



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Artes

Carrera de Danza- Teatro

**Sistematización del proceso creativo: La relación del cuerpo con el objeto para generar una secuencia de acciones del personaje “Una Mujer” en la obra *El Sombrero*.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Artes Escénicas: Danza- Teatro.

**Autora:**

Evelyn Pamela Mendieta Iñiguez

0106775018  
Correo electrónico:  
[ivipame@gmail.com](mailto:ivipame@gmail.com)

**Tutora:**

MSc. Rocío de Lourdes Pérez Escalante

CI: 1711757227

**Cuenca- Ecuador**

**16- Dic- 2020.**



## RESUMEN.

En este proyecto de tesis se propone la sistematización de un proceso creativo que se enfoca en la relación de una actriz con el objeto para generar una secuencia de acciones. Para ello, transitaremos por un mapa que devela el camino que se aborda en su construcción, pasando por los distintos ejercicios enfocados en despertar la cadera y la columna vertebral como eje de movimiento para activar el flujo de energía, unificándose con la mente y transformando el cuerpo de la actriz en un cuerpo orgánico, presente, abierto ante cualquier estímulo para crear ficción. También reconocemos a la “cosa” como “cosa” y lo que ello implica, sus propiedades y las cualidades que la conforma para ser objeto de nuestro estudio y generar material compositivo escénico. De esta manera, acercamos el cuerpo de una actriz a un objeto mediante la improvisación desde su utilidad, la cual despierta su “cosidad”, como la propiedad que tienen las cosas para hacernos realizar acciones a través de su papel de objeto inanimado. Esta improvisación se realiza con un sombrero, generando una secuencia de acciones que es fijada a través de la rigurosa repetición, con especial atención en todos los detalles, los impulsos y cada trayecto de movimiento que genera una secuencia de acciones físicas desde la extracotidianidad.

**Palabras claves:** Cuerpo. Objeto. Energía. Cosidad. Sombrero. Cosa. Acción.



## ABSTRACT

This Thesis Project is the Systematization of a Creative Process that focuses on the relationship of an actress with the object to generate a sequence of actions. To do this, we will go through a map that reveals the path that is addressed for its construction, passing through the different exercises focused on awakening the hip and spine as the axis of movement to activate the flow of energy, unifying with the mind and transforming the body of the actress in an organic body, present, open to any stimulus to create fiction. We also recognize the thing as a thing and all that it implies, its properties and everything that shapes it to be the object of our study and generate scenic compositional material. In this way we approach the body of an actress to an object through improvisation from its utility, which awakens its Cosity, which is the property that things have to make us perform actions through their role as inanimate object. This improvisation is done with a Hat, generating a sequence of actions that is fixed through rigorous repetition, with special attention to all the details, the impulses and each path of movement that generates a sequence of physical actions from extra-daily life.

**Keywords:** Body. Object. Energy. Cosity. Hat. Thing. Action.



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I. ACLARACIÓN DE TÉRMINOS .....	10
1.1 Sistematización .....	10
1.2 Proceso creativo .....	11
CAPÍTULO II. CONOCIENDO EL MAPA DE ESTE PROCESO CREATIVO .....	14
2.1 El cuerpo .....	14
2.1.1 El camino hacia un cuerpo orgánico .....	20
2.2 La acción .....	26
2.3 La relación del cuerpo con el objeto .....	35
2.4 El objeto .....	40
2.4.1 La cosidad .....	43
CAPÍTULO III. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA: SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO CREATIVO .....	49
3.1 Primero, el cuerpo .....	50
3.1.1 Activar la cadera y la columna vertebral .....	51
3.1.2 El equilibrio precario .....	55
3.1.3 Los cuatro puntos .....	58
3.1.4 Las trinidades .....	59
3.1.5 El ritmo .....	61
3.2 La relación de la actriz con la “cosa” y su “cosidad”: el sombrero .....	62
3.2.1. Tejiendo acciones .....	64
3.2.1.1 Primer encuentro con el objeto .....	64
3.2.1.2 La relación cuerpo/objeto guía la acción .....	67
3.2.1.3 Descubriendo más utilidades <i>Alpha</i> del sombrero .....	69
3.2.1.4 El encuentro y el juego del cuerpo con el objeto .....	70
3.2.1.5 Tejiendo la dramaturgia de la actriz.....	72
3.2.1.6 Distintas formas de realizar la misma acción del cuerpo/objeto .....	75
3.2.1.7 Viajando con el objeto hacia la memoria del cuerpo .....	78
3.2.1.8 El sombrero para saludar .....	81
3.2.1.9 La cosidad de la cosa “sombrero”.....	83
CONCLUSIONES .....	87
BIBLIOGRAFÍA .....	91
ANEXOS .....	93



### Cláusula de Propiedad Intelectual

Evelyn Pamela Mendieta Iñiguez, autora del trabajo de titulación "Sistematización del proceso creativo: La relación del cuerpo con el objeto para generar una secuencia de acciones del personaje "Una Mujer" en la obra El Sombrero", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 16 de diciembre de 2020.

Evelyn Pamela Mendieta Iñiguez

0106775018



**Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio  
Institucional**

---

Evelyn Pamela Mendieta Iñiguez en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Sistematización del proceso creativo: La relación del cuerpo con el objeto para generar una secuencia de acciones del personaje "Una Mujer" en la obra El Sombrero", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 16 de diciembre de 2020.

EVELYN PAMELA MENDIETA IÑIGUEZ

0106775018



## DEDICATORIA

Dedico esta tesis a:

La energía que recorre los cuerpos,

“Gran Misterio” que nos da vida.

A la tierra y al cosmos, al equilibrio, a la dualidad.

A mi madre, a mi padre, a mi pareja, a mis ancestros.

A mis hermanas, a gente preciada de mi entorno,

por mostrarme caminos valiosos.

Al maravilloso Teatro,

porque contiene la magia

tejedora de artes

que ha transformado en mí, el flujo vital,

reconociendo que el acto más mágico de todos, es la acción.

Es la existencia.



## AGRADECIMIENTOS

Agradezco al “Gran Misterio” que es esa energía vital, a la hermosa composición del mundo digna de apreciar, admirar y cuidar. Agradezco su protección y el equilibrio que nos mantiene vivos. Agradezco la existencia del arte como ese lugar de expresión tan necesario y característico de la humanidad.

Agradezco a mi madre, Carmen Iñiguez y a mi padre Manuel Mendieta, por darme vida y cuidarme. Agradezco también a mi madre por darme facilidades para estudiar, un hogar y su apoyo.

Agradezco a mi pareja, Diego Lucero, por ser mi compañero, con el que he compartido pensamientos muy importantes para la construcción de esta tesis, por la labor que hacemos en el plano artístico y por el camino de vida que transitamos juntos. Al Magister Paúl Sanmartín, por compartir sus conocimientos, pues gracias a esto pude entender más sobre la memoria de mi cuerpo y la trascendencia que implican para mí los objetos en el teatro. A la Magister Rocío Pérez, por su paciencia y compromiso al leer mi tesis, revisar, corregir y por sus valiosos aportes.

Agradezco a la familia, a mis hermanas Sofía Heredia e Irene Heredia, por su inocencia y sabiduría, porque con su existencia han marcado mi vida.

Agradezco para siempre hacer, aprender, valorar, transmitir y compartir desde el don y el rigor.



## INTRODUCCIÓN

A lo largo de esta tesis se analiza la relación de una intérprete con el objeto. Se vive, mediante palabras, uno de los caminos que la “cosa” ha inspirado en un cuerpo dentro de las artes escénicas. Se camina por un mapa llamado “sistema”, el cual es imposible encerrar en un conjunto, sino que se encuentra en la intersección de estos, del cual es preciso dejar constancia como una alternativa para la creación.

El sistema del que se habla es el resultado del aprendizaje y discernimiento personal en el taller de Actuación y Composición del MSc. Paul Sanmartín, el cual enfoca sus clases en la “acción”, al igual que en la precisión y el impulso de la misma; estas nociones han sido orientadas para el uso de objetos en escena.

El razonamiento planteado es una “semilla supuestamente pequeña y limitada a una vida finita [pero que] contiene el infinito, proviene de él, y a su vez es infinita en su acción”; es el traspaso de un conocimiento que trasciende el tiempo debido a los años de experiencia de diferentes maestros y aprendices que han desarrollado estos temas alrededor del mundo. De esta manera, el discernimiento logrado puede ser utilizado, transformado, fragmentado y reorganizado para la creación.



## CAPÍTULO I. ACLARACIÓN DE TÉRMINOS

### 1.1 Sistematización

Para entender lo efímero de la Danza y/o el Teatro e interpretarlo de forma teórica, nos ajustamos al término “sistematización”: “palabra que proviene de la idea de sistema, de orden o clasificación de diferentes elementos bajo una regla o parámetro similar” (Bembibre, 2010). El fin de esta práctica es el estudio de la intersección de diferentes sistemas, llamados aquí, “sistemas de fuerzas”:

Un sistema de fuerzas es una estructura organizada y especializada en una o varias funciones que está en relación a un sistema mayor, del cual forma parte. Estas relaciones tipo racimos se replican sucesivamente hasta hilvanar la totalidad del Entramado. Un sistema de fuerzas es una unidad básica indivisible: esto significa que tiene una integridad tal, que si se le extrajera uno de sus componentes estructurales sería otro sistema. (Galand, 2017)

Aquí se ve al sistema de fuerzas del cuerpo y al sistema de fuerzas del objeto relacionarse para formar el “entramado” de este “proceso creativo”:

El entramado es un sistema vivo que podría definirse como un tejido multidimensional y en movimiento formado por sistemas de fuerzas [...] que se relacionan en sí mismos y con los demás sistemas. Una red vibrante de vida en la que cada parte es un todo en sí mismo y está conectada a la totalidad de las partes del entramado. (Galand, 2017)

Este entramado es una secuencia de acciones; cada acción es un sistema que se percibe vivo, presente, el que se realiza a través de la noción “cuerpo” como el instrumento de la actriz que habita la escena. Con ello, se expone la técnica o sistema que concentra y aplica su estudio para llegar a la organicidad necesaria para realizar la



acción que, en la particularidad de este caso, se fusiona con la noción de objeto como “cosa”, la cual contiene sus propios sistemas, siendo este, el lugar de cercanía para la humanidad hacia la existencia. De esta manera, se obtiene una reveladora información de la relación que conforman los mismos.

Entonces, nuestro entramado está estructurado básicamente, por la relación de cuerpo y objeto, para componer una secuencia de acciones, teniendo en cuenta que “Toda acción surge del movimiento mismo que relaciona, conecta y atraviesa a los sistemas individuales. La fuerza de la relación no es ni 'esto' ni 'aquel', sino el *movimiento* que 'esto y aquello' producen”<sup>1</sup>. Por tanto, el enfoque no es una X en el mapa al cual llegar, un producto como tal, sino lo que se genera entre “cuerpo” y “cosa” dentro del proceso de creación.

De esta forma, tejemos una red de las impresiones y procesos que experimentamos para “registrar de manera ordenada una experiencia que deseamos compartir, combinando la práctica y la teoría, con énfasis en la identificación de los aprendizajes alcanzados en dicha experiencia” (Nurman y Javiermartin, 2012).

Por eso, al entender el camino metodológico del proceso artístico que se estudia en esta práctica, se emplea el concepto “Proceso creativo para su sistematización”.

## 1.2 Proceso creativo.

Para estudiar este proceso creativo, se profundiza en los acontecimientos del camino de una creación artística escénica, y, por ende, se comprende la estrategia de su práctica, más allá de encontrar un resultado esperado. De ese modo, se configura cada paso en fórmulas de trabajo para la obtención de materialidades que sirven para la construcción de acciones de la actriz, la cual genera una metodología propia. Por eso,

---

<sup>1</sup> Mgt. Paúl Sanmartín. Taller de Actuación y Composición. Universidad de Cuenca.



siguiendo a Cismondi (s/f), se “investiga el hecho artístico como un proceso de creación y no sólo como un producto acabado, teniendo en cuenta los aspectos implicados en el trabajo constructivo. Estos estudios proponen una relación directa entre la teoría y la práctica”.

En este caso, se teoriza la investigación del quehacer en la escena, del conocimiento sensorial somático para descubrir un lenguaje propio en las artes, reconocerlo, impresionarse de lo percibido y ser suspicaz para diferenciar las partes del proceso detonante de la acción. A partir de ello, se construyen la teoría y las fórmulas de un trabajo.

Podríamos decir que la mente del artista procesa, en forma sintética, integral y básicamente inconsciente, la información que recibe de una realidad exterior determinada y de su interior, y es impulsada a expresar directamente su esencia a través del lenguaje propio de la obra artística. La mente del científico en cambio recorre el mismo camino, pero lo hace más lentamente, como sumando y relacionando elementos simples de información hasta llegar a la meta, es decir, a la captación y expresión de la estructura esencial de esa realidad. (Grass, 2011)

El investigador en artes tiene un poco de ambas. Por eso, al investigar y sistematizar sobre este procedimiento en las artes escénicas, nos permitimos “encontrar otra manera de aproximarnos al arte, que incorpore su movimiento constructivo. Se trata de una discusión de las obras como objetos móviles o inacabados” (Salles, 2006).

Al analizar el sendero que se construye en una experiencia artística concreta, se encuentran personas, pistas, nexos, procedimientos, que enriquecen el trabajo creativo, he ahí la importancia del proceso por encima del resultado final, pues estos encuentros pueden ser las claves para generar premisas y/o la metodología eficaz para ser aplicada



en cuantiosas prácticas, con un resultado siempre distinto, pues en la creación artística nada se repite tal cual, como sucede en las ciencias exactas.

Por tanto, siguiendo a Mónica Lacarrieu (2017):

Las próximas páginas pueden leerse en torno a diferentes recorridos, bajo diferentes lentes y perspectivas, aunque en cualquier caso nos brindarán la posibilidad de avanzar sobre la idea, cada vez más en proceso de legitimación, de que también es posible investigar en artes y de que las artes también “sirven para pensar” sobre política, sociedad, interculturalidad, creación, ciudades, derechos, medio ambiente, entre otros tantos asuntos de la vida contemporánea.



## CAPÍTULO II. CONOCIENDO EL MAPA DE ESTE PROCESO

### CREATIVO

#### 2.1 El cuerpo

Cuando nos referimos a “cuerpo” en este apartado, describimos a la herramienta que define a la “actriz como la persona que realiza acciones” (Varley, 2007), para dar a conocer una muestra escénica que se basa en la extracotidianidad. Con este enunciado presentamos un indicio de la técnica o procedimientos que se trabajan a lo largo de este “proceso creativo” y que es necesario ir desmenuzando poco a poco, para ampliar la visión de su contenido; esta técnica se basa en la adquisición de una disciplina corporal que le permite al actor desarrollar una presencia escénica, fortalecer su cuerpo y su interior, así como estructurar su mente, se pretende transformar la acción del cuerpo apaciguando el miedo y despertando la energía.

Además, esta técnica se diferencia de otras empleadas por el teatro; en este no impera la verbosidad de texto que se centra en la palabra o, por otro lado, de un cuerpo virtuoso, pues según expone Barba (2005):

Las técnicas cotidianas del cuerpo tienden a la comunicación, las del virtuosismo a provocar asombro. Las técnicas extra- cotidianas tienden, en cambio, hacia la información: estas, literalmente, *ponen-en-forma* al cuerpo volviéndolo artístico/artificial, pero *creíble*. En ello consiste la diferencia esencial que la separa de aquellas técnicas que lo transforman en el cuerpo “increíble” del acróbata y del virtuoso.



Por tanto, el cuerpo es la base para entender esta práctica. Este cuerpo piensa, tiene su propia sabiduría y genera una “presencia escénica” que transforma la acción y la revela, creando un mundo de posibilidades para que las ideas no se queden en solo eso, sino que sean persuasivas y se conviertan en fuente de información. Como dice Varley (2007): “una vez dejado atrás el mundo de la ideología y del entusiasmo indefenso, he tenido que aprender sobre todo a pensar con el cuerpo para existir como actriz”.

En este proceso creativo se busca ir más allá de lo que pasa en la vida de cualquier ser humano, que considera al plano mental como el promotor de nuestro acontecer en la existencia, como lo aduce Descartes en su cardinal tesis: «Pienso, luego existo». En esta tesis, evidenciamos que existe una interconexión del cuerpo que va mucho más allá de un proceso del pensamiento meramente cerebral, sino que es una fusión de ambos donde cuerpo/mente conforman un mismo ser, como refiere Contreras (2005): “El cuerpo se referencia tanto desde los sentidos físico-real como emocional-cultural-social... el consciente y el inconsciente”. El cuerpo es nuestro traductor del mundo y el mundo se traduce en este, lo percibimos, nos fusionamos, estamos en un flujo constante de energías como una sola cosa.

Así, al trabajar en las artes escénicas, específicamente desde un lugar extracotidiano, se concuerda con Merleau-Ponty (1970, p. 167), citado por el mismo Contreras (2005): “Parece ser que este cuerpo reclama su aprender a ver, a verse en y para el mundo [...] un sistema de sistemas consagrado a la inspección de un mundo”. Claramente, vemos que este enfoque basa el concepto de cuerpo en un organismo reflexivo, por ello, el autor propone una sabiduría del cuerpo.



Este saber corporal lo podemos percibir mediante nuestros sentidos, la capacidad de movimiento, del lenguaje verbal y no verbal, del gesto mismo. A su vez, “nuestro cuerpo como espacio expresivo proyecta hacia el exterior las significaciones de lo internalizado” (Richards, 2005). Así, la relación que el cuerpo tiene con el mundo genera sus propias nociones, y, como artistas de Danza y Teatro vemos que “El conocimiento de los principios que gobiernan el bios escénico<sup>2</sup> [...] permite algo más: *aprender a aprender*” (Barba, 2005).

Es decir, mediante los principios que nos enseña esta técnica, es imposible referirnos al cuerpo solo como una estructura anatómica, aunque esta visión permite comprender y referenciarse dentro de la práctica. Para nuestro proceso creativo, nos enfocamos en la conexión que el cuerpo genera en sí mismo, del, con y para el mundo. Al realizar movimientos, es importante la implicación de cada célula y su energía en la ejecución de la acción, ya que nuestro cuerpo adquiere saberes que alimentan nuestra capacidad de llegar a la organicidad; es así que se construye una metodología propia al aprender a pensar y a transmitir esto en la escena y/o en la docencia artística.

Como primer eslabón, mencionamos a la “organicidad”, como el estado del cuerpo que está listo para la acción, cargado de energía, presencia, con movimientos limpios, leíbles ante un público. Por ello, tomamos de ejemplo a Julia Varley, actriz del *Odin Teatret* que con su definición de “presencia escénica” esclarece el significado de organicidad:

Defino para mí misma la presencia escénica como un cuerpo que respira y cuya energía se mueve. Para mí una actriz es orgánica cuando la energía, o sea la respiración de las células fluye en todo su cuerpo, se desarrollan sólo las tensiones necesarias traídas

---

<sup>2</sup> Bios escénico: “Vida del actor o bailarín” (Barba y Savarese, 2012).



por ondas continuas de nuevos impulsos. Cada parte del cuerpo participa de la acción, prestando atención al detalle, concordando o discrepando. (Varley, 2007)

Por eso, el movimiento para este proceso creativo se realiza desde un estado o modo de estar de una persona que se genera en la organicidad, lo cual pertenece a la extracotidianidad, pues, no acostumbramos a mirar desde el cuerpo en el diario vivir. Muchos estudiosos de la escena y directores de teatro como Eugenio Barba y Jerzi Grotowski, este último citado por Richards (2005), usan la idea de “cuerpo orgánico”, entendiendo que en este concepto “la organicidad significa algo así como la potencialidad de una corriente de impulsos, una corriente casi biológica que surge de dentro de uno y tiene como fin la realización de una acción precisa”, no desde la acepción de un cuerpo realista o cotidiano sino desde el cuerpo real, pues según Galand (2017): “El cuerpo es una trama de fuerzas que trabajan sinérgicamente en un continuo movimiento de intercambio de sustancias y energías”, las cuales no se llegan a percibir cuando nuestro mundo es guiado por la mente aislada del cuerpo; lo cual suele presentarse dentro de las técnicas cotidianas o realistas, diferentes a las extracotidianas que buscan un cuerpo real y/o creíble.

Al percibir este intercambio de energías, sentimos como devienen del mismo cuerpo y de la relación que tiene con su entorno, pues estas entran y salen continuamente de sí, hacia el cosmos, hacia la tierra. De este modo, vemos que no se puede trabajar aisladamente un brazo de una pierna o un salto de la conexión mental que se ejerce para impulsarlo; no se puede separar el cuerpo del espacio físico donde se encuentra, ni su composición corpórea con su estilo de vida, sus antepasados, su genética, la gente de su entorno, sus historias, su *hábitat* o fragmentar cualquier otra parte del ser.



Un cuerpo orgánico está interconectado entre sí y realiza cualquier acción involucrando cada parte de su entidad, desde la planta de los pies hasta la punta de los cabellos: “Al intervenir en el cuerpo, muy pronto nos damos cuenta que no es posible comprender un componente individual [...] descubrimos que una pieza nos lleva a otra, ésta a otra y así sucesivamente” (Galand, 2017).

El cuerpo y la mente son una sola cosa que funciona de una forma consciente, exceptuando los actos vitales como la digestión o la circulación de la sangre, que son movimientos involuntarios dentro del organismo. El movimiento externo se ve afectado por la actividad cerebral consciente, como es el hecho de comer o cepillarse los dientes, más aún cuando buscamos una cualidad de energía distinta, que llame a ser percibida. Es por ello, que...

La presencia física y mental del actor se modela según principios diferentes de aquellos de la vida cotidiana. La utilización extra-cotidiana del cuerpo-mente es aquello que se llama “técnica”. Las diferentes técnicas del actor pueden ser conscientes y codificadas; o no conscientes pero implícitas en el quehacer y en la repetición de la práctica teatral. (Barba, 2005)

Esta técnica se trabaja mediante arduos ejercicios que sirven para llegar a otros estados de atención y concentración del cuerpo/mente de los que habitualmente vivimos, exigiendo una disciplina interior y personal, una entrega al trabajo que va más allá de cualquier procedimiento, pero sin el cual, la activación del cuerpo, su sensorialidad y el aplacar de la mente no se daría, pues, posterior al cansancio, es cuando el cuerpo encuentra nuevos lugares de habitar el espacio, generando una nueva energía y/o presencia:

Después de un determinado momento, a medida que mi agotamiento físico crecía, mi mente a su vez, comenzó a cansarse y a calmarse: era menos capaz de decirle



al cuerpo cómo interpretar. Entonces, durante unos breves momentos, noté como si mi cuerpo empezara a bailar por sí solo. El *cuerpo* guiaba la manera de moverse; la mente se volvía pasiva. (Richards, 2005)

Durante la práctica, se busca hallar ese “estado del cuerpo”, al cual llamamos *preexpresivo*, pues, se trabaja previamente a la construcción escénica para generar un “estado de conciencia” listo para construir la acción, la cual es el pilar de la escena como tal. Algunos de los ejercicios trabajados, los apunta Varley (2007) en su cuaderno de actriz:

Caminaba en cuatro patas... me sentaba y levantaba del piso de diferentes maneras. Saltaba hacia adelante, hacia atrás, al costado, con los pies juntos, separados, llevando las rodillas hacia el pecho... bailaba con o sin música. Era importante la continuidad, el pasaje de un ejercicio a otro, el ritmo, como si fuera una danza que seguía una música externa o interna... lanzar una pelota... Levantándome del suelo y acostándome de nuevo.

Estos ejercicios se incorporan poco a poco en un *training*, el cual “Es aprendizaje, entrenamiento, adiestramiento, trabajo sobre sí mismo, preparación, meditación activa, gimnasia, una disciplina física y mental, un proceso de integración a un ambiente, un refugio, una competición consigo misma y con los otros” (Varley, 2007).

El *training* se realiza constantemente, siempre antes de la creación, y se ve reflejado en esta, porque nos lleva a ese *estado de conciencia* necesario para el trabajo, es decir, llegamos a la organicidad, la cual es de suma importancia dentro de la práctica, pues, esta “se trata de una cualidad extra-cotidiana de la energía que vuelve al cuerpo



escénicamente ‘decidido’, ‘vivo’ ‘creíble’... un antes lógico, no cronológico. La base preexpresiva constituye el nivel de organización elemental del teatro” (Barba, 2005).

### 2.1.1 El camino hacia un cuerpo orgánico

Los ejercicios planteados en el *ítem* anterior para llegar al estado de organicidad conforman un *training*; mediante estos se calienta el cuerpo para la creación, en base a “principios aplicados al peso, al equilibrio, al uso de la columna vertebral y de los ojos, [producien] tensiones físicas preexpresivas” (Barba, 2005). Cabe recalcar, que, al ser principios, “no se trata de una imitación, sino de un proceso personal que aprovecha la figuración como punto de partida y que no puede ser juzgado en una base de semejanza” (Varley, 2007). pues, ningún cuerpo es igual al otro, cada cuerpo tiene su propia experiencia, y, al ser premisas que se ejecutan dentro de los ejercicios, cada organismo reacciona de manera distinta a la provocación generada en el descubrir del cuerpo pensante.

Se considera a los juegos de *oposición* como la clave para entender estos principios escénicos, aplicados a los diferentes ejercicios realizados, comprendiendo que cada uno de esos principios estén interconectados: “Una oposición se caracteriza por tensiones antagónicas entre ellas” (Varley, 2007). Se recalca, que la tensión no es la contracción muscular, sino las diferentes atenciones que genera el cuerpo/mente en relación a la activación anatómica que produce el movimiento por las distintas partes de cuerpo: “Oposición significa también que mi cuerpo no es simétrico y que mis acciones jamás se suceden de manera idéntica” (Varley, 2007).

De esta forma, nos remitimos al principio *peso* que, en cada uno de los ejercicios del *training*, está en constante tensión. Al trabajar el peso en las distintas acciones y/o en el entrenamiento, este se distribuye de una manera diversa sobre la planta de los pies.



Al buscar que las acciones sean reales, por ejemplo, cuando se carece de un objeto o se quiere prescindir de él.

En el teatro la imagen se compensa, generando una asimetría en el cuerpo mediante el traslado de los pesos para dar el efecto verdadero, como “empujar una carreta, tirar una cuerda, abrazar a un niño, servir un plato, abrir una puerta, las manos y los dedos asumen siempre posiciones y tensiones diferentes, y el peso se halla distribuido de igual manera sobre las piernas” (Varley, 2007), tal como sucede en la vida cotidiana, pero con un enfoque escénico. Es así que, el manejo de la oposición se puede trabajar jugando con los pesos de la imagen que nos evoca dicha acción. Asimismo, estar de pie o el solo hecho de caminar, es un traslado constante de pesos que crean oposición:

En escena, mi cuerpo genera oposiciones cuando tiene raíces, o sea, cuando tiene un buen contacto con el suelo, y al mismo tiempo tiende hacia lo alto, estirando la columna para llegar a tocar el cielo con la nuca... En desplazamiento o en inmovilidad.

(Varley, 2007)

Esto no quiere decir, que el cuerpo al sentarse o al acostarse deba dejar de estar en tensión, pues para alcanzar la presencia, se debe ser consciente de cada acción que se realice y del flujo de energías que nos recorre, cambiando su intensidad para generar una oposición en el ritmo, pues, esto nos sirve para evitar “la monotonía de los movimientos ininterrumpidos y sin variaciones. La oposición también es eficaz contra el efecto 'marioneta', cuando los movimientos se siguen de manera cortada” (Varley, 2007), evitando que decaiga la atención y, por ende, la energía y la organicidad que vuelve pensante al cuerpo/mente.



Existe también un trabajo de oposición en el juego del equilibrio, llamado *equilibrio precario*, pues dentro del entrenamiento, el actor está en constante riesgo y así resuelve una postura extracotidiana, donde se activa el músculo que no se tiene consciente o que posiblemente no se utiliza a diario. Estar en equilibrio precario es estar en la situación límite de cuerpo, donde la energía se expande. Para jugar con este, se hace a partir de saltos, impulsos, desplazamientos, caídas y recuperaciones, distintas posturas, cambios de velocidades, la quietud consciente y todo lo que podamos imaginar para poder ejecutar esta dinámica:

Desplazar el equilibrio hacia una dirección, corriendo el riesgo de perderlo para luego dominarlo de nuevo. El juego con el equilibrio puede realizarse con grandes desplazamientos en el espacio, pero también en los pasos aislados de una caminata. Al caminar, retraso o antícpo el instante de caída en el pasaje del peso de un pie a otro. Mantengo o dejó ir el equilibrio usando un empuje en la dirección contraria a la de mi pie.

[...]

La oposición se revela a través de tensiones opuestas: levanto un brazo para indicar arriba mientras flexionas las rodillas para recoger un objeto en la tierra; dirijo la mirada en el sentido opuesto al movimiento de la cabeza; comienzo una acción con un contraimpulso en la dirección inversa a la que estoy tratando de seguir... para lanzar una pelota, los brazos toman el impulso yendo hacia atrás; para saltar, las rodillas se flexionan en busca de envión; para dar una patada la pierna se retrae antes de golpear.

(Varley, 2007)

Así se puede ver, que para cada movimiento tomamos un impulso para realizarlo, generamos contrastes en la acción para volverla evidente, marcar oposiciones y mantener la atención: por ende, es este un cuerpo presente.



También, mediante la oposición seguimos los órdenes naturales del cuerpo y es cuestión de salud ponerla en práctica en la realización de movimiento. Por ejemplo, al hacer tierra con los pies y cielo con la coronilla, la oposición “evita que me dañe la columna pisando fuerte con los talones a cada paso” (Varley, 2007), sino por el contrario, el desplazamiento se torna ágil; lo mismo sucede al flexionar las rodillas para saltar. Simplemente, tener conciencia del movimiento que se realiza ayuda a evitar lesiones, el cuerpo pensante se cuida a sí mismo.

Estos principios escénicos se realizan a través del entrenamiento constante, se aplican partiendo de la cadera, como la base donde se originan todos los movimientos. Eugenio Barba, en las investigaciones con algunos actores asiáticos, propone un término para referirse a energía, vida, fuerza, espíritu: *koshi* (caderas), palabra japonesa idónea para expresar esta necesidad.

Nosotros decimos que un actor tiene o no *koshi* para indicar que posee o no la energía justa en el trabajo” me traduce el actor Kabuki Sawamura Sojuro. *Koshi*, en japonés, no indica un concepto abstracto, sino una parte bien precisa del cuerpo: las caderas. Decir “tienes *koshi*, o no tienes *koshi*”, significa al pie de la letra “tienes caderas- no tienes caderas. (Barba, 2005)

Entonces, las caderas, al estar conectadas directamente con la columna vertebral (cadena de huesos que articulan todos los movimientos de la espalda con el resto del cuerpo) son el lugar en donde nace el *sats*<sup>3</sup>, lugar donde nacen los impulsos, punto de partida de la acción donde empieza el movimiento y a su vez, es la oposición del sentido en el cual se desarrollan estos: “El *sats* es movilización muscular y nerviosa, acción retenida y precisa, energía modelada y lista para accionar” (Varley, 2007). En la

---

<sup>3</sup> Palabra escandinava que significa “postura base donde nacen los impulsos”.



estructura de un movimiento grande, también es el punto de llegada de cada uno de ellos, lo cual modifica el cuerpo en cuestión.

Por tanto, se trabaja con estos principios escénicos para despertar el *sats* y con ello todo el cuerpo, tornándose presente, listo para accionar, como lo dice Eugenio Barba en la *Canoa de Papel*, cuando habla de las personas que trabajan en su grupo:

Los actores del *Odin Teatret*, después de algunos años de training, tienen la tendencia a asumir una posición en la cual las rodillas un poco dobladas, contienen el *sats*, el impulso de una acción que aún se ignora y que puede tomar cualquier dirección: saltar, agacharse, dar un paso atrás o al costado, o levantar un peso. El *sats* es la postura de base... cuando se debe estar preparado para reaccionar. (Barba, 2005)

Siendo así, el cuerpo se mueve según sus impulsos, según la estructura de sus formas, y es parte de la naturaleza de la vida y de todo lo que está en constante fluir de energía, es decir, lo que conforma nuestro ser y contiene la información vital completa nuestra y de nuestro entorno. Todos formamos parte de un todo y todo nos conforma a nosotros mismos; por ello, el movimiento parte desde la cadera, pero viaja por todo nuestro ser, así, lo que siente mi pie también lo siente mi mano y lo que siente mi ojo también lo sentirá mi sexo, ya que todo está entrulado.

Por eso, para este estudio dividimos la mirada o atención del cuerpo en tres partes, y, de esta manera tener una herramienta más para enfocarse en las mismas, llamándolas, *trinidadades*; por su importancia a nivel universal. Por ejemplo:

Habitamos un mundo de tres dimensiones espaciales (alto, largo y ancho), experimentamos el tiempo en pasado, presente y futuro, existen tres hábitats en nuestro planeta (agua, tierra y aire) tres estados de la materia (solido, líquido y gaseoso), nos conforman tres fuerzas: herencia, cultura, y la acción individual, que integra los ciclos personales, sociales y universales. (Galand, 2017)



Así como estas, existen muchas otras divisiones y lo mismo sucede con nuestro cuerpo que, en este caso, focalizamos la atención en la mirada de los ojos, de las manos y de los pies como puntos clave interconectados directamente con la cadera y columna donde nace el impulso para generar movimiento.

Por ende, el trabajo de la mirada es importante para conectar todo nuestro cuerpo con el entorno y también con las cosas que habitan en este, manejando sus trinidades con: “La precisión de las extremidades, o sea de las manos, de los dedos, de los pies y de los ojos, revela la fidelidad a las intenciones y a la acción real ayudándome a ser creíble como actriz” (Varley, 2007). Siendo esta, una herramienta por la cual nos fiamos al mundo, lo percibimos y este nos percibe a nosotros; lo que reflejamos es lo que tenemos por dentro, así, se toma esto como herramienta para la escena, para construir este cuerpo que piensa, para llenarnos de sabiduría y aprender del mundo y de nosotros mismos.

Se nos dijo que no nos apoderáramos de las cosas con nuestra mirada: no debíamos mirar como tiradores expertos, fijando los ojos sobre un objeto, sino que debíamos mirar como a través de una gran ventana abierta. Debíamos ver lo que teníamos ante nosotros. (Richards, 2005)

Asimismo, el aprendizaje de esta comunicación con el mundo, también se da por medio de nuestras manos, por ejemplo, cuando tomamos objetos, hacemos gestos, palpamos algo o acariciamos, teniendo en cuenta que se realizan acciones y donde estas se localizan; igualmente sucede con los pies, de ahí la necesidad de aprender a tener la atención en ellos: “La actriz que piensa con los pies es capaz de intuir la voluntad del propio cuerpo bien enraizado en la tierra” (Varley, 2007).



De esa manera, ocupamos nuestras múltiples herramientas para tener un cuerpo presente que habita la escena, ya que según Richards (2005): “Debes ver lo que hay ante ti y oír lo que te rodea en cada momento del ejercicio. Y al *mismo tiempo estar presente ante tu propio cuerpo*. Ve que estás viendo, oye que estás oyendo”.

Por eso, es importante que, al trabajar esta técnica, se dejen atrás los pensamientos meramente cerebrales y se busquen “los impulsos orgánicos en un cuerpo desbloqueado yendo hacia una plenitud que *no* es la de la vida cotidiana” (Richards, 2005). Tenemos que estar preparados para aprender y no desesperar; cada cuerpo tiene su propio ritmo, y, este es un camino de rigor y constancia para formar un cuerpo pensante; se trata del máximo esfuerzo para el mínimo resultado, esta “es la condición para dominar el propio saber técnico, y no ser dominado por él” (Barba, 2005), y así, se puede aplicar este saber a la escena.

## 2.2 La acción

Cuando se habla de acciones, nos referimos a “la disciplina que implica el oficio del actor” (Richards, 2005), pues, este es un arduo camino donde la repetición, la perseverancia y la energía involucradas en el trabajo, son determinantes para lo que se aborda en la escena: “No es fácil darse cuenta que la acción es la fracción más pequeña de un movimiento complejo, pero en este detalle está contenida mi experiencia de actriz. La acción crea cambios” (Varley, 2007); esta se realiza desde el cuerpo/mente y, por ende, tiene vida. Se ejecuta desde que nace, continua en un trayecto móvil hasta terminar, para luego, iniciar otra acción.

Estas acciones se tejen entre sí y fluyen orgánicamente, de manera que se forma una partitura, la cual es una secuencia fija de movimiento de naturaleza repetitiva, es un campo de investigación sobre el movimiento y la energía que funciona como un



entramado: “Elimino cada evidencia del vínculo entre una acción y la otra para moverme en un flujo continuo” (Varley, 2007).

De ese modo, cada acción nace desde un lugar determinado en el cuerpo en donde surge un impulso para realizarla: “Hablo incluso del “corazón” de la acción para indicar el nudo sin el cual la acción no existe. Es un nudo interno que no se ve, pero que se percibe claramente” (Varley, 2007). Esta sensación es fundamental para que el cuerpo pensante adquiera información y genere conocimiento de sí mismo en el accionar. El impulso que indica ese punto en el organismo donde desencadena su realización es el *sats*. Cabe recalcar, que este trabajo no se basa en *bombar* emociones, sino que se parte desde lo físico; para ello, tomamos el ejemplo de un gran actor dirigido por Grotowski, Cieslak, citada por Richards y para ello se tomó como ejemplo, una de las clases dadas por Stanislavski a un grupo de estudiantes en la Universidad de Yale en el año de 1984:

No fue a buscar el estado emocional del niño, sino que su cuerpo recordó las acciones físicas del niño. Stanislavski es citado de este modo: No me habléis de sentimientos. No podemos fijar los sentimientos; tan solo podemos fijar las acciones físicas. (Richards, 2005)

Con esta explicación se sugiere, que, al recordar las acciones físicas con el cuerpo, se está dentro de un camino para no fingir, actuar, pues, imitar a un niño desde la emocionalidad es complejo y muchas veces increíble, ya que las emociones con las que el actor se carga, peligrosamente, no siempre llegan al estado necesario, o si lo logra, puede modificarse cuando quiera realizar la acción nuevamente, siendo imposible fijar un sentimiento: “No podemos recordar los sentimientos y fijarlos. Solo podemos recordar la secuencia de las acciones físicas” (Richards, 2005).



Entonces, si recordamos las acciones tal cual, es posible volver más de una vez a transformar el cuerpo al de ese niño, y de cualquier otro personaje, tan solo con el rigor de la repetición y la memorización de las acciones que se realizan para llegar al estado propuesto: “No, no te concentres en los sentimientos. ¿Qué es lo que hiciste? Cieslak dirigía la atención del chico a los detalles físicos: No actúes” (Richards, 2005).

Es así que, cuando se habla de este trabajo, como lo hizo Cieslak, es necesario ser precisos hasta en el mínimo fragmento de cada acción que efectuamos, y, “encontrar la conexión entre el don y el rigor. Cuando tuvo una partitura de actuación, supo mantenerse fiel a ella hasta en los detalles más pequeños. Eso, es el rigor” (Richards, 2005).

Por eso, es necesario interiorizar este proceso para volverlo presente y de una energía capaz de ser percibida por la sensibilidad del espectador; así, “descubrí que el trabajo sobre las acciones físicas es exactamente esta vía extremadamente dura, en la que nada puede ser hecho en general. *En general*, dijo Stanislavski, es el enemigo del arte” (Richards, 2005).

Esto se consigue a través de la repetición consciente, sin olvidar detalle alguno, como la intensidad de cada músculo, hueso, el sentido y el rumbo que se activa para la realización de la acción, pues de acuerdo con Varley (2007):

La acción escénica es un campo infinito de aventura y descubrimiento. Con la repetición descubro la vastedad de informaciones que contiene la acción, y que no se dejan reconocer en el transcurso de la primera ejecución. Sin interrumpir el proceso, repito una secuencia de acciones memorizada, focalizando mi atención sobre un aspecto cada vez diverso.



De esta manera, se reconoce la labor de la actriz al mantener vivas sus acciones, sin perder su esencia en el transcurso de la repetición, evitando la trivialidad y el movimiento por moverse, transformando la atención, llegando al incremento de la energía, vigorizando el cuerpo hacia una organicidad tal, que llega a ser sentida con la sola presencia en la escena, así, “un actor debe ser capaz de repetir la misma partitura muchas veces, y esta debe ser viva y precisa cada vez” (Richards, 2005).

El acto de comunicación que ejerce la teatralidad exige a los hacedores, de disciplina y entrega: “la línea de acciones físicas debe ser elaborada al detalle y memorizada por completo. El actor debe haber absorbido esta partitura hasta un punto tal que no tenga ninguna necesidad de pensar *que hacer a continuación*” (Richards, 2005).

Las acciones deben ser claras y precisas, con la posibilidad de que exista el error y la recuperación del mismo, aprovechando las situaciones que se producen en relación con el público para que el flujo de energía no se rompa, deshaciendo la magia de la ficción, perdiendo el interés de quien la perciba, pues, tomando nuevamente a Cieslak como ejemplo, vemos que “en él no había indecisión, su cuerpo pensaba en el mismo proceso de hacer” (Richards, 2005); así de claras deben ser las acciones siempre, hasta en el más breve ensayo.

Se debe tener precisión en el trayecto de la acción, inclusive si se hace desde lugares imperceptibles para el espectador, con velocidades que pueden variar entre lo lento y lo rápido, entre el rango que existe entre ambos y/o amplitudes del movimiento, los que pueden ser minúsculos o expansivos; de ese modo, las sensaciones del cuerpo



del ejecutante son cruciales para la identificación técnica de la acción que se vuelve orgánica, así, el tejido o secuencia tiene vida.

También, al hablar de acción se refiere a la pieza esencial que conforma la dramaturgia de la actriz. Con esto, nos remitimos al efecto de conmover al espectador con un texto, no precisamente literario, sino físico y sensorial, a través de la organización del comportamiento escénico desde la ejecutante de la escena que se torna presente y de una energía móvil que recorre los espacios e influye en quien la perciba: “Su ballet con los objetos pudo haber sido una serie de actividades vacías, dijo Grotowski. Pero el *cómo* y el *por qué* era lo que las convertía, no en actividades sino en *acciones físicas*” (Richards, 2005).

De esta manera, al pensar en el cómo y el porqué de las acciones, observamos la motivación de la actriz para ejecutar acciones y no actividades sin importancia:

Entonces demostró de manera muy clara la diferencia entre actividades físicas y acciones físicas. Lo hizo con su vaso de agua: se llevó el vaso a la boca y bebió. Una actividad, banal y sin interés, dijo. Después bebió el agua observándonos, retardando su discurso para darse tiempo para pensar y medir a sus contrincantes. La actividad se había convertido en una acción física, viva. (Richards, 2005).

Remitiéndose entonces a la dramaturgia, esta se ve como la forma en que tejemos las acciones en una secuencia para que no sean simples actividades para la escena, sino algo cargado de tensión, desde un cuerpo presente, con cualidades dentro de lo que aparece como real, sincero y espontáneo, teniendo claro que “La espontaneidad es imposible sin estructura. Se necesita rigor para tener espontaneidad” (Grotowski, citado por Richards, 2005); todo esto, dentro de la creación narrativa escénica, como apunta Varley (2007):



Para mí como actriz existe una línea narrativa explícita y una implícita: explícita si es evidente y comprensible también para los espectadores; implícita si es ocultada y contenida en las acciones. La narración implícita, que llamo incluso ilustración escondida o motivación, enriquece mi trabajo de actriz con detalles que no deben ser necesariamente descifrados desde el exterior.

De esta manera, dividimos la dramaturgia de la actriz para entenderla, pero cada una de sus partes funcionan en un trabajo unificado:

Podría decir que para una actriz la dramaturgia dinámica u orgánica corresponde a la presencia, la dramaturgia narrativa corresponde a la interpretación del tema, del texto y del personaje, y la dramaturgia evocativa corresponde a un universo personal hecho de necesidad y rigor, de imaginación e impulsividad. (Varley, 2007)

Al escribir esto, es preciso hacer mención de las asociaciones internas que surgen con respecto al movimiento y a los acontecimientos de la vida en sí que generan narrativas para la escena. Decimos que las:

Asociaciones y equivalencias son otros procedimientos técnicos recurrentes. Una asociación es la consecuencia intuitiva de una reacción a un estímulo, el correspondiente libre de un evento, el paso sucesivo en un veloz alternarse de visiones que cambian. Pensar por asociaciones me es útil en la creación. Me permite saltar de motivación en motivación siguiendo una lógica personal que no tiene reglas. (Varley, 2007)

Por ejemplo: el arrodillarse puede tener un sin fin de significantes como suplicar, pedir, orar, agacharse para recoger algo del piso, una peregrinación, entre otras formas de interpretarlo, y esto sucede, tanto en la actriz como en quien la percibe; esta es la parte intuitiva de la que estamos constituidos todos los seres vivos y forman parte



del cuerpo pensante, que nos hace reaccionar ante los estímulos que percibimos; son motivaciones que nos alientan a realizar la acción: “Concentrándome en las acciones (entre las cuales el pensamiento también está incluido), el actor deja libre su vida psicológica para que reaccione con naturalidad *a lo que ha hecho*” (Richards, 2005).

Además, las asociaciones nos ayudan a recordar cada una de nuestras acciones en la estructura que armamos dentro de la secuencia, haciendo que no nos descuidemos de las mismas; por eso, siempre es bueno tener un diario de actriz, en el cual se plasme de una forma práctica, los apuntes que nos faciliten consultar y aprender lo ya experimentado:

Cieslak habló de asociaciones, que quería decir: mientras estás realizando tus acciones, en el mismo momento el ojo de tu mente está viendo algo, como si el relámpago de un recuerdo te atravesara. Nos dijo que, a partir de todo lo que habíamos anotado, seríamos capaces de reconstruir, memorizar y repetir la improvisación que acabamos de hacer. Entonces, podríamos trabajar en la estructura, alterándola y perfeccionándose hasta convertirla en un espectáculo. (Richards, 2005)

Es así que, para componer una secuencia de acciones para la escena, el cuerpo/mente de la actriz se torna disciplinado, se commueve, se afecta y trasmite; sus acciones generan un estado de conciencia distinto: “Llamo abstractas a mis acciones que piensan y deciden por sí mismas, porque no tengo más una referencia conductora” (Varley, 2007). Este cuerpo accionante se devela, se desnuda, no precisamente del ropaje, sino de lo que es como ser humano ante el mundo; deja de habitarse un lugar en el que se piensa exclusivamente desde una mente para simplemente ser, estar presente. Así, se entiende que: “La acción existe cuando algo ha cambiado y la realidad no es la misma” (Varley, 2007).



De esta manera, para realizar una acción y/o una secuencia de acciones, el cuerpo y las diversas atenciones que enfocamos en este y en el mundo que nos rodea, develan la información que sirve para la construcción accionaria. De este modo, cuando se trabaja con acciones físicas, existen varios puntos de tensión o atención que unifican la mente con el cuerpo, se buscan diferentes matices: “Veriflico que los movimientos no sean simétricos y que el peso no repose en una postura estática” (Varley, 2007); ello hace que la energía se trasmita, toque, afecte. Para Richards, “Grotowski nos corrige enérgicamente cuando dejamos de estirar: cada posición debe ser *alcanzada porque estamos estirando*, y no porque estamos manteniendo la forma, una posición estética, con nuestro cuerpo” (Richards, 2005).

Es por ello que Varley (2007) expresa:

Me concentro a veces en los pies y en los cambios de peso, a veces en las manos y en las diferentes tensiones de los dedos. Luego paso a los ojos: los dilato o entrecierro, tiro y empujo con ellos, dirijo la mirada cambiando las distancias. Trabajo sucesivamente con el ritmo, disminuyendo y aumentando la velocidad de las acciones de la cámara lenta al *fast forward* de un video. Amplío el volumen de las acciones para invadir el espacio como un gigante. Reduzco su forma exterior conservando sólo la sucesión de los impulsos hasta volverla apenas perceptible o pensarla. Repito la secuencia separando cada una de las acciones con un stop para subrayar los inicios, los recorridos y los finales de cada segmento, casi al borde de un ejercicio de gimnasia.

Así, se mantiene el interés del público que quizá no entiende desde la razón el porqué de las acciones, pero siente su presencia y se queda con algo de ellas, lo que le caracteriza como ser humano complejo y lleno de historias propias: “los espectadores desean ver algo de cierta calidad, desean que algo escondido les sea revelado, incluso



tienen la esperanza inconsciente de poder descubrir algo desconocido sobre ellos mismos” (Richards, 2005).

Por tanto, siguiendo a Varley (2007), en la dramaturgia, la interpretación, tanto para la actriz y para quien la percibe:

Depende de la entonación y del movimiento, o sea del poder de convicción de las acciones físicas y vocales, es decir de la presencia. Los principios subyacentes a la presencia determinan las acciones de una improvisación en donde se cuenta algo. Un personaje está vivo, a veces por su manera de caminar, a veces por lo que dice y a veces por el contexto en donde se encuentra. El rigor es también una consecuencia de los ejercicios realizados para adquirir una presencia escénica.

De esta manera, al habitar la actriz cada una de sus acciones con máxima atención, ella misma se commueve, y, por ende, se torna creíble, sus acciones trasmiten algo, aunque no siempre es así, pues:

Como actriz puedo danzar mis acciones y sin embargo provocar indiferencia, vibrar con intensidad y aburrir. A la magia de una actriz en escena, a su capacidad de capturar atención, se unen también el rigor y el tiempo de experiencia, la necesidad personal, la fe en la práctica y la propia convicción y suerte. (Varley, 2007)

Aunque esta tesis no profundiza en la relación de la actriz con la dirección, solo menciona el punto de guía para encontrar el cuerpo y las premisas necesarias para la construcción escénica, siendo este, un trabajo netamente académico en el que no interviene la mirada externa para la construcción dramatúrgica; es importante tener en cuenta, que cada trabajo se hace en red, de ahí que sea importante que la actriz esté abierta a recibir la crítica, el consejo y las sensaciones que en cada espectador resuena, a partir del trabajo expuesto: “Percibo que una de mis acciones es más o menos



interesante que otra, pero al mismo tiempo debo estar disponible a la observación del director que reacciona y juzga desde afuera” (Varley, 2007).

De esta manera, aprendemos de la humildad y del trabajo en equipo para lograr el impacto deseado, pues, el teatro es un acto de comunicación y “solo un actor que puede *dominar lo que hace* en escena será capaz de crear una vida en *escena*” (Richards, 2005); esto hace vivo al arte escénico desde el comienzo de su hacer, desde el entrenamiento, la construcción, el montaje y, por ende, los espectáculos.

### 2.3 La relación del cuerpo con el objeto

Poco a poco, nos introducimos en el fascinante mundo del objeto y/o cosa a través de la filosofía de su utilidad, mirándolo como un ente de cercanía, igual que el Arte Escénico, pues, este último “está siendo percibido en tiempo real por el que lo vive” (Cornago, 2006). Aunque, en la era de globalización en la que vivimos, tal como expresó Heidegger en su conferencia “La cosa” pronunciada en 1935: “Todo es arrastrado a la uniformidad de lo que carece de distancia” (Heidegger, 1994, p. 1).

A través de los medios de comunicación podemos enterarnos de cualquier suceso del mundo, incluso a través del tiempo, donde el pasado y/o el presente pueden estar a nuestro alcance, lo cual es un avance en las necesidades de la sociedad actual; mucha información enlazada pierde valor, volviéndose trivial para el espectador, inclusive para el hacedor que, en este caso, es el creador escénico.

Este debe realizar sus acciones para ser reproducido en masa, pero después el cuerpo las olvida descuidando el vigor de la repetición que llena de vida, energía y presencia, tanto al emisor como al receptor a través del mensaje, que es la obra en sí, y que al volverse trabajo para la pantalla, se vuelve masivo y se pierde dentro de la ola de información que circula todo el tiempo. Para ello se le exige al artista producir en



cantidad para suplir la demanda de algo que es atractivo, momentáneamente como vaticinó desde 1935 el filósofo alemán:

El germinar y el crecimiento de las plantas, algo que permanecía oculto a lo largo de las estaciones, lo muestra ahora el cine a todo el mundo en un minuto. Los lugares lejanos de las más antiguas culturas, los muestra el cine como si estuvieran presentes ahora mismo en medio del tráfico urbano de nuestros días. (p.1)

Es evidente que, en la actualidad se ha perdido la noción de distancia mediante la red, y el supuesto hecho de estar conectados entre todos, en cada parte del mundo, nos aleja del lugar en el que está habitando nuestro ser. Con esto, no se pretende satanizar la red y todo lo que nos aporta, pues, claramente, ha sido parte de nuestra evolución y/o transformación; es inverosímil creer que en la vida actual se pueda omitir, salvo en ciertos casos, pues, el sistema en el que se vive le ha otorgado una importancia tal, que de ella se genera gran parte del conocimiento y del quehacer virtual.

No se pretende perder la presencia del cuerpo y su sabiduría, anclarse en los sentidos de lo que se percibe de las cosas que nos rodean y nos hacen habitar en el aquí y ahora, el presente, pues, es evidente que este cuerpo que piensa y siente, está deshabitando los espacios; su sabiduría se está alejando.

En la actualidad se ha convertido en un fenómeno cotidiano, hacer los quehaceres de la vida diaria de modo inconsciente, pues empleamos mucho tiempo navegando en las redes sociales, y de ese modo se pierde la sensorialidad, se olvida qué es estar presentes, pues, se vive desde los pensamientos, la mente se distrae, se evade de los problemas o se sumerge en ellos y en muchos casos, se evita la confrontación con los mismos; la mente anhela y se acerca a otros espacios y tiempos que en realidad no existen en el presente, y nos preguntamos, recurriendo a Heidegger, tomando a la cercanía como este lugar de presencia, de habitar el presente físicamente: “¿Qué es la



cercanía cuando, pese a la reducción de los más largos trechos a las más cortas distancias, sigue estando ausente?... ¿Qué es la cercanía cuando, con su ausencia, permanece también ausente la lejanía?” (Heidegger, 1994, p. 1).

Para respondernos, debemos habitar en el presente, mirar nuestro ámbito, sentir, pensar con el cuerpo y tomar lo que está próximo a este:

A la cercanía, parece, no se la puede encontrar de un modo inmediato. Esto se logra más bien cuando vamos tras de aquello que está en la cercanía. Para nosotros en la cercanía está aquello que acostumbramos llamar cosas. Pero ¿qué es una cosa? Hasta ahora el hombre, de igual modo como no ha considerado lo que es la cercanía, tampoco ha considerado lo que es la cosa como cosa. (Heidegger, 1994, p. 2)

Por ello, se pretende relacionar al *cuerpo* con la *cosa*, particularmente con el *objeto*, pues, este ha sido de gran importancia a lo largo de nuestra vida. Gracias a esto, hemos sobrevivido durante siglos, fabricando y utilizando herramientas que nos han facilitado adaptarnos a los cambios del planeta y de las circunstancias que se han atravesado para llegar a la etapa de vida que tenemos en la actualidad, más el hecho de olvidar al cuerpo como ente pensante, físicamente estaríamos ausentes para afrontar los cambios de una naturaleza que vive en constante transformación. El hecho de estar inmersos en la vida con una mente distraída y separada del cuerpo, nos vuelve vulnerables a los cambios del universo del cual somos parte.

Pero, ¿cómo las artes escénicas, particularmente la *extracotidianidad*, nos pueden ayudar a despertar de este *estado* pasivo para volvemos presentes mediante la cercanía hacia la *cosa*? En esta tesis se dice que “aprender que entender algo solo con la mente está muy lejos de ser capaz de *hacer* algo” (Richards, 2005). Al vivir centrados en la mente, olvidamos percibir con el cuerpo; según Galand (2017):



Nuestra percepción de la realidad generalmente es un proceso de la memoria: vemos y reproducimos aquello que de un modo u otro aprendimos por experiencia o se fijó por herencia biológica, cultural y familiar. Este modo de experiencia adquirida condiciona inevitablemente nuestra percepción corporal.

Por ende, si queremos modificar ese estado de ensueño de nuestro cuerpo, que también condiciona la forma en cómo se utiliza un objeto, volviéndose mecánico, superficial e inhabitado, se debe transformar nuestra conducta y arriesgarse al cambio, porque:

Experimentar nuevas realidades en la vida depende en gran medida, de la modificación de la realidad actual del cuerpo, donde se aloja toda nuestra historia, y es el anclaje desde donde percibimos el mundo. Una vía para (re)conocer sinceramente qué creemos acerca del mundo y de nosotros mismos es observar el estado actual de nuestro cuerpo, el modo de movernos, nuestra salud y la vida que tenemos. (Galand, 2017)

Es decir, centrar la mente y el cuerpo en el mismo objetivo: llegar a un cuerpo presente, que se mueva conscientemente, que no ejecute nada en vano para evitar la trivialidad del acontecer humano:

Por esto, no puede pertenecer el cuerpo exclusivamente al mundo de la conciencia ya que la coparticipación de los sentidos ha internalizado el saber preciso que el cuerpo tiene de sí mismo. Es el cuerpo el que siente al desbordarse en la multisensorialidad. (Contreras, 2005)

Tomando en consideración estos argumentos, en este trabajo se pretende presentar un acercamiento al objeto para habitar la realidad, “en tanto relaciones sensibles con las cosas como medio de exteriorizarse en un lugar donde las cosas cobren su existencia y el cuerpo exista en el mundo junto a ellas” (Contreras, 2005).



Con ello se persigue ser un cuerpo que piensa, que contiene sabiduría, invita a percatarnos de nuestras sensaciones, del peso de un objeto y de cómo puede utilizarse, qué brinda este, cómo nos beneficia, cuál es su color, su forma, su olor, qué evoca esto y todo lo que nos rodea, la fusión de la naturaleza con mi accionar, estar atentos a la realidad en que vivimos.

Nuestra experiencia corpórea, se nos presenta ahí -en el mundo-, ya que nuestros sentidos permiten acceder a las cosas como habitándolas y reconociéndolas. Con esta inspección el cuerpo toma conciencia de su entorno y lo aprehende para sí. Por este motivo, la sensación que se siente ante las cosas interiorizadas tiende a ser intencional ya que el cuerpo encuentra en lo sensible la puesta en marcha de una especie de reflexión, una captación de sí para sí. Esto que se capta convierte al cuerpo en el vínculo del yo y de las cosas percibidas por él para comprender la experiencia cotidiana de ser-en-el-mundo. (Contreras, 2005)

Así se comprende donde nuestro cuerpo vive con las cosas del entorno y genera conciencia sobre la energía vital que existe en la relación de ambos:

El primer paso para que surja algo *nuevo* será, inevitablemente, nuestra capacidad de llevarnos a lo *desconocido*, a la región donde no hay recuerdos, el otro lado. Un salto al vacío es la base para entrar en un espacio liberado donde pueda surgir nueva información. (Galand, 2017)



## 2.4 El objeto.

Existen varios conceptos que definen qué es un *objeto*: lo vemos como una herramienta que sirve para realizar actividades, para decorar un espacio, incluso, hay objetos que se utilizan para cargarlos de espiritualidad y fe. El *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española* (RAE) (2019) lo define como: “Todo lo que puede ser materia de conocimiento o sensibilidad de parte del sujeto, incluso este mismo”.

Al *objeto* también se le llama *cosa*, lo cual es reflejado en el diario vivir. Nos referimos a *cosa* como fuente de conocimiento vigente, que atraviesa la percepción mediante los sentidos, pues, al decir *cosa*, designamos a “todo aquello que existe o tiene entidad ya sea material o inmaterial, real o imaginario, concreto o abstracto (objetos, seres vivos, pensamientos, sensaciones, emociones, acciones, sucesos, etc.) y que puede ser concebido como una unidad independiente de otra” (RAE, 2019).

Para realizar el análisis de estos apartados relativos a la *cosa* y a su *cosidad*, recurrimos a la aludida conferencia de Heidegger (1994), “La Cosa”, pronunciada en 1935. Así, cuando se habla de *objetos* o *cosas*, se puede vislumbrar una variedad de posibilidades, pues se forman en la mente imágenes tales como un cuaderno, una escoba, una lámpara, un árbol, un caballo, una sonrisa, una emoción, una nube, entre otras. A partir de esta idea, se propone un ejemplo de *cosa* para profundizar en su alcance y la importancia que tiene su investigación en relación con el cuerpo dentro de las artes escénicas:

Una cosa es la jarra. ¿Qué es la jarra? Decimos: un recipiente; algo que acoge en sí algo distinto de él. En la jarra lo que acoge son el fondo y las paredes. Esto que acoge se puede a su vez coger por el asa. Como recipiente, la jarra es algo que está en sí. El estar en sí caracteriza a la jarra como algo autónomo... Algo autónomo puede



convertirse en objeto si lo ponemos ante nosotros, ya sea en la percepción sensible inmediata, ya sea en el recuerdo que lo hace presente. (p. 2)

En este ejemplo, vemos al *objeto/cosa* desde varios aspectos que lo identifican como tal:

-Es algo que tiene su utilidad, por ende, tiene relación con el acontecer humano; o sea, con el cuerpo y su accionar.

-Mantiene relación con otros objetos; por ejemplo, en una jarra, el líquido que acoge en su interior es igualmente una cosa.

-Se observa al objeto como algo autónomo, que está en sí mismo, es lo que es, existe, tangible o intangiblemente.

-Se le define desde su figura, detalladamente se observa la información que conlleva cada una de sus partes para ser cosa y el rol que desempeñan para conformarse como tal.

Estas características dicen mucho del *objeto*, pero, este va más allá de lo que concierne a sus formas y su objetualidad o uso práctico; aunque, depende de estas para ser lo que es. Tomando el ejemplo de la jarra: si decimos que, en la jarra, lo que acoge el líquido son las paredes y el fondo, hay en realidad un vacío que está lleno de aire y de las partículas que lo conforman; un vacío que se forma a partir del cuerpo material de la cosa, y que también es *casa*, es el que alberga el líquido, y que, sin este, el *objeto*, no podría tener su utilidad: “Cuando llenamos del todo la jarra, el líquido, fluye en la jarra vacía. El vacío es lo que acoge del recipiente. El vacío, ésta nada de la jarra, es lo que la jarra es como recipiente que acoge” (p. 3).

Así se demuestra que, el objeto va más allá de la mera apariencia, que hay más misterio en sus formas objetuales, y, por ende, en su uso en la práctica escénica. He aquí que el objeto como tal tiene historia, aunque no seamos conscientes de ello; el objeto es



lo que es, ha pasado por distintas personas que han aprovechado sus aptitudes, y, aunque sea un producto jamás utilizado, ha pasado por manos que lo han fabricado, que ha sido modificado de una materia prima que pasó por una transformación, un procedimiento para ser lo que es, un objeto como tal:

El alfarero fabrica la jarra de tierra a partir de la tierra escogida y preparada experto para ello. De ella está hecha la jarra. En virtud de aquello de lo que está hecho, la jarra puede estar de pie sobre la tierra, ya sea de un modo inmediato, ya sea de un modo mediato, por medio de una mesa o un banco. Lo que está ahí por obra de este producir es el estar-en-sí. Si tomamos la jarra como recipiente producido, entonces, parece, la tomamos como una cosa y en modo alguno como mero objeto. (p. 2)

Cuando el ser humano se anima a percibir todas estas cualidades objetuales, el acto de cercanía que ofrece el objeto al cuerpo, tanto en la vida cotidiana y en especial mención, en los proceso de creación de las artes escénicas, hablando desde un lugar *extracotidiano* del cuerpo, este se modifica; existe una presencia distinta, capaz de llamar la atención del espectador, pues, las cualidades del movimiento cambian, se torna artístico; el cuerpo abre sus sentidos hacia el mundo que lo rodea incrementando su energía y el objeto desprende su *cosidad* a quien la perciba, modificándose de igual forma, generando una conciencia en las acciones que se realizan, apreciándose las mismas.

Aludía Heidegger al respecto: “Sin embargo, la cosidad de la cosa no descansa ni en el hecho de que sea un objeto representado (ante-puesto), ni en el hecho de que se puede determinar desde la objetualidad del objeto” (p. 2). Entonces ¿qué es la *cosidad* de la cosa.



## 2.4.1 La cosidad

Para responder qué es *cosidad*, se hacen ciertas preguntas con la finalidad de ponerla en práctica, pues, al vivir carentes de distancias, llenos de prisa, exigidos en alcanzar metas, cumplir expectativas; es propicio entender el lugar en el que nos encontramos, para avanzar hacia la presencia del cuerpo en el aquí y el ahora, habitando la *cosidad*. Por eso nos preguntamos con Heidegger: ¿Qué es lo cósmico de la cosa? ¿Qué es la cosa en sí?

Pero, si las cualidades del objeto no afectan al ser humano, se mira el regalo que otorga la *cosa* como algo sin importancia, algo tan común que no se commueve de él; el cuerpo es indiferente a la *cosidad*, a la esencia del objeto como tal y la importancia que tiene, lo ignoramos con nuestros sentidos y cerramos la percepción, olvidando el regalo de la vida al estar presentes, de habitar la cercanía mediante la proximidad de sus dones, es así que:

Modestas y de poca monta son, sin embargo, las cosas, incluso en el número, en contraste con el sinnúmero de los objetos indiferentes (que dan lo mismo) que hay en todas partes, si se mide con lo desmesurado de la condición de masa del ser humano como ser vivo. [...] Sólo los hombres, como mortales, alcanzan habitando el mundo como mundo. Sólo aquello del mundo que es de poca monta llegará alguna vez a ser cosa. (Heidegger, 1994, p. 12)

Por eso, volvemos al ejemplo de la jarra, pues esta, al ser un recipiente, obsequia algo más de lo que ella es y que no se le ha dado el debido interés como a muchos otros objetos:



No prestamos atención a aquello que en el recipiente es lo que acoge. No consideramos de qué modo el acoger es su misma esencia. De ahí que, necesariamente, se nos escapara también aquello que la jarra acoge. El vino, para el modo de representar de la ciencia se convirtió en mero líquido; éste se convirtió en un agregado de materias, algo general y posible en todas partes. Omitimos reflexionar sobre lo que la jarra acoge y sobre el modo cómo acoge [...]. El verter hacia afuera de la jarra es escanciar [...]. Pero el escanciar es algo más rico que el mero verter hacia afuera. (p. 5)

Con ello, al mirar no solo desde un lugar científico sino del artístico y de la fusión de ambos, vemos, que lo que regala la *cosidad* va más allá de la simpleza, pues lo que otorga cada objeto puede variar en una amplia gama de opciones que dependen siempre del *objeto* que se habla y del ser humano que lo percibe, ya que el mundo suscita en el equilibrio de la luz y la oscuridad, en una escala de grises y colores brillantes, de la relación de cada componente que forma parte del mundo y de cómo se relacionan. Ahora, enfocándonos al cuerpo y al objeto, vemos que:

Esta relación significante con las cosas excluye lo determinado o preconcebido, ya que el cuerpo se siente entre las cosas y se hace parte de ellas. El cuerpo vidente que se encuentra en y con las cosas se hace también visible. El cuerpo siente que lo sensible se encarna en él y que a su vez lo sensible es a su mirada una prolongación de su ser.

Con esta idea, el mundo se nos aparece y aparece el sentiente. (Contreras, M., 2005)

Es así que la *cosidad* de la cosa, solo aparece cuando es percibida por alguien, por eso, continuando con el ejemplo de la jarra, lo que nos regala esta, oscila en una infinidad de opciones que los seres humanos tenemos la dicha de disfrutar:

El obsequio de lo vertido de la jarra puede ser una bebida. Se puede beber agua, se puede beber vino. En el agua del obsequio demora el manantial. En la manantial demora el roquedo: en él, el oscuro sopor de la tierra que recibe las lluvias y el rocío del cielo.



En el agua del manantial demoran las nupcias de cielo y tierra. Demoran en el vino que da el fruto de la cepa, un fruto en el que el elemento nutritivo de la tierra y el sol del cielo están confiados el uno al otro. En el obsequio del agua, en el obsequio del vino demoran siempre cielo y tierra. Pero el obsequio de lo vertido es el carácter de jarra de la jarra. En la esencia de la jarra demoran tierra y cielo. (Heidegger, 1994, p. 6)

Por tanto, existe aún un inmenso campo de investigación en lo relativo al cuerpo hacia el objeto, para aplicarlo en las artes escénicas, aplicando la consigna de su propia *cosidad* (lo que es y lo que da) con cualquier objeto que vayamos a trabajar, se entiende y valora el regalo que cada uno de ellos da es infinito.

De esta manera, resumimos que la *cosidad* se basa primordialmente en la relación que el ser humano tiene con la utilidad del objeto, en lo que nos brinda, en sus formas, el hecho por el cual fueron construidos, su producción, el material con el que fueron creados, de quien lo hizo y quien lo ha utilizado, su historia, y como esta es percibida por el ser humano; es decir, la *cosidad* caracteriza a las *cosas* como lo son en sí mismas. Así, mediante esta premisa, “Se evidencia el sentir del cuerpo como aquel sentirse sentir entre y con las cosas (mundo encarnado en las cosas) a través del yo como cosa sintiente” (Contreras, M., 2005).

Ana Alvarado, artista e investigadora argentina, ha aplicado estos conceptos a su trabajo escénico sobre el cuerpo/objeto. Observamos lo que ella aborda, para entender el proceso que se trabaja en esta tesis: “Desde los primeros tiempos de trabajo en el grupo teatral: El Periférico de Objetos, en los principios de los años 90, me inquieta la batalla entre cosidad y carnalidad. Objeto y humano. Cosa y carne” (Alvarado, 2014).

Detalladamente nos hemos introducido en el mundo del *objeto*, de la *cosa* como tal y su *cosidad*, al igual que de la carnalidad, pues esta carne de la cual se habla, es la



actriz y todo lo que la conforma y percibe; este cuerpo pensante que la enlaza con el mundo y con las *cosas*, mueve energías, trabajando una vitalidad en su accionar, siendo infinitos en el universo que se transforma constantemente, transformándonos con este, siendo uno solo; así, decimos que: “El espesor del cuerpo, lejos de rivalizar con el mundo, es, por el contrario, el único medio que tengo para ir hasta el corazón de las cosas, convirtiéndome en mundo y convirtiéndolas a ellas en carne” (Richards, 2005).

El autor refiere el concepto de carne no como materia, sino como la sensible experiencia de “enrollarse” lo visible en el cuerpo vidente, lo tangible en el cuerpo que toca en la evidencia cuando el cuerpo se ve, se toca viendo y tocando las cosas. Quizás el mayor abismo es sentir que nuestro sistema sensorial no acota y no agota nuestra percepción de las cosas. Es más, Merleau-Ponty citado en Richards (2005) sostiene:

Quien ve y quien toca no es exactamente yo mismo, porque el mundo visible y el mundo tangible no son el mundo en su totalidad. Cuando veo un objeto, siempre experimento que aún hay ser más allá de cuanto actualmente veo, no solo ser visible, sino incluso ser tangible o captable por el oído -y no solamente ser sensible, sino también una profundidad del objeto que ninguna captación agotará.

Por otra parte, mencionamos la importancia del estudio de Barba, al realizar una investigación antropológica artística del cuerpo de una actriz en relación con un objeto en concreto, aclarando que “La Antropología Teatral indica un nuevo campo de investigación: el estudio del comportamiento pre- expresivo del ser humano en situación de representación organizada” (Barba, 2005).

Así, retomando a Heidegger (1994), se pretende que las *cosas* que nos rodean tengan una oportunidad de ser cosas en sí, pues:



La cosidad de la cosa permanece oculta, olvidada. La esencia de la cosa no accede nunca a la patencia, es decir, al lenguaje. Esto es lo que queremos decir cuando hablamos de la aniquilación de la cosa como cosa. Esta aniquilación es tan inquietante porque lleva consigo una doble ceguera: por un lado, la opinión de que la ciencia, de un modo previo a toda otra experiencia, acierta con lo real en su realidad; por otro, la ilusión de que, sin perjuicio de la indagación científica de lo real, las cosas pudieran seguir siendo cosas, lo que supondría que ellas eran ya siempre cosas que esencian. Pero si las cosas se hubieran mostrado ya siempre como cosas en su cosidad, entonces la cosidad de la cosa se hubiera revelado. Ésta hubiera interpelado al pensar. Pero en realidad, la cosa, como cosa, sigue estando descartada, sigue siendo algo nulo y, en este sentido, está aniquilada. Esto ocurrió y ocurre de un modo tan esencial, que no es que a las cosas ya no se les permita ser cosas, sino que las cosas todavía no han podido aparecer nunca al pensar como cosas. (p. 4)

Es por eso que se considera importante, realizar una investigación en artes sobre la relación del cuerpo y la cosa, y, para ello, en este proceso creativo se retoman las palabras del profesor Paul Sanmartín y su terminología empleada dentro de sus clases, al tomar como ejemplo el trabajo de Ana Alvarado. Se juega mediante la premisa de que la *cosidad* es la propiedad que tienen las cosas para hacernos hacer actividades a través de su papel de objeto inanimado. El objeto es un ser inerte que necesita de un ser vivo (actor/actriz) para que se transforme en algo vital que se exprese.

Según Gastón Breyer (2005) en su texto *La escena presente, teoría y metodología del diseño escenográfico*, existen distintos tipos de objetos. La manera de penetrar en su análisis es a partir de su *objetividad*, por ejemplo: una peinilla sirve para peinarse, un esfero sirve para escribir, etc. De esta manera usamos el objeto, desde su



funcionalidad, indagando en todas las posibilidades de uso cotidiano, nada que no esté dentro de su propio oficio.

Así, el cuerpo pensante que hemos trabajo se deja afectar por las cualidades de la cosa para crear una partitura de acciones, o sea, construir la dramaturgia de la actriz, determinando como premisa de juego esta relación del cuerpo con objeto; de ahí partimos y nos dejamos invadir por la *cosidad* de la *cosa*, dejamos que la imaginación vuele, generando un mundo onírico para la escena que se mueve en la *extracotidianidad* y que se pueda usar “el adjetivo ‘abstracto’ para una acción. En terminología personal, al referirse a la acción ‘abstracto’ no es lo contrario de concreto, sino de realista o figurativo, como en pintura” (Varley, 2007).



## CAPÍTULO III. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA: SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO CREATIVO

Dentro de esta tesis, la creación se da por la selección de los elementos *cuerpo* y *objeto* para combinarlos y relacionarlos, asociándose y transformándose su energía para la escena. A lo largo de este capítulo se expondrá el camino que estos dos elementos tuvieron para conjugarse y formar una relación generadora de una secuencia de acciones físicas, dando como resultado la construcción del personaje “Una Mujer” en la obra *El Sombrero*. (Ver anexo 1)

Iremos desglosando los pasos para llegar a un cuerpo presente y/u orgánico a través de los ejercicios que me han permitido como actriz, encontrar formas de manejar mi energía en la escena, con principios basados en el equilibrio, el peso, la mirada, la oposición y la atención, todo esto aplicado desde el impulso de la cadera y la columna vertebral.

Un cuerpo orgánico es fundamental dentro de esta tesis, pues es de esta manera que me relaciono con el objeto y su *cosidad*, llegando a crear una secuencia de acciones físicas, que en el proceso me lleva hacia el forjamiento de un personaje. Estos lugares alcanzados son la parte fundamental dentro de esta investigación; ejecutando las distintas premisas aprendidas para llegar a la información proveniente de mi relación personal cuerpo/ objeto, encontrando mi ser, mis antepasados, todo lo que me rodea y lo que tengo en mi interior y, a la vez, estos mismos lugares del objeto son encontrados desde la ejecución de la acción; es decir, la relación cuerpo/objeto determina la ficción en una historia conjunta, dependen el uno del otro para construir su historia en escena.



A lo largo de este proceso se abordan ejercicios, premisas que jamás se abandonan, el proceso funciona sumando intenciones, siempre manteniendo el cuerpo/mente alerta, dispuestos a aprender más y a sostener las consignas. Así, iremos al primer objetivo de este proceso creativo: el cuerpo de la actriz está dotado de organicidad, de tal manera que esté despierto, vigente para reaccionar a los estímulos de la escena, específicamente, a la improvisación<sup>4</sup> con el objeto, para a partir de ello, construir una secuencia de acciones físicas: así se pretende formar una relación capaz de generar una dramaturgia corporal, específicamente, de la actriz.

### **3.1 Primero, el cuerpo.**

Dicho ya, que las necesidades de la actriz para la escena exigen un estado de presencia, de que su energía capte con atención todos los estímulos que tiene a su alrededor y con ellos relacionarse, hace que el cuerpo sea la herramienta clave para desarrollar su trabajo, por ende, la actriz debe prepararse para encarnar un cuerpo vivo dentro de la ficción.

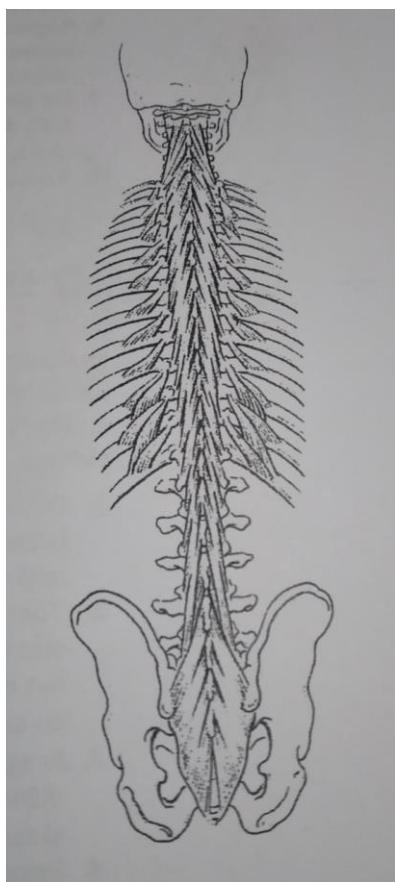
Para ello, la atención debe centrarse en la consecución de un movimiento orgánico y atento; este ha consolidado mi *training* personal (ver anexo 2), dejando claro que la interrelación de cuerpo y mente es constante. Esto se realiza a través de las premisas que veremos a continuación, poniendo énfasis en que los eslabones de la cadera y la columna vertebral son el eje del devenir del cuerpo orgánico.

---

<sup>4</sup> La improvisación es una técnica escénica que permite contar historias que se generan y desarrollan en el momento mismo de actuarlas. El improvisador es al mismo tiempo dramaturgo, director y actor de la obra en el preciso momento en el que va representando. Recuperado de <http://teatroagustino.blogspot.com/2013/05/la-improvisacionteatral.html#:~:text=La%20improvisaci%C3%B3n%20es%20una%20t%C3%A9cnica,en%20el%20que%20va%20representando>



### 3.1.1 Activar la cadera y la columna vertebral.



Como lo mencioné en el apartado que expone el cuerpo en el capítulo II, el *sats* es el impulso base para ejercer movimiento consciente y alerta, listo para dirigirse a cualquier punto del espacio con distintas cualidades de energía; generalmente, nace en la cadera y se expande por la columna vertebral, de ahí hacia el resto del cuerpo, pues, estos dos grupos óseos, musculares, venosos, cartilaginosos, sanguíneos, con órganos internos y externos, son los ejes de movimiento de nuestro cuerpo.

**Ilustración 1. Cadera y columna vertebral.** Fuente: Franklin, Eric. Danza Acondicionamiento Físico.

#### Descripción del ejercicio:

- Desde la posición cero, postura en la que equilibraremos nuestro peso en el piso, siento la relación que tengo con este y con el espacio. Empiezo distribuyendo mi entidad por la planta de los pies; desde la sensación busco que mi peso se reparta equitativamente por las plantas de los pies, distribuyéndolo por cada una de sus partes (talones, arcos internos y externos, metatarsos y dedos); los dos pies deben estar alineados hacia el frente, ni hacia dentro ni hacia afuera, sino en línea recta con la mirada; las rodillas deben estar ligeramente flexionadas y alineadas a la de los dedos de los pies, no torcidas; los pies deben estar a la altura de la cadera. Para ello medimos con el talón de uno de nuestros pies,



desde los dedos del mismo hasta los dedos del otro pie, es decir, la distancia de un pie al otro contiene el ancho de nuestra cadera.

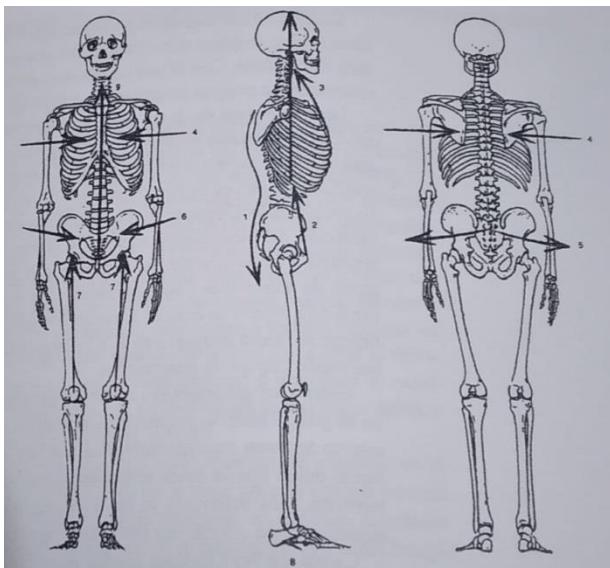


Ilustración 2 Postura cero- Alineación corporal. Fuente:  
Frankin, E. Danza Acondicionamiento Físico.

Una vez alineados, pies, rodillas y cadera, procedemos a centrar esta última; o sea, mi cadera no debe apuntar hacia adelante ni hacia atrás o a los costados, sino que el perineo<sup>5</sup> debe estar con la sensación de enraizarse a la tierra.

- Por otro lado, desde la columna vertebral hasta la coronilla debo sentir que me expando hacia el cielo, me elevo, como si un hilito invisible me halara hacia una postura erguida, el pecho no debe cerrarse y la mirada debe estar centrada hacia el frente, marcando una oposición entre las dos mitades de mi cuerpo, tirando hacia arriba y enraizándose respectivamente. Esta postura es una manera eficaz de limpiar mi ser de arquetipos y personalidades, me libero de mí misma.
  
- Me despojo, elimino cualquier código que me enmarca para poder interpretar de una manera limpia, sin condicionamientos, cualquier premisa que tenga que

---

<sup>5</sup> El perineo, perineo (*perineum*) o suelo pélvico es la región anatómica correspondiente al suelo de la pelvis, conformada por el conjunto de partes blandas que cierran hacia abajo el fondo de la pelvis menor (*pelvis minor*), la excavación pélvica (*cavum pelvis*). Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Perin%C3%A9#:~:text=El%20perin%C3%A9%2C%20el%20perineo%20es%20el%20conjunto%20de%20partes%20blandas%20que%20cierran%20hacia%20abajo%20el%20fondo%20de%20la%20pelvis%20menor%20\(pelvis%20minor\),%20la%20excavaci%C3%B3n%20p%C3%A9rvica%20\(cavum%20pelvis\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Perin%C3%A9#:~:text=El%20perin%C3%A9%2C%20el%20perineo%20es%20el%20conjunto%20de%20partes%20blandas%20que%20cierran%20hacia%20abajo%20el%20fondo%20de%20la%20pelvis%20menor%20(pelvis%20minor),%20la%20excavaci%C3%B3n%20p%C3%A9rvica%20(cavum%20pelvis))



cumplir, pues las posturas del cuerpo dicen mucho de lo que uno es como ser humano, al estar en posición cero o neutra, me libero de cualquier postura para entrar en nuevas formas sin quedarme en lo que ya soy cotidianamente.

- Ahora, encontrándome en una aparente quietud, muy activa y sensorial, busco llegar al movimiento exclusivamente desde la cadera, puedo quedarme en mi eje, o viajar por el espacio, pero siempre debo poner la atención en las reacciones que me provoca este impulso y de la forma en que llego a sentirlo, percibirlo, de manera tal que busco y encuentro mis propios impulsos, sin fingir, siendo lo más honesta posible, con movimientos claros y sencillos para conocerme y recorrer de esta manera, lugares desconocidos, los cuales siempre varían; no me conformo con lo conocido, lo que ya hice, sino que voy hacia lo que desconozco, persistir en la investigación, lo cual, es clave para la creación artística, el movimiento es como el universo, infinito. Juego con el *sats* (impulso), conozco mi cadera, cada una de sus partes, interiorizo, imagino, siento, percibo con la cadera, concentro toda mi atención física y mental en ella y en su ejecución de movimiento, en sentir el impulso que me lleva a moverla y dejar que mi cuerpo, a través de la columna vertebral, las extremidades y la cabeza, le acompañen, soltando tensiones innecesarias, fluyendo a través de la cadera.
  
- Es así que el peso se ve afectado también, pues, en la translación, su colocación varía; por el impulso puedo ir hacia un lado más que el otro, o a la parte trasera o delantera, quizá apoyarme en un solo pie e incluso variar los niveles en el espacio, moverme en nivel de piso. Es decir, nivel bajo, apoyando mi peso en



distintas partes del cuerpo y no precisamente en los pies; por el contrario, el impulso me puede llevar a saltar y suspenderme en el aire, variar las velocidades, la tonicidad de cuerpo, a veces puedo hacer movimientos muy ligeros, puedo moverme como animal, en otras ocasiones violentamente o con movimientos rápidos, fuertes, cortantes, entre otras cualidades infinitas.

- A medida que indago en lo desconocido, las formas de moverse varían, cambian de tono, de ritmo, generan emociones, desaparecen, surgen otras; me canso, me vuelvo a activar, la exploración es inmensa y en ella mi peso cambia, puedo volverme más ligero o más pesado solo con el tipo de energía que genero. Puedo apoyar mi peso en partes que cotidianamente no uso o en partes pequeñas, como el dedo gordo del pie o extensas como la espalda, se trata de jugar<sup>6</sup> con el impulso de la cadera para que surjan una variedad de sensaciones que despiertan la conciencia acerca de mi propio movimiento y que hacen que mi cuerpo se torne pensante; un cuerpo que reacciona y vive sin el predominio de la razón, sino en un flujo sincero consigo mismo y con el mundo, pues, al moverse desde la cadera, es necesario prestar atención a los cambios sutiles que en el cuerpo se van desarrollando, es aquí donde generamos el conocimiento de nosotros mismos, básico para la actriz o actor que trabaja la extracotidianidad.

---

<sup>6</sup> Un juego es una actividad desarrollada por uno o más individuos, cuyo propósito inmediato es entretener y divertir. Sin embargo, además de entretener, otra función del juego es el desarrollo de habilidades y destrezas intelectuales, motoras y/o sociales. El ser humano no puede vivir racionalizando constantemente su universo. Por lo tanto, ellos permiten el descanso mental, la variedad de la rutina y la activación de otro tipo de procesos, como los reflejos y la intuición. Además, en su principio básico, los juegos no están dirigidos al aprendizaje teórico, descriptivo y racional, sino al desarrollo de habilidades mediante la práctica. Recuperado de: <https://www.significados.com/juego/>



### 3.1.2 El equilibrio precario.

Sin abandonar el impulso de la cadera, *sats*, sino ampliando su rango, empiezo a jugar objetivamente manejando mi peso, trasladándose de un lugar a otro, jugando con las oposiciones y manejando varias atenciones para encontrarme con el desequilibrio y a la vez manejarlo; es decir, las consignas se suman; juego desde los saltos sin abandonar las premisas anteriores y ocupo cada una de estas para viajar en mi campo de exploración; por ejemplo, para comprender la sensación del impulso mediante los saltos, intervienen las oposiciones, ya que, por orden natural del cuerpo, para ir hacia arriba, se toma el impulso desde abajo.

Yo encontré mi impulso para saltar partiendo de saltos pequeños, imperceptibles; conforme se avanza, se dilata el movimiento, pues lo importante no es saltar alto, sino la sensación del cuerpo en los lugares donde nace el impulso del movimiento. Brincar, despegarme del piso, jugar con variar los apoyos y las distintas tensiones, hacen que despierte en mí una inteligencia desde el cuerpo; es decir, el movimiento de mi cuerpo evoluciona y se desarrolla durante el desequilibrio, encuentra posibilidades de movimiento que solo surgen con un cuerpo despierto y decidido, que reacciona sin razonar el impulso, que sabe caerse y recuperarse instantáneamente, sin hacerse daño sino al contrario, se mueve con conciencia.

De esta manera, el desplazamiento del peso a partir del *sats* hace que surja una conexión más de nuestra mente con nuestro cuerpo, para que reconozcamos en nosotros mismos el instinto, el autocuidado inconsciente que llevamos arraigados todos en nuestras células de protegernos ante una caída, ante un golpe; es decir, al mantener el equilibrio se genera una reacción volviendo al cuerpo vigente, pensante, enriqueciendo la amplitud de sus potencialidades.



## Ejercicio:

- Como parte fundamental del encuentro con el *sats*, para realizar acciones en este flujo energético constante, se recurre a los saltos, por lo que la premisa fundamental es “no fingir” nada de lo que se realiza; ser sinceros con nuestras sensaciones, el movimiento nace de la cadera acompañado de la columna vertebral que reacciona sin tensiones innecesarias.

### Tipos de saltos:

- Saltos pequeños. De pie, de una forma libre se indaga desde distintas partes de la cadera evitando la repetición, la expansión, la velocidad, siempre innovando (es aquí que descubrí los saltos cortos). Estos saltos son la base para llegar al juego con el equilibrio precario.
- Salto hacia atrás. Con el torso suelto hacia el piso, en mi caso particular, el salto nace de la parte de la cadera que empuja hacia el cielo (isquiones y coxis). Con este ejercicio descubrí los saltos más grandes, pues flexionando las rodillas se consigue el impulso necesario para expandir el movimiento. Se puede ir hacia atrás, a los costados e incluso hacia adelante. La columna vertebral, al estar suelta, rebota en el aire, se sacude por el impacto con sutileza y serpentea, los brazos también se elevan y al caer, se vuelve hacia el lugar del cual se parte.
- Salto hacia adelante. Este salto es el opuesto al anterior, se parte desde el mismo lugar de inicio, y en este caso, el pubis, el vientre y las crestas ilíacas son el lugar donde nace el *sats* que, con gran impulso nos lleva hacia arriba, ocasionando en el cuerpo lo contrario justamente del ejercicio anterior pues, la columna vertebral va hacia atrás y la cadera hacia delante, los brazos también se abren, quedando erguido el cuerpo.



A partir de los saltos, se juega en equilibrio precario que es una forma de estar en riesgo constante, de generar oposición en el cuerpo y por ende presencia:

- Al estar en movimiento desde los saltos, el equilibrio precario te invita a un *stop*, a una pausa en suspenso, en donde la energía está en un flujo constante mientras se está en desequilibrio utilizando la aparente quietud; el cuerpo está en un estado de alerta, genera una imagen, una postura, algo oculto surge del interior y toma forma, las formas que, como seres vivos, humanos, arraigamos en nuestra cultura, memoria e identidad, lo que somos.
- El cuerpo forma oposiciones para no caer, el equilibrio lo consigue el cuerpo que genera diferentes tensiones conscientes; si una pierna está flexionada, la otra está estirada, si la cadera apunta hacia adelante, la cabeza hacia atrás, si la mano izquierda apunta hacia el frente, la mano derecha apunta hacia arriba, etc. En fin, las formas son infinitas y siempre deben estar sujetas a la atención, pues, si falla esto, la energía se dispersa y la imagen es solo una forma, una postura vacía y sin vida, todo lo contrario, a lo que se pretende llegar, que es algo cargado de energía y que exprese, y que su expresión sea percibida y sentida.
- También se juega con la caída, con dejarse llevar por el peso del cuerpo, pero hay que tener agilidad para incorporarse y seguir en el ejercicio.

Así evidenciamos que al jugar con el equilibrio precario se despierta el cuerpo, se torna ágil y decidido; este ejercicio es espontáneo, verdadero, el riesgo es real, caso contrario, es una simple postura, más cercana a la gimnasia que a las artes escénicas. De nada me sirve un cuerpo virtuoso si no soy capaz de llenarle de mi ser, de mi presencia, de mi energía e instinto; comprendiendo que desde el mínimo al máximo desplazamiento, me sirve para conocer cómo es mi cuerpo y mi movimiento, llegando a



conocerme desde otros aspectos, entendiendo que el peso repartido por todo mi ser se modifica, como cuando estoy erguida, el peso en mis pies cambia, rota cada parte asentada de un paso a otro, con el impulso y el aterrizaje de cada salto, de equilibrarse solo en una extremidad o en una parte de esta; así, conocerme es más cercano y a la vez, infinito, pues cada segundo cambiamos, mutamos con el mundo y este, con nosotros. Explorarse y explorar desde el cuerpo pensante jamás termina, solo con la muerte de la carne.

### 3.1.3 Los cuatro puntos

Hablar del instinto evoca “la animalidad”, la cual es parte de nuestra naturaleza, y que muchas veces se ha querido opacar a causa de la razón. En este trabajo se pretende despertar la animalidad porque esta naturaleza se alberga dentro de nuestro cuerpo pensante que reacciona ante los estímulos; así, recordando nuestro origen, vamos a los cuatro puntos, sin cortar ninguno de los ejercicios anteriores, sabiendo desde la conciencia corporal, como integrarlos al trabajo en cuestión.

Ejercicio:

- El desplazamiento es primordial, siempre se le ejecuta desde la cadera para activar todo el cuerpo, sin falsedad; me voy hacia distintas direcciones desde el frente, atrás y a los costados, con las palmas de las manos y las plantas de los pies enraizándose en el piso, con la cabeza suelta sin tensiones, con el coxis mirando al cielo. Ahora, modifco el desplazamiento y levanto mi pelvis hacia el cielo y continúo con las mismas premisas de desplazamiento. Fluctúo por los dos ejercicios, encontrando enlaces que hagan que el movimiento jamás se corte y que este sea constante, haciendo que la energía no se rompa.



### 3.1.4 Las trinidades



**Ilustración 3 Flujo de Energía- Trinidades- Tres Miradas.** Fuente: Franklin, E. Danza Acondicionamiento Físico.

Para entender el uso de la mirada y a la vez ampliar las atenciones que nuestro cuerpo pensante lleva en vigencia (es decir, al *sats* de la cadera, la columna vertebral, el peso y el equilibrio, las oposiciones del cuerpo, el ritmo y reaccionar a estos estímulos

libremente sin tensiones), sumamos al recorrido de estas atenciones que ya

tenemos presentes, el sentir de la fluidez, el sentir de una energía que viaja por todo el cuerpo, desde la planta de los pies hasta la punta de los cabellos y regresa en un vaivén sin fin, y, que no solo miramos por los ojos, sino por las manos y los pies, formando en conjunto con todas las premisas mencionadas, un cuerpo presente.

Esta sensación del flujo de energía por el cuerpo, lo percibo de igual manera hacia todo lo que me rodea, absorbo la energía de la tierra, del cosmos y la misma regresa a estos respectivamente, pues “La materia, la vida se renueva constantemente. La energía no muere, solo se transforma y *recicla* a través de ciclos estables de expansión y contracción (ritmo)” (Galand, 2017). Cuando fluye en mi cuerpo, siento que la energía me mueve constantemente, por el lugar que viaje me produce movimiento, por tanto, este mover va en el orden de las líneas de mi cuerpo, sin saltarse nada, pues, es un flujo constante, no se corta esta energía nunca, solo se transforma en el ritmo en el que muevo mi cuerpo. Para mí, el flujo de energía es ondulante, fluida,



siento una espiral que me invade todo el cuerpo y que la sigo sin fin, hacia arriba y hacia abajo, en expansión y contracción, así...

La regeneración permite la *continuidad* de la energía vital, que cada vez es diferente y por eso parece otra cosa; pero tan solo es el modo en que la totalidad de la vida se manifiesta y continúa: a través del cambio. (Galand, 2017)

Procediendo de esta manera, aprendo de mí misma, aprovecho la magnitud de lo que soy capaz de hacer, indago en mis movimientos, que inconscientemente, no son cotidianos, pero que a la vez son una reflexión del cuerpo pensante, de su memoria ampliada para el saber.

Toda esta conciencia, este flujo energético me conduce hacia el trabajo de despertar las miradas, pues, este flujo atraviesa todo mi cuerpo, determinando su importancia en la atención que enfoco en ellos, pues, son motores fundamentales en la acción, así, la mirada de mis pies, la mirada de mis manos y la de mis ojos se expanden desde una conciencia más amplia, manejando una especial atención hacia ellos, variando en cualidades energéticas, con sensaciones como acariciar el aire, ir en distintas direcciones, modificar sus formas, oponiéndose unos a otros, etc., acondicionando mi ser, por un cariño propio, reconociéndome, y, por el cariño al arte de la escena, que se transforma en una sola gestión en este proceso creativo, regenerando<sup>7</sup> la energía.

---

<sup>7</sup> La regeneración nos habla de la no permanencia de todos los sucesos en la manifestación, y del estado presente y permanentemente nuevo. En cada instante, con cada respiración la vida se transforma y renueva. Esta fuerza nos enseña a estar presentes en el cambio constante, a andar sobre las propias huellas, logrando así el efecto de quietud, propio de lo infinito.



### 3.1.5 El ritmo.

Mediante el ritmo nos sostenemos en el movimiento; cuando no tomamos conciencia de este, simplemente decae cualquier cosa que hagamos, todo el sistema de ejercicios que acabamos de realizar no tendría efecto, pues, sin ritmo no se sostiene la información, ya que este es un motor que estimula el trabajo: “El ritmo revela la constancia de las fuerzas, y así produce coherencia en la actividad del sistema, que es percibida como *forma* a través de nuestros sentidos” (Galand, 2017). Es por ello, que la acción se construye a través de la repetición, pues de esta manera, se genera un ritmo en el movimiento, y en la composición dramatúrgica este va variando, pero para ello, debe estar consolidada, y es que “Mediante la repetición se crean estructuras más o menos estables: hábitos. Es decir, en el mar de fuerzas del Entramado, si las fuerzas no son constantes no permiten que se formen estructuras estables”, y, por ende, caería lo que construimos, nos fallaría la memoria o simplemente, no sería atractivo para el que percibe.

En la repetición es cuando algo cada vez se modifica, algo puede cambiar. *El ritmo permite generación y regeneración* de la energía vital. Primavera, otoño, invierno, y luego primavera, verano, otoño invierno. En la repetición se transmite la información aprendida, y a su vez siempre está la posibilidad de cambio. (Galand, 2017).

El ritmo es inherente a nuestro ser, de manera consciente o inconsciente todos tenemos un ritmo, y somos capaces de ampliarlo y desarrollarlo, modificarlo, incrementar o disminuir su velocidad, sus cualidades energéticas, de movimiento y desplazamiento; un ejemplo de ello, es, apoyarnos en herramientas que nos lleven a estos estados, como la música. Como actriz, normalmente trabajo empleando la música en correspondencia con la locación donde me encuentre, pues, cualquier sonoridad es rica para dejarse llevar por esta; yo misma soy capaz de generar mi ritmo, es decir,



puedo prescindir de estímulos externos. La música contiene en sí misma un ritmo que influye en el trabajo de la escena, pero no busco que condicione mi labor.

El ritmo es el respirar de la manifestación que permite la estructuración de la energía, así como su transformación. Inhalo, exhalo: un ciclo de regeneración y transformación. En la danza, esta pauta nos permite montarnos en las olas de movimiento y cuando se inicie el siguiente. Es percibir la respiración del cuerpo y el movimiento: su expansión- contracción continua y rítmica. Y también, gracias a la repetición que otorga el ritmo de una práctica, es que logramos transformar los hábitos adquiridos con anterioridad. (Galand, 2017).

A partir de este trabajo preexpresivo, estoy lista para trabajar en la construcción de acciones, las cuales no son netamente teatrales o netamente dancísticas, sino que se encuentran en ambas, en el arte del movimiento; además, se juega con la relación de un objeto, pues, lo que se ha construido con el cuerpo, es consciente:

Esta fuerza tiene que ver con percibir hasta dónde llega una acción o un impulso, y cuándo continúa, pero transformado en un nuevo movimiento. Ello dará fluidez y continuidad a nuestra danza más allá del movimiento o la quietud visible. Es un estudio hondo de la fuerza de gravedad para reciclar los impulsos. (Galand, 2017)

### **3.2 La relación de la actriz con la “cosa” y su “cosidad”: el sombrero**

Un cuerpo preexpresivo despierta un estado de atención que me permite ampliar mi percepción y encontrar una relación de complicidad con el objeto. La cosa devela su información, el objeto es material, físico y tangible, mediante este se teje una conexión que nos permite crear y a la vez, reconocernos como seres humanos afectados por la cosidad del objeto, pues normalmente, en la vida cotidiana, estar en contacto con cosas es algo común y mecánico. Ahora, a través de las artes escénicas, es que esta relación que establecemos del cuerpo y con la “cosa” toma importancia: me puedo dar cuenta de



cómo mi ser y una cosa aparentemente ordinaria podemos resonar y encontrar una memoria común, que quizá estaba escondida o nunca fue develada, y que gracias a este encuentro que va más allá de un simple acto de utilidad se obtiene información para la relación corporal/objetual, forjando acciones habitadas, sentidas, vivas, realizadas para ser observadas.

Para iniciar en la indagación del objeto y su cosidad con el cuerpo, observamos *las distintas familias de objetos*, llamándose así porque “consignamos una clasificación de los objetos por –la objetualidad, en general- con el propósito de tener un sistema de operaciones” (Breyer, 2005); es decir, se les clasifica según su utilidad, para aprovechar y potenciar al máximo sus características, y, desde ahí, partir hacia la exploración, pues, “La noción 'objeto de escenario' desborda la de 'actuación'... como posibilidad de la imaginación y disciplina del espíritu” (Breyer, 2005), transformándolo en escena viva.

En este proceso nos enfocamos en el objeto *Alpha*, el cual se simplifica en su “función útil... Objetos de uso y trabajo” (Breyer, 2005). El objeto *Alpha* es de uso cotidiano, lo utilizamos para realizar una acción en concreto, no es abstracto. Por ejemplo, un objeto *Alpha* puede ser una peinilla, la cual sirve para peinarse o un par de zapatos que sirve para vestirse, aprovechándose así de la cosidad de la cosa que se utilizará; no es un objeto simbólico como un amuleto o evoca recuerdos como una fotografía, tampoco es perenne como una planta; desde su utilidad, este objeto hace que surja el trabajo investigativo para la escena. Añado que Breyer, el autor del cual adoptamos esta clasificación, se enfoca en el ámbito escenográfico tratando al teatro como un todo, por ende, los entes que lo conforman deben fluir en conjunto, en una unidad, abordando desde la imagen la gama de posibilidades escénicas que ofrece un objeto *Alpha*.



## La cosidad del sombrero.



**Ilustración 4 Sombrero.** Fuente: Museo del Sombrero de Paja Toquilla. Cuenca- Ecuador.

El objeto que utilzo es un sombrero y su objetualidad está en cubrir mi rostro y mi cabeza de los rayos solares; la forma de utilizarlo como objeto *Alpha* está en llevarlo puesto sobre la cabeza, entendiendo que el movimiento en toda la indagación se realiza desde el impulso de la cadera.

### 3.2.1 Tejiendo acciones.

#### 3.2.1.1 Primer encuentro con el objeto.

Inicialmente, como actriz establecí una relación con el objeto sosteniéndolo en mis manos, probándolo en mi cabeza y percibiendo las sensaciones que me provocaba su peso, olor, textura; hice una inspección de sus formas, de cómo está constituido, es decir, su tejido, su materialidad, su sonido al caer, al sacudirse, su copa redonda, y su



ala que cubre a la perfección mi rostro ofreciendo una sensación de belleza. Esta inspección provocó en mí una sensación de ligereza, de libertad, pues esta cualidad pertenece al objeto, no es pesado sino volátil, el viento se lo lleva fácilmente y si lo aviento, se suspende un poco, como si fuera una pluma o un papel antes de caer.

**La cualidad física del objeto plasmada en la cualidad de movimiento del cuerpo:**

Dentro de la exploración descubrí de qué manera detonaría mi cadera para que el impulso recorriera distintas partes de mi cuerpo hasta llegar a mis manos, las cuales sujetan el objeto cada una de un lado, sin mucha presión, pero tampoco con ligereza, sino con la tensión necesaria para sostener firme el sombrero, con tonicidad muscular.

De esta manera, puedo sentir cómo pasa la energía desde mi cadera hacia la espalda, mi cintura, brazos, codos, antebrazos y muñecas, hasta llegar a mis manos que se abren de un solo golpe, asentando el objeto en mi cabeza y bajando los brazos en el mismo orden que hicieron al subir, ubicándose mis manos a la altura de la cadera, junto a cada muslo, hallando un movimiento similar que genera oposición, entendiendo que lo que sube tiene que bajar.

Más adelante, con las sensaciones de mis primeras exploraciones con el objeto, es posible relacionar mi cuerpo estrechamente con la utilidad cotidiana del sombrero:

Usarlo sobre la cabeza. A partir de esto, encontré una forma ligera de desplazamiento, pues obteniendo dicha cualidad del peso de mi objeto, me muevo rápido y segura. El impulso en la cadera lo siento desde las crestas ilíacas, los isquiones y desde la cavidad articular para la cabeza femoral, por lo que en la cadera se produce un leve balanceo de lado a lado en el desplazamiento; la cadera libera mis piernas que se mueven sueltas, con mayor velocidad; paso a paso, las piernas se estiran, casi no hay flexión de rodillas, con la sensación de que la energía fluye en un subir y bajar constante



por ellas, pues, al igual que la sensación volátil del sombrero, mi ritmo al caminar adquiere una cadencia diferente, con una velocidad diferente a la cotidiana, pues si contara del uno al diez, mi velocidad sería siete.

También, los movimientos que mi cuerpo realiza forman líneas rectas, tanto dentro del mismo cuerpo como del espacio en que habita, formando cuadrados en el espacio al recorrer los márgenes del escenario, con las extremidades estiradas, generando oposiciones desde la planta de los pies hacia el suelo, la cadera en el centro, y, desde la cadera a la coronilla y de los hombros a los dedos de las manos, las manos van hacia delante y hacia atrás como un péndulo, yendo junto al ritmo de los pies. A partir de esta caminata, el cuerpo del personaje se consolida gracias al impulso, la energía y las cualidades de movimiento, peso, atenciones, ritmo, implicadas en esta acción.

Al indagar en la acción “caminar”, el ojo de mi mente dibujó la calle en un día brillante; esta imagen me sirvió de apoyo para recordar siempre la sensación de esta acción para mantenerla al pasar el tiempo con las mismas características, con el propósito de que no se pierdan tensiones importantes ni la calidad energética que me llevó a realizar el desplazamiento; lo importante de las acciones físicas está en que puedan ser repetidas, no por ello se habla de estas como si fuera una coreografía, sino, que mantenga la atención del movimiento, tiempo y tensión esenciales de la acción, siempre en relación con lo que ocurre en el tiempo/espacio del ejecutante.



**Ilustración**  
5  
**Caminata.**  
**Fuente:**  
**Guiracocha**  
**, Andrés.**

### 3.2.1.2 La relación cuerpo/objeto guía la acción.

Caminar me llevó al siguiente hallazgo de esta relación que se conjuga con lo ya obtenido, dándole mayor caracterización al material en cuestión: tomé el sombrero inspirada en la ficción que genera la máscara, la cual también es un objeto. Una de las características de la interpretación con una máscara es que se sostiene en la escena a través de la mirada; por ejemplo: nos ponemos una máscara y caminamos hacia una dirección; primero mira la máscara hacia el lugar al que se va a encaminar y luego, el cuerpo le sigue. Ahora, plasmando esta sensación con el objeto y adaptándola al mismo, pude manejar el sombrero de forma que guiara mi dirección a través de un giro realizado con mis manos desde el ala de este; puesto el sombrero en mi cabeza, adquiere su importancia como acción física, con las mismas cualidades y tensiones precisas que



utilizaba para colocarlo, solo que ahora las manos sujetan al sombrero firmemente y lo giran desde los codos, generando tensiones en los antebrazos. Bajo enseguida las extremidades superiores a los costados del cuerpo, el cuerpo inmediatamente desde la cadera toma la dirección que el objeto le señaló. Así, el sombrero guía la dirección de mi cuerpo al caminar, transitando juntos, cuerpo y objeto en la misma dirección.



Ilustración 6 Gira el sombrero guiando el andar

#### Cómo el objeto influye en la personalidad:

El movimiento expuesto anteriormente, me llevó a descubrir un detonante para acercarme hacia un personaje o arquetipo que marca su personalidad por una prenda de vestir, un objeto, en este caso un “sombrero”, que al usarlo, con un gesto indica cómo es el temperamento de este nuevo ser: me sentí “Una Mujer”, con una personalidad llena de seguridad en sí misma, con un aire de sensualidad, elegancia y decisión, pero también sentí prisa, pues mis desplazamientos encontraron un ritmo y tiempo diferentes al usual. Este objeto puesto sobre mi cabeza, me produjo una sensación de satisfacción al crear una relación de empatía.



De esta manera, me fui acercando hacia un ser que le agrada andar con su sombrero; esto influyó en mi movimiento y por ello empecé a ampliar la gama de mis oposiciones dentro de las acciones físicas cuerpo/objeto.

### 3.2.1.3 Descubriendo más utilidades *Alpha* del sombrero.

Apenas utilicé el sombrero, mi energía se transformó, mi cuerpo fue encontrado a un personaje a través del uso del objeto que, en primera instancia me llevó a caminar y a girar con un gesto particular como parte de su personalidad. Estos hallazgos los fui



Ilustración 7 Sombrero sustituyendo al rostro.

definiendo y precisando a través de la repetición.

Después, al continuar indagando desde la improvisación, algo se transformó: mi cuerpo no siguió en la caminata después del impulso de giro desde el ala del sombrero, sino que se detuvo frente al público y bajé la cabeza, ocultando mi rostro y mostrando la copa del sombrero, en una quietud en tensión, haciendo opuestos: desde la planta de mis pies a tierra, mi cadera haciendo de centro, firme, y con la columna vertebral tirando hacia arriba; mientras que la

cabeza cuelga hacia abajo, pero viva, presente, la mirada es hacia un punto fijo en el piso, los brazos haciendo opuestos entre los omoplatos que acompañaban a la columna vertebral y las yemas de los dedos que iban hacia el suelo. Sentí que me ocultaba de



alguien que estaba en el proscenio, esta era mi intención. Con esta situación comprendí que el sombrero como objeto *Alpha* también puede realizar la acción de esconder, tapar algo, en este caso, el rostro.

### **3.2.1.4 El encuentro y el juego del cuerpo con el objeto.**

Con estas sensaciones continué en la indagación y repetición de acciones físicas. Me di cuenta que inicié la improvisación con el sombrero en la cabeza, por ende, a mi cuerpo le surgió esta pregunta: ¿cómo este personaje obtuvo su sombrero?

De esta manera nació la acción “encontrar”, la cual ubiqué al comienzo de la secuencia de acciones ya creadas. Para encontrar el sombrero, lo coloqué en el piso y caminé por el espacio desde mi corporalidad, la cual es un poco más flexible en las rodillas y codos que del personaje “Una Mujer”; con una velocidad lenta, los brazos no se distancian ampliamente del cuerpo al caminar.

Así, vi el sombrero a la distancia, me acerqué a este corriendo lento, asentando solo los dedos y los metatarsos del pie, la cadera fija, el vientre duro y la mirada hacia el sombrero, es decir hacia abajo, por lo que se forma una pequeña joroba entre la dorsal, la cervical y la cara va adelante de todo el cuerpo, jugando con el equilibrio precario.

Me paro junto al sombrero, asentando bien las plantas de los pies, lo miro agachada y con ambas manos me acerco hacia este, haciendo una C con mi espalda, rodillas y cabeza; en una contracción en tensión, mis manos apuntan hacia el sombrero y lo toman, lo levanté lentamente sin despegar mi vista del él, lo acaricié, sintiendo un leve impulso desde la cadera que hace que mi mano se pose con sutileza sobre el objeto, haciendo una caricia muy suave sobre la copa del sombrero y después sobre el ala, aquí recuerdo haber percibido con anterioridad toda la energía que me podía brindar esta cosa, el sombrero; sentí que no encontraba solo un objeto común y corriente, sino que



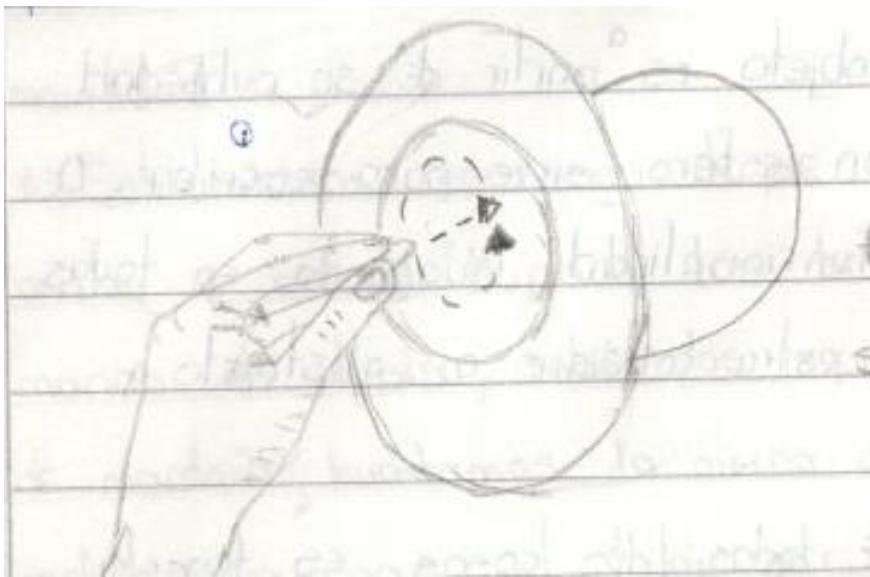
era un encuentro con su cosidad, haciendo su efecto en mi ser, transformando mi energía solo con su presencia, tocándolo, generando tensiones, oposiciones, las cuales se activaron al contacto del cuerpo con el objeto.

### **Jugar con el sombrero:**

Después de encontrar el sombrero y tomarlo entre mis manos, lo observé como en el “Primer encuentro”, desde la improvisación, y fijé cada impulso y movimiento para forjar la acción. A continuación de esto, nació un juego con el sombrero: sostuve mi peso en la pierna izquierda y asenté levemente el pie derecho en el piso, estirado en diagonal hacia el frente del cuerpo, en contraposición de la cadera. Sostuve la copa del sombrero con la mano derecha, sosteniendo la atención en formar un ángulo recto con mi codo, hombro y mano. Sentí un impulso desde mis crestas ilíacas, que viajó por mi vientre, abdomen, costillas, pecho, clavícula izquierda, hombro, brazo, antebrazo hasta llegar a la mano.

Allí introduce mi mano izquierda dentro de la copa del sombrero, giré el objeto con mi mano hacia la derecha con los dedos extendidos y juntos, haciendo círculos pequeños.

Le di vueltas al objeto, repartí mi peso en ambos pies y caminé, y mientras caminaba hacia el fondo



del escenario,  
dando las espaldas  
al público, pronto  
me dio la  
sensación de  
alegría al hacerlo.

Desde la  
punta de mis  
dedos llevé el

**Ilustración 8 Girar el sombrero.**

sombrero por encima de mi cabeza elevando mi brazo izquierdo. Este juego me evoca la infancia, lo cual, me sirvió como detonante para aprender la acción y poder repetirla, guardando todas las sensaciones que me evocó realizarla.

### **3.2.1.5 Tejiendo la dramaturgia de la actriz**

Durante el juego del ejercicio anterior, me divertí mucho, pero cuando llegué hacia el fondo del escenario, asenté todo mi peso en mi lado derecho, y como si fuera un compás giré mi cuerpo por el lado izquierdo mediante un impulso del lado izquierdo de mi cadera, por la parte trasera, tirando desde la nalga a mi pierna, la cual sin flexionarse y liberando la tensión, relajando el músculo, giró abriendo el vientre y el torso, cepillando el piso con el pie, así, dejé de estar de espaldas, vi hacia el frente, repartiendo el peso nuevamente en ambos pies.

Ahí tuve el primer encuentro con una imagen producto de mi imaginario, de esa memoria del cuerpo que al trabajar con el objeto se convirtió en una herramienta que me



ayudó a la creación dramatúrgica o a la secuencia de acciones que estaba en construcción. Esta imagen era como si, de una forma intimidante desde el proscenio del escenario, me estuviera observando un hombre; era tan fuerte su mirada, que me hacía avergonzar, y, por ende, dejé de jugar con el sombrero, en mi cuerpo surgió una tensión que lo cubrió completamente al verlo, de la sonrisa que estaba dibujada en el rostro, los labios se cerraron y los ojos se abrieron con sorpresa y susto. Considero que allí hubo un punto de quiebre, una ruptura del ritmo, al igual que las distintas tensiones y el uso de energía del cuerpo y de la relación con el objeto. El juego de indagar el objeto, desde su utilidad a través del cuerpo presente, me había llevado más allá de crear acciones cotidianas en una cualidad extracotidiana. Este ejercicio me llevó a generar ficción desde la organicidad del cuerpo y el objeto, entablando una relación familiar entre ambos.

La sensación interna que me producía esta imagen, era contraria a lo que en un principio sentí al ponerme el sombrero, pues pasaba de ser “Una Mujer” segura, a sentirme ridícula por jugar con un sombrero, como cuando alguien te sorprende haciendo cosas de niños. Apenas giré el cuerpo y lo vi, mi brazo izquierdo, por acción e impulso de la cadera, con atención en la columna vertebral y a gran velocidad, lo crucé frente a mi pecho, abdomen y vientre; haciendo una diagonal hacia abajo, en dirección al lado derecho de mi cuerpo, pasé el sombrero a la mano derecha y lo junté a mi pierna del mismo lado; el cambio de mano del objeto, hizo que cambiara la dirección del cuerpo unos cuantos centímetros hacia la diagonal derecha, con mirada fija en un punto hacia el suelo, así me mantuve unos segundos, en una tensión nerviosa. Después, giré la cabeza hacia el proscenio sintiendo la tenue torsión en mi cuello, allí di un vistazo corto a la imagen del hombre imaginario, la mirada que di hacia el proscenio era fuerte y



fugaz, con una sensación de suspenso, sentí que me seguía viendo, me puse más nerviosa y bajé nuevamente la mirada, sacudí mi mano con el sombrero, temblando con fuerza mientras que el resto de mi cuerpo conservaba la línea recta, la cabeza con mirada hacia el piso y los brazos estirados hacia abajo, enfocando el peso de mi cuerpo hacia la tierra.

El personaje que había creado, “Una Mujer”, tenía un conflicto y estaba a punto de hacer algo, pero ni ella sabía que era, es decir, la sensación que me produjo esta situación era la de tener un impulso en detención, sin esperar ir hacia ninguna parte, el cuerpo se cargaba de una energía que reprimía y estaba a punto de explotar.

Al siguiente vistazo que di al proscenio, sentí que aquel ser me seguía viendo; tomé la iniciativa de huir, por lo que flexionando el codo me puse el sombrero con ligereza y empecé a caminar, igualando lo que acababa de hacer a la secuencia que tenía esbozada, girando y escondiendo el rostro, sustituyendo este por la copa del sombrero, incrementando estas acciones a la secuencia o entramado que se realizó durante este proceso.

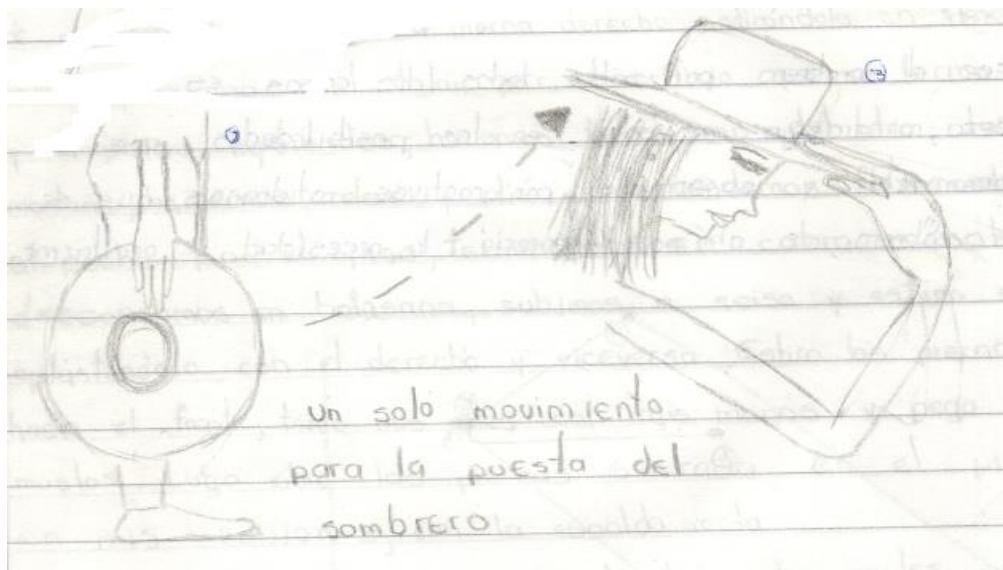


Ilustración 9 Nerviosa



### 3.2.1.6 Distintas formas de realizar la misma acción del cuerpo/objeto

Ya recorrido un camino que va: desde el encuentro con el sombrero, pasando por la observación, el juego, la vergüenza ante la mirada ajena, el caminar para huir y el ocultarse, nos enfocaremos en este último punto y/o acción, porque de esta utilidad encontrada surgió una gama de movimientos descritos a continuación:

- Cuando esta Mujer se oculta, lo hace cerca del proscenio hacia la derecha, allí baja la cabeza, mostrando la copa del sombrero en vez de su rostro.
- En este momento, ella interactúa con la imagen del hombre respondiendo con la cabeza como si dijera SÍ y luego, como si dijera NO, todo muy lento, con un aire siniestro, balanceando su cabeza en las direcciones mencionadas, su cuerpo está en una quietud en tensión, solo la cabeza genera movimiento, el impulso que viaja de la cadera por la columna vertebral es imperceptible para el espectador, solo ella siente los impulsos que la hacen mover.
- Se activan los músculos laterales del torso, que despiertan el uso del brazo derecho, lo levanta formando un ángulo recto con vértice en el codo, se saca el sombrero suavemente con la mano, apretando con la yema de todos los dedos, la copa del objeto, y lo apoya cerca de su pecho.



**Ilustración 10 Disimular con el sombrero**

➤ Sin dejarse ver, la cabeza gira hacia la izquierda y mira hacia atrás, allí deja ver su acción hacia el espectador, haciendo un recorrido con los ojos desde atrás hacia arriba, formando con la atención de la mirada y la cabeza, una línea imaginaria que cruza el escenario, con la intención de

disimular la importancia que tiene el ser que está adelante. Al llegar la mirada casi hacia adelante, aun con el rostro hacia arriba, de soslayo, mueve solo las pupilas hacia el lado derecho y mira al individuo imaginario que aún la observa, y huye en una diagonal hacia el centro fondo del escenario con un peculiar gesto, tal como se definió en apartados anteriores: tomando al objeto como eje fundamental de movimiento; es decir, giró el sombrero, después el cuerpo y se desplazó.

➤ En este punto, el cuerpo se encuentra de perfil mirando hacia la izquierda; puesto el sombrero, lo gira con la mano sobre su cabeza y baja inmediatamente la mirada, quedando la cara oculta con el objeto. Gira nuevamente el sombrero, y el cuerpo se pone de frente al proscenio deslizando los pies velozmente, sintiendo que al llegar se enraízan y que la columna vertebral se extiende hacia el cielo, exceptuando las vértebras cervicales que no guardan tensión y



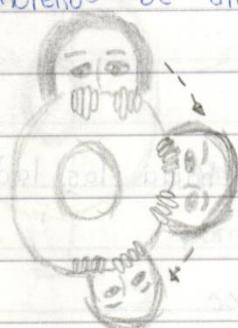
acompañan el movimiento de la cabeza que proyecta la mirada hacia el piso, mostrando el sombrero, como suplantando el rostro de la Mujer.

- Con las manos en los costados, siente que el impulso le lleva desde la muñeca izquierda hacia arriba, lo que hace ascender al brazo en una cualidad ondulatoria hasta que asienta la mano en la parte superior del ala del sombrero, luego la mano derecha va hacia el sombrero de la misma manera que la mano anterior.
- Tomado ya el sombrero por la parte superior, con ambas manos, siente el impulso desde la parte trasera de su cuerpo iniciada por el sacro y saca su cabeza de la copa del objeto; las vértebras de la cervical lentamente se yerguen juntándose a la misma sensación del resto de la columna. Haciendo un cambio de ritmo, detona de un golpe la cadera y esta se inclina hacia abajo, las rodillas se flexionan, y poco a poco se van estirando, como si la cabeza fuera una flecha que apunta hacia arriba, abriendo la mirada, de los ojos, la cual aparece espiando hacia el proscenio; apenas mira, de un golpe se esconde detrás del sombrero, flexionando las rodillas nuevamente desde la cadera.
- Rota las manos hacia su lado derecho, primero coloca la mano derecha en la parte inferior del objeto y coloca la mano izquierda en la parte superior del mismo, espía otra vez hacia el proscenio, observando desde el lado derecho, rotando todo el peso del cuerpo al lado derecho, y estirando el lado izquierdo, pero apenas mira, se oculta rápidamente pasando el peso nuevamente hacia los dos pies y llevándolo hacia el pie izquierdo, sacando el rostro por el lado izquierdo, levantando la pierna derecha estirada, generando oposición con su cabeza; allí se sorprende porque observa que a su izquierda hay algo en el piso que le llama la atención.



Al sacarme el sombrero espío detrás de este como si me estuviera escondiendo de alguien, al primer contacto visual me esconde

(8)



Voy rotando por el sombrero asomando  
por 3 lugares distintos

**Ilustración 11 Esconderse tras el sombrero**

Ella olvida la tensión que le producía la imagen de este ser imaginario y enfoca su energía en la siguiente situación.

### 3.2.1.7 Viajando con el objeto hacia la memoria del cuerpo

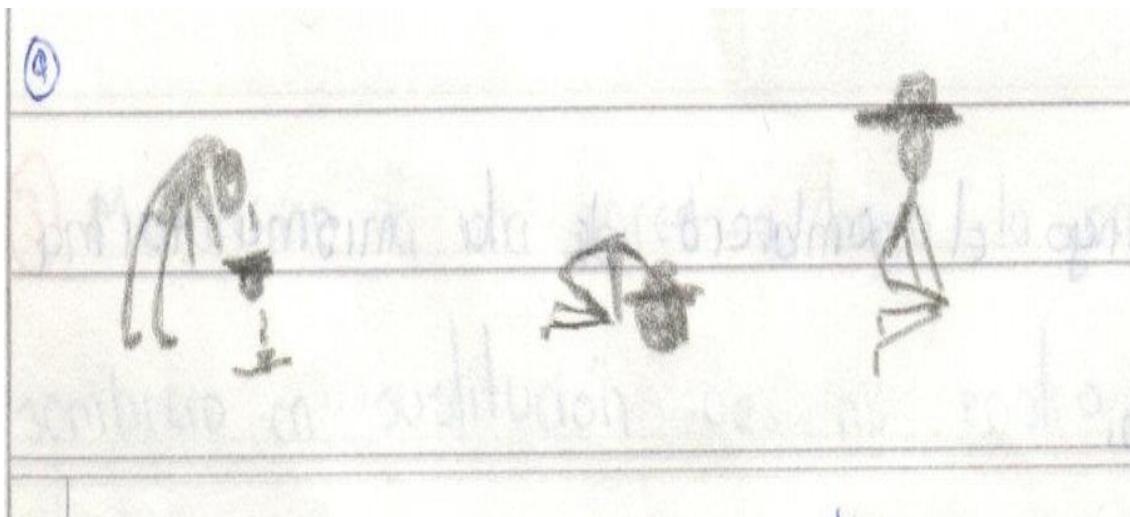


**Ilustración 12 Mujer en equilibrio precario viendo la moneda. Fuente: Foto de Andrés Guiracocha.**



Dentro del proceso fueron apareciendo varias imágenes con las que trabajé en la construcción de la secuencia, una de ellas es una moneda. El cuerpo de esta mujer genera oposiciones:

- su cara se acerca a la moneda para observar mejor;
- con la intención de constatar que no es un error lo que ha visto, el pie izquierdo se enraíza al suelo y estira su pierna;
- su pierna derecha se eleva y estira hacia atrás, haciendo un contrapunto con la cabeza en equilibrio precario;
- la cadera desempeña el rol de centro de estos y como opuesto de la pierna enraizada;
- los músculos del rostro expresan una sonrisa de felicidad y un asombro agradable.
- La mujer se yergue bajando la pierna aun estirada;
- repartiendo equitativamente los pesos, se pone el sombrero y lo gira en su cabeza;
- camina hacia el lugar donde está la moneda;
- se concentra tanto, que baja su cabeza para verla de cerca y cae su sombrero;
- se pone de rodillas para ponerse el sombrero en la cabeza desde el piso.



**Ilustración 13 Ponerse el sombrero**

Ella encontró un centavo, pero siente que ha encontrado oro. Al momento de realizar la secuencia, el hallazgo lo relaciono con mi infancia, cuando mi padre decía: “Si te encuentras un centavo, tendrás buena suerte”. Así, el objeto en relación con mi cuerpo despierta una memoria, pues ha develado información de mi propio ser que no tenía presente, que se transmite por medio de la construcción de una secuencia de acciones realizadas por un personaje y que esto, genera situaciones: la memoria afectiva de Proust (la magdalena en la taza de té).

Ella, de rodillas, puesto el sombrero, se lo quita con ambas manos y se abanica, gira el rostro a la izquierda, a la derecha y al centro, descansa y se relaja con el viento de su sombrero, he ahí otra utilidad de este objeto, tan simple como usarlo en la cabeza.

Ella se coloca su sombrero y se pone de pie.



Ilustración 14 “Una Mujer” abanicándose. Fuente: Foto de Andrés Guiracocha.

### 3.2.1.8 El sombrero para saludar.

La mujer se pone de pie mirando hacia la pared, escondiendo su cara con el sombrero y sosteniéndolo en sus manos; se lo pone y lo gira, retrocede tres pasos cepillando el piso con los pies, tirando con las crestas ilíacas hacia adelante, haciendo oposición a la dirección que se dirige. Saluda amablemente quitándose el sombrero con la mano izquierda hacia la pared, realizando distintas posiciones:

→ La mano izquierda es la que sujetá el sombrero desde la copa y coloca su brazo estirando hacia abajo en una diagonal hacia el frente de su cabeza. En cambio, su brazo derecho está en diagonal hacia arriba y atrás de su cuerpo. Su pierna derecha está levemente flexionada y enraizada al piso, en cambio la pierna izquierda está estirada en diagonal hacia adelante, asentada toda la planta del pie, pero sin colocar peso encima, la cabeza agachada como en una reverencia.



→ Después de saludar se pone el sombrero y con un giro mira a 180 grados todo su cuerpo, y saluda al otro lado, sacándose el sombrero nuevamente, pero sin tanto manierismo, sino que con movimientos cortos:

- Se saca el sombrero con ambas manos y lo lleva junto a su pecho, ahora estira la pierna derecha hacia adelante y enraíza la pierna izquierda, pero levemente, no hay mucha distancia de una pierna a otra. Baja la cabeza no más de cinco centímetros desde la frente y regresa a estar erguida, saludando con este gesto, similar a la intención del anterior saludo, pero más tenue.

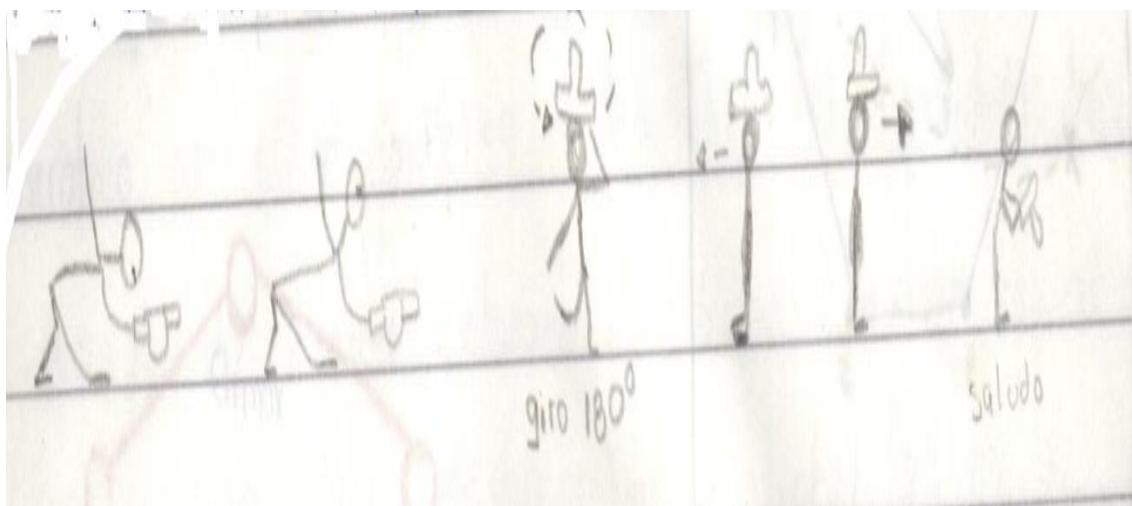


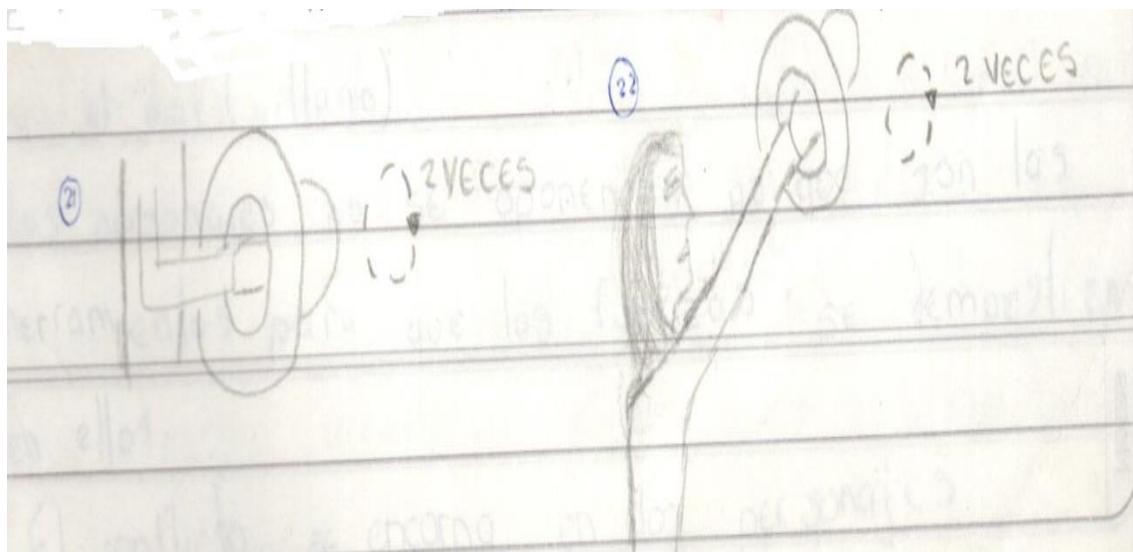
Ilustración 15 Saludar con el sombrero

- Al ponerse nuevamente, el sombrero camina con prisa en diferentes direcciones del espacio formando un cuadrado, la dirección es guiada por el giro del sombrero. Durante la caminata, el sombrero cae al piso, la mujer va a recogerlo, pero cambia su forma de caminar igual a la que tenía antes de encontrar el sombrero, lo toma en un movimiento rápido desde su copa con ambas manos, lo sostiene con la mano izquierda y lo limpia con la derecha,



sacudiendo el polvo en la superficie del sombrero, lo observa nuevamente con agrado y juega con él como antes, girándose en su mano.

### 3.2.1.9 La cosidad de la cosa “Sombrero”



**Ilustración 16 Jugar con el sombrero**

La mujer, girando el sombrero en su mano, empieza a jugar, pero ocurre un cambio, pues la cosidad empieza a hacer su efecto y se genera la sensación de que este se anima, cobra vida y quiere huir, alejándose por su cuenta y jalando a la mujer que, en este sentirse arrastrada por el objeto, se resiste generando oposición entre el objeto y el cuerpo. Para crear este efecto, la mujer, con su mano, hace girar el sombrero dos veces flexionando el codo hacia el pecho y dos hacia el aire, extendiendo el brazo la mayor cantidad posible separándolo del cuerpo y en constante repetición, creando un efecto: el poder del sombrero le lleva al desequilibrio constante desde un impulso del pecho como si fuera tirada desde ahí.

Así, el objeto genera el desplazamiento y el cuerpo se mueve siguiendo el camino que el sombrero guía. La Mujer ejerce presión con la cadera y los pies hacia la



tierra, pero el sombrero se “desplaza” con tal fuerza, que la lleva a la dirección que este quiere ir, rompiendo el cuadrado que formaba al caminar y desplazándose por todo el espacio.



**Ilustración 17 La cosidad del sombrero.** Fuente: Foto de Andrés Guiracocha.

Es tanta la fuerza con la que ocurrió esta acción, que el sombrero salió volando de la mano de la Mujer, cruzando el escenario de un extremo al otro. El personaje se paralizó, no esperaba separarse de su objeto ni del hecho que acababa de acontecer; se queda mirando al público absorta, haciendo una gran tensión en la mano que hacía girar el sombrero.

Ella dejó de mirar al público y se acercó al sombrero caído, lo vio, lo determinó a la distancia con la sensación del pasado común que han tenido juntos, miró nuevamente al público girando solo su cabeza, con la sensación de que ha sucedido algo



sobrenatural, mira otra vez al objeto y lo abandona, gira 180 grados y camina unos pasos dándole la espalda, aún está cerca de este, se detiene, solo da vuelta a la cabeza, lo mira y ejerce tensión en su cuerpo; regresa la mirada hacia su frente, se va dudosa, desde sus brazos siente un impulso hacia atrás, imperceptible para el espectador, pero detonante para el cuerpo de la Mujer; esta se da vuelta de nuevo, pero gira rápidamente y se va decidida a no coger ese sombrero, saliendo del escenario con el paso más rápido de lo que es su biorritmo cuando no ocupa el sombrero.

Fuera de escena, como actriz, sentí que debía crear un final a esta improvisación, como un cierre a la secuencia formada en esta experiencia teatral extracotidiana.

La Mujer regresó a escena enseguida corriendo hacia el sombrero, ella tiene necesidad de usarlo, se creó un vínculo en la relación cuerpo/objeto. Lo toma de la copa, lo mira por dentro, erguida lo abraza juntándolo con sus brazos a su pecho y juega con él, danza con la atención en sus trinidades, dejándose llevar por el impulso de su sombrero en diferentes direcciones. La Mujer, guiada por su sombrero, sale del escenario hacia lo desconocido, finalizando este acto.

De esta manera, me dejé llevar por mi objeto y lo que mi cuerpo, en estado de organicidad, propuso a partir de aquel, siempre desde su utilidad; es decir, desde las cualidades del objeto *Alpha* para llevarme hacia la cosidad del sombrero de Paja Toquilla.



**Ilustración 18 El Sombrero guía. Fuente: Foto de Andrés Guiracocha.**



## CONCLUSIONES

### Sobre el cuerpo:

Acercarse hacia un cuerpo orgánico es un acto de compromiso, un continuo proceso entre el don y el rigor, donde la premisa fundamental es la sinceridad, no engañarse a sí mismo y generar movimiento a partir del impulso de la cadera y la columna vertebral, sin importar el resultado visible, pues el intérprete tiene que centrar su energía en el autoconocimiento, no en construir ficción, pues esta llega sin buscarla.

Además, es importante el uso de la mirada (de los ojos, de las manos y de los pies), pues, es fundamental para mantener la atención y la claridad de las acciones. La energía viaja en un flujo constante, ella ofrece la sensación de absorberla desde la tierra por las plantas de los pies, atravesando en una espiral por todo el cuerpo hasta la punta de los cabellos, donde se abre, se fusiona con el cosmos y regresa hasta el infinito.

La energía fluye constantemente, nunca se corta ni se detiene, puede existir una aparente quietud, pero el cuerpo está presente. De esta manera, el conocimiento generado proviene del cuerpo y la mente en conjunto, no como agentes aislados, por lo que decimos que la palabra “cuerpo” engloba los dos términos.

Sin embargo, a pesar de esta ardua labor, se siente que en el lugar de la exploración de la voz no se tiene contacto profundo con el resto del cuerpo durante este “proceso creativo”, y, por ende, es un campo más de información que debe indagarse, pues la voz es parte de las capacidades del cuerpo que se espera conocer en esta práctica teatral extracotidiana.

**Sobre la acción:**

Asimismo, es importante que la acción tenga energía, por lo que la repetición fiel del movimiento y de la sensación al ejecutarlo, exacto y preciso, es fundamental; esta tiene que realizarse con suma conciencia de todos los impulsos y de cada lugar que recorre el movimiento. Se pueden utilizar las asociaciones internas como motivaciones de ejecución y para apoyar la memoria, viendo cada detalle con precisión; siempre el mismo brazo, la misma cantidad de pasos, los mismos gestos y sensaciones. Es imprescindible que las imágenes y relaciones que llegan a la mente sean espontáneas; la premisa no es imaginar sino accionar, por esto, se debe reconocer cómo cada cuerpo indaga su creatividad, no obligar al actor a que el pensamiento gobierne sobre el cuerpo, al contrario, los impulsos y movimientos del cuerpo crearán una relación de lo conocido hacia lo desconocido, para así dejarse llevar.

**Sobre el objeto:**

Para utilizar el objeto, el cuerpo, aparte de las atenciones que tiene sobre su accionar, añade otra consigna al trabajo investigativo: activa su memoria, su razón e imaginación desde el movimiento relacionado con la cosa que tiene en su tiempo/espacio; es decir, en el instante presente. Así, el cuerpo entregado se deja afectar por su cosidad, indaga en su utilidad, para qué fue creado, pues, a partir de un cuerpo presente es que podemos darnos cuenta del regalo que otorgan los objetos, percibiendo lo que son y no utilizarlos de una manera mecánica o, por el contrario, dándole cualquier utilidad, menos para la que fueron creados, indagando así solo desde la mente, pues la memoria del cuerpo nos lleva a su cosidad directamente, sin engañarnos. De esta



manera, si se desea conocer un objeto y llevarlo a la escena, puede hacerse que la cosa guíe el cuerpo hacia la acción, respetando sus cualidades de objeto.

Con estas sensaciones se descubre que la cosidad del sombrero es parte del vestir, conforma el atuendo de un ser humano, se lleva en la cabeza y crea una imagen de la persona que lo utiliza; ello llevó a generar un personaje: “Una Mujer”.

### **Sobre el personaje:**

En la indagación sobre las acciones físicas con el sombrero, ocurrieron situaciones en las que se esbozó un personaje, el cual se enfrentó desde su ser a las mismas, construyéndose desde la acción, conformando una secuencia que lo transformó en un ser completo: “Una Mujer”.

Al trabajar con procedimientos provenientes de la extracotidianidad para generar el cuerpo de “Una Mujer”, las cualidades estéticas del movimiento se diferencian de lo cotidiano, por lo que al hacer estas acciones precisas con el objeto, tomaron características propias de este ser, por lo que el cuerpo de este personaje tiene una forma peculiar de moverse, con tensiones especiales en la forma de desplazarse, con un bamboleo en las caderas, con una forma de asentar los pies en el piso, como si en cada paso se enraizara al suelo, con las manos haciendo de timón al objeto para guiar la dirección del movimiento, con la mirada firme y decidida al lugar donde vayan a dirigirse sus ojos, los cuales son penetrantes pero a la vez, llenos de inocencia, pues, está en el descubrimiento de un mundo, donde todo le sorprende y su cuerpo se commociona debido a lo que aparece, con una energía más grande que la cotidiana, con movimientos precisos donde se sienta la atención en las distintas partes del cuerpo y sus impulsos.



Es así, que, con la construcción del personaje, “Una Mujer”, la creación de esta secuencia de acciones físicas llegó a constituirse en la dramaturgia de la actriz pues, este personaje llegó a ser orgánica, es decir, tiene presencia; es evidentemente un personaje, pues el cuerpo de este ser y el de la actriz son diferentes, pues existe un universo personal evocativo que refuerza estas acepciones y los impulsos que llevan a generar la acción en escena.

Considero además que, el trabajo investigativo hacia el objeto puede profundizarse, y debe existir posterior a esta indagación, un trabajo sobre sus orígenes, su construcción, las manos que lo han tocado, pues todo este material puede servir para la construcción de la dramaturgia de la actriz y posiblemente de la ficción para el espectador, pues desde nuestra la experiencia como actriz, es diferente a lo que el espectador percibe: pueden ver un personaje, acciones precisas, pero entender la expresión que se transmite en este acto, es algo que se debe indagar mediante el ojo externo, el ojo de la dirección, siendo este un proceso creativo en proceso inacabado.



## BIBLIOGRAFÍA

- Alvarado, A. (2014). *Teatro de Objetos*. Buenos Aires: INTeatro. Recuperado de <https://www.google.com/search?q=el+objeto&oq=el+objeto+&aqs=chrome..69i57j0l2j69i65j0l2.3607j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Alvarado, A. & Gianella, (2015). Teatro de Objetos. Manual dramatúrgico. Buenos Aires: INTeatro.
- Barba, E. (2005). *La canoa de papel*. Buenos Aires: Catálogos S.R.L.
- Barba, E. & Savarese, N. (2012). *El arte secreto del actor*. Holstebro, Dinamarca: Artezblai S.L.
- Bembibre, C. (2010). *Definición ABC*. Recuperado de <https://www.definicionabc.com/general/sistematizacion.php>
- Breyer, G. (2005). *La Escena Presente*. Buenos Aires: Ediciones Infinito.
- Cosa. (s/f). Recuperado de <https://www.google.com/search?q=cosa+significado&oq...>
- Cismondi, C. (s.f.). II Jornadas de Crítica Genética. *artilugio*, 58- 86.
- Contreras, M. (2005). La escena teatral como dispositivo de pensar la realidad. Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-554X2019000200159](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-554X2019000200159)
- Cornago, O. (2006). "La teatralidad como crítica a la Modernidad. *Artilugio*, No. 58, p. 86.
- Galand, R. (2017). "Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Grass, M. (2011). *La Investigacion de los Procesos Teatrales- Manual de uso*. . Escuela de Teatro de la Pontificia Universidad Católica de Chile: Frontera Sur Ediciones.
- Heidegger, M. (1994). La Cosa . *Conferencias y artículos de 1935*. Primera edición, Buenos Aires, 1975, 1- 14.



Juego. (s/f). Recuperado de: <https://www.significados.com/juego/>

Lacarrieu, M. (2017). *ILIA- Debates sobre la Investigacion en Artes.* . Guayaquil : LArtes EDICIONES ENSAYO.

Objeto. (s/f). Recuperado de <https://www.google.com/search?q=el+objeto+&aqs=chrome...>

Nurman y Javiermartin. (24 de febrero de 2012). Nurman.ucp.sc; Javiermartin jc. *EcuRed.*

Recuperado de  
https://www.ecured.cu/index.php?title=Sistematizaci%C3%B3n&action=history

Periné o perineo. (s/f). Recuperado de:  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Perin%C3%A9#:~:text=El%20perin%C3%A9%2C%20el%20perineo%20\(perineum,excavaci%C3%B3n%20p%C3%A9rvica%20\(cavum%20pelvis](https://es.wikipedia.org/wiki/Perin%C3%A9#:~:text=El%20perin%C3%A9%2C%20el%20perineo%20(perineum,excavaci%C3%B3n%20p%C3%A9rvica%20(cavum%20pelvis)

RAE. (2019). *Diccionario de la Real Academia Española.* Recuperado el 25 de 04 de 2020, de  
Real Academia Española: <https://dle.rae.es/objeto>

Richards, T. (2005). *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas.* Barcelona- España:  
ALBA EDITORIAL,s.l.u.

Salles, C. A. (2006). *Redes de Creación.* Editora Horizonte.

Teatro agustino. (s/f). Recuperado de <http://teatroagustino.blogspot.com/2013/05/la-improvisacionteatral.html#:~:text=La%20improvisaci%C3%B3n%20es%20una%20t%C3%A9cnica,en%20el%20que%20va%20representando>

Varley, J. (2007). *Piedras de Agua* . La Habana : Ediciones Alarcos.



## ANEXOS

### ANEXO 1

#### **Obra: *El Sombrero***

##### **Reseña**

Una mujer encuentra un sombrero de paja toquilla en la calle, lo recoge y utiliza. El sombrero a través del contacto humano se anima, es decir que, adquirió voluntad propia y la llevó volando hacia sus memorias.

Esta es una obra de Teatro abordada a través de la relación del cuerpo con sombreros y paja toquilla. Se cuenta la historia de una mujer que encuentra sentido al tejido de su vida a partir de reconocerse a sí misma en sus ancestros, pues, al utilizar un sombrero, mágicamente se transforma en una anciana, en la señora Petita que, vive en el campo, fuerte y segura, trabaja tejiendo sombreros de paja toquilla, de la siembra de campos y la crianza de animales, guiada por los saberes de sus ancestros, cría a su nieto Esteban sola, pues, por la lucha en contra de la minería muere su único hijo Raúl y su nuera Angélica, quedando el pequeño al cuidado de su abuela, quien lo cría con mucho amor.

Esteban es un niño despierto, activo y muy juguetón, le gusta explorar y está lleno de curiosidad. Le encanta bailar, jugar con la tierra, cuidar las plantitas y comer la comida que su abuelita le prepara, tiene miedo al “Perro” o mejor dicho, Don Lauro, el señor que revende los sombreros de todas las tejedoras del pueblo a la exportadora más cercana a la comunidad, esa misma exportadora es propiedad de los dueños de las minas de oro que quieren explotar las tierras de las personas que viven en ese lugar, la empresa minera está moviendo cielo y tierra para quedarse con todo el territorio pero, la gente campesina está unida y no han logrado quitarles sus terrenos, todavía.

EL Perro es un hombre que busca su propio beneficio, no es querido por nadie en el pueblo, pero es el único que llega tan lejos a comprarles sus sombreros, por tanto, siempre es bien recibido en las casas, aunque con desagrado, pues saben todos los tejedores que su trabajo no está siendo bien remunerado.



La señora Petita, es amiga de todos sus vecinos y sabe por la situación que todos pasan, al igual que tiene en su memoria el dolor que le ha causado la minería con respecto a su hijo, por lo que, a los malos tratos del “Perro” ella decide hacerle frente, decirle sus verdades y no volver a relacionarse con esta persona, generando un gran cambio en su vida, abriéndose camino hacia lo desconocido y dar a conocer sus sombreros a los distintos compradores, empresas, etc, por ella misma, sin necesidad de intermediarios.

Por último, ella sabe lo efímera que es la vida, por lo que aconseja a su nieto que está creciendo y necesita encaminarse, pues ella está vieja y él está comenzando su existencia; su consejo más importante es obrar a partir del amor, el trabajo justo, la honestidad y la vida sencilla.

Esta mujer se saca el sombrero, con toda esta información que ha receptado de su ancestro, antepasado que desconoce su tiempo pero que entiende el valor de sus enseñanzas, agradecida ordena cada uno de los sombreros que le dieron a conocer lo importante de valorar la tierra y el trabajo en armonía con la naturaleza, con las personas, con el entorno.





## ANEXO 2

### MI TRAINING

Comienzo, acostada boca arriba, para sentir mi peso en el suelo, me entrego a este y hago conciencia de cómo me siento en el presente, tanto física como emocional y mentalmente, dejando todo pensamiento externo.

Despierto el movimiento de mi cadera a través del ritmo de la sonoridad presente o de mi propio biorritmo, trabajando en una meditación activa del cuerpo en conjunción con la mente, tornando mi estado mental más apacible, sin ansiedad ni pensamientos externos, en un estado de meditación silenciosa, en la que se siente hasta el ritmo de los latidos del corazón, todo influye.

Caliento la musculatura de la zona del vientre y de la cadera con abdominales para fortalecerlos, ya que este es el centro de locomoción que impulsa mí ser.

También, elongo la musculatura de las piernas con elevaciones laterales, preparándome para la expansión de las mismas, todo desde la cadera.

Paso por la contracción en “fetito” y voy hacia la expansión en “estrella”; partiendo desde la cadera, le sigue la columna vertebral y el resto del cuerpo la sigue hasta llegar a las posturas mencionadas con conciencia.

Con estos pasos muy puntuales, pequeños, concentro mi atención en las partes que debo utilizarlas como el impulso para moverme, evitando lesiones y cualquier dolor post entrenamiento; la respiración acompaña todo el ejercicio, me oxigena, ésta fluye conforme me muevo, no es forzada.

Una vez despierta la conciencia de y en las zonas del cuerpo en cuestión, escojo distintos puntos de la cadera aleatoriamente para impulsarla, desde la improvisación, nada marcado o coreografiado, despertando el *sats*; siento como acaricio el suelo con ella, como busca salir del piso, se desliza, se siente la libertad y el placer de ser y sentir en el nivel bajo, todo mi cuerpo se mueve a raíz del impulso de la cadera.

Poco a poco el impulso de la cadera va incrementando su potencia y por ende en el espacio, tengo la atención firme en el flujo energético a través de mi cuerpo. Cuando me muevo desde la cadera, en el ojo de mi mente se dibujan los huesos que la conforman, y, percibo con claridad la parte que estoy activando para moverme de tal o cual manera, la indagación es infinita y en esto recae el camino hacia lo desconocido.

La música influye en mí como agente externo, por lo que puedo variar cuando quiera en el ritmo de mi movimiento, en las velocidades, con pausas, *staccatos*, velocidades lentas, rápidas, en mi biorritmo y volver, y salir otra vez; la música también puede parar, pero yo, nunca paro el flujo energético de mi cuerpo.

Torno mi atención hacia el abordaje de los niveles alto, medio y bajo con la calidad de energía adquirida.



Sintiendo una energía que me recorre por todo el cuerpo, se relaciona con el exterior y regresa.

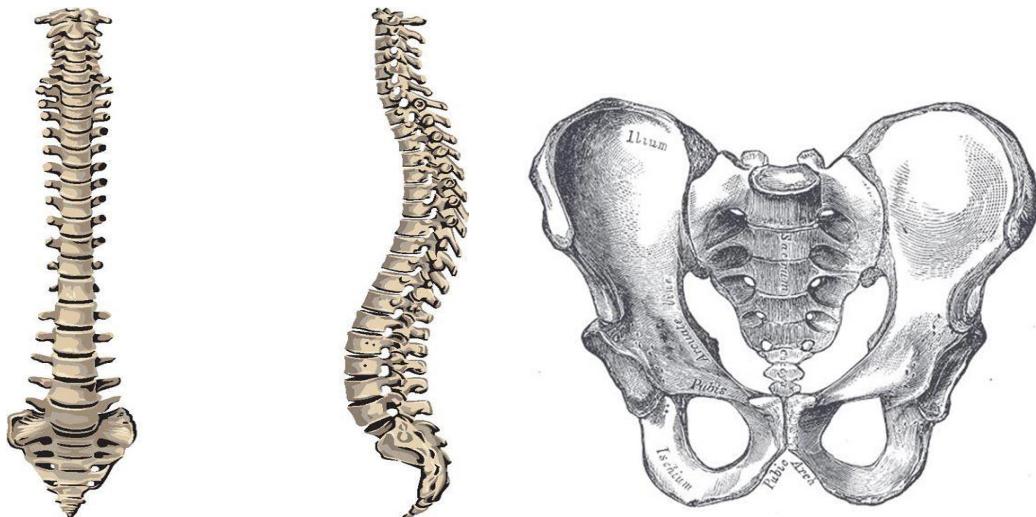
Mis ojos, mis manos y mis pies se vuelven ventanas por las que mi ser percibe su entorno, es profunda, sigilosa, a veces miro hacia mi interior, en otras ocasiones me relaciono con lo que me rodea, apreciando, sensibilizándome, sin juzgar, en un fluir constante de energía viva, con un cuerpo presente y pensante, vigente, alerta a reaccionar a cualquier estímulo, a accionar.

Llego a agotarme, dejo que el movimiento surja sin pensarlo, desde un cuerpo inteligente, lleno de sabiduría innata y que se devela a través de su energía, de la entrega a sí mismo en el entrenamiento.

Nunca permito que el movimiento se corte, al llegar al agotamiento físico, se descansa en el mismo ejercicio, en las distintas intensidades e intenciones que se manejan para relajarse sin necesidad de cortar el flujo de energía, ampliando el conocimiento acerca del movimiento de un cuerpo consciente.

Con la conciencia de estas premisas, también puedo llegar a entender el movimiento ajeno desde la mirada, lo cual me sirve para la construcción escénica y actoral.

Finalmente, a medida que he incursionado en este camino, he aprendido a reconocer una variedad sin fin de mi propio movimiento oculto y que, se devela con el entrenamiento; algunos movimientos virtuosos, otros sigilosos, extraños, infinitos, aprendo a reconocer los códigos de mi cuerpo y me reinvento constantemente, teniendo como consigna siempre buscar en el camino hacia lo desconocido, es un trabajo de investigación profunda, individual, es el momento en el que me encuentro conmigo misma y soy capaz de sentir a plenitud el amor que tengo para mí en relación con el espacio, el tiempo y cualquier energía compartida con el universo, conjugándolo todo, en un solo ser, en una energía que fluye constantemente.



Fuente:

<http://articulosdeortopedia.com/novedades/maniobras-exploratorias-de-cadera-y-pelvis-para-ortopedas/>

[https://www.plusesmas.com/salud/fotos\\_salud/anatomia\\_general/23/espina\\_dorsal.html](https://www.plusesmas.com/salud/fotos_salud/anatomia_general/23/espina_dorsal.html)