



CUERPOS CON SOMBRA. Acerca del entrenamiento corporal del actor. Buenos Aires. Instituto Nacional del Teatro. 2011, 144 p. Gabriela Pérez Cubas. ISBN 978-987-9433-92-8.

A modo de Prologo:

La palabra entrenamiento remite, por lo general, a una ejercitación sistemática cuyo objetivo es ampliar las capacidades físicas del cuerpo, de manera de superar límites cada vez más exigentes. Así, entrena el deportista, el soldado y todas aquellas personas vinculadas a alguna actividad en donde el cuerpo es el eje del trabajo. Desde esta perspectiva, entrenar supone ejercitar paralelamente, la concentración, la voluntad y también el afán competitivo. Se entrena para ganar.

Sin embargo, si pensamos en el entrenamiento corporal y expresivo del actor, ¿podremos sostener una definición de entrenamiento en estos términos? Si el actor entrena, ¿lo hace para ganar? ¿Para ganar qué cosa? El actor es un atleta del alma, nos dice Artaud.

Es en este punto donde a los teatristas se nos abre una nueva perspectiva acerca de lo que el término entrenamiento implica para el actor, y acerca de lo que supone una ganancia. No es al azar que hablo de ganancia y no de triunfo. Para que exista un triunfador debe instalarse en algún lugar la figura de un perdedor. Pero cuando el actor entrena no necesita, afortunadamente, identificar a un posible contrincante y entrenarse con el afán de superarlo para obtener un triunfo.

El actor entrena para sí mismo y para construir su arte en relación con sus colegas y lo que gana es el reconocimiento y enriquecimiento de sus capacidades expresivas, creativas y comunicativas. Mediante el entrenamiento el actor se reconoce como sujeto y como objeto de su propio arte.

La mayoría de los estudios sobre el arte del actor aluden, aunque sea implícitamente, a una concepción de entrenamiento corporal determinada. Algunas hasta proponen una técnica particular. Sin dudas, el cuerpo del actor es el objeto central de las propuestas de entrenamiento. Sin embargo, las divergencias surgen cuando llega

el momento de definir qué es lo que se debe entrenar. ¿Serán la motricidad y las formas expresivas? ¿Serán las emociones y las sensaciones? ¿Qué pasa con las primeras si se entrenan las segundas? ¿Qué sucede si es a la inversa?

Es lícito pensar que si se entrenan las formas expresivas y la motricidad, las emociones y las sensaciones encontrarán su cauce a través de las formas descubiertas. Y también es acertado creer que si se trabaja sobre las emociones y las sensaciones, las formas expresivas serán el resultado externo del contenido interno del actor. Cualquiera de las dos posiciones son valederas porque el sujeto que entrena es el mismo y porque esos diferentes aspectos forman parte de un mismo organismo: el humano. Todos los que tenemos alguna experiencia como actores, actrices, directores, pedagogos, etc., lo sabemos. Es imposible pretender entrenar un aspecto aislado, por ejemplo una forma de caminar, sin que este genere un cierto estado emocional y detone determinadas imágenes.

Entonces, lo que se entrena no es el cuerpo, como objeto que el actor posee y debe disciplinar. Es el sujeto mismo el que se pone en funcionamiento toda vez que entrena, independientemente de cuales sean las estrategias elegidas. El cuerpo es a la vez posesión y esencia. Uno *tiene* un cuerpo, porque puede distanciarse de él para observarse y criticarse. Y al mismo tiempo uno *es* su propio cuerpo, porque por más que lo observemos y lo critiquemos no podemos ser otra cosa más que él. Es la corporeidad en su integración de mente, cuerpo y psiquis el núcleo del entrenamiento del actor. Es el ser encarnado quien se pone en funcionamiento cuando empieza a entrenar, porque es el ser encarnado quien actúa.

Tal como afirma el antropólogo David Le Breton¹, “Vivir consiste en reducir continuamente el mundo al cuerpo, a través de lo simbólico que este encarna”. Cada uno de nosotros es la encarnación de nuestra experiencia en el mundo. Y dado que cada individuo es único, cada experiencia es única. Por lo tanto, la experiencia del entrenamiento será diferente para cada actor que la realice. Entonces, ¿Por dónde empezamos? ¿Qué es lo que entrena el actor? ¿Para qué entrena un actor? ¿Es válido

¹ Le Breton, David. *Antropología del cuerpo y modernidad*. Nueva Visión. Buenos Aires. 1995.

aplicar técnicas creadas por otros, en otro tiempo y en otro lugar? ¿Estaremos hablando de las mismas experiencias? Hace casi medio siglo, Jerzy Grotowski decía:

...consideramos que el aspecto medular del arte teatral es la técnica escénica y personal del actor... No queremos enseñarle al actor un conjunto preestablecido de técnicas o proporcionarle fórmulas para que salga de apuros. El nuestro no intenta ser un método deductivo de técnicas coleccionadas... La nuestra es una vía negativa, no una colección de técnicas, sino una destrucción de obstáculos (Grotowski: 1970: 11)

Podemos encontrar en estas afirmaciones la síntesis de las respuestas a nuestras preguntas, inclusive la síntesis de las respuestas de muchos de los grandes maestros del teatro partiendo, claro está, de Stanislavski. El actor entrena para encontrar su propia técnica escénica y personal, el punto de partida será su experiencia del mundo, sus formas de sentir, pensar y actuar en el mundo que lo constituyen como sujeto. El modo de hacerlo será a través de la superación de obstáculos mediante un proceso que le permita reconocerse.

Podríamos arriesgar ahora nuestras propias respuestas a las preguntas que planteábamos antes: en un proceso de entrenamiento, el actor se reconoce para descubrir dificultades y habilidades y se ejercita para potenciar habilidades y diluir dificultades. Cuando se reconoce, descubre sus propias formas de encarnar, como dice Le Bretón, su experiencia del mundo y cuando ejercita lo hace para construir sus propias técnicas escénicas. Es de suponer entonces, que cada proceso será diferente para cada actor.

Si bien estas respuestas pueden orientarnos conceptualmente, no nos ofrecen ayuda para definir de qué modo es posible implementar un entrenamiento de este tipo en un grupo particular de actores. “Cuerpos con sombra” es resultado de mi propia experiencia como actriz y profesora de entrenamiento corporal para actores. El hecho de adquirir ciertas certezas, gracias a la experiencia escénica y de tener que organizar una propuesta pedagógica para el entrenamiento del actor me planteó una serie de cuestionamientos. Debía encontrar el modo de proponer e implementar un sistema capaz de orientar el proceso de autoconocimiento del actor hacia la construcción de técnicas propias para la escena. Y debía darle a este sistema una estructura lo

suficientemente flexible como para adaptarse a las particularidades de distintos grupos de actores.

Sobre estas premisas elaboré a un proyecto de investigación,² que me permitió profundizar en la relación entre movimiento, emoción y expresión y reflexionar acerca de los modos en que la experiencia vital del sujeto, puede transformarse en existencia escénica.

Primer paso: ¿qué indagar?

La inquietud por ahondar en el conocimiento teórico y metodológico sobre el entrenamiento del actor surgió a partir de la necesidad de encontrar una síntesis de las propuestas de entrenamiento conocidas, capaz de adaptarse a un programa de estudios y a una estructura pedagógica. Por lo general la formación del actor se divide en tres grandes áreas: la educación de la voz, las técnicas de actuación y el entrenamiento corporal. Si bien esta división se basa en el interés por profundizar en conocimientos específicos de cada área, esto plantea una serie de desafíos para quién se proponga sistematizar y aplicar un método de entrenamiento. Es preciso encontrar una síntesis operativa para sistematizar una propuesta capaz de llevarse a cabo en el tiempo disponible y al mismo tiempo es necesario, por el bien del actor, encontrar la forma de articular las tres grandes áreas.

En virtud de esta necesidad y atendiendo a las palabras de Grotowski acerca de el entrenamiento como destrucción de obstáculos antes que como aplicación de recetas, me propuse identificar los problemas más recurrentes en distintos grupos de actores. Esto me permitiría delinear una propuesta que se desarrollara de lo general a lo particular atendiendo a las características grupales y evolucionando hacia las individuales. Luego de un tiempo de análisis descubrí que existían, en las formas de moverse y expresarse de los actores, una serie de aspectos en los cuales era necesario detenerse y profundizar, para avanzar en el desarrollo del proceso. Los aspectos que detecté como características recurrentes en los diferentes grupos fueron:

² Proyecto desarrollado en el marco del Programa de Pos Graduación en Artes Escénicas, de la Universidad Federal de Bahía, en Brasil, para optar al grado de Magíster en Artes Escénicas.

- La existencia de ciertos patrones - posturales, motrices y expresivos - que aparecían de forma recurrente en los actores. Esos patrones - si bien determinan el tipo de expresividad de un sujeto y forman parte de su identidad - muchas veces se estructuran de tal forma que limitan el desarrollo expresivo y afectan el proceso de creación del actor.
- La existencia de una relación directa entre patrones de movimiento restringidos y focos de tensión muscular, que afectaban las posibilidades expresivas de los actores.
- Esos patrones de movimiento y esos focos de tensión muscular, aparecían en la escena, aun en la composición de un personaje, Por lo tanto, en la escena el actor se hacía más fácilmente identificable por sus características personales que por su composición teatral.
- Los patrones de movimiento y expresividad y los focos de tensión muscular eran resultado de experiencia social del sujeto.

De esta forma, los patrones de movimiento surgieron como denominador común de los aspectos analizados y se definieron como campo de estudio de mi investigación. Lo que presento en este libro, es el desarrollo de la misma organizada en tres grandes momentos. El primero de indagación teórica, el segundo - basado en el anterior – donde se describen y analizan las actividades realizadas para la observación, recolección y análisis de datos y el tercero donde se articula una propuesta conceptual y metodológica para el entrenamiento corporal y expresivo del actor.

Es mi interés al publicar este trabajo aportar elementos para el análisis y la comprensión del movimiento y la expresividad con el objeto de reorientar sus lógicas de funcionamiento cotidianas dentro de un espacio y un tiempo escénicos. El estudio del movimiento y la expresividad humanos es por su naturaleza una tarea que no permite arribar a aspectos conclusivos ni definir categorías inflexibles. Se trata más bien de dejar abiertos ciertos interrogantes para continuar reflexionando sobre un aspecto de la formación del actor que considero no ha adquirido el mismo grado de relevancia que las técnicas específicas para la interpretación y que, sin embargo, constituyen su base.

Por Gabriela Pérez Cubas