Grotowski fue el maestro que exploró más profundamente desde el cuerpo la idea del actor vivo. Generó entrenamientos profundos con sus discípulos, él buscaba que el teatro mostrara lo Dionisiaco, es decir, lo desconocido de la animalidad. La expresión del término *dionisiaco* refiere al mundo griego, Apolo era el dios de la armonía, de las formas bellas y ordenadas, del mundo racional, Dionisio es el dios del caos, las pasiones, de los desbordamientos y de la absoluta falta de razón.

El maestro Jerzy Grotowski cruzó varias etapas de investigación a lo largo de su vida:

1969-1978 El *para teatro*, propuesta que elimina la distinción entre actores y espectadores.

1976-1982 El *teatro de los orígenes* que busca dentro de técnicas arcaicas acercar al público a sus orígenes.

1983-1986 El *drama objetivo* que busca elementos específicos de rituales ancestrales.

1986-1999 El *teatro como vehículo* que utiliza los cantos de las antiguas tradiciones de grupos étnicos afroamericanos, para que el actor sea el vehículo de la acción que ahí se encuentra.⁵⁰

El maestro polaco Grotowski nació el 11 de agosto de 1933 en Rzeszów, Polonia y murió el 14 de enero de 1999 en Pontedera, Italia. Sus estudios teatrales los realizó en la escuela Ludwik Solzki de Cracovia y en la Universidad Rusa de arte teatral de Moscú. De 1959 a 1964 fundó el “Teatro de las 13 filas” junto con Ludwik Flaszen su asesor literario, este teatro posteriormente se convirtió en el “Teatro Laboratorio”

50 Richards, Thomas, *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas*, Alba.

cuando se trasladaron a la localidad de Breslavia. En 1976 este proyecto desapareció y Grotowski llevó su trabajo experimental por todo el mundo, generando así el concepto por el que su trabajo fue mundialmente conocido como el *teatro pobre*. En compañía de un pequeño grupo de actores, Grotowski trabajó en sus investigaciones hasta los últimos días de su vida, en la ciudad de Pontedera Italia, bajo el amparo de dicho país.⁵¹

Para el maestro Grotowski lo más importante era lo que sucedía con el actor, todo el teatro era el actor. Le nombró a su propuesta el *teatro pobre*,⁵² no porque no tuviera dinero sino porque tenía una marcada línea socialista, aunque en realidad estaba subvencionado por el gobierno, así que no se trataba únicamente de eso. Él dice si en una obra de teatro quitamos escenografías, vestuarios, maquillajes, iluminaciones, fastuosas, como solían usarse, ¿qué nos queda? Únicamente un actor frente a un espectador compartiendo un espacio, donde algo pasa, donde pueden entablar un contacto real y profundo ambos seres humanos. Así que el *teatro pobre* quería decir que en realidad no se necesita de ninguna de las cosas caras que se generan en las producciones, para ser teatro. Que de hecho si a esas superproducciones les quitáramos toda la parafernalia tal vez encontraríamos que ahí no hay nada, ni pasa nada. El sostiene que el teatro mismo es el actor.

Grotowski estaba buscando una depuración de la escena para que en ella solo quedara lo esencial; el actor y espectador. Unida a esta idea ascética y depurada del hecho escénico está la idea de entrenar al *actor santo*. Lo más cerca que llegó a realizar utilizando esta idea puede apreciarse con el actor Richard Cieslak, que protagonizó “El príncipe constante”, dirigido por Jerzy Grotowski⁵³. Él es un actor que se sacrifica a la escena porque se entrega total y absolutamente. En las fotos de su libro se puede ver cómo el cuerpo del actor es participe de lo que está sintiendo, parece ser atravesado por lo que sucede en el escenario.

Grotowski habla de la vía *negativa*, es decir, quitar todo lo excedente del trabajo del actor para dejarlo depurado- El maestro Grotowski buscaba que el teatro hiciera lo que hacía en sus orígenes; crear una comunidad humana en donde se presenciara el contacto con lo divino, “*crear una comunicación entre el macrocosmos que es el universo y el microcosmos que somos nosotros*” en palabras de su discípulo, el maestro Thomas Richards.⁵⁴

Para realizar esta búsqueda Grotowski estudió varias tradiciones primigenias, así como sus respectivos rituales; los cantos afroamericanos y las posiciones de los danzantes, diferentes maneras en las que los participantes podían llegar al *trance*. Utilizó este *trance* como herramienta de entrenamiento para llevar al actor a estar *meta presente*, es decir, en un estado de consciencia alterno donde pudiera percibir más cosas de las que percibía cotidianamente.

Veamos lo que tienen en común estos 3 maestros que buscaron la idea de la actuación orgánica:

- 1.- Todos comentan que la actuación es un oficio.
- 2.- Este oficio debe permitir que el espectador sienta con toda veracidad la vida humana.

51 Ceballos, Edgar, *Principios de dirección escénica*, de escenología, p 271.

52 Grotowski, Jerzy, *Hacia un teatro pobre*, Siglo XXI.

53 Obra realizada por Jerzy Grotowski en 1965 y 1968 en el teatro laboratorio de Breslavia. Grotowski Jerzy *Hacia un teatro pobre*, editorial siglo XXI.

54 Conversación de la postulante con el mtro Thomas Richards, dentro del primer encuentro de actuación viva entre la Universidad de Guanajuato y el Workcenter Jerzy Grotowsky and Thomas Richards 2018.

3.- Los actores deben ser entrenados de tal manera que se depuren de artificios e imposiciones sociales, culturales y políticas; sus cuerpos deben ser modificados para estar al servicio de la escena.

4.- La importancia de la relación del actor con el espectador no solamente consiste en que este último advierta la presencia del otro, también deberá cimbrar al espectador y entrar en una relación directamente humana para relacionarse con él.

5.- Comprender que el actor crea con su ser, al igual que el escultor que esculpe cada parte de la piedra con la que trabaja.

En realidad, todos estos maestros de la actuación buscaban herramientas para depurar al actor y permitirle ser un instrumento; Konstantin Stanislavski se centra más en la psicología, Antonin Artaud en las experiencias extra corporales y Jerzy Grotowski en las ceremonias rituales para generar estados alterados de consciencia. El sistema que propongo utiliza la bioenergética que utilizaba el maestro Valencia en su método y del método Feldenkrais de educación somática, la conjugación de ambos sistemas conforma las bases del sistema que propongo en este trabajo para entrenar actores.

4.4. Rodolfo Valencia

El maestro Valencia⁵⁵ buscaba al *actor transparente*, un actor que se ha depurado a tal grado que puede estar en el escenario y simplemente mostrarse para que puedas verte en él, porque está revelando un rasgo humano. Un actor que no está pretendiendo nada, que es presencia pura y su pura presencia es de una fuerza tal, que el espectador no puede dejar, no solo de verlo, sino de estar con él. Es un actor que está totalmente presente ahí, siendo CON el espectador, anulando la idea de la cuarta pared porque no hay divisiones. Un actor que está trabajando con el espectador todo el tiempo y que está creando relaciones vivas, de tal modo que aun cuando existiera la barrera física del foro a la italiana no habría inconvenientes porque el actor está con él mismo, después con sus compañeros y así mismo con el espectador.

El material que usaba el maestro Valencia para enseñarnos el uso dramático del texto era un fragmento escrito por Friederich Nietzsche: “*El hombre es una cuerda suspendida entre la bestia y el súper hombre, una cuerda sobre un abismo, peligroso trayecto que es peligroso caminar; peligroso mirar atrás, peligroso temblar y detenerse. Lo que yo amo en el superhombre es que es un tránsito y no un final*”.⁵⁶ Este era el enfoque de su metodología actoral.

En el proceso de trabajo del maestro Valencia había una técnica precisa para el actor, la cual no depende de -como decía él-, “si las musas bajan o no”. Ahí hay una técnica precisa para que cada noche tu llegues a la misma calidad porque eres tu quien la crea, y no estas dependiendo de haber si hoy sale bien y mañana no. En el trabajo del maestro Valencia hay pasos exactos para que logres un resultado, te permite llegar a trabajar con la misma calidad todos los días porque a través de una serie de pasos concretos se determina el objetivo.

55 El maestro Rodolfo Valencia es mi referencia de Actuación Orgánica al haber sido su alumna por 3 años, en la Universidad Nacional Autónoma de México, para especializarme en su metodología teatral. Su trabajo contiene todos los puntos señalados anteriormente respecto a lo orgánico en la actuación, y debido a que este estudio se enfoca en la actuación orgánica con los específicos grupos de estudio con los que he trabajado, sentaré las bases de la actuación orgánica del método Valencia, de la que parto desde mi propia experiencia escénica.

56 Nietzsche Friederick, “Así hablo Zaparrastrara”, editorial, siglo XXI.

El maestro Valencia también generó un método para hacer teatro, así fue como supe y entendí lo que era el *lenguaje escénico*, esa era su contienda más fuerte porque quería que todos estructuráramos un lenguaje con nosotros mismos para construir una escena con calidad. A pesar de que este lenguaje es básico, desafortunadamente todavía es algo que se pasa por alto y que desconocen muchas personas relacionadas al teatro. Los “directores que ilustran textos”⁵⁷ no hacen teatro porque el teatro tiene su propio lenguaje y es diferente al lenguaje escrito.

Biografía

Rodolfo Valencia nació en 1925, en Michoacán. Proveniente de una familia católica conservadora partió a la ciudad de México para realizar sus estudios en filosofía. Después realizó un posgrado de estudios en la Sorbona, en París, donde conoció a varios de los grandes exponentes del vanguardismo. Regresó a México y comenzó a hacer teatro para después llegar al grupo del maestro Seki Sano, donde profundizó en las técnicas de actuación y dirección siendo el asistente de dirección del maestro. Creó el proyecto de teatro campesino y trabajó subvencionado por la CONASUPO. Estudió la Licenciatura de Literatura, Dramática y Teatro de la UNAM y trabajó como profesor impartiendo las cátedras de Dirección de actores y Actuación durante 25 años. Falleció en la Ciudad de México el 26 de julio de 2006 a los 81 años.

Bases

La base primordial de su método fue su profesión y vocación como filósofo con un claro giro existencialista cimentado en los postulados de Martin Heidegger; “el ser es un ser para la muerte”⁵⁸, en otros términos, saber quiénes somos nos transforma y nos da autonomía, dejamos de ser un borrego más en el rebaño. Reconocer que hemos venido a la vida para simplemente morir, ¿qué haremos frente a eso?, nos permite confrontarnos con nuestra mortalidad, ¿qué nos hace estar aquí y ahora? Para los niveles escénicos el maestro Valencia utilizó como eje principal la técnica vivencial de Stanislavski, que conoció por medio de su maestro Seki Sano. A su vez, trabajó la terapia bioenergética (la energía del cuerpo) y empleó estas herramientas para generar la depuración en el actor logrando el *actor transparente*. Podemos entender los canales de energía corporal como elementos similares a las venas, estos canales se distribuyen y a veces se atorán, como si habláramos de la plomería de una casa. Las situaciones emocionales de la vida pueden generar nudos que impiden que la energía fluya con libertad. Por medio de la respiración la bioenergética abre esos nudos y los libera, la mayoría de las veces catárticamente (los desborda), para restaurar el paso de la energía a lo largo del cuerpo.

Así mismo, el maestro Valencia conoció el método Gestalt, que es un tipo de terapia alternativa al psicoanálisis. Cabe mencionar que este método tan solo lo utilizaba cuando algún alumno se encontraba frente a una situación emocional bloqueada o a punto de estallar, lo hacía para drenar la situación o la emoción, y por supuesto, después de desarrollar el trabajo él siempre preguntaba “¿de qué se da cuenta?”; nos decía que era para que la experiencia no se volviera tabú.

De esta manera, él tejió esas 4 teorías para crear una propia; una técnica y un método claro de actuación, aunque en realidad él no hacía la división entre director o actor, porque para él todos éramos creadores escénicos.

57 Trabajo 3 años con el maestro Rodolfo Valencia, por lo que varias de las expresiones que comparto en este trabajo, eran expresiones que utilizaba frecuentemente el maestro al impartirnos sus clases, hasta que se volvían parte de un vocabulario propio de su método y su visión de mundo.

58 Martin Heidegger, *Ser y Tiempo*, editorial Fondo de Cultura Económica.

Técnica

La técnica actoral del maestro Valencia consiste en dos pasos. Primero hay que realizar un registro a partir de la bioenergética, con la finalidad de sensibilizar el cuerpo y despertarlo, a la par de que se va limpiando el flujo de energía corporal. Posteriormente se procede a realizar la relajación, la cual se hace por medio de la respiración y contracciones musculares que se hacen y se sueltan a lo largo del cuerpo. El punto central de la relajación consiste en abrir y conectar la columna vertebral que es la fuente de ese canal de energía, a esto él lo llamaba *el contacto con la agresividad*, la cual no se refiere a la violencia. La agresividad es la fuerza necesaria para enfrentar cada día de tu vida, como el lobo que sale a cazar o el venado que escapa del cazador.

La otra parte de su técnica es *la creación del sentimiento*. De la misma manera, a través de la respiración como entrada, se contrae una parte del cuerpo y un sentimiento comienza a brotar, cuando esto sucede, la respiración se modifica, sin perder esa respiración, vas dejando que el sentimiento inunde todo tu cuerpo. Dado que ese sentimiento lo creaste por voluntad propia, simplemente lo sueltas y desaparece, lo cual te genera una GRAN libertad interior.

Método

En realidad es un trabajo extenso el que realizó el maestro Valencia a lo largo de su vida y sólo puede dársele su digno valor en un trabajo especial para hablar de él⁵⁹, en esta sección solamente nombraré algunas de las partes que conforman su método:

- *Relaciones dramáticas significantes en el espacio.*
- *Uso dramático del espacio.*
- *Estado de disponibilidad.*
- *Conflicto.*
- *Confrontación.*
- *Desenlace*
- *Uso dramático del texto (sentido del texto/ sentido subjetivo del texto/ sentido dramático del texto).*
- *Ritmo.*
- *Desarrollo en cada uno de los otros parámetros.*
- *Uso dramático del objeto.*

Lo más importante del método del maestro Valencia era lograr conocerte a ti mismo, poder utilizarte conscientemente en la escena. Aquella fue la primera vez que escuché acerca del actuar conscientemente y a voluntad, que lo más importante es la presencia y dejar sentir el todo del ser humano, considerando que lo más trascendente es la presencia, sentir la totalidad del ser humano, porque *“nada que sea humano me es ajeno”*. Entenderte como ser humano es poder entender al otro y otorgarle una experiencia con peso existencial al otro ser humano que convive contigo en el hecho escénico, el espectador.

59 También pueden consultarse *Las enseñanzas del maestro Valencia* de Domingo Adame, y 2 tesis de licenciatura del colegio de literatura dramática y teatro de la UNAM, una hecha por el alumno Iván Herrera y otra por el alumno Omar Sandoval, también alumnos del maestro Valencia.

5. ¿QUÉ ES EL FELDENKRAIS?

“El movimiento es vida, la vida es un proceso, mejorar la calidad del proceso, es mejorar la calidad de la vida misma”.

Moshé Feldenkrais

El método Feldenkrais lleva el mismo nombre que su creador, el Doctor en Física Moshé Feldenkrais. Su método consiste en educación somática, esto quiere decir enseñarle a tu cuerpo los patrones corporales que ha vuelto habituales y que puede expandir para mejorarse a sí mismo. Somático se entiende como el cuerpo vivido, experimentado en un contexto real.⁶⁰ La palabra *cuerpo* en este método se entiende como toda tu persona: tu movimiento, tus emociones, sensaciones y pensamientos. Este método se realiza con movimientos suaves y lentos mientras se está acostado en el piso, solamente se hace uso del esfuerzo necesario. De esta manera, los patrones neuronales que tenemos y que generan nuestras dificultades físicas, mentales, emocionales, sensoriales y de movimiento van desapareciendo, te vas ampliando porque tus patrones ahora tienen más opciones de acción. Es un trabajo de autoconocimiento cuya entrada es el movimiento.

5.1 Narración biográfica del Dr. Moshé Feldenkrais, realizada por el Dr. Stephen Rosenholtz

Voy a relatar la biografía del Dr. Moshé Feldenkrais como la cuenta el Dr. Stephen Rosenholtz,⁶¹ maestro y entrenador internacional del método Feldenkrais, ya que lo hace de forma amena y muy divertida, dejándonos ver el camino que recorrió el Dr. Feldenkrais para llegar a generar su método:

“Moshé dijo que nació en una ciudad Rusa y que en su familia aprendió a discutir; a la hora de comer hablaban desde todas las perspectivas que pudiera haber alrededor de un tema. A los 13 años salió de Rusia a Palestina, fue un camino muy largo y difícil por la situación que sufría con la guerra Europa, fue arduo, pero salió adelante. Hablaba de las posibilidades de la especie, él creía que todos podíamos recuperarnos de todo, así que no dejaba que le dijeran qué podía o no podía hacer.

Cuando llegó a Palestina en 1920 empezó a trabajar en la construcción en Tel Aviv, le gustaba mucho jugar fútbol y en la ciudad de Aco donde vivía había personas árabes por lo que ambas religiones peleaban con frecuencia. Para ese entonces, ellos decidieron estudiar un tipo de defensa personal que practicaban con sus amigos, pero cuando estaban en la calle y eran atacados por los árabes que venían con cuchillos, sus tácticas de defensas no eran muy prácticas, así que se dio cuenta de que ahí había algo mal por lo que decidió elaborar una nueva forma de defensa. Para hacer esto, fue atacando a sus amigos por sorpresa en la calle, fijándose en cuál era la respuesta primaria de las personas atacadas y a partir de ese movimiento ideó otro, el cual sería el siguiente movimiento para atacar. Con este conocimiento escribió un libro.

60 “La educación somática es el campo de práctica y conocimiento al que pertenecen una variedad de métodos que se interesan en el aprendizaje de la conciencia del cuerpo viviente (el soma) moviéndose en el medio ambiente. Es una nueva disciplina que se orienta a nuestra habilidad para conocer nuestro cuerpo desde la propia experiencia incorporada. Nos ofrece métodos para conocer mejor quiénes somos y cómo nos movemos y actuamos en nuestro ambiente. La educación somática es importante porque mejora el aspecto interno y externo de nuestro movimiento, la calidad de nuestra experiencia y la eficacia de nuestras acciones en el mundo.” Joly, Ivan, “*Educación Somática*” pp. 33, 34.

61 Bitácora del 6to entrenamiento Feldenkrais, Universidad de Colima, enero 2020. Dr. Stephen Rosenholtz maestro y entrenador internacional Feldenkrais relata la biografía del Dr. Moshé Feldenkrais como recuerda que él les contaba.

Moshé Feldenkrais continuó con sus estudios y ganó una beca para hacer su doctorado en Ingeniería Física, en la Sorbona de París. En esta misma ciudad asistió a una lectura del fundador del Judo en Japón, llamado Kano, su charla era de movimiento eficiente y su forma de judo, y al finalizar Moshé le dio una copia de su libro de autodefensa al maestro. Después el maestro Kano lo contacto, porque dijo —Todo esto lo sabemos, pero tu descubriste un movimiento que no teníamos- El maestro Kano incluyó el movimiento a su entrenamiento y decidieron entrenar a Moshé en judo, mandaron un maestro para hacerlo fundando así el primer grupo de judo en Francia.

Al mismo tiempo, él jugaba fútbol y – como él mismo nos contaba- no ponía gran atención a lo que hacía sino a ir tras del balón, un día le lastimaron de manera grave su rodilla, sus amigos le ayudaron a acomodar la pierna en su lugar e irse en su bicicleta a casa, pero su rodilla empezó a inflamarse. Algunos años después de la Segunda Guerra Mundial, cuando ya vivía en Inglaterra, su problema en la rodilla volvió mientras peleaba en un club de judo. Cuando volvió a lastimarse tuvo que permanecer en cama y puesto que en esa época las prácticas quirúrgicas no eran tan sofisticadas, solamente había un 50% de probabilidades para que él se recuperara, por lo que el Dr. Feldenkrais decidió entrenarse a él mismo para incorporarse íntegramente y volver a su vida. A través de sus métodos descubrió el modo en el que él aprendió a caminar cuando era niño y recapturó sus patrones primarios para poder cargar su peso con el esqueleto, así fue como logró regresar a la vida. Se dio cuenta de que, si lograba quitar la compulsión de lograr, entonces la atención se dirigía hacia el cómo lo hacía y la calidad del movimiento cambiaba, poco a poco los resultados llegaron por sí mismos, sin intentar lograr nada.

Después de sus descubrimientos empezó a trabajar con sus manos, ayudándoles a otras personas que tenían problemas, básicamente lo que ahora nosotros llamamos Integración *Funcional IF*. Él trabajaba explorando la organización de la persona para mejorar su organización de manera que pudieran realizar lo que antes no lograban concretar, porque había una nueva organización de sí mismos que podía permitirselos.

Moshé seguía trabajando en el *Marie Curie Labs*, en fisión, en Francia. En Palestina trabajaba un rato en física y después en este trabajo corporal que estaba haciendo con sus manos. Fue altamente criticado y no entendido por su entorno familiar y profesional. Pero ahora sus libros, su trabajo, su manera de pensar están en todas partes de Europa y el resto del mundo. Cuando estaba en Inglaterra en la segunda guerra mundial trabajando en submarinos y enseñaba judo a los otros ingenieros y físicos, escribió su segundo libro *Cuerpo y comportamiento maduro*, este trabajo es un estudio de gravitación, aprendizaje, sexualidad y biología del ser humano. Luego escribió otro libro que tiene las mismas ideas, pero más enfocadas hacia lo psicológico, *El poder del yo*, nunca lo quiso publicar, su publicación fue póstuma.

Escribió varios libros y la gente comenzó a saber de él, como eran muchas las personas que iban a verlo, él empezó a pensar en la manera en que podía comunicar aquello que había creado y diseñó las lecciones *ATM Autoconsciencia a través del movimiento*, las cuales implementó en su trabajo grupal. De manera posterior, realizó 2 entrenamientos profesionales en el método Feldenkrais en Estados Unidos, aunque el segundo entrenamiento no logró terminarlo debido a su fallecimiento en 1984.”

Bases

Las bases teórico científicas que el Dr. Moshé Feldenkrais utilizó para crear su método son las siguientes:

Gravedad. Es la fuerza que nos mantiene dentro de la atmósfera del planeta. El método utiliza la relación de lo más pesado de nuestro cuerpo, que son los huesos, con la gravedad.

Sistema nervioso. Es el coordinador de todo lo que somos: funcionamiento de órganos, pensamiento, movimientos y sentidos. Toda nuestra vida está guiada, efectuada y regulada por los nervios que corren a lo largo de todo nuestro cuerpo comunicándose con el cerebro, médula espinal y todos los nervios del cuerpo.

Desarrollo ontogenético del ser humano. Es el proceso de desarrollo de un bebé hasta aproximadamente los 2 años, cuando empieza a caminar.

Desarrollo filogenético de la especie. Es el proceso evolutivo que transitó la humanidad para ir del chimpancé al *homo sapiens sapiens* erguido.

Teoría de sistemas. Más claramente ejemplificado en las computadoras o en el internet, esta teoría habla de que todo está interconectado de manera que el todo es la parte y la parte es el todo.

Palabras clave

Las siguientes son palabras que el Dr. Feldenkrais empleó para definir los aspectos específicos de su método:

Autoconciencia: estado de atención completa en un entorno vivo.

Autoimagen: la imagen que tengo de mí mismo.

Expresión corporal: la forma que toma nuestro cuerpo para manifestar lo que es y cómo se vive.

Hábito: forma inconsciente y automática de realizar las acciones que se han repetido con anterioridad.

Motivos cruzados: cuando se tiene más de una intención al realizar una acción.

Movimientos parasitarios: contracciones musculares que no son necesarias para lo que se está haciendo porque sobran, están de más. Como apretar la boca mientras hacemos un abdominal, es innecesario.

Acción potente: una acción con motivo único, como una flecha; emoción, pensamiento, sensación y movimiento son una sola acción.

Espontaneidad: la capacidad de expresar en el lugar, momento, intensidad y manera necesarios libremente.

Reversibilidad: la capacidad de regresar.

Segunda parte: Bases científicas

6. ¿CÓMO SE CREÓ Y DE QUÉ MANERA FUNCIONA ESTE INSTRUMENTO QUE SOMOS?

6. 1. El desarrollo filogenético de la especie

La perspectiva de este sistema de entrenamiento⁶² que fundamento en mi análisis, es entender el trabajo del actor como el trabajo de cualquier otro artista y como un oficio. Es decir, un músico, sabe cómo funciona su instrumento, cuándo está afinado, cuando no lo está y así mismo sabe cómo afinarlo. Sabe por qué se desafinó y está consciente de que es absolutamente necesario que su instrumento esté afinado para que pueda tocar algo de calidad. De la misma manera, el carpintero, mecánico, electricista e ingeniero saben de qué manera funciona el material con el que trabajan, cómo está hecho, por qué, cómo reacciona de la manera que lo hace, con que se relaciona, cuándo está en su estado óptimo y cuando no. Entonces él puede hacer lo que requiera o lo que le pidan sin dificultad alguna y si alguna situación se presenta solucionarla, porque conoce su instrumento, sus herramientas y su oficio.

Bien, entonces como veníamos diciendo, en esta propuesta es muy claro que para el actor su cuerpo es su instrumento y la acción para Moshé Feldenkrais es la correlación de movimiento-emoción-sensación y pensamiento.⁶³ Para comprender qué es y cómo funciona este instrumento-cuerpo del actor voy a recurrir en un primer momento a la antropología. El desarrollo filogenético de la especie es una de las bases que utilizó el Dr. Moshé Feldenkrais para crear su método. Todas las adaptaciones que el sistema muscular y esquelético del ser humano tuvo que hacer en relación a la gravedad para poder estar de pie y la manera en que estas adaptaciones afectaron su manera de vivirse, comprenderse y modificar su mundo interior.

6. 2. Un cerebro demasiado grande

Algo de lo más importante durante el desarrollo de nuestra especie fue el aumento del tamaño del cerebro, conforme evolucionó el ser humano su cerebro creció, así que la evolución tuvo que encontrar alguna estrategia para poder equilibrar esta situación. Cuando nuestros ancestros eran chimpancés sus cerebros eran prácticamente del tamaño de las pelvis de sus madres.

62 SEAPOC, Sistema de entrenamiento actoral permeable, orgánico y consciente. Sistema creado por la mtra. Emma Guadalupe Hernández Ascencio.

63 “Movimiento, sensación, emoción y sentimiento son aspectos de una misma constelación. Cuando uno de ellos se mueve, se mueven también los demás”. <https://feldenkraisbarcelona.net/moshe-feldenkrais/frases/>

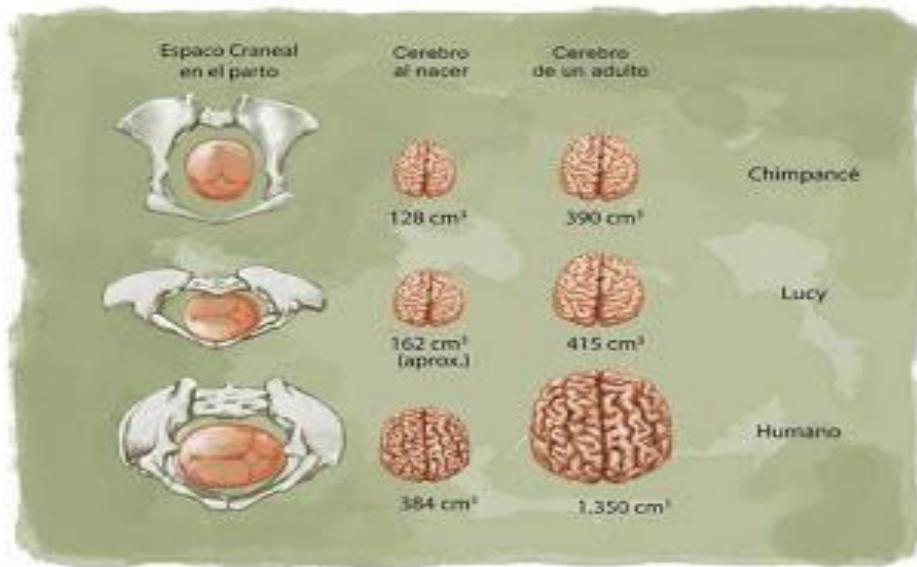


Figura 2. La cadera de Eva, José Enrique Campillo, 2005.

Tal como podemos observar en la imagen (Figura 1), el cerebro del chimpancé crecía solo un poco después de nacer, así que podía ser parido por una pelvis con las mismas dimensiones aproximadas. Esto pasa con varias de las especies animales, la dimensión cerebral correspondiente al máximo desarrollo del bebé no cambia demasiado del que tiene en su nacimiento.⁶⁴

En esta misma ilustración podemos ver un ejemplo de la pelvis de Lucy, la *Australopithecus afarensis* encontrada en Etiopía en 1974, en ella ya vemos un aumento en el tamaño de la pelvis porque dio a luz a una cría con el cerebro más grande, pero también vemos que ese cerebro en su máximo desarrollo es más grande. La evolución siguió su curso y el cerebro humano continuó en aumento, el cerebro en su máximo desarrollo prácticamente cuadruplica su tamaño, eso lo vemos en la tercera imagen de la ilustración. Pese a que la pelvis de Lucy es más grande que la de un chimpancé, su propia cabeza es aún más grande que su pelvis, por lo que parir un cerebro de ese tamaño <<habría implicado hacer que la mujer tuviera la pelvis de una elefanta, y a nivel de sustento óseo eso no habría sido posible; así que la estrategia de la madre naturaleza fue parir el cerebro más grande que pudiera y hacer que el resto de la maduración se realizaría afuera>>. ⁶⁵ Esto quiere decir que nosotros los seres humanos no nacemos terminados, estamos diseñados para aprender.

Pero, ¿qué significan estas diferencias? significan que el cerebro del chimpancé, al igual que el de muchos otros animales, nace prácticamente terminado. Todos vemos venados, caballos, ovejas, vacas que al salir del vientre de sus madres logran mantenerse de pie y caminar tras de ella, mientras esta emite mugidos para comunicarse y él los responde entendiéndolos. Los animales nacen así, casi independientes de su

64 “Tenemos un cerebro que es muy diferente al resto de los cerebros del reino animal. El cerebro humano crece cinco veces más de su tamaño en el momento del nacimiento. Un cerebro humano al nacer pesa 350 gramos, maso menos lo que pesa en de un chimpance o un gorila. Pero al final de su vida el cerebro de un simio solo pesa 450 gramos, mientras que el cerebro humano crece a una velocidad extraordinaria, desde 350 gramos hasta el cerebro adulto que pesa alrededor de 1500 gramos.” Moshe Feldenkrais, *Los beneficios del movimiento consciente: El método Feldenkrais en acción*. p.30

65 José Enrique Campillo, *La cadera de Eva*, 2005.

madre, listos para ponerse en funcionamiento.⁶⁶ En cambio un bebé humano no, al nacer un bebé es en realidad inútil porque no logra comunicarse, no puede moverse y no conoce su mundo. Este bebé necesitará forzosamente de su madre y de su entorno para sobrevivir.

Para poder ser parido el ser humano nace con sus necesidades involuntarias terminadas y listas para funcionar (respirar, defecar, dormir) pero todo lo que lo hace específicamente y singularmente humano en realidad no existe. Él no sabe ni caminar, ni hablar, ni relacionarse socialmente, tampoco intervenir en su entorno. Todo eso es APRENDIDO, ¿qué otras implicaciones tienen esa diferencia? Esto es lo que te hace a ti, ser tú mismo, y que nadie ni tu hermano gemelo sea igual a ti.⁶⁷

Todos los caballos son demasiado parecidos sin llegar a ser copias idénticas, porque al nacer les queda poco espacio para aprender cosas extras que les puedan añadir características distintas. Sin embargo, un ser humano nace solo con una cuarta parte del desarrollo total de su cerebro, esto quiere decir que esas otras $\frac{3}{4}$ partes van a estar mezcladas totalmente con su experiencia de vida, por lo tanto, eso lo va haciendo demasiado diferente a cualquier otro.

6. 3. Desarrollo ontogenético de la especie, desarrollo del bebé de 0-2 años, principal aprendizaje que nos hace ser quienes somos

El ser humano (*ontos*⁶⁸) se desarrolla desde que nace hasta que logra caminar. Esta es la etapa en que cada uno de nosotros se convierte en la persona que es, “para bien, para mal y para todo lo demás”, diría el maestro Valencia.

Cuando el bebé nace no logra moverse ni comunicarse. Ninguno nacimos con curvas en nuestra espalda, un bebé tiene su espalda plana, por eso no pueden sostener su cabeza. La curva lumbar y la cervical, así como el arco del pie, se forman en el desarrollo del niño para poder caminar, cada una se va acomodando mientras nos movemos.

Cuando el bebé nace solo puede estar boca arriba, inicialmente ni siquiera puede levantar sus piernas ni sus brazos, poco a poco el bebé empieza a probar levantar sus piernas y brazos, esto lo lleva a agarrarse sus pies y llevárselos a la boca. Después empieza a girar hacia sus costados rodando su pelvis, hasta lograr estar acostado de lado. Estando ahí, inicia a extender de lado su cuerpo para mirar a su mamá acostada en la cama o a los objetos colocados a su alrededor. Cuando el bebé siente que ha dominado la

66 “Nacemos con muy pocos reflejos e instintos. Los instintos de la especie humana son casi inexistentes. Ningún ser humano puede llevarse una hierba a la boca y distinguir por el sabor si es venenosa. ...Pero los humanos tienen algo, y es que aprenden de una manera diferente. Las especies animales saben lo que tienen que hacer y cómo van a vivir. Un castor sabe cómo construir una casa sin aprender cómo hacerlo. Aunque no están ciertos. Los animales también tienen que aprender, pero muy poco, comparado con la especie humana. El aprendizaje es esencial. Pero el grado de aprendizaje que la especie humana usa para su propio desarrollo es mucho mayor. Comparados con los animales, no tenemos nada de instintos solo la capacidad de aprender”. *Moshe Feldenkrais, Los beneficios del movimiento consciente: El método Feldenkrais en acción*, pp. 30-31.

67 “Uno puede diferenciar una persona de otra por su marcha, así como por su huella digital. No hay dos personas que caminen igual; sin embargo, todos los leones caminan igual, todas las cobras se arrastran igual. Son tan parecidos que a menos que esté uno muy familiarizado con ellos y los estudie y observe, no puede uno diferenciarlos. Pero en un ser humano la diferencia es lo más importante. ¿cómo es que de tres billones de gentes uno pueda diferenciar a cada uno por la marcha con solo verlo una vez? *Ibid*, p 32.

68 *Ontología* significa "el estudio del ser". Esta palabra se forma a través de los términos griegos *ovtos*, *ontos*, que significa ser, ente, y *λόγος*, *logos*, que significa estudio, discurso, ciencia, teoría. La ontología es una parte o rama de la filosofía que estudia la naturaleza del ser, la existencia y la realidad, tratando de determinar las categorías fundamentales y las relaciones del "ser en cuanto ser". <https://www.significados.com/ontologia/>

extensión de su cuerpo comenzará a explorar ir girando hacia el piso moviendo sus piernas para rodar la pelvis. Si lo puede hacer sin problemas sostendrá su cabeza sobre sus brazos, pero si no es así, si el bebé es llevado boca abajo cuando su cuerpo aún no está listo para levantar la cabeza. ¿Imaginen lo que siente?

Si pones a un bebé de panza y su cara queda pegada a la cama porque no puede levantarse probablemente se sentirá asfixiado, con desesperación, impotencia, ansiedad y miedo que genera el no poder respirar. ¿Cómo estarán los otros sentidos de ese bebé?, ¿cómo percibe todo? Seguramente siente que el mundo es un lugar gigantesco, tal vez deformado; su relación con el espacio no existe porque está clavado a la cama y no puede ver nada si la cama le cubre mucho, tampoco podrá escuchar muy bien. En cuanto abra su boca los sabores y los olores serán los de la cama, pero estos se irán uniendo a las sensaciones de ansiedad y desesperación.

Esta puede ser la causa por la que quizás cuando sea grande el olor de cierto jabón de ropa le genere ansiedad, aunque no tenga idea del por qué, puesto que fue algo que vivió en una época de la que no tiene memoria clara. Este ejemplo siempre me sirve para poder explicar que somos aprendizaje, que cada experiencia es única y formará quienes somos. Descarguemos la experiencia de este bebé de acuerdo a los cuatro elementos de la acción que menciona el Dr. Feldenkrais:

Estado emocional: ¿qué siente? asfixia, desesperación, impotencia, ansiedad, miedo.

Percepción sensorial: ¿cómo están sus sentidos? ve todo gigantesco tal vez deformado, su relación con el espacio no existe, esta clavado a la cama no puede ver nada, si la cama le cubre mucho tampoco debe escuchar muy bien, al abrir su boquita los sabores y olores serán los de la cama.

Estado mental: ¿qué estará pensando? Que depende de otros, que es inútil, que su mamá lo abandono, por qué nadie lo ayuda, quién lo puso en esa posición.

Toda esa experiencia (emoción – sensación – movimiento – pensamiento) que puede durar tan solo unos segundos se quedará grabada en los músculos accionados en esa posición y en el esfuerzo para tratar de salir de ella. Tal vez cuando sea adulto y entre a un lugar enorme, su espalda se jalará y su estómago se apretará porque siente que la situación es abrumadora, porque pese a que en realidad no exista un peligro aparente, su registro primario está conformado en ese patrón corporal. Somos aprendizaje a lo largo de cada momento de nuestras vidas, las sensaciones, emociones y pensamientos permanecen asociados a nuestros movimientos, es decir, están fijos en nuestro sistema nervioso a través del sistema musculoesquelético.⁶⁹

Posteriormente, el desarrollo del bebé continúa y pasa de estar boca abajo a levantar cada vez más su cabeza moviendo su pelvis en esta posición, así logra sacar una pierna de lado y poco a poco empieza a arrastrarse. Para esta altura del desarrollo, el bebé ya tiene suficiente manejo de sí mismo que puede ir de estar acostado a sentarse por sí mismo. La unión de estas 2 destrezas le permitirá que vaya de estar sentado a poder levantar las nalguitas e ir probando los 4 puntos que lo prepararán para gatear. Y vemos al bebé en 4 patas sin dar ni un paso. El sistema nervioso requiere su propio tiempo, mientras no esté listo para desplazarse no lo va a hacer y ya hablaremos más adelante de lo que pasa cuando no está listo y se le forzó, pero ya di una idea en la narración anterior.

69 “Lo que los pequeños aprenden antes de los dos años es importante para el resto de sus vidas. Claro que tal aprendizaje depende no solo del niño y su herencia; sino de ser un ser humano en una sociedad humana. Nuestra parte heredada, lo que nos hace un animal humano, debe ser cultivada, habilitada por el aprendizaje para que seamos seres humanos.” Moshe Feldenkrais, *Los beneficios del movimiento consciente: El método Feldenkrais en acción*, p.33.

El bebé que ya gatea después empieza a sostenerse de los objetos sólidos para probar si puede pararse, cuando finalmente se pone de pie aún no estará listo para caminar, por lo que entrenará pasando su peso de una pierna a la otra por largo tiempo, hasta que por fin da un paso. Por supuesto, durante este entrenamiento tendrá que caerse muchas veces y seguirá cayéndose muchas más porque eso es parte fundamental de su aprendizaje. Si el bebé no sabe cómo caer, su sistema no explorará el caminar porque sabe que de lo contrario podría lastimarse.

El desarrollo que desglosé anteriormente, únicamente tiene que ver con la motricidad. Pero aun solamente pensando en eso, ¿tienes idea de lo que significa concebir el mundo mirándolo solo volteado boca arriba?, ¿cómo se transforma el mundo cuando lo vez desde un costado?, al saber que tienes la capacidad de moverte por ti mismo ¿puedes saber en qué se relaciona eso con tu imagen de seguridad personal y con tu curiosidad para afrontar el mundo y la vida?, ¿cómo es estar boca abajo? Imagínate lo que se siente arrastrarse, sentarse y gatear por primera vez, cuando el bebé se sienta tal vez el mundo ya es menos grande, cuando gatea puede observar las cosas por debajo de él, cuando logra caminar y adquiere velocidad puede correr conquistando su libertad total, por eso las risas de los bebés cuando huyen de quien va detrás de ellos. Logran darse cuenta de que ya son una persona independiente de su madre, que han comenzado a ser ellos mismos.

Unido a este desarrollo él bebe va aprendiendo TODO acerca de su entorno; palabras, formas, dimensiones y relaciones sociales. Aprende a distinguir cuándo nos reímos o cuando nos enojamos y de qué manera puede pedir algo, por eso para los papás con hijos autistas, hay un gran dolor porque sus hijos no se expresan y la expresión de las emociones es básicamente el vínculo que tenemos con todo nuestro entorno. Hay etapas en que el niño prueba hasta dónde puede manipular a sus papás a partir de sus emociones, este es un aprendizaje que implica todo lo que está en el espectro del ser humano, incluyendo las cosas lindas y las desagradables, como los traumas horribles, es la etapa en que cada uno aprende a ser quien es, o más bien se conforma un ¿quién soy yo? y al mismo tiempo aprende a ser *ser humano*: reglas sociales, comportamientos, lo bueno y malo según su cultura, aprende a manejar sus desintereses y a medir riesgos. Del mismo modo, debería ser el momento de aprender a conocer, transitar y regular sus emociones, pero eso es una habilidad de la que aún carece la humanidad, en realidad podrá afirmar que TODOS apenas estamos en los albores de la educación emocional, por eso mi trabajo se centra en ese aspecto.

Una educación emocional para que el actor pueda trabajar con su instrumento, que es él mismo; que pueda saber cómo es, cómo funciona y de qué manera debe manejarse para alcanzar las notas precisas que el escenario le demanda. Si ese cuerpo que es su instrumento empezó a formarse afinándose o desafinándose desde niños, el trabajo que nos espera es grande pero no imposible, mucho menos aburrido.

Espero que con este apartado se pueda comprender que TODA experiencia de vida que hemos tenido está llena de información acerca de nosotros, de nuestro entorno, de nuestra cultura y de nuestras posibilidades. Un porcentaje bastante elevado de lo que somos es aprendido, lo que significa que no es real que ya seamos así y que no tengamos opciones para cambiar. Por el contrario, nuestra naturaleza es cambiar. La naturaleza de nuestro sistema nervioso es aprender constantemente y cambiar. Tal vez en términos *artaudianos*, probar la *motilidad*⁷⁰ era probar diferentes cosas cada vez, como quien está en un

70 “El sujeto-simulacro, que no sostenido por ningún principio ningún arjé, no es un “ser”: se reduce a la dinámica de la *motilidad*, al recorrido fugitivo de la superficie, ocupa sucesivamente todos los lugares, adopta humorísticamente todas

río y pisa las piedras para pasar al otro lado. Somos movimiento constante porque estamos cambiando siempre.

Hasta esta parte del texto hemos resuelto cómo funciona nuestro sistema nervioso y cómo se originó, ahora entendamos como podemos afinarlo.

7. ¿CÓMO FUNCIONA NUESTRO SISTEMA NERVIOSO?

7. 1. El Homúnculo

En el siglo pasado se pensaba que el cerebro funcionaba por áreas de especialización, como si todo lo referente a la mano estuviera en una parte, todo lo de los pies en otra y así consecutivamente con cada una de las partes del cuerpo. El *homúnculo* fue el nombre que el neurocirujano norteamericano Wilder Graves Penfield dio a esa idea y la representó mediante un esquema del cerebro dividido en áreas de especialización relacionadas con el cuerpo humano.

Este pensamiento es propio de la era moderna porque se buscaba la especialización del conocimiento. Desde 1752, cuando se propuso elaborar la enciclopedia con el fin de organizar todo el conocimiento del mundo, la concepción del pensamiento que se formó era a través de las especializaciones, de esta manera durante todo el siglo XIX y gran parte del siglo XX se realizaron los acercamientos a los fenómenos que se analizaban, por ejemplo, en el cuerpo humano se estudió el trabajo independiente de los órganos, en la sociedad cada estrato fue separándose hasta que quedó dividida en diferentes clases económicas: baja, media, alta. Los estudios históricos se comenzaron a entender como un cúmulo de hechos sucedidos en el pasado, la psicología se concibió como la ciencia que estudiaba lo que les sucedía a las personas en el inconsciente de su mente, la economía fue entendida como las estrategias para la circulación del dinero, etcétera. En general todo esto funcionaba porque permitía que las personas aprendieran más de cada una de las áreas del conocimiento del mundo.

Nuestro sistema nervioso también era concebido como diferentes partes especializadas y estructuradas para estar juntas. En 1900 aparecieron nuevas ideas y se planteó la *Teoría de sistemas*, a modo de ejemplo, en el área de historia aparece la *historia de las mentalidades*, la cual analiza la historia no solo a través de los hechos del pasado, sino que también considera algunas de las siguientes preguntas: ¿cómo era la sociedad de aquella época?, ¿de qué manera funcionaba su economía?, ¿cuál y cómo era su ubicación geográfica?, ¿cuál era su sistema de trabajo?, etc., es decir, tanto los estudios de geografía, psicología, economía, sociología y biología nos permitían entender todo el horizonte temporal de un grupo social.

En el cuerpo humano hablar de trabajo somático hace referencia al cuerpo dentro de un contexto vivo, un cuerpo *experimentado*.⁷¹ Mientras un bebé completa su desarrollo y va aprendiendo a caminar aprende

las imágenes identificatorias para rechazarlas todas". Dumoille Camille, Nietzsche y Artaud, *por una ética de la crueldad*, p. 124.

71 "En otras palabras, la experiencia de nosotros mismos y del mundo emerge en la interfase de nuestros cuerpos con el mundo. Nuestros cuerpos son todo el tiempo parte del mundo físico que sentimos. El mundo externo no tiene existencia para mí si no estoy vivo como "un cuerpo"- incluso las experiencias fuera del cuerpo tienen que reportarse por "un alguien corporal". Lo mismo con experimentos cercanos a la muerte e ideas de abducciones extraterrestres. Alguien que haya tenido estas experiencias necesita de su cuerpo para hablar de ellas. mi conjetura es que necesitaron ser ese cuerpo también, para tener la experiencia de sentirse como estando fuera. En tanto que somos objetos físicos, cuerpos en el mundo de los cuerpos, estamos relacionados con la gravedad, con las leyes de la masa y el movimiento. Para mantener nuestras vidas como cuerpos, los líquidos de nuestro cuerpo necesitan circular; necesitamos intercambiar volúmenes de gases a través de la respiración, tenemos que mantener balance y orientación para caminar, etcétera." Ivan Joly, "Educación somática, reflexiones sobre la práctica de la conciencia en movimiento", 2008, Universidad Nacional Autónoma de México, p.34.

a decodificar el mundo que lo rodea; conoce el lenguaje, las relaciones humanas, los entornos, las situaciones, así como las emociones, los pensamientos, conceptos y sentimientos. Las experiencias que viva de pequeño conformaran la manera en que esta persona conciba el mundo cuando sea mayor.

En la actualidad la ciencia ha descubierto que el sistema nervioso no trabaja por áreas de especialización, sino como una interrelación constante, es decir, que el sistema aprende funciones a través de las cuales realiza acciones, porque no le sirve tener áreas de especialización si no sabe para qué utilizarlas. Sería como tener todos los elementos para cocinar un huevo; huevo, sartén, pala, aceite y sal, pero sin saber en qué orden hay que seguir los pasos para llegar a un resultado comestible. El sistema nervioso conoce la función “cocinar un huevo”, para este ejemplo nos referimos a la forma más sencilla de hacer un huevo. Digamos que en el sistema nervioso hay una guía con los ingredientes; cómo combinarlos, cómo usar su propio cuerpo para poder accionar y todos los factores que puedan entrar en relación; no es solamente tener una receta e ingredientes, es saber si el aceite está listo para poner el huevo, cómo lo vas a romper, de qué manera lo tienes que mover, cómo saber cuándo ya está listo y cómo usas tu mano para hacerlo, en qué momento hay que apagar el fuego para retirarlo del sartén y ponerlo en tu plato. Diríamos que en el sistema hay un archivo que tiene más archivos interrelacionados, todos actuarán en conjunto para poder hacer ese huevo. Una de esas carpetas indicará cuáles son los ingredientes, otra nos dirá cómo es la receta, otra carpeta nos ayudará con las funciones de la mano, el ojo y la nariz, todo lo que necesitas para hacer ese huevo está almacenado en carpetas interrelacionadas.

7. 2. Tejido de información neuronal

El sistema nervioso funciona mediante mapas neuronales, cada neurona que se conecta con otra neurona transfiere información de una a otra, en cualquier actividad hay implícito un enorme tejido de conexiones y cada carpeta de instrucciones conforma el tejido neuronal, los mapas neuronales, que a su vez se conectan con otras carpetas más, es una red enorme de neuronas pasando información específica. Cada uno de los datos contenidos en estas carpetas tiene relación con otros datos; la mano que toma el huevo, el ojo que lo mira, la mano que siente su peso, la otra mano que lo golpea, el oído que escucha el cascarón mientras truena. ¿cómo sabes que necesitas golpear más o que golpeaste demasiado el cascarón del huevo?, o ¿de qué manera tu cuerpo se acomoda para tratar de no dejar caer la cáscara al sartén? En realidad, cualquier acción que hacemos cotidianamente tiene un sin número de neuronas conectándose entre sí. Si cada mañana tuvieras que preparar el mismo huevo, imagina cuanto tiempo tardarías si tuvieras que poner atención a cada uno de uno de los detalles. Recuerda la primera vez que hiciste un huevo ¿cuánto tiempo te tomo?, y ¿cuánto tiempo te toma ahora?

7. 3. Mapas y Patrones neuronales

Nuestro sistema nervioso es como una súper computadora mega inteligente. No necesita aprender cada día las cosas, si fuera así, tendríamos que aprender a caminar cada día. La estrategia evolutiva de la naturaleza para el ser humano fue *aprender*. Cada vez que haces una nueva actividad, el sistema nervioso hace estos tejidos y al día siguiente vuelve a trazar todo ese camino de tejido, para que seguramente la segunda vez, si aún hay cosas que se nos olvidan podamos afinar el resto de otros detalles para hacer más eficiente la acción. Cada vez que repetimos la misma acción vamos poniendo mayor atención a lo que estamos haciendo, el sistema nervioso crea ese tejido neuronal. Conforme pasan los días, ese tejido va generando caminos y surcos, al igual que cuando repetimos todos los días la misma ruta para llegar a casa, con el paso del tiempo vamos marcando el sendero con nuestros pasos. Al repetir cada día una acción, el sistema nervioso empieza a ser más eficiente, todos hemos sentido la experiencia de hacer algo por primera vez, por ejemplo, al manejar un vehículo lo primero que haces es salir y estar al pendiente del carro, los frenos, el acelerador y las velocidades, pero conforme lo haces más, ya no necesitas poner

atención a todo eso. Tu sistema nervioso genera un mapa del tejido original por repetición y entonces puedes recorrer ese tejido rápidamente.

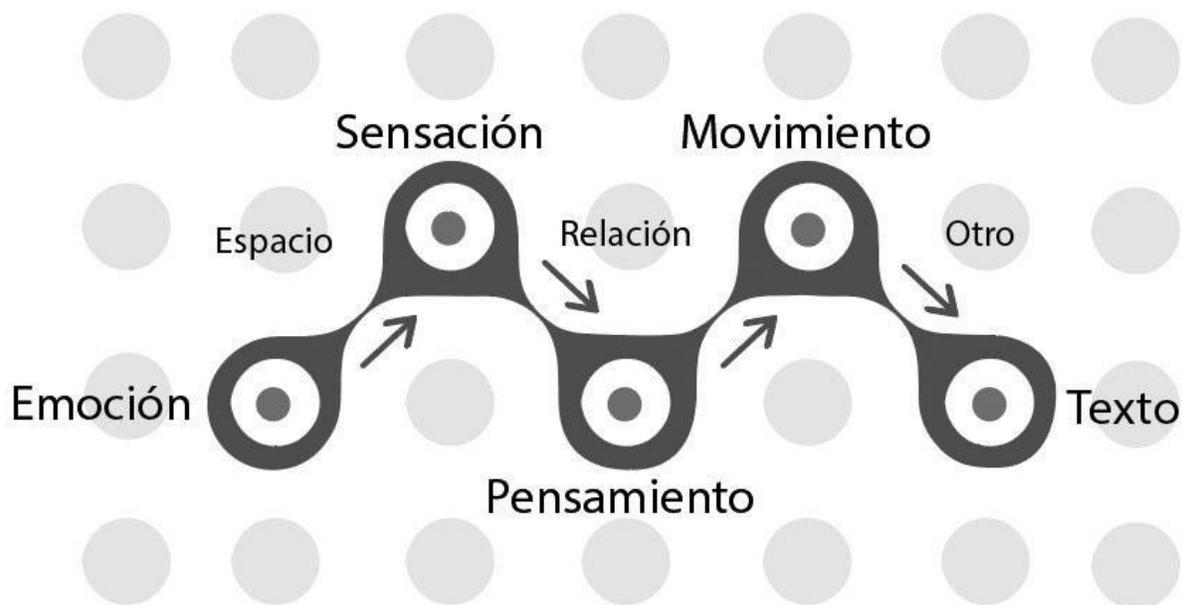


Figura 3. Mapa neuronal

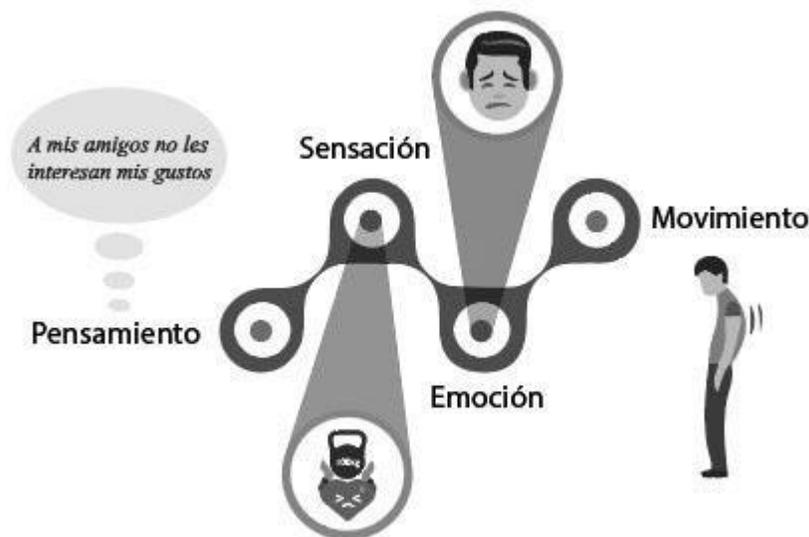


Fig. 3.1 Patrón neuronal

La ciencia ha demostrado que después de 24 días que repites una misma acción, es decir, después de 24 días en que el mapa ha sido recorrido, el sistema nervioso lo graba y entonces ya no necesitas volver a recorrer el camino por pasos, simplemente se reproducirá automáticamente. Por eso es que no necesitamos aprender a caminar otra vez cada mañana. Nuestro sistema nervioso va acumulando aprendizajes, acciones concretas para la vida, para funcionar en un mundo concreto y real. Para ejemplificar, podemos decir que, si te levantas temprano un mes entero, después puedes levantarte temprano indefinidamente, esta es la misma razón por la cual las personas pueden dejar de fumar o logran adelgazar, cambian sus hábitos y empiezan a generar nuevos patrones, nuevas conexiones neuronales.

Cuando este recorrido (acción) se ha hecho sin contratiempos, seguramente te vuelves más eficaz y asertivo; en el caso contrario, esos patrones tan solo quedaron automatizados y traerán dificultad a tu vida porque te impedirán hacer lo que quieres hacer de esto trata el método Feldenkrais. Recuerdo que el maestro Ned Dwelle, un filósofo alemán, entrenador internacional del método Feldenkrais, definía un hábito como: "algo que aprendiste, olvidaste que aprendiste y olvidaste que olvidaste que aprendiste".⁷² Así, los patrones son simplemente la manera en que el sistema nervioso aprende algo y para no ocupar toda su energía cada vez que lo tenga que repetir, crea mapas, los graba y los almacena como funciones.

7. 4. Patrones y libertad

Ahora bien, regresemos al desarrollo del bebé. Esos mapas que se vuelven patrones de acción, están relacionados con toda la experiencia viva que sucedió mientras cualquier patrón se fijaba. Los patrones nos sirven para funcionar cada día: caminar, comer, cambiarnos, bañarnos, peinarlos, estudiar, pensar, escribir, pero también pueden ser los responsables de las barreras que no logramos rebasar en nuestro día a día. Un patrón es funcional para su momento y su contexto; lo que hoy puede salvarte la vida, 10 años después puede ser totalmente innecesario porque obstruye lo que quieres hacer.

⁷² Edward Ned Dwelle, filósofo alemán y Maestro entrenador internacional del método Feldekrais, Frase dicha en julio 2012, 4ta generación de entrenamiento Feldenkrais en la Universidad de Colima.

Así que cuando nos quedamos con patrones antiguos que simplemente seguimos repitiendo, podemos llegar a coartar nuestra libertad. Por ejemplo, si yo no soy capaz de enojarme ante una situación de abuso, no voy a saber poner mis límites y decir que no, simplemente responderé con el patrón que haya aprendido ante esa situación; enojarme, llorar, estar triste, tener miedo o reír. Sí, aunque haya sonado raro, muchos de nosotros cuando estamos más enojados, sonreímos para reprimir nuestro enojo frente a las personas, porque se volvió la manera no organizada en que podemos manejar nuestra ira.⁷³ No somos capaces de explotar y de poner un alto al abuso, ni siquiera somos capaces de irnos, nos quedamos aguantando la situación y tratando de sobrellevarla. Esto se debe a que posiblemente en la infancia o en otras situaciones de nuestra vida esa fue nuestra única opción de supervivencia, debido a la dependencia necesaria a nuestros padres o cuidadores. Sin embargo, si en esta situación, en la que una persona adulta ya no tiene necesidad de dependencia, no hay ningún impedimento real para que pueda poner límites.

Este fue uno de mis puntos detonantes al experimentar el método Feldenkrais y también la formación con el maestro Valencia. El Dr. Moshé Feldenkrais dijo: “Mi método es para recobrar la dignidad humana”,⁷⁴ es decir que mi actuar sea libre de las dependencias de la infancia. El maestro Valencia decía: “Soy un ser en devenir”, estamos transformándonos siempre.

En realidad, la vida es movimiento, siempre estamos cambiando, la propia naturaleza de nuestras células es perecer para que una nueva célula nazca, sino ya estaríamos muertos.

Como decíamos, nuestro sistema nervioso está hecho para aprender, para enfrentarse cada día a nuevos problemas que simplemente son vistos como una propuesta a resolver, un medio que te permite explorar y re instaurar la curiosidad en ti.

Nuestro sistema nervioso tiene la capacidad de descubrir algo nuevo cada día, entonces en realidad, si cada día empiezas a trabajar en un nuevo tejido consciente para resolver la repetición de un patrón que ya no te sirve crearás un mapa diferente que esté destinado a elaborar un nuevo patrón. Al hacer esto tendrás ahora 2 opciones; si cada día tejes una opción diferente ante cada problema tendrás una mayor cantidad de mapas ramificados, con los cuales podrías responder de manera diferente al patrón original que tan solo era una línea de respuesta por que ahora será menos fuerte y podrás utilizar las distintas ramificaciones según sea el caso y la situación con la que te enfrentas.⁷⁵

73 “Muchos se hacen <<buenos>> no aprendiendo a vivir en buena vecindad con los demás, sino haciéndose incapaces de nada que les exija ser independientes. No pueden negarse a nada que se les pida, sencillamente porque tienen miedo a los demás. Así, su bondad es forzada, y por eso se resienten enseguida de su propia conducta. Es una conducta compuesta enteramente de los actos que se imponen hacer u omitir, sencillamente por incapacidad de rechazar ni contradecir a nadie, por muy buena y justificable que pueda ser la contradicción.

La bondad o amabilidad compulsiva de estas personas es síntoma y consecuencia de la agresividad inhibida. Uno llega a identificarse tanto con los demás que está seguro de que sienten la misma angustia cuando se les contradice o se les rechaza, el mismo haber quedado mal, el mismo aislamiento y enajenación que sienten ellos en tales circunstancias.” Moshe Feldenkrais, *El poder del yo*, PP43-44.

74 Frases célebres de Moshé Feldenkrais en la página de Feldenkrais Barcelona, <https://feldenkraisbarcelona.net/moshe-feldenkrais/frases/>

75 “Consideramos el sistema nervioso como algo enteramente fijo desde su primer momento y solo capaz de crecer en el mismo sentido en que un árbol puede crecer, mientras que en realidad el sistema nervioso es susceptible de un crecimiento dirigido. Ahora sabemos que el hombre es el resultado de un crecimiento bajo las particulares condiciones seleccionadas para obtener exactamente lo que, de hecho, obtiene este condicionamiento.

El actual concepto del hombre es estático, y las personas que han crecido en un ambiente formado por este concepto normalmente son incapaces de librarse de las limitaciones entretejidas en su sistema. Aun los mejores de nosotros siguen aferrándose a cualquier cosa que pueda justificar esta idea estática de nosotros mismos. Espero mostrar que la textura humana es esencialmente una ordenación dinámica; que la conducta humana es igualmente dinámica y que, por tanto, la

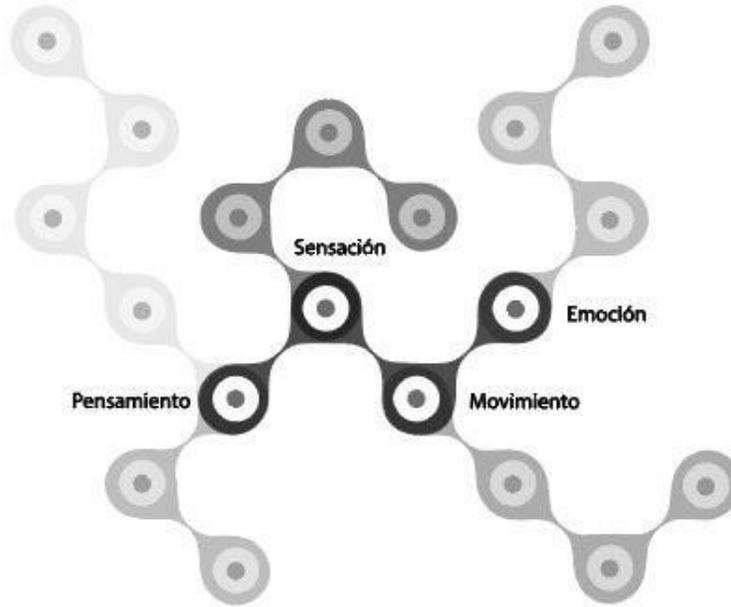


Fig. 4 Patrón neuronal con opciones

Las situaciones y patrones que se repiten se asemejan a lo que dijo Albert Einstein “*hacer lo mismo esperando una respuesta diferente es la definición de la locura*”, porque generalmente ante un problema solamente repetimos las mismas acciones indefinidamente y seguimos estancados en nuestras mismas dificultades, aunque intentemos cambiar.

La base del método Feldenkrais es tomar consciencia de los hábitos repetitivos que nos impiden hacer lo que queremos, darnos opciones porque si tenemos un abanico de opciones, entonces conseguiremos la libertad. En el entrenamiento nos han dicho los maestros que el Dr. Feldenkrais comentaba:

“Si ante un problema solo tienes como opción un sí o un no, no hay libertad, ambas respuestas te están limitando y estrangulando, ambas son difíciles. Pero si para un problema encuentras 5 soluciones diferentes, entonces aparece la elección, eliges una, si no funciona, pasas a la otra, o la otra y así. Esto hace que no quedes atrapado en ansiedad, sino que veas tus posibilidades y te organices para realizarlas”.

De ahí radica su frase central “*Si sabes cómo haces lo que haces, puedes hacer lo que quieras*”

<<naturaleza humana>> es una entidad dinámica constituida por ciertos rasgos heredados y de experiencia; y que la mayoría de las limitaciones con las cuales tropezamos son imputables más a las experiencias a las que estamos sujetos que a la herencia.” Moshé Feldenkrais, *El poder del yo*, p.57.

7. 5. Trabada como una computadora

Como hemos visto nuestro sistema nervioso tuvo que evolucionar y crecer para poder ser las personas que somos hoy, funcionando de manera similar a una computadora, sólo que nosotros somos una computadora más inteligente. Una computadora tiene un sistema operativo, es como el sistema nervioso con el que nacemos. A la computadora le vamos poniendo software y cada software es como una caja de los patrones que ya hemos hablado, sólo que estos patrones no los aprende la computadora, más bien son insertados como códigos. Conforme más software hayas instalado, más cosas puedes realizar, pero si tienes una computadora básica que solamente tiene Word y quieres hacer un cartel será difícil realizarlo, tienes que comprar el programa que te permita hacer eso, de lo contrario la calidad del trabajo bajará y a causa de esto la computadora se volverá muy lenta.

Henry Atlan nos habla de las *Teorías de sistemas* en su libro “*Entre el cristal y el humo*”.⁷⁶ Si tenemos un sistema simple, este solamente tendrá 3 o 4 respuestas de acuerdo a los problemas que conoce. Si este sistema se pone en relación con otro sistema exterior a él, seguramente no sabrá resolverlo. En nuestras computadoras podemos verlo, cuando le pedimos hacer algo que esta fuera de sus capacidades, la computadora se bloquea porque no sabe qué hacer, desconoce lo que le estas pidiendo y se traba. Algo similar le pasa al ser humano que ha vivido muy encerrado, física, mental y emocionalmente. Cuando se enfrenta con algo nuevo no sabe qué hacer y aparecen en él los bloqueos, las máscaras, las defensas, la crisis. Casi todos los grandes cambios de la vida nos producen crisis.

Cualquier sistema requiere de *ruido*. En teoría de sistemas, el concepto de *ruido* es equivalente a crisis para cualquier ser humano en la vida, es la entrada de algo diferente, nuevo, disonante, pero necesario para ampliarse, una vez integrado, ya que esto quiere decir que el sistema tuvo que cambiar algo de sí mismo, para poder admitir lo nuevo, por eso decimos que se amplía o lo que es lo mismo, es necesaria la crisis para desarrollarse.⁷⁷ En los seres humanos, por ejemplo, una crisis es todo lo nuevo donde hay que resolver muchísimas cosas que desconocemos, como salir a estudiar fuera de casa; si nuestra familia de origen nos enseñó a ser autosuficientes y sabemos cómo lavar, planchar, cocinar, limpiar la casa y transportarnos de un lugar a otro, ya tendremos un tramo ganado. La experiencia será como tener una computadora con varios *softwares* disponibles para utilizar, sin embargo, a pesar de ello habrá una ligera crisis porque las crisis ayudan al sistema a crecer.

Hablando de computadoras podemos hablar de sistemas operativos. Windows, Macintosh y Linux son los sistemas operativos. Para el sistema operativo Windows la computadora puede ser marca Dell, Toshiba, Asus, etc. Macintosh no solo son Apple, Linux puedes instalarlo en cualquier computadora de cualquier marca. Si usas *Windows*, este será un sistema básico con tendencia a trabarse, hay muchos virus para estos sistemas operativos y algunas veces pierdes tus datos. Un sistema *Macintosh (IOS)* tiene mejor velocidad, se diseñan menos virus para este, trabaja con software para generar imágenes de alta calidad, el sistema por sí mismo tiene las capacidades para funcionar de una manera óptima, no pierdes archivos. Ahora bien, un sistema *Linux* que es de libre mercado por lo tanto gratuito, es muchísimo más rápido y eficiente, no tiene virus y nunca pierdes tus datos, descargarlo y manejarlo es sumamente fácil y trabaja software complejo a gran velocidad.

76 Atlan Henry “*Entre el cristal y el humo, ensayo sobre la organización de lo vivo*”, serie CIENCIA, editorial Debate

77 “H.Von Foerster fue el primero, que sepamos, en expresar la necesidad de un principio del orden a partir del ruido, para dar cuenta de las propiedades más singulares de los organismos vivos en tanto que sistemas auto-organizadores. Schrodinger, *What is Life?*, en 1945, <<los sistemas auto-reguladores no solo se nutren de orden, también tienen ruido en su menú...No es malo tener ruido en el sistema. Si un sistema se inmoviliza en un estado particular, es inadaptable, y ese estado final puede muy bien ser malo. Sera incapaz de ajustarse a algo que fuera una situación inadecuada>>. *Ibid*, p.45.

A partir de este ejemplo podríamos decir que la inteligencia de estos sistemas es muy singular, sin embargo, aún esos sistemas no aprenden nada nuevo, solo tienen la capacidad de ser sistemas más interconectados. Como menciona Henry Atlan,⁷⁸ un sistema que es capaz de reorganizarse en el momento de crisis al entrar en relación con otro sistema nuevo es un *sistema complejo*. Los seres humanos somos sistemas complejos porque tenemos varios sistemas; circulatorio, respiratorio, límbico, digestivo, esquelético, muscular y nervioso. Para poder existir todos nuestros sistemas están en conexión e interrelación constante por la relación con el exterior, la cual hace que se genere una crisis, algo que provoque un cierto grado de caos y para resolverlo hay que aprender algo nuevo y expandirse. Como decir que nacimos Windows, si nos trabajamos ahora somos Macintosh, pero podríamos tener la capacidad de volvernos Linux. Es decir, en nuestro sistema nervioso, al ser un sistema complejo siempre existe la posibilidad de mejorar, sin límite.

Nadie puede estar aislado del ruido, no podríamos evitar tener alguna dificultad, ni si quiera si hubiéramos sido criados en burbujas ideales aisladas del mundo. Al igual que todo sistema, nuestro sistema necesita tener ruido para desarrollarse, disonancias, con ellas aprendemos; pero cuando estas son de mayor tamaño, generan un patrón desorganizado suficientemente como para volverlo disfuncional. Volviendo al ejemplo del estudiante que se va fuera de casa. Si digamos no logra administrar el dinero que le dan sus padres, seguramente al enfrentarse a las compras del mandado entra en crisis que pueden llegar a ataques de pánico.

Todas las acciones que no somos capaces de hacer como pedir trabajo, levantarnos temprano, exponer frente a un público, salir con personas diferentes, tal vez hasta llamar por teléfono, nos imposibilitan. Son disfuncionales porque no nos dejan funcionar, están desorganizadas. El grado de esta imposibilidad es diverso, en algunas ocasiones la situación puede solucionarse a través de técnicas somáticas, pero en otras los daños son irreparables o reparables únicamente con intervención médica. Para este trabajo de entrenamiento actoral consideré los términos no médicos, porque no soy doctora ni psicóloga o psiquiatra; hablamos del conocimiento de uno mismo, es decir, de la educación somática, aunque el proceso puede sacar a la luz situaciones que le permitan a la persona atenderse con el especialista en cuestión.

7. 6. ¿Por qué nos trabamos?

Nos trabamos al igual que una computadora. Si somos sistemas muy simples cualquier nueva situación nos implica una confrontación con algo exterior a nuestro sistema, esto genera una crisis y debemos tomar la decisión de aprender o no de ello. Muchas veces a las personas les es imposible confrontarse o bien deciden no hacerlo porque no encuentran la manera de resolverlo, pero justamente el problema es que se atorán porque no logran ver la nueva situación en la que se encuentran, entonces les sucede como una computadora, su única opción es trabarse. Ni siquiera hay opción de resolverlo porque no distinguen la dificultad. Las posibilidades de solución no existen.

En el trabajo con los actores esto lo vemos en alumnos que empiezan a hiperventilarse y sus ojos dejan de reaccionar, porque se hacen panorámicos o *se quedan idos*. Se encuentran petrificados, van dejando de moverse y tienden a hacerse bola, dejan de hablar, aunque uno les pida hablar permanecen con su voz

78 “Supongamos un sistema expuesto a cierto número de perturbaciones distintas posibles. Tiene a su disposición cierto número de respuestas. Cada sucesión perturbación-respuesta pone al sistema en un estado determinado. Entre todos los estados posibles, solo algunos son <<aceptables>> desde el punto de vista de la finalidad (aparente al menos) del sistema, que puede ser su simple supervivencia o la realización de una función. La regulación consiste en elegir entre las posibles respuestas las que sitúen al sistema en un estado aceptable.” *Ibidem*.

mínima. Les hablas y parece que no te entienden, que no escuchan, se han trabado y no encuentran como superar o resolver la situación en la que se encuentran.

Podríamos decir que lo anterior se asemeja al niño que está haciendo, lo que coloquialmente llamamos, un *berrinche*,⁷⁹ el niño se está enfrentando ante algo que no conoce y no sabe cómo manejar, entonces se priva. Justo así le pasa al niño autista cuando se enfrenta a una interrelación con la que no puede porque no logra encontrar una manera de asimilarla, su cuerpo empieza a generar reacciones involuntarias. Esos *berrinches* vistos desde una perspectiva *fenomenológica* en realidad son sistemas bloqueados que no encuentran manera de liberarse o ampliarse por sí mismos.

7.7. ¿Cómo sucedieron esos atascamientos?

Nos atascamos cuando fuimos creciendo y nos enfrentamos con cada situación que no pudimos resolver, o fue resuelta de alguna manera no muy óptima.⁸⁰ Por ejemplo, el niño que está feliz jugando con su abuela y que es interrumpido por su madre quien insiste en que ya es hora de irse. El niño comenzará a llorar porque no quiere partir todavía, a lo cual la madre responde con un golpe, o diciéndole frases como “así nadie te va a querer”, “no ya no llores”, o se lo llevan al carro desmoralizado chillando por horas. En el sistema nervioso de ese niño, la acción quedará amarrada a esos sentimientos y a esa reacción de desbordamiento que se volverá compulsiva, porque el sistema no encontró de qué manera regularlo.⁸¹ Dentro de su sistema nervioso quedarán registrados de este modo esas situaciones, de manera que en su vida adulta puede enojarse cuando tenga que despedirse, para no tener que enfrentar la despedida; puede manifestarse inexpresivo o con una nostalgia desbordada. Esto se quedará grabado en los músculos de esa persona a modo de patrón muscular en su cuerpo, y la persona no va a saber porque sucede solo sabrá que esa es la manera en la que responde. De hecho, dice el Dr. Moshé Feldenkrais en su libro *La dificultad de ver lo obvio*, que no importa a cuanta terapia haya ido esa persona para evitar reaccionar de esa manera, como no ha borrado el patrón muscular de su cuerpo el patrón volverá a surgir.⁸²

En Feldenkrais nos movemos lentamente para darnos cuenta de los patrones que tenemos y hacerlos conscientes. En mi clase a los estudiantes les hago imaginar que dibujan una línea. Después deben pensar en cómo se vería la línea si estuviera vista con un microscopio, a simple vista la línea era perfecta, aunque ahora podemos observar que en algunas partes los puntitos van chuecos o hay espacios vacíos. Si haces el movimiento rápido para dibujar la línea tú no te das cuenta de nada de lo que pasa. En Feldenkrais si

79 La palabra *berrinche*, es utilizada como una falta de autoregulación del sistema nervioso en la persona, que le genera reacciones compulsivas. Decidí dejar esta palabra, porque en el habla cotidiana, solemos relacionar la idea de berrinche con algo provocado por la persona de manera consciente con tal de sacar un fin o llamar la atención. Pero desde esta perspectiva solamente es un estado desbordado de las emociones que no encuentra como autoregularse rápidamente.

80 “Los otros actos, los que se desarrollaron bajo una prolongada tensión emocional, o que pasaron muy bruscamente de un grupo al otro, o aquellos a los que nunca se dejó quedar en un grupo ni en el otro (por la irregularidad del adulto), siguen asociados a una gran tensión emocional. Los niños a los que siempre se ha armado un escándalo con la comida, el vestido y el aspecto seguirán asociando gran intensidad emocional a estas cosas, a menos que hayan aprendido a no hacerlo. Al ejecutar tales actos notamos un impulso a detenernos.” Moshe Feldenkrais, *El poder del yo*, p. 62

81 “Al ejecutar tales actos notamos un impulso a detenernos. Como el impulso a *cumplirlos* es más fuerte que el impulso a *no cumplirlos*, los ejecutamos forzados bajo tensión emocional. Al abstenernos de ellos, notamos el impulso de realizarlos..., y los realizamos compulsivamente. En la conducta compulsiva, notamos resistencia y tensión interior, nos encontramos tensos al obrar como lo hacemos. Esta tensión se manifiesta siempre en los músculos de la cara, del cuello, del abdomen y de los dedos de las manos y los pies, y puede detectarse fácilmente si lo interinamos. *Ibidem*.

82 “La recurrencia de la ansiedad puede atribuirse al hecho de que los tratamientos psiquiátricos son indirectos y a menudo incompletos, ya que dejan intactas las vías nerviosas somáticas. Por lo tanto, la extinción de los reflejos condicionados nunca es completa. Al interrumpirse el tratamiento, el hábito muscular afectado en forma indirecta con frecuencia queda inalterado. Gradualmente, la antigua respuesta condicionada será restablecida o reforzada para decirlo de una manera técnica.” Moshé Feldenkrais, “la dificultad de ver lo obvio” pp 70-71

lo haces lentamente empiezas a diferenciar cada parte del movimiento, sabes donde la dirección se va chueca, o en qué parte el movimiento se atora, salta, se detiene o va muy rápido, puedes distinguir el momento en que brota una emoción o tal vez una imagen que te permite recordar algo. Si recorres el mapa neuronal de ese patrón con detalle puedes identificar lo que está desorganizado.

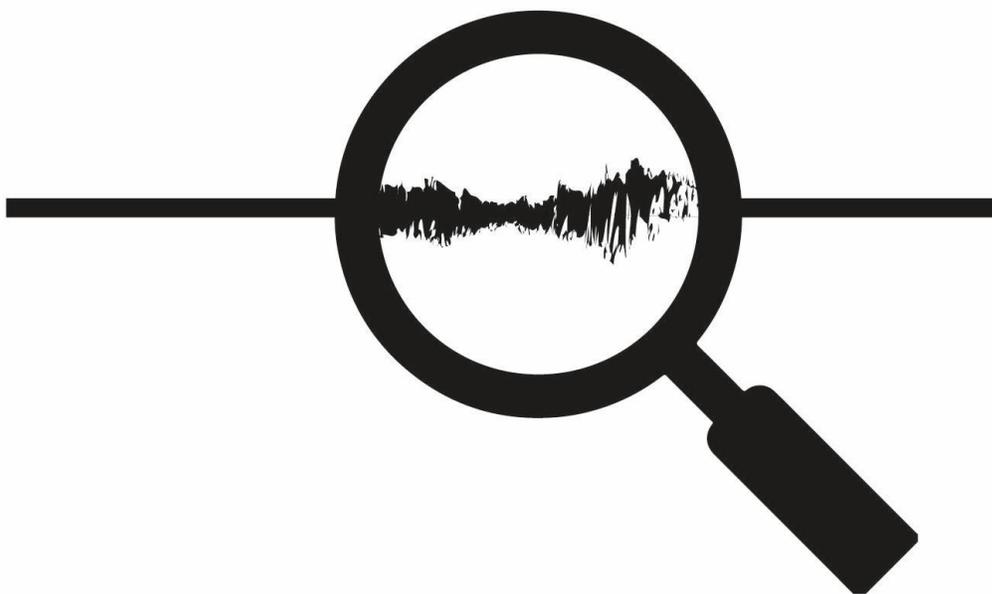


Fig. 5 Por qué moverse lento

Participar en una clase de Feldenkrais es pasar lentamente por cada uno de los patrones de acción que utilizamos en la vida, como si los viéramos en microscopio para entonces descubrir todo lo que se quedó ligado a ese patrón musculo-esquelético.

7. 8. Algunas explicaciones del Dr. Moshé Feldenkrais

En su libro “La dificultad de ver lo obvio”,⁸³ el doctor Feldenkrais nos muestra cómo esos patrones se quedan unidos a los estados de ansiedad, algo similar a cuando estas frente a lo desconocido y te quedas atascado, se genera ansiedad. Explica en su libro que no tenemos muchos instintos realmente, porque como ya hemos dicho, la parte de nosotros con la que nacemos es pequeña; casi todo en nosotros es aprendizaje. Pero sobrevive uno de nuestros instintos más antiguos *el instinto de caída* y este es el único instinto que detiene el movimiento.

“Cualesquiera que sean los instintos que tengamos en cuenta podemos observar algo destacable: solo uno de ellos -el miedo- inhibe el movimiento. Cuando un animal se asusta, se inmoviliza o huye. En ambos casos se produce una parálisis momentánea causada por la primera reacción al estímulo del miedo. Se contraen con violencia los músculos flexores, en especial los del abdomen, y se detiene la respiración. A esto le siguen diversas alteraciones vaso motoras, como la aceleración del pulso, la transpiración e incluso la micción o defecación.”⁸⁴

83 Feldenkrais Moshe, “La dificultad de ver lo obvio”, editorial Paidós.

84 *Ibid.*, p.65.

Menciona el Dr. Feldenkrais, un adulto con problemas de ansiedad debió haber estado sometido constantemente durante su desarrollo a la sensación de peligro, en el vemos el patrón musculoesquelético de la ansiedad suficientemente activo.

7. 9. ¿Qué es el instinto de caída?

Cuando un bebé nace casi no tiene reflejos ni reacciones, sin embargo, cuando siente que se va a caer se hace bolita y deja de respirar, después llora y se le acelera el pulso.⁸⁵ El instinto de caída que un bebé tiene no lo aprende, nace con él. Probablemente este instinto se generó para proteger a las crías en situaciones de peligro, cuando las mamás chimpancés tenían que huir rápidamente cargando a sus bebés entre los árboles varias crías debieron caer y morir. Probablemente a lo largo de nuestro desarrollo evolutivo se fue generando esta reacción instintiva para que el bebé no muriera.⁸⁶ Hacerse bolita nos permite cubrir con las costillas todas las vísceras del cuerpo y al quedar totalmente doblados, la nuca y la cabeza también se protegen, evitando así desnucarse o tener un estallido de vísceras

Las situaciones de estrés pueden terminar en ataques de pánico porque esta postura altera al sistema *vestibular* (el encargado del equilibrio), el cual se conecta a través de los nervios craneales con la respiración, la región cardíaca y el diafragma, generando un estado de ansiedad.⁸⁷

7. 10 Esquema sintetizado para la actuación

En el desarrollo de nuestra evolución, el cerebro fue creciendo, y aunque la pelvis de la mama creció, no fue suficiente para parir un cerebro terminado, por lo tanto, nacemos con ciertas capacidades, y el resto de lo que somos se desarrolla en los primeros 2 años de vida.

+

Al nacer solo con una parte del desarrollo total de nuestro cerebro, lo que más tenemos como especie es aprendizaje. Nuestro sistema nervioso está diseñado para aprender, y todo lo que suceda en esos 2 años quedara grabado en nuestros patrones corporales.

+

85 “...Un bebé recién nacido es prácticamente insensible a los estímulos externos lentos y débiles. Apenas si reacciona a la luz, al ruido, a los olores e incluso a un moderado pellizco. Reacciona en cambio violentamente cuando se lo sumerge en agua demasiado fría o caliente. Si se lo baja de repente o se lo priva de sostén en forma brusca, sus flexores se centran con violencia y se detiene su respiración; seguidamente llora y presenta alteraciones vaso motoras generales, como aceleración del pulso, transpiración, etc.”. Moshé Feldenkrais, La dificultad de ver lo obvio, p. 66.

86 “Por otra parte, un primate arbóreo recién nacido que se cae de un árbol -como es probable que haya sucedido con algunos por accidente y con muchos en ocasión de los grandes terremotos- tiene mayores posibilidades de sobrevivir si la caja torácica se hace flexible por la violenta contracción de los músculos abdominales y si retiene el aliento con la cabeza alejada del piso mediante la contracción flexora general. Como ya hemos dicho, de este modo no solo la parte posterior de la cabeza no se estrellará contra el piso, sino también el punto de contacto con el piso será una espina dorsal muy arqueada en algún lugar de la región de las vértebras torácicas interiores o más abajo, cerca del centro de gravedad. Por ello el choque se transformará en un impulso que recorrerá toda la estructura dorsal hacia ambos lados del punto de contacto y será absorbido por los huesos, ligamentos y músculos en lugar de ser transmitido directamente a los órganos internos y perjudicar el cuerpo de manera fatal”. Moshé Feldenkrais, La dificultad de ver lo obvio, p. 68.

87 “...el octavo nervio craneano se divide cerca del oído interno en dos ramas; la coclear que tiene que ver con la audición y la vestibular relacionada con el equilibrio. Si consultamos los libros de anatomía de Testut o de Shaefer veremos que estas dos ramas están interconectadas de manera muy íntima. Por supuesto que la difusión de los impulsores fuertes no se limita a las ramas del octavo nervio craneano. Más arriba, en la oliva superior, los estímulos intensos producidos por ruidos muy fuertes se propagan y estimulan al décimo nervio craneano que interviene en la retención de la respiración, es decir, produce una alteración repentina en la región cardíaca. Tal alteración en las regiones diafragmática y cardíaca se percibe como ansiedad”. Moshé Feldenkrais, La dificultad de ver lo obvio, p. 67

Yéndonos al interior de nuestro sistema nervioso podemos ver ese proceso. Para cada acción de nuestras vidas, se generan conexiones entre las neuronas.

+

Esas conexiones son mapas que unen movimientos, emociones, pensamientos, sensaciones. Todo es información.

+

Este mapa al ser repetido durante 24 días consecutivos, genera un patrón, es decir, que esta conexión entrara en automático porque ha quedado grabada en el sistema.

+

Los patrones no son buenos ni malos, simplemente son conexiones hechas para la realización de una acción o función de la vida, como caminar, hablar o lavarse los dientes. Sin embargo, si un patrón tiene dificultades. Que eso lo podemos ver cuando queremos hacer algo, pero no lo logramos, como levantarnos temprano, Quiere decir que ese patrón no se formó de la manera más adecuada.

Básicamente esas son las maneras en las que nuestro sistema nervioso funciona y aprende cosas durante toda su vida. Es importante saber cómo funciona nuestro sistema nervioso, porque en este entrenamiento usaremos la manera en que funciona creando mapas para emplearla en la actuación. ¿Para qué nos sirve saber esto en la actuación?, ¿de qué manera nos beneficia y cómo podemos usar esta herramienta?

PRIMERO: Para detectar todos esos patrones que se encuentran desorganizados y nos impiden hacer lo que queremos hacer vamos identificando e inhibiendo el patrón y haciéndolo reversible.

SEGUNDO: Para crear una actuación viva en el escenario aprenderemos a construir patrones neuronales partiendo de nuestro cuerpo. Una vez creado el patrón, se repite con suficiente consciencia, de manera que se automatiza y en el escenario se conecta de manera viva instantáneamente; es decir creamos patrones neuronales a voluntad.

8. AUTORREGULACIÓN

8.1 Funcionamiento de las emociones

Las emociones tienen su propio tiempo de ser. Cada emoción que tenemos es una indicación al cerebro para que desaloje ciertas sustancias químicas que recorren nuestro cuerpo. Para cada emoción hay un diferente cóctel químico. Lo natural es que nuestras emociones transiten por el organismo y sean drenadas. Pero cuando en vez de dejar que esas sustancias transiten libremente por nuestro cuerpo las detenemos, evadimos, reprimimos, tragamos o cortamos de tajo ponemos en jaque a nuestro organismo. Porque tan solo cuando empezamos a sentir la emoción se han drenado ya las sustancias -en combinación y cantidad- necesarias y coherentes con determinado estado de ánimo. Esas sustancias ya están en nuestro sistema, si las cortamos de tajo secretaremos nuevas sustancias y las anteriores que no lograron salir de nuestro sistema seguirán circulando quedándose acumuladas en nuestro organismo.

Cada sustancia tiene consigo su propia conexión corporal, es decir, si voy por la calle y presiento que alguien me quiere atacar, mi cuerpo secretará hormonas del miedo para generar en mí un estado de alerta, por si es necesario correr. Si esto sucediera y yo tuviera que correr, cuando el peligro haya pasado los químicos vertidos en mi cuerpo habrían sido drenados por el sudor, las lágrimas, etcétera.

En la naturaleza el venado siente que hay un cazador, así que secretará adrenalina dentro de él. Todo su cuerpo se pondrá alerta, tendrá una expresión corporal específica; si el venado es atacado correrá hasta quedar fuera de peligro; este estado orgánico tiene un tiempo, un desarrollo y un desenlace, no solamente físico sino también químico, la cantidad de adrenalina secretada es coherente con la amenaza, en un punto el venado ya no tendrá químicos en la sangre para correr y caerá agotado, dando paso a una diferente secuencia de químicos que le permitan restaurarse. El venado no puede correr indefinidamente para siempre, tampoco nosotros; cada estado orgánico que se acciona por producto de químicos en nuestro cuerpo tiene su propia duración, intensidad, expresión, manera de ser y de salir.

En realidad, nada puede ser para siempre, el problema es que, en nuestro sistema de vida actual, nos hemos separado de nuestros procesos naturales, así que vivimos un mundo que no descansa, que siempre quiere continuar y forzarse. Y no se trata de si esto es bueno o malo, sino de la salud del cuerpo. En el ejemplo del venado la reacción para la sobrevivencia es el estrés. Sin embargo, en nuestra vida el sistema nervioso lee las situaciones estresantes como peligro y activa las mismas hormonas que activa el venado para huir. Pero como en el sistema nervioso los estados de ese nivel intenso no cesan, sino que se prolongan por tiempo indefinido, el cuerpo comienza a desgastarse y deja de tener periodos de recuperación.

8. 2. Restauración y regulación; el balance del sistema nervioso simpático y parasimpático.

Nuestro sistema nervioso -al igual que el del venado- está conformado de dos áreas que mantienen saludable a una persona:

El *sistema nervioso simpático* es el encargado de todas las funciones de supervivencia; cazar o huir del depredador, levantarnos cada día a enfrentar el mundo, una parte del instinto sexual está ahí y el acto de comer, todo lo que implique un esfuerzo para sobrevivir, incluyendo la fuerza para entrar en el metro o para salir del tráfico o la de una madre al hacer que sus hijos hagan la tarea o se levanten.

El *sistema parasimpático* que implica todas las funciones que sean recuperativas; dormir después de comer y después del sexo. Básicamente son todos los momentos en los que nuestro cuerpo siente que necesita pausa, para que el sistema tome nutrientes y pueda regenerarse. Por eso hay vigilia y sueño. El cuerpo necesita un periodo para restaurarse, limpiar y arreglar cada una de las áreas. Así cada noche nos renovamos. Cuando los estados de estrés se prolongan y en todo el día no paramos, nos dormimos hasta tarde y nos levantamos muy temprano, comemos mal, nos hidratamos mal, o nos quedamos prensados en ciertas emociones, el proceso restaurativo no logra hacerse.

Cuando yo me enojo, generalmente me da insomnio, no logro conciliar el sueño hasta sacar toda la rabia, cada quien tiene maneras diferentes de expresar el enojo; salir a correr, gritar cosas, ver televisión, escribir, jugar o tener sexo. Finalmente logras dormir porque el enojo ha sido drenado de tu cuerpo. Pero si no logras bajar el sistema simpático, después de un cierto tiempo, el sistema nervioso empieza a normalizar ese estado. Como ya dijimos, empieza a generar nuevos patrones de acción para ti; de repente ya no tienes problemas con dormir menos, despertarte más temprano y no parar; el cuerpo empieza a estar tenso para sostenerse y continuar, pero ya no lo percibes, es como cuando te enojas y se traba tu quijada, y así con la quijada trabada duermes, comes, te bañas y realizas todas las actividades de tu vida. Te acostumbras a realizar el resto de tus actividades cotidianas por días, semanas o meses, creas un hábito del cual ya no tienes consciencia.

Tu estado simpático se empieza a volver crónico y de este desgaste vienen enfermedades físicas, mentales, sensoriales y emocionales. Por ejemplo, después de finalizar un proyecto extremo donde

sentiste que tu desempeño fue al 100% por meses, terminarás con sueño tremendo, con cansancio y demasiado o muy poco apetito, incluso si no logras ajustar a tiempo tus necesidades probablemente puedas caer en depresión. Si tu sistema logra regularse por sí solo podrás reponerte y estará como nuevo después de ese lapso,⁸⁸ pero si el tiempo que estuviste al máximo fue demasiado para el sistema simpático la situación va a complicarse.

La regulación del sistema nervioso quiere decir que tu sistema pueda subir si lo necesita hasta al máximo, pero de igual manera sepa bajar. O bajar si lo necesita y cuando sea suficiente subir. Esta es su naturaleza, a menos de que ese pequeño medidor se haya dañado. Muchos lo tenemos dañado por una vida sedentaria, estresante e híper activada, pero puede volver a recuperarse con métodos como el Feldenkrais porque te ayuda a restaurar el movimiento y el equilibrio al cuerpo.

8.3 ¿Cómo aprende a regularse nuestro cuerpo?

El método Feldenkrais trabaja con el sistema musculo-esquelético. Lo hace haciendo consciente al cuerpo de las tensiones musculares sostenidas que están relacionadas con esos estados demasiado simpáticos o demasiado parasimpáticos sostenidos y que se vuelven hábitos. Con el movimiento el cuerpo reconoce el desequilibrio y suelta todas las contracciones innecesarias. Así el cuerpo empieza a aprender a tener un tono muscular similar en todo el cuerpo y a realizar el esfuerzo que necesite cada grupo muscular para funcionar de acuerdo con lo que necesite hacer. Tu cuerpo empieza a reconocer más rápidamente cuando está tenso, dónde y a veces hasta por qué.

En la actuación encontrar el cómo y el dónde es suficiente para lograr modificarlo. Esto también tiene que ver con ir rompiendo los patrones unidos a la ansiedad, los cuales generan patrones desorganizados e impiden la maduración del sistema. Conforme esos patrones se disuelven o adquieren más posibilidades de respuesta la tensión muscular no es compulsiva, no dura tanto tiempo y es posible reconocerla e inhibirla para revertirla.

8.4. Ley Weber Fechner

Si el estado de tensión muscular es el que prevalece, la capacidad de tomar consciencia de uno mismo se va difuminando. El doctor Moshé Feldenkrais toma como referencia la ley de Weber- Fechner,⁸⁹ generada por dos hombres cuyas investigaciones nos permiten entender que para la toma de consciencia es necesaria la sensibilidad y que la contracción muscular excesiva y sostenida disminuye la sensibilidad.⁹⁰

88 “Examinemos un ejemplo ordinario. A todo niño lo han levantado a veces bruscamente por encima de la cabeza. La primera vez que se lo hacen se sonroja, contiene el aliento y contrae los flexores, es decir, se encoge y se dispone a llorar. Sin embargo, la mayoría de los padres lo hacen para divertir al niño, de modo que le dejan tiempo para darse cuenta de que no es peligroso. El niño se tranquiliza, sonrío y, si la primera prueba no fue demasiado brusca y no provocó una sensación muy desagradable, normalmente volverá a pedir que lo levanten una y otra vez. Encontrará la repetición cada vez más atractiva, porque habrá aprendido ya a contraer los músculos abdominales a tiempo para evitar las inminentes palpitaciones del corazón. Contendrá la respiración cada vez menos y pronto sabrá acomodar su cuerpo de modo que pueda evitar la sensación desagradable. La capacidad de hacerlo es en sí misma una sensación agradable: es una nueva experiencia, y el niño ha aprendido algo.” Moshé Feldenkrais, “*El poder del yo*”, p. 62

89 “Entonces me dijo, “usted escribió en su libro *cuerpo y comportamiento maduro*, que la Ley de Fechner establece que el estímulo y las respuestas del estímulo siguen una ley logarítmica. Así pues para percibir la diferencia con sonidos muy fuertes usted tiene que establecer una gran diferencia. Moshé Feldenkrais, *Los beneficios del movimiento consciente: El método Feldenkrais en acción*, p 37.

90 “Aquí está el secreto. Ustedes no pueden aumentar su sensibilidad a menos que reduzcan el esfuerzo. Primero unos ejemplos idiotas: si ustedes miran hacia el sol no pueden decir si hay otro foco prendido o no. ¿Pueden ver el sol y notar si enciendo una antorcha detrás de ustedes? La sensibilidad se hace muy pequeña cuando el estímulo es enorme. O si van

Por ejemplo, si una persona lleva una bolsa casi vacía mientras camina e introduces en su bolsa una libreta, enseguida podrá percibir que algo pasó porque la mochila le pesa más. Aunque si esa misma persona lleva cargando una maleta llena de piedras y le introduces la misma libreta, es probable que no logre percibir el peso extra, la tensión muscular que tiene es bastante como para que logre sentir alguna diferencia. Para poder tomar consciencia necesitas aprender a diferenciar algo y si el esfuerzo que tienes es tanto no podrás distinguir nada más que el esfuerzo que estás haciendo, no podrás diferenciar, ni tampoco tomar consciencia. Por eso cuando se ha normalizado tu estrés y tu tono muscular es elevado ya no logras percibir grandes cambios; texturas, temperaturas o dimensiones.

No se trata de estar suaves o duros, se trata de tener un tono muscular equilibrado en lo necesario para todo el cuerpo. Un tono equilibrado nos está indicando que los sistemas simpático y parasimpático se encuentran regulados. El sistema aprende a reconocer porque amplifica su sensibilidad y con ella también su atención. Al hablar de tono muscular me refiero a que es la entrada solamente, unido a este tono están tus sensaciones, emociones y pensamientos, si la puerta de acceso está cerrada, también está cerrado el acceso al resto de ti.

8. 5. Regulación de los sistemas simpático y parasimpático respecto a la escena

Estar sobre un escenario es utilizar una cierta cantidad de energía: la energía química de nuestras emociones, la energía mecánica de nuestros movimientos, la energía eléctrica que corre por nuestros nervios, entre otras. La persona que actúa al disponerse a crear un estado escénico usa más energía que la que utiliza en un estado cotidiano, de hecho, eso quiere decir presencia escénica. Cualquier persona lo ha sentido, al conocer a los papás de sus parejas, al entrar a pedir un trabajo o al dar una conferencia grupal; el nivel de presencia que tenemos es diferente, somos como un *yo plus*.

Al actuar se usa más energía, se va a un estado del sistema simpático. Los actores tienen que aprender de qué manera regular esto, sino vivirán en un constante desgaste o no podrán realizar su trabajo. Un momento claro de esta situación es al terminar una función y es lo mismo para los entrenamientos o ensayos; el actor puede estar cansado porque ya dejó todo en el escenario, o sea toda la energía logró salir de su cuerpo y drenarse, así que necesitará descansar, eso es lo normal, sin embargo, si su sistema no sabe regularse bien, varias cosas podrían sucederle.

Si la compulsión es a desbordarse:

- Termina agotado porque hizo demasiado, probablemente se llevó más allá de su propio límite.
- Generó mucho más de lo que necesitaba y la función no le fue suficiente, ahora necesita más actividades para regularse.

Si su compulsión es la impotencia:

- En escena no logró sacar todo, se quedó contenido y entonces el cuerpo está buscando por donde sacar lo que se quedó adentro.
- Termina frustrado y con ganas de dormir únicamente, porque no logró sacar nada, entonces todo el estado simpático se encuentra aprisionado y lo desgasta.

por la calle durante el día con las luces todavía prendidas, no notaran que están prendidas. Así pues, si el estímulo es grande, uno solo puede detectar diferencias muy grandes, y por tanto, la elección no es libre, no es una elección humana.
Ibid. p.35

8. 6. ¿Por qué suceden las dificultades para autorregularse?

Las dificultades para la autorregulación se generan cuando una acción determinada está unida a un estado de ansiedad, en el momento que se formó ese patrón la persona no tuvo las condiciones ideales. Ese patrón quedó unido a la ansiedad y se vuelve un hábito compulsivo, no fluye libremente y entonces el sistema nervioso se atora, perdiendo tiempo, gastando energía de más o... cualquier opción que esa persona tenga como producto de su dificultad, la cual se resume a no poder hacer lo que quería.

8. 7. Autorregulación y compulsión; de qué manera poder reorganizarla

Tomaré algunos ejemplos de la vida cotidiana: una niña pequeña que llora demasiado y hace berrinches -como usualmente se dice-, un niño autista, un hombre frente a diversas situaciones emocionales, aunque no creo que este sea problema solo de los hombres y señalaré más adelante por qué, o bien, mujeres sumisas que soportan de más incapaces de expresar su ira y poner límites.

La niña del berrinche probablemente no entiende que está pasando, sus deseos no encajan con la realidad del momento, pero no logra engarzar las dos ideas para entenderlo, así que llora. El niño autista puede entrar en crisis por una sobre excitación de su sistema nervioso que no logra regular en sí mismo los estímulos del medio. Para el caso del hombre frente a sus sentimientos (dentro de un esquema machista), le puede ser sumamente difícil llorar o estar muy feliz, porque lo asocia con la debilidad. De este modo su sistema no sabe qué hacer con esas reacciones, la única manera que conoce para expresar sus emociones tal vez sea la violencia; golpear o gritar. La mujer sumisa que no expresa su ira probablemente fue educada con frases como “no te enojés, te ves muy fea, las niñas no se enojan”, así que no sabe defenderse poniendo límites sanos. En los 4 ejemplos anteriores, si la manera de sobrellevar la situación fue reprimirla, negarla o contenerla, la persona no aprende a autorregularse solamente aprende a detener las cosas. Entonces se generan patrones inmaduros que seguirán manifestándose en su edad adulta y se encontrará con muchas imposibilidades. Estos patrones se vuelven compulsiones.

En el teatro las personas que actúan están expuestas completamente a la mirada ajena, esto activa su compulsión, mencionare dos posibles respuestas a esta situación: por ejemplo, una persona que siempre fue obligada a saludar a otras personas durante su infancia, pero esto era abrumador para su sensibilidad, podría generar en su edad adulta patrones de protección cuando esta frente a muchas personas. De modo contrario, un niño que siempre ha sido el centro de atención estará acostumbrado a ser observado, cuando sea adulto, su tendencia podría ser generar patrones extrovertidos en demasía con el afán de continuar siendo el centro de las miradas.

Cualquiera de las opciones es un estado compulsivo que no sucede por libertad de decisión, sino por un patrón automático que se repite mecánicamente y que se encuentra desorganizado. De este modo muchas veces terminamos volviendo a hacer lo que no queríamos hacer. Es preciso preguntarnos ¿de qué manera podemos ir soltando las compulsiones para ir reorganizándonos? En todos los ejemplos aquí expuestos el sistema no supo de qué manera responder, es como cuando hablábamos de la computadora trabada, generalmente solo hay que darle tiempo para organizarse y el sistema encuentra una mejor manera de accionar. Aunque en otras ocasiones se requiere de más ayuda para lograr la auto regulación.

Por ejemplo, para un niño autista es imprescindible saber qué lo sobre estimula, entonces podrás empezar a auto regularlo, el caso más ilustrativo es la creación de Temple Grandin, zoóloga y etóloga norteamericana con autismo, cuyos sistemas ganaderos poseen una manera más humana para el manejo del ganado. Ella se dio cuenta de su necesidad de contención y creó una máquina de abrazos.

Los otros casos acerca de la situación emocional para los hombres y las mujeres son más parecidos al proceso del entrenamiento que propongo y aplican para todos. Se trata de acompañar a la persona en cada proceso emocional, entonces lo que en la infancia quedó limitado empieza a ser conocido. Si el sistema empieza a reconocer cada momento de esas emociones, comienza a utilizarlas sin ligarlas a la ansiedad. Nos permitimos sentir cada emoción, de modo que podemos ir identificando ¿qué genera la reacción?, ¿cómo puedo revertirla?, nos damos el tiempo que el sistema necesita para auto regularse, ya que el aprendizaje debe llevar su propio tiempo.

En el entrenamiento actoral es muy importante generar un espacio de confianza para permitir que cada quien vaya a su propio tiempo, de esta manera el estudiante aprenderá a escucharse, encontrará su modo para ir paso a paso reconocerse y poder autorregularse. Las clases Feldenkrais son lentas por esta razón, para que el sistema pueda darse cuenta en dónde radica la desorganización y cómo puede reorganizarla. Debe ir lento, inspeccionando cada parte, así es como el método Feldenkrais le enseña al sistema nervioso a recuperar su capacidad de autorregulación.

Desde este sistema actoral que propongo, el alumnado puede estar equilibrado durante el entrenamiento, así como en la función y también tendrá los medios necesarios para re estabilizar su sistema al finalizar su trabajo, de modo que no dependa de <<a ver cómo sale todo, o cuanto tardo en calmarme>>, sino tenga un manejo de sí mismo conscientemente.

Comprender esto nos permite tener una relación más sana con nuestras emociones. Para las personas que actúan es fundamental dejar de temer a sus emociones. Si entendemos que el sistema tiene su propio tiempo y las emociones se desvanecerán en el organismo hasta que estas se regulen, podemos acercarnos a cualquier emoción con mayor facilidad. En la actuación debes saber auto regularte.

Tercera parte: Postulados de entrenamiento escénico

9. CÓMO AFINAR NUESTRO INSTRUMENTO PARA LA ACTUACIÓN

9. 1. De tubo a saxofón

Vamos a hablar de cómo es que un actor es su propio instrumento. Pensemos en un saxofón, ¿cómo llegó a ser un saxofón?, no se encuentra disponible así en la naturaleza. Un saxofón en realidad sólo es un pedazo de metal transformado. Puedes soplarle a un tubo de metal cualquiera y hará algún sonido.

¿Qué hace que ese tubo no sea un saxofón?, ¿qué hace al saxofón ser un saxofón?

Dado que la mayoría de los objetos que son transformados por el ser humano puede ser entendidos como objetos artísticos, lo que lo hace ser un saxofón es que a ese tubo de metal se le dio forma, se le ha pulido por dentro y por fuera, se han hecho agujeros, boquillas, varas y una campana por donde saldrá el sonido. Cada detalle en su forma ha sido pensado para formar un saxofón.

Este saxofón fue creado no solo para producir sonido sino sacar ciertos sonidos que en nuestro mundo definimos como artísticos, eso es lo que los hace diferentes uno del otro. El saxofón no solamente suena, sino de qué manera suena. Que es lo que sus sonidos están provocando en los demás seres humanos que lo escuchan. Al igual que como un ave, todos los animales tienen voz, pero no todos cantan. La naturaleza decidió hacer algo distinto en el aparato fonador del ave, para que esta generara otros sonidos, expandiendo las posibilidades de la naturaleza, porque hay de todo tipo de cantos. Pero todos son sonidos que dejan percibir algo más que una simple voz.

En la actuación debe haber las mismas posibilidades; el instrumento con el que se toca la pieza escénica es el cuerpo del actor, es decir toda su persona, no solamente su físico en movimiento o su voz diciendo palabras. La actuación es el único arte que se realiza con todas las capacidades humanas para impactar a otro ser humano, es el único instrumento que necesita de la totalidad de la existencia de una persona, es su símil. La persona que actúa puede presentarnos a un ser humano, pero también a un fantasma, a la naturaleza misma, a una piedra, a conceptos abstractos como el tiempo, es decir, cualquier cosa existente de la manera que sea puede ser expresada a través de una presencia humana, la de la persona que actúa.

Un actor *tubo de metal* es cualquier persona en su cotidianidad, un actor *saxofón*, es una persona que ha modificado su propio ser para convertirse en un instrumento que puede transmitir la existencia, principalmente humana, ese es su arte y puede ir desde interpretar el dolor extremo de una madre que pierde a su hijo hasta la cotidianidad de esperar el metro, o ser el tiempo o ser un árbol, es decir, todos los estados de la existencia. Al igual que el saxofón o el ave, el deseo sería que ese contacto con todos esos estados existenciales sea tan claro, preciso, fino y vivo, que pueda modificar el estado de la persona que los presencia, el espectador.

Si hablamos de la cercanía de nuestro trabajo artístico con el arte, tendríamos que considerar la conmoción que permite el acto escénico, ya que puede ampliamente conmover al espectador, es decir, *mover-con*, moverlo del lugar original en que llegó, haciendo que algo cambie en él para modificar su persona. Es decir, que una actuación viva, te permite desarrollar la sensibilidad artística que genera una experiencia estética. Por ejemplo, puedes despertar en un día como si nada y al oír al ave, tu día se interrumpe un poco y cambia, o en la calle al oír a un saxofonista, tu caminar se detiene y sonríes. Hay

arte en todos lados, como pasar por una pastelería y tu caminar se hace lento, te detienes a percibir el olor, eso es modificar a otra persona.

9. 2. ¿Cómo se desafina un actor?

El maestro Konstantin Stanislavski, así como muchos maestros después de él, habló de que el actor debe estar relajado, ¿a qué se refieren? Como hemos visto, al ir creciendo generamos patrones de comportamiento necesarios para vivir, algunos de estos patrones no están bien organizados y nos generan problemas. En el proceso de volvernos parte de una civilización, vivimos el conflicto de “*ser o no ser*”,⁹¹ es decir, ser quienes queramos y hacer lo que queramos o ser lo que la sociedad nos dice que debemos ser; ser mujer u hombre, ser de cierta clase social, crecer en algún tipo de cultura determinada, creer en una religión, practicar una costumbre, etc. Cada una de esas adaptaciones que tenemos que ir haciendo de nosotros mismos para adaptarnos al mundo nos van desarrollando patrones musculares, algunos nos sirven otros nos sirvieron en su momento, pero ahora nos limitan.

Por ello, para convertirse en un actor instrumento una persona cotidiana tendría que irse limpiando de esos patrones limitantes para convertirse en un instrumento que pueda usarse. Es como si en nuestra cotidianidad cada manera de ser fuera una frase, un dibujo con colores hecho en una hoja. El proceso de entrenamiento sería ir viendo cada uno de los trazos para borrarlos hasta poder dejar la hoja en blanco, un lienzo donde podamos elaborar una nueva obra. Tener un solo lienzo donde hay que hacer una pintura cada noche, tienes que borrar y limpiar para poder volverlo a usar. En esto consiste la afinación del instrumento del actor, en afinar su ser para soltar los patrones corporales de sus dificultades emocionales.⁹² Tener un cuerpo libre y limpio cada noche antes de la función, un cuerpo vaciado que él mismo activará y llenará con su trabajo. Nos afinamos de ser seres humanos cada día⁹³ para poder mostrar a seres humanos vivos en el escenario. A este tipo de trabajo el maestro Valencia llamaba el *actor transparente*, el actor que se trabaja a sí mismo para depurarse de sus propias trabas, para poder producir en escena la expresión viva que quiere compartir con el espectador.

9. 3. Cómo afinarse; sensibilidad, aprendizaje

Todos los estados emocionales orgánicos que representan dificultades en nuestras vidas vienen de algo que no se organizó bien durante nuestro desarrollo. Así que al entrar a estos estados orgánicos entramos a nuestros infiernos y paraísos personales. En este entrenamiento recorreremos con lentitud estos estados; totalmente conscientes, poniendo atención para no ir más allá de lo que podemos manejar. Cada día vas conociendo un pedacito más de ti, así te adaptas a mirar, sentir y percibirte. Como suele explicar esto el maestro Stephen Rosenholtz, entrenador internacional del Método Feldenkrais, dice “imagina que tienes una casa y en esta casa tienes algunos cuartos sucios, vas limpiando cada cuarto, vas ordenándolos,

91 Emblemática frase del personaje Hamlet de Wiliam Shakespeare en “Hamlet príncipe de Dinamarca”. “*Ser o no ser, ese es el dilema*”.

92 “Mejorar la dinámica general de la imagen equivale a afinar el piano mismo, pues resulta mucho más fácil tocar correctamente con un instrumento afinado que con uno que no lo está”. Moshé Feldenkrais.

93 Nos afinamos de todas las contracciones musculares producidas por tener que ser quien tenemos que ser en el mundo real. Entonces cada día nos quitamos ese peso de civilización en nuestros cuerpos a la manera en que Friederich Nietzsche se refiere en su libro *Humano demasiado humano*.

seguramente el cuarto que está más sucio lo dejarás siempre para el final, o lo irás limpiando de a poco, en diferentes tiempos”.⁹⁴

Vamos haciendo un proceso de depuración de nosotros mismos poco a poco para poder aprender a cruzar todos nuestros estados orgánicos porque si lo intentas a la primera, te caerás y puedes lastimarte, así que vamos en aproximaciones.

Esto se liga a lo que el doctor Moshé Feldenkrais decía respecto al aprendizaje. Él habla de que para poder aprehender debemos ir muy suave, lentamente, porque para el sistema nervioso a mayor sensibilidad mayor aprendizaje,⁹⁵ porque puede ver cada uno de los detalles. Si vamos rápido e intempestivamente repetimos lo que ya tenemos, solamente estamos trazando las mismas rayas. Si vamos lento podemos percibir cada detalle, así como lo hace el afinador de pianos; va lento para poder diferenciar cada sonido y llegar al que él necesita.

Para aprender necesitamos de esa suavidad, de esa lentitud, de la plena atención para quitarnos la idea del logro, porque esta es la idea que no te permite vivir el proceso para encontrar las sutilezas que deben ser organizadas. Si quitas la obsesión por lograr algo también restituyes la capacidad del sistema nervioso para la prueba y el error. En este método y este estudio el error no es visto como una falla que te costará la vida, es más bien como tomarte el tiempo necesario para entender qué está pasando, qué falta y cómo resolver. Es como cuando aprendiste a caminar, te parabas y te caías; con estas acciones tu sistema nervioso perfeccionaba el caminar, afinaba esa acción en cada intento, así que, porque aprendiste a caerte muy bien y a tomarte tu tiempo para entender que pasaba, que faltaba y como resolverlo, es que aprendiste a caminar.

Para un artista todo lo anterior es esencial porque le permite re instaurar no solo su afinación sino su autenticidad para no repetirse, entonces puede ser creativo durante toda su vida, de otro modo se quedará estancado en las mismas fórmulas. Los grandes maestros del teatro: Stanislavski, Artaud, Grotowski, Valencia, Barba, Brook tomaron lo que les dieron para generar preguntas propias y producir nuevas aportaciones al conocimiento.

9. 4. Algunos parámetros de afinación

Este sistema está basado en la autoconciencia y consiste en poder identificar lo que nos hace desafinarnos, así como las pautas que debemos considerar para nuestra re afinación. A continuación, nombraré algunas de las cosas que el actor tiene que tener en cuenta para estar afinado, la intención de este libro es desarrollar cada una:

- 1.- Los bloqueos orgánicos que no le dejarán hacer lo que quiera, ¿en qué momento se disparan?, ¿por qué? y ¿cómo son?
- 2.- ¿Cómo debe estar el cuerpo en escena?
- 3.- Pautas para reconocer cuándo te fuiste más allá de ti y si algo te arrastró.

94 Dr. Stephen Rosenholtz, entrenador internacional Feldenkrais, Doctor en educación en la Universidad de Stanford. Frase escuchada durante el 4to entrenamiento internacional del método Feldenkrais en Colima, México, donde la postulante fue alumna.

95 “Cuando la diferencia es muy grande no hay dificultad en elegir. Pero cuando se necesita una elección humana que nos sea importante como seres humanos, se necesita entonces sensibilidad y ser capaces de discernir diferencias pequeñas. Para hacer eso uno debe mejorar y aumentar su sensibilidad. Y si es así, ¿cómo aumentar esa sensibilidad?”

Aquí está el secreto. Ustedes no pueden aumentar su sensibilidad a menos que reduzcan el esfuerzo. Moshe Feldenkrais, *Los beneficios del movimiento consciente: el método Feldenkrais en acción*, p 35.

- 4.- Saber cómo volver.
- 5.- Saber hasta dónde es suficiente, porque si es más no lo podrás manejar.
- 6.- Cómo resolver la idea de “*se me metió el personaje*”.
- 7.- La mecanización del trabajo; por qué sucede y cómo evitarlo.
- 8.- Aprender a quitar los factores personales del trabajo.
- 9.- Liberar, integrar y restaurar.

A continuación, expondré las líneas guía del sistema de entrenamiento actoral, Permeable, orgánico y consciente (Seapoc), que he formulado a lo largo de 15 años de profesionalización teatral y es el objetivo de este estudio.

- PPI, patrones de protección ir reconocida.
- Disponibilidad músculo-esquelética.
- Autoimagen 3D.
- Encarnar la cosmovisión de una expresión corporal.
- Reversibilidad.
- Presencia/ emanar.
- Permeabilidad.

10. PPI (PATRONES DE PROTECCIÓN IRRECONOCIDOS) Y ALGUNOS TIPOS DE DIFICULTADES EMOCIONALES

Cuando un patrón queda asociado con la ansiedad, se desorganiza y se vuelve un patrón compulsivo, es un mapa neuronal que se repite de una manera automática instantáneamente. En ese patrón no hay un espacio para la toma de consciencia que nos permita actuar de otro modo.⁹⁶

Reconozco 3 maneras diferentes de esta situación, porque las he observado en mis alumnos y en mí misma, aunque no pretendo que esto tenga una certeza médica o científica.

10. 1. Trauma

Cuando hay un trauma severo de fondo, una violación, por ejemplo, la persona puede entrar en *shock* al trabajar, entonces es como una computadora que no tiene otra opción más que reiniciarse. También sucede con las dificultades en los patrones que se formaron en los primeros meses de vida, pueden haber estado afectando profundamente desde entonces.

En estas expresiones vemos todo el patrón de ansiedad que describe el doctor Moshé Feldenkrais respecto a un ataque de pánico; la persona empieza a perder movilidad, el abdomen se va contrayendo, el cuerpo tiene una tendencia a doblarse, la respiración se agita o se detiene y todo el cuerpo comienza a perder el movimiento, de ahí puede venir un estado cercano al desmayo. En el momento en que se quedan paralizados sin poder hablar ni moverse, como piedras de pie o hechos bola en el suelo pierden la

96 “Los movimientos de un cuerpo que se ha desarrollado plenamente sin grandes perturbaciones emocionales tienden a adaptarse gradualmente a los requisitos mecánicos del mundo exterior. El sistema nervioso evoluciona bajo la influencia de estas leyes y se ajusta a ellas. no obstante, bajo la promesa de una gran recompensa o de un severo castigo, en nuestra sociedad se distorsiona tanto el desarrollo regular del organismo que muchas acciones quedan excluidas o restringidas”. (cuerpo y comportamiento maduro), Moshé Feldenkrais cita en el libro la sabiduría del cuerpo. P 19.

posibilidad de moverse y se les empiezan a abrir los ojos, después se van para atrás y pierden el enfoque. Ahí se genera la imposibilidad de funcionar debido a que la persona está en *shock*, es decir, en pánico. Esto generalmente sucede si la persona fue llevada al extremo o si no tiene idea de sus límites.⁹⁷

Por eso lo importante es que cada uno vaya de acuerdo a sus tiempos sin forzarse, porque si una persona tiene alguna situación suficientemente difícil guardada, como una violación, su sistema nervioso lo sabe y jamás lo soltara así nada más, pero si la persona es forzada o llevada más allá de sus límites desde el inconsciente, entonces podría entrar en una situación de shock y sacar a la luz la violación que la persona no está lista para asimilar; por eso siempre respetamos los tiempos de cada quien, así nadie abre cosas que no pueda manejar. Tu sistema nervioso nunca abrirá una situación que no pueda manejar a menos de que se sienta listo para hacerlo. En estos casos la opción es ir regulando el sistema para que la persona vuelva a estabilizarse y a menos de que la persona quiera continuar drenando la situación, hay que dejarle muy claro que ahí hay un tema que requerirá de acompañamiento terapéutico especializado, porque el entrenamiento de Feldenkrais solo regulara la tensión. Este método ayudará a que vaya caminando poco a poco pero no es terapia psicológica.

10. 2. Atorón

Atorarse refiere al ejemplo de la figura número 2, la línea que al ser mirada al microscopio no es una línea continua y recta realmente, esto quiere decir que hay un patrón con cierta desorganización; la persona no conoce bien el estado que brota de ese patrón ni sabe cómo manejarlo, pero aun así es funcional en el mundo.

En un estado orgánico con un patrón desorganizado, se comienza a tener un brote de las emociones que ahí se encuentran; llanto, ira, desprecio, impotencia, etc. Generalmente las personas tienen dificultad para entrar ahí o se desbordan muy rápidamente, pueden ser momentos que tengan partes del patrón de pánico, porque finalmente este patrón desorganizado está asociado con la ansiedad que paraliza a la persona o la altera de alguna manera. Si este patrón está bloqueado, lo cual quiere decir que ya no va ni para atrás ni para adelante suelo sugerir a las personas que se muevan y lleven su atención a las partes del cuerpo donde yo veo una mayor contracción. Si es desbordado cuando la persona es revolcada por sus emociones voy acompañándolas para que no se dañen ni dañen a nadie más mientras se drena, igualmente la atención la dirijo a su movimiento a las partes del cuerpo que parecen más irreconocibles para la persona, para que este distribuya esa fuerza agolpada a todo el cuerpo y la intensidad disminuya.

En ambos casos lo que sucede es que la persona va rumbo a perder la consciencia, por lo tanto, lo más importante es que no dejen de estar conscientes ni un sólo momento, así que mantengo y guío su atención.

97 “Recibí un fuerte choque el día en que logré hacerme una idea de las opciones culturales y de la historia personal de Feldenkrais, durante mi estancia en una formación en Israel, cuando Moshé trabajaba con una mujer que llevaba, en el brazo izquierdo, el número tatuado de un campo de concentración. Me di cuenta de inmediato que practicar una terapia de tipo regresivo sería aberrante; me puse muy contento de conocer lo suficiente la práctica Feldenkrais para concentrarme en la investigación de la soltura y la facilidad en el movimiento, más que ir en busca de emociones y experiencias regresivas. Uno no puede purificar el pasado, aun cuando algunos lo intentamos pasando muchos años expresando y analizando las emociones. Esto puede ser útil hasta cierto punto, pero para cambiar lo que sentimos, sólo podemos actuar de manera diferente, acumulando nuevas experiencias y dejándonos sanar natural y orgánicamente. ... en mi opinión la expresión de las emociones debe ser considerada de manera funcional, en relación con el contexto.” Ivan Joly, *Educación somática*, p 126.

“No se trata de olvidar el pasado: es imposible olvidar el pasado sin olvidarse a la vez de uno mismo. Uno puede imaginarse haber olvidado este o aquel detalle desagradable y, sin embargo, ha dejado su marca en algún lugar de nuestro cuerpo. No obstante, por terrible que fuese aquella experiencia, podemos servirnos ahora de ella para hacer de nuestro presente la base vital de un futuro más pleno, mucho más interesante. Cuando uno aprenda a aceptar el pasado y haga las paces con él. Ese pasado lo dejara en paz”. Moshé Feldenkrais, *El poder del yo*, p 40.

Estos desbordamientos que suceden para liberar pasan una sola vez y si se repiten, cada vez son más pequeños; lo cual nos indica que el patrón está ampliándose y que ya no es compulsivo porque cada vez es más fácil transitar por él, es más sutil.⁹⁸

Tampoco jamás les obligo a hacer algo, cada uno va hasta donde se siente capaz de ir. Si al inicio del entrenamiento su patrón es ir de más, estaré ahí para hacer el acompañamiento y regresarlos dándoles herramientas para hacerlo reversible. Poco a poco van aprendiendo hasta dónde ir y hasta dónde no, así como la manera en que pueden volver. Como en una clase de autoconciencia a través del movimiento ATM,⁹⁹ si vas lento sintiendo y reconociendo cada movimiento, sabrás en qué momento estás próximo al dolor o a entrar en áreas que no desees, entonces por tu propia decisión regresarás, sigues o cambias, porque continúas buscando nuevos caminos.

Digamos que, si un actor tiene pánico escénico, pero está consciente de su miedo, puede entrar y hacer su trabajo, al igual que una persona que se permite sentir su ira pero que no mata a todos. Alguien puede sentir miedo, pero no se quedará catatónico en un rincón. En todos estos ejemplos tenemos personas en crisis, pero aún son funcionales.¹⁰⁰ Estas son las dificultades emocionales que todos tenemos.

10. 3. *PPI* (patrones de protección ir reconocidos)

Los *PPI* son dificultades más sutiles de nuestro sistema nervioso, decidí darle este nombre para suavizar un poco la idea a la que estoy refiriéndome. En clases con el maestro Valencia utilizaba un término de la bioenergética, él le llamaba *estructura caracterológica defensiva*, sin embargo, me di cuenta que oír la palabra *defensiva* llevaba a mis alumnos a entender que nos estábamos refiriendo a ser personas venenosas, con desagrado o desprecio hacia los demás y no es así. La expresión se refiere a esas pequeñas máscaras que todos tenemos en ocasiones, pero también hablar de máscaras se entiende como ser hipócritas. Entonces pensé en las siglas *PPI* y se me ocurrió la idea del nombre *patrón de protección inconsciente*, aunque al hablar del inconsciente nos adentramos en los terrenos de la psicología y a veces simplemente puede ser un patrón generado por el ambiente, es decir, no necesariamente es algo terrible.

Decidí elegir *PPI* porque los patrones músculo-esqueléticos que en algún momento de la vida usamos para sobrevivir los aprendimos, olvidamos que los aprendimos y olvidamos que olvidamos que los aprendimos, esta es la definición de hábitos, para el Dr. Ned Dwelle;¹⁰¹ por ejemplo, en la infancia aprender a sonreír cuando las cosas están difíciles. Aunque puede que ya no exista una situación vinculada a la sobrevivencia, que pudo ser donde se generó, se sonríe en las situaciones donde se siente estrés, porque este patrón funcionó como una protección en algún momento, pero después se convirtió en algo innecesario, desconocido para la persona porque no lo reconoce; no se ha dado cuenta de la manera en que lo hace automáticamente, por eso le llamamos *patrón de protección ir reconocido*.¹⁰²

98 “No conozco nada mejor que el proceso psicoanalítico para entender e interpretar el comportamiento presente a la luz de nuestra historia pasada. No obstante, tenemos otra posibilidad: aprender a no desencadenar nuestros comportamientos patológicos, a mejorar nuestras posibilidades de alcanzar metas y a sentirnos seguros; se trata, sin duda de una elección más adaptada, si es que tenemos interés en desarrollar nuevos comportamientos” Ivan Joly, *Educación somática*, p 124.”

99 ATM siglas del nombre que el Dr. Moshé Feldenkrais les dio a las clases grupales guiadas verbalmente. Las siglas por su significado *Autoconciencia a través del movimiento*.

100 Ser funcional quiere decir que no te imposibilitas para realizar las funciones que necesitas hacer en la vida.

101 Dr. Ned Dwelle, alemán, entrenador internacional Feldenkrais, Doctor en filosofía. Frase escuchada durante el 4to entrenamiento internacional del método Feldenkrais en Colima, México, donde la postulante fue alumna.

102 El Dr. Feldenkrais hace una mención directa de la noción de lo ir reconocido:

“No conseguimos lo que queremos, casi siempre por hacer más de lo que creemos, no por olvidar algo esencial. Esto es particularmente cierto cuanto al aprendizaje de nuevas prácticas. Nos tensamos y ejecutamos gran cantidad de actos innecesarios y contradictorios. Solo después vemos cuando más hicimos de lo que realmente queríamos. Podríamos nadar

Un ejemplo clásico en el teatro son los actores que sonríen con los ojos o que simplemente sonríen todo el tiempo. Recuerdo a un compañero que actuaba en el papel de Cristo y sonreía mientras lo crucificaban, él no se daba cuenta de lo que hacía porque era algo automático; pero tan solo por hacer teorías; tal vez de niño cuando toda la familia lo miraba mucho le daba ansiedad, entonces sonreía más. El patrón de sonreír en situaciones de estrés se quedó en él, pero para estar en un escenario no lo necesita, él canta desde la sensación de sufrimiento, pero su cuerpo, a causa del patrón aprendido, sonríe. Si él se diera cuenta obviamente no lo haría, pero ni siquiera sabe que lo hace hasta que alguien se lo dice.

Son todas esas pequeñas o grandes cosas que el cuerpo hace y que no tienen nada que ver con lo que estás haciendo. Estas reacciones son protectoras, en el sentido de cómo lo decía Valencia; lo difícil de actuar es: “el ojo que te ve, porque te ve”, es decir, la protección entra en el momento en que te sientes observado.¹⁰³ Hay reacciones de las que no nos damos cuenta que se quedan son patrones aprendidos que el cuerpo hace y que no tienen nada que ver con lo que estás haciendo en la escena.

El trabajo de la actuación es estar expuesto al ojo ajeno. Estar ahí y mostrarte es lo más difícil, por eso a la mayoría les da ansiedad al estar en un escenario. Imagina la dimensión de la propuesta del maestro Valencia para que pasáramos ahí a que todos nos miren; es como estar totalmente desnudo y no me refiero a la ropa sino a tu ser, permitir que todos te vean en verdad sin que esto te cumbre. Evidentemente esto te causa un titubeo, pero vas aprendiendo a que no sea apabullante. Este es el trabajo más grande con los actores.

Imagina que tienes tu actuación perfecta y todo está dominado, no sientes miedo, sales al escenario y ahí está tu madre que vino a verte, probablemente enseguida tu vientre se contraiga, dejas de respirar, se te saltan los ojos y a causa del apretón de tu abdomen se aprieta también tu garganta, es ahora el momento en que debes actuar. Será verdaderamente difícil que logres esa gran actuación que construiste. Tu trabajo como actor es primero darte cuenta de qué está pasando dentro de ti, en tu cuerpo, de modo que logres darte cuenta antes para revertirlo. Cuando ya hay una consciencia puedes ir soltando las contracciones musculares que se generaron para estar en una condición más óptima, disponer de ti como una hoja en blanco donde proyectarás todo tu trabajo escénico.

Debes conocerte suficientemente como para saber que tu madre es un detonador de cierto patrón de desorganización, así podrás inhibirlo y restituir tu estado para hacerlo disponible, aparte tienes que hacerlo rápidamente, en el momento intermedio después de que viste a tu mamá y antes de hablar en la escena.

Otro ejemplo que podemos considerar es cuando el actor está en escena y todo va bien, hasta que un compañero se equivoca. Si el actor del que hablamos es una persona que se enoja mucho cuando las personas olvidan lo que les toca realizar dentro de la obra, el enojo en su cabeza no le dejará estar en la escena por completo, su patrón muscular será el mismo que su cuerpo toma cuando siente rabia y la obra puede caerse. En ambos casos el actor debe conocerse; cuáles son sus detonantes, cómo reaccionas ante ellos y de qué manera los puede deshacer.

enseguida si pudiéramos eliminar todos los elementos parasitarios y ejecutar solo los movimientos que nos llevan en la dirección que pretendemos. El buen nadador hace solo los movimientos que quiere, y en eso está su habilidad. Su acción corresponde al motivo claro, y *solo a este*. Durante el aprendizaje se imponen unos cuantos motivos habituales y poco reconocidos. Lo esencial al aprender es ser capaz de reconocer estos vagos motivos no pretendidos y desecharlos. Moshé Feldenkrais, *El poder del yo*, p 74.

103 Mtro. Rodolfo Valencia, frase dentro de sus clases de actuación en el colegio de Literatura dramática y teatro, UNAM. Frase escuchada en el trascurso de la carrera de la postulante dentro de las clases del maestro.

10. 4. Motivos cruzados y movimientos parasitarios

El doctor Feldenkrais también los nombraba como *motivos cruzados* y *movimientos parasitarios*.

Un *motivo cruzado* es cuando un actor sale al escenario y tiene un motivo único: hacer la obra, pero ante un encuentro inesperado con su madre, en su cabeza comienzan a cruzarse otras cosas, pensamientos como: “debo ser muy bueno o mi mamá se va a enojar, ella no quería que viniera, necesito que me acepte”. No importa que el suceso que sea, ya es un nuevo motivo que dirige su acción y su cuerpo luchará con dos órdenes distintas, dos motivos diferentes para hacer lo que quiere, y generalmente ni uno ni otro tomará el comando porque el choque por sí solo hace que se estropee todo. Así suceden varias de las lesiones corporales y las acciones con mayor grado de dificultad que los bailarines y actores sufren. La configuración muscular de cada acto está unida a un motivo, si tengo dos motivos y no me decido por uno. Es como ir manejando y alguien que se cruza en nuestro carril no puede decidir entre meterse y no hacerlo, es probable que esa persona ocasione un choque por su impulso e indecisión.

“La sensación de resistencia en la acción se debe a que seguimos motivos contrapuestos. A menos que haya un móvil suficientemente dominante, tenemos dificultad para actuar adecuadamente porque los impulsos que contraen los músculos se suman algebraicamente. Esto es, si no son contrapuestos, se suman formando un impulso mayor. Pero si son contrapuestos, el impulso mayor provoca la acción correspondiente al móvil que queda después de restar el menor impulso contrario.

*Todos los actos que realizamos bien son de motivo único. Los que logramos realizar con esfuerzo considerable tienen un motivo más o menos dominante. Los que no podemos sacar adelante se deben a motivos contrapuestos de igual intensidad o son aquellos en que el motivo inhibitorio es el más fuerte”.*¹⁰⁴

Los *movimientos parasitarios* son todos los movimientos que no necesitamos para realizar una acción pero que ahí se quedaron, como un actor que sonríe con los ojos. Hay personas que cuando se concentran sacan la lengua, entonces están barriendo y tienen la lengua de fuera, no es necesario pero el movimiento está ahí.

*“No conseguimos lo que queremos, casi siempre por hacer más de lo que creemos, no por olvidar algo esencial. Esto es particularmente cierto cuanto al aprendizaje de nuevas prácticas. Nos tensamos y ejecutamos gran cantidad de actos innecesarios y contradictorios. Solo después vemos cuando más hicimos de lo que realmente queríamos. Podríamos nadar enseguida si pudiéramos eliminar todos los elementos parasitarios y ejecutar solo los movimientos que nos llevan en la dirección que pretendemos. El buen nadador hace solo los movimientos que quiere, y en eso está su habilidad. Su acción corresponde al motivo claro, y solo a este. Durante el aprendizaje se imponen unos cuantos motivos habituales y poco reconocidos. Lo esencial al aprender es ser capaz de reconocer estos vagos motivos no pretendidos y desecharlos”.*¹⁰⁵

104 Feldenkrais, Moshé, *El poder del yo*, p 78.

105 Feldenkrais, Moshé, *El poder del yo*, p. 74.

10. 5. Conocimiento humano

Es muy importante darte cuenta de tus propios *PPI* (*Patrones Protectores Ir reconocidos*) para que en escena realmente puedas tener un manejo completo de ti, pero también es relevante porque esos *PPI* son tu material para crear humanos reales.

En el arte digital, vemos mujeres y hombres perfectos porque la computadora permite que así lo sean, pero nuestro cerebro reconoce que la perfección no es humana así que nos parecen irreales. Los pintores digitales figurativos que realmente logran generar efectos similares a las fotografías reales son los que incluyen multitud de imperfecciones a la imagen, como las arrugas, los poros abiertos, la asimetría de la cara. Esto le dará a cada cuerpo su ser único, su caminar personal. Su manera de ser.

Desde otro ejemplo cuando la persona que está barriendo nos muestra su lengua de fuera, la lengua se vuelve de lo más importante porque puede dejarnos ver todo lo que está pensando, ahí se encuentra su *tren del pensamiento* – como lo nombraría el Mtro. Stanislavsky- manifestándose en esa parte del cuerpo.

Todos esos pequeños detalles de los que nos limpiamos a nosotros mismos durante el entrenamiento son a su vez destilados como una colección de detalles, gestos y reacciones que podemos usar y que no están desconectados porque pueden profundizar la información que existe y que se está proyectando hacia el público a través del cuerpo. Por decir un ejemplo, se me ocurre mencionar al actor que en una escena interpreta a un personaje que no habla y que en cierto momento de la conversación le vemos *pelar* los ojos, de manera inmediata sabremos que algo se conectó en él y se vuelve más fuerte que el que esté hablando.

En el entrenamiento actoral conforme se avanza en el proceso vamos explorando esos pequeños gestos que comúnmente se les da el nombre de *tics*. ¿Por qué alguien tiene un *tic*? De entrada, no hay una respuesta lineal y racional; es una experiencia de vida personal y específica que se denota en ciertas situaciones. No puedes poner un tic nada más porque sí en el momento que quieras, el momento preciso es cuando el rol interpretado en escena lo requiere porque hay que mostrar alguna dificultad interna a través de ese *tic*; actuar en el papel de jefe por ejemplo muchos jefes tienen *tics*, corporales o tienen algunas muletillas vocales, todos estos gestos vienen desde el cuerpo no desde la cabeza. Es la manera en que un *PPI* es expresado.

10. 6. Entrenamiento y escena

El entrenamiento con ATMs nos permite entrenar la consciencia. Es entrenar al alumno con preguntas de atención como ¿dónde empieza y dónde termina el movimiento?, ¿qué pasa en todo ese proceso? Así puede ir encontrando y reconociendo todo el camino corporal del patrón que cierto detonador activa, aún antes del primer movimiento se puede lograr identificar dónde empieza realmente y dónde termina, aunque no es exactamente dónde termina o empieza el movimiento sino poner atención desde lo que sucede antes y después. Cuando se conoce todo el recorrido este se puede recrear en escena.

Digamos que hay que actuar esa pequeña angustia que vive el actor que sale al escenario y se enfrenta con la presencia de su madre que es controladora:

El actor que interprete este personaje deberá contraer su abdomen, dejar de respirar, saltar los ojos, apretar la garganta, y sentir como no puede hablar.

Ese es el patrón que hay que crear en el escenario para que el público perciba cada detalle del trabajo del actor, de manera que aún sin hablar puedas decir muchísimo a través de tu cuerpo; sin pensar e imaginar cosas tan solo te contraes, miras y reaccionas; tu presencia es y el público está contigo sintiendo lo que te pasa porque algo vivo está pasando en ti, algo verdadero está dialogando contigo.

TRABAJO DE CAMPO

ejercicio:

UN CASTING PARA OBSERVAR LOS *PPI* Y LA *DISPONIBILIDAD MÚSCULO- ESQUELÉTICA*

Para esta actividad le pido a cada alumno que pase al escenario como si estuviera en una audición. Tienen que caminar para poder verlo de frente, de espaldas, en ambos perfiles y después decir su nombre. Mientras esto sucede yo grabo con un celular para acentuar la sensación del *casting* y no hay ninguna otra indicación para que cada uno se sienta libre de expresarse cuando deciden pasar y caminar.

Después hacen una clase ATM (Autoconciencia a través del Movimiento del método Feldenkrais) y les vuelvo a pedir que pasen frente a la cámara y hagan lo mismo; dando sus dos perfiles, anverso y reverso, que caminen y digan su nombre.

→ Aquí lo importante es observar las grandes diferencias que hay al inicio y después de la clase de ATM. ¿Qué cambia?

Todos los pequeños detalles, la manera en la que hacen de más o se turban, si hay risas defensivas, cómo agachan la cabeza, cómo cambia la dicción, la forma en la que retan a la cámara o se alejan de ella, cómo se comportan sumamente serios, etc. Esta actividad nos permite ver los *PPI* que tienen cada alumno, los cuales son lógicos porque se están sintiendo expuestos que la petición sea ambigua es intencional, todas las protecciones corporales que son productos de la ansiedad aparecen.

→ Otro detalle que podemos observar cuando ya han hecho la clase de ATM es que no solo desaparecen sus *PPI*, sino que el alumno tiene presencia y por ende ya no necesita hacer de más – como exponía el Mtro. Grotowski en su idea de la vía negativa en el trabajo actoral- su presencia tiene peso y quienes hacían de menos en el escenario también se encuentran más presentes. Están en un estado más asentado consigo mismos porque su esqueleto les da un soporte firme y su tono muscular está equilibrado, por ello la respiración es libre y todos sus músculos están disponibles para ser utilizados.¹⁰⁶

→ En algunos casos también aparece otro elemento más; hay quienes se vuelven creativos. Si al inicio ejecutan la propuesta como una orden, después se permiten variarla pasando por todo lo que se les pide,

106 “Cuando vamos progresando en el movimiento, durante las sesiones de Autoconciencia a través del movimiento o de Integración funcional, con una sensación general de bienestar, cuando empezamos a vislumbrar el placer, la facilidad y la armonía, nuestra vida interior no nos atormenta más. Nos asustamos menos, estamos menos inquietos, menos vulnerables: en nuestra vida interior se refleja entonces la armonía del "hacer" y no los problemas del "no hacer". Enfrentamos la situación presente, sin tener que explicar nuestra impresión o buscar una terapia. Ciertos terapeutas, principalmente los psicoanalistas, solicitan a sus pacientes suspender la práctica Feldenkrais por la misma razón; los problemas tienden a esfumarse, la ansiedad a disminuir, las proyecciones a re adaptarse. ¿Que queda, entonces, de material terapéutico?”. Ivan Joly, *Educación somática, reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*, pp. 123- 124.

pero según su decisión, lo cual quiere decir que hay variedad de propuestas para el orden en el que caminan porque es a su propia manera.¹⁰⁷

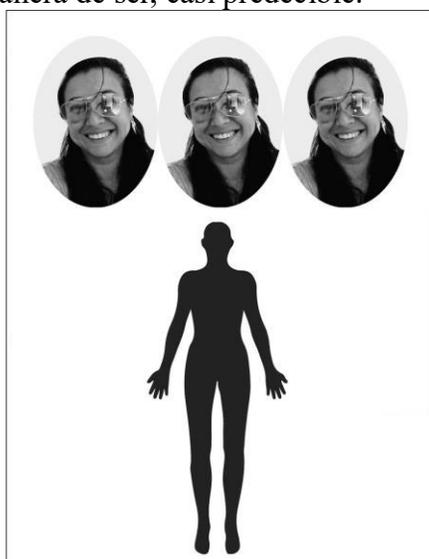
11. AUTOIMAGEN 3D

“¿Qué es la autoimagen? Es una imagen corporal: concretamente es la forma de las distintas partes del cuerpo y la relación que existe entre ellas, y esto implica tanto las relaciones espaciales y temporales como las sensaciones cenestésicas. En la autoimagen se incluyen también los sentimientos, las emociones y los pensamientos. Todos ellos forman un conjunto integrado”.

Moshé Feldenkrais

11. 1. ¿Qué es una autoimagen?

Una autoimagen es una imagen que tenemos de nosotros mismos. Según la imagen que tenemos de nosotros es la manera en que actuamos en el mundo, sin embargo, si nuestra vida se va limitando y nos vamos quedando en los mismos patrones, nuestra autoimagen empieza a ser una especie de calcomanía fija. Esto se define por medio de frases como “yo así soy” o “genio y figura hasta la sepultura”. Empezamos a repetir una o unas cuantas versiones de nosotros mismos hasta que terminamos encasillados en una sola manera de ser, casi predecible.¹⁰⁸



107 “Quizá no deje de tener que ver con ellos el que todos los hombres creativos hagan las cosas a su manera. Los pintores, los matemáticos, los compositores, y quienquiera que hiciese algo de mérito, tuvieron todos que aprender a pintar, pensar y componer..., pero no a la manera que *les enseñaron*. Tuvieron que aprender, y tuvieron que trabajar hasta conocerse a sí mismos lo bastante para entrar en el estado de espontaneidad en que poder hacer surgir y manifestarse su propio ser más profundo. Estos hombres no estuvieron exentos de compulsión: muy al contrario. La diferencia está en que lo producido es ese estado de compulsión tiene valor por el verdadero carácter espontáneo de la producción” Moshé Feldenkrais, *El poder del yo*, p. 46.

108 “Normalmente, nos limitamos a movernos de acuerdo con la autoimagen que se desarrolló desde el momento del nacimiento hasta aproximadamente los catorce años de edad. Esta imagen difusa funciona más o menos satisfactoriamente puesto que rara vez necesitamos una imagen más completa. Y aunque más adelante somos capaces de realizar acciones mucho más complejas, por lo general seguimos utilizando los patrones de imágenes establecidas durante nuestra infancia y nuestra adolescencia. En las etapas tempranas de nuestra

Fig. 6 Autoimagen plana.

Las otras posibilidades que tenemos en nosotros mismos se empiezan a difuminar y al paso del tiempo casi desaparecen. Finalmente, un patrón se va a afianzar con su repetición y si dejamos de repetir ese patrón puede irse disolviendo. Justo eso es lo que buscamos hacer con los patrones que nos limitan, queremos disminuirlos para explorar nuevas posibilidades y entonces expandirnos porque tenemos más opciones.

Casi todos en la cotidianidad de nuestra vida, si no tenemos un entrenamiento específico solemos convertirnos en nuestras 3 o 4 versiones, las cuales nos funcionan para diferentes acciones y ya. Con una clara preponderancia de una de esas autoimágenes hasta podemos llegar a decir que esa es nuestra personalidad, pero para un actor que pretende ser un instrumento, es decir convertirse en un saxofón, funciona mejor tener exploradas tantas autoimágenes como posibilidades de ser y como tantos seres humanos existan.

11. 2. Somos 3D no calcomanías

En esta parte del proceso, cada semana trabajamos con una ATM (en la clase grupal de Feldenkrais de autoconciencia a través del movimiento) y después se explora el patrón corporal que ha surgido de este trabajo. Cada clase es la organización de una función en la vida. Esta función es un patrón que se generó en algún momento de nuestra existencia. Algunos patrones están organizados eficientemente, y no tenemos problemas en transitarlos, es decir, no habrá problema con que alguna persona exprese su ira sanamente o su tristeza si el patrón no tiene suficiente desorganización como para que se atore o presente dificultad, se cruzará el ejercicio sin problema alguno encontrando detalles nuevos acerca uno mismo.

Después de cada clase suele suceder que veo la tendencia del grupo, les cuesta subir, o les cuesta soltar y bajar, o suben y bajan de golpe, etcétera. Como sea, esto me da información de por cuál camino les puedo ir llevando. A los que les cuesta subir que vayan abriendo sus propios espacios para avanzar, a los que les cuesta soltar y bajar que reconozcan su límite y no vayan hasta arriba, los que conectan y sueltan de golpe, que aprendan a transitar. Como poder permanecer. Que cada quien encuentre como ir paso a paso en su propio proceso, porque todas esas formas realmente son respuestas compulsivas.

Lo que busco con esto es que vayan aprendiendo a ir poco a poco y que lleguen hasta su 99% cada día, para que el 100% siempre pueda ir ampliándose y vayan aprendiendo a bajar progresivamente hasta que puedan hacerlo solos sin necesidad de que los ayude a volver. Llega el punto en el que yo tan solo estoy presente para darles una propuesta de trabajo inicial para que ellos la desarrollen, aunque al inicio sí estoy en cada momento. Voy variando las guías y dejándoles más espacios de libertad cada mes, para que vayan aprendiendo poco a poco, tal cual aprendieron a caminar como cuando eran niños, con un cuidador atento pero libres para explorar. De esta manera estamos generando un ambiente de confianza para el aprendizaje.

Cuando van bajando van disminuyendo el patrón corporal soltando los patrones que crearon y la voz también va cambiando poco a poco, no se callan de golpe, van bajando la voz hasta que solo sea audible

vida esta imagen se desarrolla de un modo mucho más continuo, porque el proceso no suele dividirse en periodos ocasionales de aprendizaje como sucede en la vida adulta” Moshé Feldenkrais, *La sabiduría del cuerpo*, p.50.

para después susurrarse a sí mismos y finalmente articular la palabra, hasta que esta desaparece tal como llegó.

Las primeras veces los estudiantes suelen quedarse atascados por más que no lo quieran, porque estamos muy entrenados para apegarnos a nuestras emociones y creemos que son cosas muy fuertes que no debemos dejar ir o que no nos dejarán ir.

Alrededor de varias semanas de trabajo es más fácil que ellos vuelvan solos. Después de eso también hacemos la ATM para soltar. Si no hay desorganización en el grupo, en la función que la ATM explora, el ejercicio es simplemente la posibilidad de un estado orgánico de sí mismos. Si el grupo está desorganizado empiezan a aparecer las dificultades y las trabajamos con la idea de abrir espacio y liberar si es necesario. A su vez hay que integrar y restaurar, lo cual es de suma importancia, de lo contrario la persona simplemente se encontrará abierta, es decir, vulnerable y no sabrá qué hacer con lo que encuentre. Esto puede generar más caos y agotamiento. Por sí mismo el método Feldenkrais integra y restaura, sin embargo, si alguien tuvo un momento de catarsis muy fuerte se busca que haga alguna secuencia Feldenkrais que le permita al sistema volver a organizarse; esto restaura lo que se haya roto en la explosión de la emoción y lo hablamos para que la situación pueda ser acomodada e integrada tanto física, emocional y mentalmente.

Si un patrón está atorado hay que explorarlo en un ambiente de confianza que incluya la protección para ir cruzando por ese estado orgánico no organizado. El trabajo es lento para que el sistema pueda reconocer las partes que requieren de una mejor organización. Así que cuando encontramos situaciones emocionales con dificultad hay que hacer eso de diversas maneras; continuar con la exploración de una manera más consciente, es decir, que te permitas sentir y vivir lo que naturalmente este brotando y vayas sacándolo.

Yo voy acompañando el trabajo por si llega a ser necesario, al inicio sé que tengo que estar ahí, ya que empiezan a entrar en estados emocionales fuertes y la mayoría de las veces no se suele saber qué hacer debido a que usualmente por educación las personas acostumbran reprimirse y entonces se genera una lucha entre lo que quiere salir y la contracción muscular que generan para tratar de frenarlo, esto a su vez produce un conflicto profundo debido a que nuestro sistema no tiene otra opción.¹⁰⁹

En otras ocasiones las personas se empiezan a desbordar rumbo a estados inconscientes para soltarse y se abren puertas guardadas en tu ser; por ejemplo, si una alumna fue violada de chica y en una exploración vuelven las imágenes, recuerdos, emociones y sensaciones será un momento crítico. Por eso no vamos más allá de donde cada quien esté listo para ir. La situación de un abuso sexual como la que comento, NUNCA aparece en la primera sesión, esas situaciones surgen después de un semestre o más tiempo, cuando la persona ha cruzado poco a poco por diversos procesos y entonces su cuerpo se siente listo para abrir aquella puerta.

Si ejercemos fuerza en los entrenamientos, como a veces ocurre en los ejercicios que buscan picar el inconsciente para generar eventos catárticos, el daño puede ser muy grande. Es decir, sí habrá una liberación, pero si la persona no estaba preparada para asimilar eso los estragos son enormes. NUNCA forzamos, cada uno camina a su tiempo cruzando por lo que esté listo. El cuerpo de la persona JAMÁS

109 “La sensación de un mayor esfuerzo se produce solo cuando existe algún tipo de resistencia o perturbación que nos obliga a forzarnos más para superar el obstáculo y realizar la acción. Y obviamente, dicha sensación de esfuerzo añadido no se debe a que concluir que esas sensaciones y percepciones en general nos ofrecen información sobre la organización interna y la calidad del movimiento, pero no acerca de las diferencias medible o verificables como realidades objetivas” Moshé Feldenkrais, *La sabiduría del cuerpo*, p. 49.

abrirá algo para lo que no se encuentre preparado, a menos de que lo violenten para hacerlo o lo obliguen. Por eso estos procesos somáticos como el Feldenkrais son amorosos y amables, ya que respetan en todo momento el camino de cada uno.

Yo no soy psicóloga ni psiquiatra, mi trabajo consiste en acompañar, estas ahí dando indicaciones a la persona para que esta se sitúe en el presente, para que no se vaya; no frenas, no reprimes, no ocultas, permites que lo que esté sucediendo continúe. Con los alumnos que se van al inconsciente procedo como con cualquier niño que tiene miedo a una inyección, diriges su atención hacia otro lado concreto, le pides que observe su entorno con todos sus sentidos: oler, sentir, ver, escuchar. Consecuentemente su estado emocional brota y va caminando lentamente. Si dejas de moverte entonces ese estado emocional se incrusta en tu cuerpo, porque la regla general es detenerse y hacerse bola, o sea dejar de moverse, así como describíamos en el patrón de ansiedad, por ello les pido que siempre hablen y se muevan, aunque sea de manera milimétrica para que nadie se quede prensado.

Si estaban encerrados en un *PPI* entonces hay que llevar su atención a esos puntos; por ejemplo, si los ojos se le saltan le pido empezar a parpadear, si no está respirando empiezo a pedirle que inhale y exhale de maneras diferentes a las que el *PPI* tiene. Por lo general se necesita más de un semestre para permitirse fluir libremente alrededor de una emoción. Después de cada clase de Feldenkrais se va explorando un estado emocional desde la decisión personal. A veces les pido subir la intensidad como parte del entrenamiento, pero en realidad a nadie le he obligado, cada quien aprende a subir la intensidad a su tiempo. Hay quienes desde el primer día llegan al 100% sin problema, otros terminan el semestre llegando a un 70%. y ambos casos están bien, cada quien se va a ir conociendo de acuerdo a lo que su propio sistema pueda regular.

Si se obliga a un alumno a ir al máximo pueden ocurrir diferentes sucesos:

- 1.- Puede ser que se abran las puertas de situaciones que la persona no está lista para transitar.
- 2.- Pueden quedar excesivamente desgastados.
- 3.- No saben dónde poner la información con la que se encuentran.

Si la persona va cada día a su paso, se encontrará con lo que sí puede retener, generar, manejar y comprender, por eso está aprendiendo a caminar por ahí, para que los pasos que da durante el camino sean conscientes.

“Recibí un fuerte choque el día en que logré hacerme una idea de las opciones culturales y de la historia personal de Feldenkrais, durante mi estancia en una formación en Israel, cuando Moshé trabajaba con una mujer que llevaba, en el brazo izquierdo, el número tatuado de un campo de concentración. Me di cuenta de inmediato que practicar una terapia de tipo regresivo sería aberrante; me puse muy contento de conocer lo suficiente la práctica Feldenkrais para concentrarme en la investigación de la soltura y la facilidad en el movimiento, más que ir en busca de emociones y experiencias regresivas. Uno no puede purificar el pasado, aun cuando algunos lo intentamos pasando muchos años expresando y analizando las emociones. Esto puede ser útil hasta cierto punto, pero para cambiar lo que sentimos, sólo podemos actuar de manera diferente, acumulando nuevas experiencias y dejándonos sanar natural y orgánicamente. En mi opinión la expresión de las emociones debe ser considerada de manera funcional, en relación con el contexto.”
“Si alguien le pisa el pie ¿¿con que intensidad necesitará usted expresarse? ¡lo más importante será que la otra persona deje de lastimarlo! Esto puede variar mucho, pero el objetivo es, ante todo, liberar su pie, a menos que lo que le interese sea, justamente, ¡la expresión de las emociones!”¹¹⁰

Si hoy sale tu alegría, es de alguna parte o es una alegría en particular, por eso no entramos a las emociones, sino a los patrones corporales (movimiento-emoción-sensación-pensamiento) que surgen después de la clase. Si trabajamos con la idea de emociones podríamos generar reacciones tipificadas que terminarán siendo lo que mis maestros de la escuela nombraban como *los 3 pujidos*: alegría, enojo, tristeza, aunque en realidad hay infinidad de maneras para estar enojado, alegre o triste. También corre el riesgo de que el alumno se enganche a una historia personal vinculada a esas emociones. De este modo, al terminar la clase de Feldenkrais trabajamos con el patrón corporal que la clase en sí nos permite, conocemos un estado orgánico que tal vez ni siquiera pueda entrar en categorías nombrables, pero justo eso es lo que amplía nuestras posibilidades más allá de lo que la psicología dice permitiéndonos contactarnos con todo lo humano existente como posibilidad. Después de cada sesión el alumno puede recabar esa autoimagen de acuerdo a los 4 elementos de la acción, lo emocional, sus sensaciones, sus pensamientos y movimientos; y más detalles como el peso, la ligereza, la percepción del espacio, la relación con los demás, etcétera.

11. 3. Autoimagen 3D

Dado que cada clase arrojará una versión de ti; lo que encuentras después de cada clase es una sección de toda la esfera que eres en posibilidad (ver figura 7), es decir, otra versión tuya. Entonces si tu vida solía ser como una calcomanía empiezas a encontrar otras versiones de ti, cada clase es otra opción, esto es lo que te amplía. Recuerdo que una alumna me dijo “no reía así desde que era niña”, esto se debe a que son patrones que sí tuviste, que son parte de tu vida, solo que los olvidaste al dejar de usarlos. Es importante que siempre lo tengas presente porque de este modo descubres que tienes más opciones para reaccionar en la vida, un abanico más amplio para la acción.



Fig. 7 Autoimagen 3D

Todos tenemos una autoimagen, sin embargo, esta puede ser plana como en la figura 6, donde solamente tienes una opción para reaccionar; o puedes tener una autoimagen tridimensional como en la figura 7, porque cada versión distinta de ti conforma todo lo que tú eres.

11. 4. ¿Cómo afecta la autoimagen en lo escénico?

La maestra entrenadora internacional Federarais Katrin Smithback¹¹¹ me contó en una entrevista su experiencia con una alumna de artes escénicas con la que trabajo ella. Se trataba de unas chicas que eran gemelas y una de ellas, era finita y muy elegante; la imagen que transmitía era la de una princesa, y por supuesto siempre le daban papeles de princesas, mujeres de la realeza, adineradas o sofisticadas. En las audiciones ella siempre ganaba los papeles de los personajes que coincidían con esa imagen, hasta que llegó el momento en el que ella se cansó y fue a adicionar para los personajes de mujeres rudas o chicas de un estrato social bajo, solo que no lograba que le dieran el papel. Después de un tiempo en el cual ella y la maestra estuvieron trabajando con ATM e IF (Trabajo Grupal e Individual Feldenkrais), ella empezó a tener más opciones de sí misma hasta poder lograr el papel que le pidieran. Aun cuando su físico reflejaba la imagen de una princesa, ella podía modificar su corporalidad para lograr el papel que deseaba porque amplió su autoimagen de sí misma, tenía más patrones corporales que podía habitar.¹¹²

Después de esa entrevista a la Mtra. Smithback, en el siguiente semestre trabajando con mis alumnos pude verlo, sucedió en mi clase. Dentro de ese grupo tenía una alumna cuya elegancia podía verse a metros de distancia, una imagen muy hermosa. Posteriormente comenzamos a trabajar y durante la cuarta clase Feldenkrais donde hacían el recorrido del patrón que brota después de la ATM; ella me dijo que el contacto que sintió fue cómo de una *teporocha*¹¹³ y que lo había gozado muchísimo porque esos eran papeles a los que no solía entrar y que nunca le daban esos personajes. Le agradaba sentir que también podía ser una *teporocha*. El siguiente martes después del fin de semana ella añadió que estando en su casa comenzó a bailar cumbia y había bailado feliz, como en la misma sensación de su versión *teporocha*, incluso hasta su mamá se sorprendió porque esa era música que ella no escuchaba, sin embargo, ella era feliz porque estaba explorando zonas que no solía tocar. Este es el ejemplo más práctico y claro de lo que significa-la *autoimagen 3D*, no es ser solo una autoimagen repetitiva de una versión de nosotros mismo, sino volvernos volumétricos por todas las opciones en las que podemos ser.

11. 5. Creando perfumes

La otra manera en que yo hablaba acerca de esto, antes de conocer el entrenamiento Feldenkrais, era con el ejemplo del libro de *El perfume*¹¹⁴ de Patrick Süskind. Grenouille el personaje principal de la novela extrae la esencia de cada mujer en gotas y con esas gotas hace perfumes tan cargados de vida que conmocionan orgánicamente a cualquier persona, o sea en su carne, en su cuerpo esas personas son

111 Katrin Smithback, maestra y entrenadora Internacional Feldenkrais, fue directora del entrenamiento Feldenkrais en Buenos Aires. Durante 17 años formo parte del profesorado de la Universidad de Santa Fe, Nuevo Méjico (E.E.U.U) enseñando movimiento aplicado al teatro, danza, música y educación física.

112 “¿qué quiero decir por aprender algo de dos maneras? Si ustedes aprenden a hablar, aprenden a hacerlo de una manera, “la manera correcta”. La manera correcta es decir “te quiero”. Pero ustedes pueden decir “te quiero” (muy suavemente), “te quiero” (intensamente), “te quiero” (chillonamente). Se encontrarán con que hay muchas maneras de decir “te quiero” y que cada una es diferente. Cada una tiene una influencia sobre la persona a quien se le dice. Así que para cualquier cosa que se haga, hablar, escribir, cantar, sino lo pueden hacer de dos maneras diferentes, no tienen libertad de elección. Y, por tanto, el aprendizaje verdaderamente importante es ser capaz de hacer lo que ya saben de otra manera. Mientras más maneras tengan de hacer las cosas que ya saben, más libertad de acción tendrán. Y mientras más libertad de acción se tenga, más se es un ser humano. De otro modo no se es más que una computadora encendida que puede hacer cosas inteligentes de una sola manera. Lo mismo es para todos los animales inferiores, bacterias, virus, etc. actúan del modo que han heredado y ahí se acaba todo. Feldenkrais Moshé, *Los beneficios del movimiento consciente: El método Feldenkrais en acción*, P. 34.

113 Con esta palabra nos referimos a la imagen de las personas sin hogar que viven en las calles, viven en su propio mundo y en la generalidad, su corporalidad se encuentra muy fuera de los cánones de guardar un decoro social, sus cuerpos suelen estar desgarrados aguados, sueltos, libres de toda presión de imagen y reglas.

114 Süskind Patrick “El perfume, historia de un asesino”, editorial Booket.

modificadas a un grado inconsciente, son arrastrados más allá de sus propios límites. Este ejemplo lo usé en mi trabajo titulado *4 preguntas corporales al pensamiento: Antonin Artaud y el Teatro de la Crueldad*,¹¹⁵ en el cual no solamente hablo acerca del actor que tendría que ir entrenando esencias, sino también hablo de lo que postulaba Artaud en torno a la extracción del Ka¹¹⁶ de las personas, haciendo referencia al alma o a la esencia individual según la cultura egipcia. Este ejemplo me sirve para que los participantes del entrenamiento que propongo entiendan que su persona es su material de trabajo, que cada experiencia personal es material de donde se pueden extraer esencias, ya sea para crear personajes como lo expondré más adelante o para conocer diferentes aspectos interpersonales.

Artaud habla de la peste para decir que el espectador tiene que ser contagiado, es decir, conmocionado.¹¹⁷ La manera en que podría describir cuándo una actuación es orgánica es cuando te contagia, logra producir algo en tu carne. Estas son las esencias que el actor deberá tener TAN claras, al nivel de los patrones corporales porque al reproducirlas estarán tan vivas como un aroma; contienen sensaciones, emociones, pensamientos, evocaciones, emanaciones, los *trenes de pensamiento* que nombra Stanislavsky que para mí son más los *trenes de vivencia*. Así se podrá generar un patrón vivo que el sistema ya conoce y pueda reproducir vivazmente, porque para el cerebro no habría diferencia. Se trata de hacer y no de pretender hacer, cuando pretendes hacer algo esa es la orden que le das al cerebro, le dices “como que barremos” y el cerebro obedece. El espectador no se conecta con el actor que hace *como que llora, ríe, grita, corre, piensa* porque nuestras neuronas espejo pueden distinguir y reconocen los patrones de las acciones humanas, pero cuando estas acciones no pretenden, sino por el contrario son realizadas realmente en la escena entonces el espectador las reconoce y puede identificarse.

En este entrenamiento se extraen las gotas de la esencia de personas, de situaciones, de momentos. En los ejercicios que realizo con las ATMs se extraen las esencias individuales. Cada autoimagen es una gota de un perfume, la diferencia aquí es que los participantes aprenden todos los detalles corporales de movimiento, emoción, sensación y pensamiento interconectados, producidos a partir esos estados. Por eso pueden ser conscientes para reproducirlos cuando lo decidan.

11. 6. Maduración

Este trabajo ayuda al actor a madurar porque a través de cada patrón identificado en las clases ATM, se van descubriendo las vías libres y las que están obstruidas.¹¹⁸ El actor puede limpiar esas autoimágenes que representan dificultades y organiza el patrón para que la parte donde se traba pueda ser reconocida y asimilada por su sistema. Así quedará libre de su historia personal y puede ser utilizado libremente.

Para Moshé Feldenkrais existe inmadurez en la persona porque cuando se enfrentó por primera vez a esa acción en su vida no estaba lista, pero tuvo que realizarla pese a que no se encuentran todas las condiciones óptimas para desarrollar un patrón armonioso y por ello queda mal formado. Después al momento de repetirlo lo repite de esa manera desorganizada.

115 HERNÁNDEZ Ascencio Emma, *Cuatro preguntas corporales al pensamiento: Antonin Artaud y el Teatro de la Crueldad*, 2010.

116 Antonin Artaud usa el término Ka para hablar de que el actor debería ser un coleccionista de esencias, es decir toma el término Ka egipcio, que en nuestro lenguaje será cercano a lo que llamamos alma, lo que hace ser a la persona quien es. En las definiciones Ka quiere decir “fuerza vital” componente del espíritu humano, una pizca del principio universal e inmortal de la vida. Esta referencia se encuentra en Artaud Antonin “El teatro y su doble”, editorial Edhasa.

117 Artaud, Antonin, *El teatro y su doble*.

118 “Afirmo que nunca se debe dejar de madurar en ningún terreno de la actividad humana, si es que el vivir ha de ser sano. La madurez es en sí un proceso, no un estado definitivo: es el proceso por el cual la experiencia se divide en sus partes constitutivas, formándose con ellas pautas nuevas que convengan a las circunstancias presentes del medio y al estado presente del cuerpo. Moshé Feldenkrais, *El poder del yo*, p. 41.

Es un hecho que en la vida no vamos a tener todas las condiciones óptimas, pero cuando la situación rebasa nuestras posibilidades, se genera un desorganizador que afecta la funcionalidad de la persona. Siempre siguen apareciendo cosas nuevas, en el periodo de la adolescencia hay situaciones que ejercen presión social sobre las personas, lo cual implica que a veces las decisiones que se tomen no resulten agradables y por eso la situación no sea óptima. El caso más común lo vemos cuando los demás comienzan a tener pareja; si aún no se está listo y bajo la presión social nos acercamos a alguien, posiblemente después en la vida adulta cuando intentemos acercarnos a las personas que nos atraigan, alguna ansiedad comenzará a generarse por el miedo que significó la primera vez y que quedó ligado a ese patrón.

Las áreas infantiles de las personas pueden verse, son las áreas que no sabemos manejar del todo bien y que nos generan demasiado estrés, agotamiento o resistencia. En este proceso de entrenamiento te das cuenta que, en algunos de los bloqueos en la exploración de diferentes imágenes de ti, había historias de tu vida personal que no estaban resueltas. Si al generar el patrón no estabas listo y este se ligó con la ansiedad, para revertirlo y darle otras opciones tendrás que volver cruzar por ahí, lenta, suave y respetuosamente. En una clase de Feldenkrais cuando estás haciendo un movimiento y el músculo brinca vas más suave, vas más lento hasta que el músculo reconoce el movimiento y lo organiza para transitar libre y eficazmente por él. Consecuentemente, la siguiente vez que te pidan en escena generar esa emoción el músculo estará libre y listo para ser usado. Esa parte infantil de ti, madura y las compulsiones son menores porque tienes menos patrones ligados a la ansiedad.

11. 7. Espontaneidad

La *espontaneidad* es otro término dentro del método Feldenkrais y se refiere a la capacidad de sentir y poder expresar lo que estás sintiendo en su tiempo y momento.¹¹⁹

Cuando un niño que se enoja comienza a gritar llorando por horas, en el momento en que deja de hacerlo se duerme y cuando despierta ya no está enojado. Si el enojo o el llanto no son productos de un dolor agudo, el niño que se enojó contigo hace media hora ya te estará besando. Los niños sienten la emoción que es coherente de acuerdo con la circunstancia, expresan lo que están sintiendo y cuando ha salido toda esa emoción de su cuerpo la dejan ir. Pero conforme vamos creciendo y aprendiendo a comportarnos según las situaciones comenzamos a reprimir algunos de nuestros estados, es más fácil enojarnos completamente cuando somos niños porque cuando llegamos a ser adultos a veces disfrazamos el enojo con una sonrisa diplomática. Una de las consecuencias de no ser espontáneo es tal vez 2 horas más tarde terminemos sacando nuestro enojo con alguien más, una persona que no está relacionada con la situación del enojo que sentimos. Ejercemos la acción en otro lugar y con otra persona porque estamos repitiendo el hábito de no expresar la ira. Quizás este patrón sea el de una persona que no sabe poner límites porque en algún momento de su vida tuvo que acceder a todo para sobrevivir, pero como su sistema olvidó que disfrazar el enojo fue aprendido se vuelve un hábito que repite, aun cuando ya no lo necesite.

Cada que se limpia un patrón después de una ATM producimos diferentes opciones que están a nuestra disponibilidad y que por haberlas hecho un hábito se cancelaron en algún momento. Si el patrón de no poner límites tiene que ver con una ira reprimida seguramente habrá un conflicto al cruzar por un patrón

119 “En ciertos actos, somos conscientes de algo parecido a <<soltar los frenos>>; en otros, tenemos que poner en marcha nuestra maquina ejecutiva, mientras en otros nos encontramos actuando antes de saber que estamos haciendo. La noción de espontaneidad es subjetiva y relativa, y solo un observador experto puede distinguir si un acto determinado es espontaneo o forzado. Depende de la sensación interior de resistencia que se experimente al actuar o al inhibir la acción. Moshé Feldenkrais, *El poder del yo*, p 59.

de ira personal, pero al organizarlo la persona tendrá disponible la ira no sólo para cualquier escena que se le pida sino también para su vida. El maestro Valencia decía que si no puedes expresar tus emociones en la vida tampoco podrás hacerlo en la escena, podrás fingir, pero no sentirás algo realmente hasta que lo puedas expresar en tu vida, él nos decía “llévenlo a su cotidianidad”.

11. 8. Enfrentar tu propia tridimensionalidad

Reconocer las autoimágenes que tenemos como posibilidades es realmente complejo. Reconocernos como intolerantes, déspotas, despectivos, capaces de destruir y maltratar, disminuir a los otros, ser controladores, ególatras, etc., todas esas imágenes en las que no nos gustaría encontrarnos. Todas las imágenes que más nos resistimos a ser, pero que somos porque somos humanos y como decía Publio Terencio “*soy un hombre, nada humano me es ajeno*”.¹²⁰ Dentro de nosotros mismos están las luchas más fuertes y profundas, es difícil reconocerse en lo que uno hace más crítica, en lo que crees que no tienes o tienes muy poco porque tal vez logró encubrirse mediante otras caras que creaste para sobrevivir en algún momento de la vida. Hay muchos estados de la vida que no son agradables y que hemos aprendido a rechazar. Todos estamos llenos de máscaras porque somos seres humanos, TODOS. Reconocer esto te da libertad de sentir y el juicio desaparece.

Otro conflicto durante este proceso es de qué manera el entorno va a manejando tu cambio, por ejemplo, si no sabes poner límites y siempre sonríes, tu entorno está acostumbrado a que tú siempre te adaptes y digas que sí, sin importar que el entorno llegue a pisotearte. Cuando empiezas a manejar tu rabia y desvalorización y te enojas, puedes exigir tus derechos y no ser pisoteada porque identificas tus límites. El entorno empieza a repelar tu enojo porque incluso te pueden hacer ver como sangrona o neurótica. Si caes en ese juego de enjuiciarte el patrón va a tener más facilidad de volver, porque es probable que cada vez que trates de romper ese patrón caigas en el siguiente patrón. En cambio, si aprendes a que toda emoción es igual, te permites vivir también el enojo y ahí cuando es difícil vivir el nuevo patrón, aprendes a decir que no, aunque sea más fácil volver a decir “bueno, está bien”.

Durante mi entrenamiento Feldenkrais el maestro Paul Newton decía; “si cuando alguien ríe está bien, ¿por qué cuando alguien llora no?, ambas son emociones”. Esta frase aplica para la ira, para el desdén y para todo, empiezas a aprender que tienes el derecho total de sentir lo que estás sintiendo en cada momento. Sin embargo, esto no quiere decir que tengas la libertad de expresarlo si está de por medio familia, tu trabajo o tu vida, aunque es preciso que sepas en qué momento estás usando ese patrón para que lo hagas en base a tu decisión y no a una compulsión. Permitirte estar ahí en esas imágenes, vivirlas y reconocerte porque eso también eres tú. Cuando vivimos nuestras emociones sin enjuiciarlas las imágenes pueden ampliarnos porque son necesarias para diferentes situaciones de la vida, así como para cada situación de la escena; si estás más libre de compulsiones en tu vida estarás disponible para la escena.

Las actitudes que vemos reflejadas en otras personas funcionan como un espejo y la resonancia que tenemos hacia ellas nos permiten sacar una capa más de nuestras autoimágenes, así como decía el maestro Valencia “sí, también soy eso”, reconoces y haces tuya cada nueva imagen de ti.

Si no logras vivir la intolerancia jamás podrías actuar a personajes como Hitler, te perderías de una profunda experiencia humana. Somos todas las posibilidades humanas porque somos seres humanos. No se trata de volvernos ángeles intachables, se trata de ser humanos en un camino de prueba y error

120 Publio Terencio en su comedia *Heautontimorumenos* (el enemigo de su mismo), en el año 165 a.c *Homo sum, humani nihil a me alienum puto.*

constante, de asimilación sin juicio y exploración en todas sus facetas. Somos gajos dentro de las posibilidades de una esfera, tener todas esas posibilidades es lo que nos da una realidad humana. Cuando no queremos vivir de ciertas maneras esos gajos se van aplanando y la esfera se vuelve un círculo, sin embargo, los gajos no desaparecen sólo son irreconocibles, no vistos.

11. 9. No engancharse

Por medio de este sistema aprendemos otro aspecto importante para la vida y la escena. A través de este proceso aprendemos a respetar lo que cada quien está sintiendo y nos damos cuenta de que no necesariamente tiene que ver con nosotros. Si tú tienes derecho a enojarte, llorar, reír o deprimirte, también los demás tienen ese derecho, lo cual pone a tu disposición más material. Esto es fundamental en la escena porque si te empatas a lo que tus otros compañeros están sintiendo, la tensión de la acción se caerá. No puedes mimetizarte; si tu patrón personal es querer salvar a todo el mundo y te duele el dolor ajeno más allá de la empatía, tampoco podrías ser Hitler destruyendo a millones de judíos en la escena. Si tienes que actuar a Hitler no puedes desmoronarte frente al llanto de tu compañera actriz, al actuar debes poder ser Hitler y torturar con crueldad absoluta. El actor debe estar al máximo, Hitler debe estar al máximo o la escena no funcionará. No puedo empatarme con los demás, pero si esa necesidad de salvar a todos está latente en el inconsciente no soportaré el dolor ajeno porque no evitaré la necesidad de quitar a los demás su dolor. Si por el contrario hay que actuar como judía y me empato con la furia de quien hace a Hitler, tal vez no logre hacer lo que la dirección me haya pedido para mostrar la crueldad Nazi. El modo para lograr no empatarte es respetar el lugar desde donde cada quien está, empezando por tu propio lugar.

Al ir limpiando todos los patrones lograrás reconocerlos, de modo que si en escena pasa cualquiera de las 2 opciones anteriores que mencioné y eres capaz de reconocer ese cambio corporal, podrás inhibirlo y regresar a TU patrón, porque tu oficio es estar en el patrón que te toca crear a ti.

Por un lado, aprendes que todo estado orgánico tiene un final, que la gente no se queda trabada y que nadie llora un día entero. Para el sistema nervioso esto último no es posible porque busca restaurarse enseguida. Si lloras 24 horas te deshidratarás, no es posible, el cuerpo deja de llorar en algún momento.¹²¹ Nadie está furioso y con la misma intensidad todo un día. De hecho, cuando esos desajustes pasan y la gente está triste más de cierto tiempo, el cuerpo empieza a enfermar al grado de necesitar intervención médica. En los estados cotidianos, sin importar cuál estado emocional esté viviendo una persona, sabe que terminará y que podrá restaurarse. Claro, cuando no tienen esa consciencia tardarán más, si son conscientes de que a una emoción hay que darle curso para que se drene de su sistema, este encontrará su camino. Con esto, las personas que están aprendiendo actuación aprenden a soltar sus emociones, a no quedarse prensados en estados emocionales y restablecen la naturaleza del flujo de sus estados orgánicos para poder entrar, transitar y salir.

12. EXPRESIÓN CORPORAL

“Cuando escucha a alguien usted ve el aspecto motor además de percibir el aspecto mental. Me gustaría reiterar que se puede ver y comprender el estado de la corteza cerebral a través de la actitud, la postura y la configuración muscular, que están interrelacionadas. Cualquier modificación que tenga lugar en el sistema

121 <https://www.gaceta.unam.mx/funciones-del-llanto-desestresar-y-generar-empatia-con-los-demas/>

nervioso se pone claramente de manifiesto a través de un cambio de la actitud, la postura o la configuración muscular”.

Moshé Feldenkrais

Una expresión corporal es la manera en que se manifiesta corporalmente la autoimagen de una persona. Nunca tuve la experiencia de convertirme en otra persona, siempre me sentí yo misma en escena, después aprendí el método de actuación del maestro Valencia, donde el personaje existe sólo como la labor del actor usándose para que el espectador lea ciertas características y vaya creado el personaje en su mente. Después hice el trabajo posmoderno donde el personaje ni siquiera es necesario, la idea de los personajes nunca fue en realidad tan importante para mí. Así que para cuando llegué a la Universidad de Guanajuato a dar clases de actuación no tenía ningún interés en enseñar a hacer personajes. No solamente no coincidía con la idea de convertirme en alguien, sino que me parecía una idea limitante para pensar los hechos escénicos. Siempre he preferido la presencia del actor frente al espectador. De lo contrario se trabaja con una sola idea del personaje y no creas trabajos más abiertos, nutridos y profundos. A pesar de ello, la cátedra de mi unidad de aprendizaje me pedía para el segundo semestre del trabajo de entrenamiento enseñarles a mis alumnos a hacer personajes. Así que me di a la tarea de buscar la manera de cubrir ese rubro y encontré mi respuesta en los estudios realizados por Moshé Feldenkrais en torno a la idea de la *expresión corporal*.

Una manera fácil de poder entender qué es una *expresión corporal* son las caricaturas, porque la caricatura al exagerar los rasgos del personaje nos permite leer con mayor claridad quién es quién a través de las formas que su cuerpo adopta. Al ver una caricatura podemos percatarnos que su expresión es lo que hace que cada personaje sea quien es y nos permite ver el mundo de donde proviene cada uno: su manera de caminar, de hablar, de relacionarse con los demás, de percibir el mundo, de reaccionar, de vestir, sus gustos y disgustos, sus estratos sociales, etcétera. En sus cuerpos podemos leer los entornos que han tenido a lo largo de sus vidas y las experiencias que los hacen ser quienes son.¹²²

12. 1. Patrones

La animación digital me ha servido para ejemplificar aún con mayor claridad cómo crear una *expresión corporal*. La animación digital se acerca a la manera en cómo funcionan los patrones en nuestro cuerpo, para darnos la forma que tenemos y todo lo que implica la expresión de una persona o personaje; para animar a una caricatura primero se hace el personaje, es decir la forma corporal que transmita a la persona que se quiere mostrar. Los artistas digitales crean la forma de un carácter, el cual a su vez necesita de un esqueleto para poder moverse y a partir de las relaciones de ese esqueleto con la gravedad se dibujan los elementos que lo transforman en el personaje deseado.

122 “En otras palabras, la experiencia de nosotros mismos y del mundo emerge en la interface de nuestros cuerpos con el mundo. Nuestros cuerpos son todo el tiempo parte del mundo físico que sentimos. El mundo externo no tiene existencia para mí si no estoy vivo como “un cuerpo”- incluso las experiencias fuera del cuerpo tienen que reportarse por “un alguien corporal”. Lo mismo con experimentos cercanos a la muerte e ideas de abducciones extraterrestres. Alguien que haya tenido estas experiencias necesita de su cuerpo para hablar de ellas. mi conjetura es que necesitaron ser ese cuerpo también, para tener la experiencia de sentirse como estando fuera. En tanto que somos objetos físicos, cuerpos en el mundo de los cuerpos, estamos relacionados con la gravedad, con las leyes de la masa y el movimiento. Para mantener nuestras vidas como cuerpos, los líquidos de nuestro cuerpo necesitan circular; necesitamos intercambiar volúmenes de gases a través de la respiración, tenemos que mantener balance y orientación para caminar, etcétera.” Ivan Joly, *Educación somática, reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*, p.34.

COMO GENERAR ESCÉNICAMENTE UNA EXPRESIÓN CORPORAL

- El alumno hace una ATM para tener libre su cuerpo de toda contracción muscular innecesaria, como cuando decíamos el ejemplo de la hoja en blanco, un lienzo en blanco para poder pintar. Después creará ese carácter, lo que quiere decir que primero moverá las partes fundamentales del esqueleto; pelvis, cabeza y pecho, todo de acuerdo a la expresión corporal que está copiando. Posteriormente empezará a caminar desde donde ese patrón se mueve sintiéndolo y dejando que se vaya adaptando en cada momento, hasta que logre completarse.

- Al ir caminando comenzarán a aparecer todos los cambios, conforme la persona camine los detalles que vaya añadiendo sumados a los que van apareciendo por sí solos, le irán dando una expresión específica; por ejemplo, los ojos mirarán hacia el frente o el pecho se hundirá. El ejercicio es igual que en la Autoimagen permites que una palabra aparezca y comienzas a dejarla salir, mientras haces esto se va intensificando todo el resto del patrón para llevarlo al extremo y poder obtener un esquema lo suficientemente claro como para reproducirlo.

En este ejercicio también nos podemos encontrar con patrones atorados, ya que finalmente escoges hacer algún personaje porque algo tiene que ver contigo, aunque no te des cuenta. Entonces deberás enfocarte en la capacidad de recuperar tu propia organización.

12. 2. ¿Por qué desde este sistema es diferente crear un personaje?

Este aspecto del ejercicio no parecerá diferente al que generalmente nos enseñan para hacer personajes porque de ahí lo saqué. Recuerdo cada una de las veces que me pidieron hacer una forma y copiarla, pienso que a veces naturalmente llegaba a estar ahí porque el sistema es sabio y eventualmente llega, el problema es que no sabes cómo llegaste, ni cómo volver, seguramente de ahí surgió la frase típica que dicen muchos actores “se me quedó el personaje”. La diferencia en este sistema es el abordaje y desde dónde está conectado el cuerpo para realizar el trabajo, porque en mis clases con el maestro Valencia era claro que potenciábamos la sensibilidad. Pero con Feldenkrais se potencia la sensibilidad y además se conecta el sistema nervioso.

Uno de los problemas básicos de la actuación es concebir todos los aspectos del personaje por separado; cuando te dicen saca la forma del personaje, búscale la voz y elabora la psicología del personaje. En realidad, todos estos aspectos son inventados por ti, pero estas pegando cosas, no sabes si entran o no, pero ahí están. Por eso uno de los principales problemas del actor al hacer personajes es la falsedad de las voces y en la actuación en general porque están desconectadas de toda la persona. Con el trabajo que propongo en este sistema, entras por el movimiento para descubrir cómo surge la voz, de qué manera se activan los sentidos, que emociones se producen, los pensamientos que viven en esa expresión corporal; el trabajo es un todo orgánico.¹²³

No puedo comprobarlo científicamente, aunque sí puedo teorizar acerca de la manera en la que el método Feldenkrais hace que el sistema nervioso se conecte y este a su vez pueda diseñarse para existir en un

123 “Se daba cuenta, al leerlo, que un individuo es un ente completo y que no puede cortarse en pedazos. Una persona, al levantarse no lo hace únicamente con su cabeza, se pone en movimiento a partir de su cabeza. Todo lo que nos afecta, afecta a nuestra psique: por tanto, no es posible, en realidad, practicar psicoterapia “o una terapia “del cuerpo”. Más bien, deberíamos decir que, si una terapia tiene éxito, es porque pone a la totalidad del individuo en situación de aprendizaje de su yo “orgánico”. Ivan Joly, *Educación somática, reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*, p.125.

contexto real y temporal. Entonces esta conexión en vez de ser una imaginación de cosas, logran tener un cuerpo que siente las calidades y cualidades del contexto y del mundo. Ahí radica la diferencia, porque encarnas la experiencia de estar en esa determinada expresión corporal que habita o responde a un entorno existente específico.¹²⁴

12. 3. Cosmovisión encarnada de una expresión corporal

Este es el nombre que yo uso para sustituir la idea de convertirse o ser el personaje, el alumno entra con su *carne*¹²⁵ como diría Antonin Artaud, o su cuerpo en la idea de este sistema de entrenamiento, entendido cuerpo como una interrelación de movimiento-emoción-sensación y pensamiento. Para actuar se crea una expresión corporal estando atento con todos sus sentidos. Poco a poco la cosmovisión que habita en esa *expresión corporal* se va manifestando.

Si tomamos como ejemplo la forma corporal encorvada, en cuclillas y rígida del personaje del Señor de los anillos Golum y ponemos atención en ella, empezaremos a sentir que el espacio es enorme, que se está desprotegido e indefenso. En esa posición no puedes voltear libremente hacia arriba, ni siquiera puedes defenderte porque hay fragilidad y poca movilidad ¿cómo será sentir el pecho hundido de Golum? En una imagen totalmente contraria imagina al personaje de Superman en vuelo rescatando a la ciudad ¿cómo se vive el pecho de Superman?, ¿qué se siente estar en esa expresión corporal? Seguramente el mundo se ve más bien pequeño y hacia abajo hay vigor en su cuerpo, fuerza, existe coraje, se siente el poder; el mundo no parece un lugar peligroso sino un sitio dispuesto en la palma de la mano.¹²⁶

Después de la primera vez que les pido a los estudiantes hacer una expresión corporal, llevarla al 100% y volver, nos sentamos a descargarla. Les pregunto qué emociones vivían ahí; ¿qué sentías?, ¿cuál de tus sentidos estaba más activo y cómo era?, ¿cómo percibías con cada uno de tus sentidos?, ¿cómo era tu relación con los demás compañeros que trabajaban?, ¿cómo percibías el espacio?, ¿cuál sería la frase con la que mira el mundo esta expresión corporal? Descargamos la experiencia de acuerdo a los 4 elementos de la acción: movimiento, emoción, sensación y pensamiento.

124 “Moshé Feldenkrais fue uno de los primeros en expresar tan claramente la unidad indisoluble de nuestra personalidad: la totalidad de nosotros mismos, es decir, todas las partes de nuestro cuerpo y todas las facetas de nuestra mente, intervienen en todo lo que percibimos, sentimos, pensamos y hacemos. cuando se escoja trabajar de esta manera, uno puede acceder a la persona mediante su voz, sus dientes, sus emociones, su escritura o sus sueños. Una sola asa es necesaria para llevar una vajilla”. Ivan Joly, *Educación somática, reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*, p. 125.

125 La *carne* es la manera en que Antonin Artaud se refiere a lo que pasa con su cuerpo, usa ese término por la imagen de que la carne está llena de nervios, músculos, sangre, la carne por definición estando viva, tiene que sentir cosas corriendo en la corporalidad de esos nervios, venas y músculos. Pone esta referencia porque en su tempo (1920) la actuación era casi solo con la mente, se centraba en decir bellamente textos y la concepción de cuerpo se encontraba demasiado definida en relación a los parámetros de la civilización. “Cuatro preguntas al pensamiento: Antonin Artaud y el teatro de la crueldad”, capítulo uno “Que es un(os), cuerpo(s)” Emma Guadalupe Hernández Ascencio, tesis de licenciatura en Literatura dramática y teatro UNAM, 2010.

126 “Es el término que se utiliza en este campo para identificar el cuerpo viviente según es experimentado desde el interior. Por ello, apoyo la propuesta de Thomas Hanna (1976) quien fue el primero en acuñar este término y, posteriormente, presenta la noción de somaHablar de la persona como un soma será una buena oportunidad para resolver el hiato o hendidura conceptual cerebro – pensamiento y presentar una auténtica perspectiva holística de la persona, en donde los pensamientos aun los más abstractos, los sentimientos, emociones o sensaciones, las imágenes ya sean creadas o recordadas, las percepciones de nosotros mismos o del mundo externo, son todas consideradas como fenómenos in-corporados, sucediendo con el soma, por no decir dentro del soma”. Ivan Joly, *Educación somática, reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*, p.33.

Entonces en el ejemplo de Golum y Superman seguramente Golum percibe un espacio enorme, él figura como alguien pequeño y los otros como una amenaza. Probablemente su nariz sea el sentido más despierto, después sus oídos, su movimiento es sigiloso y su pensamiento podría englobarse en la frase “que nadie me vea”, seguramente vive ansioso en sus emociones, paranoico y temeroso. Para reproducirlo a voluntad la persona que está explorando esta expresión corporal creará el patrón músculo-esquelético y generará la sensación de ser pequeño; pondrá alerta la nariz y luego el oído, permitirá que se genere la ansiedad, paranoia y temor, que habita en esa expresión.

En la experiencia de Superman podría decir que siente que el espacio es de su tamaño o más pequeño que él, sus sentidos estarán abiertos y claros, seguramente más el de la vista. Sus movimientos son ligeros y ágiles, probablemente se relaciona con los otros sin problemas, sus emociones son de satisfacción y su frase podría ser “soy orgullosamente necesario”, la emoción podría ser satisfacción y autovaloración. De la misma manera lo haría alguien que esté buscando generar a Superman; hará el patrón corporal poniendo atención en su visión siguiendo la ligereza que brota y una respiración que se amplía le dará el sentimiento de satisfacción, su mirada abarcará la mayor cantidad de espacio posible.

Ambas son interpretaciones, pero provienen de los sentidos, emociones y pensamientos del cuerpo interconectados. De modo que los actores no impongan órdenes e ideas mentales porque percibimos cómo brotan los *clics* orgánicos, los detonadores, y eso ya es una expresión que no tengo que buscar, sino que encuentro al explorar. La voz que sale tiene coherencia con la expresión del cuerpo, pero sin duda tiene que sentirse para entenderse.

12. 4. Entrar a un gesto

Vamos a probar entrar a *la quijada salida de Marlon Brando en el Padrino*. A modo inicial tal vez podemos quedarnos únicamente en la forma, pero si nos quedamos sensiblemente ahí, inevitablemente todo el esqueleto se modificará porque si saco la barbilla la nuca se sube y se inclina la cabeza, por lo que los ojos ya cambiaron su ángulo de visión, de manera que este mismo ángulo cambia toda mi mirada generando gestos en mi cara a causa de mantener así la quijada, pero también esa quijada hacia abajo tira de la columna y se sostiene de otra manera, del mismo modo los brazos tan cercanos a la quijada y el cuello empiezan a tender hacia afuera y hay que sostener una tensión en el pecho. Por supuesto, el Padrino no tiene un pecho blando, es un pecho firme y duro para sostener a toda la familia.

La manera en la que toman calidad sus manos que vemos tan grandes y duras en la escena corresponden a los movimientos del Padrino, los cuales son ligeramente lentos; su cuerpo no tiene mucha movilidad y sus golpes son contundentes porque todos sus músculos forman un bulto de concreto. Este hombre es un muro de concreto porque es un enorme sostén y una fuerza impenetrable. La garganta esta jalada hacia adentro y la articulación bloqueada, por lo que su voz será grave y tragada. Este cuerpo emocionalmente está contenido, guardado; no se va a quebrar emocionalmente más que por un golpe extremo. ¿Cómo pensará y se vivirá este ser humano en cada diferente momento de su vida?

Cada escena es un cambio en la vida de la persona que estás proyectando, por lo tanto, cambiarán los detalles en sus gestos, las acciones en sus movimientos. Cuando vemos al primer Padrino y al último que ya es anciano, podemos observar cómo los patrones músculo- esqueléticos cambian tanto que nos hacen percibir el mundo de una manera distinta. El Padrino a punto de morir en el viñedo con su nieto es frágil y juguetón, puedes observar que sus piernas ya no son tan firmes y su pecho, brazos y cara se fueron paralizando, por eso las piernas no tienen soporte y podemos ver a un anciano sin poder, con la necesidad de ser protegido al caer porque lo va haciendo en bloques que se van desmoronando como la caída de un imperio.

En el lenguaje como actor eso es lo que tienes que crear, la poesía de esa vida en una expresión con tu cuerpo. Los procesos que le suceden a este hombre en cada momento de su vida, sintiendo cómo se vive cada momento, cómo es estar ahí. En la actuación es muy recurrente juzgar. Si voy a hacer la Madre Teresa de Calcuta entonces asumiré que su vida fue buena, buena y por supuesto que no, ¿Cómo sería vivir en esa curva de la espalda de la Madre Teresa de Calcuta? Ahí radica el arte del actor que quiere hacer personajes; tiene que ser capaz de encarnar una vida humana sin hacer solamente una copia simplona o una interpretación llena de prejuicios y suposiciones fáciles. La Madre Teresa en sus momentos de más rabia e impotencia es donde adquiriría sus dimensiones de poesía por el modo que esa mujer tiene para guiarse de la impotencia a la generosidad; eso es lo que configura una plena actuación artística. Así como diría Miguel Ángel al hacer el David;¹²⁷ “el David ya estaba en la piedra, yo solo lo fui descubriendo”. Eso debe hacer el actor, ir descubriendo a la persona que quiere mostrar y encontrar quién es porque eso es su creación, no debe imponerle ideas y estereotipos.

12. 5. Una historia para comprender cómo se genera una expresión corporal

Uno de mis alumnos le explico esto a otro alumno nuevo muy bien: “Había una señora que siempre llegaba a pedir dinero a un lugar de Guanajuato y yo la veía; ella no parecía una persona de la calle, supuse que algo le había pasado y apenas comenzaba a estar en situación de calle. Curiosamente, con el paso del tiempo toda su persona comenzó a cambiar y entonces sí parecía una persona sin hogar. Por eso las personas decían que esa señora se hacía la tonta, que solo fingía para pedir dinero. Esta historia me permitió explicarles a los demás alumnos que en realidad no podemos saber si ella fingía o no, pero si fingía no importaba porque al estar cada día poniéndose en el patrón corporal de una persona pobre y desvalida, al sentirse a sí misma de esa manera y usar esos tonos de voz, al recibir compasión, lástima o desprecio de otras personas y sentir el espacio en el que cada día estaba, las ropas que usaba, todos estos aspectos la fueron convirtiendo en la persona de la calle que finalmente terminó siendo y en la que acabó viviendo”.

Visto de este modo, actuar no es TAN difícil, en realidad solamente tienes que ser muy sensible y permitirte estar ahí, escuchar y dejarte fluir con lo que hay, pero siempre consciente. Somos toda esa interrelación de emociones, pensamientos, sensaciones y movimientos. Esta mujer se sentía miserable todos los días, tal vez por eso su cerebro generó patrones de *miserabilidad* y después de 24 días estas interrelaciones produjeron un patrón estable que se repitió. La depresión no llega de la noche a la mañana, la persona va entrando en los patrones que va habitando y la van llevando rumbo a la depresión. Es por eso que este método se ha usado incluso en pacientes con esquizofrenia cuando los maestros Feldenkrais de base son psiquiatras. Aunque si esa esquizofrenia está expresada en patrones musculares, en el momento en que esos patrones musculares son re organizados y se regulan, el sistema se vuelve coherente y se modifica.¹²⁸

Todo esto forma parte del desarrollo de un personaje, Golum - personaje dentro de la novela “El señor de los anillos” de J.R.R. Tolkien- era un hombre muy diferente cuando ya era un hobbit, tuvo una entrada

127 Vasari Giorgio, *Las vidas*.

128 “La mayor parte de las formas de terapia se enfocan a problemas, establecen diagnósticos, pronósticos y planes de tratamiento con el fin de regresar a una situación ideal y “ortodoxa”: es decir, que, para llevar a cabo una psicoterapia, es necesario descubrir el problema psicológico. En cambio, la situación de aprendizaje, promueve el desarrollo de nuevas capacidades y posibilidades. Pone menos acento en lo vivido, en la amplificación, interpretación y expresión de sentimientos asociados con la limitación. En esencia, la estrategia de aprendizaje tiene por objeto crear otros medios para obtener lo que uno desea”. Ivan Joly, *Educación somática, reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*, p. 123.

a ese proceso para convertirse en Golum; emociones, sensaciones, movimientos, él empezó a esconderse y a sentir paranoia, sus sentidos se mantuvieron alerta, pero ¿cuál es la entrada para que Golum se volviera Golum? Esa idea tiene un cuerpo y no va sola. Por eso es tan difícil crear un personaje cuando sólo partimos de diferentes ideas desconectadas del cuerpo. Cada gesto, arruga, contracción o estiramiento, soltura o rigidez nos dan información orgánica de una persona.

12. 6. Empatía, entender al otro desde nuestra percepción al percibirlo

Durante el desarrollo de este tema en clases, una alumna me preguntó: ¿por eso nos dicen que veamos a la gente? A lo cual mi respuesta fue sí y no; sí observa a las personas, pero no trates de copiar lo que ves, ahí te estás perdiendo mucho de la persona. Acércate, percibe con detenimiento; cómo huele, qué calor despide, cómo son los timbres de su voz, qué gestos hace, cómo respira, qué sientes que siente esa persona, acércate como una esponja que quiere absorber toda la información posible. De este modo tu cerebro graba una mayor cantidad de impresiones. Tal vez cuando ya estés trabajando vas a reproducir la forma visual de lo que recuerdas, pero si abres tu atención tu sistema recordará multitud de detalles corporales de los que ni siquiera te habías dado cuenta y los reproducirá.

Pude darme cuenta de que esto de copiar un gesto y encontrar información corporal que desconocía, porque un día me di cuenta que traía en la cara el gesto de un hombre al cual yo había amado tiempo atrás, entonces recordé que siempre que él hacía ese gesto me daba ansiedad porque no podía entender por qué lo hacía. Para mí ese gesto no tenía significado y mi sistema nervioso lo reprodujo muchos años después, en ese momento me di cuenta de lo que significaba ese gesto y por qué lo hacía, fue un descubrimiento orgánico, que pude entender hasta que yo hice el gesto y lo sentí. me di cuenta de que la cercanía con mi ex pareja me había permitido aproximarme a lo que él vivía.¹²⁹

Puedes copiar el gesto de alguien. Copia un gesto y permítete estar ahí, sentir qué se siente. Tal vez descubras por qué tu jefe esta tan enojado, que tal vez no es porque sea una persona despreciable, tal vez solo está cansado o tiene mucho miedo y ansiedad por el cargo que tiene. Tal vez descubras que la persona que siempre te sonrío te detesta, porque te acercas y pones atención a todos los detalles del otro.

No es algo que no tengamos todos. Todo ser humano puede distinguir al otro, sólo que no ponemos atención o no nos interesa. Es intuición y muchas veces seguro que hemos comprobado que sí es otro sentido el que nos permite percibir cosas que tal vez no puedan ser nombradas, ni son racionalmente verdaderas, pero las conocemos; sabes de lejos cuándo alguien te quiere, aunque no te sonrío, podemos saber cuándo una persona sonrío, pero en realidad quiere que nos vayamos, sabes cuándo alguien sufre, aunque parezca amargado, sabes cuándo alguien se siente muy solitario, aunque parezca ser el alma de la fiesta. Esa es la capacidad que la sensibilidad nos permite desarrollar; percibir al otro en todo su ser. Como actor debes aprender a recrear a los otros y dejarlos fluir para ir aprendiendo sus caminos; si tu actuación es para teatro tendrás que reproducir lo que estás trabajando en escena una y otra vez, si se

129 “Hoy en día, mucha gente imagina haber descubierto que la psique afecta al cuerpo, “que la mente puede curar”. Asimismo, se descubrió que el cuerpo **enseña a la mente**: ésta es una interpretación de los aportes de Moshé. Pero, la etapa siguiente, el verdadero **descubrimiento** de Fekdenkrais, es que “**la mente es el cuerpo y el cuerpo es la mente**”; el progreso de uno constituye el progreso del otro. Así, se puede abordar a la persona sin importar el punto de vista de donde se parta”. Ivan Joly, Educación *somática, reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*, p.125.

trata de cine probablemente solo debas poner atención para realizarlo una vez, ya que no se tiene que volver a generar.

13. DISPONIBILIDAD MÚSCULO - ESQUELÉTICA

“Tanto las personas introvertidas como las extrvertidas, para aprender a controlar sus funciones viscerales comienzan por controlar la contracción de los músculos voluntarios. Crean ciertos patrones individuales que evocan la sensación de bienestar, lo cual ayuda a impedir el restablecimiento del patrón de ansiedad”.

Moshé Feldenkrais

13. 1. Afinando el cuerpo

El proceso de este sistema de entrenamiento es reconocer nuestros patrones compulsivos, que son los que frenan al actor en escena. Si observas tu cuerpo puedes ver las contracciones que tiene, muchas de ellas son producto de situaciones emocionales, sensoriales o del pensamiento. Emocionales porque tal vez te enojaste con alguien en la tarde y aún tienes las quijadas apretadas. Sensoriales podrían ser hasta la sensación de sentir mucho frío, el cual contrae tu abdomen, tu cuello y tu quijada. De pensamiento, quizás estás pensando en la persona amada y el cuerpo está tan suelto que ni siquiera puedes concentrarte para realizar alguna tarea.

Todo lo que hemos analizado de *PPIs* y *autoimagen 3D* busca generar la idea de que somos cuerpo y en el cuerpo manifestamos nuestro ser; “actuamos de acuerdo a la autoimagen que tenemos de nosotros mismos”.¹³⁰ Como cuando hablamos de la afinación, ¿qué tipo de cuerpo necesitamos para actuar con toda la vivacidad posible? Seguramente hemos escuchado que ser actor es volverse niño de nuevo, ¿qué significaría eso y cómo podemos lograrlo? Un niño tiene muy pocos o nulos patrones con dificultades y si los tiene tienen suficiente plasticidad cerebral para estar cambiando constantemente y sanarlos. En realidad, envejecemos porque repetimos siempre lo mismo, pero en la naturaleza de un niño está la exploración y el cambio constante; probar, siempre están probando. Están explorando hasta en las emociones, no se quedan pegados a una sola emoción volviéndose calcomanías. Un niño siente y una vez pasado el sentimiento lo deja ir con toda tranquilidad. Es por eso que sus cuerpos no tienen tantas contracciones musculares sostenidas, por eso decimos que no tienen estrés.¹³¹

130 “Actuamos de acuerdo con nuestra autoimagen. Esta -que a su vez gobierna cada uno de nuestros actos- es condicionada en grado variable por tres factores: herencia, educación y autoeducación”. Feldenkrais Moshé, *Autoconciencia por el movimiento*, p.11.

131 “La función del esqueleto es neutralizar la gravedad creando fuerzas opuestas iguales al peso soportado.

. La compresión es el lenguaje del esqueleto.

. Utilizamos la compresión para evocar respuestas antigravitatorias del sistema nervioso para la organización del esqueleto.

. De este modo, los músculos contraídos realizarán menos trabajo.

. Al utilizar una fuerza externa, los músculos ya no tienen que sujetar el esqueleto y se liberan para el movimiento.

. Los hábitos emocionales están vinculados a la musculatura, y la autoconciencia esquelética (autoimagen esquelética) ayudará a aumentar la madurez y la libertad de la persona.

. El trabajo sobre el esqueleto no aumenta la resistencia; permite eludir la musculatura y salir del círculo vicioso de las emociones.

. La toma de conciencia del esqueleto permite alinearlos mejor. Como resultado, las personas se sienten cada vez más seguras, pueden afirmarse y ser más ellas mismas”.

Introducción al Método Feldenkrais. Texto escrito por Myriam PFEFFER para el Centre National de la Danse Décembre 2008. Corpus 1, Le bulletin n°61, año 2009 p.17

Para estar en escena un actor creativo requiere de un cuerpo con las características de un niño, o mejor aún parecido a las de un bebé. Para poder estar en un estado de *awareness*, es decir, con su atención completa. Esto a niveles del sistema nervioso quiere decir tener un tono muscular uniforme, que no haya contracción excesiva en una parte y soltura de más en otra, o toda soltura, o toda contracción. Es decir, no debe existir cualquier tipo de desorganización. El cuerpo de un bebé es un cuerpo organizado con un tono muscular estable, porque usa sólo el esfuerzo necesario en todo el cuerpo, un estado así es como una hoja en blanco donde podemos pintar lo que deseemos.

13. 2. Quitar lo personal

Un cuerpo así se logra a base de un entrenamiento, para ello se usan diversas herramientas. El maestro Valencia usaba la bioenergética para liberar los canales de energía, Grotowski hacía uso de los cantos afroamericanos porque al resonar van liberando diversas partes del cuerpo. Eugenio Barba llevaba el cuerpo a cansancio físico extremo que llamaba tras cansancio, para que no hubiera resistencias físicas. Cada persona puede utilizar diferentes maneras, yo utilizo el método Feldenkrais para tener el cuerpo instrumento en un estado de disponibilidad orgánica e integral.

Como lo dije anteriormente cuando analizamos los *PPI*, los cuerpos están cargados de historia personal, justo es lo que nos da una forma. Esos patrones que repetimos demasiado son los que se quedan y nos van generando una autoimagen que se expresa en el cuerpo y así podemos leer quien es quien. Si nos quedamos con esa única configuración músculo-esquelética estamos limitados en nuestras posibilidades. Cuando vamos entrenando la *autoimagen 3D* y van apareciendo diversas posibilidades de ser, también esa imagen rígida inicial se va suavizando, porque ahora tiene una posibilidad camaleónica. Es decir, que si estoy jorobada sin remedio aparente pues mis opciones de acción son mínimas, en cambio, si mi joroba va cediendo con el entrenamiento por trabajarme a mí misma, entonces empiezo a tener más opciones de acción; puedo ser más.

El trabajo de entrenamiento consiste en ir depurando mi cuerpo de mis historias personales para dejar simplemente un cuerpo por el cual pueda hacer pasar cualquier estado orgánico que decida crear y que este no se atore, que no se frene, sino que fluya, que se desarrolle y se proyecte en dirección al espectador.

Quitar lo personal sí es posible, en las sesiones de Feldenkrais al hacer las ATM el sistema reconoce esas contracciones sostenidas y las deja ir. Con el tiempo el patrón que esté demasiado afianzado empieza a ceder, es menos fuerte y entra más lentamente, eso lo va debilitando.¹³² A la par van apareciendo opciones, por ejemplo, si yo acostumbraba reír cada vez que me enojaba, poco a poco ya no lo haré porque identificaré más opciones; enfurecerme, abandonar el lugar, dejar ir la causa de mi enojo, encarar a la persona o hacer preguntas generales para que la persona reflexione y llegue a sus conclusiones.

¹³²“Examinemos un ejemplo ordinario. A todo niño lo han levantado a veces bruscamente por encima de la cabeza. La primera vez que se lo hacen se sonroja, contiene el aliento y contrae los flexores, es decir, se encoge y se dispone a llorar. Sin embargo, la mayoría de los padres lo hacen para divertir al niño, de modo que le dejan tiempo para darse cuenta de que no es peligroso. El niño se tranquiliza, sonríe y, si la primera prueba no fue demasiado brusca y no provocó una sensación muy desagradable, normalmente volverá a pedir que lo levanten una y otra vez. Encontrará la repetición cada vez más atractiva, porque habrá aprendido ya a contraer los músculos abdominales a tiempo para evitar las inminentes palpitaciones del corazón. Contendrá la respiración cada vez menos y pronto sabrá acomodar su cuerpo de modo que pueda evitar la sensación desagradable. La capacidad de hacerlo es en sí misma una sensación agradable: es una nueva experiencia, y el niño ha aprendido algo” Moshé Feldenkrais, *El poder del yo*, p.62.

Decía Moshé Feldenkrais que había libertad cuando un problema tiene más de dos respuestas. El actor ya no se quedará prensado ante el problema, no estará atorado sino físicamente caminando, hablando y moviéndose le permite a la emoción expresarse porque encuentra nuevos caminos. Digamos que su emoción se desarrolló y esta vez puede llegar a lugares diferentes. La próxima vez que el patrón quiera entrar, no solo será más lento y suave, sino que tendrá mayor número de opciones para decidir ir hacia dónde quiera. Una vez que el patrón esté limpio ya no estará ligado a la ansiedad por situaciones de desorganización en el momento en que se creó, podrás transitarlo libremente.

13. 3 Incluir toda la imagen de la persona

Al ir entrenando actores, al ver actores en escena y por supuesto en mi propia experiencia puedo decir que hay actores que solo actúan con la cara, permanecen sumamente gestudos, pero si miras hacia sus piernas, no hay nada. Otros actores son manos y cara, y los más son manos, cara y torso. La gran mayoría de los actores son muy buenos actores con la parte de arriba de su cuerpo, pero ¿qué pasa con su espalda o sus piernas? Tal vez el terror más grande de un actor es que lo hagan correr en el escenario, porque cuando lo miren entrarán todos sus *PPIs* y correr es tener la capacidad de organizar todo tu cuerpo con velocidad, es necesario tener un sistema músculo-esquelético libre, equilibrado en tono e integrado para poder correr con toda libertad.

Las partes del cuerpo que el actor no tenga en su imagen no estarán disponibles para actuar. Para ejemplificar esto que te digo puedes hacer lo siguiente: pon tu pie descalzo suavemente en el piso, sin que tenga tensión, ahora dobla y estira los dedos de los pies, primero juntos, después uno por uno en cadenita como un abanico, después uno, luego el otro, luego el otro y así sucesivamente. Seguramente, no todos tus dedos logran ir separados porque no hay una imagen independiente de tus dedos, habrá dedos que ni siquiera sientes, a los que les ordenas doblarse y pareciera que no tienes dedo, no hay una imagen de su existencia en tu sistema porque seguramente no los usas. Caminas, pero no tienes el sostén biológico más eficaz.

No todo son traumas enormes de la vida, a veces hacemos esta especie de adaptación a causa de cierto tipo de zapatos, el clima que había o los hábitos que no tienen ninguna aprehensión emocional o mental. Sólo son hábitos, sí afectan a toda la imagen de ti, pero no necesariamente son traumas enormes; cuando alguien no mueve su pelvis no es necesariamente porque fue violado, el motivo puede ser que le ponían pantalones muy apretados, o tal vez copió a los hombres de su familia que no movían las caderas. Del mismo modo, ¿cuántos tenemos conciencia de nuestra espalda? casi nadie, pero también se actúa con la espalda, aun cuando lo que vayas actuar sea la inconsciencia corporal de una persona, sentir que no existe en ti la imagen de tu espalda puede provocar que el espectador lea que no hay conciencia de la espalda.

Otro caso clásico en el teatro son las personas que bailan en escena y/o no saben qué hacer con sus manos; sí tienen la imagen de que están ahí sus manos, pero no están conectadas al resto de su cuerpo, está fragmentado; la mente por un lado y las emociones por otro, cada parte de su cuerpo por donde sea.

La *disponibilidad músculo- esquelética* se caracteriza por generar un cuerpo limpio con un tono muscular estable e integrado. Esta es la clave de que la sensibilidad pueda estarse comunicando y la percibas. El estado del bebé, el estado de *awareness* es eso; tener la capacidad de hacer que nuestro cuerpo esté en un estado tal que pueda percibir todo y tener su atención abierta a captar múltiples informaciones. Para un actor es básico estar consciente de sí mismo, de su trabajo, de que no entren sus *PPIs*, prestarles atención a sus compañeros, al espacio, a los espectadores, a sus movimientos y acciones, estar atento a la luz, la música o el vestuario que le lleve al desarrollo de su trabajo durante la escena.

En el entrenamiento se va limpiando la hoja que es para convertirse en la hoja en blanco donde hay que pintar cada función. Este estado debe ser constante, no puede quedarse pegado a la emoción de la tercera escena, debe seguir e ir cambiando.

Como parte de esta investigación tome un video a unas artistas bailarinas que me pidieron apoyo porque habían perdido la vivacidad de su trabajo. Hicimos una ATM y su cuerpo pudo sentir otra vez, tenían agilidad y se interrelacionaban. Su voz se hizo más asertiva, en sus movimientos había claridad porque su cuerpo estaba interconectado.

13. 4. Patrones en mis grupos; entre precoz e impotente

En su libro *El poder del yo*, Moshé Feldenkrais habla de la impotencia y la precocidad en relación a la sexualidad, así que lo relacioné con los actores. Esto no es un esquema, simplemente es lo que he observado.

Hasta ahora he entrenado 4 generaciones de estudiantes a través de este sistema y he ido viendo ciertos patrones que tienen por generación. Una generación tenía las pelvis muy afuera, su curva lumbar estaba ampliamente pronunciada y eran desbordantes e intensos, casi diría precoces por relacionarlo con las referencias de sexualidad que menciona Moshé. Otro grupo era casi impotente a la acción, tenían la pelvis metida y sus lumbares eran muy largas, sus pies eran planos. Otra generación manifestaba dureza en el pecho y ellos eran más cerebrales. En otro grupo eran más compactos, ellos tenían miedo, pero trabajaban. Lo interesante para mí fue ver el modo en que cada generación se comportaba, todas tenían pros y contras, así que comencé a trabajar en llevar sus esqueletos más hacia un lugar medio para regular estas diferencias.

En realidad no hay un lugar ideal para el esqueleto en la concepción *feldenkraisiana*, pero la definición que Moshé hace de su método es “hacer la paz entre nuestro cuerpo y la gravedad”,¹³³ entonces digamos que si el cuerpo puede estar en un punto óptimo con la gravedad, ahí es donde el tono muscular será uniforme. Esto nos permite ver que el lugar más óptimo se encuentra en una relación constante de equilibrio y estabilidad con la gravedad, desde ahí los músculos no están teniendo que hacer esfuerzos extras para mantenerse de pie, por lo tanto, los músculos de esta persona estarán disponibles para lo que desee usarlos.

Así fue cómo comencé a escoger las ATMs de acuerdo a cómo se suponía que podía ir organizando su esqueleto. Para los de pecho duro había que buscar suavizarlo, los comprimidos podían encontrar expansión, los de la pelvis hacia adentro, sin lumbar, podían empezar a tener lumbar e incluso el arco del pie, los de la pelvis hacia afuera podía regresar al centro. Todos ellos consiguieron grandes cambios; los precoces empezaron a aprender a modularse y saber manejar su emotividad para que ya no se les desbordara en todo momento y en todo lugar, los de las pelvis hacia adentro lograron soltarse para jugar, los del pecho firme comenzaron a adquirir confianza, sin perder su centro. Cada grupo mejoró su postura y con su postura mejoró su autoimagen, limpiaron áreas que les mantenían en contracción por compromiso compulsivo; expandieron sus posibilidades, descubrieron y llevaron a su imagen partes que habían desaparecido anteriormente.

133 Este comentario lo hizo el doctor Stephen Rosenholtz, director del entrenamiento internacional Feldenkrais, en el entrenamiento Feldenkrais de Colima en enero 2020. Dijo, que una vez entrevistaron al Dr. Feldekrais y le pidieron que dijera de que se trataba su método en una sola frase, la respuesta fue la cita mencionada.

“De nuestros primeros momentos de vida podemos distinguir dos clases de actos: 1) aquellos en que se nos deja hacer a nuestro modo, como cuando aprendemos a hacer nuestras necesidades y 2) aquellos que excitan emocionalmente al adulto que nos cuida y nos anima a continuarlos o nos desanima lo mejor que puede y sabe. No es exacta la clasificación de estos actos, es decir, aquellos en que se nos deja hacer a nuestra manera provocan de repente la intervención del adulto, y viceversa, los actos que antes se vigilaban rigurosamente se dejan de golpe a su propio curso. De ello salimos con 1) un conjunto de comportamientos a los que se asocia un tono emocional relativamente bajo, y 2) otros a los que siempre acompaña una elevada tensión emocional.

Los primeros actos se ejecutan en su marco normal sin ninguna prevención especial, y podemos abstenernos de ellos con la misma facilidad. Podemos repetirlos sin experimentar fuertes sensaciones de ningún tipo, o podemos abstenernos por completo de ejecutarlos. Pocas veces implican vacilación. En resumen, son los actos más espontáneos que somos capaces de asumir y constituyen el grueso de la actividad de los adultos normales.

Los otros actos, los que se desarrollaron bajo una prolongada tensión emocional, o que pasaron muy bruscamente de un grupo al otro, o aquellos a los que nunca se dejó quedar en un grupo ni en el otro (por la irregularidad del adulto), siguen asociados a una gran tensión emocional. Los niños a los que siempre se ha armado un escándalo con la comida, el vestido y el aspecto seguirán asociando gran intensidad emocional a estas cosas, a menos que hayan aprendido a no hacerlo. Al ejecutar tales actos notamos un impulso a detenernos. Como el impulso a *cumplirlos* es más fuerte que el impulso a *no cumplirlos*, los ejecutamos forzados bajo tensión emocional. Al abstenernos de ellos, notamos el impulso de realizarlos..., y los realizamos compulsivamente. En la conducta compulsiva, notamos resistencia y tensión interior, nos encontramos tensos al obrar como lo hacemos. Esta tensión se manifiesta siempre en los músculos de la cara, del cuello, del abdomen y de los dedos de las manos y los pies, y puede detectarse fácilmente si lo interinamos.¹³⁴

Por supuesto no todas las historias fueron del 100 y al 100, no es mi pretensión decir eso, hay alumnos a los que les sirve y a otros no, algunos se desarrollan bastante, otros poquito, pero todos mejoran. El cuerpo cambia y los patrones compulsivos van desapareciendo. Lo patrones que observé en cada generación tenían diferentes razones de ser en cada persona, coincidían en tiempo y lugar, pero desconozco por qué. Lo que es de mi interés para este trabajo consiste en observar que las dificultades actorales-emocionales que presentaban eran generadas por varios patrones repetitivos y sostenidos. Sin embargo, al ir trabajando ampliaban sus autoimágenes, limpiaban sus patrones desorganizados y aprendían a estar en estados de consciencia plena, podían hacer reversibles los *PPIs* que se encontraban. De modo que concluí que lo que este método les daba era un cuerpo afinado para tener una disponibilidad en la escena a partir de su sistema músculo-esquelético. Funcionaban como si tuvieran hojas usadas al llegar y las fueran borrando durante el entrenamiento, así volvían a tener la opción de ser una hoja en blanco con diversas posibilidades; colores, lápices y pinceles limpios con los cuales podían volver a explorar. En el símil de un instrumento, vuelves a tener un instrumento afinado y listo para ser tocado.¹³⁵

El ejercicio titulado casting en el apartado *PPIs*, nos permite observar esto. Después de que los alumnos hacen la ATM y vuelven a hacer su secuencia de casting ya no tienen *PPIs* que les impidan hacer lo que quieran. Como el cuerpo está atento y más consciente de sí mismo su presencia es más clara, y ahora incluso pueden hasta jugar creando en el espacio con las indicaciones básicas que se les dieron. Únicamente hicieron una clase de Feldenkrais, pero esta es suficiente para que puedan estar en un estado equilibrado, estable e integrado. Ahora bien, como el entrenamiento hace que se trabaje constantemente con estas clases, el cuerpo empieza a integrar esto y cambiar. Poco a poco el cuerpo va adoptando en su cotidianidad esta manera de estar y vivirse, por lo tanto, se encontrará disponible sin la necesidad de hacer una clase ATM o solamente requerirá un par de movimientos, porque está modificando sus patrones compulsivos durante el entrenamiento.

134 Feldenkrais, Moshe, *El poder del yo*, pp.61-62.

135 “Mejorar la dinámica general de la imagen equivale a afinar el piano mismo, pues resulta mucho más fácil tocar correctamente con un instrumento afinado que con uno que no lo está.” Moshe Feldenkrais, *La sabiduría del cuerpo*, p.324.

14. LA REVERSIBILIDAD (¿se quedó el personaje)?

14.1 ¿Qué significa meterse y salirse del personaje?

Esta frase que se oye muchísimo en el mundo de la actuación y va muy unida con la idea de que el personaje entra en ti y te posee. A lo largo de este trabajo he ido desglosando por qué nadie se nos mete; el actor conscientemente crea las expresiones corporales que quiere transmitir, sino ¿cuál sería su arte? Si una persona que no es actor decide actuar probablemente esta persona lo haga de una manera grandiosa si quién guía el trabajo le proporciona los estímulos exactos para que reaccione según lo esperado.

Así cualquiera es gran actor. Como seres humanos todos respondemos a los estímulos y nuestras reacciones pueden ser mejores que los actores ya acartonados, que solamente utilizan las mismas 4 reacciones que ya conocen. El arte de la actuación no consiste en responder a estímulos. Consiste en ser capaz de generar y regenerar las acciones que te producen esos estímulos, pero en el momento en que tú lo deseas. Esa es la verdadera dificultad y la razón por la que creo que la técnica del maestro Valencia tuvo gran importancia para mí. Utilizando su técnica no dependes de nada, tú creas todo y aunque repitas una estructura sumamente rígida. En el teatro se genera una estructura específica de movimientos, acciones, reacciones y emociones, de modo que cada función deberá ser la misma porque no puedes estar improvisando, sin embargo, aún con esta rigidez, la estructura necesariamente requiere estar viva, eso es actuar.

En la idea de “*se me quedó el personaje*”. ¿Qué es lo que se queda en nosotros que nos hace sentir ajenos a nosotros mismos? Actitudes, reacciones, ritmo, maneras de ver, de hablar, sensaciones y emociones. Esta es una de las premisas que más ha generado actores con enfermedades mentales que suelen llegar al suicidio o abandonan su carrera porque como suelen decir y creer que *Se meten en el personaje*, entonces forjan una otra vida ficticia; pero para su sistema nervioso no hay diferencia. Si tú vas a hacer a un bombero y te vas a una estación de bomberos a vivir que eres un bombero, puede ser que no lo resistas porque no estás entrenado para hacerlo; ver el dolor de un quemado, saber que un niño se está quemando dentro de su casa, sentir el calor de las llamas, saber que tu vida corre peligro cada día. Esto generará un grado de estrés emocional, mental y sensorial que se reflejará en tu cuerpo, pero para tu cuerpo no habrá diferencia, no será “ficción”.

Otra forma en la que algunos actores resuelven crear un personaje es inventar una historia, es cuando se recurre a inventar una historia, entonces en cada función la mente recurre a una historia fantástica donde sucede todo lo que le pasa al personaje. En esta versión también tú cerebro está creyendo que todas las peripecias que vives en esa historia son reales, las vive como tu vida, se incluyen, fácilmente se pueden crear esquizofrenias.

También existe otro acercamiento actoral para construir a un personaje menos dañina, pero por ser inconsciente es igual de peligrosa en la cual se trata de tomar los patrones corporales de la expresión corporal que se busca manifestar, es decir, cada día hay la intención de copiar al personaje; conscientemente sabes que metiste la pelvis, hundiste el pecho y saltaste los ojos. Empiezas a actuar y ese es el patrón que tu creas conscientemente, sin embargo en cuanto el patrón se activa en movimiento muchas miles contracciones pequeñas se van añadiendo, sensaciones que no tienes conscientes.¹³⁶ Lo

136 “No conseguimos lo que queremos, casi siempre por hacer más de lo que creemos, no por olvidar algo esencial. Esto es particularmente cierto cuanto al aprendizaje de nuevas prácticas. Nos tensamos y ejecutamos gran cantidad de actos

podemos ver en la actuación de Heath Ledger en el Joker; cada noche el actor sintió las cicatrices de su boca aunque era maquillaje, él sentía esas cicatrices en su piel, sentía cómo se entrecortaba su respiración y cómo se atascaba en su frente todo ese sentir, también podía darse cuenta de cómo los músculos bajo su barbilla se tensaban al mover su boca. Este es el caso de un gran actor con sensibilidad desarrollada, deseos de profundizar su trabajo y entrar con todo. Aunque no puedo decir desde dónde entraba él a ejercer su actuación, generalmente en la idea de hacer personajes se entra desde las versiones que mencioné al inicio de este apartado. Desde ahí fácilmente la mente se pierde. Pero si podemos ir comprendiendo que sin importar que opción utilices para entrar se generan patrones músculo-esqueléticos que activan al sistema nervioso, entonces, una propuesta más segura puede ser la que propongo en esta investigación.

Se trata de activar solamente los patrones músculo-esqueléticos y en base a entrenamiento ir limpiando los recorridos de esos patrones si es que tienen un contacto personal contigo, para que la mente de la persona no se pierda, pero entrando desde los patrones músculo-esqueléticos ya liberados. Cuando la persona actúa un patrón, este se va llenando de detalles que profundizan la expresión, pero están sucediendo sin que nos demos cuenta de ellos. Es fundamental soltar el trabajo cuando terminas, limpiar tu espacio y en el caso de la actuación, ese espacio eres tú.

Cuando dejas de actuar sueltas los patrones que generaste; la pelvis, el pecho, los ojos. Eso fue lo que creaste libremente y eso es lo que quitas, pero ¿qué pasa con todos los otros detalles que se generaron mientras trabajabas y de los cuales no estás consciente? Todos esos movimientos y contracciones que se añadieron a la expresión corporal que creaste no desaparecen, por eso te quedas con la sensación de que se te quedó el personaje, porque hay algo que no es tu *yo cotidiano*, tal vez puedas sentir que no te reconoces, que no encuentras algo de ti.

Eso acontece a causa de algo simple, son contracciones musculares sostenidas de las cuales no estás consciente. Parte de esta explicación la escuché una vez en la entrevista que le hicieron al maestro entrenador internacional Feldenkrais Alan Questel en Colombia. Él fue actor, por lo que tiene la experiencia y su relato me hizo total sentido, él dijo: “*no se te queda el personaje, se te quedan todas las contracciones musculares que surgieron inconscientemente*”.

Esas contracciones corporales son parte de la *cosmovisión de esa expresión corporal*, es decir, esa expresión tenía una manera de ver, oír, hablar, sentir, comer, oler, caminar, moverse, relacionarse con los demás, sentir el espacio, tenía ciertas emociones y pensamientos respecto a cómo percibía el mundo. Si algunos de esos pedazos, que son las contracciones musculares, se quedaron en ti, seguirán activando partes de esa cosmovisión. Es lo que expresaba en el apartado anterior de la expresión corporal, una cosmovisión se activa desde tu cuerpo y tu movimiento.

Tomando en cuenta esto se puede entender por qué Heath Ledger cayó en depresión después de hacer un excelente trabajo, él entró de manera profunda a su actuación y todas esas contracciones ligadas a las ideas y sentimientos del personaje se quedaron con él día y noche, día tras día. Los patrones se volvieron sus hábitos y lo aprisionaron, esta es mi teoría, aunque no puedo demostrarla. Al empezar su trabajo el actor debería estar en un estado idéntico a la hoja en blanco, tal como lo desarrollé en el apartado de

innecesarios y contradictorios. Solo después vemos cuando más hicimos de lo que realmente queríamos. Podríamos nadar enseguida si pudiéramos eliminar todos los elementos parasitarios y ejecutar solo los movimientos que nos llevan en la dirección que pretendemos. El buen nadador hace solo los movimientos que quiere, y en eso está su habilidad. Su acción corresponde al motivo claro, y *solo a este*. Durante el aprendizaje se imponen unos cuantos motivos habituales y poco reconocidos. Lo esencial al aprender es ser capaz de reconocer estos vagos motivos no pretendidos y desecharlos”. Moshé Feldenkrais, *El poder del yo*, p. 74.

disponibilidad músculo-esquelética, a su vez, en ese mismo estado debería de quedar al finalizar su actuación, del mismo modo en el que se quita el vestuario o el maquillaje; sin llevarse nada que no le pertenezca, en este caso, las contracciones musculares que se fijen a su persona.

Claramente también yo he sentido que se me ha quedado algo que no es mío y que no puedo encontrar algo mío. En algunas ocasiones, cuando te enojas mucho y después pasas algunos días con esa misma sensación hasta postergarla por semanas o meses, aquel enojo se convierte en un hábito. Quedas atrapado en una sensación de ti que te limita, pero tal vez solo sea una contracción muscular que se ha quedado sostenida porque no lograste drenar ese enojo. Creo que no siempre es así por completo, quizás tengas otras situaciones que requieran de un especialista, aunque a niveles muy generales podría ser por ahí, sentirías que se te quedo un personaje, el de la furia, pero sólo se quedó un patrón que se está volviendo hábito.

14. 2. ¿Cómo quitarse el personaje?

Después de estar con una persona cuya emoción era demasiado fuerte, he llegado a sentir cómo esa emoción se apoderaba de mí. La persona se iba feliz y yo acababa con depresión. Puedo decir que “se me quedaban los personajes de los demás”, entonces un día me di cuenta; cuando estoy siendo empática con alguien imito toda su expresión corporal. Lo comprobé cuando estaba sentada hablando con una estudiante que me estaba contando una experiencia personal muy fuerte, antes de hablar con ella me sentía en mi centro, TAN yo, TAN agradable y después comencé a sentirme TAN mal; yo estaba copiando su patrón corporal inconscientemente y al hacerlo estaba sintiendo sus sentimientos. Vi cómo lo estaba copiando y regresé a mí, solté mi panza, dejé que mi cabeza subiera, respiré profundamente y me enfoqué en sentir mis isquiones. Enseguida dejé de sentirme como ella se sentía, desde ese estado de bienestar sí podía acompañarla, de lo contrario íbamos a acabar llorando las dos.

Cuando hacemos IF (trabajo Feldenkrais uno a uno) siempre nos dicen que tenemos que tener consciencia de nuestro centro, en Feldenkrais este centro es tu pelvis y tus isquiones. Si no estás sobre tus isquiones realmente no puedes hacer mucho porque te vas a cansar; si estás todo el tiempo en tus isquiones de hecho terminas mejor, porque tú sistema organiza todo tu esqueleto desde ese sostén y suelta sus contracciones innecesarias.

Para mí este sostén era básico y comprobé que puede aplicarse SIEMPRE; que debo estar en mi centro, estar en mí. En este entrenamiento esto es algo que también sirve mucho, porque la propuesta de volvernos más empáticos y sensibles puede provocar que te arrastre todo y todos. De modo que busquemos ser empáticos y sensibles sin dejar de ser que nuestro centro seamos nosotros; yo soy el centro de mi universo siempre, nunca debo perder el contacto conmigo misma o me perderé.

En otra ocasión también lo viví de la misma manera; me dejaron totalmente estirada, es decir, me corrigieron la postura y yo soy algo jorobada, fue terrible, no me encontraba, ni siquiera reconocía mi ropa, fue como haberme perdido de mí misma. Pese a que no fue al 100%, mi sistema buscaba reencontrarse, pero cuando te has alejado tanto de casa..... es difícil. Por eso en Feldenkrais la regla de oro es “no corregimos, vamos con el patrón de la persona hasta que su sistema puede reconocerlo y hace los ajustes necesarios”.¹³⁷ Debido a esto, siempre llevo a los actores en entrenamiento a su propio ritmo y camino, buscando que abran posibilidades sin imponerles lo “que deberían ser”.

137 Los comentarios referentes al periodo de mi propia certificación en el método Feldenkrais mencionados en esta página los hizo el Dr. Stephen Rosenholtz en el entrenamiento de la cuarta generación del método Feldenkrais 2011-2015.

14. 3. Saber volver a casa

Esta frase me gusta, se usa en Feldenkrais y trata de eso, “*saber volver a casa*” para mí es tener salud emocional principalmente. El terror que tienen todos los actores de entrar a las mareas emocionales radica en no saber volver y quedarse perdidos, varados o ahogados por largo tiempo. Por eso el entrenamiento desde el primer semestre siempre es en ti y desde ti, que tú conozcas cuáles son tus patrones más habituales, los patrones que odias; estar jorobada, con escoliosis, enojarse y contenerse, etc. Todo eso que más detestas de ti y lo que más amas. Aunque seguramente serán los que más detestas porque son los patrones que repites con mayor frecuencia y más compulsivamente, son los que te generan dolores, es por eso que empiezas a poner atención a lo que pasa contigo. Cuando todo va bien, no pones atención, fluye, cuando estás más perdido vuelves a esos patrones que te hacen ser tú, para reconocerte.

Esa escoliosis o ese aguantar el enojo es donde mi cuerpo dice, “ah, sí esa es Emma” en lo que se organiza para seguir, para integrar lo nuevo o buscar nuevas formas de salir adelante frente a un problema. Esto sirve para cualquier actor que se haya quedado perdido en algún trabajo emocional que haya hecho y no hubo cierre y por supuesto después de función, si te sientes ido, demasiado bajo o demasiado excitado.

COMO “QUITARSE EL PERSONAJE”

Puede usarse cualquier clase de ATM (autoconciencia a través del movimiento), porque en estas clases tu cuerpo se reconoce en su esqueleto. Yo utilizo una clase corta de pie porque organiza directamente la columna en todos sus movimientos básicos (flexión, extensión, lateral, torsión) y regresas.

Esta clase hace que te reconozcas enseguida, porque desde que somos fetos lo primero que existe de nuestro cuerpo es nuestra columna vertebral. De manera que volver a los movimientos básicos de la columna conecta todos los patrones repetitivos en tu vida, y estos pueden ser desagradables, pero es ahí en lo que más repite tu sistema nervioso donde puede reconocer plenamente.

Tu columna sabe perfectamente quién eres tú porque todos los días te carga, sabe tu forma. Lo he visto con todos mis alumnos que se van en el estado orgánico que encuentran, porque por más que vayan conscientes, al entrar se mueven muchísimas cosas. Cuando terminan, veo sus ojos y ahí puedo ver quién está y quién no; solo si aún no vuelven, hacemos esta ATM.

Al inicio esto de *no volver* es constante después de cada clase, en lo que el cuerpo aprende a no quedarse prensado. Cada sesión va aprendiendo a tomar un estado orgánico, vivirlo y soltarlo. Con el paso del tiempo, para finales del semestre ya casi nadie necesita hacer esta actividad como cierre porque ya aprendieron la capacidad de soltar y volver.

Tener la capacidad de reversibilidad para mí es la base esencial de todo, no es recomendable entrar a tus infiernos y paraísos si no sabes volver. Por eso es lo que más me importa que ellos aprendan, ya que si aprenden eso han logrado su libertad y maduración, ya no tienen dependencia hacia mí para regresar o acompañarlos. Me gusta ir por ahí para llegar a lo que dice el doctor Feldenkrais “*yo voy a ser el último maestro que vas a tener, no porque sea el mejor sino porque tú vas a aprender a aprender de ti*”.¹³⁸

14. 4. Concepto de *reversibilidad* dentro del libro “El poder del yo” del Dr. Moshé Feldenkrais

Moshé Feldenkrais, en su libro *El poder del yo*, habla de la *reversibilidad* en relación a la sexualidad. En este libro relata el caso de su alumno con problemas de impotencia. La configuración músculo-esquelética repetitiva de la persona impotente le hacía seguir siendo impotente. Así que el doctor Feldenkrais le va enseñando a esta persona a reconocer cuando inicia el patrón que lo lleva a la impotencia. No cuando en el exterior se ve reflejado el patrón, sino qué es lo primero que él siente que va en ese camino. De esta manera le deja la tarea de que cada que ese estímulo sexual con su esposa surja, observe en qué momento inicia el camino a la impotencia y lo detenga, lo inhiba. Es decir, el sistema nervioso lleva el camino del patrón, del mapa neuronal, es lo que él debe detener. Una vez que él ya logró a voluntad inhibir ese camino, entonces va a empezar a cambiar el rumbo, a partir de ese punto buscará otras opciones.

Es lo que he desarrollado en este trabajo respecto a la autoconciencia, a ampliar nuestra autoimagen y generar en nosotros una disponibilidad músculo-esquelética. Si conocemos todo el camino a detalle serán como las migajas de Hansel y Gretel; podremos regresar y en ese camino seguir, o regresarnos e ir a otro lado; “*si tú sabes cómo haces lo que haces puedes hacer lo que quieras*”.¹³⁹ En el trabajo de la actuación así es debes poder conectar, parar y reconectar a voluntad.

15. PRESENCIA UNA CUESTIÓN DE ATENCIÓN E INTENSIÓN

¿Qué es la presencia? Recuerdo que un día estaba con mi grupo de actuación en clase y mientras un alumno estaba trabajando en el escenario, el señor que vendía tortas en la escuela se acercó. Yo le había pedido que me hiciera una torta para cuando la clase terminara y como él tenía que irse, acordamos que entrara y me dejará una en la esquina del salón. El señor entro con tanto deseo de no interrumpir que cuidó milimétricamente sus movimientos, entonces no pudimos evitar mirarlo por el rabllo del ojo, porque él no sabía que lo veíamos y si lo volteábamos a ver se iba a avergonzar. Al finalizar el trabajo del compañero, les pregunté ¿por qué enseguida que el señor se acercó a la puerta todos dirigimos nuestra atención a él? Porque el señor tenía su atención plena a cada uno de sus movimientos, él estaba totalmente presente, *awareness*, atención completa. Él tenía demasiada consciencia de nosotros y de que no quería interrumpirnos porque era un momento importante en la clase. Fue su atención a todo esto lo que hizo que su presencia fuera inevitable.

El ejemplo que doy en clase acerca de la presencia es una serie de foquitos de navidad. Si imaginas que cada parte de ti tiene un foquito y todos tus foquitos estuvieran prendidos, inevitablemente te voltearíamos a ver. Entonces ¿por qué hay actores que tienen tanta presencia escénica y otros no?, ¿nacemos con ella y ya? o ¿se puede trabajar?

Si durante todo el proceso que he mencionado, de repente aparecen tus costillas en tu autoimagen, se prenderán esos foquitos en ti, de lo contrario, si no tienes contacto contigo estarán apagados, como los actores que tan solo hacen su trabajo de la cintura para arriba; sus foquitos de la cintura para abajo están apagados por eso no los ves. Entre más partes de ti conoces más foquitos se prenderán, adquirirás mayor presencia escénica porque cada parte de ti estará atenta y entonces el espectador no podrá evitar seguirte.

Por ejemplo, en el vicio de un actor que baila en el escenario ¿por qué su constante movimiento se vuelve tan notorio para los demás? Él no se da cuenta de que está bailando, pero está totalmente consciente que

139 Feldenkrais, Moshé, *Autoconciencia a través del movimiento*, p.40.

no sabe qué hacer con sus pies en el escenario o con sus manos. No saber qué hacer es saber totalmente que eso está ahí. Toda tu atención está dirigida hacia tus manos porque no sabes qué hacer, entonces es como ponerles amplificadores a esas partes de ti. En este entrenamiento va apareciendo más de ti en tu imagen y te amplías conociéndote, eso hace que cuando estés en un escenario, estés totalmente ahí. Tus foquitos ya se quedaron prendidos y por ende ya tienes presencia, adquieres un cuerpo con presencia porque ese cuerpo está presente, está ahí, ya no se encuentra en el pasado o el futuro, tu cuerpo aprende a estar en el aquí y ahora.

15. 1. Estar presente

El movimiento de tu cuerpo y la percepción de tus sentidos sólo suceden en tiempo presente. Alguien puede recordar emociones del pasado y sentir las ahora, o clavarse en pensamientos del futuro; pero si observas a esa persona, eso es lo que ves: está recordando o está imaginando su vida futura. ¿Qué pasa en una escena cuando no te toca decir nada y te quedas haciendo de bulto número 4?, ¿hacia dónde se dirige tu atención? Tú no estás ahí, estás haciendo la lista del mandado o viendo el peinado de no sé quién. La escena se muere porque todos en escena debemos estar manteniendo la acción como si fuera el juego de la *papa caliente*.

El maestro Valencia trabajaba para que todos aprendiéramos a sostener la acción entre cada uno de nosotros, siempre nos recordaba cuál era la relación que teníamos con las personas y los objetos en el escenario. A veces lo que le da vida a ese momento presente que estás transmitiendo es tu relación con la luz, con un objeto de escenografía o con tus manos lo que le da vida a ese momento presente que estás transmitiendo. No solamente debe haber vitalidad cuando hablas y te mueves, Artaud decía que somos volumétricos, no hay interior y tampoco exterior, somos continuos.¹⁴⁰

Estás aquí con todo tu cuerpo sintiendo cada detalle. Si cada detalle es un foquito, entre más detalles estés sintiendo o creando, más foquitos tienes. Como el señor que trajo la torta, hay que poner atención a cada uno de nuestros pasos; al modo en que jalo la puerta o de qué manera agarro la manija. Pongo este ejemplo porque él estaba consciente de no interrumpir 4 pasos antes de que apareciera en el escenario para nosotros y 4 pasos después de que desapareció de nuestra vista. Es como en una clase de ATM, pones atención hacia donde inicia el movimiento antes de que haya iniciado y hacia dónde termina en sus ecos, aunque tú ya no estés visiblemente moviéndote.

15. 2. Tipos de presencia

Al inicio del libro hablábamos de la autoconsciencia y de su diferencia con el estado *awareness*, atención plena. A partir de esta idea empecé a decodificar algunos de los tipos de presencia que he podido ver en mis alumnos, esto tiene que ver con la idea de la cuarta pared¹⁴¹ en el teatro, es decir, la relación con los espectadores.

Algunos les llaman niveles de energía, pero ahora prefiero decirles niveles de atención. El maestro Valencia le llamaba *un estado de lucidez*; este estado era lo opuesto a la idea de concentración tan

140 “Y la superficie se hinche en volumen, / pues la superficie carece de volumen, / y el volumen es la superficie; / el volumen absorbe la superficie / que para eso gira en todas direcciones” Antonin Artaud, *El teatro y su doble*.

141 En el teatro, la *cuarta pared* es el término se le da a la separación entre el espectador y el actor, sin embargo, no es una referencia solamente física, en algunas exploraciones de teatro contemporáneo los actores buscan bajar entre los espectadores o subir a algún espectador al escenario, a veces esto generaba una relación real entre espectadores y actores, otras veces no. La idea de *cuarta pared* refiere a crear una experiencia estética donde sin importar si el público y el actor están cerca o lejos, se cree un vínculo verdadero entre ambos, para realmente compartir una experiencia significativa como seres humanos.

utilizada en el medio teatral; respecto a la concentración él bromeaba y nos decía “concentrado solo el cuadrado de caldo de pollo” refiriéndose a los concentrados de pollo que compramos en el supermercado; para él la presencia era un estado de apertura presente y la concentración nos refiere a encerrarnos en nosotros mismos, por eso él mencionaba lo del caldo de pollo; el caldo en su estado natural está totalmente expandido y al ser compactado en un cuadrado es limitado. Él estaba en contra del término concentración como el estado óptimo para hacer teatro.

Presencia en la cotidianidad

Cotidiano/ escénico: lo puedes sentir fácilmente si observas a una persona correr en la calle mientras no se da cuenta de que la miras; la persona corre y en el momento que siente tu mirada su manera de correr cambia.

Camina afuera de un salón repleto de gente y nota cómo hay una pequeña rayita donde inicia el salón; todo tú sentir cambia, tu postura se acomoda, mides los pasos. Otro ejemplo de este tipo de presencia es cuando nos tomamos fotos y enseguida adoptamos una pose porque sabemos que quedará grabada la forma en cómo nos vemos, si no hubiera foto no nos importaría.

El cambio que sucede con tu presencia cuando te subes a un escenario, no importa si es en la calle entre la gente, porque tú creas ese escenario con tu presencia, la gente sabe que algo está pasando. En el cuerpo puede sentirse enseguida cuándo te miran, cuándo no, cuándo te pones a la vista de los otros y cuándo te quitas de su vista. Es un cambio en tu presencia, en tu manera de estar.

Ensimismamiento/ cotidiano: dentro de ese andar cotidiano sin poner atención, podemos percibir cuando uno está *ensimismado*; un alumno decía estoy en en-mí-mismado, me gusto su palabra porque esto quiere decir que te encierras en ti, te abstraes del entorno, toda la atención se va hacia adentro de ti y se cierra hacia afuera. Esto les pasa a varios actores que quieren ser muy emocionales, están sintiendo tremendamente sus emociones, las conexiones son grandiosas, pero afuera no vemos nada, no logran llevar esa atención desde adentro hasta afuera.

Presencia con la idea de cuarta pared

Cuarta pared teatralizante: así llegan muchísimos actores. Les han enseñado qué tienen que hacer, entonces pasan a hacer compulsivamente *como que hacen*, como guiando al público y tratando de contar historias manipulando para que les hagan caso. Han entendido que se tiene que hacer eso en un escenario y le suman la idea de imaginar un punto negro arriba de los espectadores, entonces es como hacer demasiado para alguien que tú estás imaginando que no está.

De hecho, si tú estás pretendiendo que no están, eso es lo que les haces sentir, que no están, todos hemos sentido eso en lugares donde no se nos quiere ahí, pero tenemos que estar, y los presentes pretenden que no existes. Tu atención está puesta en negar la existencia del otro, así que tú levantas esa pared.

Como cuando estás tratando de trabajar y a tu alrededor hay música, intentas hacer como que no la oyes, aunque de hecho la oigas más. Tu atención está tan puesta en lo que quieres omitir que percibes esa resistencia más fuerte. En Feldenkrais si pasa eso te dicen “*si hay un elefante blanco aquí, hay que decirlo, veamos lo todos*”, es decir, si hay ruido no hacemos como que no se oye para pretender ignorarlo, al contrario, nos disponemos a escucharlo, a encontrar sus detalles y a diferenciarlo.

Entonces el sistema deja de pelear con el estímulo y lo incluye como parte del entorno de estímulos que siente.

Del mismo modo en el que hacemos con un estado emocional en exploración; si lo niegas crece, en cambio sí lo ves, lo diferencias, lo reconoces y lo exploras se integra; lo desconocido se vuelve conocido.

Un actor que es teatralizante hace de más para que lo vean.

Cuarta pared no tetralizante: el actor ya no está haciendo de más pero no se relaciona contigo, te permite verlo volviendo al espectador un voyerista, algo similar a los cuartos de interrogatorios que tienen un cristal para poder ver hacia adentro, pero desde adentro se ve la pared, por ello el detenido sabe que lo estás viendo. Para mí esto tiene dos posibilidades; quien actúa está ensimismado o muestra lo que siente en ese momento libremente. En ambos casos, aunque hay una consciencia de que hay alguien al otro lado de la pared no se establece la relación.

En esta etapa teatralizante de la cuarta pared el actor generalmente aprende un montón de máscaras, artificios, muletillas y botargas que lo hacen no quedar expuesto a la mirada que lo ve, así que en esta etapa que llamo de *cuarta pared no teatralizante* entonces aparecen todos esos gestos, maneras y pretensiones que son realmente sutiles.

Aun cuando ya no quieren pretender aparecen los *PPIs* que no son conscientes, la persona puede mostrarse abiertamente y de repente viene a público, ve a alguien y algo en sus ojos cambia, una pequeña protección entra. Como cuando estás haciendo una labor muy individual y sientes que alguien te mira, reaccionas; evades, cambias tus maneras, frunces el gesto, retas con la cara, etc., para cada quien es distinto. Todas esas pequeñas reacciones son automáticas y eso es lo que tienes que estar observando para aprender de ti.

Presencia sin cuarta pared

Dejándote ver en tu estar: es como quitar la pared y entonces no solamente los ves, la persona que actúa está ahí para entablar una relación contigo, se rompe la pared de cristal del ejemplo anterior; en esta situación el actor se deja ver, pasa a expresar sin ninguna protección lo que está sintiendo, es difícil diferenciarlo porque ya es un trabajo muy verdadero, sin embargo, en este estado el actor está trabajando con su material personal, por ejemplo, cuando pasa alguien que se encuentra muy deprimido a mostrar su depresión sin protecciones para compartirla con el espectador. El actor ya está en un nivel más depurado y sutil, deja que lo miren y permite que fluyan los sentimientos o estados que tenga en ese momento.

Simplemente estar, abierto al otro: Hay una hoja en blanco y es el actor; entra al espacio escénico, pero ya no nos muestra lo que siente, sólo se encuentra ahí y deja que fluyan las formas, emociones, reacciones e interacciones que sucedan y que son parte del ser y estar. Serán el actor y el espectador de frente sin la pared de cristal, ambos están conscientes de estar uno frente al otro sin necesidad de que nada los proteja, decididos y conscientes a compartirse.

Moshé Feldenkrais habla de una *acción potente* como la acción que no tiene desviaciones. Casi todos los tipos de presencia que te describí nos hablan de las direcciones y motivaciones que hay implícitas.¹⁴² Simplemente hay que entrar y hacer; con una consciencia definida tienes una línea clara de acción que no sufrirá desviaciones. Cada ser vivo en escena es como un vector de fuerza y entre todos están tejiendo una red de tensión, que es la que hace que el espectador se involucre. Debes estar totalmente ahí sin dudar ni un segundo, en un estado de atención completa para que al iniciar la función estés listo; eso es tener tu instrumento afinado para la función.

15. 3. Más allá de la cuarta pared: Emanar

Emanar es tener plena atención, pero direccionarla y proyectarla en todas direcciones. Es la suma de atención e intención, digo que proyectas tu trabajo porque esta atención e intención va más allá de tu cuerpo. Esto quiere decir darte cuenta de la nota que estás tocando, como si fuera una guitarra.

Para la idea de emanar formulé un ejercicio, el cual utilizan mis estudiantes cuando están trabajando con la creación de un personaje. Tienen que *emanar* el entorno, ese personaje vive en algún tipo de ambiente que el actor puede sentir y no solamente imaginar, entonces puede proyectar conscientemente cada una de esas sensaciones hacia afuera de él porque en su cuerpo despiertan las sensaciones que viven en ese lugar y hace que se expanda por el espacio. Unas alumnas hicieron los personajes de *Las brujas* de la obra *Macbeth* y podías sentir la oscuridad, la humedad y las ruinas. Otros alumnos hicieron los personajes de *Las pestes del cerco d de Numancia del Siglo de Oro* y ellos podían expandir el asco y la repulsión porque crearon la sensación de apestar, de la pudrición y de lo seco. Yo recuerdo una actuación que realice donde estaba encarcelada y tenía que reproducir un baile de gala, así que generé una luz brillante mientras giraba en un espacio enorme con música y olores, de ahí genere esta idea. También recuerdo a una alumna que después de una ATM parecía estar sentada al lado de una chimenea porque la calidad de su postura nos dejaba sentir que estaba agradable y reconfortada; el tono de su cuerpo era suave, como cuando descansas al calor y toda ella te hacía percibir un estado del cual podían emanar olores de chocolate, sonidos de brasas y texturas de cobijas; su pura presencia creaba todo.

No es tan difícil de entender, cuando vemos a una persona que está verdaderamente mal o verdaderamente feliz, lo irradia, pareciera que su alrededor se llena de un halo de lo que siente, algo parecido a cuando expresamos que alguien tiene << buena o mala vibra>> el estado de esa persona es tan claro, fuerte y expansivo que su sentir parece expandirse en el espacio y contagiarnos.

Este ejercicio trata acerca de llevar conscientemente la atención a una parte de tu cuerpo y proyectarla o dirigirla hacia donde deseas con una intención clara. Por ejemplo, si vas a sentir alas, sientes tu espalda y te preguntas ¿de dónde salen?, ¿cuánto pesan?, ¿cómo son?, ¿de qué color son? ¿cómo se mueven?, etc. Recorres y afinas el mapa neuronal de lo que quieres hacer y eso es lo que proyectas hacia afuera y es lo que el otro percibe.

142 “La sensación de resistencia en la acción se debe a que seguimos motivos contrapuestos. A menos que haya un móvil suficientemente dominante, tenemos dificultad para actuar adecuadamente porque los impulsos que contraen los músculos se suman algebraicamente. Esto es, si no son contrapuestos, se suman formando un impulso mayor. Pero si son contrapuestos, el impulso mayor provoca la acción correspondiente al móvil que queda después de restar el menor impulso contrario.

Todos los actos que realizamos bien son de motivo único. Los que logramos realizar con esfuerzo considerable tienen un motivo más o menos dominante. Los que no podemos sacar adelante se deben a motivos contrapuestos de igual intensidad o son aquellos en que el motivo inhibitorio es el más fuerte” Moshé, Feldenkrais, *El poder del yo*, p.78.

Desconozco el enfoque científico acerca de cómo es que el público percibe esa *emanación*, pero lo hace, perciben sensaciones muy cercanas a las que está proyectando conscientemente el actor, quizás es por las neuronas espejo, aunque en realidad me gusta fundamentarlo más con la investigación de otra maestra entrenadora Feldenkrais, Eilat Almagor.¹⁴³

15. 4. Es importante la intensión

Eilat Almagor es una entrenadora internacional Feldenkrais originaria de Israel cuya formación profesional es la neurobiología. Ella realizó un estudio respecto a la influencia que tiene la intensión en el sistema nervioso, para realizarla utilizo una *IF* (Integración Funcional; trabajo uno a uno de Feldenkrais). La *IF* es una manera de hacer Feldenkrais en donde la persona se acuesta y la maestra Feldenkrais organiza el sistema nervioso de la persona por medio del movimiento. Para esta investigación la Dra. Almagor decidió usar el proceso de *IF* que llamamos dentro del método Feldenkrais *piso artificial*; es un proceso donde la maestra Feldenkrais trabaja en los pies de la persona que viene a la sesión y se hace utilizando una tabla en vez de nuestras manos. En su investigación la Dra. Almagor quería comprobar la importancia que tiene la intensión en la manera en la que tocas a la persona en una *Integración funcional*, por ello durante el primer estudio pone a las personas del grupo control dentro de los aparatos de resonancia magnética y hace el trabajo de *piso artificial* únicamente moviendo las partes de los pies de la persona: dedos, talón, doblar-extender, etcétera. Al finalizar la sesión las placas de la resonancia magnética muestran que en el cerebro de la persona se iluminaron las áreas que corresponden a los pies. Posteriormente, ella vuelve a hacer el mismo proceso de *piso artificial* y los mismos movimientos, pero poniendo su intención en conectar el cuerpo de la persona, es decir, cuando toca el dedo gordo con la tabla ella visualiza como ese movimiento corre por todo su cuerpo creando conexiones, cuando pone la tabla en el talón su intención es que la persona sienta el soporte de su esqueleto y así en cada movimiento, dirige una intención clara para la persona que recibe la sesión sin decir nada todo es desde la manera en que ella toca a la persona. Cuando termina, nuevamente ven los resultados de las placas de la resonancia magnética y estas los asombran ya que con ese único cambio respecto a la intención que ella había puesto, se encendieron las áreas de los pies pero también otras áreas, es decir, la resonancia mostró que el trabajo hecho con una intención precisa produce más conexiones cerebrales, de manera que pudieron comprobar que el sistema nervioso de la persona responde a las intenciones que la maestra estaba visualizando al hacerlo.¹⁴⁴

El trabajo parecía ser el mismo pero su calidad era totalmente diferente. Extrapolando esta experiencia al trabajo escénico desprendí la idea de la importancia de la atención y la intención que la persona que está actuando en un escenario genera para producir una experiencia estética diferente en el espectador.

Cuando pongo atención a una parte de mi cuerpo y le proyecto una intención combinada con una dirección, la dirección va lejos de mí, hacia el espectador; que lo que siento en mi cuerpo se expanda por el espacio y toque al espectador. Si decimos que la presencia del actor tiene que ver con su atención, al dirigir esta atención de esa manera no sólo hay presencia, también estamos gestionando una relación con

143 Eilat Almagor. Es entrenadora Internacional Feldenkrais, es matemática, física y doctora en neurobiología por la universidad hebrea de Jerusalem.

144 Eilat Almagor, en “Neural Mechanisms Underlying Movement-based embodied contemplative practices” editorial Frontiers in human neuroscience, capther 4: The Feldenkrais Metod “Changes in neural resting state activity in primary and higher-order motor areas induced by a short sensorimotor intervention based on the Feldenkrais method, p 202-209.

el espectador. No hay cuarta pared porque se genera un ir y venir entre actores y espectadores, lo cual permite contagiar al espectador.

16. PERMEABILIDAD Y LA PUERTA SENSORIO MOTORA

16. 1. Corazas

El método del maestro Valencia se apoyaba mucho en la bioenergética, él utilizaba bastante un término que proviene de esa corriente *la estructura caracterológica defensiva*. Es la idea de tener una armadura en nuestro cuerpo con la cual podamos defendernos, donde podemos resguardar nuestro ser más vulnerable. Es la manera de escondernos del otro, las máscaras. Las clases con el maestro eran ir trabajando esa armadura nuestra para abrirnos, dejarnos ver y así poder ser el *actor transparente* que él buscaba.

En el sistema que propongo están los *PPIs*, que también caminan sobre la línea de las contracciones corporales que muestran patrones de protección que han resguardado nuestra vulnerabilidad en algún momento de la vida, desde el Feldenkrais, a mayor tono muscular, menor sensibilidad.

El tono muscular alto está demasiado unido a nuestra vida actual. El estrés de la vida cotidiana, la estética de musculaturas endurecidas más que atléticas, el sedentarismo, la individualidad que nos ha llevado a vivir a la defensiva, temiendo unos de otros. Todo esto va generando musculaturas tan duras que se convierten en armaduras corporales que nos van manteniendo separados del entorno; nada entra en nosotros, ni nada sale o si entra no sale. Un mundo donde el flujo libre de dar y recibir se ha visto alterado. Esto podría explicar por qué vivimos un mundo menos empático y con mayor tendencia a la enajenación. Si estamos repletos de dureza en nuestra musculatura no percibiremos nada de los demás y si no percibimos no aprendemos, por lo tanto, empezamos a ser sólo consumidores, no creadores.

16. 2. El actor permeable

En torno a lo anterior es que surge mi propuesta de buscar un tipo de *actuación permeable*. En nuestra cotidianidad básicamente todos nos hemos vuelto impermeables, por las razones ya descritas y muchas más que seguramente no he tomado en cuenta, como la dificultad económica, el hambre, la violencia, etc. Somos como un vaso que está hecho para contener; nada entra y nada sale a menos que sea por la abertura superior.

El entrenamiento que propongo va generando que esa solidez se vaya transformando en un material poroso, tal vez como un saquito de tela, ser permeable nos permitiría intercambiar de adentro hacia afuera y viceversa.

Nuestro mundo actual vive con base en las teorías de sistemas y los descubrimientos científicos nos demuestran que todo el universo es una red de conexiones interrelacionadas, por ello podríamos fácilmente entender que no somos herméticos por naturaleza, como todo el universo también nosotros somos permeables y continuos. Nuestro propio cuerpo está interconectado y necesita tener canales abiertos al exterior para aprender y estar vivo, incluso alguien con parálisis cerebral con sordera y ceguera añadidas, está en comunicación con el mundo. Recuerdo que aparte del grupo de personas ciegas con las que trabajé algún tiempo, había un chico con todas estas discapacidades. Un día hicimos una muestra con los papás, quienes estaban entre el público y habían sido invitados a bailar con mi grupo. Coloqué la música y el pequeño del que les estoy hablando se aventó de su silla para salir a bailar, entonces su cuidador alcanzó a agarrarlo en el aire. Yo me quedé sorprendida porque si él no veía ni escuchaba y su

cuerpo no se movía a causa de su parálisis cerebral, ¿cómo sabía de la invitación que les había hecho a los demás? Después sus maestras me dijeron que cuando comenzaba la clase con los ciegos él ponía mucha atención, por ende, él sabía quién era yo, me distinguía. Quedé absolutamente impresionada, supongo que seguramente este chico me reconocía por mi temperatura corporal, mi olor o las vibraciones de mi voz. Me di cuenta que en realidad todos los cuerpos son permeables pero que por sobrevivencia hemos ido cerrando esas puertas hasta llegar a no percibir.

En realidad, para quienes somos hipersensibles las puertas jamás se cerraron, así como para las personas autistas, quienes nacen con una sensibilidad mucho más allá de lo convencional, por eso es lógico que un sonido los altere, es como si escucharán el sonido amplificado 100 veces. También su capacidad de percibir es mucho mayor. Una analogía respecto a uno de sus sentidos podría ser que lo que el ojo cotidiano ve como alta resolución una persona de mayor sensibilidad la vería pixeleada; y esto se puede transportar a cada uno de sus sentidos.

Creo que el método de Rodolfo Valencia y el método Feldenkrais están dirigidos hacia la posibilidad de ampliar y afinar la sensibilidad al grado que la persona pueda distinguir mínimas variaciones. Antonin Aratud también habla de esto, él piensa que el cuerpo del actor debiera ser como un *pesa nervios*,¹⁴⁵ un cuerpo tuviera una sensibilidad tal, que fuera capaz de pesar estados anímicos y diferenciarlos en su peso, como puedo explicarlo de manera más cercana a cualquiera de nosotros podría ser: si se te pierde tu celular te pones triste pero si muere un familiar cercano, esa tristeza es mucho más densa, tiene otro peso, ambas son tristezas pero son extremadamente diferentes entre ellas. El vuelo de un ave que pasa junto a ti y el viento de una tormenta, etcétera. Él buscaba que afináramos nuestra sensibilidad. Percibir en ese nivel de calidad es nuestra naturaleza, sin embargo, si vivimos constantemente defendiéndonos nos volvemos sólidos e impermeables.

Así que fui descubriendo para mí, lo siguiente: si eres sensible y estás abierto recibes del exterior lo que hay, si por alguna razón te endureces después de haber recibido, lo que entra ya no sigue su camino porque se queda atorado adentro de ti. Lo que entra no sale; una emoción secreta reacciones químicas en el cuerpo y cuando la contiene ya no suda, llora, moquea o defeca, se queda ahí encerrada en tus vísceras y te daña.

Los métodos que propongo en este sistema buscan que esa dureza disminuya, para que lo que se encuentre adentro pueda seguir su curso, así como el ejemplo de la presa. En Feldenkrais, cuando estamos moviéndonos o respirando con la parte bioenergética del método del maestro Valencia, de repente viene el llanto, la rabia o la alegría porque son huellas que se quedaron contenidas, aromas que se quedaron atrapados y que brotan porque abrimos y movemos nuestro cuerpo haciendo que emanen hacia afuera. Se trata de aprender de nosotros mismos, empezamos a entender lo que nos pasa porque nuestro cuerpo se comunica con nosotros por medio de conexiones, despertamos nuestro mapa original y podemos

145 “Y yo se lo he dicho: sin obras, sin lengua, sin palabra, sin espíritu, nada.

Nada, salvo un bello Pesa-Nervios.

Una especie de estación incomprensible y erguida en medio de todo en el espíritu.

Y no esperen que les nombre ese todo, en cuántas partes se divide, que les de su peso, que

camine, que me ponga a discutir sobre ese todo, y que, discutiendo, me pierda y que así, sin saberlo, me ponga a PENSAR,

—y que se ilumine, que viva, que se adorne de una multitud de palabras, bien impregnadas de sentido, todas diversas, y capaces de poner al día todas las aptitudes, todos los matices de un pensamiento penetrante e hipersensible.

Ah esos estados que uno jamás nombra, esas eminentes situaciones del alma, ah esos

intervalos del espíritu, ah esos minúsculos fracasos que son el pan diario de mis horas, ah ese pueblo hormigueante de datos—son siempre las mismas palabras utilizadas y realmente no doy la apariencia de moverme mucho en mi pensamiento, pero me muevo más que usted” Antonin Artaud, *La pesa nervios*, p.68.

leerlo. Esto se conecta con lo que Antonin Artaud llamaba *pensamiento afectivo*¹⁴⁶ y con lo que Moshé Feldenkrais decía acerca de ser nuestros propios maestros, ya que estamos atentos a todo lo que nos sucede y sabemos que hacer o como resolver nuestro problema.

16. 3. Actuar es afectarse en 3 niveles:

En este sistema actuar es la capacidad de recuperar ese estado de permeabilidad que consiste en:

- 1) Ser afectado.
- 2) Permitir que esto produzca una modificación en ti.
- 3) Afectar a otro.

Estar permeable para primero ser afectado, después permite que lo que te provoca se despierte y finalmente esto pueda afectar a otra persona, tal como sucede en el domino; una pieza se mueve sobre otra para que cuando todas las piezas caigan se forme una figura.

¿Qué es afectar?

La palabra afectar no quiere decir que estemos hablando de los afectos como emociones, hablamos de afectar cuando hay una reacción en relación con algo que también está cambiando. Es algo similar a cuando la ola del mar golpea una piedra, la arena existe porque cuando la ola golpea a la piedra, esta se desintegra un poquito ese granito que se desintegra de la piedra es lo que va formando la arena de la playa; o el sonido nocturno de un grillo que mueve los huesos de mi oído permitiéndome escucharlo, sus vibraciones sonoras me afectarán según las relaciones que yo tenga con el grillo, su sonido me hará sentir muy feliz o muy enojado. No se trata únicamente de la acción y la reacción, hablamos de entender que todo está modificándose mediante la interacción constante de algo que al entrar en relación conmigo se combinará con lo que soy.¹⁴⁷

146 El entrenamiento cruel es un trabajo de atención en los nervios que están despertando, por eso un cuerpo toma conciencia de los afectos que sus fibras despiden, porque está atenta. Esa migración de las vibraciones conscientes son las que moldean el pensamiento, la inteligencia. Este pensamiento no es un pensamiento racional abstracto humano, es un pensamiento alterno que va más allá de lo que el pensamiento cotidiano puede concebir; ya que, como ya hemos dicho, los sentidos perciben todas las fuerzas y aunque la sobre humanización encarnada en un cuerpo rige, acomoda y estratifica la percepción de este según las configuraciones que su mente humana reconoce, el entrenamiento cruel despertara las percepciones que se encuentran ocultas. En nuestros cuerpos humanos, la percepción la conciencia, el pensamiento y la inteligencia se encuentra interrelacionadas. Pues son cuerpos de nuestros cuerpos. Entonces, si las posibilidades de la percepción están limitadas por un esquema ya señalado, la conciencia, el pensamiento, la inteligencia y, por lo tanto, unos cuerpos responden a las mismas limitantes.

“A esas fuerzas in formuladas que me asedian las tendrá que acoger algún día mi razón; se instalaran en el sitio del alto pensamiento esas fuerzas que por ahora tienen la forma de un grito. Hay gritos intelectuales, giro que provienen de la finura de las médulas. Y es eso lo que yo llamo carne. Yo no separo de mi vida a mi pensamiento. Yo re emprendo, a cada una de las vibraciones de mi lengua, todos los caminos de mi pensamiento en mi carne. / Es preciso haber estado privado de la vida, de la irradiación nerviosa de la existencia, de a complexión consciente del nervio, para darse cuenta a qué punto el Sentido, U la ciencia, de todo pensamiento está escondido en la vitalidad nerviosa de las médulas, y cuanto se equivocan los que dan por establecida la Inteligencia o la absoluta intelectualidad, por encima de todo está la complexión del nervio. Complexión que contiene a toda la conciencia y a los camino ocultos de la mente en la carne” «la posición de la carne, en carta a la vidente»”.

Emma, Hernández, *Cuatro preguntas corporales al pensamiento: Antonin Artaud y el teatro de la crueldad*, p. 131.

147 Podemos entender relacionar la idea de afectar a la manera en que Hans Georg Gadamer, habla de la *tradición*, todo el bagaje experiencia e información que te componen: cultura, religión, sexo, genero, experiencias de vida, creencias, intereses, etc. cuando entras en relación con un otro que también trae consigo toda su propia *tradición*, su mundo diría

En escena y en la vida una palabra no solamente entra y sale, eso sería repetirla sin sentido como loro. La palabra que oigo generará impactos de fuerza dentro de mí cuando esté suficientemente abierta y sensible, la búsqueda escénica es que el actor le permita al espectador escuchar eso que lo provocó. No es el subtexto del texto, es algo más importante, cómo está modificándose el texto y qué está generando dentro de mí. Lo que el actor quiere transmitir es lo que un ser humano dice cuando habla más allá de las palabras; o bien como diría Peter Brook “Hacer visible lo invisible”.¹⁴⁸

En la *Teoría de sistemas* el todo es la parte y la parte es el todo. Todos estamos en una *afectación* constante, en continuidad de un cuerpo a otro, solo que somos inconscientes de esto.

Siempre estamos en una relación constante con los demás, todo nos afecta y nosotros afectamos a todos. No nos damos cuenta cómo nos está afectando todo, por ejemplo, hay gente que se deprime en el tiempo de frío y no es porque sea Navidad, para algunas personas cuando hace frío los músculos se contraen, la circulación baja, la digestión se vuelve lenta y el cuerpo pide más comida, si a todo esto le añadimos algunas asociaciones con situaciones emocionales, puede ser que sea ese camino el que me lleve a la depresión. Tal vez tan solo con poner un calefactor mi depresión disminuya, porque no es un terrible problema emocional sino un estímulo que está lastimando a los músculos. A otras personas el clima caluroso es el que los hace rabiarse, cada uno tenemos diferentes detonadores, pero no los vemos, por eso culpamos a los alimentos cuando vomitamos sin pensar en que puede ser algo emocional, así mismo culpamos a las emociones y mi reacción puede ser producto solo de un cambio climático.

Si podemos entender que no somos seres separados, sino que estamos interconectados con todo, entenderemos que lógicamente nos podemos sentir de una u otra manera, incluso probablemente nos volveríamos más responsables con nuestras vidas porque entenderíamos que nuestras acciones tienen repercusiones más allá de nosotros.

Es decir, mi YO en realidad no es un YO IMPERMEABLE, porque no terminamos donde termina nuestra piel, somos continuos. Mi cuerpo empezará a reaccionar según las conexiones que tenga la otra persona, por ejemplo, si alguien me habla golpeado, enseguida mi cuerpo comenzará a expresarse por *afectación* a como yo recibo esas palabras y eso puede ser solo por el volumen en que son dichas, una manera de evidenciarlo es cuando una persona del norte de México le habla a otra del centro del mismo país, la persona del norte habla golpeado y sin rodeos, sus voces son fuertes y duras; las personas del centro hablan suave, bajo y muy condescendiente, nunca directo; estas dos personas, al comunicarse podría caer en muchos mal entendidos sino se percatan de estas diferencias, porque recibirán de manera muy diferente la expresión del otro.

En nosotros viven todas las respuestas; diferentes sistemas orgánicos, relaciones familiares y sociales, recuerdos de la infancia, experiencias de vida, una existencia articulada en muchos tiempos paralelos realmente no sabemos su espacio y su tiempo. En mi cuerpo vive esa arborescencia interconectada que me permite sentirlo todo, toda la información que mi ser puede decodificar en cada micro movimiento; sentir como corre el movimiento en cada parte de mi cuerpo, lo que se genera en él, cuáles pensamientos, recuerdos, imágenes y significados van surgiendo, las revelaciones que mi cuerpo había olvidado viven ahí, en el movimiento de mi cuerpo; Puedo sentir cómo encuentra, accede, libera, reorganiza, se restaura

Heidegger. Cuando ambas tradiciones entran en relación a través de la experiencia ontológica hermenéutica del *juego* ambos participantes se amplían. Paráfrasis de “Verdad y método I”, *El juego como hilo conductor de la explicación ontológica*, p. 143

148 Brook, Peter “El espacio vacío”.

y se amplía a una velocidad que las palabras no alcanzarían, desde la profundidad de significados para los que no hay palabras.

En la profunda escucha de mi cuerpo que es permeable, puedo comprender y aprender el infinito del universo sin que se logre codificar un lenguaje humano, como dice el filósofo Alemán Walter Benjamín “...en el silencio donde la palabra no logra hablar, en el gemido que ya no llega a tener sonido está la expresión total”,¹⁴⁹ en el lenguaje de la naturaleza que es anterior a todo el lenguaje humano todo lo existente está cruzado de sentidos que se interconectan constantemente.

16. 4. La puerta sensorio motora

Ser conscientes de lo que nos genera la entrada de la información de los sentidos y el movimiento es lo que nos distingue como seres humanos. Por más rígidos e insensibles que intentemos ser, podemos sentir. Toda persona siente la diferencia entre estar en pijama, bañarse, estar desnudo, vestirse para una fiesta o ponerse la ropa del trabajo. Todo lo que somos cambia cuando nos sentimos diferentes, por eso les pongo a mis alumnos un ejercicio respecto del vestuario para un personaje, porque al abrir nuestra sensibilidad el simple hecho de ponernos cierta ropa nos da información; emocional, sensorial y mental de una persona.

Cuando logras volverte permeable debes estar consciente de cómo subir y bajar esas protecciones, porque no vas a salir a la calle absolutamente sensible y abierto porque quizás esto es lo que sucede con el autismo, es demasiada información, el sistema no encuentra manera de codificarla y modularse. Entonces entrenas tu sensibilidad para decidir conscientemente cuando estar totalmente perceptivo y cuando es necesario retraerse, son esos niveles de atención que mencionaba en las páginas anteriores; a veces es saludable estar ensimismada o rígida.

Si estoy en medio de una batalla porque soy militar, requiero estar cerrada, esa es mi necesidad porque estoy alerta para sobrevivir. Si voy a actuar a ese soldado que vive la plenitud de una guerra, yo debo saberlo, debo ponerme en ese estado de atención. Si soy actriz y tengo que hacer el rol de una persona mayor, tendré que acercarme a las personas ancianas para percibir las con plena atención, de manera abierta para que pueda captar todos sus detalles, gestos, ritmo, maneras, vibraciones vocales, olores, texturas, sabores y también historias. Cuando salgo a escena frente a un público que ha sido obligado a venir, evidentemente será público difícil, o un público que viene a criticarme, entonces me convendría cerrarme un poco e ir encontrando vías para conectarme desde otro lugar sin cerrarme. Si no puedo percibir esto, cuando salga a escena sentiré la actitud del público y me cerraré completamente, o los retare defendiéndome haciendo que el trabajo quedé destruido.

17. EL OFICIO

Para entrenar a mis alumnos y aterrizar todos los postulados desarrollados a lo largo de este texto, en el utilizo una partitura corporal que me permita ir desarrollando activa y concretamente todas las ideas planteadas en esta investigación.

Realizan una partitura de seis movimientos puestos al azar por otro compañero y un texto que no tiene ningún significado usando palabras sueltas que también surgen al azar. Ambos ejercicios basados en las formas de la exploración dadaísta.

149 Walter, Benjamin “Por una crítica de la violencia y otros ensayos” en *El lenguaje en general y le lenguaje de los hombres*, p.59

La idea en este trabajo es jugar con el azar porque durante el primer semestre los alumnos deben aprender a saber escuchar su cuerpo y poder leer e interpretar los significados que se generan en relación con las palabras, los movimientos y su interrelación entre ellos y con el entorno.

17. 1. Clics orgánicos

Después de que ya tienen su partitura de movimientos y el texto, cada uno cruzará por diversos ejercicios que le permitan explorar lo que esas palabras y esos movimientos le producen. Este trabajo lo hago utilizando el método Valencia y el método Feldenkrais. Algunas veces utilizo música, pero solamente como un detonador de variantes rítmicas, para evitar que la música los arrastre y los lleve a lugares del inconsciente. También busco que jueguen entre ellos, que exploren mediante sus partituras para que encuentren contactos, entre ellos y con el medio ambiente. Las puertas hacia donde los guío son principalmente los sentidos, sus movimientos y sus relaciones presentes con los otros, consigo mismos y con su entorno.

Este periodo es una etapa para encontrar *clics orgánicos*, como yo les llamo, es decir, encontrar conexiones. Por ejemplo, una palabra adquiere significado al decírsela a cierto compañero, otra parte de la partitura lo adquiere cuando volteas al cielo y conectas una sensación interna. Al explorar una de las posturas puede brotar un aroma o un sabor. Todas estas exploraciones tocan partes de nuestros mapas neuronales, como cuando entramos a una casa y el olor del ambiente nos recuerda la casa de la abuela, más que una asociación, ese olor está unido a todo lo que relaciono con la abuela; las experiencias, emociones, pensamientos, personas, colores, etc. A veces la mano que señala al cielo me hace voltear y ver las nubes, sentir el sol en la cara y eso puede hacerme sentir en serenidad y amplitud, se hacen contactos sensoriales que abren mapas completos como el de la abuela, pero otras veces simplemente se mezclan las sensaciones que tengo acerca de ciertas cosas en mi vida, con las acciones que estoy haciendo como mirar el cielo.

17. 2. Partitura escrita

El tiempo para hacer la exploración puede durar algunas semanas, mediante estos *clics orgánicos* los alumnos van encontrando múltiples variantes para las estatuas y los textos, del mismo modo van identificando la relación estatua-texto, de manera que el trabajo se va amalgamando.

No les pido memorizar el texto porque este se va introduciendo y acoplando, las estatuas empiezan a adquirir significado y sentido, así el trabajo se convierte en un solo camino que contiene todo el conjunto.

Una vez que se han encontrado los grandes bloques, es decir, el material con el que cada estatua va a estar llena en su generalidad, los ejercicios giran en torno a la posibilidad de encontrar las transiciones que se generan de una estatua a otra, lo que les mueve orgánicamente para realizar ese cambio, es decir, ¿de qué manera es?, ¿por dónde transita en su cuerpo?, finalmente entramos a los pequeños detalles que hay en la estatua completa y concretamos toda la información con la que podemos trabajar.

150 Luz María Ibarra en *Aprender mejor con gimnasia cerebral*, p- 27; cuenta como su sobrina de 5 años no lograba memorizar algunas palabras sencillas, sin embargo podía cantar toda la canción de la cenicienta que contenía palabras complejas, y la razón era que la niña bailaba y cantaba mientras repetía la letra. Su cerebro aprendía estas palabras con las asociaciones corporales, emocionales y vocales que realizaba.

A lo largo de este proceso los estudiantes conocen la *creación del sentimiento* que es parte del método del maestro Valencia, esto lo combino con la autoconciencia de patrones músculo-esqueléticos ampliando el espectro de creación no solo mediante la manera en que el sentimiento brota, sino también considerando aprender a conectar el estado desde muy diversos lugares con la misma idea de crear conscientemente a voluntad desde el cuerpo y/o el movimiento. Así mismo, hago mucho énfasis en que se den cuenta cómo suceden estos estados orgánicos, de qué manera se realizan y dónde se manifiestan con mayor claridad, cómo se generan y cuáles son los patrones corporales que los van produciendo. En cuanto ya tienen suficiente información les pido que hagan una partitura escrita, que consiste en descargar por escrito todo lo que hayan encontrado.

Poco a poco vamos llevando esas sensaciones a la consciencia, de manera que encontramos cuál es la sensación corporal que despierta ese estado orgánico específico, las sensaciones o movimientos que activan el estado son los *detonadores* del estado orgánico.

17. 3. Detonadores

Hay que aprender a señalar en la partitura para localizar la sensación que es la entrada directa al estado orgánico completo. Por ejemplo, en la siguiente imagen se ha puesto solo la línea de una estatua.

Movimiento	Sensación	Emoción	Pensamiento	Texto	Referencia espacial	Relación	Otro
Levantar una copa	Hormigueo en las manos. Luz en los pechos, sensualidad y poder.	Coraje	Es un cobarde	“¿Estaba entonces ebria la esperanza con la que te revestías? ¿o desde entonces duerme y ahora se despierta verdosa y pálida al mirar lo que libremente había concebido?”	Castillo medieval de techos altos	Intimidar	Como una pantera que acecha elegante y poderosa.

Fig. 8 Tabla descriptiva de una línea de creación escénica, este mapa fue creado por la alumna Pamela Guerrero Nava mientras estaba creando el personaje de lady Macbeth enero-junio de 2018.

Todo lo ligado a esta estatua habrá generado un *mapa neuronal* de sensaciones interconectadas cada vez que se repasó y se ensayó de cierta manera.

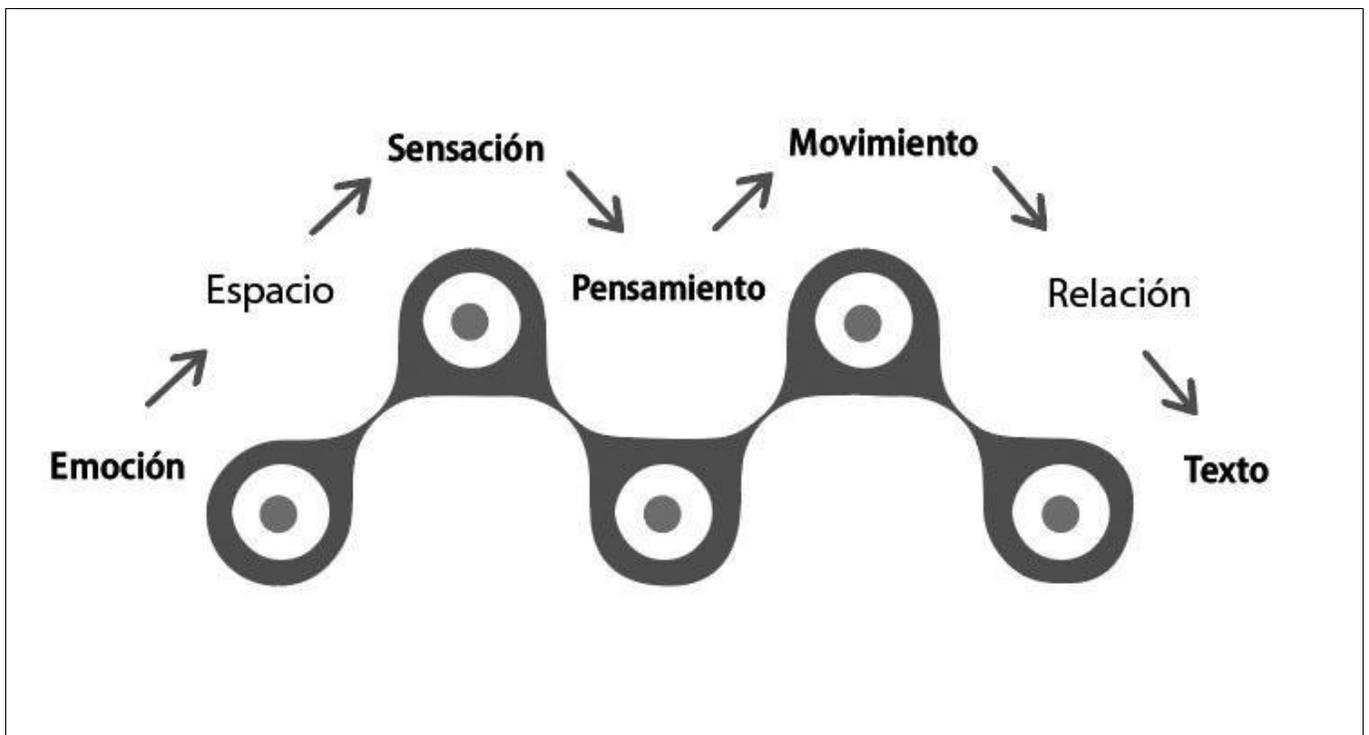


Fig. 8.1 Mapa neuronal de una línea de creación escénica, mapa neuronal que puede ejemplificar las conexiones neuronales de la tabla realizada por la alumna Pamela Guerrero en la figura 9.

Sin embargo, algo del mapa neuronal es lo que detona toda la conexión, como lo hace el olor a chocolate del ejemplo anterior, nos remite a los recuerdos de la infancia relacionados con ciertos tiempos, temperaturas, ambientes y relaciones, nos despierta un mapa neuronal específico. Por ejemplo, cuando trabajamos en la exploración, en un momento decirle el texto de esa parte de la partitura a una compañera, mientras acercaba lentamente la mano a tocar a la compañera detono sensaciones que el alumno tomo para la partitura. Entonces el detonador de todo el estado emocional puede ser la sensación en sus dedos de la cercanía a tocar a la otra persona. Cada detonador es un botón sensorial que activa todo el patrón neuronal generado a partir de las diferentes sensaciones, emociones y pensamientos que brotaron a partir del movimiento y el texto durante el trabajo de exploración.

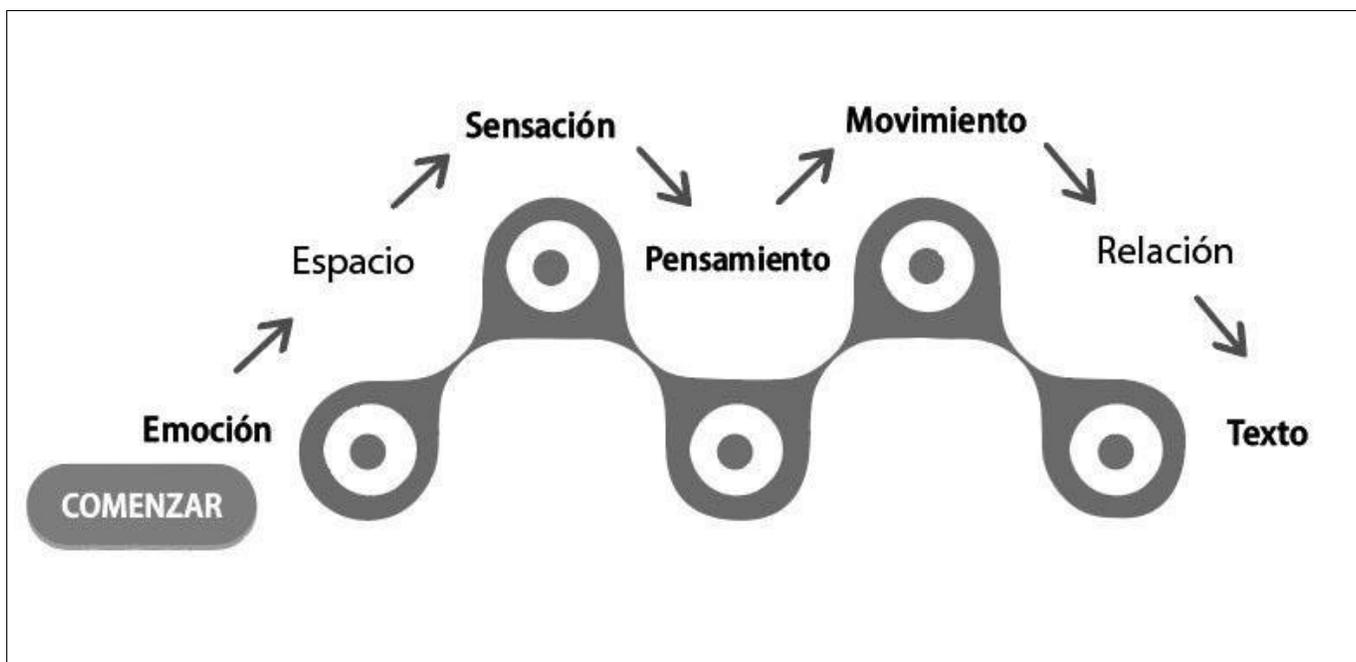


Fig. 9 Activación del patrón escénico

Cada detonador genera un patrón completo en cuestión de segundos, es decir, cuando entendemos que nuestro sistema nervioso funciona por patrones vamos explorándolos y a la vez generando un patrón particular para cada acción que deseamos realizar, eso es actuar una partitura desde este entrenamiento.

17. 4. Camino del personaje

A pesar de que ya he manifestado la idea de crear un personaje, no me gusta usar esta expresión por todas las interpretaciones que tiene, pero lo nombre así para que los alumnos puedan entender que en realidad el trabajo en escena es crear diversos estados orgánicos y transitar por ellos, de manera que a lo largo de su trabajo exista un desarrollo.

Cuando pensamos en un personaje casi siempre lo vemos como algo estático, y no es así, la *expresión corporal* que se está generando estará viva, le estarán pasando cosas y terminará en un lugar muy diferente a donde comenzó. Entonces también por eso la partitura consiste en explorar diversos estados orgánicos, en una partitura de 5 minutos tendrán que conectarse 6 diferentes estados, esto le dará ritmo y variedad al trabajo.

De igual forma, les pido que hagan una gráfica de estos estados orgánicos por los que pasan en su trabajo. Decidir con qué intensidad desean conectar cada estado orgánico porque no puede ser lo mismo ni con la misma intensidad. Esto lo derivé de la idea de *ritmo* que aprendí con el maestro Valencia, para él, el *ritmo* en escena te lo dan los sentimientos que tiene su propio palpar.

Cuando los alumnos han llegado a este punto tienen total claridad de lo que decidieron articular y que es producto de una inicial exploración azarosa. Saben cuál es el detonador que deben conectar, conocen el estado orgánico y cómo se genera, cómo corre por su cuerpo. Identifican sensaciones, emociones y pensamientos, así como la intensidad en la que ellos quieren que se produzca, así como la manera en la que va generándose la transición para llegar al siguiente estado orgánico. Saben qué sentido lleva su trabajo y para estas alturas ya han descifrado qué quieren decir a partir de lo que surgió.

La persona que actúa ha generado un nuevo mapa neuronal específico que podrá repetir en cada ensayo, así podrá afinarlo y hacer que en la función simplemente se encienda porque ya está grabado. El sistema nervioso generará un patrón que entrará automáticamente después de 24 repeticiones y entrará de acuerdo con el modo en que lo hayas grabado.

17. 5. Consola Emocional

Escogí la palabra consola porque me remite a la consola de luces en un teatro. Primero el iluminador va seleccionando las luminarias que usará, sus colores, la dirección que llevan, el enfoque, la altura, los filtros, etc., es algo similar al trabajo de exploración que el actor hace con su partitura porque encuentra su material partiendo de resonancias sensoriales.

Después de hacer estos ajustes, el iluminador pone un orden determinado a todas las luminarias para saber el momento en el que entrarán, elaborará un guion a partir de toda la información que tiene, esto es la partitura escrita; poder llevar a la consciencia total el orden del trabajo. En el trabajo actoral tendrían que considerarse las conexiones emocionales, mentales, sensoriales y de movimiento, todos los mapas que se generan en cada estatua para activarlos, esta es la etapa de creación.

Por esto, cada ensayo es como ir grabando las luces en una consola; se graba cada luminaria y la intensidad con la que estará, si se conectará o no con otras, sus matices de colores y su salida. Así mismo, cada estatua de la partitura que es un mapa específico se grabará en conjunto, por eso el detonador es un botón; la persona decide cuál es el lugar de entrada para que cuando esté en la función pueda activar todas las piezas. En esto consiste realmente el entrenamiento; en lograr conectar y desconectar cualquier estado emocional, patrón corporal y expresión que te requiere el montaje escénico de una manera consciente.

17. 6. Mecanización

La mecanización suele suceder si al repasar el trabajo el alumno comienza a dejar de lado todos los detalles que están marcados en su partitura y repite lo más fácil, que generalmente será el texto – estatua. Si la partitura es un mapa neuronal nuevo que has creado y al momento de repetirlo empiezas a pasar por el movimiento solamente el texto y solo algunos rasgos de la emoción, el cuerpo comienza a fijar eso nada más, el resto de las conexiones que ya tenías se van perdiendo en cada repetición donde no las incluyas, se va desvaneciendo el mapa y se va generando un patrón simple.

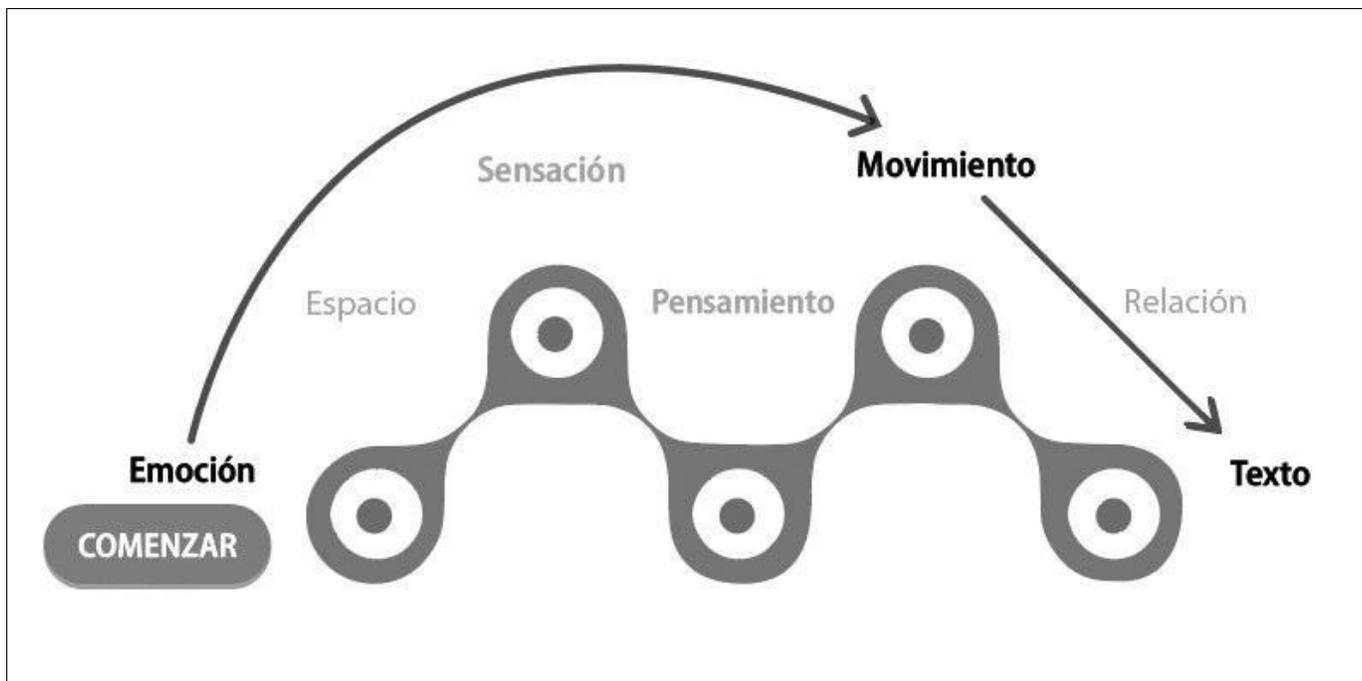


Fig. 10 Mecanización del patrón escénico

Si el actor ensaya de esa manera, su trabajo se va a convertir en una forma vacía. Esto sucede demasiado en la actuación, cuando es el estreno eres fresco, pero a lo largo del desarrollo de las temporadas pierdes esa frescura, pierdes tu *mapa neuronal* porque está simplificado. La manera de revivirlo es despertar TODOS los detalles que habías encontrado en el camino; si pasas solo por 3 detalles, el resto del trayecto estará vacío porque si te desconectas pierdes tu atención y tu presencia. Por el contrario, si en cada repetición pasas por todos los pequeños detalles, la partitura estará llena de principio a fin porque estarás en el aquí y ahora generando todos los detalles, por lo tanto, estarán vivos.

“Los artistas y creadores, sean pintores, músicos, poetas, científicos o filósofos, intentan ampliar y aclarar su autoimagen en el campo particular de su especialidad..... Una simple repetición mecánica solo daría lugar a un cambio estático, pero no fomentaría un proceso evolutivo. Este pone de manifiesto la siguiente pregunta: ¿Cuál es la cualidad esencial de una práctica humana destinada a ampliar y esclarecer la propia autoimagen? ¿Cómo es evidente, en el proceso de toma de conciencia debe producirse una evolución que de una forma u otra dé lugar a acciones nuevas o perfeccionadas? Dicha evolución no será posible si no observamos conscientemente lo que sentimos mientras realizamos una acción determinada y si no nos concentramos directamente en el movimiento completo de su ejecución; la mera repetición mecánica jamás será suficiente”.¹⁵¹

Esquema

Descubrir los mapas neuronales que tienen conexiones con tus movimientos y las palabras que estás diciendo.

+

Definir y ordenar toda la información.

+

Encontrar los detonadores.

+

En cada repetición deberás seguir todo el camino del nuevo mapa neuronal que estás creando.

151 Feldenkrais, Moshé, *La sabiduría del cuerpo*, p. 52.

=

Tu actuación se volverá verdadera y sin esfuerzo porque utilizarás el sistema nervioso de la manera en la que este funciona, generarás mapas detallados para que el sistema los pueda grabar y los vuelva un patrón automático; prácticamente sólo necesitarás dar *play* a la acción y esta correrá completamente sin dificultades.

18. CONCLUSIÓN

Comprender la actuación mediante estos términos es darnos cuenta de aquellos procesos emocionales, orgánicos y existenciales por los que transitamos como seres humanos. Entre más atención puntual pongamos a cada una de las reacciones de nuestro cuerpo, más comprenderemos acerca del por qué y cómo es que hacemos lo que hacemos, solo de esa manera podríamos empezar a comprender los modos para manejarnos en pro de hacer lo que deseamos. Como lo vine desglosando en este trabajo, muchas de las dificultades en la vida están fuera de nuestro control, no podríamos hacer que fueran diferentes, pero sí podemos darnos cuenta de cómo acabamos en un lugar, para poder ubicar la salida y evitar una nueva caída. Aunque incluso si volviéramos a caer podríamos usar la experiencia para conocer con mayor detalle la situación y el modo de abordarla, a partir de esto iremos rompiendo los pasos del proceso que nos hace terminar ahí donde no queremos estar, hasta que algún día simplemente ya no estemos ahí.

En mi experiencia casi todas las dificultades actorales son un problema de consciencia y algunos de esos problemas son fáciles de resolver, pero desgraciadamente nos aterramos o le atribuimos nuestras dificultades a cosas que pensamos que son más grandes de lo que en realidad son; terminamos enredados en madejas psicológicas que nos desquician la mente. Si podemos entender que este trabajo no se trata de saber el origen de las cosas, repartir culpas o sentirnos ahogados infinitamente, podríamos aprender con mayor facilidad. Este trabajo es acerca de conocer los caminos de nuestros procesos, saber cómo recorrerlos de ida y vuelta, dejar las verdaderas dificultades psicológicas a los especialistas del tema y lidiar con nuestros patrones aprendidos de una manera menos violenta y burda. El método Feldenkrais y el método del maestro Valencia nos hablan del desarrollo humano porque permiten la comprensión amorosa y respetuosa de nosotros mismos. En relación a nuestras dificultades, ambos métodos dan explicaciones que pueden venir de nosotros mismos, como dice el doctor Moshé Feldenkrais “aprendamos a aprender de nosotros”. Estas son herramientas para reconectarnos con la sabiduría innata que alberga toda persona humana.

De ser no en un estado limitado de persona, sino de existencia. Lo que llamaríamos intuición. Que es una ampliación de las capacidades senso perceptuales, totalmente concreto y material. Poder tocar experiencias como las de un esquizofrénico, un autista o drogas, sin la necesidad de llevar nuestros cuerpos a lugares que pudieran sernos peligrosos. Expandirnos desde nuestro presente concreto. Es volver al cuerpo un sistema que percibe lo estético de la existencia, un refinamiento de los sentidos, que, por supuesto no tendría por qué ser solo un don del artista, esto es lo que el arte le da a toda la humanidad, la capacidad de percibir la grandiosidad y curiosidad que hay en cada segundo de simplicidad cotidiana de cualquier persona.

Los ritos, en su origen; que es el origen del teatro, existían para descansar de la cotidianidad rutinaria. Aun hoy tienen ese poder, toda persona cotidiana que baile, escriba, cante, pinte, puede sentirlo. Ahora bien, si llevamos esa capacidad creativa que es simplemente una capacidad de autoconciencia y atención, a cada momento de nuestras vidas, de todos, la vida se vuelve grandiosa, nuestras dificultades aparecen más claras, y las posibilidades de vivirnos diferente se vuelven una realidad. En su libro “El poder del yo” Moshé Feldenkrais dice que hay personas que verdaderamente quieren cambiar y lo intentan, pero no logran resultados. Nadie se queda en donde no quiere por gusto, sino por no saber de qué manera hacerlo diferente. Por eso dice Moshé, lo importante es “saber cómo hago lo que hago”, si aprendes eso “puedes hacer lo que quieras”.

Lista de referencias

- ALMAGOR, Eilat, *Neural Mechanisms underlying movement-based embodied contemplative practices*, Frontiers, pp. 202-209, 2016.
- ALON, Ruthy, *Guía práctica del método Feldenkrais, La espontaneidad consciente*, Julia Fernández Treviño, traductora, México, sirio, 2012.
- ARENDT, Hannah, *La condición humana*, Ramón Gil Novales, traductor, Barcelona, Seix, 2012,
- ARTAUD, Antonin, *ARTAUD LE MOMO, AQUÍ YACE precedido por LA CULTURA INDIANA*, España, Fundamentos, 1979.
- , *Cartas de Antonin Artaud a Jean-luis Barrault*, Martha Moia, traductora, Buenos Aires, Siglo XXI, 1979.
- , *Cartas desde Rodez 3*, Pilar Calvo, traductora, España, Fundamentos, 1980.
- , *Heliogabalo ó el anarquista coronado*, Carlos Manzano, traductor, Madrid, Fundamentos, 1972.
- , *Cartas desde Rodez (1943-1944)*, Ramón Font, traductor, Madrid, Fundamentos, 1972.
- , *El teatro y su doble*, cuarta reimpresión 1990, Abelenda Francisco, Alonso Enrique, traductores, España, Novoprint, 1978.
- , *Los tarahumaras*, Carlos manzano, traductor, Barcelona, Barral editores, 1978.
- , *Carta a la vidente*, Héctor Manjares, traductor, Barcelona, Tusquets, 1983.
- , *México*, México, UNAM, 1983.
- , *EL PESA – NERVIOS, El ombligo de los limbos, El pesa-nervios, Fragmento de un diario del infierno*, cuarta edición 2002, Barnatán Marcos Ricardo, traductor, Madrid, Visor Libros, 1976.
- , *Van Gogh, el suicidado de la sociedad*, Aldo Pellegrini, traductor, Buenos Aires, Argonauta, 1998.
- , *Carta a los poderes*, Juan Andralis, Mario Pellegrini, traductores, Buenos Aires, Argonauta, 1988.
- , *Cartas desde Rodez, (1945.1946)*, Fernando Montes, traductor, Madrid, Fundamentos, 1976.
- , *Para acabar con el juicio de Dios*, Francisco Satie, Alberto Ramir, tductores, México, Arsenal, 2004.
- ARRIARAN, Samuel, *Filosofía de la posmodernidad*, primera reimpresión 2000, México, Facultad de Filosofía y Letras, UNAM.
- ATLAN, Henry, 1990, *Entre el cristal y el humo, Ensayo sobre la organización de lo vivo*, Serrat Crespo Manuel, traductor, Madrid, Debate, primera edición 1990.

- BERINGER, Elizabeth, *La sabiduría del cuerpo. Recopilación de artículos de Moshe Feldenkrais*, Julia Fernández Treviño, traductora, España, sirio, 2010.
- BROOK, Peter, *El espacio vacío*, sexta impresión 1998, Ramón Gil Novales, traductor, Barcelona, Península.
- CAMILLE, Dumoille, *NIETZSCHE Y ARTAUD Por una ética de la crueldad*, Stella Mastrángelo, traductora, España, Siglo XXI, 1996.
- CAMPILLO, Álvarez José Enrique, 2005, *La cadera de Eva: El protagonismo de la mujer en la evolución de la especie humana*, España, Ares y Mares.
- CEBALLOS, Edgar, *Principios de dirección escénica*, Escenología.
- CHEVALLIER, Jean Frederic, “*Hacia un teatro del presentar*” en Coloquio internacional sobre el gesto teatral contemporáneo, México, UNAM/Escenologia, 2004.
- DEBORD, Guy, *La sociedad del espectáculo*, segunda reimpresión 2002, José Luís Pardo, traductor, España, Pre-textos, España.
- DERRIDA, Jacques, *El tiempo de una Tesis, desconstrucción e implicaciones conceptuales*, Barcelona, Proyecto a, 1977.
- , *Como no hablar y otros textos*, Barcelona, Proyecto a, 1997.
- , *La desconstrucción en las fronteras de la filosofía*, Barcelona, Paidos, 1989.
- , *La escritura y la diferencia*, Patricio Peñalver, traductor, Barcelona, Antrophos, 1989.
- DELEUZE, Gilles y Felix Guattari, *El antiedipo, capitalismo y esquizofrenia*, Francisco Monge, traductor, Barcelona, Barral editores, 1973.
- , *Mil mesetas, capitalismo y esquizofrenia*, España, PRE-TEXTOS, 1997.
- FELDENKRAIS, Moshe, *Autoconciencia por el movimiento*, 1ra edición Paidos 2009, Justo Luis, traductor, Barcelona, Paidos Vida y salud, 1972.
- , *El poder del yo*, 1ra edición Paidos 2006, Fuente Herrero Eloy, traductor, Barcelona, Paidos Vida y salud, 1995.
- , *La dificultad de ver lo obvio*, 1a reimpresión 1992, Elizabeth B Casals, traductora, Argentina, Paidos.
- , *La autoconciencia del cuerpo. El caso de Nora*, 2005, Francisco Rangel Juarez, Traductor, México, Grijalbo.
- , *Los beneficios del movimiento consciente: El método Feldenkrais en acción*, Javier Rangel, traductor, primera edición mexicana 2018, México, AMMEF.
- , *La sabiduría del cuerpo*, traducción Julia Fernández Treviño, editorial sirio, 2010.

- , *La Musculatura del Alma*, Una conferencia del Dr. Moshe Feldenkrais. Primera emisión el 19 de enero de 1968 en la radio y televisión suiza SRF. Adaptación alemana: Franz Wurm. Ponente: Gert Westphal 2020 revisado y editado por: Patrick Gruner. Traducido al español por: Diana Sternbach
- FIRENZE, Antonino, *El cuerpo en la filosofía de Merleau-Ponty*, Daimon. Revista Internacional de Filosofía, Suplemento 5 (2016), 99-108, ISSN: 1130-0507 (papel) y 1989-4651 (electrónico), <http://dx.doi.org/10.6018/daimon/270031>
- GADAMER, Hans Georg, *Verdad y método 1*, Aparicio Aura, De Agapito Rafael, traductores, España / EU, Poligono el Montalvo, 1977-
- , *Verdad y método 2*, Aparicio Aura, De Agapito Rafael, traductores, España / EU, Poligono el Montalvo, 1977.
- GIVONE, Sergio, *Historia de la estética*, Mar García lozano, traductora, Madrid, Tecnos, 1988.
- GROTOWSKI, Jerzy, *Hacia un teatro pobre*, primera edición en español 1970, vigésimo quinta reimpresión en español, 2009, Siglo XXI.
- HEIDEGGER, Martín, *Ontología (Hermenéutica de la facticidad)*, primera reimpresión 2000, Jaime Aspinza, traductor, España, Alianza.
- , *Introducción a la Metafísica*, Ángela Ackerman Pilári, traductora, Barcelona, Gediza, 1999.
- , *Arte y poesía*, onceava reimpresión 2002, Samuel Ramos, traductor, México, FCE breviaros.
- , *El ser y el tiempo*, séptima reimpresión 1997, José Gaos, traductor, México, FCE.
- *La pregunta por la técnica*, revista filosófica, traducc. Francisco soler
- HERNÁNDEZ, Emma, *Cuatro preguntas corporales al pensamiento: Antonin Artaud y el Teatro de la Crueldad*, Tesis de licenciatura en Literatura dramática y teatro, UNAM, 2010.
- HISTORIA General de México / obra preparada por el Centro de Estudios Históricos, versión 2000, México.
- IBARRA, Luz, *Aprende mejor con gimnasia cerebral*, Hnos Porrua, México
- JOLY, Ivan, 2008, *Educación somática, reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*, 1ra. Edición 2008, Eisemberg Wieder Rose, coordinadora, México, UNAM / Plaza y Valdez
- LYOTARD, Jean Francois, *La posmodernidad explicada a los niños*, Enrique lynch, traductor, México, Gedisa, 1991.
- MARINIS, Marco de, *El nuevo teatro*, Barcelona, Paidos, 1987.
- NANCY, Jean – Luc, *La comunidad inoperante*, Juan Manuel Garrido Wainer, traductor, Santiago de Chile, LOM, primera edición 2000.

- NIETZSCHE, Frederic, *Genealogía de la moral*, Andrés Sánchez Pascual, traductor, México, Alianza editorial, primera reimpresión 1989.
- , *El nacimiento de la tragedia*, traducción Andrés Sánchez Pascual, México Alianza editorial, tercera reimpresión, 1993.
- , *Así habló Zaratustra*, Andrés Sánchez Pascual, traductor, México, Alianza editorial, primera reimpresión 1989.
- ORTIZ, Bulle Goyri Alejandro, *teatro y vanguardia en el México posrevolucionario*, División de Ciencias sociales y Humanidades, Serie Humanidades.
- PLATON, *Diálogos*, México, UNAM, 1922.
- PURCELL, Michael, *Feldenkrais for actors and acters*, revista The feldenkrais Journal, The Arts, num.5, invierno, 1990.
- QUEZADA, Esteban; YAÑEZ, Canal Jaime; *cognición y embodiment*, Serie: *Cognición, moral y desarrollo psicológico*, 1ra. de., Tomo 2, Yañez Canal Jaime, Perdomo Salazar Milena, editores, Colombia, UNIMINUTO,
- RICHARDS, Thomas, *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas*, traducción Marc Rosichy Elena Villalonga, Alba, 1993.
- SONTAG, Susan, *Aproximaciones a Artaud*, Francesc Parcerisas, traductor, Barcelona, Lumen, 1976.
- STANISLAVSKY, Konstantin, *Un actor se prepara*, Cervantes Dagovertó, traductor, México, Diana. 1977, 27va edición 1995.
- UNSELD, Phillip, *El microcosmos del movimiento, Una mirada funcional al desarrollo del bebé*, Barcelona, Herder, 2018.
- VATTIMO, Giani, *El fin de la modernidad*, México, Gedisa, 1986.
- WALTER, Benjamin, *Para una crítica de la violencia y otros ensayos*, Roberto Blatt, traductor, España, Taurus, 1991.
- *La obra de arte en la época de su reproductibilidad técnica*, traducc. Andrés Weikert, Itaca.

Lista de ilustraciones

Fig. 1 Conexión orgánica, Guerrero Nava Pamela.

Fig. 2 Ilustración del libro “*La cadera de Eva*” *El protagonismo de la mujer en la evolución de la especie humana*, de José Enrique Campillo Álvarez, editorial Booket ciencia.

Fig. 3 Mapa neuronal, Guerrero Nava Pamela.

Fig 3.1 Patrón neuronal, Guerrero Nava Pamela.

Fig. 4 Patrón neuronal con opciones, Guerrero Nava Pamela.

Fig. 5 Por qué moverse lento, Guerrero Nava Pamela.

Fig. 6 Autoimagen Plana, Guerrero Nava Pamela.

Fig. 7 Autoimagen 3D, Guerrero Nava Pamela.

Fig. 8 Tabla descriptiva de una línea de creación escénica, Guerrero Nava Pamela.

Fig. 8.1 Mapa neuronal de una línea de creación escénica, Guerrero Nava Pamela.

Fig. 9 Activación del patrón escénico, Guerrero Nava Pamela.

Fig. 10 Mecanización del patrón escénico, Pamela Guerrero Nava.