

Entrenamiento corporal del actor en formación

Body training of the actor in training

Patricia Gutiérrez

Termina los estudios como bailarina profesional en Ballet Clásico en Incolballet y es egresada de la Facultad de Artes Escénicas (ASAB) de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, donde recibe el título de Maestra en Artes Escénicas con énfasis en dirección coreográfica. Posee una amplia experiencia en la enseñanza de la danza lo cual le ha permitido desarrollar su propia metodología de trabajo.

Ha estado vinculada al campo del teatro a través de asesorías coreográficas en varios montajes teatrales, Musicales y como docente de la asignatura Movimiento en el Bachillerato Artístico en teatro y actualmente en la asignatura Entrenamiento corporal de 3° a 7° semestre en la Licenciatura en Artes escénicas, en la facultad de Artes escénicas, Instituto departamental de Bellas Artes.

Luz Ángela Monroy

Maestra en Artes Escénicas énfasis en Actuación. Egresada de la Academia Superior de Artes de Bogotá. Actualmente se desempeña como Docente de Entrenamiento Corporal en la Institución Universitaria de Bellas Artes Cali, y en la Universidad Autónoma de Occidente como docente de la asignatura Desarrollo Personal. Es instructora de Kundalini Yoga certificada.

Ha estado vinculada a diferentes proyectos pedagógicos educativos formales y no formales con entidades educativas estatales y privadas, como la Universidad Minuto de Dios, Universidad Francisco José de Caldas, Facultad de Artes ASAB, Pontificia Universidad Javeriana junto con la Fundación Música en los Templos. Antiguo Instituto Distrital de Cultura y Turismo. En el extranjero (Universidad de Bristol U.K, Universidad KÖCH de Estambul, OMMA STUDIO en Creta- Grecia).

Fue investigadora y creadora de la fundación teatro Varasanta durante tres años. Tiempo en el cual se desempeñó como actriz, pedagoga, asistente y monitora del taller de movimiento. Ha trabajado con reconocidos directores e investigadores teatrales en Colombia y en el extranjero. En Colombia ha trabajado con los directores del New World Performance Laboratory, N.W.P.L. James Slowiak y Jairo Cuesta, en el año 2000. Hizo parte del encuentro teatral que organizó el Work Center of Jerzy Grotowski en Novi-Sad (Serbia) en el año 2004, bajo la dirección de Thomas Richards. Hizo parte de la creación colectiva "Ojos de Perro Azul" junto con Esteban García. Montaje que se presentó en varios países de Europa como: Estambul, Grecia y Madrid. Participó en el Festival de Teatro Clásico ALMAGRO OFF en 2011 con el montaje escénico La Tempestad (basada en La Tempestad de Shakespeare). Bajo la dirección de Eloísa Jaramillo, con quién también trabajó en el proyecto Lear en el año 2012. Trabajó en el año 2013 en el documental Dinos y Hormigas dirigido por Violeta Coronado y Lucas Nieto. En el año 2016 participó como actriz en el largometraje Kairós, el Tiempo Oportuno de Nicolás Buenaventura.

Resumen

Se parte de la problemática actual que se evidencia en el programa de entrenamiento corporal de la licenciatura en arte teatral de la Facultad de artes escénicas de Bellas Artes de Cali, donde la danza como ruta escogida, ha ido suplantando el objetivo del entrenamiento corporal, pues no existe claridad de cuál es el propósito de dicho entrenamiento en la formación del actor. Surge entonces el cuestionamiento sobre el actor, sobre ¿Cuales son entonces, las facultades que debería desarrollar, más allá de las habilidades físicas? que son muy importantes por supuesto, porque sin habilidades tampoco se resuelve nada. En este sentido debe entenderse que el entrenamiento no solo busca generar conciencia de la importancia del cuerpo como herramienta expresiva para el actor, es también necesario llevar la mirada hacia otros factores como, el psíquico, espiritual, afectivo, social e intelectual constituyentes de la entidad original, única, que es el ser humano. Retomando este planteamiento surgen entonces las preguntas ¿Que entrenar? ¿Para qué? y ¿Cómo? ¿Por qué el entrenamiento corporal (cuerpo-voz) es una herramienta importante para el estudiante en su vida profesional?

Aclarando el enfoque del entrenamiento para el actor, se enfrentan estos interrogantes.

Palabras clave

Formación, Entrenamiento, Cuerpo, Actor, Expresión.

Abstract

It is part of the current problematic that is evident in the corporal training program of the degree in theatrical art of the Faculty of Performing Arts of Cali, where dance as a chosen route, has supplanted the objective of body training, since There is no clarity as to the purpose of such training in the formation of the actor. The question then arises about the actor, about which are the faculties that should develop, beyond the physical abilities? Which are very important of course, because without skills it does not solve anything either. In this sense it should be understood that training not only seeks to generate awareness of the importance of the body as an expressive tool for the actor, it is also necessary to take a look at other factors such as the psychic, spiritual, affective, social and intellectual constituents of the entity Original, unique, that is the human being. Returning to this approach then the questions What to train? For what? ¿and how? Why is body training (body-voice) an important tool for the student in their professional life? Clarifying the training approach for the actor, they face these questions.

Key words

Formation, Training, Body, Actor, Expression

Introducción

A partir de la propia experiencia en los campos de la danza y el teatro, se abre el diálogo con diferentes docentes del campo teatral y se indaga en diferentes fuentes teóricas, que tienen como objeto de estudio el entrenamiento del actor, identificando aquellos aspectos comunes que sirvan de fundamento a aquellas prácticas corporales, planteadas en la formación del actor. Actualmente el entrenamiento corporal se ha convertido en parte fundamental de la formación para el actor, es así que, en la mayoría de programas universitarios de formación actoral, aparece en sus mallas curriculares como una asignatura. Con el propósito de romper con el naturalismo o realismo propuesto en las obras, varios autores y directores de teatro contemporáneo han propuesto metodologías para el entrenamiento actoral, que parten o se enfocan en el cuerpo del actor, como una opción o punto de partida para la creación. Uno de los primeros en proponer el estudio del cuerpo del actor, fue Meyerhold, quien creó un estudio donde pudo a partir de la investigación del cuerpo, desarrollar la técnica basada en la biomecánica del cuerpo, “cuyo fundamento es la racionalización de los movimientos del actor sobre la escena. El actor debía a través de una serie de ejercicios gimnásticos, cuidando la mecánica de su propio cuerpo; así, de este modo, sus gestos y los pliegues de su cuerpo, perfectamente conjuntado, cumplían un dibujo escénico preciso.” (Meyerhold, 1975).

Posteriormente Grotowski y su discípulo Eugenio Barba, destacaron el valor de esta actividad, del trabajo corporal constante y ordenado en el actor, como un significativo soporte para su desempeño

profesional, plantean que es en este espacio donde el actor puede librar sus propias batallas, proponiendo una manera diferente de abordar el trabajo del entrenamiento, donde el actor debe descubrir los obstáculos que le impiden llegar a una tarea creativa...tiene que adaptarse personalmente a los ejercicios para hallar una solución que elimine los obstáculos que en cada actor son distintos, (Grotowski, 1974).

De esto se deriva que es importante proteger el espacio de entrenamiento para el actor alejado de la influencia del director, más aún si apenas se está en el proceso de aprendizaje, para que cada estudiante pueda construir un lenguaje propio, encontrar su propia voz, dar la posibilidad de construirse independientemente de una puesta en escena o un director, construir algo que le pertenezca al actor, el espacio donde se pueda desarrollar a cabalidad, aquello que Barba nombra muy claramente como “pre-expresividad”.

Teniendo en cuenta también que en estos espacios de formación donde el eje central es la actuación, el estudiante suele volcar toda su atención a estos procesos de la representación, y claro que estos ejercicios de puesta en escena son necesarios, pues le dan la posibilidad de desarrollar su expresividad y poner en práctica, aquello que han desarrollado en sus procesos formativos, pero en muchas ocasiones la manera como son abordadas estas propuestas los alejan de sus búsquedas y sus procesos se ven afectados, pues al no existir una comprensión del estudiante en este aspecto, traslada y dedica la mayor parte de su tiempo y su energía a resolver las tareas propuestas en los montajes, sabiendo que el entrenamiento es algo que debe realizarse con constancia, el actor debe estar en continuo movimiento, no existe el quedarse quieto, solo avance o retroceso.

Reflexiones

Lo primero que aparece en el imaginario de un estudiante que ingresa por primera vez a realizar sus estudios en actuación al escuchar el término “entrenamiento”, es que posiblemente esta clase le dará la posibilidad de ampliar sus habilidades físicas, y podrá ejercitar su cuerpo, debido tal vez a que su referente más cercano a este término es el deporte o el gimnasio.

Así, entrena el deportista, el soldado y todas aquellas personas vinculadas a alguna actividad en donde el cuerpo es el eje del trabajo...pero 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. (Cubas, 2011).

Entendiendo que efectivamente existe un gran elemento en común, entre estas actividades como lo es el cuerpo, entonces ¿Qué es lo que verdaderamente marca la diferencia? Grotowski se preguntaba qué era lo esencial del teatro aquello sin lo cual el teatro no podría existir: “¿Puedo hacer teatro sin escenografía? Sí. ¿Sin música? Sí. ¿Sin efectos especiales ni maquillaje? Claro. ¿Sin actor? No. ¿Y sin espectador? Tampoco”. (Grotowski, 1974). Como se observa la pregunta tiene relación directa con la razón del teatro, y nos conduce a esa idea de que el actor de alguna forma es quien está todo el tiempo trabajando con crear una vida, una organicidad paralela a su organicidad cotidiana, es decir debe crear la vida en la escena y entonces debe crear esta vida en la escena con unas condiciones especiales, tiene que

habitar ese otro cuerpo, y entrenar casi lo mismo que entrenamos todos para poder ser lo que somos hoy, volver a experimentar de nuevo todo lo que tuvimos que hacer de niños, 'entonces aprendimos a caminar, a correr, a movernos desde nuestros propios impulsos a relacionarnos con el otro, practicamos cada palabra hasta adquirir el habla, nos comunicamos, aprendimos a percibir el mundo a través de los sentidos, fuimos capaces de imaginar y recrear lo que ocurría en nuestro entorno, como un todo, sin fragmentaciones... por lo tanto el entrenamiento del actor debería darse en todos estos niveles, y aquí surge la raíz del problema.

El actor se expresa a través de su cuerpo, ese cuerpo que es a la vez instrumento, herramienta, que lo acompaña en su cotidianidad, este cuerpo que va a ser utilizado como vehículo para expresarse producto de unas condiciones Psicosociales, ¿existe esta conciencia en un joven que inicia su formación para ser actor? que su cuerpo está afectado por diversos factores: hereditarios, por las rutinas de movimiento, como se sienta, como camina, como está de pie, si es sedentario, además de todo lo que culturalmente se mueve en la actualidad, el confort, los avances tecnológicos, factores que inciden en los patrones de movimiento de las personas, y con los cuales el actor debe partir para su entrenamiento, por lo tanto siendo para el actor el instrumento su propio cuerpo, jamás puede ser ajeno a él.

Dicho de otra manera, comprender esta relación inseparable entre el desarrollo psicosocial y el desarrollo motriz del ser humano, para desde allí plantearla forma de orientar el entrenamiento de un actor en un espacio de formación.

¹Entrevista a Jenny Cuervo, Profesora de actuación y dramaturga.

Si bien es cierto que reconocer el cuerpo como vehículo nos propone la ruta desde donde se aborda el trabajo del entrenamiento, “porque digamos que nosotros como profesores si tenemos una labor de empezar por fortalecerles los cuerpos y de que ellos usen su cuerpo de otra manera, que les nutra, que les enriquezca, que les vuelva más inteligentes físicamente, puesto que en la vida cotidiana estamos tan mal entrenados”.²

El actor debe entrenar para mejorar su condición física, desarrollar fuerza, flexibilidad, agilidad, y tener control sobre su propio cuerpo, infortunadamente esto todavía no está comprendido, no puede ser esto el único fin, sus búsquedas no pueden estar tan solo en el plano físico, el actor necesita trabajar en su cuerpo, pero a través de él acceder también a su mente y a su sistema nervioso, sus emociones, su energía. Reacciones del estudiante frente al entrenamiento orientado hacia este propósito

La primera reacción del estudiante es de desconcierto, se siente confrontado cuando se encuentra con un entrenamiento que le propone un descubrir-se, una indagación y búsqueda de su propia verdad, encontrarse con la posibilidad de llegar a lugares donde posiblemente nunca ha imaginado llegar, termina por generaren él cierta incertidumbre, pues es posible que deba empezar a transformar aquella imagen que ha creado de sí mismo y que muchas veces no corresponde con su propio ser. Precisamente en el oficio del actor, donde debe asumir el rol de un otro “personaje”, es importante saber quién soy y desde donde me paro para dar inicio a esta construcción.

Para ello tanto el estudiante como el profesor,

²Entrevista a Isabel Gaona-Actriz y Maestra egresada de la Universidad Distrital-ASAB.

deben reconocer y comprender la conformación del ser humano en todas sus dimensiones, y desde allí darse a la tarea de vencer sus propios obstáculos, transformando el miedo y creando las condiciones para irse desprendiendo de la presión que esto puede causar, y de esta manera haciéndose cargo de sí mismo, poder maniobrar plenamente en lo que requiere su profesión.

¿Cómo llevar esta propuesta al espacio de formación del actor en una licenciatura?

Antes que nada, es pertinente aclarar que la propuesta de entrenamiento, así como se viene planteando, ha tenido su origen al interior del grupo profesional. El laboratorio actoral de Jerzy Grotowski, y agrupaciones como el Odín Teatro, dedicaron o han dedicado gran parte de su vida a estudiar el cuerpo del actor en investigaciones metodológicas, que si bien pueden tener como resultado directamente el espectáculo, también se plantean como espacio de investigación, “el entrenamiento no equivale al ensayo: ése está ligado al resultado, el entrenamiento no”.(Barba, 1986).

Dentro de la estructura curricular de la licenciatura en arte teatral, a pesar de que las asignaturas prácticas están agrupadas dentro del campo de practica escénica, cada asignatura tiene su propia autonomía, esto debería ser una ventaja para los entrenamientos, si el propósito estuviera fundamentado en el planteamiento anteriormente expuesto, infortunadamente lo que nos encontramos al hacer la revisión del programa y que fue el punto de partida para realizar esta investigación, es que el entrenamiento está siendo enfocado como un espacio más para la representación, el estudiante tan solo reproduce lo que se le enseña, lo cual lo lleva a

realizar acciones banales, sin la conciencia y el conocimiento profundo de sí mismo.

La premisa del entrenamiento para el actor en formación no está clara, en gran parte la preocupación del estudiante está mucho más centrada en lograr la apropiación de las formas, la forma externa que le brinda el ejercicio, y en este caso cuando la propuesta de entrenamiento corporal es abordada solamente a partir de la danza, esto se hace más evidente. Si bien es cierto que la danza y el teatro tienen muchos elementos en común, pues la herramienta expresiva de ambos es el cuerpo, para la danza la importancia de los procesos corporales no necesariamente está supeditada a objetivos de significación, su fuerza no está tan solo en lo que dice, sino en cómo lo dice, a diferencia del teatro donde la “acción” es su esencia, siendo la acción movimiento luego también es forma, que responde a un propósito de dar sentido, de comunicar.

Por lo tanto, el proceso de formación debe darle la posibilidad de desarrollar la autoconciencia, el autoconocimiento, guiarlo hacia un estado de plena conciencia, que como plantea Feldenkrais: “El estado de plena conciencia se compone de cuatro elementos: movimientos, sensaciones, sentimientos y pensamientos”. (Feldenkrais, 2010).

Por lo tanto “habría que entender que el reto de la formación de un profesional del teatro estaría en la apropiación o en la aproximación a un campo de experimentación y de indagación, que finalmente va dirigido a resolver el problema de la significación, pues si se tiene como objeto de estudio la corporalidad, el cuerpo, el movimiento, sus características, sus cualidades, sus facultades, es también porque está explorando sus

implicaciones significantes, por lo tanto además de abordar cosas tan importantes como el tema sensitivo, sensorial, de conciencia, apropiación y dominio, el estudiante también este retado a superar unas fragmentaciones, lograr que sea y esté presente.”³

Conclusiones

Si bien es cierto que el actor debe entrenar para mejorar su condición física, desarrollar fuerza, flexibilidad, agilidad y tener control sobre su propio cuerpo, esto todavía no está comprendido, no puede ser esto el único fin, el actor necesita trabajar en su cuerpo, pero a través de acceder también a su mente y a su sistema nervioso, sus emociones, su energía.

Entonces el tema sigue siendo, que sea como sea un actor en preparación o ya formado, el principal reto y la tarea que tiene es una tarea dramaturgica sobre la escena y en ese sentido tiene que tener una serie de capacidades en el dominio de su cuerpo y el desarrollo de una expresividad a propósito de una capacidad de movimiento, entonces entre más lejos llegue en el dominio de su cuerpo, cuerpo-emoción, cuerpo-mente, cuerpo-físico, pues más alternativas tendrá⁴ y “podrá eliminar del proceso creativo todas las resistencias y los obstáculos causados por el propio organismo,

³Entrevista realizada a Oswaldo Hernández, Decano de la Licenciatura en arte teatral de Bellas Artes-Entidad Universitaria de Cali.

⁴IDEM.

tanto físico como psíquico (ya que ambos constituyen la totalidad)". (Grotowski, 1974).

La universidad debe darle la posibilidad al estudiante de ampliar su mirada con relación al trabajo del cuerpo, aproximarlos a diferentes propuestas para que en algún momento sea él quien decida qué es lo que más le conviene, pero desde el conocimiento y conciencia de sus propias necesidades, para que cuando se enfrente a su vida profesional sea capaz de estructurar su entrenamiento con base en su propio ritmo, hasta que encuentre la justificación personal a cada ejercicio realizado, dando verdadero sentido a su entrenamiento.

Bibliografía

- Barba, E. (1986). *Más allá de las islas flotantes*. México: Grupo Editorial Gaceta, S.A de C.V.
- Blandine Calais-Germain, A. L. (2015). *Anatomía para el Movimiento* (Vol. 2). Barcelona, España: La liebre de Marzo.
- Blandine Calais-Germain, A. L. (2015). *Anatomía para el Movimiento* (Vol. 1). España: La Liebre de Marzo, S.L.
- Cubas, G. P. (2011). *Cuerpos con Sombra: Acerca del Entrenamiento Corporal del Actor* (Vol. 1). Buenos Aires, Argentina: INTeatro-Instituto Nacional del Teatro.
- Cuervo, J. (25 de 08 de 2016). *Fundamentos para el entrenamiento corporal del actor en formación*. (P. G.-A. Monroy, Entrevistador) Cali, Colombia.
- Eugenio Barba, N. S. (1990). *EL ARTE SECRETO DEL ACTOR. Diccionario de Antropología teatral*. México, México: Escenología A,C.
- Feldenkrais, M. (2010). *La sabiduría del cuerpo: Recopilación de artículos de Moshe Feldenkrais*. España: Sirio S.A.
- Gaona, I. (17 de Agosto de 2016). *Fundamentos para el entrenamiento corporal del actor en formación*. (A. Monroy, Entrevistador) Cali, Colombia.
- Grotowski, J. (1974). *Hacia un teatro pobre* (reimpresión ed.). (M. Glantz, Trad.) Mexico, Mexico: Siglo XXI.
- Hernández, O. (1 de Septiembre de 2016). *Fundamentos para el entrenamiento corporal del actor en formación*. (A. M. Patricia Gutierrez, Entrevistador) Cali, Colombia.
- Laban, R. (1984). *Danza Educativa Moderna*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Meyerhold, V. (1975). *Teoría teatral. Fundamentos*.
- Nina Alejandra Cabra, M. R. (2014). *El Cuerpo en Colombia-Estado del arte cuerpo y subjetividad*. Bogotá, Colombia: Universidad Central.
- Patricia Cardona. Instituto Nacional de Bellas Artes. Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza José Limón. (2000). *Dramaturgia del Bailarin-Cazador de Mariposas* (Vol. 1). México, México: Escenología A.C.