

ISBN 978-950-33-1635-1

Edición de
PAULA ANSALDO
FWALA-LO MARIN
LETICIA PAZ SENA
EUGENIO SCHCOLNICOV

Perspectivas sobre la dirección teatral: teoría, historia y pensamiento escénico

Perspectivas sobre la dirección teatral: teoría, historia y pensamiento escénico

Edición de

Paula Ansaldo
Fwala-lo Marin
Leticia Paz Sena
Eugenio Schcolnicov

Colecciones
del CIFFyH 

Perspectivas sobre la dirección teatral : teoría, historia y pensamiento escénico
Josué Elí Almanza... [et al.] ; compilación de Paula Ansaldo; Leticia Paz Sena.
- 1a ed. - Córdoba : Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de Filosofía y
Humanidades, 2021.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-33-1635-1

1. Teatro. 2. Ciencias Sociales. 3. Crítica Cultural. I. Almanza, Josué Elí. II. Ansaldo, Paula, comp. III. Paz Sena, Leticia, comp.

CDD 792.0233

Publicado por

Editorial de la Facultad de Filosofía y Humanidades - UNC

Córdoba - Argentina

1º Edición

• •
Área de
Publicaciones

Diseño de portadas: Manuel Coll

Diagramación: María Bella



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.



Huesos, músculos, voz y pensamiento: un cuerpo biomecánico sobre el escenario

Carlos Pérez Piñón*

Observa por un momento –y sin juzgar– tu cuerpo. Observa la posición en la que tu esqueleto está distribuido en relación con la fuerza de atracción gravitacional; observa la posición del cráneo, las extremidades y la colocación de la pelvis. Te invito a permitirte por un momento –y sin juzgar– sentir tus músculos. Observa cuáles de ellos están cediendo a la gravedad y cuáles se resisten a ella. Observa aquéllos que mantengan alguna tensión que pudiera llegar a provocar algo de dolor, por más mínimo o imperceptible que éste sea. Observa a tu cuerpo habitando el espacio tridimensional que te rodea. Observa el espacio que tu cuerpo ocupa en el rincón de tu habitación, en el rincón de tu país, del continente y del planeta Tierra. Finalmente, observa a tu cuerpo ocupar un espacio en el cosmos. Ahora te invito a preguntarte, ¿tu elegiste esa posición en la que tu cuerpo yace o es producto de un hábito inadvertido? ¿Sientes correcta, normal y natural esa postura? ¿Cómo estar seguros que tu “correcto”, “normal” y “natural” es “correcto”, “normal” y “natural” para mí u otras personas? El cuerpo humano es la pieza más elemental de los componentes de una puesta en escena. La iluminación, escenografía y madera del proscenio, quedarían ausentes de significado si no entrelazan su razón de ser con el cuerpo vivo del actor. ¿De qué manera ayuda a un director en su composición escénica el conocer las herramientas técnicas con las que trabaja un actor sobre la escena? Conocer los sistemas y procesos biomecánicos que ordenan el funcionamiento del cuerpo humano ofrece a las directoras y directores teatrales la posibilidad de conformar un lenguaje objetivo, puntual y eficaz al momento de ensamblar sus composiciones plásticas que un actor materializa sobre el escenario.

Cuerpos vivos

El arte escénico se configura a partir de cuerpos vivos. Afortunadamente, todavía no es legal –ni moralmente aceptado– utilizar cadáveres para

* Universidad Autónoma de Coahuila
carlos.pinon@uadec.edu.mx

integrar el lenguaje plástico de una puesta en escena. Son cuerpos vivos cuya forma y movilidad están definidas por un conjunto de huesos, músculos, cartílagos, venas, arterias, órganos, ligamentos, células y nervios que al mismo tiempo trabajan en perfecta sincronía para dar vida al ente que habita el universo articulado desde de la ficción. El actor, hace uso de todos estos elementos físicos para materializar en carne las palabras escritas por un dramaturgo o las ensoñadas concepciones estéticas que un director imagina para su montaje. Un actor no es una especie de autómatas construido para disponerse al servicio de los caprichos artísticos de un director de escena. Por el contrario, es un ser pensante, inteligente y capaz de elaborar complejos algoritmos cognitivos a partir de los estímulos que llegan como datos sensoriales. Planteada la premisa, en primera instancia, al director teatral le ayudaría imaginar el cuerpo del actor como una especie de biomáquina que éste opera desde su conciencia, o también, como una fabulosa y orquestada aglomeración de moléculas que vibran en perfecta sincronía para organizar sistemas de funcionamiento fisiológicos. El oficio actoral es el epítome del acto de explorar en las infinitas formas con las que se puede malear aquel fenómeno que llamamos “vida”.

Dejando a un lado el origen de este gran fenómeno –que hasta ahora solo los católicos están seguros de saberlo–, lo que realmente interesa en materia de dirección y pedagogía actoral es conocer los procedimientos y métodos de los cuales el actor se sirve para decidir cómo manipular su cuerpo en el espacio tridimensional donde la actividad teatral se desenvuelve. Por ejemplo, tiene la capacidad de elegir actos tales como qué dedo levantar para apuntar hacia la luna, cuándo golpear el acento de un verso dramático del Siglo de Oro o cómo vincularse con el pensamiento del famoso príncipe de Dinamarca shakespeariano. Para dominar y perfeccionar su artesanía, el actor transita permanentemente por tres ejes formativos y de entrenamiento: movimiento, voz y pensamiento.

Componentes del entrenamiento técnico actoral: movimiento

En primer lugar, el movimiento es un tópico primordial que conglera la técnica de un intérprete teatral; la percepción del espacio a 360°, la sensación que la fuerza gravitacional ejerce sobre sí, la dirección de su movimiento y su nivel de conciencia anatómico son aspectos que juegan en favor de su calidad interpretativa. Entre otros elementos, son los huesos y

los músculos los principales componentes del aparato locomotor. Cuando un actor lleva sus huesos al escenario, éstos son los huesos de su personaje. Son sus huesos los que están al servicio de una experiencia artística viva. Los huesos hacen una danza con los músculos para dar forma a la persona ficcional que se ensambla junto con la puesta. Los huesos protegen a los órganos, hacen posible el movimiento al servir como lugar de inserción de los músculos, producen las células que forman parte de la sangre, y lo más importante en materia de actoralidad: forman una estructura sólida para sostener el cuerpo de un ser ficcionalizado.

La verticalidad en la que los huesos están ensamblados los unos sobre los otros es para tomarse muy en serio a la hora de hablar sobre atracción gravitacional. La fuerza de gravedad está estrechamente relacionada con el funcionamiento óptimo del cuerpo humano. Mantener al cuerpo balanceado sobre su centro gravitacional es fundamental para generar en su *psicoanatomía* un ensamble armonioso, ligero y libre de tensiones musculares. El estilo de vida sedentario al que la realidad occidental ha sido sometida, provoca que el esqueleto se desfase de este eje central gravitacional. Es común pasar horas sentados frente a un ordenador, conduciendo un automóvil, viendo una película o mirando Instagram en el teléfono celular. El cráneo sigue el punto de atención fijado por los ojos. ¿Estás leyendo estas palabras con el cráneo cercano a la pantalla? ¿Es ésta una manera eficiente de colocar el esqueleto en relación con el eje central gravitacional? Lo más probable es que este hábito se haya formado de manera inadvertida (Craze, 1996, p. 49). El ser humano está atrapado en una búsqueda infinita para alcanzar deseos, objetivos y propósitos; en ocasiones, es bastante claro lo que se desea alcanzar. Sin embargo, además del objetivo en sí, ¿cuántas veces se piensa en el trayecto de movilidad que el cuerpo sigue para alcanzar dicho objetivo? Conocer el ensamble anatómico más eficiente de los huesos ayuda a evitar fallos sistémicos en el cuerpo humano al momento de aplicar la movilidad en el trayecto del espacio tridimensional.

Un pionero en el desarrollo de una técnica que ayuda a identificar los hábitos ineficientes de movimiento para luego sustituirlos por otros de mayor eficiencia fue Frederick Matthias Alexander. A mediados del siglo pasado, Alexander descubrió cómo la respiración y el movimiento están directamente vinculados al pensamiento. Después de una larga investigación sobre los procesos involucrados en la psicomotricidad, Alexander

llegó a una conclusión que cambiaría la forma de percibir el cuerpo humano para siempre: el pensamiento incide en el cuerpo y el cuerpo en el pensamiento. Esto quiere decir que lo que se piensa, de alguna forma termina manifestándose en el cuerpo. Un hábito que se ha arraigado en la persona durante años es muy probable que sea difícil de cambiar por uno más saludable. El deseo de cambiar un hábito no es más fuerte que el propio hábito, de modo que, para cambiar un hábito ineficiente de movimiento, hay que comenzar primero por el pensamiento. Alexander utiliza las Direcciones Primarias para encontrar maneras más eficientes de relacionarme con el ensamble gravitacional de los huesos. Estas direcciones consisten en pensar que el cráneo sigue una dirección hacia atrás mientras también se piensa que éste se dirige hacia arriba (Craze, 1996, p. 22). El pensar en estas direcciones, ayuda a que el cráneo vuelva a situarse en el lugar que anatómicamente le corresponde: libremente balanceado sobre el eje central de la vértebra del Atlas.

Una vez que el cráneo está siguiendo estas direcciones –en contraposición con las direcciones adelante-abajo que hacen que el cráneo colapse hacia fuera de su centro gravitacional– las vértebras de la columna se alinean de manera que son éstas las que logran sostener el peso del cuerpo. Cuando se da cabida a que los huesos sean los que sostengan el peso del cuerpo, en lugar de los músculos, las tensiones innecesarias y acumuladas van disipándose paulatinamente. Aunado a esto, al pensar el cráneo arriba-atrás, la columna tiene la posibilidad de sostenerse en la base de la pelvis conformada por los isquiones. Es en la articulación sacroilíaca donde la parte inferior de la columna se une a los iliones que a su vez se unen a los isquiones. Curioso es que los isquiones en inglés son llamados *sitting bones*. Éstos son los huesos anatómicamente diseñados para sostener la columna y el cráneo ya sea para sentarse o mantenerse de pie. Desafortunadamente, hubo alguien a quien se le ocurrió integrar un respaldo a los bancos para volverlos sillas. Dejar la responsabilidad a un respaldo de una silla para sostener la columna provocará un debilitamiento de los músculos abdominales que normalmente ayudan a que la columna se mantenga erguida. Con el tiempo, el cráneo colapsará cada vez más hacia adelante, provocando tensiones musculares alrededor del cuello y la espalda alta; además, la acumulación de grasa en el área abdominal se irá develando con el paso de los años.

El director teatral puede servirse de este conocimiento para generar una presencia potente, pero a la vez ligera en el actor. Imaginemos a un actor sentado en una silla descansando su columna en el respaldo de la silla. Su cráneo y columna se muestran colapsados, sus piernas cruzadas y sus manos entrelazadas sobre el regazo. Esta posición, además de ineficiente, no genera un estado de alerta y de disposición en el actor. ¿Cómo puede ayudar un director a este actor para adquirir una mayor potencia en el simplísimo acto de permanecer sentado? Imaginemos al director dando las siguientes instrucciones:

- 1• Separa la columna del respaldo de la silla.
- 2• Piensa que tu cráneo se dirige hacia atrás-arriba.
- 3• Piensa que el peso de tu torso se distribuye entre los dos isquiones en la base de la pelvis.
- 4• Permite que tus huesos sostengan tu peso.
- 5• Imagina que los músculos de tu cuello se suavizan.
- 6• Imagina que tus músculos perineales se suavizan.
- 7• Imagina que tus fémures se alejan de tu pelvis.
- 8• Permite que las plantas de tus pies descansen paralelos en el suelo.
- 9• Permite que tus hombros y brazos cedan a la fuerza gravitacional mientras tus palmas de las manos reposan sobre cada uno de tus muslos.
- 10• Respira.

Después de explorar estas indicaciones, ¿qué habría cambiado en la impresión física del actor? ¿Cuáles son las diferencias entre una columna colapsada y una columna que se yergue desde los isquiones hasta la coronilla? Una columna armoniosamente balanceada en su eje central de

gravedad dará lugar a una mejor y más amplia respiración dado que la caja torácica no se sentirá colapsada. Una respiración libre trae una mejor oxigenación al cuerpo; un cuerpo oxigenado da cabida a un pensamiento ágil, presente y alerta (habilidades fundamentales en la técnica actoral). Estas piezas de conocimiento respecto a los huesos y su relación con los músculos auxilian a un director en su proceso de dirección actoral al poder aproximar a aquellos actores o actrices de su montaje que desconozcan este tipo de entrenamiento en el ámbito del movimiento.

Componentes del entrenamiento técnico actoral: voz

En segundo lugar, la voz es otra ramificación importante del estudio y ejecución de la práctica actoral. Actualmente, son diversos los autores que han resignificado el entrenamiento vocal, no desde un estudio para la impostación vocal, sino a partir de una liberación y recuperación del sonido natural de la voz propia; Patsy Rodenburg, Kristin Linklater, Cicely Berry, Roy Hart, son algunos que han desarrollado conceptos revolucionarios en materia. Su legado teórico y práctico han dado un vuelco a la percepción del aparato fonador y del cómo éste funciona para el trabajo vocal escénico. Patsy Rodenburg define la voz libre como “simplemente una voz sin esfuerzo y eficiente” (1996, p. 173).

En las últimas tres décadas, se ha abogado por erradicar en el actor hábitos que entorpecen la sonorización natural de su voz con el objetivo de expresar con libertad sus ideas, pensamientos, necesidades y emociones. Algunos ejemplos de hábitos del habla son el modular la voz para sonar “agradable” a las demás personas, el no articular las palabras claramente, dejar las frases que se enuncian inconclusas, hablar demasiado rápido por miedo a ser interrumpido, o sencillamente, no hablar en lo absoluto. La preparación vocal del actor involucra una concientización de sus hábitos del habla para, poco a poco, irlos destejando en aras de una expresividad vocal sincera y concordante con su pensamiento. El proceso se asemeja a un intento de volver al estado de la conciencia emergente del infante, periodo durante el cual el cuerpo comienza a existir ausente de hábitos que, con el paso de los años, van siendo impuestos a partir de ideologías o normas socioculturales.

¿Cuál es el origen de estos hábitos vocales? ¿Cómo se forman? Son diversos los factores que influyen en la percepción que un individuo tiene

sobre el cómo debe hacer sonar su voz. Uno de ellos es la categorización de la voz según su timbre vocal. Se tiende a pensar que una voz de “hombre” es aquella compuesta por tonos graves, de volumen amplio y ausente de impresiones emotivas. En países como México donde el machismo todavía es una ideología que es perceptible a simple vista en el día a día, es común encontrar voces que pretenden sonar como “hombres” o voces que pretenden sonar como “mujeres”. Son diversas las afirmaciones mentales que definen dicha idiosincrasia: “los hombres no lloran”, “...no expresan emociones”, “...no son femeninos”, “...son fuertes”, “...son proveedores” entre otros. En cambio, en el caso de las mujeres, se crean hábitos del habla a partir de ideas como “las mujeres deben ser delicadas”, “...son débiles”, “...son bellas”, “...son coquetas”, “...deben permanecer calladas”, “...son incapaces”, etc. Estos pensamientos, tal y como se expresa con anterioridad, se manifiestan de alguna forma en el cuerpo, y al mismo tiempo, en la voz. ¿Qué ocurre cuando un actor o actriz no ha concientizado sus hábitos del habla? Estos son llevados a la escena y disminuye su capacidad de expresividad vocal. ¿Qué ocurre con un actor que piensa que los hombres deben sonar con tonos graves pero su voz es de tonalidad aguda? Estará enfocando gran parte de su energía en sonar a “hombre” en lugar de prestar atención a las necesidades técnicas y artísticas del montaje donde participa.

Otro factor que interfiere con la calidad vocal del actor son las tensiones musculares. Este tópico va estrechamente relacionado con el punto abordado sobre el movimiento. Un esqueleto que es colocado fuera de su centro gravitacional obligará a ciertos músculos a realizar el trabajo de soporte. Dado que son los huesos los que brindan soporte al cuerpo y los músculos los encargados de moverlo, añadir una carga extra a los músculos para mantener el cuerpo erguido los irá tensando. Un músculo sobrecargado, con el tiempo, va generando nudos de tensión. Estos nudos pueden llegar a presionar determinados nervios y éstos, a su vez, entorpecer el funcionamiento de los órganos del cuerpo (Kogan, 2010, p. 174). Tensiones acumuladas en músculos como el trapecio, esternocleidomastoideo, escalenos, deltoides, cricoartinoideos, esternohioideo o pectorales, interferirán en la amplitud sonora de la voz debido a que es esta la zona muscular que rodea las cuerdas vocales. Es por ello, que un cráneo y columna propiamente balanceados en su eje, ayudará a eliminar las tensio-

nes musculares innecesarias que impiden que la voz natural sea liberada al mundo tridimensional.

El director de escena podría desarrollar una habilidad para detectar estos fenómenos vocales en la personalidad de los actores con los que se trabaja. Conocer y saber identificar las raíces que constriñen la capacidad sonora de un actor da pie a una herramienta de dirección actuarial que podría ayudar a superar ciertos desajustes en el desarrollo creativo del ensamble escénico. Por ejemplo, si una de las actrices tiene dificultad para abordar una escena que exija una expresividad vocal de carácter contundente, y el director percibe que ella no es capaz de conseguirlo, sería de gran utilidad asistir a la actriz en la búsqueda de aquellos hábitos del habla o posturales que están interfiriendo con el objetivo de la situación dramática planteada.

La voz es una extensión del pensamiento; es también, uno de los medios por el cual el actor logra entablar un vínculo emotivo con su audiencia. Una voz libre, espontánea y natural lo faculta para dar un carácter vocal transparente a su creación escénica. Es importante señalar que los hábitos no cambian de un día para otro, de un ensayo a otro o de una semana a otra. Algunos pueden llevar años de vida aprender a asimilarlos y sustituirlos por otros que provoquen una evolución creativa rebelde, expansiva, impredecible y desenfrenada. Aun así, desde el primer momento en que se visibilizan, inicia de inmediato un proceso de reajuste; y con eso, ya se ha logrado gran parte del trabajo.

Componentes del entrenamiento técnico actuarial: pensamiento

Por último, y en tercer lugar, aparece como componente del cuerpo el pensamiento. Sam Kogan en su libro “The Science of Acting” lanza la pregunta: ¿cómo le sería posible a un actor construir los pensamientos de un personaje si primero no ha logrado advertir los propios? (2010, p. 25). Es por ello, que ahondar en el panal de pensamientos que determinan la percepción de la realidad en la que el actor participa en su cotidianidad es de gran importancia para visibilizar aquellos que pudieran interferir –de nuevo– con su creatividad al momento de trabajar en escena.

La conciencia podría concebirse como el océano. Los peces que se encuentran en la superficie son más fáciles de observar ya que son iluminados por los rayos del sol. A mayor profundidad, mayor es la oscuridad;

los seres vivos que habitan en las zonas de los abismos más profundos del océano son imposibles de observar a simple vista (en caso de que fuera posible llegar hasta ahí para observarlos).

De la misma forma, Kogan percibe la conciencia. La superficie donde los pensamientos pueden ser observados le llama Cámara de Pensamientos Visibles (Kogan, 2010, p. 28).¹ En este lugar de la conciencia es posible ver pensamientos de carácter inmediato como aquéllos que se originaron a corto o mediano plazo: el desayuno tomado por la mañana, la cita con el dentista el lunes pasado, el sabor de un alimento que está siendo ingerido, la elección de ropa que se usará al día siguiente, etc. Estos pensamientos son los que Kogan llama *Visibles* y están colocados en la superficie de la conciencia. Mientras que los pensamientos *Invisibles*, son aquéllos que, aunque no son perceptibles en la inmediatez, aún permanecen en las profundidades de la mente. Kogan (2010) ofrece ejemplos como “la ropa que usaste el primer día de clases, lo que desayunaste el jueves pasado o la fecha del cumpleaños de tu tía” (p. 29). Según su naturaleza, Kogan categoriza los pensamientos en 15 tipos llamando a todo este conjunto *Mindprint*. El *Mindprint* es la concepción verbal de los elementos de la mente, perteneciente al pensamiento inconsciente que al mismo tiempo crea la totalidad de pensamientos *Importantes*, *Generalizados* e *Invisibles*. *Importantes* porque ocurren por sí mismos independientemente de las circunstancias; *Generalizados* porque parten de una síntesis de experiencias pasadas y que son usados como puntos de referencia para experiencias que están pasando o que están por ocurrir; y finalmente, *Invisibles* porque no se pueden advertir (Kogan, 2010, p. 96). Para el actor es de suma importancia visibilizar aquellos pensamientos que le son inadvertidos puesto que estos son los desencadenadores de experiencias emotivas. Es decir, un determinado pensamiento, provoca una emoción determinada. Si hay pensamientos invisibles que la actriz o actor no ha logrado visibilizar, estos provocarán emociones que podrían no ser compatibles con la vivencia que se busca exponer sobre la escena. Si un actor sostiene un pensamiento invisible que se verbaliza en “soy inferior”, este pensamiento, a pesar de pasar desapercibido para el mismo actor, estará generando emociones relacionadas a la inferioridad. ¿Y de qué manera esto afecta al proceso de creación escénico? Imaginemos a este actor interpretando a un guerrero que lidera un batallón para evitar la conquista de su tierra. Si el actor no

¹ Traducción en español del concepto original Chamber Of Visible Thinking.

es capaz de percibir su pensamiento de inferioridad, le será prácticamente imposible encarnar el pensamiento del guerrero.

Conclusión

El director o directora puede hacer uso de estas metodologías propuestas por Alexander, Rodenburg o Kogan para identificar aquellos pensamientos y hábitos en el actor que no son del todo compatibles con los que el personaje debería ejecutar. O en caso de asumir una teatralidad en la que no exista un distanciamiento entre el actor y su objeto de interpretación, el director podrá ayudarlo a identificar los elementos mentales que integran su persona que no son necesarios para comunicar una determinada intención derivada del montaje. Este documento se reduce a la verbalización del análisis del proceso de concientización de aquellos bloqueos que impiden que el movimiento, la voz y el pensamiento operen de manera libre, espontánea y armoniosa. Para el director de teatro, conocer los mecanismos de preparación y entrenamiento propios del oficio actoral, le posibilitará entablar un diálogo fluido, claro y objetivo con sus actores y actrices. Además, podrá economizar en tiempo y forma la comunicación de su visión estética al momento de materializar sobre la escena su discurso artístico. A partir de estas piezas de conocimiento, el director, además de dedicarse a concebir una visión dentro de un mismo campo semántico estético de su montaje, podrá también servirse de un lenguaje conciso que le ayude a ajustar problemáticas en su teatralidad que quizás, a primera instancia, podrían parecer defectuosos por naturaleza. El oficio de dirección se fusiona de esta forma con el oficio actoral. En cualquier caso, se trata de conocer el cuerpo humano y cómo sus reglas de operación son ejecutadas cuando el cuerpo es utilizado al servicio de la producción de un arte viva. Se trata de conocer el cuerpo que se habita y se opera bajo órdenes generadas por impulsos eléctricos de carácter neurológico. Conocer el cuerpo, lo que lo compone, es conocer la verdad. Y un actor en escena, eso es lo que hace: exponer la verdad por más desventurada, perversa o apabullante que ésta sea.

Referencias bibliográficas

Craze, R. (1996). *Teach yourself the Alexander Technique*. Reino Unido: Hodder&Stoughton.

Kogan, S. (2010). *The Science of Acting*. Reino Unido: Routledge.

Rodenburg, P. (1996). *The Right to Speak*. Estados Unidos: Heinemann.