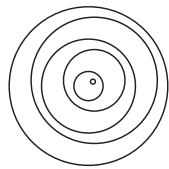


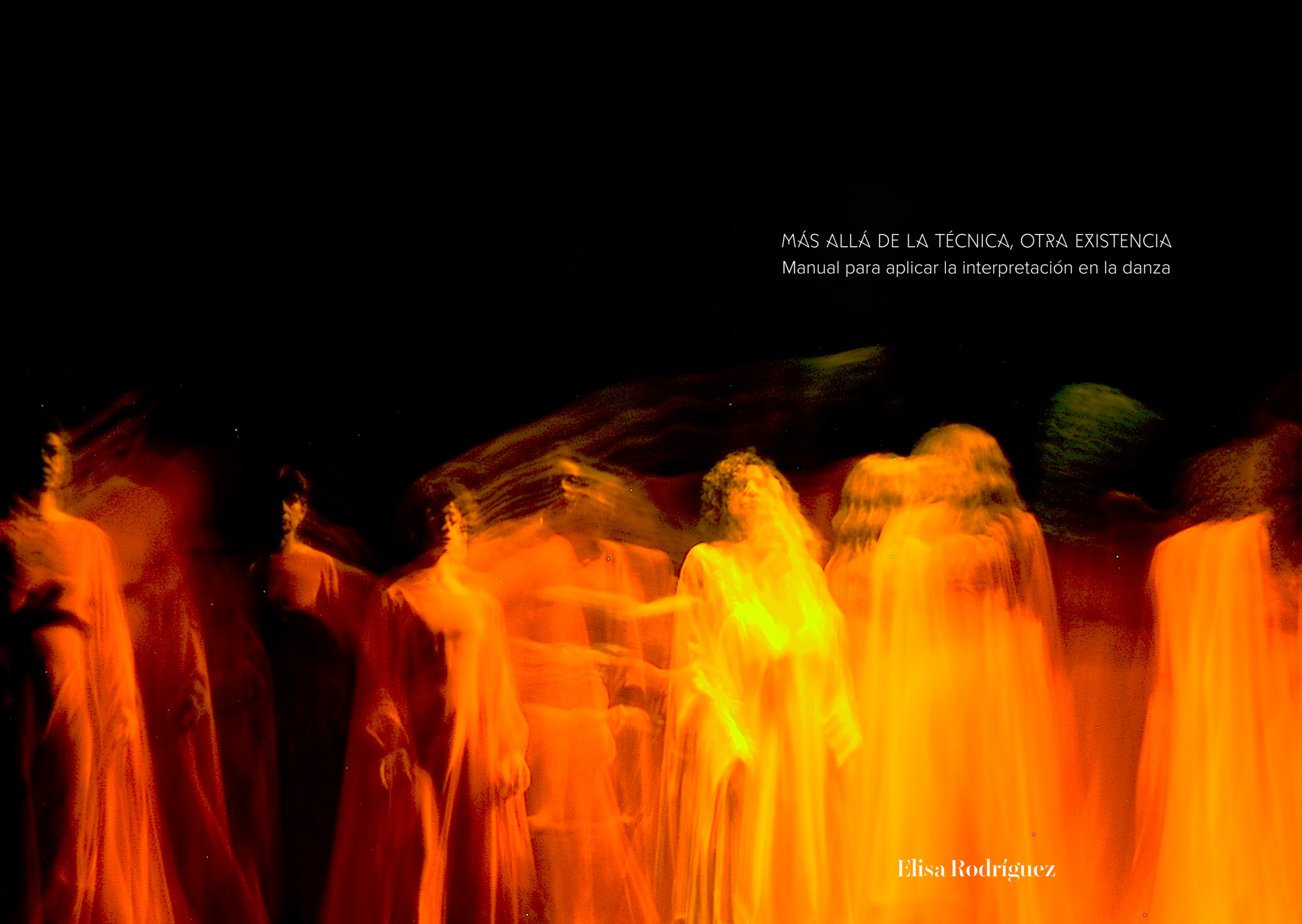
MÁS ALLÁ DE LA TÉCNICA, OTRA EXISTENCIA
MANUAL PARA APLICAR LA INTERPRETACIÓN EN LA DANZA



Elisa Rodríguez



MÁS ALLÁ DE LA TÉCNICA, OTRA EXISTENCIA
Manual para aplicar la interpretación en la danza



MÁS ALLÁ DE LA TÉCNICA, OTRA EXISTENCIA
Manual para aplicar la interpretación en la danza

Elisa Rodríguez

ÍNDICE

| | |
|------------|---|
| 8 | Prólogo |
| 12 | Introducción |
| 24 | Capítulo 1. Danza e interpretación: algunas reflexiones conceptuales |
| 38 | Capítulo 2. Fundamentos |
| 64 | Capítulo 3. Elementos primordiales para la aplicación de la interpretación para bailarines |
| 66 | Relajación |
| 68 | Concentración |
| 74 | Respiración |
| 77 | Percepción / conciencia sensorial |
| 84 | Gestión de la energía |
| 91 | Imaginación |
| 93 | Fuerzas opuestas |
| 94 | Equilibrio frágil |
| 95 | Centros de energía pecho y abdomen |
| 98 | Las emociones en el trabajo interpretativo de los bailarines |
| 102 | El personaje en la danza |
| 106 | Presencia escénica |
| 108 | Reflexiones finales |
| 112 | Grupos de enfoque |
| 118 | Semblanzas |
| 128 | Referencias |

PRÓLOGO

Patricia Cardona

Elisa Rodríguez ha titulado este manual para la interpretación de la danza *Más allá de la técnica, otra existencia*. Me identifico con la propuesta plenamente en tanto que toda mi trayectoria como periodista y crítica de danza ha perseguido la huella distintiva del bailarín/intérprete en la obra del coreógrafo. La personaliza, la completa, la convierte en metáfora. Estamos

hablando del intérprete que se apropia del lenguaje del coreógrafo y le imprime un aura singular a la estructura general de la obra. En estos casos, ¿dónde termina el coreógrafo y empieza la presencia del bailarín/intérprete? Es una fusión invisible porque juntos crean un producto íntegro. Ahí se plasma lo que Guillermo Bravo llamó el misterio del “metabolismo interno” entre coreógrafo e intérprete.

Elisa ha creado este generoso y clarísimo manual rico en ejercicios y sugerencias como una ofrenda a las generaciones de bailarines que anhelan la misteriosa química entre la creación del coreógrafo y la dramaturgia del bailarín, creando una tercera dimensión: la de la poética como tal. Es un campo de energía que no existía antes de la intervención del bailarín. Esto eleva el oficio de la interpretación a una altura insospechada. Como si naciera un nuevo vástago de esa feliz unión.

Así, el bailarín/intérprete abre el espacio interno y crea un mundo subjetivo para garantizar la presencia escénica y por tanto la comunicación con el espectador. Es precisamente en este núcleo psicofísico de sensaciones, visiones y proyecciones donde radica el milagro escénico. Es decir, la presencia tangible de una nueva Vida a través de la capacidad creadora del bailarín.

Elisa trabajó con grupos de coreógrafos, bailarines y maestros de diferentes géneros dancísticos de México, Argentina, España y Alemania para establecer principios fundamentales de la interpretación. Con la asesoría de la doctora en Ciencias Sociales y Políticas Karina Sánchez Cortés diseñó una metodología de investigación que refleja las conexiones técnicas, estéticas, interpretativas y humanistas de los entrevistados en torno a este tema.

El lector conocerá las reflexiones de Reyna Pérez, Marcela Aguilar, Víctor Manuel Ruiz Becerra, María Elena Anaya, Guillermo Aguilar, Geraldine Cardiel y Erick Nepomuceno de México. El grupo de Argentina reunió a Daniela Arcuri, Marina Tondini, Hugo Jiménez Leonardo Ressa y Ana María Stekelman. De España-Alemania fueron entrevistados Iker Arrue, Michael Carter, Mar Rodríguez Valverde y Marina Liñán.

La diversidad de visiones y trayectorias que coinciden en este punto central de la interpretación sensible y profunda es la prueba contundente de que –tanto en la danza formal abstracta (en el ballet clásico o danza contemporánea), la danza-teatro, el teatro-físico, la danza urbana, la danza posmoderna (eclecticismo, globalidad, minimalismo, performática, posdramática, digital, de registro étnico/social/ecológico) y otros géneros como el folklor, el tango o la danza española– sin la aportación poética del bailarín todo puede resultar tediosamente previsible y plano. Por el contrario, estamos hablando de técnica, lenguaje, autenticidad, compromiso, pasión y creación del intérprete que convierte cada una de estas tendencias en un acto significativo, sorprendente y único.

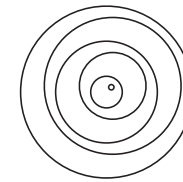
Por tanto, no es el estilo ni la técnica ni el género ni el contexto ni la exploración escénica lo que produce un hecho memorable. Es la audacia del bailarín/intérprete cuando se convierte en un sujeto autónomo, generador de mundos y no un simple reproductor de modelos aprendidos dentro de la educación formal e incluso no formal.

Desde mis primeros escritos sobre la dramaturgia del bailarín afirmaba que una de las mayores deficiencias del quehacer

coreográfico es generar sentido, quizá porque los coreógrafos se lanzan a crear sus obras sin antes descubrir ese conocimiento que nace del propio sujeto y cuáles son las motivaciones detrás de cada movimiento para generar un lenguaje significativo. Sin embargo, el bailarín/intérprete puede darle contenido y propósito a lo que no lo tiene desde su concepción. Esto permite a los espectadores ver un cuerpo vivo, nutrido por los impulsos del *bios escénico*, el resplandor de la presencia.

El *bios escénico* se queda trunco si el bailarín no le pierde el miedo a la luminosidad creadora de sí mismo. Ese auto-encuentro sólo se descubre cuando el cuerpo se convierte en un laboratorio del ser-humano-escénico-creador-demiurgo-alquimista que requiere todo arte auténtico.

Este manual está orientado para detonar lo anterior. Porque la poética no se enseña. Se descubre mediante situaciones propicias, ejercicios estratégicos y estímulos que provienen de la multi-disciplina. Artes plásticas, cine, música, literatura, poesía, teatro y la riqueza de las humanidades, así como de la ciencia son acompañantes indispensables en este proceso. El mundo se abre para el bailarín y descubre que la danza es el vehículo para llegar al epicentro de nuestro origen y autenticidad donde toda la diversidad de la Vida tiene cabida.



INTRODUCCIÓN

Elisa Rodríguez

A lo largo de mi camino en la danza contemporánea he tenido una especial motivación por la exploración sobre la interpretación. Pude seguir muy de cerca los trabajos de algunos maestros, coreógrafos e intérpretes,¹ observando los ensayos, escuchando con atención las consignas, diferentes estilos y procedimientos que cada creador traía en mente para incitar a los bailarines a descubrir, a través de lo emotivo y lo sensorial del movimiento, la esencia de cada uno y su

lenguaje más allá de la destreza técnica. ¿Qué era esa fascinación que sentía hacia el desempeño en escena de algunos bailarines, esa atracción inevitable de voltear mi atención hacia ellos? ¿De dónde venía la magia?

Desde antes de iniciar mi vida en la danza, me encantaba ver bailar a Amalia, mi abuela paterna, nacida en Catamarca, provincia ubicada al noroeste de Argentina. No había celebración que pasara sin disfrutar de una romántica y elegante zamba.² Me extasiaba verla: sus pies se deslizaban acariciando el piso a cada paso, con una manera muy particular en su pisada; la postura del torso con

1 En el presente libro se usará el masculino genérico gramatical para referirse a todas las personas, sin distinción de género. Con ello, no se busca invisibilizar a ninguna persona. N del E.

2 Danza de pareja, en la cual se realizan diferentes ademanes y gestos, donde el hombre embiste, de forma amorosa y coqueta, a la mujer con un pañuelo de accesorio, mientras la mujer rehúye de dicha contestación hasta el final. Es una de las danzas del folklor argentino más apasionadas.

la intención clara y directa hacia su compañero y el movimiento de su mano derecha que hacía mover el pañuelo blanco como un ave juguetona y refinada. Todos siempre comentaban sobre la fascinación que les provocaba verla bailar. Para mí fue única. Podría casi afirmar que la abuela Amalia tuvo mucho que ver con mi incursión en la danza. Me llamaba mucho la atención su transformación al momento de bailar, me transmitía imágenes, sensaciones y emociones completamente diferentes a su comportamiento cotidiano.

Luego vinieron mis años de estudio en el Conservatorio de Danzas de Morón —hoy “José Neglia”— y después en la Escuela Nacional de Danzas, en Buenos Aires, Argentina. Posteriormente, cuando llegué a México, inicié mi vida profesional en la danza contemporánea. Entonces, otra vez tuve esa sensación de deslumbramiento hacia ciertos maestros y coreógrafos, ya que algunos de ellos estaban activos en los escenarios, otros en contacto directo con los bailarines de sus compañías y con el trabajo diario en los salones de ensayo.

El inicio de mi carrera profesional en México fue un tiempo de revelaciones que implicó involucrarme en el universo privado y en la intimidad de un salón, con la complicidad entre coreógrafo e intérprete, culminando en el alumbramiento de las presentaciones.

Mi primera experiencia profesional en la danza inició en Ballet Teatro del Espacio, donde se trabajaba intensamente en la precisión técnica, pero también se hacía un profundo análisis de las obras desde su concepción, para incursionar en el campo interpretativo grupal y personal. Michel Descombey y Gladiola Orozco, los directores, eran muy claros al momento de transmitir las correcciones y las consignas interpretativas en sus montajes; no había posibilidad de descuidar ningún detalle.

Posteriormente tuve la oportunidad de conocer en mi paso por el Centro Superior de Coreografía (CESUCO) —dirigido por Lin Durán— a varios maestros de la Limón Dance Company. Uno

de ellos fue especialmente significativo para mí, Daniel Lewis, porque en sus charlas, después de clase, con la proyección de videos de algunas de las obras de José Limón, se detenía a comentar especialmente la importancia de las interpretaciones en cada obra, la atmósfera que se trabajaba, la manera en que los intérpretes se involucraban en ellas y cuáles eran los conceptos importantes. Todo ello nos permitía percibir con más claridad el mundo creativo de José Limón.

Más tarde llegó mi inserción al Ballet Independiente, donde la presencia carismática y encantadora de Raúl Flores Canelo, fundador y director de la compañía, despertaba una gran fascinación durante los montajes y ensayos, por su personalidad, su estilo, su presencia quijotesca y su especial sentido del humor. Era introvertido, pero muy observador y detallista. De repente se quedaba con la mirada fija sin decir una sola palabra y se sentían sus profundos ojos azules clavados en el vacío. Al momento, emitía una frase, una palabra exacta que expresaba lo que quería con respecto a la idea de ese personaje o ese pasaje coreográfico. Desde la oficina, a través de la ventana que comunicaba con el salón de ensayos, miraba y estudiaba las actitudes y los gestos de los bailarines, que luego procesaba para construir y transformar cada personaje imaginado para sus obras. Tenía esa particular habilidad y sensibilidad que posee un creador para trabajar con sus intérpretes, es decir, la de indagar en lo más profundo del interior para que el bailarín impregnara de sentido las acciones e intenciones que necesitaba. Muchas veces, sus temas estaban acompañados de anécdotas, alusiones a la vida cotidiana o a la literatura para complementar la transmisión de sus ideas y, casi siempre, con un fino y atinado sentido del humor y sarcasmo. En cada una de estas compañías hubo una constante vinculación con la poética, la teatralidad y la proyección, cada una con su

particular modalidad, carácter y originalidad.³ Durante ese tiempo, tuve la gran oportunidad de conocer también a Anna Sokolow, una de las pioneras de la danza moderna en México. Anna tuvo siempre una relación muy cercana con el Ballet Independiente, única compañía en México que obtuvo los derechos para interpretar sus obras. Hacia 1987, vino a supervisar los últimos detalles para el estreno en México de la coreografía *Rooms*; fueron días intensos, de muchas emociones. Yo estaba realmente muy entusiasmada por conocerla y aunque fue la única vez que estuve tan cerca de ella, dejó una huella imborrable en mí. Enérgica, fuerte, dura, pero muy certera en sus observaciones, todo estaba dirigido específicamente a la esencia del personaje; removía en lo más íntimo y tocaba lo más profundo de nuestro ser para dar a luz esa otra substancia en la que nos quería ver transformados.

El trabajo técnico es importante porque permite encontrar y conocer los diferentes motores de movimiento, darle fluidez, liberar y desarrollar las posibilidades del cuerpo y sus limitaciones.

En las clases que impartía Timothy Wengerd⁴ en el Ballet Independiente sugería leer el hexagrama 60 “La limitación” (autocontrol) del *I Ching, libro de las mutaciones*:

El agua está por encima y por debajo del lago. Si demasiada agua desemboca en el lago, se desbordará e inundará su entorno. Por otro lado, si no hay suficiente agua que fluya, el nivel del agua disminuirá, el lago se secará y todas sus formas de vida se extinguirán.

3 Véase Elisa Rodríguez Ostuni, *Notas para un bailarín intérprete: La creación en la ejecución escénica* (tesis de licenciatura en Docencia de las Artes, Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado “La Esmeralda”, Ciudad de México, 2019), pp. 29-30.

4 Timothy Wengerd (1938-1982) fue un bailarín de la compañía de Martha Graham.

Mediante la aceptación de las limitaciones normales de buena gana, él puede ser libre dentro de esas limitaciones y actuar de manera adecuada en cada situación.⁵

Patricia Cardona también nos dice “ese trabajo técnico está directamente vinculado con la interpretación y compone una unidad capaz de revelarse en la escena al momento de estar ejecutando, desplegar esa energía vital y detonar su propio *bios*”.⁶

El intérprete es indispensable para que exista la danza y el entrenamiento interpretativo debe ser parte de su esencia. Tiene que aprender a transitar por un ambiente de imaginación y creatividad, construir un instrumento consciente y preparado para reproducir el trabajo creador de sus imágenes, sensaciones, situaciones y emociones. Es una combinación de mente, voluntad y sentimientos que movilizan su universo interno.

Afortunadamente, con el tiempo, se presentó la oportunidad de postularme al Programa de Nivelación Licenciatura en Docencia de las Artes, de la Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado “La Esmeralda”, que está orientado a todas las disciplinas artísticas. Esto me permitió realizar una investigación sobre la interpretación en la danza, que culminó con la tesis *Notas para un bailarín intérprete: La creación en la ejecución escénica*.

Sin embargo, ya inmersa en esta exploración me di cuenta de la ausencia de estudios y las escasas publicaciones dedicadas a la interpretación en el ámbito de la danza, lo que hace que todavía haya un vacío en torno al tema, careciendo de la atención que —considero— se merece.

5 “60: La limitación (autocontrol)”. IChing-F.Castle, 20 de mayo de 2015. <http://ichingfastale.blogspot.com/2015/05/60-la-limitacion-autocontrol.html>

6 Patricia Cardona, *Del bios escénico a la poética del bailarín/actor. Una metodología de El Cuerpo que Crea*, México: Paso de Gato, 2022, p. 19.

Fue así como, motivada por la lectura y las valiosas aportaciones de algunos autores que la abordan de manera magistral, surgió en mí un mayor interés acerca de la necesidad de abordar el estudio de la interpretación y cómo aplicarla desde la formación de los bailarines/intérpretes. De esta forma nació la propuesta de elaborar un entrenamiento interpretativo para bailarines, con la finalidad de guiarlos dentro de su formación. El proyecto se ha concretado con la elaboración de este manual titulado *Más allá de la técnica, otra existencia*.

Uno de los objetivos del manual es que sirva como una herramienta de enseñanza-aprendizaje para los estudiantes de danza y para quienes se interesen en comprender la importancia de encaminar al bailarín hacia la exploración desde su formación académica, ayudándole a encontrar su propio camino interior para el descubrimiento interpretativo dentro de un trabajo escénico.

Para llevar a cabo la elaboración del manual, comencé revisando varios textos escritos para teatro y otros que abordan de manera puntual y muy acertada diferentes aspectos sobre este tema en la danza. Por otra parte, organicé cuatro grupos focales con coreógrafos, bailarines y maestros, nacionales e internacionales, de México, Argentina, España y Alemania, de diferentes géneros dancísticos. Para ello, conté con la asesoría de la doctora en Ciencias Sociales y Políticas Karina Sánchez Cortés, quien propuso una metodología de investigación. La trayectoria escénica y académica de los entrevistados me acercó a encontrar conexiones con su pensamiento, experiencia y corrientes dancísticas asociadas a la interpretación en la danza, así como su manera de abordarla tanto en la formación de bailarines como en la vida escénica profesional.

Los grupos fueron coordinados y guiados a partir de tres preguntas diseñadas con este objetivo particular y estuvieron conformados de la siguiente manera:

- Del primer grupo de México: Guillermo Aguilar y Geraldine Cardiel (danza contemporánea), Erick Nepomuceno (danza folklórica mexicana) y Reyna Pérez (danza clásica).
- Del segundo grupo de México: Marcela Aguilar, Víctor Manuel Ruiz Becerra (danza contemporánea) y María Elena Anaya (danza española).
- Del grupo de Argentina: Daniela Arcuri (tango), Marina Tondini y Hugo Jiménez (danza folklórica argentina), Leonardo Ressa (danza contemporánea) y una conferencia telefónica con Ana María Stekelman (danza contemporánea).
- Del grupo de España-Alemania: Iker Arrue, Michael Carter, Mar Rodríguez Valverde (danza contemporánea) y Marina Liñán (danza española).

Al escuchar a los diferentes artistas entrevistados, encontré que sus argumentos están en sintonía con posturas muy similares y coincidentes en este tema, y en la necesidad de contar con una mirada externa que contribuya a corregir, mejorar y diferenciar entre lo que cada artista es y lo que hace durante el proceso creativo. Además, parten también del planteamiento en torno a lo importante que es fomentar el aspecto sensible presente desde el interior de nosotros y la vinculación con otras disciplinas artísticas. Tienen claro que es necesario establecer un compromiso y un respeto alrededor de la práctica diaria y continua para sentar una mística y una entrega, así como promover la armonía y el equilibrio con el cuerpo, la mente, el espacio y la mirada hacia el interior de uno mismo.

En el primer capítulo, me pareció necesario reflexionar en torno a dos preguntas: ¿qué significa “la interpretación” en la danza?

y ¿cómo se comprende? Ésta se percibe como la energía que proviene desde lo físico, mental y emocional del bailarín/intérprete. Comprende una totalidad de elementos que intervienen para que su movimiento tenga vida, se amalgame con la música, las sensaciones y emociones “creando un mundo de ficción en un espacio y tiempo que es verdadero, pero no real”, como dice Marcela Aguilar.

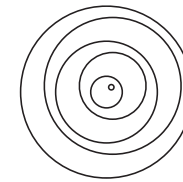
El principio fundamental del entrenamiento es la unión psicofísica (mente-cuerpo). El intérprete encarna, estructura un significado y se apropia del sentido del lenguaje; debe tener la disposición para adentrarse primero en el interior de su ser. La interpretación lleva implícita la ejecución, aunque muchas veces se ejecuta sin interpretar. El bailarín/intérprete es indispensable para que exista la danza, así que el entrenamiento interpretativo es fundamental para consolidar el hecho escénico, vincular el trabajo técnico gestionando la energía conscientemente, para dar vida al movimiento de una manera diferente al de la vida cotidiana. Emprende un camino solitario y personal para explorar, descubrir y transformarse en otra substancia.

En el segundo capítulo se exponen algunas cuestiones o fundamentos que conciernen a la interpretación en la danza, con la intención de ofrecer elementos que puedan contribuir a desarrollar una sensibilidad que involucre completamente al bailarín con los diferentes centros sensoriales; usar y dirigir el cuerpo y la energía de forma diferente y consciente para cambiar de un estado cotidiano a un estado creador. La parte medular de este trabajo es la creación de la vida escénica del bailarín/intérprete.

Planteado lo anterior, el tercer capítulo, que lleva por título “Elementos primordiales para la aplicación de la interpretación para bailarines”, es donde se desarrollan una serie de ejercicios que se refieren a los contenidos que se han expuesto. Espero que esta aportación sea de utilidad y puedan surgir nuevos ejercicios

derivados de ellos. La música será un buen complemento para trabajar de acuerdo con la atmósfera que se necesite; los mismos estudiantes podrán hacer sus propuestas musicales.

Desde esta perspectiva, es importante reconocer que la conjunción de la destreza técnica y la capacidad interpretativa del bailarín/ intérprete es un planteamiento que abre una línea de reflexión hacia la generación de una propuesta formativa seria, profunda y concreta, materializada en un entrenamiento interpretativo para la danza, donde se puedan abordar las diferentes necesidades de esta disciplina, basado en el análisis y el desarrollo de los recursos para la interpretación con principios y objetivos claros.



“Prepara a tu ser interior. No es suficiente la técnica.
Si logras ir más allá de la técnica te volverás muy fuerte...”

Yoshi Oida



CAPÍTULO I

DANZA E INTERPRETACIÓN:
ALGUNAS REFLEXIONES
CONCEPTUALES

El intérprete es indispensable para que exista la danza, así que el entrenamiento interpretativo es fundamental para consolidar el hecho escénico. Es una combinación de mente-cuerpo y sensaciones vinculadas al trabajo técnico que movilizan su universo interno. Al aprender a transitar por un ambiente de imaginación y creatividad espontánea, el bailarín/intérprete construye un instrumento dócil, físico y mental preparado para reproducir el trabajo creador de sus pensamientos, intenciones y emociones.

Desde que comencé mi vida profesional en la danza, después de las clases me quedaba a observar los ensayos. Luego acudía a las presentaciones en los teatros y me surgía la pregunta ¿cómo logran los bailarines/intérpretes descubrir y crear diferentes sensaciones, imágenes y atmósferas en cada trabajo escénico?

Definitivamente, en esas largas sesiones de exploración en los salones se originaba una mancuerna creativa entre coreógrafos y bailarines. Ese mundo íntimo de la creación me pareció fascinante y con inagotables recursos para indagar. Comencé a visualizar que el trabajo amalgamado entre dos creadores (coreógrafo e intérprete) fortalece el resultado que ambos pretenden obtener, construyendo juntos una propuesta que se va procesando para llegar a un momento irrepetible y único. Por su parte, el intérprete debe advertir que tiene un camino solitario y personal para explorar, descubrir y ser transformado en otra substancia. El poder de transformación es único y el desarrollo personal, solitario, como los grandes acontecimientos de la vida.

Desde que impartía clases de técnica —y ahora que me estoy enfocando en una línea de exploración y creatividad—, los estudiantes han manifestado inquietudes y cuestionamientos que me han llevado a reflexionar acerca de la necesidad de abordar el estudio y el análisis de la interpretación, indagar el lenguaje expresivo y los detonantes que hacen que el manejo y la gestión de la energía se llenen de sentido. Por ello, vale la pena ahondar en el significado de “la interpretación” en la danza.

El bailarín/intérprete debe vincular el trabajo técnico gestionando la energía conscientemente para dar vida al movimiento de una manera diferente al de la vida cotidiana. El principio fundamental del entrenamiento es la unión psicofísica (mente-cuerpo). El intérprete encarna, estructura un significado y se apropia del sentido del lenguaje; debe tener la disposición para adentrarse en la concepción del coreógrafo. La interpretación lleva implícita la ejecución, aunque también se puede ejecutar sin interpretar. El bailarín/intérprete necesita ser guiado para comenzar a explorar de manera consciente su cuerpo-mente, trabajar sobre las energías y poder develar esa realidad extracotidiana, sustentado y consolidado por la conciencia en sus movimientos, para adentrarse en otra dimensión más allá de la técnica.

Al momento de sumergirnos en el mundo de la danza, nos encontramos con algunas dificultades, tomando en cuenta que en el ámbito artístico se ha escrito muy poco desde el mundo de la danza y menos aún sobre la interpretación para bailarines. Contrariamente a lo que sucede en el mundo del teatro, la música, las artes plásticas y otras disciplinas artísticas, no hay mayor interés por las reflexiones y aportaciones teóricas que puedan hacer los bailarines.

Por eso, para enriquecer esta propuesta, recurrimos a algunos autores de teatro, uno de los ámbitos más cercanos a la vida escénica de la danza. Y, por supuesto, apelamos a las aportaciones surgidas a partir de los Grupos de enfoque organizados con personalidades destacadas de la danza nacional e internacional, con el fin de encontrar algunas referencias que puedan relacionarse con el estudio de la materia que nos ocupa.

La creación interpretativa requiere de la vinculación del trabajo técnico con la observación de uno mismo y del mundo que nos rodea, a fin de proyectar de manera consciente la energía física, mental y sensible y así componer una unidad capaz de revelarse en la escena al momento de estar ejecutando. El cuerpo completo



del intérprete debe estar en armonía con los diferentes centros sensoriales para cambiar de un estado cotidiano a un estado creador; un cuerpo que esté vivo y presente en la escena:

Que el ejecutante no sea solo un repetidor de pasos, que todo su movimiento tenga un sentido o un contexto. Esto visto a través de la historia de la danza, surge como un ritual, como una manera de expresar lo que se quiere. Esto fue cambiando con el tiempo y antes de que surgiera la danza clásica con todas las Danzas de Corte fue evolucionando, y Noverre¹ propone sus reformas. En la danza siempre está implícita la manera de interpretar determinado sentido a lo que se está ejecutando.²

Eugenio Barba (1936), quien siempre ha insistido en la afinidad acerca del trabajo actoral y de bailarines, dice: “La rígida distinción entre teatro y danza revela una herida profunda, un vacío de tradición que corre el riesgo de llevar continuamente al actor hacia el mutismo del cuerpo, y al bailarín hacia el virtuosismo”.³

Las formas por sí solas no proyectan ni se sostienen, a menos que el intérprete les transmita un sentido. No importa con qué tipo de propuestas coreográficas o estilos se exprese ni cuántas veces lo haga, supone el uso de cuerpo-mente de una manera diferente al de la vida cotidiana. El trabajo se centra en las energías que se generan a partir de una acción física-mental para encarnar en un ser diferente a sí mismo.

En el mundo de la danza existe una gran variedad de lenguajes, estilos y géneros que están en continua transformación, por lo

1 Jean-Georges Noverre (1727–1810), bailarín francés y profesor de ballet, considerado el creador del ballet moderno. El día de su nacimiento (29 de abril) se celebra el día internacional de la danza.

2 Reyna Pérez, 1^{er} Grupo de enfoque México, mayo de 2021.

3 Eugenio Barba, *La canoa de papel. Tratado de antropología teatral*, Bilbao, España: Editorial Arzobispo, 2013, p.45.

que es necesario buscar un modelo amplio que pueda incorporarse en las escuelas de danza para el estudio de la interpretación. Con esta finalidad, implicaremos tanto la danza figurativa como la abstracta, clásica, neoclásica, contemporánea, folklórica, etcétera, así como las que incluyan nuevas tecnologías y manifestaciones performáticas, siempre que el cuerpo sea el protagonista.

El director de teatro Juan José Gurrola trabajaba con el concepto que él denominaba “transubstanciación”, es decir, dejar de ser uno mismo y prestar tu materia a otra sustancia a la que quieres llegar, trascender su fisicalidad y ser otra cosa, ya sea un personaje, una situación, un tema de movimiento, ser algo o no ser nada. Transgredir tu sustancia para entrar en otra.⁴

Existen algunos principios básicos acerca del trabajo del intérprete que serán desarrollados a lo largo de este manual: la unión psico-física (mente y cuerpo) y la gestión consciente de la energía. Se requiere de un intérprete que involucre en su totalidad cuerpo-mente. El trabajo consciente es otro de los pilares básicos para llegar al objetivo, además de ensayar, la repetición y hacer la misma función varias veces, para crecer la capacidad interpretativa. Esa conciencia le ha de permitir una transformación, un crecimiento, una progresión que culmina en su presentación frente al público.

La interpretación en la danza como objeto de estudio para bailarines será considerada partiendo de una representación organizada, cuyo lenguaje sea el movimiento corporal, realizado en un espacio determinado, dentro de un tiempo —generalmente establecido por una partitura—, para presentarse frente a un público. Los bailarines generalmente pasan mucho más tiempo en

4 Lidya Romero citada en Elisa Rodríguez Ostuni, *Notas para un bailarín intérprete: La creación en la ejecución escénica* (tesis de licenciatura en Docencia de las Artes, Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado “La Esmeralda”, Ciudad de México, 2019), p. 68.



el salón que en el escenario; las pocas funciones que se programan requieren mayor tiempo de ensayos. La profesionalización es complicada, pues deben estar permanentemente entrenados, costeados los gastos que esto implica, y preparados para la primera oportunidad de audición que se les presente o para ser convocados en algún proyecto.

En ocasiones, esta situación ha producido una confusión entre el resultado obtenido en el ensayo con el alcanzado en la escena. Por eso es necesario poner en primer plano la relación del intérprete con el público.

Habría que subrayar que las nuevas generaciones se rigen por otros parámetros en su vida profesional y formas de trabajar. Son más autosuficientes. Saben lo que necesitan. Piensan que hay una vida después de bailar. Llegan, desarrollan un trabajo sin involucrar afectos o relaciones dependientes. El bailarín entra en una compañía para trabajar un tiempo, pero no está dispuesto a sufrir, desgastarse ni ser un objeto para el creador o ser utilizado para conseguir algo que probablemente no considera importante.⁵

El bailarín se instala en un mundo social y actualmente tiene mucha más información, más estrategias para encontrar su camino; puede potencializar su individualidad desde muchos lugares. Entonces, la técnica se vuelve un medio y no un fin. Y puede comunicarse renunciando al ego. Es una postura histórica, científica, artística ante la sociedad. Tener conciencia de lo que se está haciendo.⁶

Surgen, además, otras situaciones con el cambio generacional, cuando el creador original ya no está o el creador primigenio decide

5 Iker Arrue, Grupo de enfoque España-Alemania, abril de 2021.
6 Geraldine Cardiel, 1^{er} Grupo de enfoque México, mayo de 2021.

reponer obras del pasado con nuevos intérpretes. ¿Cómo actualizar, reinterpretar, traer al presente aquella propuesta original renovada?

Michael Carter ha estado en los últimos cinco años en la compañía de Pina Bausch. En este lapso han tenido muchas conversaciones sobre el cambio generacional.

Es una compañía que durante los últimos 30 o 40 años ha habido un elenco fijo de personas que se han ido haciendo mayores y ahora, en los últimos diez años, está transitando o tratando de hacer ese cambio generacional. Es muy interesante ver desde fuera cómo, desde la compañía, obviamente sin su directora original, en principio, se ha buscado el cambio de elenco. ¿Cómo actualizar e interpretar esos conflictos, cuando en lugar de un hombre es una mujer, en lugar de una mujer rubia es una persona de color o una persona asiática? Esto derivó en la pregunta sobre ¿cómo uno tiene que interpretar y exteriorizar? ¿Qué es lo importante del conflicto, el estereotipo? ¿O es el conflicto en sí a nivel interpretativo?⁷

Interpretación y ejecución

Cuando la danza solo se percibe como dominio técnico, la energía y las formas se mecanizan. “Partimos del hecho de que debe haber una relación entre motivación y movimiento, intención y lenguaje. Pero considerando siempre que hay que significar el lenguaje; no basta moverse únicamente con precisión. Recordemos que hasta las danzas más técnicas, formales o abstractas tienen una motivación”⁸

La interpretación lleva implícita la ejecución, pero, como se mencionó, también se puede ejecutar o repetir códigos de movimiento sin interpretar. Y este asunto de interpretar requiere de una prepa-

7 Michael Carter, Grupo de enfoque España-Alemania, abril de 2022.

8 Elisa Rodríguez Ostuni, *Notas para un bailarín intérprete: La creación en la ejecución escénica*, p. 4.



ración y disposición para adentrarse en el lenguaje y la concepción del coreógrafo. El bailarín/intérprete encarna, estructura un significado y, de cierto modo, se apropia del sentido del lenguaje:

Te entrenas diariamente para conseguir un nivel técnico importante. Esa es una herramienta que te va a permitir ser libre, trascender del yo bailarín al ser intérprete. La parte de la imaginación, de la metáfora, de la poesía, es entrar al espacio mágico, dejas de ser tú mismo y te transformas. ¿Qué provoca a nivel sensitivo subir una pierna o cualquier otro movimiento con toda la carga de pensamiento y emoción?⁹

Lo importante es trabajar con absoluta conciencia y en forma concreta hacia el objetivo que se requiere. Cuando dicho objetivo está bien definido, se puede adquirir rápidamente un estado interior sólido y acertado:

En principio me metería conmigo misma y cuáles son los puntos que toca dentro de mi ser, de mi alma, de mis memorias la pieza musical. Y partiendo de un concepto, lo interpretaría de acuerdo con lo que necesite.¹⁰

El impulso hacia el movimiento puede surgir de la fuente más sutil, puede ser de una gran fragilidad en su origen, aunque lo suficientemente fuerte como para que algo suceda. Es la conciencia de la eficacia del pequeño movimiento con una motivación. Deben verse las etapas intermedias y la cesación gradual del suceso por muy breves que estas sean, para que podamos creerle y leer el mensaje. El hábito de pensar y actuar en términos de movimiento hace que generalmente se reaccione con extrema rapidez, omitiendo las etapas intermedias, expresando únicamente el hecho consumado.¹¹

9 Víctor Manuel Ruiz Becerra, 2º Grupo de enfoque México, noviembre de 2021.

10 Daniela Arcuri, Grupo de enfoque Argentina, agosto de 2021.

11 Elisa Rodríguez Ostuni, *Notas para un bailarín intérprete: La creación en la ejecución escénica*, p. 57.

Guía de entrenamiento: los ejercicios

En la danza, el entrenamiento siempre ha sido y sigue siendo la clase. Sin embargo, la mayoría de las veces el entrenamiento técnico del bailarín atiende únicamente la práctica física; casi nunca apunta a construir sentido o modalidades de entrenamiento para el imaginario sensitivo, que pueden identificarse con colores o con recuerdos sonoros, gustativos, táctiles, entre otras cosas.

Hay una técnica que fundamenta al bailarín escénico; sin embargo, la técnica no es el fin. Para trascender, hay que potencializar al bailarín como intérprete, como traductor del mundo en escena, revelando la realidad de otra manera.¹²

Con cuestiones técnicas resueltas, el intérprete tendrá la tranquilidad y la confianza de ir más allá. La técnica es un instrumento que le permite la expresión personal. “Olvidarse” de la partitura de movimiento para descubrirla a cada momento, como si fuera la única y la primera vez.¹³

El entrenamiento para los bailarines/intérpretes se ha de fundamentar en la unión psicofísica (mente-cuerpo). Mijail Chéjov —discípulo de Stanislavski—, en 1941 decía: “Mientras entrenamos, estamos intentando fundir la psicología de una persona creativa con el ejercicio, de forma que el ejercicio no vaya por un lado y nosotros, como personas creativas, por otro. El ejercicio debe estar donde esté nuestro espíritu creativo.”¹⁴

Para los estudiantes de danza es necesario recurrir a procedimientos que requieren de un entrenamiento cotidiano, a fin de que se familiaricen con este tipo de actividad y evolucionen

12 Erick Nepomuceno, 1º Grupo de enfoque México, mayo de 2021.

13 Marcela Aguilar, 2º Grupo de enfoque México, noviembre de 2021.

14 Mijail Chéjov, *Lecciones para el actor profesional*, Barcelona: Alba Editorial, 2006, pp. 121-122.



a partir de su trabajo. Se trata de conseguir un cuerpo unido a la psique: “El guía debe brindar herramientas para que puedan llegar a conectarse”.¹⁵

La motivación y el estímulo del maestro/coreógrafo son fundamentales en el proceso creativo del intérprete. “Mostrar el paisaje” a través de diferentes modalidades y fuentes de retroalimentación, que les aporten elementos para su interpretación. Desarrollar la exploración y la reflexión para encontrar el propio lenguaje de movimiento que sea auténtico y único con coherencia y claridad.¹⁶

Es importante que el entrenamiento sea el encuentro entre la práctica física y una motivación personal que agudice los sentidos, comprometer todo e insistir en el trabajo conjunto de técnica/imagen:

La repetición técnica, trabajar con imágenes. Ubicar mundos precisos, específicos para la búsqueda del movimiento. Desarrollo de la imaginación para darle peso al movimiento. Quitar la “convención de lo bello”, traspasar los estereotipos de movimiento. El cuerpo y la mente van hacia un objetivo determinado en cada ejercicio.¹⁷

La repetición permite llegar al interior y que el desarrollo del tema y la propuesta vayan evolucionando. Es con el esfuerzo diario y la repetición cuando tú interiorizas y se puede exteriorizar, interpretar y manejar ese momento. Es necesario entrar en un sistema estructurado para profundizar, experimentar, tomar riesgos; también es importante explorar desde diferentes lugares y disciplinas para establecer

15 Hugo Jiménez, Grupo de enfoque Argentina, agosto de 2021.

16 Leonardo Ressa, Grupo de enfoque Argentina, agosto de 2021.

17 Guillermo Aguilar, 2º Grupo de enfoque México, mayo de 2021.

conexiones y ampliar las posibilidades en todos los aspectos involucrados con la vida escénica del bailarín intérprete.¹⁸

Habrá que poner atención especial en la creación de una atmósfera adecuada, la concentración, el silencio, el estímulo y cómo crear la actividad con el grupo, todos ellos elementos donde recae el verdadero valor del entrenamiento; propiciar una actitud abierta al aprendizaje, cuestionar y develar preguntas. Es aquí donde inicia el momento de la exploración en el propio cuerpo a través de los ejercicios.

En la antigua filosofía budista de la India existe un concepto que se llama *samadhi*,¹⁹ que corresponde a un nivel muy profundo de concentración. En la vida cotidiana, al llevar a cabo alguna acción sencilla, es importante tratar de enfocarse totalmente en lo que se está haciendo.

Hay que procurar sentir que la energía del universo entero nos protege y nos sostiene. Al desarrollar la concentración de esta manera y con ello entrar al estado de *samadhi*, se empieza a percibir la existencia de algo más que la energía personal. Se existe en dos niveles. El actor debe poder realizar cualquier acción al cien por ciento de su ser y de su concentración.²⁰

El artista plástico Edward Hopper, dice: “yo quiero pintar la luz del sol”, no es solo pintura, él está interpretando la luz del sol. En la danza

18 Marina Liñán, Grupo de enfoque España-Alemania, abril de 2021.

19 *Samadhi* “viene del sánscrito, donde ‘sama’ significa ‘juntos’ y ‘dhi’ significa ‘mente’, es decir, un estado completo de concentración. Estado de conciencia que se alcanza cuando, durante la meditación, la persona siente que se está fundiendo con el universo”. Yoshi Oida, *El actor invisible*, Ciudad de México: Ediciones el Milagro, 2012, pp. 24-25.

20 Yoshi Oida, *El actor invisible*, pp. 24-25.



conceptual el bailarín tiene que interpretar lo que el coreógrafo y el músico están proponiendo, como fue el caso entre Merce Cunningham y John Cage. En mi caso, lanzo ideas y el bailarín crea sobre esas ideas. Es lo valioso del intercambio, la participación conjunta en idea y forma.²¹

Por mínimo que sea un movimiento, sutil y frágil, puede ser lo suficientemente poderoso para que algo suceda; ésa es la eficacia del pequeño movimiento con solo una motivación. El mensaje debe leerse en todas sus etapas hasta el final. A veces, hay una cierta premura por llegar a la conclusión en el desarrollo de los movimientos, perdiendo las etapas intermedias u obviando las transiciones. Esto dificulta lo que se quiere expresar; no hay pausas, matices, calidades.

Un cuerpo parado y presente en un escenario también está danzando. Eso también es estar interpretando y bailando.²²

Se necesita un proceso mucho más interno y profundo de cómo aprender, analizar y memorizar, ahora con la tecnología, aunque me encanta, en seis meses se pretende estar producida, no importa si se baila, pero se tiene un pago y se fabrican estereotipos, no hay un trabajo interno y ninguna indagación en los antecedentes.²³

Se saltan etapas. No se viven los procesos y todo es improvisado y espontáneo.²⁴

21 Ana María Stekelman, Grupo de enfoque Argentina, agosto de 2021.

22 Leonardo Ressa, Grupo de enfoque Argentina, agosto de 2021

23 Daniela Arcuri, Grupo de enfoque Argentina, agosto de 2021.

24 Marina Tondini, Grupo de enfoque Argentina, agosto de 2021.

Imaginación, sensibilidad, carga emocional a veces no van con la destreza técnica y se dice: “no llegó el duende”.²⁵

El cuerpo del bailarín debe estar en armonía con sus emociones; con una convicción interior donde todo el ser esté involucrado, listo para cada nueva propuesta y nuevos desafíos. Se trata de un proceso que necesita tiempo de reflexión, análisis, exploración, experimentación, intento y error. Es el momento más importante de la creación; es un laboratorio personal, íntimo en el que irá descubriéndose y transformándose. Actualmente, hay una vorágine por producir y presentar apresuradamente en tiempo exprés; cuanto más se haga mejor, se apuesta por la cantidad, cumplir con metas y objetivos “institucionales” para justificar apoyos y ostentar “gran capacidad creativa y productiva”. Esto está mermando el tiempo de asimilación y maduración en el trabajo interpretativo del bailarín y también, en muchas ocasiones, en los resultados coreográficos. Se perciben como moldes fabricados en serie, recurriendo a estereotipos y fórmulas incongruentes en contraste con los conceptos que supuestamente propone la obra, también elaborada en tiempos récord para cumplir con las exigencias y formalidades solicitadas.

La técnica y la destreza física no se consiguen con rapidez y en poco tiempo, por el contrario, su evolución es paulatina y progresiva. Lo mismo sucede con la interpretación, necesita ir decantándose en el transcurso del proceso. Se trabaja con cambios energéticos que involucran todo el ser; esa gestión requiere de momentos que atraviesan diferentes estados y situaciones antes de que se revele el propósito que se persigue.

25 María Elena Anaya, 2º Grupo de enfoque México, noviembre de 2021.



A photograph of several dancers in a dark room, captured with a long exposure that creates a sense of motion and blur. The dancers are wearing long, flowing dresses in shades of red, orange, and yellow. Their arms are raised, and they appear to be in the middle of a performance. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows, creating a vibrant and energetic atmosphere. The text 'CAPÍTULO 2' is overlaid on the left side of the image in a white, stylized font.

CAPÍTULO
2

FUNDAMENTOS

Al considerar la falta de información y formación en el entrenamiento interpretativo para bailarines, nos planteamos la idea de proponer algunas bases y premisas destinadas a desarrollar este aspecto relegado a un plano secundario en la totalidad de la formación de un intérprete en la danza. Uno de los objetivos fundamentales es abrir la posibilidad de guiar al bailarín en su formación académica hacia la exploración y el descubrimiento interpretativo, para que, posteriormente durante su vida profesional, pueda aplicar las aportaciones de los contenidos estudiados dentro de un trabajo coreográfico o escénico, con la libertad de escoger la forma de trabajar que más le convenga según se requiera. Esto con la intención de ofrecer algunos elementos que puedan contribuir a desarrollar una sensibilidad que involucre completamente al bailarín/intérprete con los diferentes centros sensoriales; usar y dirigir de forma diferente el cuerpo y la energía, para cambiar de un estado cotidiano a un estado creador.

El proceso creativo del bailarín/intérprete está lleno de posibilidades al que generalmente le antecede el concepto o la idea del coreógrafo con premisas determinadas para poder desarrollar, explorar y experimentar durante el proceso del montaje.

Estamos enfocados en la creación de la vida escénica del bailarín/intérprete, donde la energía es la parte medular de este trabajo, tomando en cuenta la definición de interpretación que hemos visto, como la gestión consciente de la energía a través de la unión psicofísica (mente-cuerpo) y el trabajo consciente. A partir del uso de la energía, el bailarín entra en relación con el espectador, pues es el vehículo de comunicación entre ambos.

La propuesta de este particular entrenamiento es dotar al bailarín de herramientas de trabajo y reflexión por medio del movimiento, que le proporcionarán una fuerza interior fresca, renovada y auténtica. El estudio de diferentes principios de la gestión de la energía le otorgará una base sólida para adaptarse a cualquier opción estética en la que decida trabajar.

La energía es una fuerza que interviene sobre el intérprete; hacerla tangible para el bailarín/intérprete hará que pueda actuar sobre ella y gestionarla en el desarrollo de sus movimientos.

¿Cómo podemos trabajar con la energía?

La energía está asociada con la capacidad de transformar, de poner en movimiento, de producir cambios tanto en el mundo exterior como en el interior. Existe una fuerza en la acción. La energía en el movimiento es la base esencial del bailarín, lo importante es cómo dispone de esa fuerza y la dirige y conduce a sus acciones para crear vida escénica.

Los centros de concentración de energía dependerán de cada situación; el bailarín/intérprete sentirá y buscará trabajar con las diferentes fuentes de energía que requiera: la región lumbar, el abdomen, el plexo solar o cualquiera que sea pertinente.

El bailarín/intérprete puede estimular y modelar la energía. Ésta es invisible, palpita en silencio y puede desarrollarse en el tiempo sin desplegarse en el espacio. A través de diferentes prácticas, se debe procurar hacerla palpable para que el bailarín/intérprete pueda manejarla y gestionarla en el diseño de sus movimientos.

Cuando se genera energía, se pone en circulación y puede transformarse. Estos principios son esenciales para lograr las cualidades de la dinámica del movimiento. Es necesaria la circulación de la energía por todo el cuerpo, incluido el rostro, una parte del cuerpo difícil de abordar y que varía de un género de danza a otro. Si nos remontamos al siglo XIX, la línea a seguir era mantener una sonrisa congelada, en oposición al trabajo actual con la abstracción; en ambos casos hay una falta de circulación de la energía en el rostro. La opción es elegir entre un trabajo consciente o no, que decidirá el bailarín después de hacer circular conscientemente la energía por todo su cuerpo donde se detiene: cuello, muñecas, pies o rostro.



La cara de un bailarín se impregna de toda la energía que circula por su cuerpo.

[Por ejemplo,] en la danza folklórica mexicana los bailarines reproducen los movimientos siempre sonriendo, ya sea una boda, un funeral, una fiesta, como si la sonrisa fuera la única manera de representar el goce.¹

Los ojos y su mirada son un punto clave en el manejo de la energía, revelan la existencia o la falta de energía que se transmite por todo el cuerpo. Stanislavsky decía que la mirada vacía es reflejo de un cuerpo que tiene el alma dormida.

En la danza butōh, se han ido estableciendo movimientos y posturas del cuerpo: gestos del rostro llevados a la naturaleza de una máscara y los ojos al límite de su expresión hasta quedar en blanco. Esto responde a una estética concreta llevada por propia voluntad. El alma que se expresa a través de la mirada.

La mirada delata, se ve si se está trabajando con la mente, creando imágenes. Cuando hay un trabajo mental la mirada cambia, se ilumina. Cuando en un trabajo de grupo te jala el foco alguien específico, es que esa persona está creando dentro de su imaginario imágenes que le dan sentido al movimiento y desde ahí desarrolla y construye el movimiento.²

El trabajo de la mirada es mi obsesión y lo trabajo muchísimo. La mirada genera acciones. ¿Qué es lo que estás dibujando en el espacio? ¿Estás pintando el espacio? ¿Estás viendo lo que estás pintando, lo

1 Erick Nepomuceno, 1^{er} Grupo de enfoque México, mayo de 2021.
2 Marcela Aguilar, 2^o Grupo de enfoque México, noviembre de 2021.

que estás escribiendo, anhelando, construyendo? ¿Cuál es tu espacio imaginario? ¿Estás en un espacio que no existe o en un espacio real?³

La mirada, trabajar el foco, a qué dirección la dirijo en la escena. El maestro Manolo Vargas⁴ decía: “tienes que sentirlo”, no es el movimiento por sí, tienes que proyectar, trabajar sensaciones.⁵

El esquema de entrenamiento inicia con la aplicación de tres elementos básicos: la relajación, la concentración y la consciencia sensorial. Se complementa con la aplicación de elementos básicos que deberán estar presentes durante todo el programa: la imaginación, las fuerzas opuestas, el equilibrio frágil, los centros de energía pecho y abdomen, el uso de las emociones en el trabajo interpretativo para bailarines, el personaje en la danza y la presencia escénica.

Relajación

La relajación física y mental es creadora de una disposición consciente para el trabajo. Mente y cuerpo *dispuestos* y *en alerta*, sin tensiones ni rigidez. Relajar, disminuir tanto la tensión física como psíquica. Respirar de modo consciente y relajar.

Por medio de la relajación se pueden disminuir las tensiones físicas y psíquicas que dificultan el trabajo de los bailarines en el escenario. Es un componente fundamental para la gestión de la energía. La relajación permite la concentración y ésta, a su vez, permite que nos relajemos; por consiguiente, se crea una disposición consciente para el trabajo.

3 Víctor Manuel Ruiz Becerra, 2^o Grupo de enfoque México, noviembre de 2021.
4 Manolo Vargas (1912-2011) fue un bailarín, coreógrafo y maestro de danza jalisciense, discípulo de las hermanas Encarnación y Pilar López.
5 María Elena Anaya, 2^o Grupo de enfoque México, noviembre de 2021.



Cuando el oxígeno está fluyendo libremente por todo el cuerpo, permitiendo a todos los sistemas funcionar a su máximo potencial, se alcanzan estados de bienestar corporal.

François Delsarte formuló la “ley del ritmo vital”, en la que todo movimiento procede de una alternancia equilibrada y rítmica entre la relajación necesaria para producir una tensión y toda tensión seguida por una relajación. Esta idea ha sido continuada por Dalcroze, Laban, Graham y Humphrey, entre otros.⁶

Por su parte, Peter Brook, uno de los directores más influyentes del teatro contemporáneo, dice:

El movimiento de los animales es hermoso pues sus cuerpos carecen de tensiones. Pero tampoco están relajados del todo. Están listos para moverse en cualquier momento, ya sea para escapar de un ataque, ya sea para saltar sobre su presa. Los animales mantienen al mismo tiempo dos estados físicos; el cuerpo está liberado y en justo equilibrio, y la mente está enfocada y alerta. En consecuencia, pueden reaccionar rápidamente; pueden emplear su fuerza y hacer uso de una fina precisión. Ese debería ser el estado fundamental de un actor⁷ sobre el escenario.⁸

*Véanse los ejercicios de las páginas 66-68 (capítulo 3).

Concentración

Centrar la atención mental en un objeto determinado. Concentración y atención están relacionados. Para un trabajo interpretativo

6 “Las leyes de François Delsarte”, Body Ballet, 18 de agosto de 2015, <https://www.bodyballet.es/las-leyes-de-francois-delsarte>

7 Aplicable también al bailarín/intérprete.

8 Peter Brook citado por Yoshi Oida, *Un actor a la deriva*, Ciudad de México: Ediciones El Milagro, 2017, pp. 64-65.

consciente y pleno se debe poder centrar la atención en diferentes objetos simultáneamente, de acuerdo con aquello que se requiere para la interpretación, es decir, la *pluricentralidad* de la atención.

En un trabajo coreográfico, se tendrán que atender varios planos de atención: la técnica, la memorización de las frases de movimiento, la música, los acentos musicales, el espacio, la respiración, la intención, el personaje —si lo hay—, los otros bailarines, la escenografía, la iluminación, el vestuario y el público.

La concentración es un entrenamiento tan necesario como el del cuerpo. Una vez que se ha comprendido cómo sostener la concentración física como la mental, entonces se aprende a liberarla.

*Véanse los ejercicios de las páginas 68-74 (capítulo 3).

Respiración

Respirar es un acto inconsciente y se hace sin pensar. Es una función que se realiza sin nuestro control mental. Aunque es una acción involuntaria, también sabemos que podemos controlar el mecanismo respiratorio a nuestra voluntad. Este es el único mecanismo que trabaja de ambos modos.

Existen tres fases básicas de la respiración: inhalación, exhalación y suspensión, que también se aplican a la escena. Estas acciones respiratorias tienen un impacto interno, provocan cambios en las sensaciones físicas y emocionales.

La respiración está en íntimo contacto con la emoción, por lo que cualquier cambio del estado respiratorio modificará la respuesta emocional. Para ayudarnos a desarrollar la respiración, existen ejercicios que se pueden aplicar con el uso de imágenes.⁹

9 Yoshi Oida, *El actor invisible*, Ciudad de México: Ediciones El Milagro, 2012, pp. 142-143.



En la danza, la respiración es la que genera, potencia y modela la energía del bailarín, pues es utilizada para acompañar el impulso del movimiento y para modificar el tono corporal y las emociones. Libera las tensiones ocasionadas por el esfuerzo de algún ejercicio o por la dificultad de ejecución de un movimiento complicado.

Por ejemplo, en la técnica Graham, el impulso motor va ligado al acto de respirar; es la base de la contracción y la relajación o *release*, antes de iniciar la contracción, con la espalda estirada hay una inspiración para expirar con la contracción; luego vendrá el *release* ligándose nuevamente a una inspiración. La respiración conduce la energía por todo el cuerpo en el espacio y en el tiempo, activa músculos, nervios y articulaciones. Tiene una dirección y una duración, lo que incide en las cualidades del movimiento y el fraseo; le puede otorgar potencia, suavidad, suspensión o ataque.

Con los estudiantes hay una cierta deficiencia en la falta de desarrollo de la respiración, su relación con el trabajo técnico y el manejo de la energía, sobre todo en la danza contemporánea y la clásica, que únicamente utiliza la respiración en la parte alta para no inflar el abdomen.

Por eso es necesario incluir la aplicación de este elemento tan importante en la formación del bailarín. La respiración se utiliza para preparar un giro, un *grand plié*, un salto, o mantener el equilibrio, dar la energía necesaria en un *allegro*, la fluidez de un *adagio*, o secuencia de movimiento, etcétera.

Un viejo refrán dice que “la gente común y corriente respira por el pecho; el sabio, por el *hara*, y el adiestrado, por los pies”. Sabio es quien practica la meditación; si lo hacen, concentren su respiración en el *hara*, es decir, el área justamente debajo del ombligo. Adiestrado es quien usa su cuerpo de manera altamente desarrollada, como un actor o un ejecutante de artes marciales.

A estas personas les ayuda recurrir a la imagen de sustraer la energía de la tierra.¹⁰

*Véanse los ejercicios de las páginas 74-77 (capítulo 3).

Percepción / conciencia sensorial

La conciencia sensorial se refiere a trabajar con las sensaciones captadas por el sentido del movimiento (cinestesia), también conocido como “sentido muscular”, “sentido de la vibración” o “sentido de la fluidez”, denominado así por Rudolf von Laban, con base en el objetivo a conseguir.

Pero la sensación por sí misma no modifica la percepción. Es importante hacer conciencia de aquello que no se ajusta con el objetivo que queremos alcanzar. Será necesario pensar en lo que se hace antes de hacerlo, crear un ambiente especial para el aprendizaje, de modo que el ejecutante se percate de qué hace y cómo lo hace.

Trabajar la respiración con imágenes ayudará a encontrar el objetivo que se desea. La respiración hace circular la energía y otorga conciencia del movimiento y eficacia a los músculos que se activan.

Posteriormente, se iniciará de manera gradual con una parte medular del programa: el uso de la energía, cómo generarla y dosificarla; y la circulación, retención y el trabajo de los centros de energía. Finalmente, se aplicará también para el trabajo de las emociones, de personajes, etcétera. También, la respiración y la imaginación son dos elementos imprescindibles que caben dentro de los principios básicos para el desarrollo del programa.

¹⁰ Yoshi Oida, *El actor invisible*, p. 144.



Todos estos componentes son importantes y necesarios y están íntimamente ligados unos con otros. Por eso, podrán confluír en los diferentes ejercicios en varias ocasiones, para lograr un desarrollo consciente de la gestión de la energía a través de la unión psicofísica.

El bailarín/intérprete trabaja con las sensaciones captadas por el sentido del movimiento, lo que se refiere al trabajo con la cinestesia. Trabajo de las sensaciones por las que se percibe el movimiento muscular, el peso, las posiciones de las partes del cuerpo, etcétera.

Las sensaciones son la reacción provocada por estímulos internos o externos que el bailarín/intérprete debe aprender a trabajar con base en el objetivo que se busca, sobre todo aquellas que implican la manera de hacer un movimiento.

Un cuerpo sensible es un cuerpo consciente de sus percepciones y sabe cómo darse los estímulos necesarios para obtener sus objetivos. Cuerpo entrenado en el plano psicofísico, capaz de asociar e integrar las sensaciones al movimiento, las emociones, las situaciones, los espacios y las imágenes.

Para Laban la danza abarca toda la existencia física, emocional e intelectual. La totalidad del ser humano se involucra cuando se mueve. La energía neuromuscular no puede emplearse en acciones del cuerpo sin la participación mental-emocional. Hacer un esfuerzo implica la totalidad de la persona.¹¹

Los ejercicios de relajación, concentración, percepción y sensaciones serán el fundamento para el trabajo con los demás componentes que conforman el entrenamiento interpretativo.

*Véanse los ejercicios de las páginas 77-83 (capítulo 3).

11 Rudlof von Laban, *El dominio del movimiento*, Madrid: Editorial Fundamentos, 1987, p. 267.

Gestión de la energía

Es un apartado medular en el estudio de la interpretación, contiene el procedimiento básico del uso de la energía, cómo generar, dosificar, circular y retener el trabajo de los centros de energía.

La palabra griega *ἐνέργεια* (*energeia*) quiere decir “estar listos para la acción”. Cuando toda la fuerza está concentrada, lista para ser liberada en el espacio, el instante que precede a la acción, el ejecutante experimenta una preparación dinámica. Existe un compromiso muscular, nervioso y mental dirigido a un objetivo.¹²

Generar, modelar, poner en circulación la energía, liberar para sentir y controlar los impulsos para que se transmitan a cada fibra de nuestro cuerpo. La energía debe circular por todo el cuerpo y eso involucra también la cara, los ojos, la mirada, esta última fuente poderosa de energía. Uno de los principios fundamentales de las danzas de la India dice que donde va la mirada, va la mente; donde van la mirada y la mente, va el cuerpo; donde van la mirada, la mente y el cuerpo, ahí está la atención del espectador.

El sonido también ayuda a generar la energía, a aumentar el gasto energético. Eugenio Barba incorpora dentro de su entrenamiento el uso de la voz, acompañada de acciones físicas y canciones. Modelar la energía con el sonido.

La respiración es la gran generadora de energía. Se debe hacer conciencia de la importancia del acto de respirar, tanto para la gestión energética como para un buen desempeño técnico.

En cada situación, cada bailarín/intérprete, cada creador elegirá el centro desde el cual se generará la energía en un punto específico del tronco. Pero es importante ser consciente y preciso

12 Eugenio Barba, *La canoa de papel. Tratado de antropología teatral*, Bilbao, España: Editorial Artezblai, 2013, p. 90.



de dónde partirá, para que físicamente sea eficaz. Lo importante es localizar e imaginar el lugar del cuerpo donde tal fuente de energía está situada, lo que permitirá “pensar la energía”, experimentarla, hacerla tangible, desviarla con sutiles variaciones y potenciarla, modelándola, transformando el *bios* natural en *bios* escénico.

*Véanse los ejercicios de las páginas 84-91 (capítulo 3).

Imaginación

La imaginación es uno de los recursos más utilizados en la danza, pues ayuda a descubrir la conciencia sensorial de determinadas partes del cuerpo. Conlleva una energía determinada, proporciona una dinámica y una calidad al movimiento. Se debe procurar utilizar imágenes que sean activas, que promuevan la acción. La imagen trae una energía determinada, una calidad de movimiento y una dinámica que se asocian inmediatamente al movimiento.

Eric Franklin¹³ afirma que la imaginación te permitirá descubrir nuevos paisajes interiores. La imaginación incide en la circulación de la energía y en las cualidades del movimiento. Los coreógrafos siempre se han valido del uso de imágenes, desde Martha Graham hasta los posmodernos como Trisha Brown y Merce Cunningham.

La danza estimula la imaginación y a su vez la imaginación nutre a la danza. Imaginación mental: pensar como si estuviera realizando el movimiento. ¿Qué músculos se necesitan? ¿Dónde colocar el peso y la mirada?

13 Eric N. Franklin (nacido el 28 de febrero de 1957) es un bailarín suizo, educador de movimiento, profesor universitario, escritor y fundador del Método Franklin, que combina visualización creativa, anatomía corporal, ejercicios físicos y mentales y habilidades educativas.

- Imaginación visual: uso de imágenes mentales específicas y direcciones claras.
- Imaginación auditiva: basada en los sonidos y la música. El cerebro tiene una tendencia innata para adaptarse a los ritmos y a los tonos. Variaciones de ritmos: lentos, muy rápidos, percutidos, alargados...
- Imaginación kinestésica: emociones y sensaciones para diseñar el movimiento.

Las imágenes pueden provenir de la naturaleza, de materiales, colores, animales, lugares u objetos diversos deben llevarnos a la acción, motivarnos a movernos. La imaginación genera energía. La energía que está en la naturaleza está en armonía; utilizar imágenes que provienen de una cascada, de nubes en el cielo o de árboles movidos por el viento nos pone en sintonía inmediata con el movimiento que fluye por toda la red muscular y se exterioriza en una acción.

En la creación coreográfica también se recurre a explorar a través de la imaginación con diferentes dinámicas de movimiento, modular la energía, es decir, su incidencia en las cualidades del movimiento.

Generar energía es ponerla en funcionamiento por parte del intérprete. La circulación de la energía se refiere a su transitar fluido por todas las partes del cuerpo.

*Véanse los ejercicios de las páginas 91-93 (capítulo 3).

Fuerzas opuestas

La primera oposición es contra la fuerza de gravedad. Animales y hombres luchan contra el peso. Las oposiciones son la esencia de



la energía y representan la interacción entre dos polos. Y puesto que uno depende de la existencia del otro, son complementarias. En la danza utilizamos la partitura energética, la energía contenida, inmovilidad móvil y el equilibrio inestable.

La partitura energética o matices que se encuentran en los polos opuestos: energía fuerte y suave. Eugenio Barba nos habla de diferentes clases de energía de acuerdo con diferentes culturas: “energía animus – vigorosa, fuerte, energía ánima-suave-delicada”.¹⁴

La energía contenida: “[...] en el Teatro Nô como en el Kabuki existe la expresión ‘tameru’, que indica la acción de retener, conservar; capacidad de retener la energía, de concentrar en una acción limitada en el espacio la energía necesaria para una acción más amplia.”¹⁵

Inmovilidad móvil: la omisión en escena significa “retener”, no hace falta un desbordamiento en la acción y expresividad para demostrar una calidad en su representación. El encanto radica en el máximo de intensidad y mínimo de actividad. Todo sucede por dentro.

El equilibrio inestable: la fuerza de la gravedad es el primer obstáculo al que nos enfrentamos, es una tensión de dos fuerzas opuestas. Con su técnica de movimiento, Doris Humphrey propone el principio de suspensión-caída, la oscilación de un punto a otro; lo definió como “el arco entre dos muertes”, caer y recobrar el equilibrio llegando al punto máximo de suspensión y volver a caer. Hay un permanente incremento de la energía que siempre reinicia en su punto opuesto. Es un momento crítico, vulnerable, frágil y a la vez de mucha intensidad.

Las fuerzas opuestas se utilizan en todas las técnicas dancísticas, pues otorgan la verticalidad, las resistencias, los cambios de

dirección, los giros, los saltos, el volumen, las calidades y cualidades del movimiento.

Hay un momento de acumulación de la energía, tal como lo hacen los animales antes de atacar, en el que se percibe una cierta actitud de retroceso antes de lanzarse hacia la presa para regresar posteriormente al reposo. Lo que menciona Eugenio Barba como *sats*, esa energía suspendida y activa antes de la acción, que puede ser para realizar una acción suave o con toda la fuerza. Ahí es donde se establecen esas dos fuerzas opuestas, una que retiene y la otra que impulsa hacia el objetivo. Contraste de fuerzas.

*Véanse los ejercicios de las páginas 93-94 (capítulo 3).

Equilibrio frágil

La utilización de nuestro cuerpo es diferente en la vida cotidiana a la que usamos en la escena, es decir, es una técnica extra-cotidiana. Hay un elemento importante que debemos tomar en cuenta y es el equilibrio. Una alteración de él compromete la presencia del bailarín/intérprete en el momento que precede a la expresión intencional.

Al alterar el equilibrio de diferentes maneras entramos en un modo excepcional, inusual al que utilizamos en nuestra vida ordinaria. Se crean dos tensiones que nos obligan a buscar otras formas de equilibrio. Es una manera de ponernos en alerta, de activar nuestra atención hacia esos puntos.

De acuerdo con Doris Humphrey:

Reflexionando sobre los ritmos de cambio de peso, el mecanismo del andar consiste en el equilibrio sobre una pierna mientras los músculos levantan y adelantan la otra [...] En el animal humano, el andar es la pauta clave de la caída, y la recuperación, mi teoría del movimiento,

14 Eugenio Barba, *La canoa de papel. Tratado de antropología teatral*, p. 98.

15 Eugenio Barba, *La canoa de papel. Tratado de antropología teatral*, p. 52.



es decir, el ceder a la gravedad y rebotar. Ésta es, a mi juicio, la esencia de todo movimiento. La vida toda fluctúa entre la resistencia y la sumisión a la gravedad [...] Hay dos puntos inanimados en la vida física, el cuerpo inmóvil en el que son invisibles los mil ajustes que lo mantienen erguido, y la horizontal, la última quietud.¹⁶

*Véanse los ejercicios de las páginas 94-95 (capítulo 3).

Centros de energía pecho y abdomen

La utilización de los dos centros puede ser muy eficaz, según el objetivo que se deba lograr de acuerdo con la coreografía o trabajo escénico. Esto provoca mayor presencia escénica, control, conciencia del peso y el espacio, entre otras cosas.

El centro energético en el pecho lo adjudicó François Delsarte; para él, sede del ser emotivo y moral en Occidente. En cambio, en la danza clásica se sitúa en la cintura. El centro del movimiento es donde se origina el impulso.

En la tradición oriental el *hara* se sitúa a unos cuantos centímetros por debajo del ombligo. Es el centro de gravedad del cuerpo humano. El concepto japonés del *hara* es el núcleo de todo el ser. Centro de la fuerza, de la salud, de la energía, de la integridad de una persona y de la percepción que tiene de su relación con el mundo y el universo. Es imprescindible tener un *hara* bien fortalecido para poder desarrollar cualquier actividad física o espiritual, artes marciales, meditación o el teatro.¹⁷

*Véanse los ejercicios de las páginas 95-98 (capítulo 3).

16 Doris Humphrey, *La composición en la danza*, Ciudad de México: Dirección General de Difusión Cultural, 1981, pp. 121-122.

17 Yoshi Oida, *El actor invisible*, p. 36.

Las emociones en el trabajo interpretativo de los bailarines

Siempre existe la posibilidad y la libre elección de no utilizar las emociones en un trabajo coreográfico. Pero trataremos de incluir algunos recursos que puedan aportar material y ser de interés para un ejecutante que así lo desee. Ello ha sido un tema controversial en los últimos tiempos, pero se ha observado que las emociones se han trabajado tanto en la danza figurativa como en la abstracta. La propuesta no es igual a la que se plantea en el arte dramático, ya que nuestro lenguaje es el movimiento y el cuerpo se usa de manera diferente que en el teatro y en la vida cotidiana.

El “éxtasis creador del artista”, un estado del alma, un emocionarse para emocionar.

Denis Diderot (1713-1784) quien afirmaba que un artista es un observador de la Naturaleza en todas sus manifestaciones, es un espectador permanente del mundo físico, intelectual y espiritual. Además, el artista se sumerge en la observación de sí mismo para recrear una realidad cotidiana o una ilusión con naturalidad artística. Al conocer los signos internos de sus sentimientos, adquiere la capacidad de apropiarse para imitarlos y proyectarlos al público. Diderot contraponen al actor instintivo con el actor consciente y reflexivo que tiene el control sobre sus acciones y actitudes.¹⁸

Un famoso actor de Kabuki afirmaba que él podía enseñar el gesto que indica mirar la luna: “Te puedo enseñar el movimiento únicamente hasta la punta de tu dedo en dirección al cielo. Pero de la punta de tu dedo hasta la luna es tu propia responsabilidad.”¹⁹

18 David Apolinar Rincón Pérez, “Nota editorial”, en: Denis Diderot, *La paradoja del comediante*, Colección Argumentos, México: Fontamara, 2010, pp. 12-14.

19 Yoshi Oida, *El actor invisible*, p. 193.



De acuerdo con Luis de Tavira, el bailarín/intérprete articula estímulos invisibles, imaginarios, propicia la peripeca mental y la dinámica del personaje, abre el espacio interno y crea el mundo subjetivo, tanto en una obra formal y abstracta como narrativa.²⁰

Rudolf von Laban hizo una de las aportaciones más notables al estudio de los signos de la expresión a través del movimiento. Se basó en las acciones de esfuerzos básicos y las sensaciones de movimientos: tiempo, espacio y energía. Energía igual a esfuerzo; y para la comprensión del “esfuerzo” hay que tener en cuenta el peso, el tiempo, el espacio y el flujo. Según Laban, las acciones anímicas surgen de la combinación de las cualidades del esfuerzo con que se efectúan las acciones y las transiciones entre cada una de ellas.²¹

Por su parte, Doris Humphrey comenta:

Insisto desde el trabajo en clase y también con los bailarines profesionales, en que el movimiento debe fundarse en un propósito, naturalmente, hasta la danza técnica tiene una motivación. El impulso hacia el movimiento puede surgir de la fuente más tenue y sutil, aunque lo suficientemente fuerte como para que algo ocurra. La virtud del pequeño movimiento.²²

Es importante tomar en cuenta las aportaciones de Laban al estudio de las emociones para los bailarines/intérpretes:

- La gestión precisa de la energía (tensión/relajación).

20 Patricia Cardona, *Dramaturgia del bailarín cazador de mariposas*, México: Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza “José Limón”, Instituto Nacional de Bellas Artes, Escenología, 2000, p. 52.

21 Rudolf von Laban, *El dominio del movimiento*, p. 46.

22 Doris Humphrey, *La composición en la danza*, pp. 126-127.

- Tipos de movimiento: excéntricos, concéntricos, rectos, circulares, espirales, cortados, ligados, etcétera.
- Uso de las oposiciones y sucesiones. Direcciones del movimiento en el espacio.
- Flujo del movimiento: continuo, discontinuo, etcétera.
- Tiempo: duración, velocidad, fraseo: acentos, pausas, desarrollo rítmico de las secuencias. Ritmo emocional.
- Velocidad (relación con el peso).
- Esfuerzo (peso, tiempos, espacio, flujo). Relación de las dinámicas del esfuerzo con las direcciones en el espacio.
- Economía de los medios de expresión. Relación de la respiración con el movimiento.

*Véanse los ejercicios de las páginas 98-102 (capítulo 3).

El personaje en la danza

El personaje en la danza nace con el ballet clásico —el Ballet Comique de la Reine, en el siglo XVI— y ha ido evolucionado con el transcurso del tiempo. La danza se ha nutrido de diferentes corrientes y disciplinas artísticas como el teatro, el cine, las artes plásticas, la literatura y la música, entre otras. Hay movimientos que desestructuran al personaje dramático: los expresionistas, los futuristas, los simbolistas, etcétera, además del movimiento abstracto y antinarrativo de finales del siglo XX que ha cuestionado el personaje en la danza.



Hasta en el teatro ha sido difícil definir la condición exacta del personaje en el hecho teatral. Diderot afirma que:

La Naturaleza humana le otorga cualidades a un personaje, es la que le permitirá perfeccionar su técnica, su trabajo y su experiencia [...] Los grandes artistas son grandes imitadores de la Naturaleza, fundamentalmente porque son espectadores asiduos de lo que sucede en torno a ellos tanto en el mundo físico, como en el moral.²³

Para Diderot, el actor debe ser capaz de crear y recrear una verdad, una ilusión con imaginación y memoria. Por otra parte, Yoshi Oida nos dice:

Al actuar uno se involucra totalmente con el personaje que representa [...] Se puede sentir la relación entre el “yo” totalmente entregado al momento y el “yo” que se aparta y observa. El “observador” da órdenes; decide, por ejemplo, empieza a modificar la forma corporal, lo cual, a su vez, alterará las emociones. Más allá del personaje, existe un ser humano más fundamental, y este “fundamental ser humano” es el que hace que el escenario cobre vida. Simplemente construir “el personaje” no es suficiente.²⁴

En la danza actual, el personaje ha cambiado, pero sigue siendo necesario para algunas propuestas coreográficas. Es cuestión de encontrar las formas de trabajo adecuadas que sean eficaces para las diversas opciones estéticas de la danza.

El cuerpo del intérprete es el lienzo donde se inscribe el personaje a través de la creación del movimiento, es decir, es presencia

23 Denis Diderot, *La paradoja del comediante*, Ciudad de México: Fontamara, 2010, p. 13.

24 Yoshi Oida, *El actor invisible*, p. 96.

hecha movimiento; la acción bailada vale por sí misma a través del personaje.

Trabajar a partir de todo aquello que responda al trabajo físico y de movimiento, a las dinámicas y las formas de movimiento, ideas, imágenes, sensaciones y emociones, siempre con los dos elementos pilares del entrenamiento para la interpretación: imaginación y respiración.

Es a partir de Laban que se puede construir un personaje basándose en el análisis de los factores de movimiento y las variaciones del *effort* (esfuerzo).

Con la danza moderna, como el expresionismo alemán que se comprometió con el presente histórico, en Estados Unidos su vertiente psicológica, como es el caso de Martha Graham o social con Doris Humphrey, cuando compuso el drama alegórico *Lament for Ignacio Sánchez Mejías* para José Limón.

A partir de la danza-teatro de finales del siglo xx se ha ido transformando la idea de personaje en la danza que puede ser interpretado por varios bailarines al mismo tiempo, con una constante establecida que los lleva a sugerir más que proponer un personaje absoluto. El personaje dramático en la danza tuvo su resonancia en la danza neoclásica, la danza española y algunos movimientos de la danza contemporánea en Kurt Jooss, Martha Graham, Jiří Kylián, Mats Ek, Pina Bausch y Maurice Béjart, entre otros.

¿Hay personajes en la abstracción? La generalidad de opiniones dice que no. Merce Cunningham especifica: “Cuando al asumir [el movimiento] llegas a cualquier cosa, es como un acto de malabarismo, porque en ti está cómo quieres que se vea el movimiento, y al mismo tiempo hay una persona, que no eres tú, que está ejecutando el movimiento.”²⁵

25 Merce Cunningham citado en Jordi Fàbrega, *Interpretación para bailarines. Fundamentos teóricos y cien ejercicios prácticos*, Barcelona: Institut del Teatre, Diputació de Barcelona, Ediciones Mahali, 2019, p. 258.



No hay personaje en las coreografías abstractas, pero hay una transformación de uno mismo. Esta transformación se vincula con la gestión de la energía. Ésta será la base de las diferentes opciones para trabajar con un personaje. El trabajo deberá centrarse en la búsqueda de imágenes, sensaciones, emociones que se perciben del personaje y no en una narrativa biográfica.

*Véanse los ejercicios de las páginas 102-105 (capítulo 3).

Presencia escénica

¿Por qué es importante la presencia escénica y cómo se adquiere? La presencia escénica —el *bios* escénico— es esencial para la vida escénica de un intérprete, pues da claridad a su creación para poder integrar y conectar con el público. Es un trabajo mental y físico que comienza desde la inmovilidad. Existe una visualización de imágenes e ideas para trabajar corporalmente el monólogo interno. La presencia escénica es una cualidad extracotidiana que, como dice Eugenio Barba, “se encarga de usar el máximo de energía y esfuerzo para un resultado mínimo pero cargado de contenido. La vida que se revela con el máximo de intensidad en el mínimo de actividad”.²⁶ Es la energía que vuelve al cuerpo escénicamente *decidido, vivo, creíble*. De este modo, el actor/bailarín, su *bios* escénico, logra mantener la atención del espectador antes de transmitir cualquier mensaje.²⁷

Como se mencionó previamente, tanto en el teatro Nô como en el Kabuki existe la expresión “tameru”, referida a la capacidad de retener la energía, de concentrar en una acción limitada en

el espacio la energía necesaria para una acción más amplia.²⁸ Esta capacidad resulta ser, por antonomasia, un modo de indicar la calidad del actor. Para decir que el alumno tiene suficiente presencia escénica, el maestro dice que tiene o no “*tame*”. La vida se revela con el máximo de intensidad en el mínimo de actividad.²⁹

Podemos comenzar por reconocer la geografía del cuerpo. Nuestro eje, la columna vertebral alargada, la que nos sostiene y nos equilibra, las extremidades: piernas y brazos. Estando de pie observamos los puntos mínimos de tensión y de desequilibrio; hasta el cambio más sutil nos afecta internamente y provoca una manera de sentirnos emocionalmente. Desplazarse por el espacio, sentarse, retomar la marcha, detenerse; poner un foco de atención definido y un sentido de exigencia y premura para la acción... observar y observarse. Estar en el aquí y el ahora, mantener los dos estados: el ser subjetivo y el ser objetivo. El cuerpo está siendo “observado”, confrontado con uno mismo. La expresión animal es “el estar allí”, totalmente presente.³⁰

La concentración y la relajación que se trabajan desde los primeros ejercicios y antes del inicio de cualquier actividad previa a la acción, son esenciales para lograr la presencia total. Un cuerpo relajado está dispuesto a recibir y, al mismo tiempo, preparado para el acecho, para la acción. Se debe pasar por un proceso de desinhibición para tener la disponibilidad del control mental y la entrega para la reacción. Soltar los hábitos adquiridos y entregarse a las imágenes y sensaciones que habitan en el espacio mental da significado y dirección a las acciones que reverberan en el cuerpo. Los ejercicios de sensibilización preparan al bailarín/intérprete para oír y ver con todo el cuerpo.

26 Eugenio Barba, *La canoa de papel. Tratado de antropología teatral*, p. 53.

27 Eugenio Barba, *La canoa de papel. Tratado de antropología teatral*, p. 27.

28 Eugenio Barba, *La canoa de papel. Tratado de antropología teatral*, p. 52.

29 Eugenio Barba, *La canoa de papel. Tratado de antropología teatral*, pp. 52-53.

30 Patricia Cardona, *Dramaturgia del bailarín cazador de mariposas*, p. 114.



Como nos lo recuerda Patricia Pardona: “La concentración es el arte de la presencia. El cuerpo está donde la mente está. Se trata de ser como el animal. El animal es. No pretende ser”.³¹

El video que realicé sobre la percepción del espectador contiene imágenes que ilustran esta espectacularidad de la naturaleza. Ahí vemos cómo el comportamiento de los animales en su hábitat natural es el antecedente del comportamiento de los bailarines/actores en la escena. Comparten la misma energía preexpresiva o motores de movimiento, estamos hablando de cuerpos que son *bios* en acción.³²

La energía y su gestión consciente se preparan desde los ejercicios del entrenamiento, aprendiendo a manejar el tono muscular y el cómo liberar la energía en cada movimiento para generar impulsos emocionales, que luego deberá encontrar en el momento creativo de la improvisación o de la función.

“La presencia física total”, estar extremadamente concentrado, casi inmóvil, pero en esta inmovilidad tener todas sus energías, como un arco tenso listo para disparar. Hay una palabra escandinava –sats–, la energía recogida en sí misma, que es el punto de partida de la acción, momento en que se concentran todas nuestras fuerzas antes de dirigir las a una acción.³³

Todos los elementos considerados para trabajar en la interpretación para bailarines contribuirán a desarrollar la presencia del intérprete. Su cuerpo tendrá la fuerza y la energía necesarias

31 Patricia Cardona, *Dramaturgia del bailarín cazador de mariposas*, p. 115.

32 Patricia Cardona, *Del bios escénico a la poética del bailarín/actor. Una metodología de El Cuerpo que Crea*, México: Paso de Gato, p. 29.

33 Eugenio Barba, *La canoa de papel. Tratado de antropología teatral*, p. 146.

para ser “visto”, con la aplicación de las oposiciones, una fuerza impulsa el movimiento y otra lo retiene, esto exalta el cuerpo del bailarín y hace que tome vida escénica. La concentración es vital para preparar la energía que se necesita en escena para obtener la presencia. Es un cuerpo penetrado por la conciencia, preparado para dirigir la atención hacia el objetivo que desea conseguir.

En conclusión, la interpretación es el trabajo consciente de la energía, cuya práctica contribuye a desarrollar la presencia escénica del intérprete y la relajación para utilizar la proporción justa y necesaria de energía en el desarrollo de sus movimientos, el autocontrol. Estas son dos energías que se ponen en funcionamiento, la energía física y la energía mental. Es un proceso de trabajo para fortalecer la vida escénica del bailarín/intérprete. Todo radica en el conocimiento y la práctica consciente de la gestión de la energía para lograr la presencia escénica del bailarín.

*Véanse los ejercicios de las páginas 106-107 (capítulo 3).





CAPITULO 3

ELEMENTOS PRIMORDIALES PARA LA
APLICACIÓN DE LA INTERPRETACIÓN
PARA BAILARINES

En este capítulo se presentan ejercicios relacionados con los contenidos y conceptos previamente expuestos.

Es importante tener en cuenta que los procesos de cada participante y de cada grupo con el que se trabaje, son diferentes.

La relación e interacción dentro de un grupo, la atmósfera que se genera, la concentración y la participación son fundamentales. La música es un buen complemento para trabajar; los mismos participantes pueden hacer sus propuestas musicales.

Deseamos que esta aportación sea de utilidad. Los contenidos podrán ser modificados de acuerdo con las necesidades de cada situación y de cada intérprete para su mejor evolución y desarrollo. También, cada profesor puede adaptar y diseñar los ejercicios de acuerdo con el grupo con el que trabaje, con la idea de que el aprendizaje profesor-alumno sea mutuo. El proceso está abierto y con posibilidad de cambiar para crecer.

Relajación

Respirar conscientemente y relajar. La relajación permite la concentración y, a su vez, la concentración permite que nos relajemos y por consiguiente se crea una disposición consciente para el trabajo.

Cuando el oxígeno está fluyendo libremente por todo el cuerpo, permitiendo a todos los sistemas funcionar a su máximo potencial, se alcanzan estados de bienestar corporal.

Ejercicio 1. Relajación de cada parte del cuerpo en el piso

Acostados en el piso, aflojar las tensiones utilizando la visualización imaginaria, procurando no moverse; si es necesario, dirigir la respiración para centrar la atención hacia esa zona.

Para potenciar la acción del diafragma, se deben realizar series de varias respiraciones abdominales. Hagan un recorrido por cada parte del cuerpo: cara, cejas, párpados, ojos, nariz, mejillas, labios, maxilares, lengua —pongan especial atención en ella, porque si

hay tensión en el cuerpo no se relajará—, manos, muñecas, dedos, antebrazos, brazos, pies, piernas, muslos, glúteos, columna vertebral, sexo, abdomen, pecho, nuca y cuello.

Después de este recorrido, con una serie de respiraciones, sintiendo todas las partes del cuerpo relajadas, iniciar la recuperación del tono muscular con movimientos suaves, localizando cada parte que ha entrado en juego.

Ejercicio 2. Tensar y relajar partes del cuerpo en el piso

Se pueden ir diciendo en voz alta las partes donde se siente tensión, o bien únicamente tensar y relajar cada parte del cuerpo. Poner atención de no contraer ninguna otra parte distinta a la que se esté trabajando.

Ejercicio 3. Estar de pie: conciencia activa¹

De pie, cuatro posiciones básicas de los pies:

- 1 Pies juntos.
- 2 Pies alineados al acetábulo, la cavidad por donde se inserta el fémur en la cadera; los pies guardan una distancia de siete centímetros en los hombres y de seis a nueve centímetros en las mujeres.
- 3 Pies separados al ancho de sus hombros (un cuadrado en el espacio).
- 4 Pies separados más allá del ancho de los hombros. Esta posición es observada frecuentemente en las artes marciales, por ser dinámica y equilibrada. Se pueden colocar los pies

¹ Yoshi Oida, *El actor invisible*, Ciudad de México: Ediciones El Milagro, 2012, pp. 42-43.



paralelos o en ángulo de 45°. El objetivo es lograr el estiramiento con la sensación de que la nuca se alarga hacia el cielo y la columna desciende dentro de la tierra.

Ejercicio 4. Tensar y relajar el cuerpo de pie

Realizar el ejercicio 2, procurando el equilibrio y sintiendo el peso y la gravedad con la correcta colocación del cuerpo.

Concentración

Centrar la atención mental en un objeto determinado. Concentración y atención están relacionados.

Ejercicio 1. Diferentes objetos de atención²

(adaptación de los ejercicios de concentración)

Los participantes deberán caminar por todo el salón, incrementado diez veces la velocidad en diferentes momentos, comenzando por el cero, que es la inmovilidad, hasta el diez, la máxima velocidad, sin llegar a correr. Al mismo tiempo, deberán ir observando a los diferentes compañeros y distinguir las variadas características corporales de cada uno, así como su vestimenta, peinado, accesorios o cualquier otro detalle visible. Eventualmente, uno comienza diciendo el nombre de un compañero, quien debe mencionar a otro. Una vez que todos hayan sido nombrados, vuelven a empezar hasta realizar varias repeticiones. Deben estar alertas a la distribución del espacio, cambiando de dirección cuando haga falta para no dejar zonas vacías.

El profesor o coreógrafo será quien indique las diferentes velocidades y podrá parar el movimiento para hacer preguntas sobre

2 Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines. Fundamentos teóricos y cien ejercicios prácticos*, Barcelona: Institut del Teatre, Diputació de Barcelona, Ediciones Mahali, 2018, p. 69.

los diferentes objetos de atención. Se sugiere que el ejercicio se desarrolle de manera gradual; primero, con un solo objeto de atención —por ejemplo, la velocidad—; luego, se añadirán otros, como alguna característica del rostro de sus compañeros, los nombres, el espacio, etcétera. El objetivo será incorporar gradualmente más objetos de atención para obtener resultados satisfactorios.

Ejercicio 2. Trabajo sobre los sentidos³ (VER VIDEO)

A. La respiración

Tomar conciencia del hecho de respirar. El ejecutante se concentra en la entrada y salida del aire, sintiendo todo el recorrido desde la entrada por la nariz, el paso por la tráquea, la llegada a los pulmones y la expulsión del aire, tanto por la boca como por la nariz. Es importante sentir todos los pequeños músculos que entran en juego durante la respiración.

B. Los sonidos

Centrar la atención en los sonidos dentro del salón y los que se oyen fuera, tratando de identificar los diferentes sonidos, así como su procedencia; posteriormente, crear una imagen para cada sonido. A continuación, trabajar conjuntamente la respiración y el sonido.

C. El tacto

Sentir la mano tocando diferentes partes del cuerpo. Diversas zonas de contacto con la ropa que llevan puesta hasta llegar a los pies que están apoyados sobre el piso.

Finalmente, trabajar con todos los focos de atención simultáneamente: respiración, sonidos, tacto y contacto con el piso.

3 Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines*, p. 70.



Ejercicio 3. El JO-HA-KYŪ: toda obra, todo acto, toda escena tiene una progresión activa (teatro japonés)⁴

Sentados en círculo, con los ojos cerrados, todos aplauden procurando un sonido uniforme, sin ningún conductor ni ritmo previamente establecido. Cada vez que el grupo logra integrarse, el aplauso debe acelerarse hasta llegar a un clímax. Luego, vuelve a bajar —aunque no tan lento como en el principio— hasta llegar a un punto en el que, una vez más, vuelve a acelerar para llegar a un segundo clímax y así sucesivamente.

Ejercicio 4. Bolsa de agua / como marionetas⁵

Parados, con los pies separados al ancho de sus hombros, imaginar que la piel es como una bolsa de plástico y dentro hay únicamente agua. No hay cerebro ni corazón ni estómago, solo agua clara y cristalina. Sin cerrar los ojos, observen el agua. Finalmente empieza a moverse: hacia adelante, a la derecha, a la izquierda y hacia atrás. Un movimiento hermoso y suave, exactamente como el del agua.

En su momento, cuando se haya instalado una clara sensación del cuerpo como agua, traten de sentir la fuerza de gravedad de la tierra. Una fuerza surge del centro de la tierra e invita a descender, abajo, abajo, pero la carne sigue siendo agua. La cabeza pesa, los hombros pesan, los brazos pesan por la fuerza de gravedad. Gradualmente, se van hundiendo hacia el suelo hasta quedar en cuclillas con la cabeza y los brazos relajados.

Después, imaginen que hay tres hilos que conectan su cuerpo con el cielo. Uno de esos hilos hace contacto con la coronilla y los otros dos hacen contacto con las muñecas. Los tres hilos empiezan a jalarlos hacia arriba, hacia el cielo, hasta encontrarse

4 Yoshi Oida, *El actor invisible*, p. 63.

5 Yoshi Oida, *El actor invisible*, pp. 43-44.

nuevamente de pie, estirados con los brazos suspendidos en el aire, como si la bolsa de agua se suspendiera en el aire. Entonces, una vez más, sientan la atracción de la fuerza de gravedad; los hilos desaparecen y los brazos y la cabeza caen hacia abajo, seguidos por el resto del cuerpo.

Continúen con este ejercicio moviéndose constantemente entre el cielo y la tierra, mientras su cuerpo sigue siendo agua. Con la repetición de estas acciones, el movimiento se acelera poco a poco. Hacia el final olvídense de los hilos de las muñecas, queda únicamente un hilo en contacto con la coronilla. Continúen subiendo y bajando durante unos momentos, sin ningún esfuerzo y, entonces, finalmente disminuyan el ritmo hasta detenerse en la posición de pie. Se sentirán “equilibrados y suspendidos”, entre las dos fuerzas del cielo y la tierra.

Ejercicio 5. Trabajo sobre los sentidos con diferentes niveles de atención simultáneos⁶ (VER VIDEO)

A. El espejo

En parejas, enfrentados, sintiendo todos los focos de atención trabajados en el ejercicio anterior, uno inicia un movimiento y el otro lo sigue en espejo.

B. Cambio de iniciativa y movimiento opuesto. Con base en el ejercicio A, realizar un cambio de iniciativa, pasando de uno a otro compañero, además de iniciar un movimiento opuesto al propuesto. La instrucción del cambio y el inicio del movimiento opuesto deben ser dados por el profesor o coreógrafo.

6 Yoshi Oida, *El actor invisible*, p. 71.





Lidya Romero y Cinthia Portes.



Ernesto Peart, Maximiliano V. Flores, Lidya Romero, Cinthia Portes, Melissa Palacios y Luis Valderrabano.



Ramsés Carranco, Vanessa Fuerte, Ernesto Peart, Martha Elena Welsh, Maximiliano V. Flores y Luis Valderrabano.



Ernesto Peart, Maximiliano V. Flores, Lidya Romero, Cinthia Portes, Melissa Palacios y Luis Valderrabano.



C. Gasto energético

Ambos se desplazarán por el espacio, procurando seguirse, cambiando la distancia entre sí, modificando espontáneamente la iniciativa y diferentes graduaciones del gasto energético.

Ejercicio 6. Concentración de la energía⁷

Colocados en la diagonal del salón, iniciar caminando hacia un punto y con una motivación definidos. Antes de comenzar el desplazamiento, observen y concéntrense en los músculos que se pondrán en movimiento. Posteriormente, caminen con la velocidad y la energía relacionada con la motivación elegida. Un compañero se colocará enfrente, tratando de impedir la marcha con su mano en el pecho o situándose detrás, con las dos manos deteniendo las caderas. De este modo se sentirá el gasto energético que se pone en funcionamiento. Luego podrán hacerlo solos para sentir la oposición del movimiento y observar todo el cuerpo en acción.

Respiración

En la danza, la respiración es la que genera, potencia y modela la energía del bailarín. Es utilizada para acompañar el impulso del movimiento, para modificar el tono corporal y las emociones. Libera las tensiones ocasionadas por el esfuerzo de algún ejercicio o la dificultad al ejecutar un movimiento complicado.

Ejercicio 1. La imagen visualiza el trabajo de los pulmones⁸ (VER VIDEO)

De pie o sentados cómodamente, con la espalda recta, inhalar lentamente por la nariz y exhalar por la boca. Al exhalar, imaginen que

⁷ Yoshi Oida, *El actor invisible*, p. 71.

⁸ Yoshi Oida, *El actor invisible*, p. 144.

el aire sale a través de los poros de la piel. Continuar con este ejercicio por varios minutos. Posteriormente, para un desarrollo mayor, imaginen que el aire entra al cuerpo por el ombligo y sale por los poros. Al visualizar la respiración en diferentes partes del cuerpo, se abren otras posibilidades.

El siguiente paso del ejercicio es imaginar que el aire entra por los pies y que se desplaza enseguida hacia el *hara*.⁹ Exhalen y visualicen la respiración saliendo del cuerpo por el *tan-den* —el punto medular del *hara*, alrededor de tres centímetros por debajo del ombligo— y que se pierde en la distancia. Aquí, es importante el uso de la imaginación para visualizar el trabajo de ingestión y expulsión del aire de los pulmones.



Ernesto Peart y Ramsés Carranco.

⁹ De acuerdo con Oida: "El *hara* se refiere al área del cuerpo que se sitúa a unos cuantos centímetros por debajo del ombligo. Es el centro de gravedad del cuerpo humano [...] El concepto japonés del *hara* consiste en algo más que una localización física; es el núcleo de todo el ser. Es el centro de la fuerza, de la salud, de la energía, de la integridad de una persona y de la percepción que tiene de su relación con el mundo y el universo". Yoshi Oida, *El actor invisible*, p. 36.

Ejercicio 2. Los sonidos imaginarios¹⁰ (VER VIDEO)

Al inhalar, imaginen estar diciendo prolongadamente “ah” y, al exhalar, emitir el sonido “om” o viceversa. Este ejercicio se puede combinar con el anterior, usando el ombligo para inhalar con sonido y los poros para exhalar, y así con otras combinaciones. La boca emite los sonidos para que, imaginariamente, se inhale y exhale por los diferentes puntos. Se pueden usar otros puntos como el esternón —colocando el dedo meñique en el ombligo y el pulgar en el esternón—, focalizando allí la respiración.



Lidya Romero, Cinthia Portes y Luis Valderrabano.

¹⁰ Yoshi Oida, *El actor invisible*, p. 144-145.

Ejercicio 3. Imágenes abstractas¹¹

Inhalar y, cuando los pulmones se hayan expandido al máximo, sostener la respiración. Imaginen que el aire que ha entrado, se ha viciado con el aire del cuerpo. Luego, exhalen y visualicen la expulsión del aire mezclado. Continuar hasta sentir que el aire fresco ha reemplazado al aire viciado. El aire se recibe, no se toma; esto provoca sensaciones diferentes.

Percepción / conciencia sensorial

El bailarín/intérprete trabaja con las sensaciones captadas por el sentido del movimiento, esto es, el trabajo con la cinestesia. Trabajo de las sensaciones por las que se percibe el movimiento muscular, el peso, las posiciones de las partes del cuerpo, etcétera. Es también nombrado “sentido muscular”, “sentido de la vibración” o “sentido de la fluidez” por Rudolf von Laban.¹²

Ejercicio 1: Despertar el cuerpo¹³ (VER VIDEO)

Hacer una serie de movimientos extensos, amplios pero simples, usando al máximo el espacio en torno a ustedes. Comprometan y utilicen todo el cuerpo. Ejecuten los movimientos con fuerza suficiente, pero sin forzar excesivamente los músculos. Los movimientos deben hacerse a modo de poner en práctica lo que sigue:

De pie, con las piernas ligeramente separadas, ábranse completamente, extiendan lo más que puedan los brazos y las manos y separen al máximo las piernas. Permanezcan en esta

¹¹ Yoshi Oida, *El actor invisible*, pp. 145-146.

¹² Rudlof von Laban, *El dominio del movimiento*, Madrid: Editorial Fundamentos, 1987.

¹³ Eugenio Barba, *La canoa de papel. Tratado de antropología teatral*, Bilbao, España: Editorial Artezblai, 2013, pp. 112-113.



posición abierta por algunos segundos. Imaginen que se están volviendo cada vez más grandes. Después de unos segundos, volver a la posición inicial. Repetir varias veces este movimiento, sin olvidar el objetivo del ejercicio diciendo “estoy despertando los músculos adormecidos de mi cuerpo, los estoy volviendo a la vida”.

Ahora ciérrense cruzando los brazos sobre el pecho y las manos sobre los hombros; doblen una o ambas rodillas e inclinen la cabeza. Imaginen que se achican, se ovillan, se contraen como si quisieran desaparecer dentro de ustedes mismos e imaginen también que el espacio alrededor se está empequeñeciendo. Con ese movimiento de contracción activen un complejo de músculos distintos al anterior. Vuelvan a la posición vertical y arrojen el cuerpo hacia adelante sosteniéndose sobre una pierna y extiendan hacia adelante uno o ambos brazos. Realicen este movimiento de distensión a la derecha y a la izquierda, usando el espacio lo más posible. En seguida, hagan un movimiento rítmico que asemeje al del herrero golpeando con el martillo sobre el yunque; realicen una serie de movimientos amplios, bien diseñados y completos, como si lanzaran un objeto imaginario en varias direcciones, ya sea levantándolo del suelo, ya sea manteniéndolo suspendido sobre la cabeza, arrastrándolo, empujándolo, cargándolo. Ejecuten estos movimientos a fondo, con suficiente fuerza y a ritmo moderado. Traten de no danzar. No contengan el aliento mientras se estén moviendo ni se apuren. Hagan una pausa después de cada movimiento. Este ejercicio dará gradualmente una sensación de libertad y de mayor vitalidad.

Dejen que estas sensaciones impregnen su cuerpo: es un modo de canalizar la energía y experimentarla a través de un uso particular de las pausas, de un equilibrio de lujo, de acciones que, partiendo del tronco, comprometen el cuerpo entero.



Martha Elena Welsh, Cinthia Portes, Maximiliano V. Flores, Lidya Romero, Ramsés Carranco, Luis Valderrabano y Ernesto Peart.



Ejercicio 2. Reconocer las caras¹⁴ (VER VIDEO)

Divididos en dos grupos, en dos líneas paralelas, enfrentados con los ojos cerrados, tendrán que reconocer la cara de quien esté enfrente palpando con las manos.



Arriba: Ernesto Peart y Lidya Romero. Abajo: Cinthia Portes y Luis Valderrabano.

Ejercicio 3. Bailar en función de lo que te provoca o percibes del otro¹⁵

En parejas, enfrentados a metro y medio de distancia, mirarse a los ojos; permitan dejarse entrar en la mirada del otro. Uno se moverá dentro de su espacio de acuerdo con lo que siente o lo que le provoca la relación visual con el otro. Pueden parar uno o lo dos cuando lo consideren necesario.

¹⁴ Eugenio Barba, *La canoa de papel*, p. 91.

¹⁵ Eugenio Barba, *La canoa de papel*, p. 91.



Luis Valderrabano, Cinthia Portes, Martha Elena Welsh, Ernesto Peart, Maximiliano V. Flores y Ramsés Carranco.

Ejercicio 4. Caminata en pareja¹⁶

Caminar en pareja, en línea recta, lado a lado, con ritmo moderado, avanzando, mirando ambos en la misma dirección. Uno de los dos tiene la opción de detenerse en cualquier momento, permanecer inmóvil por un tiempo y luego reiniciar la caminata. Su compañero debe estar atento a las acciones de su pareja para imitarla sin mirarla. Deben turnarse para que cada uno tenga la oportunidad de ser el iniciador. Después de haber practicado lo suficiente, opten por caminar y detenerse ambos indistintamente. Esta acción de flujo debe llegar a un clímax. Finalmente, las decisiones serán conjuntas y la caminata iniciará y cesará por sí misma. Aquí, es importante transmitir el mensaje por medio de sensaciones, no volteando a ver al otro; únicamente se podrá utilizar la visión periférica.

¹⁶ Lynne Anne Blom y Tarin L. Chaplin, *El acto íntimo de la coreografía*, México: Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza "José Limón", Instituto Nacional de Bellas Artes, 1996, pp. 40-41.

Ejercicio 5. Sentir a través del tacto diferentes objetos o superficies dentro del salón¹⁷

Touchar diferentes superficies y elementos que hay en el salón: paredes, suelo, ventanas, zapatos, ropa o cualquier otro objeto. Sean conscientes de que los elementos tienen diferentes tamaños, texturas, temperaturas, entre otras características y sean receptivos a las sensaciones que les provocan; exprésenlas bailando. Con la finalidad de estimular diversas calidades de movimiento, comiencen a ejercitar en sentir y aprovechar los diferentes elementos.

Ejercicio 6. Conversación espalda con espalda

Sentados en parejas, ubicados espalda con espalda de una manera cómoda. Cierren los ojos y permanezcan inmóviles por un momento para sentir la espalda del compañero. Comiencen a explorarla, tratando de investigar todo lo que puedan sobre el otro: más ancho o angosto, más alto o bajo, espalda fuerte o elástica, erguida, firme e inflexible, suave y se adapta, fría o caliente, textura de su piel o ropa. Después, iniciar una conversación espalda con espalda en la que sea igualmente importante “hablar” como “escuchar”. Traten de comunicarse lo más claramente posible para transmitir el mensaje deseado. Finalizado el diálogo, darse un masaje mutuo con la espalda para relajarse y poco a poco terminar. Permanezcan unos instantes inmóviles y luego intercambien la experiencia que tuvieron.

Ejercicio 7. Los abrazos¹⁸ (VER VIDEO)

Colocados en dos filas paralelas, separadas por unos metros. Una fila está de espaldas a la otra con los ojos cerrados. Los integrantes de la otra fila caminarán y, suavemente, abrazarán por la espalda a los otros, sintiéndolos. Lentamente se separarán, regresando hacia

atrás y comenzarán a bailar la sensación que les ha producido ese abrazo. Los otros se voltearán, abriendo los ojos para observar a sus compañeros. El ejercicio se repite a la inversa. Al final, terminan todos bailando con su pareja, moviéndose de acuerdo con las sensaciones que les provocó ser abrazados y abrazar.



Lidya Romero, Ernesto Peart, Elisa Rodríguez, Martha Elena Welsh, Maximiliano V. Flores, Ramsés Carranco y Cinthia Portes.

¹⁷ Eugenio Barba, *La canoa de papel*, p. 92.

¹⁸ Eugenio Barba, *La canoa de papel*, p. 92.



Gestión de la energía

Este apartado es medular en el estudio de la interpretación, pues contiene el procedimiento básico para el uso de la energía: cómo generarla, dosificarla, circularla, retenerla, en suma, el trabajo de los centros de energía.

Ejercicio 1. De cara al cielo¹⁹

De pie, firmemente sobre el piso, separar los pies al ancho de sus hombros y llevar su cabeza hacia atrás de modo que la cara mire al cielo. Abran al máximo la boca, los ojos y la nariz tanto como puedan. Los brazos se subirán estirados por encima de la cabeza; las manos se abren y las palmas también quedan mirando hacia arriba. Saquen la lengua extensamente y, en esta posición, con todo el cuerpo abierto, emitan prolongadamente el sonido “ah” hacia el cielo. Sostengan este sonido todo el tiempo que puedan; posteriormente, de manera paulatina bajarán los brazos, colocando la cabeza en su posición normal, cerrando los ojos y la boca. Respiren tranquilamente. Si este tipo de ejercicios se practican con regularidad, comenzarán a comprender de dónde proviene la energía.



Luis Valderrabano, Lidya Romero, Martha Elena Welsh y Ernesto Peart.

19 Yoshi Oida, *El actor invisible*, pp. 87-88.

Ejercicio 2. Respiración y movimiento

(adaptación de ejercicios planteados por Jordi Fàbrega Górriz)

- A. De pie, comiencen haciendo varias inhalaciones y exhalaciones; posteriormente, inicien con pequeños movimientos con diferentes partes del cuerpo, sin desplazarse, usando la respiración.
- B. Movilizando todo el cuerpo con desplazamiento, acompañado de la respiración.
- C. Creen pequeñas frases de movimiento con desplazamiento, utilizando la respiración. Luego, las mismas frases, sin utilizar conscientemente la respiración. Analicen las dos versiones para establecer la diferencia de sensaciones, calidad de movimiento e imágenes suscitadas en ambos casos.

Ejercicio 3. La mirada genera acciones²⁰ (VER VIDEO)

Los ejecutantes deben hacer acciones dirigidas a un punto específico, guiadas por la mirada. Dibujen en el espacio con todo su cuerpo. Modelen el espacio como un escultor, creando formas definidas. Se pueden utilizar únicamente partes específicas del cuerpo: los hombros, la espalda, los codos, las rodillas, las manos o cualquier otra.

¿Qué es lo que estás dibujando en el espacio? ¿Estás pintando el espacio? ¿Estás viendo lo que estás pintando, lo que estás escribiendo, anhelando, construyendo? ¿Estás en un espacio que no existe o en un espacio real?

20 Víctor Manuel Ruiz Becerra, 2º Grupo de enfoque México, noviembre de 2021.



Arriba: Lidya Romero, Cinthia Portes. Abajo: Luisa González y Ramsés Carranco.

Ejercicio 4. Bolsa de plástico llena de agua

Tomando de base el ejercicio 4 del apartado Concentración: de pie, con las piernas separadas el ancho de los hombros, imaginen que la piel es como una bolsa de plástico llena de agua. No hay órganos, solo agua. Sin cerrar los ojos observan el agua y, poco a poco, comienzan a moverse con el uso de su respiración hacia adelante, a la derecha, a la izquierda, hacia atrás, con movimientos suaves como el agua. Sientan la fuerza de gravedad de la tierra, que invita a descender. La cabeza pesa, los hombros y los brazos pesan; pueden bajar hasta las cuclillas, sintiendo la cabeza y los brazos relajados. Posteriormente, levántense como jalados por hilos invisibles y comienzan a desplazarse por el espacio, sintiendo la cantidad de líquido en cada parte del cuerpo. Esto les dará un tono muscular determinado. Podrán ir acelerando los movimientos con la respiración conforme vayan sintiendo más libertad.



Ejercicio 5. Sonido, generador de energía²¹ (VER VIDEO)

Comenzar a emitir sonidos, preferentemente con vocales, para después improvisar movimientos, desplazándose en el espacio. El sonido será el generador del movimiento, sin buscar ilustrarlo con el movimiento. Tras una orden de detener el sonido, el ejecutante seguirá moviéndose con la misma intensidad, aunque “emitiendo” el sonido mentalmente. Las pautas para este ejercicio serán la escala de volumen (del 1 al 5) y la orden de parar o reiniciar la emisión del sonido. Esto provocará que, a mayor volumen, mayor gasto energético.

Ejercicio 6. Moverse al compás de diferentes sonidos humanos o animales²²

Moverse en el espacio al compás de risas, gemidos, suspiros, lloriqueos, respiraciones entrecortadas, siseos, bufidos, quejidos, gañidos, aullidos, etcétera.

Ejercicio 7. Modelar la energía por medio de “escribir” una idea²³

Colocarse imaginando que están frente a un muro, pizarrón o superficie donde puedan dibujar. Escribir, con algún movimiento, una palabra que tenga un significado para cada uno. De acuerdo con eso, la calidad del movimiento tendrá su grado de energía y ritmo. Deben probar escribir con las diferentes partes del cuerpo. El ejercicio comenzará con una escritura frontal y luego, progresivamente, será circular, por el piso y en todos los planos del espacio.

Se puede trabajar en parejas, manteniendo un diálogo de acuerdo con lo que la pareja va “escribiendo” con su cuerpo.

²¹ Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines*, p.149.

²² Lynne Anne Blom y Tarin L. Chaplin, *El acto íntimo de la coreografía*, p. 196.

²³ Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines*, p. 149.



Ejercicio 8. Organización de la energía a través de las cualidades de los cuatro elementos: agua, tierra, fuego y aire²⁴ (VER VIDEO)

Los ejecutantes deben explorar las diferentes dinámicas para cada elemento, desplazándose por el espacio y utilizando todo el cuerpo.

- Agua: acostados en el piso, imaginar, primero, un agua tranquila, el mar en calma, la calidad relajada; poco a poco comienza a tomar fuerza: olas bravas, tormenta. Posteriormente, se hace el proceso a la inversa hasta gradualmente llegar a la calma.
- Fuego: en el piso, imaginar una llama tranquila. La combustión comienza en el diafragma con la respiración, que guiará el aumento del fuego. Lentamente, pasa al fuego que provoca incendios y poco a poco comienza el proceso inverso.
- Tierra: de pie, desde la inmovilidad, imaginen que son de barro y arcilla, y alguien los modela, una mano que les da forma y los aplasta con resistencia. Puede iniciar por la espalda, el abdomen, los brazos, las piernas, las manos o cualquier otra parte del cuerpo. La mano que modela determina las diferentes dinámicas: fuerte, suave, rápido, lento, golpea o acaricia, etcétera.
- Aire: de pie, imaginar que son aire suave, brisa ligera que se va convirtiendo en huracán. Posteriormente, inicia el proceso inverso. Pueden oponer resistencia o moverse suavemente con el aire.

En todos los elementos se deben observar las variaciones de energía, su combinación con el tiempo y el espacio. Cambios respiratorios y asociación libre de imágenes.

24 Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines*, p. 151.



Luis Valderrabano, Cinthia Portes, Lidya Romero, Ramsés Carranco, Ernesto Peart y Luisa González.

Ejercicio 9. Eco interno²⁵

Imaginen que en el centro del pecho se encuentran todos los impulsos activos de sus movimientos. Piensen este centro imaginario como la fuente de actividad interior, de la energía que dirige su cuerpo. Manden esta energía a la cabeza, a los brazos, a las manos, al tórax, a las piernas y a los pies. Dejen que una sensación de fuerza, armonía y bienestar penetre enteramente en el cuerpo. Cuiden que los hombros, los codos, las muñecas y también las rodillas no detengan el flujo de esta energía, que parte del centro imaginario, y déjenla fluir libremente. Se darán cuenta que las articulaciones no están hechas para rigidizar el cuerpo sino, al contrario, para permitirle usar las extremidades con la máxima

25 Eugenio Barba, *La canoa de papel*, pp. 113-114.

libertad y flexibilidad, imaginando que brazos y piernas obtienen su fuerza de este centro situado en el pecho —y no de los hombros a las caderas—. Prueben una serie de movimientos naturales: levantar los brazos, bajarlos, extenderlos en varias direcciones, caminar, sentarse, levantarse, acostarse, etcétera.

El ejercicio podrá evolucionar a una siguiente fase donde se incluyan objetos: pónganse un abrigo, utilicen unos guantes o un sombrero, después quítenselos, y así continúen. Pero ¡atención!, todos los movimientos deberán ser realizados por la energía que se irradia desde el centro imaginario que se encuentra en el pecho.

Ejercicio 10. Yo modelo el espacio²⁶

Ejecuten movimientos amplios y fuertes con todo el cuerpo, pero díganse a sí mismos “yo modelo el espacio como un escultor; en el aire que me rodea, dejo formas que parecen esculpidas por los movimientos de mi cuerpo”.

Creen formas fuertes y definidas. Para obtener esto, concéntrense en el comienzo y el fin de cada movimiento que ejecuten. Luego díganse “inicio un movimiento que crea una forma” y, después de haberlo completado, “lo he terminado, aquí está la forma”.

Simultáneamente sientan su cuerpo como si fuese una forma móvil. Repitan cada movimiento varias veces hasta que su ejecución se vuelva libre y muy placentera. Estos intentos se volverán semejantes al trabajo de un dibujante que retoma una y otra vez una línea para encontrar una forma mejor, más clara, más expresiva.

Imaginen que el aire les opone resistencia. Luego utilicen diferentes ritmos. Estos movimientos se podrán rehacer usando diferentes partes del cuerpo, por ejemplo, pueden modelar el aire únicamente con los hombros y los omóplatos, con la espalda, los codos, las rodillas, las manos, los dedos o cualquier otro elemento

²⁶ Eugenio Barba, *La canoa de papel*, pp. 114-115.

corporal. Con esto, podrán experimentar la sensación de fuerza y energía que corre dentro y fuera del cuerpo.

Ejercicio 11. Evolución e involución

Acostados en el piso, boca abajo, brazos relajados a los lados del cuerpo y los ojos cerrados, sientan primero el cuerpo como una masa informe e inerte y pesada. Paulatinamente, tomando la columna vertebral como generador de impulsos “eléctricos” que se irradian por todo el cuerpo, comenzarán a sentir pequeños “piquetes” en diferentes partes.

Poco a poco, transformen esa masa informe en algas, corales o alguna especie con ramificaciones y, progresivamente, comiencen a desplazarse como anfibio o reptil, usando sus extremidades para trasladarse de un lugar a otro. Pueden tomar pausas en diferentes momentos. Es importante tener en cuenta que la columna vertebral siempre debe ser el generador de la energía y el movimiento. Luego, comiencen a sentir los brazos y las piernas con una movilidad más libre para poder tomar la postura de los cuatro puntos (arrodillado con las manos sobre el piso) y de esta manera desplazarse en el espacio.

Lentamente, incorpórense en las dos piernas con movimientos de simio, hasta llegar a la verticalidad del *Homo erectus*, respirando conscientemente durante todo el ejercicio. En este punto, hagan una pausa de inmovilidad más larga para sentir la verticalidad, la sensación de estar sobre las plantas de los pies y el eje vertebral. A partir de allí, comiencen una “involución” progresiva, pasando por los puntos anteriores hasta llegar al estado inicial de masa informe.

Imaginación

La imaginación es uno de los recursos más utilizados en la danza, pues ayuda a descubrir la conciencia sensorial de determinadas partes del cuerpo; además, una energía determinada, proporciona



una dinámica y una calidad al movimiento y utiliza imágenes activas que promuevan la acción.

Ejercicio 1. Principio de trabajo con imagen²⁷

Todos los participantes deben pensar en una imagen y proponerla al grupo. Las imágenes deben provocar el movimiento, llevar a la acción y atribuirles más cualidades para enriquecer el trabajo. Luego se procede a ejercitar esas imágenes.

Ejercicio 2. La vela²⁸

Visualicen una vela y su flama; esta última puede estar titilando, chisporroteando de repente. La cera se derrite con lentitud y cambia la forma. Trabajar las dos calidades: derretimiento (lento-pesado) con una parte del cuerpo y el chisporroteo (rápido-ligero) con otra. A medida que la vela se derrite va cambiando su forma: alargada, retorcida, etcétera. Una gota de cera cae, rueda, se vuelca en el suelo y se endurece. Las gotas se van reuniendo y se forman racimos. Mezclen todas las imágenes y construyan una frase de movimiento individual que luego puede ser compartida en tríos, cuartetos o más. Con este ejercicio se trabajan la gravedad, la levedad, los cambios en el uso del espacio, la velocidad y el tempo.

Ejercicio 3. Abstracción de una imagen²⁹

Busquen un material de la naturaleza en fotografías, dibujos, videos.. Elijan un animal y observen sus cualidades particulares de movimiento: la forma de correr, de pelear, de jugar, de asearse, de comer; si tiene cola, ¿cómo la usa?; ¿es nervioso o tranquilo?; ¿es animal de manada o solitario?; ¿trepador o reptil?; ¿cómo es la

27 Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines*, p. 150.

28 Lynne Anne Blom y Tarin L. Chaplin, *El acto íntimo de la coreografía*, p. 161.

29 Lynne Anne Blom y Tarin L. Chaplin, *El acto íntimo de la coreografía*, p. 162.

textura de su piel?, ¿cuántas patas tiene?, ¿cuáles son los rasgos de su comportamiento, de su personalidad? Trabajen todo ese material, abstrayéndolo al movimiento humano.

Ejercicio 4. Cinco grados de abstracción de una imagen³⁰ (VER VIDEO)

Trabajo individual. Elijan una imagen y traten de manipularla, de modo que se tengan cinco versiones breves de movimiento; cada una más abstracta y alejada de lo convencional que la anterior, pero conservando la esencia de esa imagen. La primera versión debe ser muy figurativa y la última tan alejada de la original que no se pueda reconocer fácilmente, pero su espíritu y esencia permanecen ahí. Hagan una frase con las cinco versiones, comenzando por la última hasta llegar a la imagen original.

Fuerzas opuestas

Las oposiciones son la esencia de la energía. La primera oposición es contra la fuerza de gravedad. Animales y hombres luchan contra el peso. Las fuerzas opuestas se utilizan en todas las técnicas dancísticas, pues otorgan la verticalidad, las resistencias, los cambios de dirección, giros, saltos, volumen, calidades y cualidades de movimiento.

Ejercicio. Caídas por peso³¹ (VER VIDEO)

Parados, con los pies juntos, dejen ir el peso del cuerpo en bloque hacia adelante, atrás y a los lados, simples y con cambio de frente y, posteriormente, se detienen con un alto total. Repetir varias veces.

30 Lynne Anne Blom y Tarin L. Chaplin, *El acto íntimo de la coreografía*, p. 166.

31 Encuentro escénico "Confluencias. El camino solitario del actor" impartido por Else Marie Laukvik del Odin Teatret y Julia Filippo de Itinera Arte En Expansión, del 7 al 9 de enero de 2022, en el teatro "María Tereza Montoya", Ciudad de México.





Luis Valderrabano, Lidya Romero, Vanessa Fuerte, Maximiliano V. Flores y Luisa González.

Equilibrio frágil

El equilibrio es un elemento importante que debemos tomar en cuenta. Una alteración de él compromete la presencia del bailarín/ intérprete en el momento que precede a la expresión intencional.

El objetivo es modificar, con diferentes posturas del cuerpo, la forma de caminar, la posición de la cabeza, de los pies, la espalda, la cadera...

Ejercicio 1. Diferentes tipos de caminatas

Slow motion (cámara lenta) y cambio a tiempo normal.

Diferentes caminatas: llevando ligeramente el torso hacia adelante, por *Rond de jambe*, con cambios de peso, explorando posi-



Cinthia Portes y Ramsés Carranco.

ciones arriesgadas para desplazarse; con uso de brazos, torso y piernas en posiciones diversas.

Ejercicio 2. Trabajo en pareja [\(VER VIDEO\)](#)

Desplazamientos con el apoyo de una pareja en posturas fuera de centro.

Centros de energía pecho y abdomen

La utilización de los dos centros puede ser muy eficaz según el objetivo que se deba lograr, de acuerdo con la coreografía o trabajo escénico. Esto provoca mayor presencia, control, conciencia del peso y del espacio, entre otras cosas.

Ejercicio 1. Trabajo de resistencia o fuerzas opuestas³²

Trabajar imaginariamente con un material u objeto que les pueda proporcionar movimientos con cualidades específicas; por ejemplo, un alambre que se dobla, un papel o un cartón que se arruga, el caucho o las gomas que ofrecen diferentes cualidades de resistencia. En contraparte, pueden trabajarse el aceite, el lodo, la arena, etcétera. Siempre deben incorporarse el uso consciente de la respiración y las sensaciones que le provoquen estos elementos con el movimiento.

Ejercicio 2. Centros energéticos: tórax y abdomen (*hara*)³³

Imaginen que tienen un centro en el plexo solar. Denle la forma que gusten: esfera, cubo de dimensiones variadas y materiales diversos o cualquier otro de su elección. Esas cualidades deben ser trabajadas en sus movimientos. Comiencen a irradiar esa energía a las extremidades: piernas, brazos y cabeza. Progresivamente, después de sentirlo, comiencen a desplazarse en el espacio como consecuencia de esa energía. Pongan especial atención a la mirada; diríjanla hacia algún lado que los lleve al desplazamiento.

Ejercicio en parejas. Del mismo modo, utilizando todos los elementos de los ejercicios anteriores, trabajen en parejas, proyectando la energía entre dos y estableciendo un diálogo de acción-reacción.

Ejercicio 3. El centro en la zona del ombligo³⁴

El procedimiento es el mismo que para el plexo solar. Desde el ombligo irradian la energía a todo el cuerpo y en el espacio, tratando de observar la diferencia en el uso de cada centro.

32 Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines*, p. 153.

33 Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines*, p. 153.

34 Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines*, p. 153.

Centros simultáneos. Utilicen el centro del ombligo para las extremidades inferiores y el centro del plexo para la parte superior, desde la inmovilidad al desplazamiento en el espacio.

Ejercicio 4. Principio de las oposiciones³⁵

Derivado del ejercicio “Caídas por peso” del apartado Fuerzas opuestas, con variaciones: giros, saltos, caídas.

Ejercicio de caídas por peso: parados, con pies juntos, dejen caer su peso hacia adelante, con resistencia, hasta caer con una pierna doblada y regresar al centro. Repitan de igual manera a los lados y hacia atrás; simples y con cambio de frente.

Ejercicio 5. Distribución de la energía para recuperarse y bajar³⁶

Acostados en “estrella”, levántense en 20 tiempos sin apoyar las manos, sin acentos, con fluidez. Lo mismo para bajar. Repetir en 15 tiempos y, posteriormente, en diez, en cinco y en un tiempo. Observen el gasto energético y la localización de los centros de energía en cada variante, de acuerdo con los tiempos utilizados.

Ejercicio 6. Atribuciones diversas a la superficie para caminar

Imaginen que el piso es de lodo, arena, de vidrio, rocoso, resbaloso o correoso. De acuerdo con esas diferentes características, muévanse y desplácese con diferentes dificultades y resistencias. Posteriormente, acoten sus movimientos, imaginando que están en un espacio muy reducido; después, lo contrario, perciban un gran espacio para moverse.

35 Encuentro escénico “Confluencias. El camino solitario del actor” impartido por Else Marie Laukvik y Julia Filippo.

36 Encuentro escénico “Confluencias. El camino solitario del actor” impartido por Else Marie Laukvik y Julia Filippo.



Ejercicio 7. Equilibrio inestable

Con la cabeza cubierta para no ver hacia ninguna parte en posición de dos pies en el piso, comiencen a sentir las oposiciones: arriba, abajo, lados, atrás y adelante. Después, colóquense en segunda posición abierta, doblen una pierna y vean hacia ese lado sin despegar los pies del piso. Cambien al otro lado y luego incorporen paulatinamente los brazos; pueden levantar una pierna y después la otra, tratando de mantener en todo momento el equilibrio. Sientan cómo se van modificando los puntos de apoyo ante la inestabilidad; sean conscientes de las fuerzas opuestas que se activan con cada cambio.

Las emociones en el trabajo interpretativo de los bailarines

Siempre existe la posibilidad y la libre elección de no utilizar las emociones en un trabajo coreográfico. Pero trataremos de incluir algunos recursos que pueden aportar material y ser de interés para el ejecutante que así lo desee. Las emociones se han trabajado tanto en la danza figurativa como en la abstracción.

Ejercicio 1. El movimiento empieza en el coxis³⁷

Sentados en el piso, extender las piernas hacia adelante, sin tensarlas, como lo hacen los bebés. Posteriormente, intentar meter el coxis justo por debajo del cuerpo; la pelvis se inclinará hacia atrás. Después, llevar el coxis a la inversa, permitiendo que se mueva hacia afuera, en dirección al cielo; la pelvis responderá inclinándose hacia adelante. Mantener el coxis moviendo durante unos minutos hacia adelante y hacia atrás. Poco a poco, permitan que

37 Yoshi Oida, *El actor invisible*, pp. 35-36.

el movimiento se desplace a lo largo de la columna hasta que el pecho (esternón) quede incluido. Así, el movimiento oscilará de arriba hacia abajo y a la inversa. Lo más importante es mantener la espina dorsal muy relajada y flexible. Hay que ser muy preciso para que la acción empiece en el coxis y continúe hasta llegar al pecho, luego al cuello y a la cabeza. Esto permite que uno se sienta más despierto y la columna entera participe.

Ejercicio 2. Imitar emociones³⁸

Todos de pie, un voluntario inicia un baile imitando una emoción, sin mencionar cuál. Cuando alguien detecta qué emoción es, se incorpora y continúa bailando con esa emoción hasta cambiarla por otra. Así, van pasando todos alternadamente.

También se puede trabajar en parejas. La finalidad de este ejercicio es que el carácter de la emoción sea muy claro. Sean conscientes de la necesidad de precisión para que llegue al espectador.

Ejercicio 3. Actitudes sin desplazamiento

A partir de una emoción, los bailarines deben adoptar una postura determinada y, posteriormente, la emoción contraria. Observen la diferencia entre las dos expresiones. A continuación, inviertan las emociones con respecto a cada posición: en la postura de tristeza, sustitúyanla por alegría y viceversa. El objetivo es experimentar las dificultades de utilizar las emociones con los signos contrarios.

Ejercicio 4. La emoción a partir de una cualidad de movimiento

Atribuyan a un movimiento una cualidad determinada que provoque una sensación que, a su vez, derive en una emoción. Pueden

38 Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines*, p. 228.



mover diferentes partes del cuerpo con cautela, con prisa, con suavidad, entrecortadamente, etcétera. En función de las cualidades empleadas, perciban las diferentes sensaciones que se desarrollan y las emociones que se suscitan.

Ejercicio 5. La respiración provoca la emoción³⁹

A. Inspiración y espiración continua

- Sin pausa

Inspiración larga-espiración larga
 Inspiración larga-espiración corta
 Inspiración corta-espiración larga
 Inspiración corta-espiración corta

- Inclusión de la pausa

Inspiración larga-pausa larga-espiración larga
 Inspiración larga-pausa corta-espiración larga
 Inspiración larga-pausa larga-espiración corta
 Inspiración larga-pausa corta-espiración corta
 Inspiración corta-pausa larga-espiración larga
 Inspiración corta-pausa corta-espiración larga
 Inspiración corta-pausa larga-espiración corta
 Inspiración corta-pausa corta-espiración-corta

B. Inspiración y espiración discontinuas

- Sin pausa

39 Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines*, p. 232.



Inspiración entrecortada-espiración continua
 Inspiración entrecortada-espiración entrecortada
 Inspiración continua-espiración entrecortada
 Inspiración continua-espiración continua.

- Inclusión de la pausa

Inspiración entrecortada-pausa corta-espiración continua
 Inspiración entrecortada-pausa larga-espiración continua
 Inspiración entrecortada-pausa corta-espiración entrecortada
 Inspiración entrecortada-pausa larga-espiración entrecortada
 Inspiración continua-pausa corta-espiración continua
 Inspiración continua-pausa larga-espiración continua
 Inspiración continua-pausa larga-espiración entrecortada
 Inspiración continua-pausa corta-espiración entrecortada

Comiencen a trabajar sin desplazamiento en el espacio, considerando, en primera instancia el apartado A y, posteriormente, el B. Observen las emociones que les provoca el uso de estas variantes en la respiración. Las necesidades de cada persona variarán de acuerdo con el uso de la fuerza, la velocidad, el tiempo, etcétera.

Ejercicio 6. Respiración, emoción y movimiento

Ya que se han practicado las diferentes partituras rítmicas para crear la emoción, se puede incorporar la respiración con el movimiento. Al combinar estos dos elementos, el movimiento resultante mantendrá la emoción provocada.

Ejercicio 7. Trabajo con diferentes materiales

Con las diferentes texturas y características propias de los elementos elegidos (papel, ligas, telas o cualquier otro), observen, a través de la imaginación, qué tipo de emociones provocan. Utilicen también la respiración y las sensaciones que estimulan cada textura.



También puede trabajarse con los colores. En función de cada tono, susciten variaciones en la emoción: el rojo puede provocar cólera o pasión; el negro, tristeza, dolor o agresión, etcétera. Con esto, proporcionen diferentes cualidades de movimiento a sus frases o propuestas coreográficas.

Para el artista escénico que trabaje con las emociones, es muy importante entrenar con ellas diariamente; practicar y mantenerse sensible al ejercicio de la emoción para obtener resultados eficaces. Se trata de una “gimnasia emocional”, por lo que es fundamental crear una rutina de entrenamiento propia que funcione para los fines específicos.

El personaje en la danza

El cuerpo del intérprete es el lienzo donde se inscribe el personaje a través de la creación del movimiento, es decir, es presencia hecha movimiento. La acción bailada vale por sí misma a través del personaje.

Ejercicio 1. Cuerpo reinventado⁴⁰

Hagan uso de diferentes elementos que tengan a la mano en el salón para hacer modificaciones a su aspecto corporal: una gran barriga, hombros más anchos, pecho, cabeza, etcétera. Comiencen a moverse de forma cotidiana, percibiendo de qué manera les afectan estas nuevas proporciones y cuáles son las sensaciones e imágenes que comienzan a develarse. ¿Cómo se mueve este cuerpo diferente?

Si es posible, traten de bailar alguna coreografía o frase de movimiento con la que hayan trabajado previamente para sentir los cambios que se producen debido a este “nuevo cuerpo”.

40 Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines*, p. 266.

Ejercicio 2. La imagen corporal y los animales (combinación de dos ejercicios)⁴¹

Sentados en círculo, un voluntario comienza caminando, dando dos vueltas alrededor del círculo, mientras los demás observan y lo asocian a un animal, de acuerdo con su manera de moverse, el uso del peso, el carácter, el ritmo y demás elementos presentes. Cada uno de los participantes debe pasar por la misma experiencia.

Posteriormente, cada uno debe construir una frase de movimiento con las características del animal al que lo asociaron los demás. Es muy importante estudiar muy bien las características de su animal. Comenzar en posición neutra de pie y, poco a poco, iniciar una caminata, transformando cada parte del cuerpo de acuerdo con ese animal: la posición de la columna vertebral, el uso del peso, la respiración, los sonidos que emite, etcétera.

La tercera fase consiste en ponerlo en situaciones diferentes; por ejemplo, defendiendo territorio, con las crías, huyendo de algún peligro. Finalizar retornando a su lugar inicial y, gradualmente, dejando el personaje para concluir como al inicio.

Ejercicio 3. Diferentes partes del cuerpo, un personaje⁴²

A partir de diferentes partes del cuerpo, asocien la totalidad del cuerpo de un personaje. Comiencen caminando alrededor del salón, usando los pies en diferentes posiciones: hacia adentro, hacia afuera, sobre el arco externo, sobre los talones o las puntas, etcétera. Esto provocará cambios en el eje del cuerpo y del peso, así como diferentes sensaciones que deberán percibir.

Comiencen a experimentar con cada posición de los pies su relación con las piernas, brazos, torso, columna vertebral, cabeza y la totalidad del cuerpo. Cada posición de los pies se asocia a la

41 Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines*, pp. 55 y 268.

42 Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines*, p. 269.



totalidad del cuerpo, el cuerpo de un personaje. En seguida, se le asigna un destinatario: ¿quién es?, ¿cómo se mueve?, ¿cómo mira?, ¿cómo gestiona su cuerpo?

Para la segunda parte de este ejercicio se utiliza el mismo procedimiento con diferentes partes del cuerpo: un brazo, las piernas, la pelvis, la columna vertebral, el pecho, los hombros, la espalda, el cuello, la cabeza; se puede develar un personaje diferente con cada elemento corporal; como por ejemplo la cara: cejas, ojos, boca, lengua, la mirada; diferentes maneras de mirar se pueden asociar a personajes diferentes.

Ejercicio 4. Idea de personaje. El *gestus* de Bertolt Brecht

El *gestus* es una técnica de actuación desarrollada por Bertolt Brecht, en la que se combinan gestos físicos con una “esencia” o actitud, por el que se revela un aspecto único de dicha actitud, en la medida en que es expresable con palabras o acciones.

El ejercicio consiste en entender a una persona —personaje— desde su punto de vista, en vez del propio; por ejemplo, al tomar un aspecto específico del personaje, experimentar indirectamente los sentimientos y percepciones del otro.

Ejercicio 5. Trabajar sobre el ritmo y la música

Asocien un personaje a un instrumento musical de una determinada pieza. Transporten las cualidades dinámicas del instrumento a las cualidades dinámicas del personaje.

Ejercicio 6. Ritmos diferentes en cada parte del cuerpo

Asignen diferentes ritmos simultáneos a partes del cuerpo como característica de un comportamiento bailado. Por ejemplo, un ritmo a las piernas y otro al torso; un ritmo a los brazos y otro a las piernas o a la cabeza, etcétera.

Ejercicio 7. Ritmo interior y exterior

Un personaje está muy activo interiormente, pero exteriormente permanece inmóvil o viceversa.

Ejercicio 8. Transferencia del personaje observado al personaje bailado⁴³

Los participantes tendrán que llevar preparado un personaje de la calle, poniendo atención en su gestualidad.

- 1 Primero, de forma individual explicar todo lo que conocen del personaje observado: edad, trabajo, si tiene familia, etcétera. Pueden completar estas características con la imaginación de aspectos a lo que a simple vista no se observan o no se saben. A continuación, cada uno exponga todo lo que tenga que ver con la gestión de su cuerpo: postura, forma de caminar, gestualidad especial, rasgos físicos determinantes, mirada, gestión del peso, gasto energético. Comparen dicha explicación con la del cuerpo. El resto de los participantes puede preguntar sobre los diferentes aspectos del personaje que no hayan quedado claros.
- 2 Luego de incorporar el personaje, hacerlo evolucionar por el salón con diferentes comportamientos para afianzarlo.
- 3 En seguida, elijan aquellos movimientos o gestos más interesantes del personaje, en función de la situación en la que interviene para transformarlos en movimiento bailado.

43 Jordi Fàbrega Górriz, *Interpretación para bailarines*, pp. 270-271.



Presencia escénica

La concentración y la relajación que se trabajan desde los primeros ejercicios, y antes del inicio de cualquier actividad previa a la acción, son esenciales para lograr la presencia total. Un cuerpo relajado está dispuesto a recibir y, al mismo tiempo, está preparado para el acecho, para la acción. Los ejercicios de sensibilización preparan al bailarín/intérprete para oír y ver con todo el cuerpo. Todos los elementos considerados para trabajar en la interpretación para bailarines contribuyen a desarrollar la presencia del intérprete.

Ejercicio 1. Uso de la contención⁴⁴

Cada participante camina de un punto A a un punto B y a la inversa. Deben crear resistencia para avanzar, cambios de dirección; moverse en líneas curvas o *zig-zag*. Finalmente, generen momentos sorpresivos para no anticipar la acción.

Ejercicio 2. Ejercicio con un palo⁴⁵

Cada uno debe crear, con el uso de un palo, una secuencia corta de tres movimientos que los otros deben aprender y repetir. Cuando tengan lista su secuencia, pidan a un compañero entrar a escena para que realice su frase; posteriormente, estas dos partituras se unen, es decir, cada uno realiza una secuencia distinta de movimientos que, al llevarlas a cabo en conjunto, sugieren pequeñas escenas.

44 Encuentro escénico “Confluencias. El camino solitario del actor” impartido por Else Marie Laukvik y Julia Filippo.

45 Encuentro escénico “Confluencias. El camino solitario del actor” impartido por Else Marie Laukvik y Julia Filippo.

Ejercicio 3. Contacto visual con los demás⁴⁶

Hagan uso del espacio, caminando con especial atención en la mirada con los demás. Lancen energía con diferentes partes del cuerpo y reciban la de otros. Procuren cambios de ritmo y hacer alto total.

Ejercicio 4. Los 20 tiempos⁴⁷

(también se trabaja con las fuerzas opuestas)

Al igual que en el ejercicio 5 del apartado Centros de energía pecho y abdomen: acostados en “estrella”, levántense en 20 tiempos sin apoyar las manos, sin acentos, con fluidez. Lo mismo para bajar. Repetir en 15 tiempos y, posteriormente, en diez, en cinco y en un tiempo. Observen el gasto energético y la localización de los centros de energía en cada variante, de acuerdo con los tiempos utilizados.

46 Encuentro escénico “Confluencias. El camino solitario del actor” impartido por Else Marie Laukvik y Julia Filippo.

47 Encuentro escénico “Confluencias. El camino solitario del actor” impartido por Else Marie Laukvik y Julia Filippo.



REFLEXIONES
FINALES



El intérprete es único e indispensable para que se manifieste la danza. El bailarín y la danza componen una unidad inseparable y esencial. La danza vive y revive cada vez que se ejecuta a través del intérprete.

El coreógrafo le entrega su danza para que crezca, se libere y profundice. La interacción que el bailarín establece con el público es mágica, sutil y vital para la interpretación escénica. El coreógrafo deposita toda su confianza para que el intérprete le dé vida y existencia a su creación; es el emisario de su mensaje. Es el responsable de transmitir su propia esencia, llenar de significado el movimiento y dejar una huella intangible en el público. Es un ser completo de cuerpo y mente sensible, entregado a proyectar una poderosa y mágica energía que llegue al observador más distante.

La interpretación pertenece a la propia naturaleza del artista escénico. El entrenamiento interpretativo debe formar parte de su esencia artística. Esto le permitirá adquirir una forma de expresión propia y única sin caer en estereotipos o formalidades preestablecidas. Será un caudal de renovación y descubrimiento constante de los mundos que palpitan bajo su piel.

Ésta es una propuesta orientada a enriquecer la reflexión sobre este aspecto de la danza para que tenga la posibilidad de continuar ampliándose y ser compartida.

Algunas consideraciones para el diseño aproximado de la asignatura

- Investigar el material disponible a lo largo del arte escénico sobre la interpretación.
- Desarrollar la sensibilidad del cuerpo de manera consciente para poder obtener los estímulos necesarios que detonen sensaciones, imágenes, emociones y situaciones que permitan

llegar al objetivo. Profundizar en nuestra capacidad de escuchar y mirar hacia el interior de nuestro ser.

- Hacer uso consciente de la respiración para que pueda circular la energía por todo el cuerpo, incluida la cara y los ojos, lo que permitirá un buen desempeño técnico y modelará la energía que otorgue las cualidades y dinámicas del movimiento. Capacidad de usar la imaginación, las fuerzas opuestas, el equilibrio inestable, el uso de la fuerza que provoca la acción y otra que la retiene, una energía usada en el espacio y otra en el tiempo.
- Localizar y utilizar los centros de energía. Control y relación con la gravedad.
- Trabajar con las emociones a partir de la energía que se proyecta en los movimientos, partiendo de estímulos internos o externos.
- Gestionar precisa y conscientemente la energía: cualidades del movimiento, tensión/relajación, movimientos concéntricos y excéntricos, rectos, circulares, espirales, cruzados, oposiciones, sucesiones, direcciones en el espacio y flujo de movimiento: continuo, discontinuo, fraseo, acentos, rítmica, velocidad, peso. El esfuerzo: peso, tiempo, espacio, flujo.
- Estimular permanentemente la expresión de ideas, la reflexión y el análisis crítico.
- Aprender a observar el trabajo de los demás, descubriendo el uso y gestión de todos los elementos y mecanismos necesarios para la interpretación, viéndolos en el otro.
- Promover y desarrollar la capacidad crítica y de reflexión en torno al trabajo de la interpretación.



GRUPOS DE ENFOQUE



Primer grupo de enfoque México (5 de mayo de 2021)



Reyna Pérez

Bailarina, maestra y coreógrafa de danza clásica.



Geraldine Cardiel

Bailarina, coreógrafa y maestra de danza contemporánea.



Erick Nepomuceno Sánchez

Bailarín, maestro e investigador de danza folklórica mexicana.



Guillermo Aguilar

Coreógrafo e intérprete de danza contemporánea.

Segundo grupo de enfoque México (22 de noviembre de 2021)



Marcela Aguilar

Intérprete, maestra y coreógrafa de danza contemporánea.



María Elena Anaya Lang

Bailarina, maestra y coreógrafa de danzas folklóricas españolas.



Víctor Manuel Ruiz Becerra

Intérprete, docente, coreógrafo e iluminador de danza contemporánea.



Grupo de enfoque Argentina (27 de agosto de 2021)



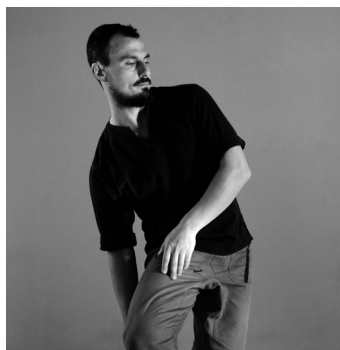
Ana María Stekelman*

Intérprete, maestra y coreógrafa de danza contemporánea. Directora de Tangokinesis



Daniela Arcuri

Bailarina, maestra y coreógrafa de tango.



Leonardo Ressia

Intérprete, coreógrafo y maestro de danza contemporánea.



María Tondini y Hugo Jiménez

Directores del Ballet de Salta (folklor argentino).

* Conferencia telefónica el 9 de octubre 2021



Grupo de enfoque España (29 de abril de 2021)



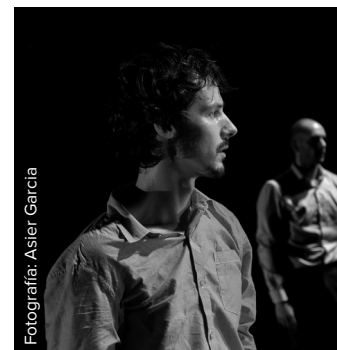
Marina Liñán Benítez

Bailarina, maestra y coreógrafa de danza contemporánea.



Mar Rodríguez Valverde

Coreógrafa, maestra y bailarina de danza contemporánea.



Iker Arrue

Coreógrafo, maestro y bailarín de danza contemporánea.



Michael Carter

Coreógrafo, maestro y bailarín de danza contemporánea.



SEMBLANZAS





Elisa Rodríguez*

Artista escénica de danza contemporánea y tango con más de 40 años de trayectoria. Originaria de la Ciudad de Buenos Aires, Argentina. En 1977 emigró a México. Realizó estudios de danza clásica y contemporánea en la Escuela Nacional de Danzas de Buenos Aires. En México ha colaborado con varias compañías de danza contemporánea como Ballet Teatro del Espacio,

Ballet Independiente, Púrpura, Cuerpo Mutable, Aksenti, entre otras, desempeñándose como intérprete en papeles protagónicos bajo la dirección de los principales coreógrafos nacionales y extranjeros. También ha sido maestra de danza contemporánea y *répétiteur*.

En 2003, junto con Jorge Bartolucci, fundó la compañía ÍNTIMO TANGO, que fusiona la esencia del tango y la danza contemporánea, generando propuestas artísticas originales, creativas y audaces que promueven una nueva percepción del tango como una danza con infinitas posibilidades.

Como parte de la distinción a la Excelencia Académica por parte de la Escuela de Danza Contemporánea del Centro Cultural Ollin Yoliztli —institución de la que fue maestra por casi dos décadas—, realizó un intercambio académico en 2008 en la Escuela Vocacional de Arte “José María Heredia”, en la ciudad de Santiago de Cuba.

* Beneficiaria del Programa Creadores Escénicos 2020/2023 del Sistema de apoyos a la creación y proyectos culturales.

Ha sido asesora coreográfica para propuestas de teatro. De 2013 a 2018 fue invitada como coreógrafa y asistente de dirección en la Compañía Danza Capital dirigida por Cecilia Lugo.

Por su trayectoria profesional recibió en 2017 la Presea “Luis Fandiño” del Festival Internacional de la Ciudad de México, organizado por Raúl Tamez y Rodrigo González. En 2019 desarrolló la tesis *Notas para un bailarín intérprete: La creación en la ejecución escénica*. Desde 2021 es maestra en la Escuela de Danza de la Ciudad de México de la Secretaría de Cultura de la Ciudad de México.





Patricia Cardona

Cuenta con estudios especializados en Filosofía (Universidad de Costa Rica), Análisis Coreográfico (Centro Superior de Coreografía), Antropología Teatral (International School of Theater Anthropology), Pedagogía Teatral (Casa del Teatro) y Antropología del Comportamiento (INAH). Fue Directora del Cenidi Danza “José Limón” (2002-2006) y en

años anteriores Coordinadora de Documentación e Investigación del mismo centro.

Entre 1979 y 1999 fue periodista y crítica de danza en el prestigioso suplemento de cultura *Sábado* dirigido por el escritor Huberto Batis. Como crítica especializada fue invitada a participar en congresos internacionales de arte escénico en Polonia, Dinamarca, Alemania, Francia, Italia, Brasil, Venezuela, Colombia, Perú, Costa Rica y Cuba.

Como investigadora del Cenidi Danza —desde 1990 a la fecha— ha publicado 16 libros sobre temas como la crítica especializada, la percepción del espectador, la dramaturgia del bailarín y la poética de la enseñanza. Sus artículos y ensayos en revistas nacionales e internacionales versan sobre los mismos temas.

Desde 1992 a la fecha ha visitado toda la República mexicana y gran parte de Latinoamérica —Brasil, Ecuador, Argentina, Colombia y Costa Rica— impartiendo talleres, seminarios, ponencias y conferencias.

En 2020 recibió el Premio a la Excelencia Académica del Instituto Nacional de Bellas Artes. Desde 2021 es miembro del Comité Científico de la Revista de Antropología Teatral de la Escuela Internacional de Antropología Teatral, que dirige Eugenio Barba.

Fue becaria del FONCA en 1996 para producir los videos *Un siglo de cuerpos I y II, cien años de danza mexicana*. Asimismo recibió la Beca Stanislavsky del Nordisk Teater Laboratorium de Dinamarca en 2008-2009 para escribir el libro *Diario de una danza por la antropología teatral en América Latina*. Ha sido becaria PADID en 2011, 2019 y 2021 para la publicación de los libros *La poética de la enseñanza, una experiencia, así como Telar de poéticas. Del maestro creador al estudiante creador* y *Del bios escénico a la poética del bailarín/actor. Una metodología de El Cuerpo que Crea*, respectivamente.





El Cuerpo Mutable / teatro de movimiento*

La cualidad que ha permitido la permanencia de la agrupación, así como la vigencia de su propuesta estética ha sido la capacidad de transformación y adaptabilidad reflejada en la producción de más de 60 obras e intervenciones en el espacio público, por medio del diseño de dispositivos coreográficos que provocan el diálogo entre la arquitectura, la vocación del espacio y el espectador como agente activo en la construcción de la narrativa.

La experiencia del trabajo desde el cuerpo en movimiento y su capacidad poética de transformación del entorno exploradas por la compañía, permiten una mirada amplia sobre el fenómeno de la danza en la actualidad, así como las posibilidades de incidencia en la restauración del tejido social a través de diversos proyectos coreográficos, educativos, de intervención al espacio público, de producción de conocimiento, de salud y comunidad, así como de creación de públicos.

* Colaboración para la realización de los videos y las fotografías incluidas en el tercer capítulo de este manual.

Su propuesta estética se nutre de la cultura popular, la urbe, la observación antropológica de la sociedad y el pensamiento actual, provocando la cosmovisión que dota de identidad al fenómeno escénico, bajo un reflejo del discurso irruptivo.

Dirección

Lidya Romero

Intérpretes

Ramsés Carranco, Martha Elena Welsh, Luis Valderrabano, Maximiliano V. Flores, Cinthia Portes, Luisa González, Ernesto Peart.

Colaboradoras

Vanessa Fuerte, Melissa Palacios





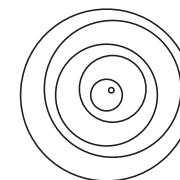
Lourdes Laborde

Comenzó su vida profesional como fotógrafa de danza a los 22 años. Desde entonces y hasta el día de hoy ha fotografiado personal y profesionalmente todo lo que ve, le conmueve y le llama la atención. En sus palabras: “capto todo lo que me ‘guiña el ojo’ para hacer un clic mágico que sostiene esa fracción de segundo que dura y perdura y busca la

eternidad. Sigo a la luz y soy guiada por la luz”

Su trabajo ha sido expuesto en el Museo de Arte Moderno y en el Palacio de Bellas Artes en la Ciudad de México y para National Geographic, en el barco Explorer, en París y Nueva York.

Las fotografías que se publican en este libro (portada y entradas capitulares) pertenecen a la colección llamada “Día sin tiempo”, que Lourdes tomó la última noche del siglo pasado y las primeras horas de este siglo, “donde no hay tiempo y todo es eternidad”.



REFERENCIAS

Bibliografía

- Barba, Eugenio. *La canoa de papel. Tratado de antropología teatral*. Bilbao, España: Editorial Artezblai, 2013.
- Blom, Lynne Anne, y Tarin L. Chaplin. *El acto íntimo de la coreografía*. México: Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza “José Limón”, Instituto Nacional de Bellas Artes, 1996.
- Cardona, Patricia. *Dramaturgia del bailarín cazador de mariposas*. México, Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza “José Limón”, Instituto Nacional de Bellas Artes, Escenología, 2000.
- _____. *Del bios escénico a la poética del bailarín/actor. Una metodología de El Cuerpo que Crea*. México: Paso de Gato, 2022.
- Chejov, Mijail. *Lecciones para el actor profesional*. Barcelona: Alba Editorial, 2006.
- Diderot, Denis. *La paradoja del comediante*. Ciudad de México: Fontamara, 2010.
- Durán, Lin. *La humanización de la danza*. México: Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza “José Limón”, Instituto Nacional de Bellas Artes, 1993.
- Fàbrega, Jordi. *Fundamentos teóricos y cien ejercicios prácticos*. Barcelona: Institut del Teatre, Diputació de Barcelona, Ediciones Mahali, 2018.
- Humphrey, Doris. *La composición en la danza*. Ciudad de México: Dirección General de Difusión Cultural, 1981.
- Laban, Rudlof von. *El dominio del movimiento*. Madrid: Editorial Fundamentos, 1987.

- Oida, Yoshi. *El actor invisible*. Ciudad de México: Ediciones El Milagro, 2012.
- _____. *Un actor a la deriva*. Ciudad de México: Ediciones El Milagro, 2017.
- Rodríguez Ostuni, Elisa. *Notas para un bailarín intérprete: La creación en la ejecución escénica*. Tesis de licenciatura en Docencia de las Artes, Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado “La Esmeralda”, Ciudad de México, 2019.
- Rincón Pérez, David Apolinar. “Nota editorial”. En: Denis Diderot. *La paradoja del comediante*. Colección Argumentos. México: Fontamara, 2010.
- Stanislavky, Constantin. *Preparación del actor*. Buenos Aires: Psique, 1954.

Páginas web

- Las leyes de François Delsarte. Body Ballet, 18 de agosto de 2015.
<https://www.bodyballet.es/las-leyes-de-francois-delsarte/>
- 60 La limitación (autocotrol). IChing-FCastle, 20 de mayo de 2015.
<http://ichingfastale.blogspot.com/2015/05/60-la-limitacion-autocontrol.html>

Taller

- Encuentro escénico “Confluencias. El camino solitario del actor”, impartido por Else Marie Laukvik del Odin Teatret y Julia Filippo de Itinera Arte En Expansión, del 7 al 9 de enero de 2022, en el teatro “María Tereza Montoya”, Ciudad de México.



Más allá de la técnica, otra existencia
Manual para aplicar la interpretación en la danza

Primera edición digital, junio de 2023

D.R. © Elisa Irene Rodríguez Ostuni*, 2023

Editor: Leonardo Solórzano
Diseño y formación de interiores: Israel Reyes
Diseño de portada: Pablo Caballero
Corrección de estilo: Ana Segovia

Fotografías de portada y entradas capitulares
Serie "Día sin tiempo" de Lourdes Laborde
lourdeslaborde@gmail.com

Fotografías Capítulo 3:
Luisa González, Melissa Palacios y Leonardo Solórzano

Movement, tipografía usada en esta edición, fue creada por María Ramos y
Noel Pretorius (NM type) en colaboración con Design Indaba en febrero de 2019.

ISBN: 978-607-29-4613-2

Este libro se realizó con apoyo del Fonca (Sistema de apoyos a la creación y
a proyectos culturales) a través del Programa Creadores Escénicos 2020/2023.

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización
escrita de la autora o el editor del libro.

Hecho en México / *Made in Mexico*

*Beneficiaria del Programa Creadores Escénicos 2020/2023 del Sistema de apoyo
a la creación y proyectos culturales.



Más allá de la técnica, otra existencia
Manual para aplicar la interpretación en la danza
Primera edición del libro electrónico, junio de 2023.
Para su composición se emplearon las familias
tipográficas Chamberí, Proxima Nova y Movement
by NM type & Design Indaba 2019.

