

Petronio Cáceres Arteaga

Expresión Corporal

Fundamentos para el actor físico



Compilador-editor: Luis Cáceres Carrasco

Centro Cultural Arca

Expresión corporal

Fundamentos para el actor físico

Petronio Cáceres Arteaga

Índice

Cáceres, Petronio
Expresión Corporal. Fundamentos para el actor físico. / Petronio
Cáceres; compilado y editado por Luis Cáceres. - 1.ª ed. - Quito: Centro
Cultural Arca, 2022.
194 pp

ISBN: 978-9942-42-448-8

© Luis Cáceres, 2022
© Centro Cultural Arca, 2022

Agradecimientos:
Promociones de estudiantes de la Facultad de Artes - Carrera de Teatro - Uni-
versidad Central del Ecuador, talleristas de cursos de artes escénicas, sectores
sociales, núcleo familiar, paisajes andinos, cielos infinitos.

Maquetación y tapa: Luis Cáceres Carrasco
Corrección preliminar de textos: Paulina Rodríguez
Editor-compilador: Luis Cáceres Carrasco

Este libro es resultado de la investigación *Relación entre la producción teórica y
la práctica creativa del artista-investigador Petronio Cáceres analizada desde las
bases del mimo moderno*. Doctorado en historia y Teoría de las Artes, FILO:UBA.

lacaceres@uce.edu.ec

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial
en cualquier formato sin la autorización expresa de los titulares del copyright.

Publicación digital.



Prólogo	9
El ejercicio investigativo en teatro	13
El objeto del arte teatral	16
El cuerpo	18
El espacio-tiempo	19
El otro.....	23
El lenguaje teatral.....	29
La postura en el lenguaje del cuerpo humano	37
Sustentaciones corporales y formas posturales	40
1. Tendido total	42
2. Sentado	45
3. A gatas	46
4. El erguido	48
Posturas básicas	53
1. La postura de equilibrio	55
La postura cero	57
2. La postura elevada	58
3. La postural baja	60
4. La postura en cruz	63
5. Postura cruzada	65
6. Postura en aspas	68
7. postura de giro	70
8. Postura de impulsión	71
9. Postura de avance	72
10. Postura de regresión	73
Las corazas posturales	74

El cuerpo: medio de expresión	81
Descripción del cuerpo	83
Equilibrio corporal	84
La expresión	89
La expresión segmental	91
1. La cabeza	92
2. El tórax	95
3. Abdomen	97
4. La pelvis	97
Respiración	100
Relaciones corporales: cabeza-tronco	105
La contradicción cabeza/cabeza	107
Lectura corporal	111
Introducción	113
La comunicación y los canales	114
El canal corporal	115
Macrogestualidad	116
Mesogestualidad	116
Las posturas	118
Las posiciones	118
Las distancias	120
La ubicación	123
Los niveles	124
Microgestualidad.....	125
Tipos de movimientos	127
Los objetos	133
La sonoridad	135
El contacto	135
El discurso no verbal	136
Estructura.....	136
Los reguladores de la intervención	136
Los adaptadores	137
Los modificadores	138
Propiedades del movimiento	138
Calidades del movimiento	140
Conclusiones	144

Las fuerzas primordiales	149
Introducción	151
Las necesidades del cuerpo	153
Las acciones primordiales	158
Estar	150
Prender	161
Orientarse	163
Guarecerse	164
Aprender	167
Crear	168
Crecer	173
Descargar	179
Integrarse	182
Contemplar	184
Conclusiones	187

Prólogo

Luis Cáceres Carrasco



Esta publicación es producto de la investigación doctoral denominada *Estudio de la relación entre la producción teórica sobre lenguajes no verbales y expresión corporal y la práctica creativa escénica del artista-investigador Petronio Cáceres durante su vida profesional y analizada desde las bases del mimo moderno*.

Desde la academia ecuatoriana, si bien en las décadas previas al siglo XXI no existió una carga teórica de relevancia y la investigación teatral no era parte de la trayectoria de estudios, la experiencia adquirida desde la práctica fue intensa; el pensamiento producido desde la praxis por estudiantes y docentes siempre ha estado latente pero su publicación y difusión han sido muy escasas.

Por lo general, no se han asumido, en el medio profesional y académico ecuatoriano, los procesos prácticos como mecanismos para producir conocimiento y el interés que ha existido, por parte de algunos artistas por incursionar en este campo, se ha visto opacado, restringido y abandonado por el contexto político, histórico e institucional que ha impedido difundir la reflexión generada desde nuestras prácticas escénicas y nuestra realidad cultural, como aporte a una teatrología ecuatoriana y latinoamericana. Esto nos deja la necesidad y el trabajo, en la actualidad, de que rescatar ese pensamiento como una prioridad y ha motivado a un replanteamiento significativo sobre los ejes de formación.

En el contexto ecuatoriano, es poco habitual encontrar artistas que mantengan una relación estrecha con la investigación y que hayan logrado documentar sus procesos. Petronio Cáceres es uno de

ellos y su aporte responde preguntas ontológicas, epistemológicas y metodológicas sobre la actuación, la dirección, el análisis de texto, la pedagogía teatral, pero principalmente sobre expresión corporal y lenguajes no verbales, y que, evidentemente, aportan a otros saberes de las artes escénicas, atraviesan diversas áreas del conocimiento y transita por formas de producción de pensamiento desde lo inductivo, lo deductivo y lo vivencial. Este último —denominado también introspectivo-vivencial (Padrón, 1998)— se relaciona estrechamente con la producción de pensamiento a partir de la praxis, de la capacidad de reflexión en acción.

Se han atendido mucho los procesos inductivos y deductivos que ubican al sujeto como observador del fenómeno artístico pero, ¿cómo generar teoría a partir de la razón de la praxis?, ¿cuáles son sus dinámicas?, ¿cómo relacionar esta experiencia con otros procesos?, ¿cómo opera el artista-investigador al momento de generar pensamiento? Estas son preguntas básicas que surgen y que el estudio del corpus teórico producido por Petronio Cáceres puede ayudarnos a responder o al menos permitir conocer procesos referenciales de una producción de pensamiento particular dentro de una territorialidad.

Este libro está dividido en cinco capítulos, cada uno de ellos recoge escritos de Petronio Cáceres por temas específicos sobre expresión corporal. Estos textos son posteriores a la investigación *El comportamiento gestual en cuatro roles tipo de la actividad humana* dirigida por Cáceres en 1993; el resultado de esta le permitió abrir varias líneas de trabajo sobre el cuerpo que fue desarrollando a lo largo de su práctica docente y profesional.

El primer capítulo, el ejercicio investigativo del teatro, nos aproxima a la investigación teatral desde la praxis, define cuatro campos que el investigador teatral debe atender: el cuerpo, el espacio-tiempo, el otro y el lenguaje teatral. Además, identifica dos metodologías para abordar la investigación teatral y hace visible la necesidad de que los artistas escénicos y gestores teatrales se motiven para realzar el salto a la investigación y que este acto, como a continuación señala Petronio Cáceres: “requiere ser organizado, ejecutado, comprobado y puesto a

consideración de la comunidad para su debate y para obtener el producto descrito, clasificado, sistematizado y organizado objetivamente” (2022, p. 30).

En la compilación de los siguientes cuatro capítulos, se intenta llevar al lector por una cronología investigativa. Inicia con el cuerpo desde la neutralidad, luego por varias posturas primordiales presentes en la expresividad de todo el cuerpo, donde los canales expresivos son fundamentales para comprender el diálogo no verbal. A partir del tercer capítulo, el trabajo se centra en la capacidad expresiva del cuerpo con otros cuerpos; se puntualiza la importancia de la acción desde el movimiento hasta llegar al *intencionema*, término acuñado por Cáceres y que involucra los modos de la acción física (el cómo) y su objetivo (el para qué).

El capítulo final aborda una propuesta que se puede considerar el cierre de todas sus investigaciones: las fuerzas primordiales. Este estudio fundamenta sus teorías desde la necesidad de encontrar una forma de actuación basada en los impulsos y en la comprensión del ciclo vital del ser. El actor, en su entrenamiento, sensibiliza el cuerpo y comprende, desde la exploración práctica, un mundo de percepciones que han constituido su mundo interno y en su momento fueron las bases de su aprendizaje como seres vivos. Las acciones primordiales tienen una base filosófica sobre el ser en relación con el universo (cosmos) y sobre la sociedad que determina en el ser humano formas de comportamiento.

Este trabajo también parte de la mirada atenta del entorno, de la naturaleza, de lo simple y frágil de la vida, y cómo un cuerpo desde su nacimiento aprehende, da y recibe, se maravilla con los descubrimientos y, poco a poco, mientras va creciendo y madurando, se encuentra con nuevos retos y experiencias.

Dar y recibir, a partir de la comprensión de abrir y cerrar, es la base fundamental de este trabajo. Alrededor de la simplicidad de este principio, Petronio Cáceres elabora una complejidad de teorías que se relacionan, tejiendo un entramado muy tupido y que, además, nos permite aproximarnos a respuestas esenciales que todo intérprete busca respecto al cuerpo en escena.

Es importante mencionar que todo este material compilado en esta publicación también permite aproximarnos a una forma de ver el mundo y el teatro. El mundo como una proyección de uno mismo y viceversa; el teatro como una forma de vida, una experiencia capaz de sensibilizar, incrementar el asombro y de reconocer en cada uno de nosotros la capacidad creadora. Muchas de las referencias pertenecen a pensadores, filósofos, espiritualistas, psicólogos, terapeutas. Lo que podemos comprender como mágico tiene un asidero en la experiencia sensible de la práctica escénica.

Esta publicación está dedicada a todos los estudiantes y colegas que, de una u otra manera, han compartido experiencias con Petronio Cáceres. Además, tengo la certeza de que es un libro indispensable en la biblioteca de todo artista escénico. Espero que este trabajo abra puertas que nos lleven a dialogar y contribuir desde nuestras propias experiencias.

El ejercicio investigativo del teatro



El ser humano desde el inicio de su existencia debió pretender explicarse acerca de las realidades a las que se enfrentaba y que se le presentaban como enigmas. Las actividades, que ahora se clasifican como arte, serían algunas de las muchas formas que realizó para llegar al conocimiento y, específicamente, las actividades comprometidas con el contacto corporal fueron posiblemente los medios más propicios para llegar a esas ‘comprehensiones’¹.

Para el brujo (*shamán*, guía, hechicero) el hecho de descifrar los enigmas le exige, necesariamente, la habilidad de comprender la naturaleza por sí mismo y luego extender sus comprensiones a los seres comunes. Para lograrlo dispone de sus sentidos y de la acción del sujeto que investiga, integrado como parte del fenómeno que observa (lo que determina que a la vez es sujeto observador y objeto observado). Es el sujeto-objeto que actúa, ante la necesidad de explicarse y explicar. Es el personaje protagónico ante un escenario real o imaginario, mágico o religioso. Es un histrión, física y actitudinalmente, como lo hace ahora el actor, restando la función religiosa propia de la condición de aquella etapa histórica.

Los textos de historia del teatro siempre han afirmado que la raíz de este arte se ubica en actividades sagradas y ritualísticas. En Grecia, en las celebraciones en honor a Dionisio; en la religión hinduista también se ubica el origen del arte entre los dioses, al referirse a Shiva Nataraja, se dice: “Dios es el bailarín

1. Se toma la palabra comprensión como la fusión de del entendimiento intelectual más la actitud de asunción o aprehensión de lo entendido.

cósmico. Nataraja representa lo divino, porque en la danza el ser creado es inseparable de su creador. De manera similar, el universo y el alma no pueden ser separados de Dios” (https://issuu.com/chanirk/docs/revista_3).

Bajo estas consideraciones se dice que, en las épocas más remotas del Paleolítico, aquellas actividades que ahora las denominamos como artísticas cumplían una función mágico-religiosa.

La palabra arte es una construcción forjada culturalmente, como todos los conceptos², por lo que su significado varía de acuerdo a los procesos por los cuales atraviesan las sociedades. Las más lejanas raíces de la palabra arte, se presume por los estudios de paleontología lingüística, se encuentra en las lenguas indoeuropeas, por lo que se afirma que la palabra arte viene de la raíz *ar* que significa ajustar, hacer, colocar. (<http://etimologias.dechile.net/?arte>). Al hablar del *ar* (arte), en aquellas culturas, se estaría remitiendo al hecho de ajustar a su experiencia la actividad indagatoria que tenían (el hacer) de acuerdo con el desarrollo de sus técnicas y los modos de explicarse los fenómenos observados, en concordancia con las necesidades de sus formas de vida. Por lo tanto, la definición de arte ha sufrido modificaciones en su significado que determinan comprensiones diferentes para una y para otra cultura.

El objeto del arte teatral

Sabiendo que todos los conceptos son definidos en referencia a la cultura, la época, las ideologías, a veces hasta en función del interés, se puede asegurar que el concepto arte sería el resultado de un largo proceso de definiciones semánticas.

Explicar el objeto del arte teatral implica determinar la actividad del ejecutante. En cuanto a este aspecto se evidencia que el actor,

con su cuerpo como instrumento, se expone ante el espacio-tiempo y desde ahí tiene que expresar algo. ¿Pero qué es ese algo?

Peter Brook hace una reflexión en referencia a esto:

La palabra ‘teatro’ tiene muchos significados imprecisos. En la mayor parte del mundo, el teatro carece de un lugar exacto en la sociedad, de un propósito claro, y solo existe en fragmentos: un teatro persigue dinero, otro busca la gloria, este va en busca de la emoción, aquel de la política, otro busca la diversión. El actor queda atado de pies y manos, confundido y devorado por condiciones que escapan a su control. A veces los actores pueden parecer celosos o frívolos, pero nunca he conocido a un actor que no quiera trabajar. En eso radica su fuerza... (2001, p. 31)

El arte teatral, al que el presente ensayo se dirige, es aquel que enfoca su quehacer en actividades sistemáticamente realizadas, que tratan de descubrir y lograr una comprensión trascendental acerca de la existencia, que le provoca al ejecutante una forma diferente de sentir, ser y vivir; es decir, le lleva a asumir una actitud nueva que motiva el desarrollo de una cadena de acciones conducentes a lograr o captar lo trascendental.

Sin embargo, el cometido expresado tiene una dirección: los ‘demás’ que le observan, que le aprehenden y se transforma con respuestas concretas. De no haber los demás no habría teatro, como confirma la etimología de la palabra teatro que significa visión (de *theatron*), cuya raíz *thea* se relaciona con varias otras que insinúan aspectos precisos que nutren el concepto³.

De esto se desprende que son cuatro los campos que debe atender e investigar el actor: su cuerpo, el espacio-tiempo, el ‘otro’ y el discurso que tiene que construir: el gesto. A partir de esta determinación, corresponderá encontrar el cómo hacerlo.

2. Se distinguen dos formas para concebir la realidad: por la vía sensible y por la vía de la razón. Entendiéndose por ‘concebir’ la capacidad de construir ‘conceptos’ elaborados por la actividad vital y racional de los seres humanos. La palabra “concepto” viene del latín *conceptum* y este del verbo *concipere*, que significa concebir. *Concipere* deriva de *capere*, o sea agarrar o capturar algo. Concebir es unir dos (o más) entidades para formar una tercera distinta de las anteriores... De *concipere* también deriva “concepción” (<http://etimologias.dechile.net/?concepto>).

3. Prometeo que viene de *promitheas*, cuyas raíces son: *pro* (antes) y *mites* (sabiduría). También coincide con la palabra griega *theos* que significa dios, aunque los lingüistas dudan de la vinculación. Yendo más lejos aún, se pueden encontrar otras coincidencias con palabras como *mimi*, en la lengua china, cuyo significado es iluminación y lógicamente, la visión es posible con la luz. Si fuera así la relación, se afirmaría aún más la opinión de que el teatro tenía un origen sagrado como parte de los ritos del ‘Respondedor’.

El cuerpo

El cuerpo, en el actor (aunque todos los aspectos se activan simultáneamente), es el instrumento de su experimentación, a la vez que es el objeto a ser investigado. Se trata de comprender al cuerpo. Saber quién soy, qué hago aquí, para qué estoy; es el camino que recorre Edipo, por ejemplo, que para responderse consume todas las peripecias conocidas en el mito.

El actor en el viaje hacia el mundo interior de su cuerpo tiene dos estados a los cuales atender: el cuerpo en la quietud y el cuerpo en movimiento. En ellos se encuentra con los recuerdos iniciales de su existencia, aquellos de cuando pretendió explicarse acerca de las realidades a las que se enfrentaba o se encuentra con los deseos aún no alcanzados; en su recorrido experimenta reacciones internas o impulsos cargados de experiencia emocional, que reflejan el asombro ante el descubrimiento de algunos aspectos que había olvidado o que no se esperaba.

De estos impulsos, actividad o vida interna, surge el movimiento. Las expresiones de la experiencia son fundamentalmente gestuales y orales, no idiomáticas. Las gestuales, mediante diferentes calidades de movimientos de reacción corporal a las impresiones ante el contacto con el medio. La voz se expresa como sonido, con expresiones interjectivas: un grito de dolor, un sonido de llamado, un gruñido de enojo, un llanto de sufrimiento o una sonrisa de ternura, según cual fuera la situación vivida.

El actor siempre estuvo en la historia asumiendo un papel de riesgo. Hurgando en su cuerpo, en el espacio, entre los otros seres, entre los misterios de la naturaleza y del espíritu que busca conocer.

El movimiento es el primer sustrato para elaborar el signo expresivo (el gesto). Moshé Feldenkrais considera al movimiento corporal la base fundamental para la construcción de la autoimagen y esta como plataforma para el desarrollo de la conciencia: al respecto dice:

El movimiento constituye la principal ocupación del sistema nervioso porque no podemos ejercitar los sentidos, el sentimiento ni

el pensamiento en ausencia de una serie de acciones polifacéticas y sutiles que el cerebro ejecuta para sostener el cuerpo contra la fuerza de la gravedad; necesitamos saber al mismo tiempo dónde estamos y en qué posición. Para conocer nuestra posición, dentro del campo de la gravedad, en relación con otros cuerpos, o para modificarla, debemos recurrir a nuestros sentidos y nuestras facultades del sentimiento y el pensamiento. (2009, p. 43)

Y Feldenkrais continúa:

La mayor parte de lo que sucede dentro de nosotros permanece apagado y oculto hasta que llega a los músculos. Sabemos lo que sucede en nuestro interior no bien los músculos de nuestro rostro, corazón o aparato respiratorio se organizan de acuerdo con ciertos patrones, que nosotros conocemos como miedo, ansiedad, risa o algún otro sentimiento. Si bien solo se necesita muy corto tiempo para organizar la expresión muscular de la respuesta interna, o sentimiento, todos sabemos que es posible controlar la propia risa antes de que otros la adviertan. En cambio, no podemos impedirnos expresar visiblemente el miedo y otros sentimientos. (p. 46)

A partir del aliento respiratorio, el movimiento impulsa al cuerpo a expresarse mediante diferentes calidades de reacción corporal al que, además, la voz puede acompañar.

El espacio-tiempo

En la soledad del encuentro en el espacio teatral, el actor provoca el proceso de la creatividad propio de los ensayos; este momento es equivalente al lanzamiento de un hombre al espacio vacío, entendiéndose, sin embargo, que este vacío es la fuente de origen del espíritu creador⁴. Donde el encuentro es con lo inesperado o con lo esperado-desconocido, el actor tiene irremediablemente que atravesar la puerta que separa entre su personalidad social: la máscara, y lo que constituyen sus

4. Graham Wallas (1926) llamó a esta etapa del proceso de creatividad la incubación y según su opinión el estado creativo es provocado en el hemisferio derecho sin que se manifieste aún abiertamente a lo exterior.

deseos, pensamientos, impulsos, algunos de estos reprimidos, negados o proyectados hacia otros.

El esfuerzo de aprender a erguirse, para el ser humano, es un proceso que marcará una experiencia decisiva para el comportamiento durante la vida. Experiencia que queda guardada, aunque es olvidada ante la confrontación con nuevas experiencias que ofrecen otros aprendizajes diferentes.

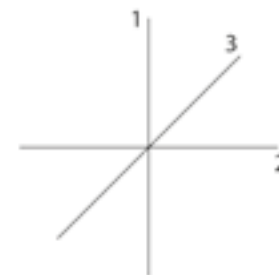
Levantar el cuerpo de la tierra, de la estabilidad, del anonimato que le ofrece esta cuando se apoya con toda su extensión en la línea horizontal o en cuatro extremidades de la condición a gatas, para poner en equilibrio toda la masa corporal con su peso, en el eje vertical que le permite la extensión de la columna vertebral, implica una gran experiencia que, una vez conseguida, desde ahí puede observar el universo de una manera diferente y con mayor amplitud. Desde la base de sustentación erguida el cuerpo humano comprende con mayor conciencia sus límites. Encuentra una parte de su identidad y se expone al entorno que le rodea en sus tres dimensiones. Entonces, desde aquí se ubica en el tiempo presente y el espacio que le corresponde para exponerse (el aquí y el ahora de los gestaltistas). Abre su pecho a la segunda y la tercera dimensión que le rodean y al hacerlo se asume como centro de acción y encuentra en su pecho su presencia, su mostrarse al mundo. Con esto amplía su comprensión del sentimiento de 'yo'.

El cuerpo en sí mismo es un enigma; hurgar en él y en su entorno lleva al actor a descubrir que su estructura es una larga cadena de dualidades en las tres dimensiones de su masa corpórea y en el espacio, que esa estructura le dispone a elegir una de las posiciones en disyuntiva: voy hacia adelante o vuelvo hacia atrás. Ir o volver, adelante o atrás, un lado u otro lado, arriba o abajo. Y en esta estructura él se ubica en el centro, desde donde debe definir quién es.

El espacio externo a sí mismo es también volumétrico. Laban (1994) plantea las tres dimensiones de la kinesfera. Lecoq (2003), en sus investigaciones sobre la pantomima⁵ presenta

la linealidad de los movimientos en las tres dimensiones del espacio, y más aún, ubican la linealidad de la tragedia (1), la comedia (2) y el drama (3).

Gráfico 1
Tres dimensiones del espacio



Realizado por Petronio Cáceres.

El espacio ofrece el camino de la acción y la relación dinámica del cuerpo con otros cuerpos. La relación dinámica señala direcciones hacia donde se orientan los impulsos, en tres ejes de concreción: espacial, temporal y presencial. En lo referente a lo espacial: arriba/abajo; adelante/atrás; un lado u otro. Son puntos que van adquiriendo sentido y estructurando una relación sintáctica y significativa. En el primer caso, ir en dirección adelante es penetrar en otra kinesfera o entrar a la esfera de la interrelación. Hall (2005) ofrece un profundo estudio respecto de la proxemia y una visión clara de las diferentes distinciones del espacio.

En la dimensión horizontal el cuerpo se abre o se cierra en dirección hacia adelante del pecho; ahí están las posibilidades de realizar materialmente las pretensiones que tiene el yo. Adelante también permite construir la noción del tiempo futuro, es lo que se acercará o a lo que el yo se acercará, inmediatamente o en un momento determinado. Por lo tanto, la orientación contraria se ubica detrás: la retirada, el retorno, la vuelta a la morada, si se trata de lo espacial; el pasado, si se refiere al tiempo.

5. Nota del editor: Petronio Cáceres no hace una diferenciación entre mimo y pantomima.

En la dimensión horizontal, con dirección de las lateralidades, están las opciones a elegir. La libertad está dada por la voluntad de optar. Si en el cuerpo en presencia se encuentra la singularidad de sí mismo, ante él se extiende el espacio en diferentes y múltiples posibilidades de elección de caminos, lo que entraña la noción de pluralidad.

En la dimensión vertical el cuerpo, en un juego entre las leyes de la gravedad y antigravedad, dirige su atención hacia arriba, va al encuentro de las holoarquías (Wilber, 1987), lo sagrado se ubica en la cima de la línea imaginaria que atraviesa el cuerpo en equilibrio y une la tierra con el cielo; continúan en orden holoárquico los valores más elevados: el respeto supremo, la ética, la dignidad humana, la valentía, la decisión y la seguridad. Hacia abajo se dirigen los impulsos que revelan sentimientos de desprotección, hasta la impotencia.

Las fuerzas del espacio externo (no solo las leyes de gravedad/antigravedad) tienen una incidencia importante en la construcción de las nociones más básicas para establecer las relaciones con el mundo y los demás. Este es el caso de las fuerzas de atracción y repulsión que ejercen los demás cuerpos sobre uno y el de uno sobre los demás. En la experiencia actoral, se descubre que estas definen la asunción de roles y estatus entre los diferentes individuos.

En la confrontación con el espacio externo, el actor, al descubrir que él en sí mismo es el centro desde donde tienen que partir los impulsos y las acciones, asume el carácter propositivo.

El primer escalón de recuerdos corresponde al reconocimiento del lugar que le espera para que lo ocupe. Vladimir Propp (2009) denomina a una de las funciones narrativas de los cuentos la función de alejamiento. En el actor esa función está dada en el momento de su toma de decisión para recorrer el camino de la entrega a la experiencia vital interna, donde el actor tiene la sensación de vivir en su cuerpo plenamente. Es el estado de presencia en el contexto. En este momento del proceso se yergue en ese “aquí y ahora” frente al vacío y desde él contempla la amplitud del mundo, donde debe optar por integrarse o huir (ac-

ciones primarias que posibilitan una amplia variedad de formas de realizarlas). Es el yo que se afirma a sí mismo, por lo que da frontalidad a ese destino, con su pecho abierto.

El otro

El individuo con su cuerpo —o en su cuerpo— no está solo. El cuerpo es un medio de relación y para saber quién es aún debe observarse en la condición de ser parte de un entorno y de un ser social. Y en general, captarse como parte de la “Gran cadena del ser” como denomina Ken Wilber (1999, p. 157) a todo el conjunto de interacciones.

Señala Peter Brook:

interpretan, inventan obras, realizan ejercicios físicos y espirituales, comparten y discuten todo lo que se pone en su camino. Por encima de todo, son una comunidad, y lo son porque tienen una función específica que da significado a su existencia comunal. Esta función es interpretar; si dejase de interpretar, el grupo se agostarí; interpretan porque el acto y el hecho de interpretar corresponde a una necesidad ampliamente compartida. Buscan dar significado a su vida y, en cierto sentido, aunque no tuvieran público, seguirían interpretando, ya que el acontecimiento teatral es la culminación y el núcleo de su búsqueda. (2001, p. 80)

En el arte del teatro el otro es vivido desde dos contextos: a) el de los actores y personajes de una obra, b) el de la relación de actores con el público y la relación actores-personajes con el público.

En la primera relación, el actor penetra en regiones de su ser integral, explorando zonas de su conciencia e inconciencia y de la conciencia colectiva. El actor es un buscador de los rastros internos del ser como persona y como ente social. Al hablar de persona Wilber coincide con la definición etimológica de la palabra:

La palabra persona viene del latín *persona*, o sea máscara usada por un personaje teatral. El latín lo tomó del etrusco, *phersuy* y este del griego (*pros* - delante) y (*opos* - cara), o sea “delante de la cara”. De esta misma palabra viene “prosopopeya”, figura estilística consistente en relatar un personaje describiendo sus

facciones y por extensión el resto de la persona. (etimologias.dechile.net/?persona)

A partir de la relación con el otro, se afirma la noción del pronombre en primera persona. Hurgar el yo exige de una actitud investigativa minuciosa y sistemática que sobresale de los límites del sí mismo, materializado en la piel. Ken Wilber (1998) explica ampliamente una cartografía del yo, en la que, al referirse a este, define los términos de sus partes componentes. El actor tiene ahí una clara descripción, muy útil para su esfuerzo en la búsqueda del personaje, con la que puede lograr el reconocimiento de la persona —máscara—, el ego, la sombra, la conciencia orgánica y a veces hasta experimentar la conciencia de la totalidad, más allá de los límites o “fronteras” de la corporalidad demarcada con la piel.

este análisis de los límites entre lo que uno es y lo que uno no es, estriba en que el individuo no solamente tiene acceso a uno, sino a muchos niveles de identidad. Tales niveles de identidad no son postulados teóricos, sino realidades observables, que cada uno puede verificar por sí mismo. (1998, p. 20)

La percepción de quién soy está directamente vinculada con la identificación que permite la relación con los demás y con el entorno, a través de comparaciones, similitudes y diferenciaciones que se establecen. Entre ellas las diferenciaciones de la actividad humana, que Vladimir Propp (2009) ha denominado las esferas de acción. De este modo, el encuentro con el cuerpo, en el espacio externo y en relación con los demás, delimita el quién soy y se define por el movimiento, por el hacer, el rol y estatus que desempeña la persona.

La situación de estar en un contexto, donde se encuentran otros seres similares, obliga al yo a realizar movimientos cargados de intención por encontrar un sitio dentro del tejido que es el grupo. Nadie puede constituirse en un ser aislado y solitario. En el intercambio auténtico no existe un Robinson Crusoe. En el yo siempre está presente la tendencia a ubicarse en el contexto

donde se encuentra, dentro del marco de los roles que están implícitamente establecidos en el grupo. El grupo acciona fuerzas para que sus miembros ocupen esos lugares (roles) y, por lo tanto, necesariamente realizarán las actividades correspondientes a las esferas de acción. Actuar en sentido contrario al rol es revolucionar o acelerar los ritmos de los procesos grupales.

La dimensión horizontal abre también las posibilidades de relación con los demás. La actividad habitual del actor es explorar el mundo interior de los seres en interrelación con el mundo externo. Pone en relación sus mundos internos con los mundos internos de los demás. De este modo encuentra la ruptura entre la conciencia del espacio orgánico (sí mismo) y el espacio interno de los otros, incluidos todos en el espacio de interrelación (externo a ellos) donde habitan. Comprende que en la vida real del espacio externo no está solo. Habitan como él y con él un enorme conjunto de seres similares y diferentes que experimentan, defienden, sienten, que compiten los mismos espacios y objetos, y que para lograrlo establecen acuerdos, más allá de cómo los cumplan o no. Construyen una mentalidad colectiva estructurada sobre bases de la dualidad: adentro/afuera, propio/ajeno, bueno/malo, fuerte/débil, señor/siervo, etc. Esta mentalidad le ha sido otorgada en su concepción, su nacimiento y durante todo el proceso de socialización y construcción de su identidad. Forma la estructura en la que se asienta el proceso de socialización: conocimiento, adaptación, identidad y sentido de pertenencia.

El teatro propone la relación básica protagonista/antagonista y cada uno de ellos recibirá el apoyo o la oposición de los seguidores de uno u otro lado, además, recibirá las designaciones que otorgan los que representan a la fuerza de la mentalidad social que sostiene la superexistencia del grupo. Esto se concreta en la realización de las gestas, las luchas, los acontecimientos y acciones de los personajes protagónicos y antagónicos (cuyas acciones determinan su calidad de sujetos u objetos del deseo); en el plano de participación se definen como ayudantes y/u oponentes; en el de comunicación: destinadores y destinatarios, en acuerdo con la teoría de Algirdas Greimas (1987).

En el espacio se evidencian las relaciones de los personajes: frente a frente está el interlocutor que puede ser un oponente, un objeto de conquista o seducción; a los lados se encuentran los ayudantes y el traidor; detrás, están los seguidores y cuidadores de la espalda; arriba los dominantes o las jerarquías; abajo los sometidos o quienes dependen de su cuidado.

La interacción permite el intercambio, la comunicación y reconocimiento entre la primera persona gramatical (yo) y la segunda (tú). El desarrollo de la comunicación lleva a la noción en referencia a acerca de algo o respecto de una tercera persona gramatical (él-ello). Si el individuo comunica sus nociones-comprobaciones respecto de otros seres referidos, el lenguaje deja de ser realista para constituirse en signos de representación, aunque los medios que utilice son los mismos: de su cuerpo —incluida su voz—, y tratándose del uso de instrumentos materiales, surge la acción como medio informativo y la imitación o descripción de la realidad, como medio de ilustración. (Lo que debe haber ocurrido con los dibujos conservados en el llamado arte prehistórico, arte arcaico o arte primitivo). Peter Brook describe elocuentemente este aspecto de la práctica investigativa:

Colocábamos a un actor frente a nosotros, le pedíamos que imaginara una situación dramática que no requiriese ningún movimiento físico, e intentábamos comprender en qué estado de ánimo se encontraba. Naturalmente era imposible, y este era el objeto del ejercicio [...] Por lo tanto trabajábamos imponiendo drásticas condiciones.

Un actor debe comunicar una idea —al principio siempre ha de ser un pensamiento o un deseo lo que debe proyectar—, pero solo tiene a su disposición, por ejemplo un dedo, un tono de voz, un grito o un silbido. (2001, p. 68)

La experiencia de haber enfrentado lo nuevo deja una huella imborrable, es cuando se descubre que la libertad y la felicidad van juntas, cuando se logra una noción, por cortos momentos, del sentido de vivir y descubrir que en el interior existen fortalezas o estados de sanación que liberan al sí mismo y que pueden ser un

‘camino de vida’. El impacto de esta comprobación es tan intenso que muchos grupos ‘han soñado’ en conformar una comunidad de vida compartida —como ocurrió en la crítica década de los sesenta, en las capitales culturales del mundo—.

Para no caer en la decadencia y el teatro mortal, es en esta etapa cuando el actor debe responder a la interrogante: ¿qué ofrecer? El primer material que tiene es de su experiencia dentro de sí mismo, alcanzada con la acción intercambio en el grupo social. Como afirma Brook la actitud es de disconformidad con lo establecido:

Negábamos la psicología, intentábamos destrozarnos las divisiones aparentemente estancas entre el hombre público y el particular, entre el hombre externo, cuya conducta está ligada a las reglas fotográficas de la vida cotidiana, que ha de sentarse por sentarse y permanecer de pie por permanecer de pie, y el hombre interno, cuya anarquía y poesía suelen expresarse solo por sus palabras. (2001, p. 66)

Para el actor, salir de la máscara social, que le determina fatalmente una identidad con el rol que le ha ofrecido la convención establecida implícitamente en el grupo de pertenencia, es el rito diario básico de su oficio. Quitarse la máscara implica una actitud de valor y una decisión de compromiso cargado de sensibilidad, entrega a lo que hace y profunda sinceridad (clave S.E.S.) para comprender los procesos de la acción, los conceptos que transpone, dejar fluir las nuevas construcciones de lenguaje que el organismo psicológico internamente pretende.

La exploración en el interior de sí mismo y en el interior de los otros seres del entorno es el escalón importante en la investigación en las artes teatrales. Corresponde a una meditación activa. Es buscar los rastros ocultos de ser seres vivos que están grabados en la memoria celular y de buscar los rastros del ser social, guardados en la memoria cultural. Este último criterio, según expresa el científico británico Richard Dawkins en su teoría de los memes, que dice: “Nada es más letal para ciertos tipos de memes que una tendencia a buscar evidencias [...]. El

mime para una fe ciega asegura su propia perpetuación por el simple e inconsciente recurso de desalentar una investigación racional” (1993, p. 258).

Confrontar el espacio implica revivir viejos ritos guardados en la memoria colectiva de los pueblos. A través de esta relación se pueden abrir experiencias de acciones y actos primales de la conformación de las sociedades.

Dentro del concepto del otro está incluido el público. Lo público contempla dos fases: el público del diario vivir y los espectadores que asisten al acto, que son el mismo en dos funciones, espacios y tiempos diferentes.

El público de la vida diaria generalmente no se interesa por el teatro pero, con sus conflictos, sus sueños, sus actos, celebraciones y ritos, con sus hábitos y sus costumbres, es la fuente de producción temática de formas de lenguajes. Es el que aporta al teatro con los arquetipos necesarios para organizar la propuesta escénica.

Brook en este sentido expresa:

La palabra “teatro” tiene muchos significados imprecisos. En la mayor parte del mundo, el teatro carece de un lugar exacto en la sociedad, de un propósito claro y solo existe en fragmentos: un teatro persigue el dinero, otro busca la gloria, este va en busca de la emoción, aquel de la política, otro busca la diversión. El actor queda atado de pies y manos, confundido y devorado por condiciones que escapan a su control. (2001, p. 31)

El público como asistente al acto es aquel a quien el actor le devuelve en lenguaje artístico el producto elaborado de los materiales recibidos. El actor entrega su acto al público y este le devuelve con aceptación o rechazo.

El teatro, entendido como sala, corresponde al espacio público determinado por Hall (2005) cuyas leyes de relación humana son fundamentadas a) en la crítica sobre la base de valoraciones radicales respecto de lo bello, lo bueno, lo correcto, y b) la competencia donde se espera lo mejor, por lo tanto la presión ejercida es mayor.

En el encuentro en el espacio teatral, el actor evoca una vez más el proceso creativo que ha venido ejerciendo en los

ensayos; por esto, este momento es equivalente a volverse a lanzar al espacio vacío, entendiéndose, sin embargo que en este momento la experiencia de lanzarse al vacío corresponde a la explosión de las formas ya gestadas durante los ensayos. Ahora el actor tiene que atreverse a mostrar públicamente la máscara, su personalidad social, ante otros individuos desconocidos que le observan.

La larga tradición del arte ha instituido formas rígidas de relación entre el actor y el público. De acuerdo con la tradición, el público se constituye en espectador, lo que implica un actante pasivo, quieto, receptor, incluso obediente, que aplaude cuando debe aplaudir y calla cuando debe callar.

Las fuerzas que actúan en el espacio son observadas y respetadas por el espectador como formas de la ficción, del juego escénico, únicamente practicado por los actores-personajes.

Por este motivo la investigación del ‘otro’ como público es una de las líneas fundamentales en la investigación teatral de los países europeos e industrializados desde mediados del siglo XX. La relación actor-personaje-público es una línea de investigación que propone cambios sustanciales en los demás elementos componentes del teatro: el espacio escénico, la dramaturgia, las técnicas de dirección y actuación, los planteamientos de lenguaje teatral.

El lenguaje teatral

El cuerpo del actor es el lápiz, y el espacio es el papel donde escribe el discurso. Esta escritura está en tiempo presente (en el aquí y ahora) y muere en el momento mismo que se expresó. Lo que significa que el cuerpo del actor responde al contacto comunicativo del momento, a la necesidad de expresión frente a algo que provoca participación comunicativa.

De la necesidad de expresión y comunicación del actor lanzado al ensayo investigativo, surgen los primeros trazos esquemáticos que hacen referencia de lo que ve, oye, manipula y siente. Para el actor investigador todo lo que haga es material de recolección, aunque inicialmente, todo lo que haga está mezclado e indefinido, es metafórico y hasta confuso, sin fronteras entre lo vivido,

lo sentido y lo pensado. El impulso expresivo es el primer agente para la construcción del discurso teatral.

El impulso se plasma en movimientos francos. Estos movimientos pueden ser realizados en dos formas: a) de forma espontánea y como respuesta realista a algo o alguien que lo estimula, y, b) con intención simbólica y constructora de lenguaje, el que moviliza la capacidad de asombro de quienes observan.

Las imágenes que se realizan pueden ser clasificadas en tres tipos: a) cargadas de convencionalismos (ilustrativas, gráficas, descriptivas, que tienden a informar con precisión fundamentalmente ideas; b) las escasamente convencionalizadas, que conllevan fundamentalmente el impulso interno como una reacción espontánea de una persona ante algo, alguien o un hecho que se presenta; c) las poéticas, realizadas con movimientos que representan lo que se quiere expresar, sin dibujar el significado. De estas, las primeras corresponden a lo que Brook ha llamado teatro mortal:

Al decir mortal no queremos decir muerto, sino algo deprimentemente activo y, por lo tanto, capaz de cambio. El primer paso hacia dicho cambio consiste en admitir el hecho sencillo, aunque desagradable, de lo que en el mundo se llama teatro es el disfraz de una palabra en otro tiempo plena de sentido. [...]

Cuando buenos actores interpretan malas comedias o revistas musicales de segunda categoría, cuando el público aplaude mediocres puestas escénicas de los clásicos simplemente porque le agradan los trajes o los cambios de decorado, o la belleza de la primera actriz, no hay nada malo en esa actitud. Sin embargo, ¿se ha tomado conciencia de lo que hay debajo del juguete que se arrastra con una cuerda? (2001, pp. 48-49)

Las segundas están relacionadas con el teatro realista. El actor se interna en la vida del personaje y su cuerpo, su voz, sus movimientos, dejan fluir los impulsos internos de esa vida, expresando la realidad o como si lo fuera cada momento de la obra.

Las terceras, fundamentalmente, además, responden al esfuerzo de búsqueda e investigación acerca de los lenguajes del

arte teatral y todos sus componentes. Corresponden al proceso mediante el cual, en la soledad del encuentro en el espacio teatral, el actor gesta el proceso de creatividad.

La acción del actor de construir lenguajes teatrales es similar a cualquier otro acto de construcciones simbólicas: crear una lengua o componer una melodía, pintar un cuadro, trazar un mapa, etc. Ninguno de ellos es la realidad, pero la representan. Equivale a una fotografía de alguien, donde la fotografía no es la persona (la realidad), únicamente la representa pero la persona es reconocida a través de la fotografía.

El discurso teatral tiene componentes como cualquier otro lenguaje. El lenguaje idiomático, por ejemplo, está conformado por sonidos, fonemas que articulados forman morfemas, a partir de estos se originan las palabras y estas causan las frases, oraciones, parlamentos enteros y discursos. De igual modo el discurso teatral tiene unidades: los impulsos-movimientos-frases simples (con distintas partes del cuerpo)-frases compuestas (con todo el cuerpo)-imágenes unitarias-imagen central.

Pero, además, a estas unidades se integra la voz como sonido con sus cualidades y con todo el sistema lingüístico que implica los campos de la pragmática, la semántica y la sintaxis (Herrero, 2006).

La imagen es una construcción que representa al concepto que está detrás de un comportamiento, de un parlamento textual o del subtexto. Brook explica con claridad este criterio:

Lo llamo teatro sagrado por abreviar, pero podría llamarse teatro de lo invisible-hecho-visible: el concepto de que el escenario es un lugar donde puede aparecer lo invisible ha hecho presa de nuestros pensamientos. Todos sabemos que la mayor parte de la vida escapa a nuestros sentidos: una explicación más convincente de las diversas artes es que nos hablan de modelos que solo podemos reconocer cuando se manifiestan en formas de ritmos o figuras. (2001, p. 51)

El Teatro Experimental de la Casa de la Cultura Ecuatoriana, en los años setenta, optó por trabajar bajo la dirección

de Pascal Monod, un tema histórico respecto a la conquista del Reino de Quito.

Después de numerosos ensayos preparatorios sobre una misma escena: la entrega de la Biblia por parte del cura Valverde al inca Atahualpa, que no comprendió “los curiosos argumentos con que el religioso quiso establecer [...] sobre nociones acerca de la Trinidad, si como dice Garcilaso, el intérprete Felipillo le explicó este misterio diciéndole que los cristianos creían en tres dioses y un Dios que hacían cuatro” (Prescott, 1955, p. 268), el director propuso la imagen (incubada en el proceso creativo) que contenía como concepto central la pretensión colonizadora española de cambiar la mentalidad (la visión del mundo) del pueblo indígena. En esta imagen se podía ‘ver’ a Valverde acercándose al inca vendado los ojos, tomarle con una mano por el cabello y con la otra introducir sus dedos violentamente en los ojos tapados y con la misma energía arrancar una tela rojo sangre, a la que arrojaba a la tierra, mientras decía el texto referente a la trinidad cristiana. La imagen dice por sí sola el contenido oculto, lo que Brook llama lo invisible.

Las imágenes unitarias en el teatro son percibidas por el público e internalizadas y los conceptos que las sustentan agitan las comprensiones respecto de una situación análoga que el observador ha vivido, de la que no ha logrado aún una explicación precisa y consciente de su significado. Esta captación provoca el descubrimiento clarificador de su experiencia (comprensión total), que abarca todos los elementos organizados de forma simultánea y se produce en un acto súbito.

La imagen central reúne a las unitarias y es captada en un proceso racional (se puede decir leída) de forma paratáctica durante la presentación de la obra. Las imágenes unitarias están vinculadas entre sí dentro de la llamada imagen central, originando una progresión de sentido, por lo que tienen un carácter dinámico interno. Por este funcionamiento se le puede denominar imagen dinámica. Que no corresponde con la acción externa, lo que significa que, no porque en el arte teatral haya movimiento, el suceso visual sea una imagen dinámica.

Concluyendo, se puede decir que, en la práctica teatral, los montajes que realizan los grupos se internan, con distintas profundidades y niveles de conciencia, en el campo subjetivo: en el mundo del yo (‘mi gesto personal’) y del nosotros (los gestos culturales). Desde este potencial el salto a la investigación requiere ser organizado, ejecutado, comprobado y puesto a consideración de la comunidad para su debate y para obtener el producto descrito, clasificado, sistematizado y organizado objetivamente.

Wilber (1999) identifica tres modos de investigación: sensorial (empírico-analítica), simbólico (fenoménico-mental) y espiritual (trascendental). De estos, en la actualidad y en forma general, en el teatro, el segundo es puesto en ejercicio. Sin embargo, como afirma Wilber, son las realidades de los datos los que conducen a la garantizar la consecución de los objetivos. Para esto, nos dice que la investigación sensorial “es un monólogo (un investigador simbolizante contempla un suceso no simbólico)” en cambio el modo simbólico “es un diálogo (un investigador simbolizante contempla otro suceso simbólico)”.

La investigación empírico-analítica puede realizarse sin dialogar con el objeto de su investigación. Ningún científico empírico, por ejemplo, habla con los electrones, el plástico, las moléculas, los protozoos, los helechos o lo que sea, porque está estudiando entidades preverbales, pero el verdadero campo de acción de la investigación fenomenológico-mental es un intercambio de comunicación, una relación intersubjetiva e intersimbólica (lenguaje y lógica). [...] Así pues, cualquier ciencia que hable con el sujeto de investigación no es empírica (monológica) sino fenomenológica (dialógica). (1999, pp. 75-76)

De lo que se comprende que el ejercicio de investigación en el arte se puede ubicar fundamentalmente en el modo de investigación simbólico, como lo están la lingüística, la filosofía, la matemática, la psicología, la sociología.

La investigación artística exige el rigor de quien se sumerge en el espacio psicológico mental; explora y profundiza en los sueños, en el reino de la imaginación, la identidad, las máscaras

psicológicas, la intersubjetividad; aunque en él no cabe hacer mediciones físicas. Como afirma Wilber: “Este espacio es más sutil y trascendente que el espacio físico” (1999, p. 105). El gran recorrido del actor que investiga su propio descubrimiento es una labor de inteligencia que en principio recae sobre sí mismo. Y como cualquier investigador, de la ciencia o del espíritu, cultiva una disciplina y con ella, únicamente, rebasa los límites de lo conocido y de la obediencia a lo establecido.

La investigación en el arte teatral se basa en dos métodos generales: la observación participante, que sumerge vivencialmente al sujeto en el mundo del gesto cultural, y el método de la improvisación, que permite poner al sujeto ante situaciones de exteriorización de sus impulsos en busca de respuestas, en búsqueda de la aprehensión intuitiva.

Referencias

- Adhikara Yoga, Escuela de Hatha Yoga en Lima - Perú. (2011). Shiva Nataraja, el Señor de la danza. <http://adhikarayoga.blogspot.com/2013/06/shiva-nataraja-el-senor-de-la-danza.html/>.
- Brook, P. (2001). *El espacio vacío*. Arte y técnica del teatro. Barcelona: Península S. A., Ediciones de Bolsillo.
- Dawkins, R. (1993). *El gen egoísta*. Barcelona: Salvat.
- Feldenkrais, M. (2009). *Autoconciencia por el movimiento*. Barcelona: Paidós.
- Greimas, A. J. (1987). *Semántica estructural*. Madrid: Gredos.
- Hall, Edward T. (2005). *La dimensión oculta*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Haro Licer, J. (2008). Del Big Bang al Chanel nº5. *Ontology Studies* 8, 135-136.
- Herrero, J. (2006). *Teorías de la pragmática de lingüística textual y de análisis de discurso*. Castilla-La Mancha: Universidad de Castilla-La Mancha.
- <http://etimologias.dechile.net/?concepto/>.
- <http://etimologias.dechile.net/?persona/>.
- <http://etimologias.dechile.net/?arte/>.
- Jung, C. J. (2002). *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*. Obra completa, volumen 9/I: Madrid: Trotta.
- Laban, R. (1994). *Danza educativa moderna*. Barcelona: Paidós.
- Lecoq, J. (2003). *El cuerpo poético. Una pedagogía de la creación teatral*. Barcelona: Alba Editorial S.L.U.
- Prescott, G. (1855). *Historia de la conquista del Perú*. Buenos Aires: Imán.
- Propp, V. (2009). *Morfología del cuento*. Madrid: Akal.
- Rousseau, J. J. (1984). *Ensayo sobre el origen de las lenguas*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.
- Wallas, G. (1926). *El arte del pensamiento*. Estados Unidos: Solis Press.
- Wilber, K. (2007). *Breve historia de todas las cosas*. Barcelona: Kairós.
- . (1999). *Los tres ojos del conocimiento*. Barcelona: Kairós.
- . (1998). *La conciencia sin fronteras*. Barcelona: Kairós.
- . (1987). *El paradigma holográfico*. Barcelona: Kairós.

La postura en el lenguaje del cuerpo humano



El cuerpo tiene varios canales para expresarse y con ellos se han elaborado códigos (verbales y no verbales). En los códigos no verbales se distinguen los corporales (posturales, posicionales y gestuales), los espaciales (ubicaciones: distancias y niveles), los objetales, los de contacto, los sonoros. Todos los canales se relacionan y conforman un tejido: el lenguaje, y operan simultáneamente, unas veces, otras, alternativamente, o de forma complementaria.

En el cuerpo se experimentan sensaciones, emociones, imágenes, ideas, que se expresan en el espacio, volumétrico también, lo que constituye la esfera vital de la interacción. Por lo tanto, el canal corporal se manifiesta en el espacio, similar al lápiz de un escritor con el que dibuja las grafías en un papel, o a un color con el que pinta el artista sobre un lienzo.

El canal corporal tiene su asiento en la postura. Es decir, la postura es la base donde se realizan los gestos, los movimientos y las acciones, con los que se plasma la expresión, por donde la energía de la vida transita. Cuando no presentan nudos, obstáculos o bloqueos que impidan su paso, los cuerpos libres se abren y florecen, porque son la expresión de esa libertad. La energía de la vida va siempre hacia la progresión, hacia la prosperidad. Esta se manifiesta en la forma que le posibilita cada estructura corporal de los seres que pueblan el universo, por lo que su gama alcanza una gran diversidad. En los seres humanos las estructuras ósea, muscular, nerviosa, sanguínea, han evolucionado hasta la forma que conocemos, para que alcancen los niveles más altos de la progresión.

El cuerpo humano está dispuesto anatómicamente para lograr la realización del principio de apertura-cerramiento, en las tres dimensiones: altura, lateralidad y dimensión ántero-posterior, para lo que las articulaciones contiguas realizan flexiones en direcciones contrarias: cabeza adelante-cadera atrás; rodillas adelante-talones atrás, puntas adelante, y apoyadas en las dos lateralidades que equilibran los pesos.

De esta forma, en el cuerpo contraído, en cuclillas, quedan los pesos repartidos de adelante-atrás de la línea perpendicular del eje de equilibrio que atraviesa, del tope de la cabeza hasta los dedos y los lóbulos de los pies.

Sustentaciones corporales y formas posturales

Comúnmente, el peso es considerado como un indicador de estado de salud, de edad, de estatura de la persona, de volumen, sin embargo, es necesario destacar que además posibilita vivir una importante experiencia: sentir la relación con la tierra y la pertenencia del ser humano a un territorio. La tierra es el soporte de los cuerpos que se asientan sobre ella. En cierta forma ella los cobija y hasta los protege. Les brinda alimento y les da residencia. La tierra es la casa, la mansión¹, aún más, es la matriz donde se modela la esfera vital de cada persona, por lo que todos los pueblos le han personificado como una deidad y le han designado un nombre: Tellus, en la cultura romana, Gea y Rea, denominaciones griegas, en Anatolia, Cibeles, la Ki sumeria, de Mesopotamia la Kebat hurrita o Kepa.

Carl Gustav Jung [...] sugirió que la madre arquetípica era una parte del inconsciente colectivo de todos los humanos y varios estudiantes jungianos, como Erich Neumann y Ernest Whitmont, han argumentado que dicho arquetipo apuntala muchas mitologías y precede a la imagen del padre en dichos sistemas religiosos. Tales especulaciones ayudan a explicar la universalidad de esta imaginaria de diosa madre. (https://www.academia.edu/24087177/DE_LA_LUZ_Y_DE_LAS_SOMBRAS)

Como cualquier cuerpo cargado de energía, el cuerpo humano permanentemente 'hace tierra', se conecta con ella y, de acuerdo con el modo de contacto, se afirma a sí mismo. Esta es una experiencia percibida por sensaciones de identidad. Mediante los sentimientos de identidad y pertenencia, el ser asume el derecho y la defensa a su existencia y a la vida. Todo esto, antes de proyectarse cultural y socialmente, como dueño del espacio y en dirección al poder y la explotación, porque la pertenencia no tiene el mismo sentido de la apropiación, como propone Marcel Detienne: "la autoctonía es una forma de 'marcar territorio' apropiándose del espacio" (2005, p. 13). La apropiación es un proceso histórico social posterior a la vinculación del hombre y la naturaleza, como lo demuestra el siguiente argumento:

Me ha tocado la fortuna de haber sido sembrado en esta bella tierra, a la que se me enseñó a respetar, amar y preservar, mis raíces son TLAHUIKATL, mi linaje me ha sido sembrado y recordado por mi familia que es TLAHUIKAYOTL, mi identidad es ANAHUAKATL, he aprendido y comprendido que mis abuelos viven en mí, a través de mis actos, así como yo viviré en los futuros ANAHUAKAMEH que vivirán y amarán la misma tierra, a la que los abuelos nos han enseñado a llamar TONANTZIN TLALLI ANAHUAK.

Para nosotros, como nación y como pueblo, no es nuevo esto de tratar con la ambición del hombre blanco, nuestros abuelos ya muchas veces han tenido que pelear para detener la ambición y terquedad de los gobernantes que piensan que la tierra es suya. No señores, se nos ha enseñado mucho a amar a nuestra madre tierra y también se nos ha enseñado mucho a defenderla, nosotros, NO nos preparamos para morir por nuestra causa, nosotros nos preparamos para VIVIR y luchar por ella pero tampoco tenemos miedo a morir, así mismo como nos lo han enseñado todos nuestros héroes y líderes sociales que han estado en diferente tiempo al frente de los grupos de resistencia y libertad de nuestros pueblos. (<https://pycp.foro.es/org/t955-amo-a-mi-madre-tierra-ni-tlazohtli-tonantzin-tlalli>).

1. La palabra *mansio* deriva del verbo *manere* que significa quedarse, permanecer.

Le propicia también la pertenencia al grupo social, a la nación, la patria, la familia, los ancestros, por lo tanto, a la historia y a un nombre que le corresponde a cada individuo.

En su función primordial, la relación con la tierra se refiere a la relación que establece el hombre respecto al modo de realizar el flujo de la vida, que recorre de la tierra a los seres vivos y de estos al espacio infinito. Esta función se expresa en cuatro modos naturales de asentamiento: tendido totalmente, a gatas, sentado, y erguido; que son los estadios del recorrido de aprendizaje, comprensión del mundo y florecimiento de la energía. A estos cuatro modos de asentamiento o bases de sustentación, les corresponden diferentes puntos corporales de articulación, modos de activación, experiencias sensoriales.

Durante su existencia el cuerpo humano realiza un recorrido que le ofrece un cúmulo de experiencias importantes. En este recorrido, desde el recostado, va adquiriendo y conquistando de manera activa y práctica la conciencia de la linealidad, primero; luego, de la superficie y, finalmente el volumen corporal y del espacio que lo rodea. Es decir, reconocida ya la línea de tierra, le sigue el conocimiento del espacio en su proyección transversal sobre la misma horizontal (que con el gateo, explora activamente en dirección antero-posterior), para culminar en el reconocimiento del espacio en sentido vertical o altura, que se extiende al infinito.

1. Tendido total

En la primera la atracción de la tierra ejerce toda su acción. El hombre está entregado absolutamente a ella. Se refiere a un hombre abandonado a la ley de la gravedad, sea porque nada puede hacer contra ella o porque quiere dejar en 'manos' de la tierra la responsabilidad de sostenerse —sintiendo el placer y la confianza sin realizar esfuerzo alguno—, por caída o simplemente por muerte.

En la sustentación de tendido, se identifican básicamente tres formas posturales: en disposición supina, en pronación y ladeada. En los talleres de expresión corporal se han verificado estos modos de contacto con la tierra. He aquí el relato de lo ocurrido a

un participante: (laboratorio corporal realizado con estudiantes de tercer año de Teatro en 1993).

R., un joven de veintidós años, lleno de tensiones musculares, realizaba con sus compañeros, el ejercicio táctil de percibir el suelo con su piel y las zonas cóncavas de su cuerpo, antes de levantarse para percibir el aire con las mismas. Cuando todos habían alcanzado el nivel del erguido, a pesar de las sugerencias de contactarse con el aire, él se negó a hacerlo, quedándose afianzado del piso en posición prona y llorando incontinentemente.

Cuando, sentados y formando un círculo, cada participante compartía su experiencia, R. quiso expresarse, para lo cual, dio la espalda a sus compañeros y habló de sus sentimientos de culpa por las cosas que hacía habitualmente y explicó los orígenes de sus prácticas, realizadas clandestinamente y vividas por él como actos inmorales, que jamás había revelado ni siquiera a su madre, a quien habría querido contarle en el mismo momento que sintió su desmoronamiento personal.

¿Qué significaba para él el piso? Primero un apoyo, un medio en el que podía confiar y en el que se podía refugiarse, ocultarse de la vista de los demás. (De similar forma a como un niño se tapa los ojos y cree que los demás no le ven, R., tendido en el suelo boca abajo, se ocultaba de los demás). Pero, "¡Por más que esconda su cabeza bajo una almohada la gente termina encontrándole!" (Wilber, 1995, p. 235). El piso significaba la ausencia de su madre en los momentos más apremiantes, que más necesitaba de ella.

Segundo: era la manifestación de su caída, de haber llegado al lugar más bajo dentro de su escala de valores. R. había sido de niño abusado sexualmente por un amigo más grande y, según su expresión, esto no le daba valor para erguirse libremente.

Son dos los sentidos que nos permiten entender la relación de todo el cuerpo con la tierra: el uno, la búsqueda de protección y seguridad; la otra, el sentimiento de fracaso y hasta el miedo a la muerte, como afirma Alexander Lowen.

Las tres formas posturales de sustentación (supina, en pronación, ladeada) pueden identificarse de la siguiente manera:

En cuanto a la situación placentera del cuerpo recostado en posición supina, se articula en las regiones occipital, vertebral con los grandes músculos de la espalda: romboide mayor y trapecio, la fascia toraxcolumbar, el dorsal grande y las extremidades, músculos gastrocnemios y gemelos hasta el talón. En esta forma se trata de un cuerpo abierto a la altura infinita del espacio. Desde ahí reposa y contempla el universo. Implica una disposición de aceptación a lo alto e inmenso del kosmos² y la aceptación de su proporcionalidad. Tiene un sentido de integración del cuerpo y el sí mismo como parte de la totalidad. Esta disposición permite la satisfacción y el placer de la contemplación. Es el signo de la confianza al contexto, en el que se puede descansar, sin riesgos ni amenazas.

La forma postural en pronación es cerrada al cosmos, la frontalidad del cuerpo se dirige a la tierra y cierra con ella un circuito de relación energética. La misma respiración hace un círculo entre el recostado y el lecho, que se articula en el contacto de la tierra con la facialidad, la región pectoral con sus músculos, los abdominales y las extremidades con los músculos internos: los aductores, sartorio y vastos internos y externos. Corresponde a la intimidad, el recogimiento, el secreto. Muchas veces están de por medio los recuerdos dolorosos.

La forma postural ladeada es intermedia, es una transición entre abrirse o cerrarse. En esta forma los oídos están semidispuestos a escuchar.

En la sustentación total, se experimentan los movimientos del cuerpo que surgen desde la pelvis. Este importante segmento corporal, al estar ubicado en el centro del cuerpo, constituye el motor de los impulsos motrices primordiales. A partir de este, la energía

motriz se transmite en dos direcciones: hacia las extremidades inferiores y en dirección contraria: hacia el torso, combinados con los movimientos ondulantes de la columna vertebral.

El primer movimiento primordial propio de esta forma de sustentación es el movimiento de flagelo o de reptil. Otra forma característica de desplazamiento es el rodado lateral, que también está provocado por la pelvis. Los giros de los niños, al cambiar de posición supina a pronación, son un claro ejemplo del dominio pélvico en el inicio motriz. Una tercera forma de movimiento ocurre en el desplazamiento por tracción, se ponen en ejercicio las articulaciones de las extremidades, que han aprendido ya a realizar el esfuerzo que requiere la locomoción.

El desplazamiento desde esta base de sustentación se motiva en la necesidad corporal de exploración del plano horizontal. En esta, fundamentalmente, el sentido del tacto, distribuido en toda la piel, está muy desarrollado.

El movimiento constituye la principal ocupación del sistema nervioso porque no podemos ejercitar los sentidos, el sentimiento ni el pensamiento en ausencia de una serie de acciones polifacéticas y sutiles que el cerebro ejecuta para sostener el cuerpo contra la fuerza de la gravedad; necesitamos saber al mismo tiempo dónde estamos y en qué posición. Para conocer nuestra posición, dentro del campo de gravedad, en relación con otros cuerpos, o para modificarla, debemos recurrir a nuestros sentidos y a nuestras facultades del sentimiento y el pensamiento. (Feldenkrais, 1985, p. 43)

2. Sentado

En el contacto irrenunciable de los cuerpos con la tierra, sin embargo, a la vez que se experimenta el peso del asentamiento debido a la atracción de la madre tierra, el ser humano percibe otra sensación, que se origina como reacción aparente del cuerpo a la acción terrestre, y que va en dirección contraria: la tendencia a la elevación. Es aparente porque la elevación es la continuación del mismo flujo de la vida que sigue en dirección al kosmos, como señala Wilber, y que determina que el hombre avance en su camino de evolución.

2. Ken Wilber hace la diferencia entre cosmos y kosmos. En su libro *Breve historia de todas las cosas* el entrevistador le anima a examinar: “tres grandes dominios a los que usted denomina materia (cosmos), vida (o biosfera) y mente (o noosfera) y a los que, en conjunto, se refiere con el término ‘kosmos’”. A lo que Wilber le responde: Sí, fueron los pitagóricos quienes acuñaron el término ‘kosmos’, un término que nosotros solemos traducir como cosmos. Pero su significado original no era el que le damos hoy en día cuando hablamos de ‘cosmos’ o del ‘universo’ como unidad exclusivamente física, sino a la naturaleza y el proceso pautado de todos los dominios de la existencia, desde la materia hasta la mente y, desde esta, hasta Dios”.

De ahí tenemos al hombre sentado sobre sus isquiones, que es la segunda forma de asentamiento en la tierra³. Esta es la manifestación de la tendencia hacia la vertical y su acción por conquistarla, aunque todavía conserva una base de sustentación bastante amplia que le limita experimentar su autonomía.

El cuerpo sentado es un cuerpo sin posibilidad de desplazamiento, aunque está dispuesto a la participación, por lo tanto, es una sustentación transitoria que asienta el peso sobre los isquiones fundamentalmente.

Las formas posturales características son:

- De tendencia al recostado, que es de función descanso y no participativa. La actitud que motiva es el reposo, de forma similar al recostado en posición supina,
- La forma equilibrada permite desarrollar las actitudes de confianza y la sociabilidad. Esta confianza, teniendo en cuenta que es una sustentación temporal, en los adultos se transforma en la hospitalidad, como un signo de relación con el 'otro'. El cuerpo sentado apoya el desarrollo del compartir como actividad y abre el círculo de comunicación con los otros. Por lo tanto, el sentido auditivo es el que predomina. Las manos desarrollan funciones y destrezas mediante el dominio de la delicadeza de la motricidad (habilidad para tomar los objetos, construir objetos con las manos, contactarse consigo mismo, elaborar gestos expresivos y de comunicación, topar y relacionarse táctilmente).
- La tercera forma postural es la forma baja, decaída. El cuerpo tiende a ir hacia la tierra como búsqueda de apoyo. Se vincula directamente con sentimientos depresivos, por lo tanto, provoca la quietud, el estacionamiento, la inactividad. Es una forma de cerrarse a las experiencias de la realidad. Los sentidos se proyectan a lo propioceptivo y los recuerdos dolorosos.

3. A gatas

Desde el recostado, el esfuerzo pélvico lleva a encontrar la posición prona sobre las cuatro extremidades: el gateo. Hay un esfuer-

zo muscular de estos últimos segmentos por mantener sosteniendo el peso del dorso y la cadera. El apoyo en cuatro puntos significa haber encontrado la base mínima de sustentación que reparte el peso en forma equitativa, dejando repartido entre la parte anterior y posterior y entre cada una de las lateralidades.

La pelvis sigue siendo el segmento impulsor del movimiento. La marcha está determinada por este. Aunque el desplazamiento (generalmente adelante-atrás) recibe un apoyo importante del paso del peso corporal, de una lateralidad a otra, con alternancia de sus extremidades. En la marcha las extremidades inferiores, que tienen la fuerza ejecutora, reciben la ayuda de las extremidades superiores, con mayor destreza táctil, encargadas de dar la dirección y el sentido de alerta (a veces el freno, cuando fuera necesario) para realizar el desplazamiento. Es la forma postural del cuadrúpedo que establece una relación, además de la tierra a través de sus extremidades, con el espacio aéreo, de manera fronto-lateral.

Cada vez el cuerpo ha ido desprendiéndose del suelo, las zonas corporales ventrales van siempre paralelas a la tierra, lo que hace que, a pesar de su despegue y la autonomía que conquista, el cuerpo no pierda el contacto con ella, aunque la noción acerca de esta toma un giro: la tendencia a la territorialidad. El cuerpo explora lugares desconocidos, que se ubican adelante, pero reconoce los espacios posteriores con los que se ha familiarizado y los defiende. El sentido de la cueva protectora se acentúa, el refugio reemplaza a la madre tierra. Afuera está la cacería, el riesgo, el bosque, como lo llama Bollnow (1969).

Para esta forma de vida, el cuerpo está capacitado a manejar los movimientos precisos acordes a las situaciones básicas que se presentan: estado de simetría, de defensa y de acecho. Para lo cual, la columna articula las posturas que sostiene, o bien los pesos compensados, arqueados o cóncavos.

La relación, fundamentalmente, se realiza a través de los sentidos táctil, olfativo y auditivo, que le dan el sentido de orientación y le afianzan en su pertenencia al medio.

Son tres formas posturales las que se distinguen: de pesos balanceados, que corresponde a un cuerpo dispuesto a avanzar

3. Generalmente al infante se le coloca sentado a los cinco o seis meses de nacido, antes de que él adquiera, por sí mismo, la destreza para hacerlo.

hacia delante, es un cuerpo que se desenvuelve con libertad; el arqueado, que es un cuerpo hiperatento, inquieto, agresivo, que responde al contexto con irritación; el cóncavo, con la curvatura de la columna y la cabeza baja, que corresponde a una actitud sumisa, lenta, sin iniciativas propias.

4. El erguido

La necesidad de ver más lejos para conquistar o dominar mayor espacio exige que se manejen los niveles topográficos del territorio. Ahora sí el espacio circundante familiarizado adquiere sentido de propiedad. La lucha por el dominio es reconocible. El dominio le da seguridad al cuerpo. Este primer ascenso en la línea vertical, por propia impulsión, está vinculado con la necesidad de autonomía y dominio.

La sustentación sobre los dos pies es el logro mayor del cuerpo. Llegar a su dominio ha sido producto de un largo esfuerzo, que, como experiencia vital, el adulto ha ido olvidando o guardando en su inconsciente. Es la gran aventura del riesgo de caer o alcanzar el dominio de la vertical, sobre la base de sustentación mínima: apenas dos pies, cuya estructura está organizada para otorgar esta facultad. Como expreso en algunos materiales de clase:

Todo cuerpo está diseñado para funcionar de manera armónica, más allá de la voluntad humana. Erguirse armónicamente significa asentarse aprovechando la pulsión de la tierra, con seguridad, confianza y firmeza. “Cuanto menos interviene la voluntad en un movimiento, tanto más espontáneo y gracioso resulta” (Lowen, 1993, p. 69).

Los pies juntos tienen la forma de una ventosa que permite sostener el equilibrio mediante el juego motriz para el cambio de pesos adelante-atrás y a un lado y otro, juego que es necesario, además, para producir el impulso de la marcha. La forma de un solo pie equivale a una media luna que se traza por la curvatura del borde exterior, la curvatura de borde interior y la curvatura anterior (debajo de los dedos).

Gráfico 2
Sustentación del cuerpo erguido



Realizado por Petronio Cáceres.

La construcción de sus superficies móviles indica que su funcionamiento solo es provechoso si el funcionamiento principal se limita a una sola línea direccional, hacia delante y hacia atrás. Un verdadero movimiento hacia delante y hacia atrás solo es posible en una articulación simétricamente equilibrada. Dentro de la mayor extensión del posible movimiento, hay una línea de menor esfuerzo, dada por la posición y la dirección ‘cómodas’ y ‘naturales’. Para mantenerlas no se desperdicia energía vital ni se necesita esfuerzo alguno. Sea consciente o inconsciente. (Rolf, 1994, p. 53)

Esta disposición anatómica posibilita a los dos pies que realicen solidariamente todo el trabajo de sustentación del erguido, ayudados por los músculos que sostienen el peso en dirección contraria a la fuerza gravitatoria.

Existen grupos musculares que se oponen a la acción de la gravedad, estos son los llamados músculos antigravitatorios o posturales y que se encargan, en el caso del hombre, de mantener la posición erguida. Están constantemente requeridos durante la estación bípeda, y son resistentes al agotamiento. Estos músculos se ubican: en la cara posterior de la pierna, evitando la flexión del tobillo; en la cara anterior del muslo

evitando la flexión de la rodilla y en la cara posterior del tronco, evitando la flexión del tronco. (http://www7.uc.cl/sw_educ/anatnorm/alocomot/htm/34.htm)

El esfuerzo por mantenerse en equilibrio es una aventura que el ser humano ha ido olvidando conforme el cuerpo ha llegado a la automatización de la destreza. Habrá sido, al inicio, un riesgo similar a la que puede experimentar una persona neófita, que por primera vez pretende cruzar una barra de equilibrismo. En estas vivencias pueden haber surgido los miedos a las caídas, recuerdos de algún dolor y hasta la idea de peligro de perder la vida. Lograr la automatización de poder mantenerse erguido significa la superación de todas las posibilidades negativas señaladas, sin embargo, el olvido está presente.

El cuerpo equilibrado en todos los puntos se mueve libremente. A medida que las piernas y sus articulaciones se aproximan al estado de equilibrio, las pautas musculares y de distribución de los pesos se integran. Todo movimiento corporal se origina en una acción dual. En cualquier momento, el movimiento resulta de la acción de pares de músculos: el que se mueve, o agonista, y el que lo equilibra o antagonista. (Sería más realista considerar que ambos forman una unidad cooperativa y no una pareja de antagonistas.) El equilibrio se produce cuando la pareja agonista-antagonista ejerce igual grado de tracción, cada uno en su propia dirección. Los músculos emparejados de forma adecuada tienen una fuerza y flexibilidad similares. (Rolf, 1994, pp. 59, 60)

Elevar la columna desde las vértebras lumbares a las dorsales y cervicales, con una base de sustentación segura, implica una capacidad importante. Quien está erguido tiene un campo de visión desde un nivel superior, que le permite un mayor alcance espacial y dominio a la distancia.

Erguir la columna es culminar con el desenrollo de la energía contenida en la postura fetal, característica de la etapa intrauterina. Implica abrir la compuerta de la gran concavidad frontal del cuerpo y exponerla a un espacio exterior, más allá de la esfera

personal, en el que se descubre al 'otro' en las mismas condiciones 'mías'. Es el espacio donde no solo estoy 'Yo'. La gran concavidad frontal cerrada, guarda el calor, la fuerza magnética, que son energía, y es lo que, en la interrelación con el contexto y los demás, al abrirse se entrega y/o se recibe.

Gráfico 3
Tronco erguido



Realizado por Petronio Cáceres.

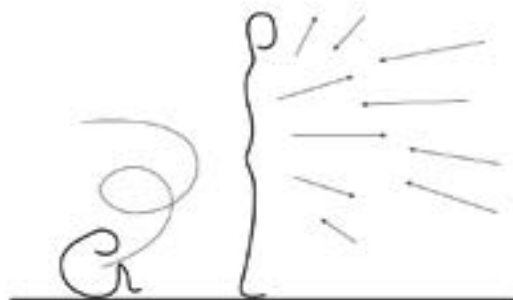
La relación directa ya no es solo con la tierra que 'me' sostiene como madre protectora, por una mínima porción del cuerpo: las plantas de los pies; pues, a partir del erguido, el 'yo' inicia su camino de autonomía. Con lo que dos nuevas fuerzas intensifican su influjo: la fuerza antigravitatoria y la fuerza de interacción con el contexto.

¿La fuerza antigravitatoria hacia dónde nos impulsa? A la búsqueda de lo inexplicable, de los principios de la existencia, que en los pensamientos místicos se refiere a lo sublime y en la ciencia al conocimiento. Con la incidencia de la fuerza de interacción ¿qué es lo que busca el cuerpo humano? Se podría decir que es la completitud, el sentirse integrado totalmente al contexto. Es encontrarse con el otro y formar una unidad, ya que el otro es semejante a sí mismo. Este encuentro, que genera un dar y recibir, conduce a la experiencia de la felicidad, la libertad, la plenitud.

El cuerpo humano está estructurado para desenvolverse en estos dos sentidos a través del movimiento. Para lo que la forma en arcos de la columna permite el paso de la energía que determina distintos tipos de movimientos. De similar manera que, cuando se pulsa una cuerda templada, esta produce movimientos ondulados, en estos movimientos se distinguen “puntos que no vibran (nodos), y que permanecen inmóviles, es decir, son estacionarios, mientras que otros (vientres o antinodos) lo hacen con una amplitud de vibración máxima” (Rojas, 2012, Anexo XVI).

Como una saeta, el cuerpo erguido del humano está diseñado para salir de su eje de equilibrio, impulsado por las fuerzas de interacción y antigravitacional.

Gráfico 4
Abrirse, dar y recibir



Realizado por Petronio Cáceres.

La interacción con el contexto le abre el camino que debe recorrer en su vida. Le permite ver el horizonte. Le otorga el poder de organizar el mundo que le rodea: de poner nombres a las cosas; de tomar con sus manos lo que le ofrecen y dar algo de sí; de transformar las cosas y de construir otras. De mirar más lejos, diferenciarse e identificarse con los demás y el entorno y realizar sueños, ilusiones, ideas e ideales. Sin embargo, cuando se han fijado obstáculos en los cuerpos humanos,

la energía se manifiesta formando moldes de comportamiento: corazas y máscaras.

El cuerpo erguido posibilita sentir el eje perpendicular a la tierra en el que puede girar sobre sí mismo en 360 grados, con lo que consigue la mayor amplitud del campo visual y que posibilita contemplar las distancias más lejanas en diferentes direcciones del espacio volumétrico: arriba, abajo, adelante atrás, a un lado y a otro. Posición desde la que se facilita mantener diferentes formas de relaciones con el contexto y con los demás. El cuerpo erguido es la estructuración más solvente para el señorío de la naturaleza

Se concentran en él todas las formas posturales que se han grabado como respuesta o reacción corporal de las relaciones con el contexto y los demás, experimentadas desde la infancia. Esto es lo que para la vegetoterapia y los bioenergéticos, se denomina la coraza corporal (Lowen, 1983). El ser humano, para su desenvolvimiento, necesita aprender y automatizar los movimientos y las posturas corporales.

Posturas⁴ básicas

Se dijo ya que el cuerpo es volumétrico, igual que el espacio, por lo que el cuerpo ‘escribe’ y es ‘leído’ (comprendido por el otro) en tres planos, es decir, volumétricamente. La dimensión vertical establece niveles; la horizontal, conformada por el plano lateral y por el de profundidad. Estos tres planos para la comunicación implican importantes y sutiles diferencias actitudinales.

En la tridimensionalidad del espacio es donde el cuerpo humano configura las pautas posturales. De ahí, las posturas primordiales en el cubo que rodea al cuerpo, proyectan el impulso del contacto, cada una a un plano del volumen.

4. La Dra. Orlic, profesora de educación gestual del Centro de Reeducción Profesional Vivre y del Instituto de Psiquiatría La Rochefoucauld, propone seis movimientos que denomina fundamentales y que considera que son los que sintetizan “las proyecciones máximas del cuerpo en el espacio”. Son tomados de la observación de las estatuarias de diferentes culturas: egipcias, budistas, cristianas, griegas. Los seis movimientos propuestos por la Dra. Orlic, en combinación práctica con las danzas primales que la Escuela de Psicología Transpersonal practica, son la base de los planteamientos realizados en el presente documento.

Para ello, el cuerpo se extiende o abre hacia la vertical, en unos casos, en otros en el sentido horizontal, que puede ser en dirección lateral, en otros más en dirección anterior-posterior y en muchas ocasiones en la combinación de estas tres ejes, con lo que obtienen once posturas primordiales, además de sus variables, y que representan un sistema de escritura corpóreo-espacial. En el eje vertical se expresan, en general, las actitudes del poder-grandeza/sumisión-humildad, lo abstracto/lo concreto, con una amplia gama de subactitudes. En la horizontal, las relaciones con el entorno cercano y lejano.

Las posturas primordiales se experimentan a partir de la combinación del grupo tronco-cabeza, con las aperturas y cerramientos de las extremidades: las manos y brazos que buscan el contacto con algo, alguien o consigo mismo, y las piernas que tienden a dirigirse hacia el objeto de aprehensión. Estas posturas ponen en conexión al individuo, consigo mismo, tanto como con el espacio y las convenciones que implícitamente se han adquirido sobre este.

Son disposiciones corporales regidas por ‘el principio abierto-cerrado’ al que los cuerpos humanos acuden como respuestas a situaciones vitales que se presentan de manera ocasional y extraordinaria. Estas posturas primordiales son las matrices donde se conservan las “semillas actitudinales” más remotas del flujo vital. Para experimentarlas el cuerpo debe apartarse de las posturas de coraza, es decir, conscientemente deponer las tensiones propias de los encubrimientos corporales.

La experimentación se fundamenta en dejar fluir libremente las energías que están presentes en el tono muscular. El cuerpo humano de cualquier persona adulta contiene todas las experiencias del proceso evolutivo íntegro del universo desde su formación y suyo mismo. El cuerpo humano tiene guardado este conocimiento que, durante su crecimiento, se ha olvidado, aunque no perdido. A la memoria de estas se puede llegar ocasionalmente cuando se asume una de estas posturas y en ella se deja fluir la energía correspondiente a esa experiencia. Es como si al detenerse en la postura, con ella se realizaran las conexiones neurológicas correspondientes con dicha experiencia. Estas posturas, por ser las que guardan las vivencias primeras de la

existencia, se les puede llamar “posturas primordiales”. Las posturas primordiales conservan latentes los impulsos o fuerzas para el desarrollo de las actividades fundamentales, desde la tendencia para la lucha por la sobrevivencia (necesidad de respirar, alimentarse, mantener el equilibrio homeostático, la temperatura corporal, descansar, eliminar los desechos, evitar el dolor y tener relaciones sexuales), hasta, las espirituales que corresponde a la búsqueda de lo significativo y trascendente, como plantean Wilber, Sibanda y otros. Estos impulsos, individuales, se expresan en la esfera personal, implican lo que ‘yo’ quiero o ‘yo’ no quiero.

En general las posturas primordiales tienen dos facetas de manifestación: expansivas y represivas. Las primeras conducen a la experiencia satisfactoria y las segundas a una experiencia tormentosa. Depende del cómo sea explorado el cuerpo y las circunstancias por las que atraviesa el experimentador.

1. La postura de equilibrio

La postura de equilibrio también encuentra los pesos corporales perfectamente balanceados y asentados en la estructura ósea, por lo tanto, el tono muscular efectúa el mínimo esfuerzo, ya que se trata de que actúen únicamente los músculos necesarios para mantenerlo erguido.

Es la postura de la serenidad, la que permite la ‘distanciación’ del sujeto observante y el objeto observado, sin embargo de participar activamente en el contexto situacional. Desde esta postura la contemplación es libre.

Se relaciona con la actitud de seguridad, la franqueza, la libertad, la valentía (no confundida con el desafío o la altanería).

Esta postura se sintetiza en la colocación del cuerpo erguido; la puede describir con la columna vertebral extendida, el pecho abierto (cuidando que los músculos de la espalda no se tensen), la pelvis ubicada en el centro; el peso del cuerpo repartido entre las dos piernas y adelante atrás, que los pies se asienten el piso con el peso repartido en toda la planta, dispuestos en líneas paralelas y separados por una cuarta (no solo en las puntas, como generalmente se acostumbra).

Gráfico 5
Postura de equilibrio



Realizado por Petronio Cáceres.

En el entrenamiento del actor a esta se la llama postura cero. Los músculos del abdomen sueltos, los esfínteres sin tensión, las rótulas flojas, sin templarse hacia atrás; los músculos faciales relajados, la cabeza en equilibrio sin elevar el mentón ni dejar que caiga adelante. La postura equilibrada reparte los pesos en el eje vertical. El cuerpo se asienta en la tierra repartiendo el peso en toda la planta y equilibrándolo en las dos piernas, como signo de ser un individuo que no requiere de apoyos para sostenerse.

Su tono muscular es el mínimo necesario para sostenerse sobre los dos pies, normalizado y regulado, del modo que recomienda Gerda Alexander.

Este cuerpo difícilmente se puede encontrar en la vida cotidiana entre los adultos. Es un cuerpo cuyos movimientos se ven armónicos, teniendo en cuenta el ciclo de la vida por el que atraviesa la persona. Al respecto, Gabriela Roth manifiesta:

el ritmo fluido y circular semejante al tai chi o a avanzar a través de la miel, lento, melifluo, elegante; los movimientos bruscos, definidos, sincopados y semejantes al kárate, correspondientes al staccato; el estallido salvaje, tribal, descontrolado y carnavalesco del caos; la danza liviana, diáfana y etérea de la fase lírica; y la dialéctica entre movilidad e inmovilidad, similar a la del mimo, que constituye la quietud dinámica. (1990, p. 51)

La postura equilibrada permite experimentar el riesgo del momento, con valor, serenidad, franqueza, ante un contexto que no se sabe cómo va a responder. El cuerpo en la postura cero está dispuesto para actuar espontáneamente, en el aquí y ahora. Permite que se asuma la posición del protagonista en la vida misma.

La postura cero

El cuerpo, en el proceso de comunicación y expresión, es leído mediante diferentes canales, de los que la postura es tan solo uno.

La práctica de la postura cero nos lleva a afinar la sensibilidad del cuerpo, mediante la normalización y regulación del tono muscular. Esta predispone a habitar frecuentemente en el “aquí y ahora”, a construir el hábito de mantenerse en un centro permanente de conciencia, en un observador participante, es decir, sin desconectado de las actividades de la vida, los acontecimientos del entorno, y tener clara la visión de sí mismos.

Es un esfuerzo voluntario de percepción permanente. A partir de esta disposición corporal se pretende lograr la actitud “cero”, que corresponde a la postura del equilibrio. La actitud cero, lograda a través de la práctica de la postura cero, pone a la persona en condiciones de no fascinación ni identificación con el mundo sensual, le torna mediadora en cualquier momento de tomar decisiones, no se parcializa ni identifica masivamente con acontecimientos ni objetivos que le alejan de su eje central de observancia. El actor, con esta práctica asume la actitud de observador y observado, el primero no obstruye el libre proceso de liberación de energías contenidas en el tono muscular.

Es el modo, que debe adquirirse, para predisponerse a la sensibilización, más allá de la base de sustentación en la que se

encuentre un individuo (asentamiento total en la tierra, fetal, apoyo a gatas o erguido). Implica habituarse a ser un observador participante, un contemplador que no juzga pero que está en capacidad de elegir el mejor camino conforme se le presenta.

La actitud cero no es la actitud del crítico o analista que censura lo que hace uno mismo o los otros, que rechaza o que niega sin comprometerse en la acción, es la actitud activa del hombre que se esfuerza en la vida, que disfruta, que lucha, que vive el aquí y ahora, que se va dando cuenta, de momento en momento, a qué responden sus acciones, pensamientos y emociones, dejándoles que fluyan normalmente, desde la no identificación con el suceso. Más que un proceso intelectual es un proceso de hacer conciencia de lo que pasa en su interior y a la vez en el mundo. Es una actitud en la que se tienen en cuenta tres factores: el sujeto observante, el objetivo o para qué está en ese lugar ese momento y el contexto donde ocurre la acción.

La tarea de pretender la actitud cero comienza por la propiocepción porque, si el individuo no se conoce a sí mismo, desconoce cómo realiza sus relaciones con los demás y por lo tanto los errores que él comete proyecta en los otros, o, simplemente, no entiende por qué los demás reaccionan en formas que a él le afectan.

Si la postura cero es una asunción corporal y actitudinal voluntaria, las siguientes posturas primordiales son las predisposiciones que genéticamente el cuerpo humano trae.

2. La postura elevada

Se realiza en el eje vertical, en un estiramiento muscular sin tensiones. Se extiende la columna con brazos y manos hacia lo alto, la mirada en dirección superior dirigida a un punto distante del espacio. Las puntas de los pies se apoyan en la tierra (si está erguido), los hombros apoyados en la articulación escapulohumeral, sin contracción muscular del trapecio, tratando de mantener el tono necesario con la fuerza necesaria solo para sostenerse en la postura. La experiencia que se explora en esta postura está cargada de las connotaciones y convenciones que se han establecido

para el nivel superior del espacio, como se han explicado en otros ensayos sobre lenguaje corporal.

Gráfico 6
Postura elevada



Realizado por Petronio Cáceres.

Como postura primordial, la ascendente es una apertura hacia la grandiosidad del espacio cósmico. Conecta a la persona con lo infinito, con el universo. En este eje, en cuanto se refiere a la grandiosidad basada en experiencia interior únicamente, el cuerpo acepta la estructura holoárquica del kosmos, con lo que, subjetivamente, se asume la dimensión del ser humano respecto al macroespacio y la proporcionalidad del cuerpo humano en relación al universo. Se la experimenta como una actitud humilde (entendida no como humillación), pero a la vez de ello, de gran exaltación.

Se vincula y evoca la religiosidad en pureza, libre de pensamientos, creencias y dogmas, con lo que a veces se pueden vivenciar algunos significados de los mitos universales, que están relacionados con estas actitudes.

Como manifestación represiva de esta postura, las sensaciones de grandiosidad pueden ser confundidas con actitudes que determinan la tendencia al dominio y el poder. Esta confusión genera el establecimiento de posiciones jerárquicas, que en las esferas de

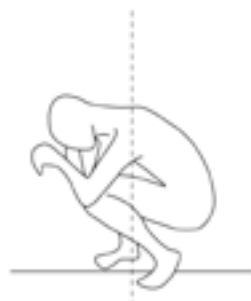
interrelación: familiar, social y pública, son las que fundamentan la competencia y luchas grupales y de liderazgo.

3. La postural baja

En el mismo eje: vertical, se encuentra la postura baja. Es la contraria, en cierto sentido, a la anterior por estar en una ubicación de nivel inferior. Y se puede presentar en tres variables: fetal, en rodillas y cóncava.

La postura baja fetal es postura de recogimiento. Se cierra a la comunicación con los demás para contactarse consigo mismo. Es decir, para entrar a su esfera personal. La máxima forma de esta en la fetal, con todas las zonas ventrales del cuerpo cerradas.

Gráfico 7
Postura baja



Realizado por Petronio Cáceres.

En esta postura se facilita la experiencia a percibir lo infinitamente pequeño: el microcosmos. Prácticamente la experiencia remite a entrar en un estado de conciencia denominada 'oceánica' (Grof, 2002), estado en el que el ser siente integrarse a la totalidad. La autopercepción es tan intensa que permite detener los procesos del pensamiento y embarcarse en un viaje de sensaciones sencillas pero significativas y satisfactorias.

- La variable de rodillas es una postura que intensifica sentimientos de respeto. Por la inmovilidad a la que se sujeta el

cuerpo, a pesar de que tiene todas las condiciones de movimiento, la postura implica negar el desplazamiento por sí mismo. Afirma la autoctonía en la tierra, como tratan los temas de los mitos de Lábdaco, Edipo. En condiciones físicas de rodillas, los únicos movimientos factibles son de genuflexión, que pueden llegar a posar la frente en la tierra. Es una postura de reconocimiento de la desproporción jerárquica u holoárquica (Wilber, 2000), frente a un objeto de sumo respeto, veneración y contemplación. Conlleva la actitud de gratitud, humildad.

Como manifestación represiva, las actitudes que promueve esta postura son llevadas al extremo, con lo que resaltan los estados de impotencia y sumisión, que terminan una postración voluntaria, que demuestra la decisión de asumir la condición de víctima o la incapacidad de realizar los impulsos internos de búsqueda de condiciones superiores de vida. Es rendición absoluta, imploración y provoca sentimientos de arrepentimiento, culpabilidad, dependencia irrestricta, basados en un temor profundo. Está estrechamente relacionada con la sustentación en pronación. Los pueblos, líderes políticos y jerarcas han utilizado esta postura con fines de absoluto dominio y hasta para lograr formas de humillación.

Significa haber perdido el ímpetu para llegar a la búsqueda de lo superior y reconocer que ese superior buscado es inalcanzable. Conlleva peligrosamente una carga de sumisión, por lo que ha sido aprovechada y manejada por estos líderes y tiranos.

La postura baja cóncava es una postura en el cuerpo erguido, por lo tanto, el cuerpo está en condiciones de abrir su propio camino o proyecto de vida. Cuando es momentánea, representa únicamente un descanso, un instante para recuperarse y tomar fuerzas. Un momento de interiorización y autopercepción. Si la postura es combinada con imágenes o recuerdos de pequeñas dimensiones, la postura abre a actitudes de ternura, sencillez, delicadeza, espontánea generosidad. En esta postura se facilita la experiencia a percibir lo infinitamente pequeño: el microcosmos.

Sin embargo, cuando la manifestación es represiva, expresa la pérdida de la energía necesaria para recorrer la vida, que se encuentra en extremo agotamiento por esfuerzos pasados

infructuosos. Las actitudes que evoca, en este caso, son el ensimismamiento, de contacto con un pasado doloroso y lleno de intensas decepciones y fracasos. Es un estado de negarse a seguir hacia delante.

Lo grandioso y lo diminuto tienen dos direcciones: lo grandioso exterior y lo grandioso interior; lo diminuto exterior y lo diminuto interior. Experiencias que se logran mediante el ejercicio combinado de las posturas verticales: elevada, la cero y la baja cóncava (abierta-intermedia-cerrada). Permiten avizorar las nociones de jerarquías (cuando la experiencia se dirige hacia el campo social) y holoarquías (cuando predomina la relación con el universo). Cuyas subactitudes básicas, de esta última, son el reconocimiento, el agradecimiento, la humildad y alto grado de satisfacción hasta la sensación de plenitud, que es otra de las actitudes básicas del juego sintáctico de tres posturas.

Llevar la actitud de la postura de elevación —la grandiosidad— a la postura de recogimiento interior, y de esta a la postura cero, de disposición serena y abierta al mundo, pone un carácter de autovaloración justa, sin baja ni sobreestima, lo que determina un factor de seguridad y transparencia. Y con lo que se consigue tener una percepción más precisa de los macro y microespacios y cuerpos.

De la exploración en este eje, con el juego de las tres posturas, una de las expresiones personales significativas, compartidas en los talleres de expresión corporal, es: “A mí me sirvió para entender lo que puede ser Dios fuera y dentro de mí, sin inducción de la idea religiosa, y a partir de aquí, mi propia seguridad y confianza”.⁵

La armonía en la utilización de las tres posturas verticales determina el poder de realización humana, ya que se basa este poder en la capacidad de extender la columna para que el cuerpo disponga de diferentes niveles de percepción del mundo, con los que puede distinguir a la distancia amplios horizontes para abrir sus propios caminos.

La postura erguida es un signo de poder, entendido como la capacidad de realización de la vida. Sin embargo, generalmente, surgen actitudes que determinan la tendencia al dominio y el poder sobre los demás seres, sin valorar la proporcionalidad existente en el espacio. Esta disposición genera el establecimiento de posiciones jerárquicas, que en las esferas de interrelación: familiar, social y pública son las que fundamentan la competencia y luchas grupales y de liderazgo.

4. La postura en cruz

En la dimensión vertical, en el plano coronal, ocurren varias posturas que conducen a poner en contacto del cuerpo con otros cuerpos. Este plano relaciona directamente con el entorno y los demás.

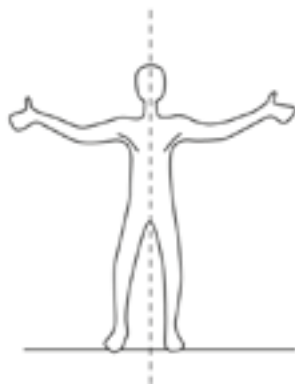
La cruz:

Es uno de los símbolos humanos más antiguos, y de hecho la cruz es un emblema de muchas culturas y religiones como el cristianismo. Desde su aparición habitualmente ha representado los cuatro elementos de la antigüedad, los cuatro puntos cardinales o la unión de los conceptos de divinidad y del mundo. (Koch, 1955)

El cuerpo erguido, que por sí ya es un cuerpo que se ha abierto en sentido vertical, está en condiciones de abrirse al mundo en sentido horizontal. Ya no se abre solo sobre sí mismo y a algo o alguien concreto, sino ante la amplitud del espacio que le espera. Ante el contexto interactivo y de intercambio. Las dos lateralidades del cuerpo reconocen el mundo en su diversidad. El cuerpo se abre hacia la pluralidad. Descubre que a cada lado están los demás con quienes, en adelante, deberá continuar el camino. La esfera personal forma parte de una mayor: la esfera de la interacción. El cuerpo en el ejercicio de esta esfera optará por encontrar su forma particular de ser social, su función en la dinámica grupal, propone los modos de su participación, o aceptar los roles que el grupo, implícitamente le exige.

5. Experimentación en clases de psicología y arte en la Facultad de Ciencias Psicológicas, UCE, 2010.

Gráfico 8:
Postura en cruz



Realizado por Petronio Cáceres.

La frontalidad corporal se constituye en el referente de relación, con lo que se construirá uno de las unidades del lenguaje corporal: la posición.⁶ El pecho guía del movimiento. El sentido de la vista toma la iniciativa para la orientación. La mirada es abierta, amplía al contacto cercano, personal, plural; mientras que las extremidades ejecutan los contactos necesarios para el desplazamiento, (los pies con asentamiento seguro en la tierra, es decir con un contacto certero en la realidad) y las acciones de realización, construcción entrega, recepción, y la expresión de los signos de comunicación, a través de sus brazos, de manera espontánea y libre. Será por esto que poéticamente se dice: 'recibir a los demás con el corazón abierto'.

Como manifestación represiva se expresa el desafío, la burla, la arrogancia y hasta el desprecio, acompañados de movimientos

6. He denominado posición al componente de la expresión corporal que comunica actitudes a través de la ubicación de cuerpo en el espacio en referencia a un interlocutor u objeto de relación, considerando la apertura del ángulo de contacto entre los dos y lo que se expresa. Trabajo de investigación *El comportamiento gestual en cuatro roles tipo*, 1990.

cortados en calidad de sacudidos o las manos apoyadas en la cintura. Es el poder sobre el otro, el dominio y la prepotencia.

5. Postura cruzada

Es la contraria a la anterior, en cuanto reduce el contacto y puede hasta llegar al ensimismamiento a través de las manos que se asientan en el pecho, aunque este se conserva abierto. Esta postura acentúa la afirmación del 'yo' en relación con el entorno. Es la expresión de lo singular, la particularidad. Es el compromiso de sí mismo en referencia a una misión.

Gráfico 9
Postura cruzada



Realizado por Petronio Cáceres.

Es la promesa con la decisión de realización, cuando las muñecas se ubican una sobre la otra. Las bases de sustentación: los pies, están firmemente asentados en la tierra, manteniendo entre sí una distancia correspondiente a la de los hombros. La pisada firme es expresión de confianza y seguridad; la columna extendida verticalmente, sin rigidez, en toda su extensión; los músculos relajados y la mirada absolutamente serena, abierta, de contacto próximo y concreto.

Corresponde a la expresión del poder de sí mismo en la acción de realización de los proyectos personales.

- Como variable expresiva surge la postura de pecho hundido, hombros relajados, proyectados hacia delante, cabeza baja, mirada cercana, manos relajadas, en posición supina, pies levemente asentados en la tierra. El tono general bajo. La respiración lenta, superficial. Es una postura de contemplación al espacio diminuto, al microcosmos. Evoca sentimientos de ternura, y protección al 'otro', fundamentalmente. En esta postura se tiende a movimientos pequeños, curvilíneos, en calidad de flotación; en las manos, el movimiento de atracción al eje corporal del objeto de atención.

Gráfico 10
Postura de pecho hundido



Realizado por Petronio Cáceres.

La combinación de las posturas en cruz y cruzada, con la variable de pecho hundido, permite vivir una experiencia de seguridad en uno mismo, actitud que es llevada al ofrecimiento a 'otro' ser y los demás, para recibir de estos, como devolución, un afecto muy intenso y un crecimiento amoroso en conjunto.

- La manifestación represiva se expresa con una postura variable, similar a la anterior en forma general, pero con los brazos extendidos adelante en diagonal, cruzados por las muñecas.

Gráfico 11
Postura de manifestación represiva



Realizado por Petronio Cáceres.

Se experimenta la sensación de ataduras en las manos. Se vivencian actitudes de impotencia para la elaboración de labores manuales, el desarrollo de signos de comunicación y de expresión de sentimientos, pensamientos personales e imaginación. Surge la necesidad corporal de ser conducido o la obligación de seguir a un guía dominante. Por lo que la experiencia corresponde a la incapacidad para caminar por sí mismo en una dirección determinada.

- Otra variante es la postura pélvica. El estado de inseguridad corporal se basa en el reducido espacio de asentamiento en la línea de tierra. El contacto con ella es ligero, como de quien tiene el impulso de salir de un lugar que no le es agradable pero que no lo puede hacer. Similar a la relación de los pies sobre una balsa en medio del mar. Las extremidades se cierran completamente en sentido horizontal: las manos cubren la pelvis y se inmovilizan manteniéndose en condiciones de aducción. La mirada es cerrada, a nivel bajo medio, distancia próxima.

Gráfico 12
Postura pélvica



Realizado por Petronio Cáceres.

Evoca la actitud del dependiente; de quien está sujeto a las normas externas, al criterio de censura, la incapacidad de autorresolución. Corresponde al autor de un acto no permitido, descubierto infraganti.

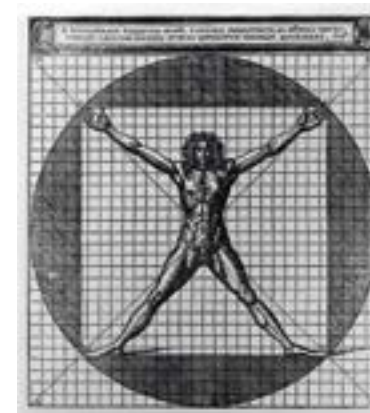
6. Postura en aspás

Es una postura que involucra el manejo del eje vertical, en dominio de los niveles superiores. Es la postura más abierta. Las extremidades abarcan la mayor amplitud del espacio que rodea al cuerpo y los pies están firmemente asentados en tierra, distribuyendo igualmente el peso del cuerpo, mientras los brazos extendidos a los lados y hacia arriba, abren a los músculos pectorales y del diafragma. La mirada abierta juega enfocando unas veces el horizonte, otras la distancia media de la esfera de la interacción social.

La cruz de san Andrés corresponde a las formas geométricas, simbólicas y arquetípicas de las culturas y religiones de todos los tiempos. Esotéricamente es considerada como el símbolo del 'hombre realizado' o 'estrella de cinco puntas' (el pentagrama). Promueve las actitudes de sinceridad, autenticidad, alegría,

participación activa, espontánea y propositiva. Se experimentan sentimientos de plenitud, triunfo después de un largo camino recorrido y lleno de obstáculos vencidos.

Gráfico 13
Postura en aspás



Dibujo realizado por Cesare Cesariano para Marco Lucio Vitruvio en su tratado *Los diez libros de la arquitectura* <http://arquitectura.cesr.univ-tours.fr/Traite/Images/BPNME276Index.asp>

Corresponde a la llegada triunfal a una cima. Es la postura victoriosa de los héroes míticos: el retorno a su casa y vencimiento de Ulises sobre los pretendientes de Penélope. Los movimientos consecuentes con la postura transmiten los impulsos de la energía interior dirigida hacia fuera, con calidades medianamente livianas y rítmicas, tendientes a lo marcial.

- La manifestación represiva de esta postura está dada porque quien vivió tan alta experiencia de plenitud podría generar la creencia de que es exclusiva y hasta particular suya, lo que le pone en una posición de elegido, de pérdida de la proporción ante los demás. De aquí la tendencia a ser 'líder de los otros', juzgador de los demás, unas veces, o concesor de perdón y de dones, en otras, pero siempre poseedor de la verdad.

7. Postura de giro

El tono muscular es tenso. Los movimientos son entrecortados, ya que las reacciones son rápidas. La mirada vivaz. En general las percepciones se abren al mundo exterior. Su atención es doble: al objeto que provoca desconfianza y al espacio por dónde debe trasladarse. Es una postura activa ya que utiliza todas las flexiones articulatorias corporales como resortes para la impulsión. Implica deponer la intención de seguir el camino que se abre adelante, porque los obstáculos son mayores.

Gráfico 14
Postura de giro



Tomado de Hogarth, 1970, p. 54.

Todos los sentidos están despiertos al servicio de la intención de fuga. Es la búsqueda de la seguridad mientras se está en situación de inestabilidad. Hacer rodeos para avanzar o acechar la presa, arrinconarla antes de ir por ella.

Sintetiza lo que generalmente se dice: 'estar con un pie afuera'. Es la postura de quien quiere escapar de un espacio en el que no se encuentra adaptado, integrado, tiene desconfianza o desconoce las normas de convivencia que rigen el lugar o busca el mejor momento para conquistarlo. Es una postura de ataque ante la necesidad de defensa. De fuga y evasión, si la situación provocadora viene de afuera, de conquista o seducción si la iniciativa parte de sí.

8. Postura de impulsión

Considerando que, en torno a la columna vertebral, se distribuyen los pesos adelante atrás y a uno y otro lado, para mantener una disposición de equilibrio y estabilidad, en esta postura el movimiento del cuerpo en su conjunto es de salida de esa estabilidad. Uno de los movimientos es el semi rotatorio, con el que produce una torsión general, en la que se concentra la tensión necesaria para que actúen las fuerzas impulsoras de lanzamiento.

Gráfico 15
Postura de impulsión



Realizado por Petronio Cáceres.

Con estas fuerzas el cuerpo humano puede enviar al entorno un objeto impactante, como lo hace un lanzador de disco y jabalina. Son muchas las formas de impulsión que los cuerpos utilizan para realizar acciones de impacto, ya que, en todas las articulaciones corporales, se encuentra la acción antagónica de los músculos, mas se ha tomado como postura primordial la que corresponde al lanzamiento de jabalina, en la que todo el cuerpo se dispone y actúa como un resorte o catapulta, en virtud del trabajo muscular que ejercen fuerzas para sostener la postura y la reacción contraria por volver a la estabilidad del erguido. La experiencia sensorial, emocional y evocativa de imágenes internas manifiestas remiten a acontecimientos guerreros, de labores

comunitarias en la tierra. Esta postura incita al manejo de instrumentos como extensiones del cuerpo, con lo que se justifica la construcción de herramientas que sustituyan y amplifiquen la potencia de las palancas corporales.

- Como variable expresiva se presenta la postura baja. La mirada atenta abierta al frente en el espacio cercano. La respiración serena. Se mantienen los pies separados y asentados con firmeza, las piernas algo recogidas para sostener el peso corporal con mayor seguridad. Los brazos se abren a los lados recogiendo los codos, con las palmas mostradas adelante o empuñadas, el tronco con una ligera inclinación hacia adelante. En general en el cuerpo, en sus articulaciones, se manifiesta el estado de resorte que posibilita una reacción inmediata y si es necesario con fuerza. Se puede llamar a esta la postura 'de acecho'.

Gráfico 16

Postura baja

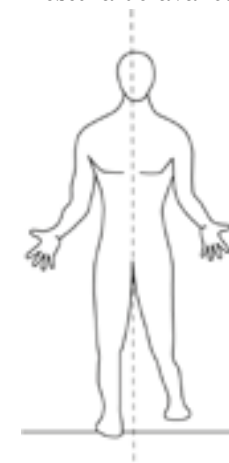
Realizado por Petronio Cáceres.

Cuando está en el piso en posición prona —postura utilizada por los guerreros— se desplaza como un lagarto al acecho.

9. Postura de avance

Esta es una postura que se proyecta en sentido antero-posterior. El pecho y la mirada abiertos, los brazos extendidos en tono relajado con manos mostrando las palmas, el pie dando un paso adelante, hacia el 'otro'.

Permite la interacción, abre al diálogo sincero, comprensivo, a una entrega espontánea, igualitaria. La primera persona gramatical sentida en toda su presencia, se dirige a la segunda persona gramatical en una relación de confianza absoluta, seguridad, valor, decisión. Se trata de una relación sin defensas ni ataques.

Gráfico 17
Postura de avance

Realizado por Petronio Cáceres.

Es la actitud de amigo leal, el mediador, el que se ofrece valerosamente con sentido de verdad. Estas imágenes se ven en las estatuas religiosas fundamentalmente cristianas, que pretenden introducir el concepto de entrega incondicional como actitud de relación.

10. Postura de regresión

Se realiza en sentido antero-posterior, en el plano coronal, pero esta vez el peso se sostiene sobre la pierna que está atrás. El cuerpo se recuesta en el trazo de una línea inclinada.

Las manos buscan apoyo en el plano vertical del fondo. La mirada fija adelante y cerrada en un punto cercano. La respiración retenida. Es una de las posturas asimétricas y presenta un ritmo

muy dinámico. El desequilibrio experimentado por la inclinación del cuerpo, acentuado con la ausencia del apoyo en las manos, hace de esta postura una vivencia de temor.

Gráfico 18
Postura de regresión



Realizado por Petronio Cáceres.

Esta postura implica rechazar la situación o aquello que tiene delante, ponerse a salvo, tomar distancia, negarse a participar. Estar como observador o ubicarse en una jerarquía superior desde donde puede juzgar el evento observado y a los participantes. Hace la diferencia entre 'yo' y 'ellos'. Es salir de la esfera de la interacción aunque físicamente está presente.

- Una variable de esta postura se relaciona con la coraza corporal sobreelevada (que revisaremos a continuación), en la que las manos no evidencian la búsqueda de apoyo.

Las corazas posturales

Se pueden distinguir al menos seis formaciones generales (corazas) que caracterizan a los individuos. Son las formas postu-

rales que se adoptan en el cuerpo, en respuesta a las presiones del contexto social. Van desde el cuerpo rígido hasta el extremo contrario: el cuerpo flojo o sobre relajado, pasando por el sobreelevado, el semielevado, el arqueado y el cóncavo.

- **Cuerpo rígido.** Es un cuerpo que mantiene el tono muscular en una tensión más alta de lo necesario para sostenerse en cualquiera de las corazas corporales, base de sustentación o realización de movimientos y acciones. Es el cuerpo que normalmente se ve en todas las urbes.
- En el otro extremo está el cuerpo flojo, también puede producirse en cualquiera de las formas posturales. En esta forma la actitud se dispone para la inacción, el abandono y la dejadez, el cansancio y el descanso.
- **El cuerpo sobreelevado.** Es un cuerpo rígido que, para sostenerse erguido o sentado en equilibrio del torso, pone tensión exagerada en los trapecios y elevadores de los hombros, los músculos aductores fuerzan a pegar los brazos al cuerpo, como tendiendo a ocupar el mínimo espacio vital posible. Imagen de cuerpo tímido, cargado de miedo e inseguridad. Además, una variable de esta forma surge cuando los músculos abductores separan los brazos del cuerpo, los bíceps braquial, para flexionar defensivamente el antebrazo, los flexores de los dedos, los aductores y los oponentes de los pulgares, que hacen empuñar la mano amenazante, y hasta los dorsales anchos y los músculos de la región anterior del tórax que intervienen en las inspiraciones forzadas, característicos de las sensaciones de la ira, la vanidad, la prepotencia, demostrativas y actitudes desafiantes.
- **El semielevado** es un cuerpo que aparenta soltura y equilibrio. Mantiene la columna abierta verticalmente pero no ha logrado abrir la caja torácica, a nivel del pecho, en sentido horizontal, razón por la que tiende a mantener los brazos cerrados sobre el pecho en actitud virtuosa, ingenua o temerosa. Reemplaza la apertura torácica con la elevación de los hombros, por lo que se muestra con un cuello corto. Los pies se colocan muy cerca el uno del otro. Se relaciona con la forma de rodillas (que no puede caminar por sí sola), pero en este caso le ha sido permitido levantarse a cambio de negar su inactividad manual, que se muestra como una imagen de manos atadas.
- **El cuerpo arqueado.** Pone el peso en la pelvis y la empuja hacia delante. El peso repartido en esta forma limita las respuestas corpora-

les inmediatas. Es un cuerpo que aparenta seguridad y tranquilidad, pero que se niega a seguir hacia delante. Está en una sustentación acomodada, frente a una situación que le fija.

- El cuerpo cóncavo. Hunde el pecho, adelanta los hombros. La tendencia corporal en esta forma postural es a bajar la cabeza y, por lo tanto, la mirada. Es la forma del humillado, muchas veces la del fracasado. Lo que lleva a poner un tono muscular bajo. Cuando se combina con el tono alto, los movimientos tienen calidades fuertes, pesadas, hasta bruscas. En este caso conecta con sentimientos contenidos de rencor, coraje, ira.

Gráfico 19
Corazas posturales



Realizado por Petronio Cáceres.

Las posturas son las estructuras corporales sobre las que se asientan las actitudes que un individuo experimenta frente a la vida, el mundo, ante un contexto social o físico, o ante un acontecimiento. El ego organiza una estructura en el cuerpo, sobre la base de sustentación que ha optado, asume una forma, un estado de tensión para aceptar o rechazar una experiencia. Es la respuesta a los estímulos y sus impresiones del contexto. Está en concordancia con los impulsos de participación en un medio. Le Boulch plantea que la 'motivación' es el punto de partida para el movimiento y denomina así, al grado de tensión que moviliza al organismo; encuentra dos motivaciones básicas en la conducta: "las motivaciones apetitivas orientadas hacia la apropiación de

un objeto específico que responde a las necesidades actuales del organismo; las motivaciones defensivas o adversativas, que inducen a reacciones de huida y defensa" (1982, p. 61).

La postura es una especie de armadura y, con esta, una persona cualquiera se presenta ante el mundo y los demás, pero a la vez, desde esta, observa, percibe, analiza lo que le rodea. Es una forma de, a la vez, mostrarse y ocultarse. Mostrar la presencia que supone puede ser admitida y ocultar las partes que cree que son débiles o vulnerables, a través de las cuales puede ser herido.

Se construyen en el tiempo, con las experiencias mismas, con la formas de saber cómo debe responderse a ciertas circunstancias y estímulos que tiene características similares a anteriores ya vividos. Levy describe así:

En el momento en el que el "yo" nace, surge la capacidad de autopercepción y reconocimiento de sí mismo como un ser diferenciado del resto, es decir como una individualidad autoconsciente y limitada. Antes era uno con la totalidad y ahora es una minúscula parte autoconsciente, diferente y separada. [...] en el reconocimiento de la verdad parcial de cada uno, el ser humano hallará los extremos de su doble condición y en su síntesis cambiante, plasmará el lugar que le corresponde en el mundo. [...] cuando un individuo desea alcanzar la plenitud de la totalidad a través de la autoexpansión, desemboca inevitablemente en aquello que se denomina la expansión del ego: el deseo de omnipotencia, la competencia, la posesividad (con los consiguientes celos, miedos e inseguridades) y la interminable lucha por el poder. Es decir, el infierno. La trama de este infierno humano está constituida por cada uno de los "yoes" que intenta recuperar la vivencia de totalidad perdida, a través de la auto expansión. (2003, pp. 158-160)

Este tipo de posturas son situacionales, responden al momento por el cual se está pasando, aunque se graban y fijan en el cuerpo. Son plasmaciones corporales de la toma de mando que asume una actitud defensiva en el cuerpo, en una situación determinada. Revelan el estado interno, la forma de sentirse, el grado de valoración, los deseos que animan o desaniman, y estos a su vez

determinan el modo de actuar, de hacer contacto con las cosas, con el espacio, con las demás personas.

La experiencia interna condiciona la forma de pensar. Cada estado en el que se encuentra una persona (triste, resentida, celosa, dicharachera, optimista, dominante) tendrá también formas características de pensar, de dar respuestas, de opinar.

Las posturas son como los trajes que se utilizan para diferentes ocasiones. Hay ocasiones felices, violentas, sorprendidas, de pesar, etc., a las que corresponden posturas diferentes. Estas son posturas socialmente reconocidas, practicadas y transmitidas a los niños por los miembros adultos de la sociedad.

Hay posturas que transmiten, además de actitudes, el estatus social, otras los roles que se cumplen en los grupos sociales. Las posturas de estatus sobre todo expresan las jerarquías alcanzadas dentro de ese rol. Estas posturas se configuran de acuerdo con la habitualidad de las funciones que se practican y de las acciones que corresponde a cada rol. Un observador sensible puede conscientemente leer, por ejemplo, qué profesión tiene o qué ubicación tiene en un organismo público o qué posición pretende mostrar una persona.

Son tres elementos que determinan a la postura: el tono (isotónico o heterotónico), la extensión de la estructura corporal (extensa o contraída) y las clases de acciones realizables (físicas o intencionales).

Es importante hacer una distinción más, la postura se desarrolla debido al hábito, a una práctica o ejercicio constante de una visión del mundo y de las valoraciones a sí mismo y a los demás, sin embargo, cuando una persona que no ha tenido el contexto social o familiar apropiados para este ejercicio y por algún motivo tiene que desenvolverse en este, con el estatus correspondiente al contexto y no a su práctica, al asumir la postura corporal, esta es percibida, por un observador, de manera forzada, lo que se podría llamar pose. No es lo mismo decir pose que postura. La pose es una forma que se muestra en la figura humana para encubrir algún impulso interior, por encontrarse ante una situación que compromete o que arriesga la autenticidad y autonomía del 'yo'

por presión, o supuesta presión del entorno. La pose 'muestra' algo que no está acorde con el ser, es un amaneramiento, mientras que la postura afirma el ser, sin pretender mostrarlo, porque la autenticidad no teme, ni informa, simplemente es y está presente.

Referencias

- Alexander, G. (1979). *La eutonía*. Buenos Aires: Paidós.
- Anatomía humana, sistemática y aplicada. (s/f). *Sistema muscular, generalidades*. http://www7.uc.cl/sw_educ/anatnorm/alocomot/htm/34.htm/.
- Bollnow, O. (1969). *Hombre y espacio*. Barcelona: Labor.
- Colorado, J. A. (2007). *La manzana de Newton*. El Faro. cartas@elfaro.net/.
- Detienne, M. (2005). *Cómo ser autóctono. Del puro ateniense al francés de raigambre*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.
- Divi. (s/f). *Ni Tlazohtli Nonantzin Tlalli*. <https://pycp.foroes.org/t955-amo-a-mi-madre-tierra-ni-tlazohtli-tonantzin-tlalli/>.
- Feldenkrais, M. (1985). *Autoconciencia por el movimiento*. Barcelona: Paidós.
- Grof, S. (2002). *La psicología del futuro*. Barcelona: La liebre de marzo.
- Gómez, P. (s/f). *De la luz y de las sombras*. https://www.academia.edu/24087177/DE_LA_LUZ_Y_DE_LAS_SOMBRAS/.
- Koch, R. (1955). *The book of signs*. Nueva York: Dover Publications.
- Le Boulch, J. (1982). *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Argentina: Paidós.
- Levy, N. (2003). *El asistente interior*. Buenos Aires: Editorial del Nuevo Extremo S. A.
- Lowen, A. (1983). *Bioenergética*. Ciudad de México: Diana.
- . (1993). *La espiritualidad del cuerpo*. España: Paidós.
- Orlic, M. L. (1979). *Método de reeducación psicomotriz*. Madrid: Cincel S. A.
- Rojas, I. (2012). *Astrofísica y astrobiología. En Astronomía elemental. Volumen II*. Valparaíso: USM ediciones.
- Rolf, I. (1994). *La integración de las estructuras del cuerpo humano*. Barcelona: Urano.
- Roth, G. (1990). *Mapas para el éxtasis. Enseñanzas de una chamán urbana*. Barcelona: Urano.
- Wilber, K. (2000). *Breve historia de todas las cosas*. Barcelona: Kairós.
- . (2001). *El paradigma holográfico*. Barcelona: Kairós.

El cuerpo: medio de expresión



Descripción del cuerpo

Generalmente se dice, de una manera sucinta, que el cuerpo humano está conformado por tres partes: cabeza, tronco y extremidades. La cabeza y el tronco (este constituido por el tórax, el abdomen y la pelvis) conforman un conjunto importante para la lectura de los significados del lenguaje corporal. A partir de esta primera distinción, podemos ubicar las funciones de cada uno.

En el conjunto cabeza-tórax-abdomen-pelvis (C-T-A-P) se ubican los comandos de los funcionalismos más importantes para la vida: el nervioso, el respiratorio, el digestivo, el sanguíneo, el hormonal. Es en este bloque donde se experimentan en mayor medida las ideas, los sentimientos, los deseos, las necesidades del organismo, las angustias, los miedos, el sentido de plenitud, el sentido de 'yo'—sin pretender decir que las extremidades no son partes de la percepción de sí mismo—.

Cuando decimos, por ejemplo: “Mis piernas tiemblan porque tengo miedo”, estamos haciendo una sutil separación entre mis piernas y yo. Lo que denota que las extremidades son extensiones del “mí mismo”, son parte de este que le permiten ponerse en contacto con los demás, comunicarse; realizar la conexión con el contexto, acercarse, transformarlo, modificarlo, reconstruirlo, organizarlo, adecuarlo para servirse de él o ayudarlo. Las extremidades apoyan y facilitan lo que quiere hacer o expresar el mí mismo, dan la precisión de sus pretensiones. Son las partes ejecutoras. O en el caso de las manos, cuando decimos: “Esta obra es el resultado de mis propias manos”, estamos

expresando la percepción que tenemos de nuestras manos, como una parte que no es yo, aunque nos pertenece.

En la comunicación gestual está más claramente explícito el trato que se da al cuerpo y su relación con el sentido del mí mismo: el yo. Cuando alguien se refiere a sí mismo, para significar 'yo', no lo hace señalando su codo, su pierna o mano, esto confundiría a quien observa, con toda precisión el señalamiento es en dirección del tórax, en el pecho, el segmento en el que se experimenta el hecho de afrontar o asumir la responsabilidad sobre algo. Kepner sobre este aspecto dice:

Al convertir el sí mismo corporal en "eso" y al relegar el "yo" o sí mismo identificado a la mente, nuestro cuerpo en cierto sentido se vuelve el sí mismo negado. Escindimos nuestro organismo en un "yo", que consiste en pensamiento y habla y en un "ello", que consiste en sentimiento y expresión no verbal. Entonces experimentamos mucho de lo que llega en la forma de experiencia corporal como algo alienado de sí mismo y por lo tanto irracional, y la mayor parte de lo que llega bajo la forma de pensamiento y expresión verbal como algo racional y por lo tanto aceptable a la imagen que tenemos de nosotros mismos. (1999, p. 11)

Al convertir el sí mismo corporal en 'eso' y al relegar el 'yo' o sí mismo identificado a la mente, nuestro cuerpo en cierto sentido se vuelve el sí mismo negado. Escindimos nuestro organismo en un 'yo', que consiste en pensamiento y habla y en un 'el', que consiste en sentimiento y expresión no verbal. Entonces experimentamos mucho de lo que llega en la forma de experiencia corporal como algo alienado de sí mismo y por lo tanto irracional, y la mayor parte de lo que llega bajo la forma de pensamiento y expresión verbal como algo racional y por lo tanto aceptable a la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Equilibrio corporal

Físicamente el bloque C-T-A-P, por su ubicación, es el segmento central, sobre el que se pueden observar cómo actúan las

fuerzas y los movimientos de manera simétrica o asimétrica, alterna o simultánea, reiterativa o no reiterativa, ligada o cortada.

Las estructuras óseas de los animales superiores y de los seres humanos están organizadas sobre sistemas de palancas, que garantizan la precisión de sus movimientos, con lo que, mecánicamente, pueden levantar el peso de sus cuerpos. En el hombre, erguirse sobre las dos pequeñas bases de sustentación: sus pies.

El bloque C-T-A-P está sostenido por la columna vertebral, formada por los 33 huesos que se asientan uno sobre otro. Siendo este bloque el que concentra mayor peso, el que contiene los órganos principales para la vida, y, además, este es el segmento corporal de menor movilidad exterior, tiene que ser asistido por los otros segmentos corporales para su expresión.

El acto de erguirse de un niño es una gran aventura para él, ya que salir del estado de estabilidad y sostén que la tierra le ofrece implica la conquista de una dimensión no explorada aún y desconocida. A través de los sistemas de palancas (con puntos de apoyos, resistencia y fuerza), el cuerpo puede compensar sus pesos y realizar acciones y movimientos, pero también expresar su sentir y su actividad interior.

Todo cuerpo está diseñado para funcionar de manera armónica, más allá de la voluntad humana. Erguirse armónicamente significa asentarse aprovechando la pulsión de la tierra, con seguridad, confianza y firmeza, como vimos en el capítulo anterior.

A partir de estas consideraciones respecto al bloque C-T-A-P, se establece una serie de relaciones con los otros segmentos, así, la ubicación central y de peso de este segmento, exige de las extremidades inferiores una permanente búsqueda del equilibrio, que se consigue mediante los "fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo" (<https://dle.rae.es/homeostasis?m=form>).

En la naturaleza del ser humano existe una constante acción contraria a la gravedad: la de erguirse. Pero esta acción le permite crear diversos modos de expresión que revelan su relación con la tierra que le sostiene, con la madre que lo acoge:

Los movimientos hacia abajo expresan por lo general lo negativo: cansancio, pena, opresión, mientras que los gestos hacia lo alto indican liberación, alegría, exaltación, desapego.

El factor relacionado con la gravedad es el acento, que por sí mismo posee condiciones de expresividad. Los movimientos de acento inicial, proyecta el cuerpo o parte del cuerpo en el espacio, dando la sensación de que la acción es un alejamiento súbito, ocasionado por el temor o el rechazo.

Los movimientos de acento final, en cambio, dan la sensación de gran determinación y afirmación; el gesto parece motivado por el deseo de alcanzar cuanto antes el nuevo lugar en el espacio. Por último, los movimientos de acento intermedio dan la sensación de deleite en la ejecución y tienen una condición flotante, apropiada a la expresión de lo irreal. (Ossona, 1993, p. 109)

El niño, mientras no ha aprendido a erguirse, realiza una gran cantidad de ejercicios preparatorios, que le permiten manejar el peso de sus segmentos corporales contra la fuerza que ejerce sobre ellos la gravedad. Toda esta ejercitación está basada en movimientos de extensión y contracción (aperturas-cerramientos sobre la horizontal), hasta que luego, cuando está preparado y tiene un dominio físico, inicia la apertura hacia arriba, la extensión de todo su cuerpo que lucha por la conquista del espacio en su dimensión vertical.

En el erguido vuelve a practicar la ejercitación hacia una nueva apertura: la conquista de nuevas áreas espaciales en donde busca alcanzar los objetos y llegar a otros lugares. El mundo se le amplía y la visión que tiene de este es también mayor. El flujo que de su interior se expande y cumple su comedido con el desplazamiento sobre sus pies, la marcha con la que transporta el peso del cuerpo. Y cuando domina la postura y el manejo de sus bases de sustentación aprende a relacionarse, a disfrutar, a conseguir lo que busca: “el niño que baila, y también el adulto primitivo, desea vencer la gravedad en sus arrebatos de suspenderse en el aire, lejos del suelo” [...] “el bailarín lanza su cuerpo al aire con el fin de experimentar con mayor intensidad la caída o el golpe de los pies contra el piso” (Laban, 1994, p. 25).

El cuerpo tiende a mantener una simetría bipolar, a repartir su peso. Si observamos en cualquiera de los planos del volumen corporal (coronal, sagital o transversal), esta simetría es parte de la expresión del equilibrio, aunque es más expreso en la casi igualdad de uno y otro lado en el plano frontal. La visión de belleza en el arte griego es el mejor ejemplo, pues es una muestra clara de esta tendencia, ya que sus esculturas tratan de acercarse y exteriorizar la perfección de la manifestación del Kosmos. Demuestran cómo la energía que fluye por los cuerpos se reparte en forma equitativa a uno y otro lado. Así, el rostro de la *Venus de Milo* está trazado con un equilibrio simétrico; con ello revela la serenidad de su mirada y el estado de equilibrio de su alma, logrados a través de la ausencia de tensiones que desnivelen la expresión: los ojos, las cejas, las comisuras de los labios, las ternillas de la nariz están colocados, por parejas, en un mismo nivel, como si, a cada pareja, la misma línea horizontal le sostuviera en sus lados respectivos. El cuerpo mantiene el tono necesario para sostenerse erguido.

Gráfico 20
Equilibrio corporal



Realizado por Luis Cáceres.

Al mirar la obra *Venus de Milo* de Alejandro de Antioquia, tenemos la impresión de que se trata de una escultura estática, sin embargo, si imitamos la postura del cuerpo entero, que ha propuesto el autor, encontramos que hay un deslizamiento del

eje central, donde la simetría de uno y otro lado se alteran, esta alteración es la que plasma un movimiento: el que exige el paso del peso corporal, donde se evidencia el flujo latente de la energía sostenida. Se puede decir que en esta escultura “un movimiento armonioso se inicia en la parte inferior del cuerpo y corre hacia arriba y hacia fuera siguiendo la onda de excitación” (Lowen, 1993, p. 78).

Otra escultura, *El discóbolo de Mirón* de Eleutera, nos muestra el juego preciso de los pesos y contrapesos corporales, ejecutados en el eje anteroposterior. Si trazáramos sobre esta figura humana una línea vertical a través del cuerpo, partiendo del punto donde cae el peso (la prominencia metatarsiana) hacia arriba, cruzaría por tras de la rótula, en la rodilla y llegaría hasta el brazo derecho (bajo la unión de los músculos deltoides y bíceps), se podría constatar la equidistancia precisa que existe en la figura desde la línea imaginaria que hace de eje, hasta el talón izquierdo y desde la misma línea hasta el tope de la cabeza del atleta.

Gráfico 21
Equilibrio en el discóbolo



Realizado por Petronio Cáceres.

Se observa que el rostro tampoco muestra ninguna tensión, signo de búsqueda de la armonía perfecta. Sobre todo, al con-

templar cómo Mirón estructuró la postura de equilibrio, se evidencia que el asentamiento de la parte delantera del pie derecho deja al talón liberado del peso, y desde ahí se continúa el cruce articulario, a uno y otro lado del eje: rodilla, coxis, cabeza, mano, esta última en el máximo posible límite distal del cuerpo, con lo que consigue una disposición de resorte, que potencia la mayor movilidad y fuerza.

De este modo, la armonía expresada por los griegos se fundamentó en recrear el movimiento que “se inicia en la parte inferior del cuerpo y corre hacia arriba y hacia fuera siguiendo la onda de excitación”, como afirma Lowen (1993, p. 6).

La expresión

La columna vertebral es una disposición ósea perfecta para funcionar como el eje de los movimientos de expansión-recogimiento. Expansión y recogimiento son los movimientos básicos con los que el cuerpo se expresa.

Mediante la expansión, se expresan los deseos o las necesidades de ampliarse, propagarse, explorar el medio, divulgarse, participar; movimientos que están vinculados con sensaciones de satisfacción, gozo, disfrute, integración, conquista, afirmación.

Mediante el recogimiento, las expresiones son de encerrarse, incomunicarse, acumular, protegerse, retraerse, retroceder; experimentando las sensaciones de temor, inseguridad, necesidad de protección, ensimismamiento, ternura, búsqueda de afecto íntimo.

Extensión y contracción son dos movimientos contrarios, y cada uno promueve disposiciones que se gradúan desde la aceptación satisfactoria del medio a una adaptación forzosa o de enfrentamiento. Por la capacidad de expansión, por ejemplo, podemos sentirnos integrados, reconocernos y ser reconocidos como individuos que pertenecemos a un grupo, podemos exteriorizar nuestra capacidad de amor, tanto como podemos tomar del exterior todo aquello que existe para servirnos o alimentarnos; sin embargo, también podemos poner en ejercicio acciones violentas como explotar, agredir, invadir, avasallar, irrumpir, obstaculizar, quitar, arrancar, apartar.

En el polo de recogimiento, la actitud de aceptación se manifiesta como el contacto consigo mismo, la búsqueda de calor y protección, el ofrecimiento a acunar a alguien; mientras que el factor contrario es la expresión de pesadumbre, inseguridad, dolor, impotencia, soledad.

La expresión corporal puede ser leída en los tres planos de la imagen cúbica corporal. Vista lateralmente o de perfil, la columna vertebral presenta una figura ondulada. Esta disposición es importante y tiene sentido, en la necesidad del cuerpo para mantener un estado de flexibilidad (el estado de resorte corporal). En este estado se distribuyen los pesos, en referencia a la línea perpendicular, de adelante atrás, que nos predispone para la acción, para salir adelante o para retroceder. Adelante, como el signo de conquista, de entrega, de decisión, realización, como factor positivo; de ataque, imposición dominio, invasión, como factor negativo. Hacia atrás, el retorno a su centro, el recogimiento, o el factor contrario, la fuga, la retención, el miedo. De todas maneras el hombre erguido es un arco listo para impulsar la saeta y salir a la acción.

Este estado de resorte también se confirma en un segundo tipo de movimiento que la columna permite: el movimiento semirotatorio de cada una de las vértebras, cuyo efecto en el conjunto óseo, produce una torsión general, sobre el cual, las fuerzas impulsoras están catapultadas en la tensión, estado físico empleado por los lanzadores de disco y jabalina, como lo muestra la escultura de Mirón.

En este movimiento, también están presentes los dos polos: la disposición para el avance y la disposición para proveerse, y cada una de estas disposiciones posibilitan los aspectos positivos y negativos de la actividad; en caso del avance, como factor positivo: el uso de la fuerza para transformar, transportar, movilizar algo del entorno; como factor negativo, la acción violenta de golpear y retorcer con el propósito de destruir; en caso de proveerse, apoderarse, tomar impulso, volver y retener, con la experiencia de reforzarse, lo que significaría positivo; o atrapar, ocultar, cubrir, defender, con una actitud de impotencia y frustración, como

signo negativo. En la dimensión vertical, el cuerpo tiene niveles de elevación. El más alto corresponde al del hombre extendido voluntariamente y sin exceso de tensión, que es el signo de su realización, su libertad, su satisfacción de ser.

En esta dimensión, se puede entender que el cuerpo humano está configurado para elevarse sobre la tierra y caminar. La frase evangélica: “levántate y anda” es la expresión declarativa más precisa de la condición natural del bípedo. La capacidad de poder extenderse y caminar, es un derecho natural del ser humano.

Una importante característica más de la columna vertebral es la disposición que esta tiene y que da una aparente rigidez al tronco. Aparente porque, mientras limita el doblez total del cuerpo, en otro sentido, permite que el cuerpo tenga la posibilidad de ser transmisor de vibraciones; pues, de manera similar al funcionamiento de una manguera sanitaria anillada, que al mover de un lado a otro uno de sus extremos, el otro reacciona, provocando los movimientos de la onda, con sus nodos. Esta condición hace de la columna vertebral un importante vehículo de la energía que fluye por el cuerpo.

Al cabo de un tiempo en el que se ha realizado el aflojamiento de las tensiones musculares, el cuerpo comienza a reaccionar de forma más natural. La postura cero se ha constituido en un estado de experimentación de estas reacciones; de repente, el practicante comprobará que su cuerpo vibra por sí solo, cuando encuentra la ubicación y los estímulos que favorecen.

La expresión segmental

He tomado los cuatro segmentos corporales más grandes, para tratar de encontrar los significados de los movimientos, de manera general, aplicando lo que hemos denominado el principio de apertura-cerramiento. Además, he añadido a estos segmentos dos funciones vitales importantes, indispensable en la expresión: la mirada y la respiración. Considerando que en el teatro, la construcción del personaje, a partir de la corporalidad, son factores indispensables para lograr significación en los movimientos.

1. La cabeza

Se la puede describir como un segmento que se presenta diferente, entre la vista frontal y la posterior (al igual que todo el cuerpo), lo que no ocurre con las lateralidades, que mantienen una cierta similitud y simetría. En la sección frontal se encuentran los órganos de la percepción: auditivos, olfativos, visuales y del gusto.

Para la expresión, el principio de apertura y cerramiento con la cabeza se establece con la inclinación hacia abajo (cierre), como signo de ensimismamiento, o si tiene un acento en la misma dirección, como signo de afirmación (para la cultura occidental).

Si en el sistema considerado de movimientos de cabeza para significar “sí” y “no”, el signo para la afirmación resulta ser el punto de partida, entonces en el código búlgaro, que tiene también paralelos entre unos pocos grupos étnicos de la península balcánica y del Cercano Oriente, es más bien el signo de negación el que sirve como punto de partida del sistema. El movimiento de cabeza búlgaro para significar “no”, que aparece a primera vista como visualmente idéntico al movimiento de cabeza ruso para significar “sí”, muestra ante un examen cuidadoso un punto de diferencia significativo. El gesto único afirmativo ruso está delimitado por un movimiento de inclinación de la cabeza hacia adelante y su regreso a la posición vertical habitual. En el sistema búlgaro, un signo negativo único consiste en echar atrás la cabeza y en su consiguiente retorno a la posición vertical. (Jakobson, 1976, p. 124)

Otra forma de cerrarse es un pequeño deslizamiento hacia atrás, cuya lectura es rechazo.

La apertura tiene también dos formas: la primera, el sostenimiento del rostro al frente, que puede, a partir de este, llegar a un movimiento ligeramente hacia arriba, que respectivamente significan una postura de franqueza, de arrogancia o de vanidad. La segunda, está dada por un leve movimiento giratorio sobre su eje, del uno al otro lado. Sin embargo, esta segunda posibilidad, puede ser entendida como signo de negación, de

temor, búsqueda de protección, lectura que estará en correspondencia con la situación y sujeta a los matices de énfasis y a los modificadores de movimientos que se activen.

Sin embargo, esta oposición nítida de dos movimientos de la cabeza se ve obstruida por la necesidad de una reposición enfática insistente tanto del movimiento de cabeza afirmativo como del negativo; cf. Las repeticiones vocales “¡sí, sí, sí!” y “¡no, no, no!”. La cadena correspondiente de movimientos de la cabeza, en el primer caso sería la alternancia “adelante-atrás-adelante-atrás-adelante-atrás”, etc., y en el segundo caso la serie inversa “atrás-adelante-atrás-adelante-atrás-adelante”, etc. es decir dos series similares; toda la diferencia entre ellas se reduce al movimiento inicial hacia delante o hacia atrás y escapa fácilmente al interlocutor, quedando más allá del umbral de su percepción. (Jakobson, 1976, p. 123) Este mismo movimiento, también puede tener como significado, un signo de apertura, que es la muestra de satisfacción, dado en movimientos reiterativos de cabeza, de uno a otro lado, pero además, acompañado de un leve desplazamiento de la cabeza hacia adelante.

Este mismo movimiento también puede tener como significado un signo de apertura, que es la muestra de satisfacción, dado en movimientos reiterativos de cabeza, de uno a otro lado, pero además, acompañado de un leve desplazamiento de la cabeza hacia adelante.

El movimiento de inclinación de la cabeza, a uno u otro lado, es signo de desavenencia, duda, compasión, tristeza, nostalgia, arrepentimiento. No deja de ser un cerramiento, en este caso lateral. Si se realiza el movimiento en esta dirección y se sostiene fijo, con el mentón alto o con mirada clavada hacia abajo, su significado expresa altanería, desprecio.

Una parte importante de este segmento es el rostro; en este segmento corporal es en el que, generalmente, se reconoce la mayoría de los signos de emocionales. Desde la simetría normal del rostro (rostro cero) se realizan gran cantidad de relaciones motrices establecidas entre las dos lateralidades y entre los niveles, que son, en forma general, tres básicos:

1.1. La frente, donde se distinguen fundamentalmente los movimientos (más visibles) de abajo hacia arriba y viceversa y que expresan las funciones de la atención, concentración, sorpresa, duda, acusación, indignación, saludo. Los que, combinados con los otros niveles, pueden modificar su significación o por lo menos matizar los anteriores.

1.2. La franja nasal que contiene ojos, oídos y nariz. De estos, son los ojos a los que se da la mayor importancia; los ojos ofrecen más claramente, a los seres humanos, que somos, de entre los seres vivos, los que hemos llegado al absoluto dominio del erguido y con ello, alcanzamos a ver a gran distancia y a proyectarnos a nosotros mismos en el horizonte espacial y temporal, además que introducimos las imágenes que recibimos dándoles significados. Por lo que, según como una persona mire su entorno, la vida, a los otros o se mire a sí mismo, se asentará en la tierra, se erguirá y conformará su estructura corporal (con mayor o menor apertura, con mayores o menores tensiones musculares, con amplia o con mínima disposición a la comunicación, a la conquista, a jugar el riesgo de vivir).

Es importante la dirección de la mirada para la lectura corporal. Un hablante, para precisar y escoger las palabras en su discurso, necesariamente, tiene que recordar, imaginar, apoyarse en un campo visual, imaginario o real, o sentir las experiencias vividas. Por lo que, cuando se observa a un hablante, la dirección de la mirada revelará lo que está diciendo. Los puntos de apoyo están ubicados en un campo visual que está organizado del mismo modo que la cultura organiza el espacio; es decir, de manera tridimensional: en la vertical se encuentran los niveles (alto, medio y bajo), estos corresponden a conceptos de jerarquía (dominio, igualdad y sumisión); de ficción-realidad; de victoria-fracaso (en el segundo polo hasta muerte). En el plano frontal, se simboliza la pluralidad, los pares, el mundo de las relaciones con los iguales, los que van hacia un mismo objetivo. En el eje de profundidad, se ubica el otro que actúa como interlocutor, pero además, está el oponente, lo que se tiene que conquistar, seducir. Este plano se extiende hasta el infinito, desde lo íntimo hasta el

horizonte inalcanzable; aquí domina el tiempo, y el presente se cuenta desde el yo, por lo que, adelante, hacia donde me dirijo, está el futuro y el pasado queda atrás.

El eje temporal es importante porque en este se estudia la macrogestualidad. En este estudio puede comprobarse como, el cuerpo (en presente) contiene todo su pasado, pero además el pasado histórico de su familia y de la humanidad.

La mirada revela muchos de nuestros estados interiores y para ello se vale de la multiplicidad de movimientos oculares y de los músculos orbitales, tomando en cuenta la dirección: arriba/abajo, un lado y otro, alejamiento/aproximación, trayectoria recta/circular, inclusive el grado de dilatación de las pupilas.

1.3. El tercer nivel, inferior, está considerado por la zona de los maxilares, que presentan gran movilidad en todas las direcciones. En esta parte del rostro, para la lectura e interpretación de significados, también se observa el uso simétrico o asimétrico de las musculatura, además, del manejo de los labios superior e inferior, la dirección de sus movimientos hacia abajo o hacia arriba y la mordida, que revela fuerza o tensión muscular aplicada.

2. El tórax

El pecho está identificado con el yo vital, con el deseo de acercarse, entregarse, arriesgarse, ofrecerse. Un pecho abierto, como los ojos, dan la decisión de confrontación con valor, franqueza, dignidad, a veces también con desafío, dominio, prepotencia (cuando va unido a signos faciales y de cabeza).

Cuando mi compañero estuvo aplicando masajes en mi pecho, repentinamente sentí ganas de llorar, no supe por qué, pero el deseo era intenso. Sentí un nudo en la garganta, recordé a mi mamá cuando yo era niño, ella me abrazaba y me mimaba. Me controlé y no lloré, pero se me hizo un estrangulamiento en la garganta, que fue aliviándose con el control. (Expresión de un estudiante de Teatro, durante la realización de un ejercicio de contacto en el pecho).

Junto con el abdomen, el tórax es la región que carga el mayor peso y encierra a los órganos de la vida, este factor coadyuva para

que sea un segmento donde se ha ubicado el sentir del yo. Mis piernas, me transportan (a mí, al yo), los brazos toman algo para mí o dan algo de mí. Por lo que los brazos adquieren un papel fundamental en la acción de darse y recibir.

El pecho hundido es, por lo tanto, el replegarse hacia atrás, el deseo de no querer estar en esa situación o lugar o en ese momento presente. Aunque no hay ya la energía para una fuga o rechazo frontal. Es el resultado de la necesidad, la voluntad, de no participar, pero a la vez la incapacidad para negarse francamente, a la que ha estado expuesto por mucho tiempo.

Un pecho hundido puede estar vinculado a la caída de los hombros o la formación de la giba. La espalda, con su gran musculatura, y flexión que recubre las zonas vitales, es percibida como bloque protector, por lo que esa configuración demuestra la actitud defensiva permanente a la que ha tenido que recurrir alguien que se siente que soporta fuertes embates.

La elevación de una lateralidad, o el descenso de la contraria, también es signo de hundimiento, abatimiento, expresa una actitud de predisposición al esquivo. Hay un estado de preparación para salir en evasiva o para lanzarse a la defensa. La dirección de cuerpo hacia las lateralidades corporales frecuentemente es una preparación a la fuga disimulada, no frontal, a una escapatoria rápida y sin mayores problemas y tratando de que el otro, no lo tome como perdedor, sino como indiferente o no comprometido.

En este segmento se encuentran los brazos que, como está señalado, son segmentos básicamente vinculantes entre el yo y el mundo, entre yo y los otros.

Los brazos también están conformados por dos caras: anterior y la posterior. Esto permite el cerramiento o la apertura, a través de hombros, codos, muñecas y falanges. Se extienden para dar, o recibir, cuando muestran la cara frontal. El saludo, por ejemplo, es mostrando la región anterior, porque así se está dejando fluir la energía hacia el otro y recibiendo el flujo que el otro ofrece.

Mostrar la región dorsal del brazo o manos, en contrario, implica negativa, defensa, protección. Según hacia donde se dirija el acento y la concordancia con otros segmentos corporales se

podrán leer los significados. Sabiendo además, que pueden presentar, no solo ausencia de concordancia, sino también contradicciones, las que suponen una actitud de indecisión, falsedad, compromiso forzado.

En las manos, por ser segmentos vinculantes, se concentra la mayoría de los gestos comunicativos y un gran número de estos representan frases o palabras del lenguaje oral, por lo tanto están regidos por la codificación convencional.

3. Abdomen

Es justamente el punto de mayor flexión. En esta zona se ubica la mayor concavidad, la mayor posibilidad de abrirse y cerrarse. Es la zona sin la fuerte protección ósea, es el segmento blando donde se encuentran las vísceras. Esta parte del cuerpo, cuando el tono muscular es bajo, se percibe como un flujo que se extiende y desborda, como si una compuerta que se ha abierto y que deja expandir ininterrumpidamente un torrente hacia el exterior. Significa abrir y cerrar la vida al mundo. La musculatura que rodea la región abdominal hace el papel de una verdadera armadura de protección y encierro, pone la diferencia entre el entorno y el Yo, sustituyendo a la ausencia de barrera ósea. El juego entre lo blando y lo rígido permite el establecimiento de un orden entre el desbordarse y el retenerse.

4. La pelvis

Esta es una de las zonas consideradas por mucho tiempo como tabú. Aquí se ubica el máximo del escondite, del yo. Es de donde salen los impulsos motrices capaces de transportar el peso corporal. El niño recostado en el piso saca desde aquí los movimientos para girar y colocarse en posición prona. De esta posición, con el movimiento de la pelvis, de atrás hacia adelante, puede pasar al gateo, y de este modo de sustentación, con la proyección pélvica hacia delante consigue el desplazamiento. Así mismo, el levantamiento al erguido, con el mínimo esfuerzo, depende del manejo pélvico, buscando el equilibrio de pesos y contrapesos que liberan las extremidades.

Dos funciones importantes se distinguen en este segmento:

4.1. El asentamiento del peso o arraigamiento en la tierra. El cuerpo erguido se asienta en el juego articular de las cabezas de los fémures y las cavidades cotiloideas de los huesos ilíacos, que se extiende hasta las plantas de los pies, como puntos de apoyo en la tierra; la estructura ósea que sostiene al cuerpo erguido parece (lejanamente) a una mesa de dos patas con sus bases. La sensación que permite esta estructura, cuando se desarrolla un trabajo propioceptivo, justamente es la de sustentación y equilibrio, por lo que el ejercicio de danzas de asentamiento en la tierra, afirman la actitud de pertenencia, seguridad y valor. El trabajo teatral sobre este segmento conduce a la construcción de un personaje arquetípico: el héroe o guerrero interior. Este es un personaje abierto, es decir expresivo, tanto con su cuerpo, con los objetos que emplea para la expresión, como en el uso del espacio y la relación con el otro.

En la danza del hombre primitivo, la gravedad está relacionada con la finalidad perseguida en la danza: cuando los ritos son de fecundidad, los movimientos tienen acentos bajos y la tierra es golpeada como para penetrar en ella; cuando son de fertilidad, el bailarín se eleva a la mayor altura posible, con el fin de alentar a la naturaleza a imitarle, a proyectarse hacia lo alto en crecida vegetación. Cuando las danzas son de tipo totémico, los bailarines imitan los movimientos del animal, de modo que la danza del salmón o del águila hará un uso de la gravedad totalmente distinto de las que representan animales de andar pesado.

[...] en las regiones onduladas la danza es de tipo deslizado y que tanto en las grandes llanuras como en la montaña se hace gran uso de del salto. (Ossona, 1993, pp. 108, 109)

4.2. El sentido de disfrute. La pelvis carece de movilidad autónoma, sobre todo en la línea vertical, porque en el plano horizontal, su campo de acción, reducido pero suficiente para cumplir sus funciones impulsoras, es ejecutado por la base de la columna vertebral y los fémures, en la dirección de profundidad:

adelante-atrás y el desplazamiento en las lateralidades. Estas dos posibilidades permiten a la pelvis un movimiento combinado que traza una trayectoria circular. Las líneas circulares, de acuerdo con las observaciones y, como afirma Laban, conducen a las sensaciones de disfrute, de despertar el sentido del placer. No es casual que los órganos sexuales se encuentren ubicados en esta región y que este tipo de movimientos, en el pensamiento conservador están grabados de censura.

La noción de abierto-cerrado está determinada por el grado de libertad que dé un individuo a todos estos movimientos. Es decir, se evidenciará el flujo de la energía, con mayores o menores bloqueos.

En general, este conjunto de segmentos corporales sufre socialmente de una codificación rigurosa e implícita, dentro de criterios de jerarquización arbitraria, en la que se da mayor valor a la cabeza y menor valor a los pies y las manos, que pasa a constituirse en una especie de creencia; de lo que los trabajos manuales y en general los trabajos que se realizan con el cuerpo son ‘mirados’ como oficios de estatus bajo.

Asimismo, el cuerpo reacciona y está sujeto a conceptos preestablecidos culturalmente. Por este motivo, mostramos solo lo que ‘debemos’ y ocultamos o simulamos lo que ‘no se debe’ mostrar; igualmente, se debe hacer contacto con partes del cuerpo, únicamente que están consideradas que se ‘deben hacer’, para ello se han elaborado, desde mucho tiempo atrás, rígidos protocolos de urbanidad. A esto se suman las cambiantes proposiciones de la moda. Lo que determina que podemos reconocer a qué sector social pertenece una persona, según la lectura que se haga de su comportamiento corporal. El lenguaje corporal debe leerse, entonces, desde dos puntos de vista: uno expresivo y psicológico, y otro social y cultural. La lectura de estos dos campos nos da importantes aproximaciones.

La lectura del lenguaje corporal, para llegar a una comprensión de lo que expresa, está sujeta a otro tiempo del que se requiere en el lenguaje verbal, ya que sus unidades expresivas no corresponden de forma idéntica con las unidades de

la palabra o la oración (a excepción de los gestos informativos codificados en la gestualidad).

Otro aspecto que se debe tener en cuenta es la relación que existe entre el lenguaje oral y los lenguajes no verbales (que también están relacionados entre sí); en primer lugar, el lenguaje oral es la base de pensamientos que impulsan ciertos movimientos, gesticulación expresiva y la realización de acciones, por lo que estos dependen, en cierto modo, también del pensamiento. En segundo lugar, el lenguaje verbal contiene muchos elementos no verbales como son el tono, la duración de los sonidos, las pausas y silencios, volúmenes, etc., que nos expresan una gran cantidad de mensajes. Estando así conectados, es importante distinguir el tipo de relaciones que se establecen entre ellos: de concordancia, de oposición, de dependencia, de igual modo que ocurren las relaciones entre segmentos corporales.

Respiración

Cuando yo respiro profundamente, algo cambia en mí. O cuando algo importante ha ocurrido en mi vida, yo, de pronto, me doy cuenta de que respiro de otra manera. ¿Qué es lo que tiene la respiración? ¿Qué es lo que me da el aire? ¿Qué es lo que está pasando dentro de mí (y no me doy cuenta) mientras estoy respirando? En el aire, aunque no nos damos cuenta, está el flujo de la vida. Si observamos la respiración, únicamente desde su funcionamiento físico, tenemos elementos importantes de reflexión para justificar esta aseveración:

Los alimentos transformados por el aparato digestivo representan una energía almacenada.

Para aprovechar esa energía es necesario que el alimento se queme, esto es, se combine con el oxígeno en el interior de las células que forman el organismo.

Como se ve, el organismo necesita grandes cantidades de oxígeno.

Las células desprovistas de oxígeno mueren rápidamente.

Para conservar la vida es necesario que el suministro de oxígeno sea continuo.

[...]

El estímulo para la realización de la inspiración es la irritación que ocasiona en el bulbo raquídeo la sangre pobre en O₂ y cargada de CO₂.

Cuando el sujeto, abrumado por preocupaciones, deja de respirar con el ritmo normal, la sangre se sobrecarga de CO₂ y se empobrece en O₂. (Dihigo, 1999, p. 140)

Normalmente no se alcanza a comprender lo que sucede en los procesos internos, pues suceden a niveles microscópicos, que los seres no tenemos conciencia de ellos. Nos damos cuenta de que algo ocurre solo cuando estos procesos se vuelven muy evidentes y afectan a sectores más externos, como es el caso del suspiro, que es un hecho no muy habitual y sumamente exabrupto.

Prácticamente sin oxígeno no sería posible la vida, la misma energía acumulada en el interior del organismo requiere del oxígeno para su funcionamiento. La vitalidad de un cuerpo está determinada por este.

La cita tomada nos muestra cómo ocurre el suspiro. Este es una expresión del cuerpo, que anuncia una situación vivida por un sujeto “abrumado por preocupaciones”; es una situación ampliada, que se manifiesta ya en la superficie. Pero la sangre permanentemente está cumpliendo la función de intercambiar el anhídrido carbónico, producido en las células, por el oxígeno que ingresa con la inspiración. De lo que se deduce que, en la respiración normal, hay una mínima excitabilidad constante, que funciona como actividad automática.

Si observa cuidadosamente la respiración de una persona, notará que cuando ella se detiene por un momento, todo el cuerpo se entiesa un poco y el contenido de la conversación se vuelve más intelectual, con poco cimio en las sensaciones. Sin el cimio de la sensación corporal, las figuras que se forman y surgen en el habla no están relacionadas con la realidad que siente en el momento; son abstractas, frías y parciales. (Kerner, 1999, p. 101)

El proceso respiratorio implica una relación estrecha con la emotividad y los pensamientos. Si Yo me afirmo con una presencia corporal, decidida, alegre, activa, sociable, indudablemente estaré respirando de un modo diferente a que si me presento abatido, indeciso, desganado, evasivo. La primera actitud será una disposición abierta mientras la segunda cerrada, lo que determina dos modos diferentes de respirar.(...) respirar no es simplemente una operación mecánica. Es un aspecto del ritmo corporal subyacente de expansión y contracción que también se expresa en los latidos del corazón.

respirar no es simplemente una operación mecánica. Es un aspecto del ritmo corporal subyacente de expansión y contracción que también se expresa en los latidos del corazón.

[...]

La respiración está directamente conectada con el estado de excitación del cuerpo. Cuando estamos relajados y quietos, nuestra respiración es lenta y fácil. En un estado de fuerte emoción, la respiración se hace más rápida e intensa. Cuando tenemos miedo, aspiramos bruscamente y retenemos el aliento. Cuando estamos tensos, nuestra respiración se vuelve superficial. También sucede lo inverso. Respirar profundamente sirve para distender el cuerpo

Respirar profundamente es sentir profundamente. Si respiramos profundamente hasta la cavidad abdominal, esta zona cobra vida. Cuando no respiramos profundamente, suprimimos ciertos sentimientos asociados con el abdomen. Uno de estos sentimientos es la tristeza, dado que el abdomen interviene en el llanto profundo. De este tipo de llanto decimos que “sale de las entrañas”. El llanto visceral implica una profunda tristeza que en muchos casos linda con la desolación.

[...]

Si podemos aceptar estos sentimientos —y sobre todo si podemos llorar profundamente— todo el cuerpo cobrará vida.

[...]

Si una persona tiende a contener los sentimientos, si le resulta difícil llorar, lo más probable es que tenga algún trastorno en la

respiración. Si se contienen los sentimientos, también se contendrá el aire, y el pecho probablemente se abombe. (Lowen, 1993, pp. 50-52-53-58)

En la actualidad y en la cultura occidental, se ha tomado a la respiración como un proceso mecánico y esto ha hecho que los hábitos respiratorios adquiridos permitan que el organismo cumpla apenas con el aprovechamiento de oxígeno necesario, mínimamente para poder vivir. Sin embargo, las culturas preindustriales, conocieron muchos otros aspectos que relacionan a este proceso con el pensamiento, con las cosmovisiones y con el mismo inconsciente.

Durante siglos, se ha sabido que es posible influir en la consciencia con técnicas que utilizan la respiración. Los procedimientos utilizados con este propósito por diferentes culturas antiguas y no occidentales cubren una amplio espectro, desde interrupciones bruscas de la respiración a ejercicios sutiles y sofisticados de distintas tradiciones espirituales.

[...]

Se pueden inducir profundos cambios en la consciencia forzando los dos extremos del ritmo respiratorio, la hiperventilación y la retención prolongada de la respiración, así como también alternando ambos.

[...]

La intensificación deliberada del ritmo respiratorio debilita normalmente las defensas psicológicas del material inconsciente (y supraconsciente). (Grof, 2002, pp. 245, 246, 248)

De la misma manera que se fragmenta el conocimiento en campos independientes y hasta aislados, o se experimenta al cuerpo sin interconexiones y hasta manteniendo relaciones de oposición, la respiración ha sido observada únicamente desde la descripción de su función orgánica.

En los ejercicios de clase, los estudiantes tienden a separar el cuerpo de la voz; es cuando se plantea la dificultad de hacerlos integrar la palabra. Si se les pide que hablen, por el hecho de pedirles que lo hagan, sienten que se les presiona a que exterioricen

sus sentimientos o pensamientos más íntimos y como resultado se bloquean, con lo que la resistencia es mayor. Entonces, la táctica es partir de una situación indirecta: su aliento, lo cual es experimentado como un asunto todavía secreto; luego, siguiendo la progresión, se llega a sonidos emitidos en diferentes volúmenes, de ahí al grito y finalmente a la palabra.

La palabra, en primer lugar, es experimentada como una revelación de algo que se tiene dentro y no se atreven a dejarla salir; en segundo lugar, como un mecanismo de reflexión, ya que, después de vivir una experiencia que remueve lo interior, lo que nunca se ha pensado comienza a aflorar en la boca de la gente, causando gran sorpresa a sí mismos; en tercer lugar, la palabra, para quien cuenta algo, se convierte en un sello de compromiso que exige cumplirse corporalmente. Por esto se puede afirmar que la palabra es creadora.

Pero mientras la palabra es básicamente una extensión o apertura, el silencio corresponde al mayor grado de cerramiento. Sin embargo, la palabra tiene cerramientos y encubrimientos reconocibles a través de las calidades del sonido. Una voz nasal, una voz chillona, una voz con escaso volumen, (o con elevaciones fuera de lugar), con interrupciones en el libre flujo del discurso, están mostrando un estado desarmónico, que debe ser escuchado.

Lo que quiere decir, además, que la palabra implica directamente la presencia de su contrario: la escucha. Esta tiene modos de realización. Al igual que la mirada: puede ser abierta o cerrada. Se cierra a una forma de ver el mundo, de pensar, de sentir, o se abre a su propia aceptación, a lo nuevo, lo diferente. Mientras la palabra es emisora, la escucha es receptiva. Sin embargo, que sea receptiva no significa que la persona deba ser obediente, sino que si está abierta, será una escucha dialógica, descubridora y me motive a emitir.

Peso y resonancia son dos aspectos de la palabra. En el teatro, el actor que pronuncia, incluso una sola palabra, sintiendo todo (o gran parte) de lo que ella implica y que ha experimentado con ese concepto durante una parte o determinada parte de

su vida, emite una palabra con peso: el peso de la experiencia del personaje. Esta palabra, pronunciada en esta forma tiene matices que se distinguen en las calidades del sonido y exige de quien la escucha una actitud de peso, también correspondiente a la carga emitida, lo que quiere decir: resonancia.

Relaciones corporales: cabeza-tronco

La armonía del movimiento es el signo de las relaciones fluidas y sin contradicción entre las partes componentes del cuerpo. La armonía es el resultado de un comportamiento más relacionado con lo natural. El animal y el niño, antes de entrar en el rígido proceso de socialización, dejan que sus movimientos sean espontáneos y su energía fluya libremente.

En el adulto, en cambio, por lo general, es en quien se evidencia el bloqueo del flujo. ¿Cómo hacer para lograr la armonía motriz en uno mismo? Primero está la voluntad de acrecentar la conciencia del sí mismo, a partir de autopercepción del cuerpo y sus sensaciones.

Cuando en las clases de teatro damos la consigna a los estudiantes de caminar, permitiendo que fluya en sus cuerpos la hermosura, inicialmente, nadie logra. Entonces interrogó: ¿cuál es la causa? Y la respuesta siempre es la misma, se reduce a la falta de valor para asumir el contacto con su estado interno de satisfacción y disfrute de sí mismo y de su entorno. Esta desconexión se demuestra en las palabras: “Tengo recelo de que me vean mis compañeros”. “¿Qué van a pensar de mí?” “¿Qué voy a estar caminando así! “Caminando de ese modo voy a hacer el ridículo”, y una cantidad más de frases similares.

Pero al motivarles para que acepten el riesgo que el ejercicio les plantea, caen en un círculo cerrado de movimientos conocidos por ellos, en su mayoría estereotipados desde una idea de belleza que la sociedad y la educación han impuesto, reduciendo el ejercicio a mostrar y mentir.

La oposición entre lo que se piensa o se cree, con lo que se siente realmente, es el primer bloqueo entre cabeza y cuerpo. En el ejemplo citado, el estudiante llega a tener miedo al ridículo y

en lugar de ejercitar la satisfacción de vivir la armonía públicamente, obstaculiza los libres movimientos del cuerpo, que la energía interior impulsaría, y los encubre con estereotipos.

Al realizar los movimientos estereotipados, sin saberlo, cae justamente en los comportamientos que teme: el ridículo. Ya que este es el resultado de la vergüenza de ser descubierto por los demás, en su falta de autenticidad. Esto nos demuestra, además, que no existe la comprensión racional que permite discriminar entre una y otra actitud.

Conquistar la armonía exige un esfuerzo de confianza en sí mismo, lo que es correspondiente con integrarse al entorno, y en primer lugar, con la tierra donde se pisa; lo que supone asentar en tierra firmemente sus bases de sustentación: los pies.

Según cómo se realiza la conexión con la tierra, se tendrá la fuerza para mirar y dejarse mirar frontalmente por los demás y la palabra tendrá la posibilidad de ser auténtica. Este es un acto de valor, porque exige librarnos de los prejuicios y creencias que estereotipan nuestras formas y que nos someten de tal manera, que no nos permiten ver otras posibilidades de comportamiento.

La creatividad es la expresión de la presencia de Dios en mis manos, ojos, cerebro: en todo mi ser. La creación es la afirmación que hace cada individuo de su devoción, de su trascender en la lucha diaria por la supervivencia y el peso de la mortalidad: un grito de angustia y celebración.

La creatividad es la ruptura de límites, la afirmación de la vida más allá de la vida, la vida moviéndose más allá de sí misma. Debido a su propio sentido de integridad, la vida nos pide que afirmemos nuestra naturaleza intrínseca, nuestra esencia como seres humanos.

Finalmente, la creatividad es un acto de valentía. Establece: estoy dispuesto a arriesgarme al ridículo y al fracaso para poder experimentar este día con novedad y frescura. Aquel que se atreve a crear, a trasponer límites, no solo participa de un milagro, sino que llega además a descubrir que en su proceso de ser, él es un milagro. (Zinker, 1979, p. 11)

La relación de oposición entre la cabeza (lo que se piensa y se cree) y el resto del cuerpo (lo que se siente, desea, necesita) está presente, en mayor o menor medida, en todos los adultos. A veces (y generalmente cuando estamos ante un público) es la cabeza la que toma el mando y control de las situaciones; otras ocasiones (generalmente cuando estamos en un medio más familiar), los impulsos de entrega cargados de emoción, localizados en el tórax y el abdomen, o de necesidad de afirmación y asentamiento, cuyo centro está en la región pélvica. Entonces se observa en el cuerpo una disociación.

Aproximadamente, desde los años cincuenta del siglo pasado, algunos pensadores de Occidente observaron y hablaron de esta dicotomía:

el estado falso, en el que jugamos a representar, en el que representamos roles. Coincide con la persona “como si” descrita por Helene Deutsch. Actuamos como si fuéramos tipos importantes, como si fuéramos tontos, como si fuéramos alumnos, como si fuéramos damas, como si fuéramos prostitutas, etc. Las actitudes “como si” nos exigen siempre estar a la altura de un concepto o fantasía creada por nosotros o por los demás, ya que se trate de una maldición o ideal. Lo que ustedes llaman un ideal es para mí una maldición: un intento de apartarse de uno mismo. Su resultado es que la persona neurótica renuncia a vivir para sí misma de manera tal de realizarse: en lugar de ello, quiere vivir para un concepto, para la realización de ese concepto —como un elefante que quisiera ser un rosal o un rosal que tratara de ser un canguro—. No queremos ser nosotros mismos; no queremos ser lo que somos, sino alguna otra cosa, y el fundamento existencial de este ser otra cosa es la experiencia de la insatisfacción. Estamos insatisfechos con lo que hacemos, o bien los padres están insatisfechos con lo que hacen sus hijos: deberían ser distintos, no deberían ser como son, deberían ser alguna otra cosa. (Fagan, 1978, p. 22)

La contradicción cabeza/cabeza

En el teatro se habla del monólogo interior, que es la línea de pensamientos que un personaje tiene, en su relación con otros

personajes o con los sucesos, objetos o lugares. Esta línea de pensamientos es importante porque motiva al actor para entrar en el mundo emocional del personaje y realizar la acción externa; sin embargo, en la realidad nos encontramos con la oposición cabeza/cabeza, que determina la existencia, no de un monólogo interior únicamente, sino de un diálogo multidireccional, es decir, los pensamientos y creencias contrarios y opuestos, que responden a diferentes roles e intereses. Estos están conformados por pequeñas ideas, conceptos, juicios y hasta por la configuración de grandes discursos que contemplan la visión del mundo en general. Estos discursos muchas veces son impuestos por un líder, un jefe o la presión de los grupos sociales, a los que pertenece una persona. Constituyen el marco conceptual que explica el mundo, justifica los comportamientos, señalan qué es la verdad y que no, dictaminan la formas organizacionales y jerarquías, cuáles serán los valores y los principios.

La ruptura con una visión del mundo rígida exige una toma de conciencia y la asunción de una actitud verdaderamente valiente y dispuesta a recibir la censura y la exclusión.

La visión del mundo es una interpretación que se hace de este, de la vida, del comportamiento social y personal, con el fin de explicar lo general y lo particular, señala a cada persona el sentido de la vida y este criterio está introyectado, colectiva e individualmente, de manera profunda, que impide ver la realidad en su extensión, y que se sella con la presencia y la palabra comprometida.

Por lo tanto, un cambio de visión puede suceder como un choque desestabilizador de gran impacto, causado por una crisis emocional única y hasta con riesgo de muerte, esto puede determinar un total cambio de principios, valores y de modo de vivir, como se relata —y posiblemente se puede interpretar— en el mito de Saulo de Tarso ante la presencia de Jesucristo, su líder, cuyo impacto se dice que afectó y transformó al soldado perseguidor en un fiel seguidor: Pablo de Tarso (1 Cor 9, 1; Gall, 15; Filp 3, 12). Es lo que posiblemente metaforiza la frase: “dar vista al ciego” con lo que el ciego que ve por primera

vez ya no volverá a pisar la realidad (la tierra) de la misma manera que lo hacía antes.

La creencia incondicional invita a actuar con seguridad absoluta (fe escénica empleada como técnica por el actor), entrega irrestricta, proceder fidedigno; libre de temores, vergüenzas, ajeno a condicionamientos. Es decir, se erguirá y caminará pretendiendo saber hacia dónde se dirige y qué es lo que busca, porque ha sido invadido por una fuerza que lo afirma. La fuerza del impacto de la experiencia y de la aceptación que lo compromete.

La relación entre la mirada y la pisada del actor es determinante en la lectura corporal. Según cómo se mira el mundo, así es como se pisa. De un modo ideal, si se mira la vida llena de ilusiones, fantasías, alegrías efímeras, se pisará apenas en la tierra; si se mira un mundo agresivo, lleno de enemigos, traiciones, peligros, se pisará con prudencia y desconfianza, tanteando hacia dónde dar el paso.

En el teatro, según cómo se imagina el mundo situacional que rodea al personaje, los órganos de percepción captarán a los otros personajes, los lugares y las situaciones de la representación; se interpretarán las palabras que se escuchan con las intenciones que corresponden a la visión en la que se sumerge el personaje; el repertorio de palabras, el tono de la voz, las actitudes; serán las reacciones y respuestas a la situación internamente elaborada. Las facciones del rostro se marcarán con las correspondientes tensiones del estado del alma. Por lo tanto, “como se es por dentro, se es por fuera”.

Mas, en la realidad, se presenta también un condicionamiento provocado por la relación social. Si se deja ver públicamente el miedo, se están mostrando las debilidades, y esto es lo que la relación social ‘no debe permitir hacer’. Por lo tanto, surge la relación de oposición cabeza/cabeza. Esta contradicción hace que una parte del mí mismo piense de la manera que mira y otra parte hará que mantenga el autocontrol, por lo que se organizan las respuestas sociales, las convenciones, los protocolos y se presentan los comportamientos que la colectividad expresa como norma.

Referencias

- Dihigo, M. (1999). *Biología humana*. Madrid: Escuela Nueva.
- Fagan, J. (1978). Conferencias pronunciadas por Friedrich Perls en el Laboratorio de Terapia Gestáltica de Atlanta en 1966. <http://gestaltintegral.blogspot.com/2006/09/perls-segunda-conferencia-de-4.html/>.
- Grof, S. (2002). *La psicología del futuro*. Barcelona: La liebre de marzo.
- Jakobson, R. (1976). *Nuevos ensayos de lingüística general*. Ciudad de México: Siglo XXI.
- Kepner, J. (1999). *Un enfoque gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. Ciudad de México: Manual Moderno S. A. de C. V.
- Laban, R. (1994). *Danza educativa moderna*. Argentina: Paidós.
- Lowen, A. (1993). *La espiritualidad del cuerpo*. España: Paidós.
- Ossona, P. (1993). *La educación por la danza*. España: Paidós Ibérica.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/>.
- Zinker, J. (1979). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Argentina: Paidós.

Lectura corporal



Introducción

Todos los seres necesitamos expresión. No podríamos vivir sin ella. Para hacerlo nos valemos de varios medios; el más desarrollado es el lenguaje hablado (oral), que prácticamente puede comunicar y hasta explicar, con lujo de detalles, ideas abstractas. Sin embargo, muchos estados internos se manifiestan a través de diferentes lenguajes no verbales, entre ellos el del movimiento corporal.

El cuerpo realiza movimientos de acuerdo con su diseño natural y genético. Lo hace en distintas direcciones y con diferentes segmentos corporales. Para ello, sus huesos tienen formas adecuadas: huesos planos que les permite girar sobre su eje, o terminan en cabezas que se articulan con otras terminales óseas, las que hacen de engranaje y dan cabida a la cabeza del anterior, por lo que funcionan como poleas; otros huesos presentan un tope, con lo que se limita el movimiento.

Pero este sistema motriz no es una cuestión netamente mecánica, pues el movimiento presenta calidades, cuyo impulso es controlado por la voluntad, el deseo, la necesidad, la intención, y de su activación se encargan los músculos.

Laban (1984) plantea ocho calidades básicas —acciones básicas de esfuerzo— que están estructuradas bajo cuatro criterios: el tiempo, la masa o corporalidad, el espacio en el que se desplaza el segmento corporal o en el que se produce el movimiento, y la energía necesaria que se aplica. La combinación de las tres primeras determina estas ocho posibilidades, que permiten que los movimientos tengan matices expresivos, como alegría, tristeza, ira, miedo, etc.

El lenguaje corporal se fundamenta en dos estados: 1. el movimiento y la quietud, estos dos opuestos complementarios van de mayor a menor o viceversa, dando origen a una multiplicidad de variables, de lo que se puede decir que un silencio bien establecido puede ser una expresión comunicativa muy elocuente; 2. la disposición de apertura o cerramiento al proceso comunicativo.

Este segundo aspecto es absolutamente factual y, mediante este, el cuerpo humano presenta las características óptimas para la comunicación, para lo cual los músculos ejercen la tensión necesaria desde su disposición en determinadas zonas corporales, para las aperturas como para los cerramientos. Abrir y cerrar el cuerpo es la clave de la comunicación y la expresión corporal.

El cuerpo humano es un organismo concebido para comunicarse. Visto de frente se distinguen sus dos lateralidades erigidas simétricamente. La una más activa que la otra, es la dominante. Visto de perfil, el cuerpo humano presenta las articulaciones flexibles hacia delante y de mayor rigidez de movimiento de pliegue hacia atrás, lo que permite ubicar en la región anterior del cuerpo (frontal) la disposición de apertura hacia los demás y hacia el contexto. Son los órganos del frente con los que nos proyectamos hacia delante o hacia los otros y el contexto, para dialogar o para conquistar. Con la región posterior es con la que nos protegemos o nos negamos al diálogo. Abrimos las concavidades para ofrecer diálogo, entrega, aceptación o recepción; atacamos, nos defendemos, nos ocultamos, evitamos, mostrando las zonas convexas: los puños, los codos, la espalda, esta última que constituye la gran convexidad.

La comunicación y los canales

La comunicación se manifiesta a través de canales, así, la comunicación no verbal en el arte teatral fluye a través de los canales: corporal, temporal, espacial, objetal, sonoro, lumínico. Cada uno de estos está conformado por bases expresivas específicas y estas bases se sostienen en sus propiedades particulares que les caracterizan.

Según cómo sean movilizados los impulsos expresivos del cuerpo, se genera el gesto¹ que permite el contacto y la comunicación hasta constituirse en comprensión del mismo modo que un lenguaje.

El canal corporal

El canal corporal se fundamenta básicamente en la quietud y el movimiento. En la gestualidad del cuerpo se pueden distinguir siete bases expresivas: la postural, la posicional, las distancias, los niveles, las ubicaciones, las segmentales y táctiles. El espacio corporal y el espacio contextual es percibido y comprendido en las tres dimensiones y estas son experimentadas con valoraciones sígnicas, que conforme el ser humano entra en el proceso de socialización, desde la niñez a la adultez, va aprendiendo e incorporando para poder expresarse.

El contacto del infante con el mundo exterior se establece principalmente por intermedio de los labios y la boca; por medio de ellos reconoce a su madre. Cuando utiliza las manos para tocar desmañadamente y ayudar en la tarea de la boca y los labios, conoce por el tacto lo que ya conoce con los labios y la boca. A partir de allí progresará gradualmente hacia el descubrimiento de otras partes de su cuerpo y sus relaciones mutuas, de donde resultarán sus primeras nociones de distancia y volumen. (Feldenkrais, 1985, p. 21)

De acuerdo con nuestra experiencia, los lenguajes no verbales se explican desde tres enfoques, a los que se les ha designado los términos: a) macrogestualidad; b) mesogestualidad; y, c) microgestualidad; el primero es general, el segundo intermedio y el tercero, tomado desde los diferentes segmentos y elementos que les componen.

1. La palabra gesto viene del latín *gestus*, la cual era usada para referirse al lenguaje corporal de las personas. Es decir, la expresión facial, movimientos de las manos y postura del cuerpo que indican su estado de ánimo. Pues, sí, *gestus* viene del verbo *gerere*, que significa traer o llevar a cabo. *Gerere* también tiene el significado de administrar (llevar a cabo las cosas) (<http://etimologias.dechile.net/?gesto>).

Macrogestualidad

Al decir macrogestualidad corporal, se hace referencia al gesto realizado, aprendido e introducido en el sujeto desde la infancia, como formas del ser social; estos son las marcas de la pertenencia de un individuo a una comunidad. Ejemplo de ello es la forma de manejar las distancias de un inglés con otras personas, difieren a las formas de manejar las distancias de un sujeto latinoamericano. Estos manejos diferentes son reacciones espontáneas que se han grabado como formas naturales de interrelacionarse con los demás.

La macrogestualidad es impulsada por una fuerza dominante o como efecto de luchas, concesiones y adaptaciones a un contexto social, por lo tanto es dinámica y varía de acuerdo con el proceso generacional (del mismo modo que ocurre con la expresiones orales) y están sujetas a las ideologías, creencias, prejuicios, posiciones ideológicas, modas de las comunidades. En nuestro medio normalmente los ciudadanos quiteños, hasta hace sesenta años aproximadamente, al ingresar a un transporte público dirigían un saludo general los pasajeros ya instalados en el transporte, ahora esa acción no es un comportamiento ciudadano. Pues, dos generaciones debieron transcurrir para que este cambio ocurriera y es un gesto que algo nos dice que está ocurriendo en la mentalidad social.

Bajo estos criterios la macrogestualidad se entiende como la construcción gestual que se ha adquirido durante un largo tiempo y que constituye la característica expresiva de una persona por la que es reconocida. La macrogestualidad corresponde a la comprensión de la totalidad de la gestualidad, es decir, de los aspectos de mesogestualidad y microgestualidad adquiridas en el tiempo, visto como etapa de la vida social.

Mesogestualidad

La mesogestualidad se refiere a los gestos con toda la esfera corporal, es decir, desde las bases de sustentación (pies en tierra), tronco, extremidades superiores y cabeza, además de la energía que rodea al cuerpo físico, sea en temperatura, olor, magnetismo. Estos últimos exigen una preparación específica en la sensibilidad del actor. Este

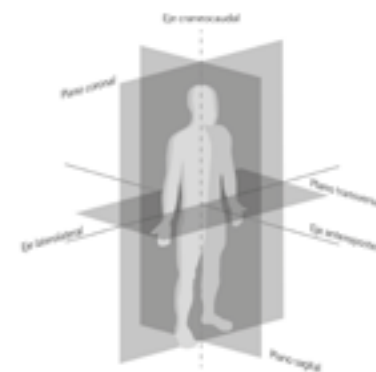
enfoque no se detalla las formas de realización de los segmentos corporales menores, aunque también intervienen, solo se concreta en la esfera corporal y el espacio circundante personal, es decir la postura, la posición, ubicación del cuerpo y la distancia con el otro. Este enfoque contiene el mundo interior del sujeto comunicante en búsqueda de realizarse la necesidades del ser personal en mundo externo a sí.

En síntesis la mesogestualidad enfoca los modos de comunicación y expresión de las personas a través de sus movimientos de presencia, que comprometen toda la estructura corporal (formas de erguirse, caminar, detenerse), puestos en relación con el contexto o con alguien o algo a quien se dirige, el uso que hace del espacio y los objetos en el momento presente que ocurre la comunicación.

Siendo así, las bases expresivas de este punto de enfoque son la postural, la posicional, las distancias, los niveles, las ubicaciones. Todos estos se manifiestan en combinación con el canal espacial.

Como se mencionó en los capítulos anteriores, el cuerpo es volumétrico, igual que el espacio, por lo que 'escribe' y es leído volumétricamente en las tres dimensiones: la primera en el plano transversal, la segunda en el plano sagital y la tercera en el plano coronal, donde se extienden en la dimensión lateral y la dimensión anteroposterior.

Gráfico 23
Tres dimensiones corporales



Realizado por Luis Cáceres.

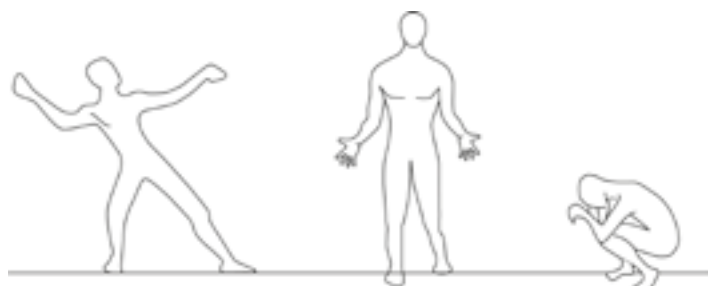
En estas tres dimensiones el cuerpo se abre y se cierra. Las posturas se determinan por tres funcionamientos: el tono (isotónico o heterotónico), la extensión de la estructura corporal (extensa o contraída) y las clases de acciones realizables (físicas o intencionales).

Desde la postura se observa y respira. Esta respiración estará en concordancia con la actitud. Según cómo sea la postura, será la respiración y, según cómo sea esta, será la otra. Están íntimamente ligadas.

Las posturas

Las posturas pueden ser abiertas o cerradas. El principio de apertura/cerramiento determina, en general, estas dos formas expresivas posturales: posturas abiertas y posturas cerradas. Estas pueden realizarse en cualquiera de las dimensiones. La apertura postural tiene su realidad en la extensión de los segmentos de las articulaciones, mientras que el cerramiento postural en el encogimiento.

Gráfico 23
Las posturas corporales



Realizado por Petronio Cáceres.

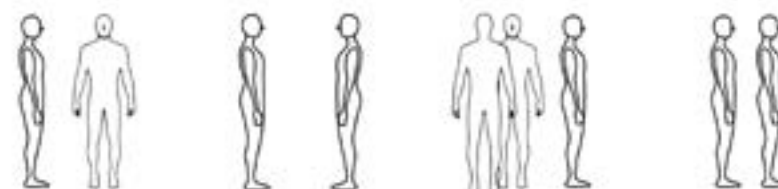
El gesto se 'escribe' y es leído volumétricamente en las tres dimensiones: la primera en el plano transversal, la segunda en el plano sagital y la tercera en el plano coronal, donde se extienden en la dimensión lateral y la dimensión anteroposterior.

Las posiciones

El canal posicional está relacionado con la presentación de las zonas ventrales del cuerpo. Esto lo realiza girando sobre el eje axial, que atraviesa el cuerpo desde el tope de la cabeza hasta el punto centro, ubicado entre los pies. Se considera una posición abierta cuando las zonas ventrales del cuerpo son expuestas en la dirección del interlocutor. Mostrar el pecho es mostrarse al contexto, o a los demás, como si estuviera frente a un espejo. La posición frente a frente es una posición de comunicación. Adonde va el frente se dirige la expresión.

El 'yo' es sentido en la frontalidad corporal, precisamente en medio del pecho. Cuando el ser humano se yergue y dirige con toda su estructural corporal, de pies a cabeza, frontalmente, por lo tanto, sostiene su mirada en la misma dirección, está presentándose tal como él se siente que es, auténticamente.

Gráfico 24
Diálogo posicional



Realizado por Petronio Cáceres.

Laban (1984) denominaba *kinesfera* al área que rodea el cuerpo y abarca hasta donde puede extender sus movimientos; el cuerpo, en esta esfera, está ubicado en el centro. Más allá de la esfera se encuentra una esfera mayor: la esfera de la interrelación, donde intervienen los 'otros', también desde sus esferas personales.

Las esferas de la interrelación, como las esferas personales, están codificadas por las culturas, sobre la base de la tridimensionalidad. Por lo tanto la expresión o escritura corporal,

se realiza en un espacio y con cuerpos (instrumentos de escritura) volumétricos.

La percepción del 'yo' en la frontalidad se afirma en la determinación espacial de las demás personas gramaticales. Por lo que todo lo que se aleja de 'mi' esfera corresponde a los demás y al entorno. Así, al frente y cercano al yo, se ubica el 'tú', directamente, delante del mí, donde enfoco mi mirada, y su plural se determina en función de las lateralidades corporales; al igual que mis iguales (en plural), gramaticalmente corresponde al 'nosotros'. Un poco más allá, es el lugar del 'vosotros, aquellos que siendo mis similares, no me pertenecen ni les pertenezco. El 'ello' y 'ellos' (singular y plural) están aún más distantes. De lo que surgen, a nivel postural y microgestual, todos los gestos de interrelación dialógica. Mediante el canal posicional la postura expresa la aceptación o el rechazo, abriéndose o cerrando la frontalidad, es decir, girando el eje. Por lo tanto, la primera intención comunicativa es posicional.

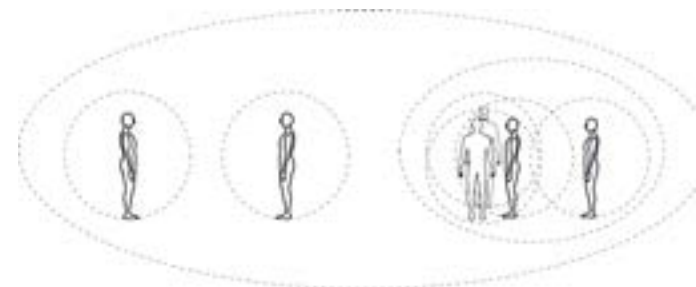
Las distancias

Los estudios de proxemia (Hall, 2005) señalan cómo es experimentado y vivido el espacio por los seres vivos. En el espacio entran en juego varias experiencias y sensaciones. A través del espacio se vinculan los sujetos, se ponen en interrelación, producen intercambio. En esta relación se determina la concepción de la vida, de los otros seres y de sí mismo, pero también se define el 'quien voy a ser', ¿me acepto como el que soy? ¿Les acepto a los otros? ¿Me aceptan dentro del colectivo que me acompaña? ¿Me pertenecen? ¿Les pertenezco?

El espacio abre un camino para responderse a estas interrogantes y el cuerpo, como consecuencia, asume las actitudes que las respuestas internas han intuido. Estas actitudes, de manera involuntaria, se hacen visibles ante los demás a través de todos los canales, y en el canal de distancias, se evidencia con el acercamiento o alejamiento, que significan aceptación o rechazo, en una gama amplia de intensidades, que va desde el amor vehemente hasta la ruptura irreconciliable. O, en sentido contrario,

desde la violación e irrespeto al derecho de existencia, hasta la fuga desesperada frente al enemigo.

Gráfico 25
Esferas de interacción



Realizado por Petronio Cáceres.

Lo podemos observar y calificar como distante o cercano, como amplio o estrecho, como propio o ajeno, como hospitalario o inhóspito. Este espacio conocido nos estabiliza, para ello hemos puesto señales orientadoras: a media cuadra el parque, la iglesia en el centro de la plaza, la escuela cinco cuadras a la derecha, el Coliseo, yendo hacia abajo, la universidad a media hora de mi casa. Aquí. Allá. Al este o al oeste, al norte y al sur. El espacio está todo cifrado. No nos podemos perder, nos acoge, nos protege. Incluso a un nuevo espacio que vamos, le precisamos a través de las mismas pautas, entonces nos sentimos más seguros. Es cuando el espacio ya no puede decirnos nada nuevo.

Estamos vinculados al espacio por la habitualidad del contacto que tenemos con él, aunque, con el tiempo transcurrido (que también está medido) hayamos olvidado el costo de esa relación. Muy pocos recordarán los trabajos que realizaron sus músculos, su sistema óseo, el nervioso, e incluso su vida emocional, cuando recién comenzaban a erguirse. Cuerpo - espacio (y tiempo) están íntimamente vinculados. (Cáceres, Materiales inéditos, 2010)

Mediante el canal de distancia de los cuerpos, se norma implícitamente la relación. Recorrer un trayecto entre una y otra persona es realizar el esfuerzo para lograr un objetivo. Y recorrer un trecho implica remover integralmente planes, ideas, intenciones, tanto como emociones, sentimientos, afectos, sensaciones, actitudes.

El emprender un camino es construirlo y construirse a sí mismo. Se establece el cómo resuelve el 'yo' los problemas. Parte desde el hecho de saber física, mental y emocionalmente aceptarse y defender el espacio de la kinosfera personal. Dicho en otras palabras es asumir el derecho a un espacio, lo que se denomina defender la territorialidad. Luego implicará el saber reconocerle en sus particularidades propias, regocijarse con él, organizarle y ofrecerle su mejoramiento, hacer de él un ámbito para su expresión. Implica una toma de decisiones, ir hacia la acción.

Pero el espacio no se abre únicamente para 'mí', en él están incluidos otros que, como 'yo', pretenden y tienen los mismos derechos. Esto hace que el esfuerzo hacia lo que el yo persigue, sea modificado mediante acuerdos tácitos que matizan las acciones y actitudes marcando características particulares de las culturas en las que están inmersos los sujetos de la interacción.

El espacio se encuentra dividido (convencionalmente y de acuerdo con el pensamiento y justificaciones del comportamiento social de las diferentes culturas) en varias esferas (Hall, 2005) que van desde la personal, pasa por la familiar, la social, la pública y la cósmica (esta última es una visión de la cultura andinas y de la filosofía oriental, que Hall no la consideró en su planteamiento). En la acción vital, en estas esferas, los seres generalmente entran en contradicción debido a que el espacio naturalmente se presenta en forma de unidad, lo que opone a la necesidad expansiva del cuerpo, que en su actividad vital, entra al espacio para ocuparlo, conquistarlo y hasta hacerlo suyo.

En la obra de Chéjov *El oso*, Luká se acercará afectuoso a Popova para auxiliarle cuando ella está dolorida por la muerte de su esposo. Y se retirará prudentemente, cuando ella prohíbe a su viejo criado, que siga aconsejándole.

Luká. Eso no está bien, señora... Así, acabará usted con su salud [...] usted se pasa el día entero en la habitación, como si estuviera en un monasterio, sin la más pequeña alegría. ¡Es la pura verdad! Calcule, ¡ha transcurrido ya un año desde que no sale usted de la casa! (1968, pp. 43-44)

Este parlamento corresponde al acercamiento que hace Luká hacia su señora. Concuerda con el trato familiar que permitía el contexto social de la época, a los viejos miembros del servicio doméstico que habían perdido los nexos con sus orígenes por dedicarse a servir a los señores.

Popova. Ni saldré jamás... ¿Para qué? Mi vida ya ha terminado. Él yace en la tumba, yo me he sepultado entre cuatro paredes... Los dos hemos muerto. (1968, pp. 43-44)

La señora acepta la momentánea proximidad del sirviente, porque está aceptado y establecido que estos pueden hacerlo hasta cierto grado.

Luká. [...] Pasarán unos diez añitos y entonces querrá pasear como una pava y fascinar a los señores oficiales, pero ya será tarde. (1968, pp. 43-44)

El acercamiento comienza a resultar excesivo ante las expectativas del ama. Luká entra en espacios demasiado personales y podría descubrir intenciones que el ama no quiere revelarlas, por lo menos a él.

Popova. (Con decisión) ¡Te ruego que no vuelvas a hablarme nunca más de esto! Tú sabes que desde la muerte de Nikolai Mijáilovich, la vida ha perdido para mí todo valor. (1968, pp. 43-44)

El parlamento de Popova muestra cómo pone límites al viejo criado cuando considera que invade espacios que no debe, con lo que Luká se reubica.

La ubicación

Es una variable de la anterior. Corresponde a la distancia que se fija en referencia a alguien o algo, de acuerdo con la relación que tiene: íntima, familiar, de confianza, de extrañeza, de respeto, de obediencia, etc. Es muy clara en los actos sociales y públicos donde los roles y jerarquías funcionan en rigor. Corresponde al reparto y distribución de los cuerpos en el espacio y en relación con los objetos y lugares cuyas funciones están definidas convencionalmente. Su expresión es fija, fotográfica. Proyecta la imagen estática resultante de las relaciones sociales.

Ejemplos del uso habitual y hasta ritualístico de este canal son numerosos en la vida diaria. Así, la distribución tradicional de los comensales en el acto de convite a la mesa. O la espera que hacen los usuarios de servicios públicos y particulares, para lo que muchas instituciones ofrecen una 'sala de espera'. En el teatro, el manejo de las ubicaciones y distancias fijas en las relaciones de los personajes llevan a una modalidad expresiva de imagen estática, en la que predomina la palabra.

Los niveles

El ser humano ha comprendido al mundo y lo ha organizado, ocupando los espacios y dándoles valoraciones a cada uno de estos. En el eje vertical encuentra niveles diferentes y estos son sujetos a una convención jerárquica: arriba está el espacio dominante, abajo el espacio dominado. Con seguridad esta convención fue el resultado de las sensaciones corporales percibidas durante los esfuerzos de levantamiento y caída de los cuerpos, a los que el humano está sujeto, en sus movimientos de defensa, de ataque, de dominio o sujeción a otros o a situaciones de confrontación.

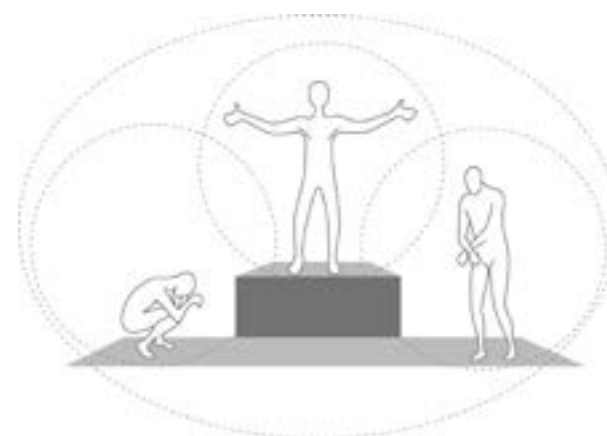
De este modo el espacio exterior está fraccionado y valorado, tanto como el espacio que rodea a la persona: la kinosfera. Siendo así, en la comunicación y expresión se evidencian las mismas valoraciones. El cuerpo se expande en dirección ascendente cuando asume roles de dominio, poder, mando, liderazgo. El cuerpo se moviliza en sentido contrario, cuando la situación

le lleva a activar actitudes de acatamiento, sumisión, baja autovaloración, impotencia, tormento.

En el teatro, Mrozek alegoriza estas tendencias de comportamiento en las relaciones interpersonales, con la denominación de los personajes que luchan por el poder y la sobrevivencia: Grande, Mediano y Pequeño, se llaman los náufragos que pretenden comerse entre sí, a uno, para poder salvar sus propias vidas. Y, lógicamente, la acción de los personajes, dentro de la situación de lucha que el conflicto plantea, responde a las alegorías que representan.

Generalmente las culturas de distintas regiones y épocas han captado esta reacción corporal y han establecido las normas de respeto a sus entidades y seres considerados superiores, con gestos de genuflexión, realizados con mayor o menor profundidad, según la jerarquía, algunos llegan a hincar las rodillas en la tierra y flexionar el torso hasta besar la tierra con la frente.

Gráfico 26
Dominio y sumisión



Adaptado por Luis Cáceres de Petronio Cáceres.

Microgestualidad

La microgestualidad se refiere a la observación y la descripción de las partes corporales, que son los segmentos específicos (manos, dedos, hombros, codos, labios, ojos, frente, pies, rodillas, pecho, etc.) con los cuales el cuerpo humano realiza signos de expresión y comunicación, que pueden ser realizados de forma simple o compuesta. La microgestualidad es una gestión de participación en el mundo externo.

El gesto está considerado como el cúmulo de expresiones que contienen los tres aspectos de la actividad interna y externa de las personas: los movimientos, los afectos (la actitud) y los pensamientos. Se integran estas tres formas expresivas ya que el ser humano es un ser biológico, esto es con reacciones impulsadas por su organismo al sentir necesidades vitales, un ser pensante producto de una cultura y una sociedad que tienen una mentalidad y es un ser afectivo que reacciona emocionalmente y asume las actitudes que requiere para confrontar las situaciones de la interrelación.

La gestualidad es una construcción que se aprende del contexto social, aunque hay movimientos que tienen su raíz en la necesidad expresiva de los seres vivos y que se traducen con la apertura o acercamiento entre los segmentos corporales (separación de los segmentos en sentido hacia fuera del eje central del cuerpo).

El niño, desde que inicia su gran aventura de erguirse, de conquistar la tercera dimensión (la altura), ubica a su conciencia en una parte del espacio-cuerpo. En el eje central que atraviesa todo el cuerpo desde la tierra, que lo sostiene, hasta el tope de la cabeza.

Este es el trabajo de la evolución, de conquista de la racionalidad, que transformará y determinará que las manos sean, ya no para cargar el peso de la masa torácica y abdominal y desplazarse por la tierra, sino para la relación, comunicación y transformación del mundo. Los ojos ya mirarán a mayor distancia y descubrirán el horizonte, de manera diferente; el plano frontal del cuerpo será, a partir de ese momento, con el que

se proyectará hacia el futuro, hacia su ambición, sus sueños, deseos, hacia su norte, y a través de él podrá practicar el acto de dar y recibir.

El cuerpo, para comunicarse, adopta no solo los grandes bloques sino que articula los segmentos menores y codifica en signos kinéticos coordinados con las sensaciones generales de su percepción volumétrica mesogestual: él, se ubica en el centro de las esferas; arriba, identifica lo ideal, la fantasía, las aspiraciones, los triunfos; en la zona media la relación con los pares y la actividad manual; abajo la realidad, el asentamiento, la materialidad, el presente (el aquí y ahora); adelante, está el futuro, tras de sí el pasado.² Con todas estas disposiciones espaciales, tiene el cuerpo demarcado el espacio donde escribirá su expresión y su vida.

La escritura corporal requerirá de los movimientos, que se irán concretando de acuerdo con las necesidades expresivas, mediante las calidades del movimiento aplicadas en los distintos tipos. Sin embargo, la expresión microgestual tiene gran desarrollo en las manos.

El cuerpo, en general, es un instrumento de expresión, que está codificado (Picard, 1992) volumétricamente. 1. Por la función diferencial que realizan los órganos: para decir, 'este hombre es inteligente', se señala la cabeza, o se da una suave palmada en la frente con leve pausa de la palma adelante. 2. Por la relación táctil (Knapp, 2000) que puede ser aplicada, se establecen segmentos íntimos (prohibidos de contacto), segmentos de contacto cercano y segmentos de contacto prudente. La graduación cercana del contacto está determinada por la afinidad, la confianza, la familiaridad entre los sujetos que realizan la interacción.

Tipos de movimientos

Los movimientos son observados a través de sus propiedades (Cáceres, 1991) y sus calidades. Las propiedades se refieren a las posibilidades de manejar los segmentos corporales en el espacio volumétrico en el que el cuerpo de desenvuelve. Las

2. Las culturas andinas ubican el futuro detrás y miran adelante, al pasado, por lo que se consideran portadoras de la tradición.

propiedades son: el segmento empleado, la dirección a la que se dirige el segmento corporal, la duración del movimiento, la frecuencia de realización, el ritmo, la aceleración y desaceleración, el sentido hacia el eje del cuerpo de quien lo realiza o hacia fuera del eje, la tensión muscular que tiene, la figura o forma que realiza en el espacio.

De estos, hay movimientos que son considerados fundamentales y otros que son los complementarios. Los fundamentales son los que determinan la esencia de las frases gestuales, mientras que los complementarios aportan precisiones a los contenidos de las frases.

Los fundamentales son los que ofrecen la forma en el espacio, tensión de la masa corporal y tiempo de la realización. En cuanto a la forma pueden ser: curvos o rectilíneos; en cuanto al grado de tensión del segmento (masa): pesados o livianos; y, por el tiempo de duración: súbitos o retenidos (Laban, 1984). Estas tres condiciones determinan las ocho calidades de movimiento³, que surgen de la relación entre forma, masa y tiempo, con las cuales se estructura la expresión.

Los movimientos pueden ser realizados simplemente porque el cuerpo cumple con la función de moverse. Cuando ocurren estos, por simple funcionamiento, son movimientos sin expresión, vacíos de contenido.

Los movimientos, según su función, pueden constituirse en praxias. Es común escuchar sobre las praxias: “Las praxias pueden ser definidas como movimientos dotados de organización que tienden a un fin, a un objetivo. Existen praxias muy simples otras de gran complejidad” (Geromini, 2000, p. 180).

Aunque todos los movimientos, incluidos los movimientos expresivos, son habilidades prácticas, para fines de la expresión corporal se puede establecer la diferenciación entre las acciones y la expresión, dejando la denominación de praxias a las acciones, ya que estas, además de exigir un alto nivel de

organización, son muy complejas y cumplen un objetivo absolutamente pragmático.

Las acciones son destrezas adquiridas por todos los individuos pertenecientes a una sociedad, las que han sido construidas de acuerdo con las necesidades que la sociedad considera que deben ser desempeñadas por sus miembros. Son parte de los derechos y obligaciones de los individuos y del desarrollo práctico y técnico alcanzado por la comunidad.

El manejo de las praxias no tienen directamente una intención comunicativa en la actividad del sujeto, la misma actividad denotativamente autodescribe los procedimientos para su ejecución, con lo que el ejercicio de estos, por sí mismos, demuestran una actividad, que puede ser leída como información.

Es decir, la autodescripción puede hacer conocer otros aspectos relativos de quien realiza la praxia, como ser las condiciones de vida, la actitud frente a lo que hace o a las circunstancias en las que se desenvuelve, su identidad, el rol y el estatus que tiene, etc.

Sin embargo, eventualmente, cuando el individuo tiene la intención de dar a conocer quién es él o qué aparenta ser a través de lo que hace o pretende hacer, las praxias se constituyen en un consciente canal de comunicación.

Este grupo de movimientos son importantes en la descripción de un suceso, que aunque en la interrelación cotidiana, generalmente, no buscan comunicar (a veces, cuando hay intención comunicativa sí), en la realización teatral informan al público acerca del hacer de los personajes. Son referenciales y ayudan a determinar los roles sociales.

Para el caso vale citar un ejemplo en el que se pueden precisar las esferas de acción de cada participante:

los miembros de la familia cumplen unas esferas de acción específicas a cada uno: el padre, trabaja fuera, después de su llegada se sienta a la mesa, descansa, mira las noticias, cambia los canales de la televisión, da órdenes. Asume sus puestos preferidos. Se deja servir. La madre sirve, le atiende, ha organizado la casa toda la mañana, se ha dedicado a las tareas de la comida, la limpieza; con su ejemplo enseña a la

3. Laban estudió el movimiento corporal en la danza y denominó a los movimientos bajo estas tres condiciones —forma, masa y tiempo— ‘acciones de esfuerzo’. Con el fin de no confundir el concepto de acción, que para el teatro es fundamental, personalmente considero a este campo de estudio ‘calidades de movimiento’.

hija cómo debe comportarse una mujer. La hija, aprende de la madre, respeta, obedece, colabora y se solidariza con su género. (Cáceres, 1991)

Existen también movimientos reactivos, estos son los tics nerviosos. Son movimientos rápidos, sorprendidos, involuntarios. Los tics son contracciones nerviosas involuntarias que puede implicar cualquier grupo de músculos voluntarios.

Los tics pueden ser simples o complejos. Un tic simple es sin sentido, como un parpadeo de ojo, cualquier músculo que se contraiga nerviosamente, un gruñido, o una producción de un ruido. Un tic complejo consiste en un movimiento de músculo con un propósito, como rasguñar, lanzamiento de algo, o masticación. Un tic vocal complejo es el que realmente produce una palabra, no solamente un sonido. (www.micerebro.com)

En el teatro de Chéjov se encuentran algunos personajes con estos movimientos, que lógicamente no son realizados por el personaje afectado, con la intención comunicativa hacia los otros personajes, pero juegan un papel importante en la percepción del público con la obra.

Para la comunicación y la expresión, el ser humano cuenta con un grupo de movimientos cargados de significados y se presentan en tres maneras: con formas signícas muy convencionales, los convencionales intermedios y los escasamente convencionales. Los primeros son los que se identifican como señas e insignias, estos son movimientos que pueden ser reemplazados con una palabra o frase y no requieren llevar carga emocional. Las señas son utilizadas por una amplia comunidad, las insignias son particulares de grupos reducidos, algunas insignias son simbólicas y sagradas; los convencionales intermedios grafican o dibujan el significado, son los ilustradores.

Otros son los que hemos llamado ademanes, son respuestas inmediatas a estímulos, mediante la activación del principio de apertura/cerramiento corporal, siempre van cargados de intencionalidad y emoción, aunque están sujetos al control personal.

Los ademanes son movimientos expresivos, por lo que están cargados de emotividad, fundamentalmente se aproximan a los conceptos de la sensación mesogestual, manteniendo los significados generales del espacio: arriba lo ideacional, la fantasía, el sueño; abajo la realidad, el presente inmediato y también se realizan estableciendo contacto.

La microgestualidad de señas tiene una gran gama de matices y significados. Los señaladores, por ejemplo, son expresados con diferentes segmentos, además, los significados se diferencian según el acompañamiento de propiedades complementarias. Así, el señalar con el dedo índice, si es muy pausado, será una captación de atención, si fuera pausado solamente se tratará de una advertencia, si fuera enérgico y rápido puede ser una amenaza, si tuviera un énfasis final hacia alguien o algo será una acusación.

Los tipos de movimiento constituyen los signos, a través de los cuales los seres humanos han de comunicarse. Aunque parten del mismo principio de apertura/ cerramiento, cada cultura los elabora dando mayor importancia a unas propiedades de movimiento sobre otras. Poniendo el acento en una propiedad diferente, a la que otra comunidad propone. De lo que resultan ser sistemas no verbales expresivos y comunicativos locales, como afirma Birdwhistell (1985).

Al producirse un acto expresivo o de intercambio entre dos sujetos, se identifica una inmensa cantidad de gestos corporales más o menos espontáneos, que a la mayoría se les asume como menos convencionalizados; están constituidos por impulsos dirigidos a dar respuestas inmediatas a aquello que se percibe, que se imagina, que se siente o se contacta con cualquiera de los sentidos. Prácticamente son reacciones corporales que surgen fundadas en el principio orgánico de abrirse hacia lo que es deseable, aceptable, familiar, asequible, o cerrarse a algo que es sentido como desagradable, amenazante, extraño o desconfiable.

Los ademanes son gestos que se realizan, unas veces, a partir del tronco (mesogestuales); otras, con determinados segmentos (microgestos), los que pueden combinarse en forma complementaria, contraria, alterna, simultánea, reiterativa, etc. Cuando,

cualquiera de estos gestos, constituyen una forma expresiva característica personal de un individuo, por lo tanto es observable a través del tiempo, se puede decir que se trata de un ademán macrogestual, lo que ocurre por cuanto el sistema de respuestas del sujeto ha aprendido a reaccionar de ese modo hasta hacerlo en forma habitual.

Los ademanes se liberan y manifiestan por sí solos, es decir, puede existir o no la intención de que el individuo quiera expresar. Surgen independientemente de la intencionalidad voluntaria en el cuerpo. Los ademanes son de despliegue, cuando el sujeto permite que se exterioricen; son de repliegue cuando, con intención o sin ella, el cuerpo se resiste a intervenir, es decir, inhiben el impulso de la satisfacción de una necesidad; y, se constituyen en adaptadores, cuando el sujeto ha aprendido o implementa el disimulo de un impulso y lo sustituye por un movimiento que no corresponde con su necesidad expresiva.

Los ademanes son signos que se han adquirido conforme se produce la adaptación de la persona a un medio, y el aprendizaje tiene una dinámica permanente, que va modificando e incorporando nuevas formas y matices acordes a las nuevas experiencias que surgen en el devenir.

Tomando como referencia al convencional signo de afirmación: Sí, del que se habló anteriormente, y que puede servir como contrario a los ademanes (signos menos convencionales), si un sujeto se expresa, sin utilizar el afirmativo convencional, lo hará en un modo diferente, de acuerdo al estado emocional, a su forma de ser, a la situación que le condicione, o a cualquier otra circunstancia que le motive.

En el siguiente caso se puede hacer el distingo de las dos formas de uso de los signos:

—El profesor: ¿Hiciste la tarea?

—Estudiante: Sí.

Para el parlamento del maestro: “¿Hiciste la tarea?”, corporalmente no están establecidos por la comunidad hablante signos que sustituyan a esas palabras, aunque, en el momento de pronunciarlas, necesariamente les acompañarán movimientos corpo-

rales micro y mesogestuales. Esos movimientos son los ademanes, los cuales no describen ni dibujan los contenidos de las palabras, sino que tienen los indicios de dirección a quién va dirigida la pregunta, si la dirección es disimulada o franca, si es airada o afectuosa, si la pregunta es producto de algún condicionante, sospecha, satisfacción, etc.

Será diferente el significado de la pregunta si esta es formulada con frontalidad corporal, sentado desde su escritorio, manteniendo la mirada fija, con tono grave en la voz, a ritmo uniforme cada sílaba, sin acompañar con movimientos de los brazos; que si se lo hiciera con señalamientos del dedo índice y movimientos cortos y lentos del brazo al ritmo de la voz, de arriba abajo, en dirección del estudiante, con acercamiento hacia el estudiante y mirada fija en él. En los dos casos, aunque las diferencias de las propiedades de los movimientos son mínimas, se trata de dos grupos de ademanes, cada uno con un mensaje diferente, que expresan actitudes, intenciones, situaciones, estados diferentes.

En cuanto a la respuesta, el estudiante dará la que corresponda a la primera o segunda forma de trato aplicada por el profesor, porque el diálogo, comunicación, o proceso de intercambio, no se establece únicamente por el juego cruzado de argumentos, sino que se plasma con el sustentación de los lenguajes no verbales.

El estudiante puede responder con o sin el uso de la palabra y la respuesta será entendida contextualmente. Una de las posibilidades podría ser que el niño regresara a ver al maestro con insistencia, volver la mirada en dirección a su cuaderno, tomarlo en sus manos y entregarlo directamente al maestro. Con lo que el gesto sustituye completamente a la palabra. Esto es lo que se denomina la motivación del gesto.

Los objetos

El canal objetual está determinado por los modos de utilizar los objetos, lo que cumple un efecto en la comunicación. Inicia desde el mismo traje que cubre al cuerpo. Por el traje, un observador puede comprender quién puede ser un sujeto cubierto con él. El traje nace por la necesidad vital de protección ante el frío. Es

función protectora que la ropa cumple inicialmente, luego se enrumba con otros significados más, sin perder el inicial.

El primitivo hombre tuvo que ‘robar’ la piel al animal para obtener abrigo, que fue, con seguridad, la primera función del vestido.

[...]

Y pronto se integrará a la persona de tal forma, que constituirá el límite entre el yo personal y los demás. El yo personal que guarda en su interior aquello que no debe ser visto por los otros: los deseos, los impulsos personales, aquello que puede no ser comprendido ni aceptado por la comunidad, lo que el grupo prohíbe, lo que del yo sabe únicamente el yo.

Entonces, adquiere una función encubridora, que también es una forma de protección, aunque no directamente física. (Cáceres, 2020, p. 25)

El traje es vivido como una coraza que representa e identifica a quien lo lleva. Generalmente la ropa⁴ es leída como una extensión del sujeto que lo lleva puesto. sus gustos y preferencias, su posición social, pero también puede ser a través de él captada su intención ante alguien o algo. Y, una vez más, puede transmitir el nivel jerárquico en una estructura social, lo que le da el valor de emblema.

Como ocurre con el espacio, la cultura clasifica a los objetos y fracciona sus funciones. Se encuentran objetos sagrados, los que son utilizados únicamente por personajes que cumplen los roles sagrados; los objetos de contacto general, sobre los que no pesan el valor de consagración, en la relación interpersonal son organizados como personales y colectivos; los privados, que incitan a realizar acciones defensivas y de posesión; los de identidad personal, a veces tratados como elementos de apoyo psicológico, si en ellos, el usuario identifica caracteres

4. Se trata de una raíz germánica **raupa* introducida en el latín, que se refería al botín, mercancías y ropajes que son objetos de saqueo, y se vincula a la raíz germánica *raunon* (saquear, arrebatar) que también dio nuestro verbo robar [...]. Esta raíz germánica se origina en una raíz indoeuropea **reup-* con el mismo significado (<http://etimologias.dechile.net/?ropa>).

de su proyección personal, o si le vincula con evocaciones y recuerdos; objetos instrumentales o de realización de acciones, que pueden llegar a requerir, para su manipulación, hasta de una alta especialización; los objetos simbólicos, son objetos reconocidos culturalmente con una valoración significativa importante para toda la colectividad, que llegan a una cuasi sacralidad y están presentes en los actos ceremoniales.

El universo de los objetos es muy amplio y muy importante para la relación; a través de ellos se expresan, en gran cantidad y en profundidad, los deseos, las frustraciones, los temores más íntimos y personales, los hábitos y costumbres de las localidades. La arquitectura, en el canal espacial, y la decoración de interiores, que corresponde al canal objetual, se complementan armónicamente para la lectura del mundo personal y de las relaciones. Una puerta, una cama, una llave, el cigarrillo, son signos importantes de expresión y lectura.

Por ejemplo: al indagar respecto a los personajes en la obra *Las aceitunas* de Lope de Rueda aparecen emblemas que develan una forma de concebir los roles del padre, de la madre y de la hija desde una cultura eminentemente patriarcal:

Los objetos manipulados por los personajes son símbolos de cada uno de sus roles: para el padre, sus herramientas de trabajo, su sillón preferido, las botas con las que va al campo. La madre tiene los instrumentos de cocina, la escoba, los limpia-polvos, el mantel. La hija, el cuaderno, una muñeca, los juegos de cocina, el tejido con los palillos. (Cáceres, 2020, p. 25)

La sonoridad

El canal de la sonoridad puede ser verbal, melódico, de ruidos, en contraste con el silencio. El verbal ha sido estudiado desde muchos puntos de vista, uno de ellos los lingüísticos. Ha sido menos estudiado desde el campo melódico que implican los conceptos y categorías musicales. Las cualidades del sonido dan muchos elementos para su análisis.

El canal sonoro, dentro de la comunicación y la expresividad, distingue a los sonidos y ruidos (incluida la palabra) ambientales, de descripción de caracteres, descripción de acciones, incidentales, resultantes de la actitud, ceremoniales.

El canal sonoro dispone de todas las cualidades del sonido: la melodía que tienen los modos expresivos orales (sean o no sintagmas) u objetales (producidos por efectos de fricción, golpes, deslizamientos). La expresión siempre exige de melodía que es causada por el uso de diferentes tonos; implica la presencia de tempos, rítmica y compases, relacionados con la duración de los sonidos; muchas veces se requiere en la expresión un cambio de timbres sonoros para determinar formas de presencia; las intensidades dan un mayor sentido a la connotación de la expresión. De igual modo la dirección en la que viaja el sonido y la fuente de origen.

El contacto

Este canal ocurre dentro de un espacio cercano. Llegar hasta una aproximación así implica mucha familiaridad y confianza o una penetración en la esfera personal por efecto de dominancia y hasta violación. Por lo tanto, la llegada requiere de estrategias adecuadas que van desde la seducción, la conquista, o las diferentes formas de violencias, hasta culminar en la física.

El cuerpo está signado con diferentes valoraciones. No es lo mismo dar una palmada ligera en un hombro que la misma palmada en un muslo. Tampoco es lo mismo la realización de un contacto corporal de una persona extraña a la que puede propiciar una familiar. El contacto físico se sujeta también, con mayor rigor que los otros canales, a las circunstancias de lugar y del momento, lo que condiciona inclusive a familiares íntimos que 'carecen' de prohibiciones táctiles. Finalmente, el contacto físico, también es interpretado y leído de acuerdo con la calidad del movimiento, en consideración a la duración, tono muscular y forma.

Es necesario el manejo de una serie de indicadores táctiles en la expresión y lectura de los lenguajes no verbales; la

consistencia, el estado de la sustancia, la textura, el tamaño, el peso, la forma, son medios de significación muy sugestivos.

El discurso no verbal

Estructura

Necesariamente, la interrelación de personas que se expresan no verbalmente requiere de una estructura que le contenga. Básicamente, Aristóteles planteó que la tragedia tiene tres elementos: el inicio, el medio y el final; lo que es perfectamente aplicable al discurso con los gestos. El discurso es una línea continuada de signos, que se realizan en combinación de movimientos y momentos de quietud, ligados, sucesivos y con un trazado que fluctúa entre el crecimiento de la intervención y el decrecimiento.

Los reguladores de la intervención

Los reguladores son ademanes que aparecen en el cuerpo durante la intervención de un sujeto en un acto comunicativo. Prácticamente funcionan como guías que regulan la intervención del discurso corporal. Tienen un orden que señala el inicio y el final de la emisión discursiva y el intermedio es variable, de acuerdo al rumbo que toma el suceso comunicativo.

El 'discurso corporal' está constituido por la quietud y los movimientos. La quietud da origen a las pausas, con diferentes intenciones, efectos e interpretaciones (o lecturas); está asociada al tiempo: la duración, que según sean los tiempos, pueden ser de inhibición, interrupción, suspensión, concesión, duda, recuperación, irresolución, conclusión.

Los ademanes de movimiento expresan la asunción de intervención, los énfasis, el ritmo de intensidad (creciente o decreciente), la confirmación de escucha, la progresión, la decisión participativa, la ubicación del destinatario, las condiciones del discursante.

Los reguladores son signos que están relacionados con la combinación de movimientos tendentes a la quietud y tendentes al

mayor movimiento. Equivalen a los signos de puntuación en el lenguaje verbal escrito.

La secuencia dialógica tiene, por lo menos, dos interventores que desarrollan una estructura completa. Para lograr la estructura el uno asume la intervención con energía emisiva, mientras el otro con energía perceptiva. La primera es más activa que la segunda, aunque ambas son igualmente participativas.

La intervención tiene tres momentos: la tendencia a la intervención, el desarrollo de la intervención y la finalización. Esta última equivale al punto aparte de un párrafo. Pero dentro del desarrollo de la intervención se encuentran otros signos que permiten matizar el discurso, dándole una linealidad cercana a una danza. Así, los signos de suspensión, los enfáticos, los de admiración, los signos conativos, entre estos los interrogantes. La finalización de la intervención y/o concesión del turno, se caracteriza por la actitud de retorno a la postura inicial, con la que el interventor entra en la energía receptiva.

Los adaptadores

Son signos que no tienen intencionalidad dialógica, pero que a veces aparecen en una intervención, cuando el interventor no tiene seguridad en el contexto dialógico y requiere de un apoyo. Es cuando se facilita a través de objetos, poses, o movimientos que le permiten sentirse más integrado. Son apoyos personales que se utilizan para poder intervenir sin dejarse abatir por los condicionamientos situacionales y contextuales, de carácter o personalidad, de estados de dependencia o independencia con el otro.

Los modificadores

Todo ser humano en condiciones normales tiene todas las facultades de movimiento, ya que su estructura ósea, muscular, nerviosa, son idénticas. Sin embargo, las condiciones externas a sí mismo pueden hacer que se produzcan variaciones, limitaciones y libertades para la realización de los movimientos; a estos factores se les ha denominado modificadores del movimiento.

Los modificadores del movimiento son de diferentes tipos de acuerdo con las causas que les provocan; así, hay modificadores por efecto de los condicionantes sociales, el clima, la salud, el género, el estado emocional, etc.

Las condiciones sociales son causas que comprenden algunos aspectos, así, la función que se cumple en un medio social —el rol social, las concepciones culturales, los prejuicios, las identidades de clase, las visiones generacionales, las normas de urbanidad, etc. Tomando estas consideraciones, los modificadores están condicionados por el género, la edad, la época, la salud, el ciclo de vida, el clima, el carácter, el estado emocional.

Todos los medios expresivos corporales están sujetos a modificaciones provocadas por los contextos espacial, temporal y situacional. Estas modificaciones determinan la presencia de dos aspectos fundamentales de la intervención no verbal: el gesto psicológico y el gesto social.

Propiedades del movimiento

Los movimientos del cuerpo, en el momento de la ejecución, son captados en sus pequeños atributos, los que se interrelacionan y conforman “conjuntos unitarios básicos”.

A estos pequeños atributos se propone denominarles como propiedades del movimiento, que se pueden clasificar por rasgos comunes entre algunos y diferenciales entre otros, del mismo modo que se hace con los sonidos (altura, intensidad, duración y timbre), en la fonología cuando se determinan los rasgos pertinentes.

Las propiedades de los movimientos se reducen o pueden ser descritas desde cuatro factores que físicamente se requieren para el movimiento: la masa del cuerpo, el tiempo en el que ocurre, el espacio en el que realizan y los impulsos que los producen. Factores planteados por la física clásica, la que determina que todo movimiento es el resultado de la interrelación de un cuerpo conmensurable (masa), en un espacio y tiempo:

Tabla 1
Masa, espacio, tiempo, impulso

Masa		
Segmento	Tono	Modo
Cabeza Tronco Extremidades (Cada uno definidos por sus partes o segmentos componentes)	General/parcial Tenso/relajado Pesado/liviano Sostenido/intermitente	Ligado/picado Acentuado/inacentuado Similares/asimilares Simétricos/asimétricos Tracción/empuje Sinérgico/asinérgico Proximal/medial/distal Céfalo caudal/caudo cefálico

Espacio		
Trayectoria	Amplitud	Dirección
Circular Recto Rotación: (pronación, supinación, circundación)	Largo / corto	Arriba / abajo Adelante / atrás Derecha / izquierda Inclinado Aducción / abducción

Tiempo			
Duración	Cohesión	Velocidad	Frecuencia
Retenido Súbito Intermedio	Simultáneo/alterno Rítmico/aritmico Uniforme/diverso	Ascendente Descendente Continuo	Momentáneo/períodico Reiterativo/único

Impulso	
Dinamia	Coherencia
Motivado / inmotivado. Débil / intenso Progresivo / regresivo Resolutivo / irresolutivo	Complementario. Oponente Vinculante

Realizado por Petronio Cáceres.

Calidades del movimiento

En la práctica de sentir cómo se mueve el cuerpo, sin dejar de integrarse a la acción motora, el sujeto actuante es a la vez actor y observador. Esto es, lo que se puede llamar crecimiento de la conciencia motriz. El actor teatral necesariamente tiene que desarrollar esta capacidad, de lo contrario solo hace acciones que le dicta el guion de movimiento.

En las técnicas actorales, al texto teatral se lo identifica y se lo analiza, antes de memorizar parlamentos, sus propuestas situacionales, motrices, actitudinales e intencionales, con lo que se descubren los enfoques ideológicos que crearon la ficción, por lo tanto lo que representan; ya que las palabras, según señala la lingüística, tienen dictum y modus, es decir, acción y manera de expresión.

La acción, en el texto teatral, es como la vida misma. Si se dice: —Hola. Es porque se está en una situación concreta: en un lugar determinado, donde aparece un conocido. La palabra “Hola” está memorizada y el cuerpo ya reacciona espontáneamente de esa manera en la situación específica o similares. Posiblemente el cuerpo reaccionará con un gesto: de la mano, de la mirada, labial, postural, etc. La actitud surgirá en ese movimiento y en esa palabra al mismo instante, sea actitud de sinceridad, de disimulo, de rechazo, etc.; de acuerdo a lo interno: la intencionalidad y la necesidad. Con todo esto se puede transmitir la forma de ver el mundo, es decir, entra en la parte ideológica. Esto es el personaje, al que se le descubre en cada expresión y gesto.

En este punto, el actor teatral tiene los elementos de lectura de los lenguajes no verbales y entre ellos el corporal. De aquí en adelante surgen las propuestas de análisis de los lenguajes no verbales.

La acción es un término conocido en el teatro y para el actor escénico tiene varios aspectos de observación, ya que hay variables o clases que se deben tomar en cuenta: a) acción interna y externa (o física), entendiendo desde lo vivencial y desde el mismo movimiento; b) las unidades de acción que corresponden a conjuntos de acciones que pertenecen a una temática concreta dentro de la extensión de la escena; c) las acciones básicas y acciones complementarios (algunos auto-

res las llaman acciones secundarias) tomando en cuenta las funciones que cumplen en un conjunto de acciones, por lo que se definen entre los personajes los grupos protagónicos, antagónicos, de apoyo. A estas acciones secundarias nosotros las tratamos como calidades.

Laban (1989), para precisar los tipos de movimientos en la danza, plantea ocho formas y las denomina acciones de esfuerzo. Este nombre hace referencia a lo que es movimiento. Reconoce las cualidades y formas de movimiento en su pureza, porque el movimiento puro es la manifestación no del gesto precisamente, pero sí del impulso interior que puede ser provocado por una necesidad. De aquí puede ir transformándose en acción para superar las necesidades y en gesto para la comunicación, que es una de la necesidades primordiales de todos los seres.

A estos ocho tipos o calidades de movimientos (acciones de esfuerzo) Laban les llama golpe, empuje, cortado, retorcido, golpeteo, deslizamiento, sacudido. Dichas acciones de esfuerzo ocurren con el cuerpo (masa), ocupando un espacio, sucede en un tiempo y es el resultado del impulso de una carga de energía.

Para definir las llamadas acciones de esfuerzo, observa la dualidad existente en cada uno de los tres aspectos considerados; en la masa puede realizarse el movimiento en forma pesada o liviana, en el espacio trazando las formas recta o curvilínea, y, en el tiempo de forma súbita o retenida.

Para que suceda la acción de esfuerzo, se combinan un factor de la masa, por ejemplo, pesado, con otro de espacio, puede ser el recto, y con uno de tiempo, que podría ser súbito; así se obtiene una acción de esfuerzo determinada: el golpear en este caso.

Ajustando a la clasificación de Laban (1989) que plantea ocho acciones básicas de esfuerzo, se han incorporado algunas propiedades que caracterizan las interrelaciones de las propiedades dando ocasión a lo que se está definiendo como calidades, es decir, lo que se ha definido como conjuntos unitarios básicos.

La denominación de calidad para los conjuntos unitarios básicos es asumida por cuanto el nombre de acciones (de esfuerzo) que el maestro austríaco ha dado para los movimientos dancísticos,

redunda en los contenidos de la comunicación teatral y lleva a que ese mismo término tenga diferentes sentidos.

Para definir una calidad de movimiento se requiere identificar las propiedades, ya que estas son de dos tipos: a) las determinantes, y b) las de complementación.

Las determinantes son los siguientes: para masa, el tono muscular (tenso / relajado); para espacio, la trayectoria (rectilínea / circular); para tiempo, la duración (súbito / retenido).

El impulso da el sentido del significado. Es el que transmite la necesidad o intención del sujeto partícipe en la interacción. En el lenguaje corporal, los movimientos inmotivados (vacíos de significado) constituyen interferencias, que pueden llegar a significar mensajes inconscientes, fuera de la línea de intercambio de los actuantes. Se podría decir que el impulso gobierna las calidades, es el alma de los ocho conjuntos unitarios básicos del lenguaje corporal, que Laban propone:

Tabla 2
Acciones básicas de esfuerzo

Calidades	Acciones básicas de esfuerzo					
	Masa		Espacio		Tiempo	
	Tenso	Relajado	Recto	Circular	Súbito	Retenido
Arremetida-golpe	X		X		X	
Presión	X		X			X
Corte	X			X	X	
Retorcido	X			X		X
Golpeteo		X	X		X	
Deslizamiento		X	X			X
Sacudido		X		X	X	
Flotación		X		X		X

Adaptada de Rudolf Von Laban.

Siempre las propiedades determinantes de masa, espacio y tiempo, que describen la calidad de un movimiento, son parejas de contrarios y por lo tanto, para una calidad de movimiento se utiliza una sola propiedad de cada pareja; en cuanto a las propie-

dades complementarias no siempre son contrarias y son empleadas de acuerdo a la necesidad de la intención motriz.

El movimiento en calidad de arremetida (golpe), por ejemplo, se describe básicamente con las propiedades determinantes: tenso, recto y súbito. Como explica Laban (2006), el cambio de una propiedad hace que se traslade a otra calidad. Sin embargo, al añadir las propiedades de complementación, no varía la calidad, sino que se describe con detalle la información de la calidad de la misma. Así:

Golpear: Masa: Rodilla, parcial, tenso, ligado, asimilar, medial-distal; espacio: recto, asimétrico, largo, adelante; tiempo: súbito, momentáneo, continuo, único; impulso: intenso, motivado.

Una calidad cargada de motivación es un intencionema, de lo contrario es un movimiento vacío.

Tabla 3
Los intencionemas

Los intencionemas					
Calidad	Masa	Espacio	Tiempo	Intencionemas	
	Tenso	Recto	Súbito	Acciones	Propiedades complementarias
Arremetida	X	X	X	1. Golpear	Parcial, con la rodilla, ligado, asimilar, asimétrico, largo, adelante, momentáneo, continuo, único, intenso, medio-distal.
				2. Lanzar	Parcial, con la mano, sinérgico, medio-distal, (generalmente) largo, (generalmente) adelante o lateral, continuo, (generalmente) único, motivado, abierto.
				3. Amenazar	Parcial, con la mano, ligado, acentuado, asimétrico, tracción, disto-medial, largo, adelante, continuo, único, (posible) reiterativo, motivado.
				4. Afirmar	Parcial, con la mano, tenso, ligado, acentuado, asimétrico, céfalo-caudal, corto, hacia abajo, momentáneo, continuo, único, motivado, cerrado.
				5. Arranchar	Parcial, con la mano, ligado, asimétrico, tracción, sinérgico, distal-medial, largo, de adelante o lateralidad, momentáneo, continuo, único, motivado, cerrado.

Realizado por Petronio Cáceres.

Los intencionemas son las partículas motrices que expresan significados raíces, los que son trasladados a la lengua oral con verbos de acción. De este modo la calidad de arremetida puede ser realizada con diferentes propiedades complementarias de movimiento, variables que dan origen a un registro de intencionemas que corresponden a la misma calidad de arremetida, pero en diferente matiz. Las calidades de movimiento forman familias de intencionemas:

Conclusiones

Con el cuerpo erguido y la disposición de las lateralidades, penetramos y ampliamos el mundo de las relaciones. Y este mundo es el que nos permite que construyamos dos cosas: 1. nuestra armadura corporal; 2. el camino de nuestra vida. La frase “Levántate y anda”, en este momento, tiene sentido. Es cuando el ser humano tiene plena conciencia, que hacia adelante se le abre un horizonte hacia el cual tiene que transitar y para ello debe hacer un camino: el suyo propio. Bien se puede decir, parafraseando una lección del teatro No: Adonde va mi mirada, mi cuerpo lo sigue, por donde va mi cuerpo estoy yo.

El término gesto se utiliza bajo diferentes criterios, yo he tomado este con el sentido que da a este término el director y dramaturgo alemán Bertolt Brecht, llamándolos así a los movimientos (o también a expresiones de quietud) significativos, que además de tener un carácter personal, responden a hábitos, convenciones o códigos grupales, por lo tanto portadores de una carga cultural y social.

Los signos de los lenguajes no verbales funcionan relacionados entre sí y también con los signos del lenguaje oral; unas veces se realizan simultáneamente, otras en forma alternativa, a veces se contraponen o bien se complementan.

Los signos más convencionalizados surgen de la evolución de los signos primarios de expresión que son los ademanes, hasta perder la fuerza vital o motivadora original; por esta causa, los ademanes siempre tienen fuerza emocional mientras que los otros pueden no tener.

De todas maneras todos ellos construyen imágenes visuales, sonoras, kinéticas, con las que el arte construye una poética. La pantomima es una forma poética de organizar la gestualidad, en la cual, las figuras propuestas por el intérprete, son creaciones que el público las captan, las reconstruye, las comprende y disfruta.

Sobre estas nociones se desarrolla la expresión corporal. La comunicación se fundamenta en la necesidad de expresión del ser; es la manifestación de su flujo incontenible, de su crecimiento universal.

Desde los tiempos bíblicos existen los opuestos como polaridades: el bien y el mal, Dios y Demonio. En la filosofía oriental los opuestos están representados por el Yin-Yang. Este binomio del Zen se representa con la figura de la portada de este libro. En este símbolo la parte negra representa la madre, el espacio, la oscuridad, el K'un, en el I Ching. La otra parte simboliza el día, la luz, el Ch'ien, el hombre, el tiempo, el creativo, que también es conocido como el activo o el principio del origen. Las dos polaridades son el K'un (receptivo) y el Ch'ien (creativo). (Castañedo, 1990, p. 229)

Referencias

- Birdwhistell, R. (1985). *El lenguaje de la expresión corporal*. Barcelona: Gili Gaya.
- Cáceres, P. (2020) *Entre realidades, diálogos, ficciones. De la experiencia actoral al pensamiento teatral*. Buenos Aires: Libros del Balcón.
- . (1991). *El comportamiento gestual en cuatro roles tipo de la actividad humana*. Quito: Instituto de Investigación de la Universidad Central del Ecuador.
- Castañedo, C. (1990). *Grupos de encuentro en terapia Gestalt: de la "silla vacía" al círculo gestáltico*. Barcelona: Herder.
- Chéjov, A. (1968). *Teatro completo. Tomo I*. Traducción de Augusto Vidal. Barcelona: Planeta.
- Feldenkrais, M. (1985). *Autoconciencia por el movimiento*. Barcelona: Paidós.
- Geromini, G. (2000). Diagnóstico de las funciones cerebrales superiores: agnosias y apraxias que tienen repercusión en los códigos lectoescrito y matemático. *Anuario n.º 8*.
- Grossman R. (s/f). *Child Neurology*. www.micerebro.com/.
- Hall, E. (2005). *La dimensión oculta*. Ciudad de México: Siglo XXI.
- Knapp, M. (2000). *La comunicación no verbal*. Argentina: Alianza Editorial.
- Laban, R. (1984). *Danza educativa moderna*. Argentina: Paidós.
- Le Boulch, J. (1991). *Hacia una ciencia del movimiento humano: introducción a la psicokinética*. Buenos Aires: Paidós.
- Levy, N. (2003). *La sabiduría de las emociones*. Argentina: Sudamericana.
- Picard, D. (1992). *Del código al deseo*. Argentina: Paidós.

Las fuerzas primordiales



Introducción

La presente disquisición sobre las fuerzas primordiales es un resultado del largo recorrido de propiocepción y exterocepción de los procesos vividos en uno mismo, en el compartir con los participantes de talleres, en los talleres con niños, en la observación a diferentes seres vivos de distintas edades.

Las dinámicas primordiales son fuerzas que responden a necesidades vitales en las esferas micro, meso y macrocósmicas. Vienen de forma natural en el proceso evolutivo de todos los seres y pueden ser comprobadas en los procedimientos de interiorización practicados por los actores en el arte teatral; permiten ponerse en contacto con los espacios de adentro y de afuera de sí, relacionarse con ellas, concentrar la capacidad de la atención (escucha), desarrollar el diálogo interior, preguntarse a sí mismos y fuera de sí las grandes interrogantes que plantean los enigmas: ¿qué es el padre? ¿Qué es la madre? ¿Quién soy yo? ¿De dónde vengo? ¿Qué hago aquí?, como lo hizo Edipo 'el de los pies hinchados', durante su camino de búsqueda de respuestas, pautas importantes, supuestos desordenados, pistas que deben seguir aclarándose hasta tener la palabra más precisa y definitiva. De todo este desvelo por el personaje, sale la propuesta: las fuerzas primordiales.

La exploración en el cuerpo de sí mismo es un proceso propioceptivo que, de no interponerse el razonamiento calificador en cada instante durante la experiencia, se lograrán numerosas captaciones personales del espacio interior, a partir de las sensaciones. Por lo que, para alcanzar este tipo de vivencias, el cuerpo requiere de un entrenamiento que contravenga al automatismo del pensamien-

to racional, que no cesa de producir explicaciones acerca de todo lo que encuentra. Exige estar en condiciones de dejar fluir imágenes, situaciones y estados que han sido escondidos u olvidados, e incluso “hechos que acontecieron antes de que adquiriéramos nuestra capacidad lingüística (...) o que no son verbales por naturaleza” (Grof, 1994, p. 33). Lo que implica estar en una disposición que facilite la experiencia, los “estados holotrópicos”, como los denomina Grof:

Por ello reduciré esta exposición a un amplio e importante subgrupo de estados no ordinarios de conciencia a los que la psiquiatría contemporánea no ha dado un término específico. Como estoy convencido de que merecen distinguirse del resto y ser situados en una categoría especial, he acuñado para ellos el nombre de holotrópicos (1994). Esta palabra compuesta significa literalmente “orientada a la totalidad” o “que se mueve en dirección a la totalidad” (de la palabra griega *holos* = todo, y *trepein* = moverse hacia o en dirección a algo). (Grof, 2008, p. 18)

Dentro de los enfoques corporales, se dice que el cuerpo guarda la memoria de experiencias pasadas aprendidas en los procesos que condujeron a formar las nociones que le acercan a explicar los distintos funcionamientos de la naturaleza, para con ellas constituir las pautas de reacción a los estímulos y comportamientos posteriores.

Uno de los motivos que justifican esta necesidad descansa en el hecho de que muchas de las experiencias que ocurren en los rincones más profundos del psiquismo son intrínsecamente no verbales o tienen su origen en fases anteriores al desarrollo del lenguaje —en el útero, en el momento de nuestro nacimiento o en nuestra infancia más temprana—. Este hecho constituye un extraordinario acicate para el desarrollo de nuevos proyectos, instrumentos y metodologías de investigación que nos permitan llegar a desvelar la naturaleza profunda del psiquismo humano y de la realidad. (Grof, 1994, pp. 34-35)

La experimentación investigativa en el propio cuerpo es difícil que sea demostrada o descrita con palabras. En los talleres de re-

conocimiento corporal, una vez realizada la experiencia, se reúnen los participantes a intercambiar lo que han sentido, y siempre surgen palabras y expresiones como *sentí..., era como si..., parecía que..., no sé cómo explicar, pero fue cómo..., etc.* Por esto, conviene recurrir a expresiones artísticas, ya que contienen símiles y metáforas, para, a través de estas, tratar de exponer el alcance personal de las vivencias. Del mismo modo, quien escucha una exposición vivida, debe disponerse a contemplar de la misma forma como si se estuviera ante una obra de arte, como señala Allers:

Dejando de lado la cuestión de si el inconsciente existe en uno u otro sentido, debemos tener en cuenta el hecho de que esta existencia nunca podrá ser demostrada por experiencia directa. En otras palabras, el inconsciente no designa algo existente que se puede descubrir, sino una entidad *hipotética*. Considerar, sin embargo, el inconsciente como una hipótesis no niega la legitimidad o incluso inevitabilidad de la noción. Veremos más adelante que la psicología —cualquiera que sea su tipo— no puede evitar introducir tales nociones hipotéticas. De hecho, nociones hipotéticas siempre han jugado un importante rol en la psicología. (<https://es.scribd.com/document/450084818/INCONCIENTE>)

Las necesidades del cuerpo

La experiencia más sencilla nos muestra cómo el cuerpo tiene necesidades vitales; pues, necesita protegerse del frío, del calor, requiere aire que provoque los efectos del oxigenación dentro del organismo, exige de agua para su supervivencia porque los procesos físico-químicos se producen con ella, necesita nutrirse con los alimentos que le ofrece la naturaleza, incluso requiere sentir la atención y el afecto de los otros seres de su entorno y con todo esto necesita reconocerse a sí mismo.

Estas necesidades y tantas otras más que se experimentan conforme el sujeto atraviesa las etapas de su existencia, desde la niñez hasta su senectud, provocan reacciones orgánicas que no son controladas voluntariamente, por lo que la primera reacción observada es la de prensión. Lo primero que lanza el tierno in-

fante hacia su exterior es la acción de prender con su mirada, con sus manos, oídos y más adelante con el resto de sus segmentos corporales. Con ello prende y aprende de aquello que ha tomado, de lo que sus sentidos le permiten captar. Juega con ello, disfruta, hasta lograr familiaridad, reconocimiento, aceptación, gozo, como semillas que se perfilan hacia el crecimiento.

De similar manera, el actor que explora su cuerpo, manteniendo el pensamiento en 'cero' (sin describir con palabras, sin juzgar, sin comparar), centrada la atención únicamente en las sensaciones, en estado de presencia (estoy aquí) capta su cuerpo como un espacio interno, en el que se escucha el sonido de una frecuencia alfa¹; percibe el funcionamiento de la respiración, que elevan las zonas ventrales en la inspiración y descienden en la expiración, a veces también se captan los latidos del corazón y la presión sanguínea.

Algunos experimentadores entran en el estado que Grof denomina estados holotrópicos (1998, p. 2), en los cuales viven diferentes experiencias, una de ellas es sentir la sensación de haber dejado su cuerpo recostado mientras se perciben parados en el lugar, mirando lo que sucede, como si se tratara de un sueño, sin embargo, revelan haber contemplado el suceso real del acontecer físico en un tiempo pasado.

Esto es recuperar al olvidado niño de dos o tres meses de edad, cuando su cuerpo exploraba el espacio en su torno, utilizando sus extremidades como prolongación de sí mismo, con movimientos reflejos, con movimientos aparentemente vacíos ya que, además, son preparatorios para adquirir destrezas posteriores, o en el afán de encontrar contactos, como explica el Dr. Aguirre Zabaleta:

1. El estudio de las ondas cerebrales descubre la actividad y la diferencia entre los estados de conciencia, como se afirma:

el ser humano, cuando percibe y está consciente, emite un patrón de ondas cerebrales que pueden identificar su estado.

[...]

Nuestro cerebro emite diferentes tipos de ondas cerebrales, fruto de una actividad eléctrica cuya frecuencia se mide en hertzios. Estas son producidas en estado de conciencia o no, o también en un estado de vigila como durante el sueño (<http://www.sonidosbinaurales.com/ondas-cerebrales/>).

Los movimientos de autonomía propia son muy escasos, pero por ello no dejan de ser interesantes en la observación externa y en la activación de los órganos que intervienen en esos movimientos o actividad compleja en la cual se interrelaciona el movimiento. Situado el niño sobre su espalda, en posición supina, éste mueve sus piernas en un pataleo intempestivo, impulsado por el instinto primario, a nivel de movimientos reflejos. Sus manos tienen un movimiento de corto recorrido y con tendencia a llevarlas a la boca. La cabeza se mueve en giros, sobre el eje longitudinal, con breves grados como buscando la mirada, la comunicación, la solicitud de intervención del adulto sobre su limitado cuerpo y escasas posibilidades de actuación. (<http://www.waece.org/biblioweb07/resultado2.php?id=17>)

Para la experimentación motriz de las extremidades, en el caso del actor, se requiere explorar la motricidad con movimientos vacíos fundamentalmente; es recomendable mantener la sensación que provocan estas experiencias. Mientras la observación a los movimientos ejecutados, desde fuera de sí, deberá permanecer siempre recurriendo al no diálogo discordante interno.

La postura fetal es postura de recogimiento. Se cierra a la comunicación con los demás para contactarse consigo mismo, para entrar a su esfera personal, con todas las zonas ventrales del cuerpo cerradas. En esta postura se facilita la experiencia a percibir lo infinitamente pequeño: el microcosmos.

Prácticamente la experiencia remite a entrar en un estado de conciencia denominada 'oceánica' (Grof, 1994), estado en el que el ser siente integrarse a la totalidad (macrocosmos). La auto-percepción es tan intensa que permite detener los procesos del pensamiento y embarcarse en un viaje de sensaciones sencillas pero significativas y satisfactorias.

Como se conoce, el embrión en el vientre materno está cubierto por una funda (amnios) que contiene agua, en la que el embrión flota y en la flotación ejecuta movimientos corporales. El feto está conectado a su madre por el cordón umbilical, a través del cual recibe los alimentos, expelle los residuos inútiles para la realización de su proceso vital y acoge la protección ante las amenazas.

Gráfico 27
Feto en la matriz



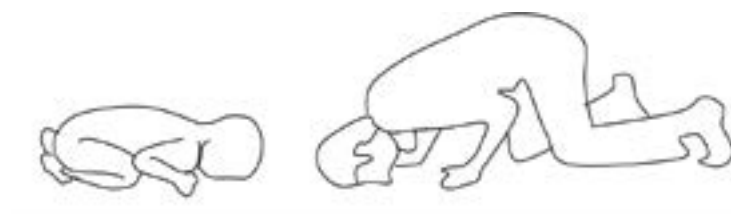
Realizado por Khorzhevskia. Adobe Stock.

Los sentidos están despiertos y la propiocepción se agudiza en todo su cuerpo. La atención se dispone completamente al disfrute de vivir sin obstáculos. Flotar sin dirección y sin más objetivo que estar en el placer de la seguridad, la protección, la libertad, permite la experiencia plena de ser una totalidad.

Corresponde a las expresiones de lo sencillo de sí mismo, como la ingenuidad, la inocencia, la humildad, el desconocimiento, que se manifiestan sin reservas, sin temores, con confianza y con actitud de ternura. Estas manifestaciones, si se hablara de arquetipos, se podría entonces identificar con las del niño, como afirma Iglesias:

Según la psicología (Freud, Piaget), la forma natural de ver las cosas por parte de un recién nacido es no-dualista (lo que se ha denominado como conciencia oceánica). El niño en sus primeras semanas de vida, a pesar de percibir con relativa claridad lo que le rodea, no hace distinciones entre él y su entorno, entre lo que le sucede y lo que ve que sucede; como si su conciencia no estuviese confinada en su cabeza, sino que abarcase todo lo que percibe. No hay distinción entre el observador y lo observado —lo cual no impide a los sentidos funcionar correctamente—. Esta distinción vendrá más tarde, debida a un aprendizaje social; no es, pues, una distinción natural que hagan los sentidos. (1992, p. 57)

Gráfico 28
Postura fetal



Realizado por Petronio Cáceres

La postura fetal es una disposición corporal cerrada, la más cerrada de todas; equivalente al capullo de una planta que está por florecer o de insectos lepidópteros en su proceso de transformación; cierra todas las concavidades del cuerpo —sus zonas ventrales—: abdomen, cuello, axilas, palmas, fosas cubitales o antecubitales de brazos, fosa poplíteica de las piernas —llamadas comúnmente corvas—, con una convexidad en la espalda que profundiza más el cerramiento.

Además, esta postura es la postura de origen; de ella se parte y desde ella se abre al camino del crecimiento humano que puede ir en diferentes direcciones, según las circunstancias que le rodeen, la estructura hereditaria a la que está ligado el cuerpo del sujeto y según su propia voluntad y esfuerzo. Desde la postura fetal, la criatura explora las bases de los movimientos que requerirá para la vida en el medio donde le corresponda nacer. De aquí la necesidad de explorar en la ventana de Johary (Fritzen, 1987) en el mirador que corresponde a lo que yo no conozco de mí y ni demás conocen.

El actor sensibilizado —con su cuerpo cerrado al máximo y entregado al nivel de la tierra, sin prejuicios, vacío de pensamientos, sin intenciones, dejando que fluyan en su interior las fuerzas que se canalizan por su organismo, en esas condiciones físicas— encuentra las circunstancias afines que están inmersas y corresponden a los significados corporales primordiales más secretos. La postura fetal es íntima, concentra la atención hacia

el sentirse a sí mismo. Siente el campo físico, su estructura, sus músculos y tonos, como también siente y observa su campo afectivo, en este caso siente la ternura del momento original, el nacer.

Las acciones primordiales

Aunque con todos los sentidos se captan las fuerzas primordiales, para los seres humanos adultos, debido a la pesada incidencia de la cultura, las fuerzas primordiales son más distinguibles desde dos percepciones: la visual y la auditiva.

El sentido de la vista, en referencia a la percepción del espacio (el aquí) y las cosas que están en él, nos permite la diferenciación de la dualidad luz y oscuridad; estas nos orientan en un momento preciso (el hoy). Con la luz se perciben los colores, las formas, los tamaños, las proporciones, las ubicaciones, las posiciones, la sustentación.

Mediante la audición se perciben las propiedades del sonido que la teoría musical ha detallado y denominado como cualidades del sonido. Las propiedades del sonido o cualidades, como se llaman en la teoría musical, llevan estados de ánimo diferentes. Los tonos, las intensidades, los timbres, el manejo de los tiempos, manifiestan y transmiten diferentes estados situacionales y de ánimo. Fluyen por el espacio y en el tiempo.

Las fuerzas primordiales (impulsos internos aún no manifiestos) son dinamía, siempre están en movimiento y todo lo que se mueve suena y resuena, aunque no lo escuchemos, por la desconexión con el interior (adentro). En todo lo existente están estas dos manifestaciones, en diferentes gradaciones de sus ondas vibratorias. En la experimentación de los lenguajes no verbales hemos podido sentir las fuerzas motrices y sus sonidos en estados primales, lo que llamamos a) movimientos primordiales y b) voces primordiales.

El actor experimenta el sentido del tacto en las dos partes de la esfera personal, en la interior y en la exterior; al hacerlo puede sentir estos impulsos internos aún no manifiestos, que son dinamía, siempre están en movimiento, y todo lo que se mueve tiene

vida y se expresa. En todo lo existente están estas dos partes, en diferentes gradaciones de sus ondas vibratorias. De este modo se captan los lenguajes no verbales manifiestos en lo que llamamos a) acciones primordiales y b) voces primordiales.

El ser vivo es una plasmación de fuerzas universales (energías), que requieren manifestar su dinamía y una vez que ha llegado al estado de existencia, el sujeto habrá de subordinarse al proceso de evolución. Llega en situación de ser silvestre, por lo tanto sus impulsos le llevarán a recibir aquello que la naturaleza le da para su sobrevivencia; a respirar, beber nutrientes, impulsar reacciones físicas conducentes a ello, por lo que el sistema de palancas se adiestra para levantarse por sí mismo, para sostenerse en tierra, y a expresarse. Se moviliza entonces hacia el derecho a participar gozosamente de la abundancia. Esta es la vida dinamizada desde el interior, a partir de las acciones primordiales.

Cabe insistir, además, en que las acciones primordiales están presentes toda la vida, aunque son priorizadas según la etapa por la que el sujeto esté pasando y aunque sufren distorsiones en la práctica por sobreponerse a los intereses personales y grupales.

El actor a partir de ser sensible a las fuerzas internas, concentración e indagación activa, con el esfuerzo, puede aprender a comprender y contribuir en el proceso evolutivo universal mediante el impulso consciente de estas fuerzas, permitiendo así que haya un crecimiento fluido, de aquello que es construcción social y no destrucción ni individualismo, peor aún de violencia y guerra, de este modo concordar con la evolución humana.

En la preparación corporal del actor, este encuentra y redescubre aspectos de sus reacciones que había olvidado por la mecánica orgánica (del sistema nervioso), en los aprendizajes físico, mental y emocional. Partiendo de la quietud, el silencio y la decisión de no dejarse ir con el pensamiento (imaginación dispersiva), el actor reconoce desde lo básico el espacio que ocupa su cuerpo, el peso de su masa corpórea, distingue zonas musculares con tensión y otras relajadas, siente las sensaciones de las dualidades existentes en su cuerpo. Esta es la postura cero,

la postura básica para estar presente y en ese instante captar sensaciones que han sido desatendidas normalmente.

Los sentidos son claves, son las puertas que abren a la conciencia hacia el contacto tanto externo como al contacto consigo mismo.

Estar

La primera acción primordial expuesta es la de *estar*. De aquí la necesidad de despertar la capacidad de sentirnos que estamos presentes. Implica hallarse, encontrarse en un espacio contenido por otros espacios. Esto es el estar, primero en el espacio corporal, porque el cuerpo además es un espacio (microcósmico) con el que requerimos familiarizarnos, aceptarlo, respetarlo, sostenerlo, cuidarlo, protegerlo; para lograr percibirlo así, el actor ha debido observar, ha debido mantener la atención sin salir de ese estado concientivo: la actitud imparcial (postura cero).

Estando en estas condiciones, al actor, sin pretenderlo, a veces se le recrea alguna o algunas vivencias del niño que fue un día, con las que puede hacer conciencia de las dualidades: adentro afuera, un lado otro lado, arriba (cabeza) abajo (pies), etc., y vive el admirable proceso universal, macro, meso y microcósmico de la vida.

En el teatro, en el proceso de creación de los personajes, el actor debe encontrar los procesos internos de estos que dan la forma de sus caracteres. Pero no solo se trata de mostrar el resultado final de este proceso constructivo, sino que toma fuerza de la consistencia que le dio el proceso, es decir, se aclara el de dónde logró ese carácter. La búsqueda se presenta partiendo de la interrogante ¿cómo se formó el carácter de este personaje? ¿Qué situaciones vivió para que en el momento al que se refiere la obra, él presente esa forma de ser?

En referencia a la primera acción primordial estar, tenemos la búsqueda realizada al montar la obra de títeres *De colores*, representada por el grupo La Rayuela en los años setenta. Don Pompón, personaje protagónico de esta obra, se presenta con su carácter violento, y al asumir el titiritero su diligencia, para buscar las causas formativas, escribe la historia pasada del personaje

de acuerdo con la técnica actoral (historia que posteriormente llega a ser tratada como una nueva obra *Pompito, el niño*).

Cuando llegó al mundo el niño Pompito, sin todavía ser influido por la mentalidad social, se activan en él las acciones primordiales en plena libertad expresiva (como ocurre con todos los impúberes). Ahí Pompito deja fluir su sentir, su hallarse en el medio que tiene que habitar, su necesidad de observar para conocer este medio.

La obra *Pompito, el niño* es la expresión de esas necesidades orgánicas, de esos impulsos, en ese momento con conciencia, en libre flujo y puestos en juego por el actor-titiritero. No hay tragedia. No hay conflictos. Hay plena armonía, felicidad, ternura, valores que la obra pretende entregar a los niños y compartir con ellos.

Por lo tanto, el comportamiento de Pompito es efectuado por el titiritero con movimientos coherentes con lo que hemos denominado acción primordial de estar. Estar presente en ese mundo con las circunstancias correspondientes.

Prender

La segunda acción es *prender*; prender le lleva a agarrar aquello que está en su entorno. Necesita palpar, tantear, tomar, hacer contacto con eso que ha observado (percibido con cualquiera de sus sentidos, o con todos). Prende con la mirada, con el oído y lógicamente con el tacto, el sabor, el olfato. A través de los sentidos atentos, captadores, se vincula, reconoce lo que existe ahí, también como a sí mismo. Prender es experimentar el peso de aquello, las texturas, las formas, los tamaños de todas las diversas cosas existentes y los seres. Prender también es el primer paso para aprender.

De la misma manera, cuando se interioriza, se compara y siente, con sensaciones que se manifiestan. En esa edad el niño aún no ha perdido la capacidad de atender estar acciones y ser consciente de ellas.

Penosamente, cuando ha crecido, ha dejado al automatismo el recuerdo de las formas de aprendizaje, por lo que en las didácticas

de todas las artes se aplican y ejercitan; de este esfuerzo se impulsa la acción primal de la creatividad.

La experiencia de la preparación escénica en el espacio, con las cosas, con los demás, de hacer contacto con ojos vendados para que el cuerpo reaccione espontáneamente, improvisadamente, sin cálculos o premeditaciones, es una experiencia muy enriquecedora. El sentido del tacto lleva al reconocimiento de uno mismo y del contexto. El tacto con diferentes partes del cuerpo (externo e interno) es determinante en las formas de relación que se establecen con aquello contactado. Las propiedades del movimiento determinan, enseñan y habilitan a las neuronas el modo de relacionarse con aquello, y estas dan a las terminales nerviosas las disposiciones para hacerlo.

En los momentos inmediatamente siguientes al ejercicio, los actores manifiestan sus experiencias en forma vital; alguien hizo referencia al recuerdo que tuvo en esos instantes de contacto, de momentos de su primera infancia con su madre, de ahí, él se explicó el gran amor por y de ella, el amor filial y el amor materno. Alguien más describió su recuerdo y explicándose a sí mismo la vivencia experimentada manifestó el alcance de lo que puede ser el ambiente de hogar, los valores de confianza, seguridad, expresividad, respaldo que tejen estas relaciones, incluso las creencias, las supersticiones, que podrían plantearse en el grupo familiar.

En el cuento *El espejo*, escrito con la experiencia vivida en la cárcel, una persona privada de la libertad (PPL) relata al instructor teatral la historia de su vida:

El niño, antes de ser el PPL-16, respondía a un nombre primordial imaginario, tal como Adán, Caín o Abel: al nombre 'Todos'. El niño 'Todos' jugaba, como todos los niños. Pero sobre todo, el niño 'Todos', pedía, exigía afecto hacia él, un halago, un roce de seguridad, porque no decir una caricia de apoyo. Al no encontrarla, para ello, 'sin razón aparente' en la opinión de los demás, se disfrazaba, otras veces renegaba, holgazaneaba, travesaba, zanganeaba, curioseaba, hasta se desquitaba y como forma de disfrutar una victoria, fastidiaba a los exigentes y estrictos moralistas con pequeños hurtos y pilladas.

A 'Todos' le llegó el momento de salir de la casa materna. Empezó el camino que le llevaría a buscar el afecto que se exhibe en las exigencias de las 'buenas costumbres'. Así creció solo, buscando lo que su ser ansiaba. Así grabó en su piel, en sus músculos y en sus huesos, que la gente mira desde una silla el vagabundear de una rata; que la gente protesta, maldice, insulta, lamenta, exige, abusa, atropella. 'Todos' grabó en su piel, en sus músculos y en sus huesos, que la violencia se combate con la violencia y se vive por y para la violencia. (Testimonio de una PPL, en el trabajo voluntario con la confraternidad carcelaria del Ecuador)

He ahí el origen de sus tejidos: la esfera familiar, el gran telar de la vida.

Orientarse

La tercera acción la hemos denominado *orientarse*. ¿Qué puedo hacer yo en este medio? Es la respuesta que se busca. Esta acción se inicia, en una primera etapa, desde atender donde se encuentra uno, darse cuenta que uno es alguien que está en un lugar determinado al que requiere reconocerle y que a uno le acepte. De esta forma se levanta el yo para poder relacionarse con el mundo, por lo tanto desarrolla nociones básicas de sí mismo, del lugar y de lo que puedo hacer; siente entre los dos espacios (mi esfera personal y la esfera del contexto) las diferencias y las igualdades. Distingue el espacio personal que incluye la esfera de magnetismo al rededor de su cuerpo y el espacio cercano de interrelación con lo y los demás, lo que está delante o detrás, a un lado o al otro, arriba o abajo. Mediante este reconocimiento se familiariza consigo y el contexto, con lo cual comprende cómo tratarlo; ubica o encuentra signos referenciales (sin poner aún nombres, solo construye nociones internas que significarían: esa silla es el lugar de mi padre, esta habitación para mi descanso y protección).

En los intercambios de las vivencias de los actores al término de su experiencia práctica, hay quien reconoce su lucha con el pensamiento, con los sentimientos y las defensas que han robustecido y que le dificultan entrar en su mundo interno:

¿Quién soy? Soy una cabeza que no deja de pensar contradictoriamente. Una cabeza que a veces busca la salida del laberinto, entonces, comprendo que el laberinto está oscuro y que mis ojos están ciegos. Me pierdo en el laberinto, estoy atrapado y nunca podré liberarme.

O viajo en el pasado y siento que me duele algo. ¿El alma? ¿El mí mismo? ¿El quién soy? ¿Quién soy? No lo sé, pero siento dolor, arrepentimientos, culpabilidad, resentimientos, soledad, deseos de dormir u olvidar, de estar en paz. ¡Bendita paz! ¡Quietud! ¡Nada!

Los mitos ascendieron por alguna vía paralela a la escalera del ácido desoxirribonucleico. Entonces decido que me gusta el nombre Paz. Así, creo el personaje para este nombre. Por fin la ansiada Paz. ¿Qué Paz? ¿La Paz del desierto? ¿Del horizonte solitario? ¿Del cielo severo? La Paz que contenga alguna esperanza. La paz, ese gran escudo protector. Esa concha calcárea en la que se oculta la madreperla. (Testimonio de un estudiante)

Estas experiencias iniciales son la puerta del contacto con el mundo interno. Mas la acción de orientarse en etapas posteriores será la compañera para saber qué hacer en la existencia; ha comenzado por distinguir el horizonte cercano, pero habrá de avanzar al más amplio y tendrá que seguir hacia el encuentro de mayores visiones del mundo para lograr la toma de decisiones.

Esta acción primal se acrecentará en el transcurso de la existencia. Pues la orientación tiende a encontrar el destino de cada ser. Edipo Rey es el mito poéticamente realizado para transmitir esta noción humana. La orientación de sí mismo irá determinando la construcción de su personalidad, la función del rol que asumirá el yo, es decir, para el teatro la construcción del personaje

Guarecerse

La cuarta acción primal que presentamos es la búsqueda de refugio. Todo ser vivo requiere un refugio, es decir, un lugar en el cual sentirse seguro, protegido, confiado, amigado, donde uno pueda sentir lo que presume ser. Asumir un lugar como refugio lleva a sentir que “yo soy” uno con este espacio, aquí me protejo,

yo y él estamos integrados, somos el uno para el otro. Él cuida de mí. Yo le cuido a él. La sensación del mí es de familiaridad, de confianza, identidad.

La experiencia del actor en el espacio, partiendo del estar en ‘mi propio cuerpo’ (autosentirse) hace que el yo pueda comprenderse como un ser vivo a través de captar su peso asentado con las dos plantas de los pies, con una columna vertebral que se extiende hacia arriba, con un eje axial donde se ubican puntos precisos para el aplicar las fuerzas de acción (acciones primordiales) que conducen los procesos de la vida, el movimiento externo, de aquí, se provocan los lenguajes no verbales (corporal, espacial, objetual, temporal, sonoros).

El cuerpo es un aparejo de palancas que, de acuerdo a cómo están estructuradas, cumplen los funcionamientos de las especies. El cuerpo erguido es un cuerpo que ha llegado a la organización del cerebro pensante y este reaccionar físico se vincula con el pensamiento y los sentimientos; así rebasa el estado nocional y confronta lo que pueden ser las respuestas a las interrogantes existenciales: ¿quién soy?, ¿para qué estoy?, ¿por qué ahora, este preciso instante?, ¿por qué me ocurre esto precisamente a mí?, ¿por qué a mí?

¿Qué nos dice el actor respecto de su experimentación en su espacio y en el espacio de interrelación con el lugar? El actor leyó su experiencia, analogando como el haberse encontrado pretendiendo dar un paso sobre una cuerda de equilibrista.

En la cuerda del equilibrista
—las piedras recortadas de las cumbres
donde el miedo llora y ríe en mis temblores
mientras el grito y el silencio se alternan
en la heptafonía de la flauta—,
se temple el arco, se alista la flecha del guerrero
y el músculo se domestica y obedece.
(Testimonio de un estudiante)

Calderón de la Barca expone el mismo conflicto por boca de Segismundo, personaje central en su obra dramática *La vida es*

sueño. Segismundo en sus monólogos expresa las inquietantes confrontaciones de la vivencia humana, correspondiente con este estado, así en una pequeña parte nos dice:

Fragmento primer monólogo

Nace el arroyo, culebra
que entre flores se desata,
y apenas, sierpe de plata,
entre las flores se quiebra,
cuando músico celebra
de los cielos la piedad
que le dan la majestad
del campo abierto a su huida;
¿y teniendo yo más vida,
tengo menos libertad?
(1984, p. 190)

Es la búsqueda del ¿quién soy?, cuando está el personaje en las tinieblas del desconocimiento de su esfera personal y de la esfera de interrelaciones con los demás, la dualidad se le presenta como una circunstancia que exige la definición del tercer aspecto de la existencia: de su ser. Uno soy yo, dos son los demás, tres es mi definición entre ellos. Las tres personas gramaticales a partir de mí mismo se pueden perfectamente distinguir.

Físicamente, el actor ha descubierto en experiencia vivida los tres componentes del juego de las fuerzas para configurar las formas internas y externas: la palanca, que está constituida por una fuerza de impulsión, otra de resistencia y el punto de apoyo que les vincula. De la misma manera que el funcionamiento de la creación artística literaria, como cualquier situación vivencial, como cualquier expresión, como cualquier diálogo: 1. planteamiento, 2. nudo y 3. desenlace.

Y el personaje Segismundo, en la obra de Calderón de la Barca, aprende de esta forma a aceptar, a protegerse, a adaptarse, busca sentirse seguro, refugiarse, sentirse que él (su yo) tiene un lugar en el universo. Y en su voz suenan las vivencias. Las nociones van encontrando, tomando nombres y vías de salida.

El pensamiento encuentra los caminos que el mundo le muestra para cumplir un destino, al que está empujado a escoger.

Aprender

El yo se permite el aprendizaje al hacer contacto consigo mismo, con los demás, con el contexto, las cosas, la naturaleza. Para ello el espacio donde ha llegado el sujeto debe ser un espacio de confianza, debe ofrecerle la noción de certeza, de ser permitido a su aproximación. De ahí el espacio grupal cercano, al que se le llama “familiar”, es el que ofrece las primeras circunstancias para el aprendizaje y ejercitación de los modos de contacto, expresión y afecto. Con estas condiciones se siente integrado y se dirige hacia la acción primordial de aprender, que fluye en todos los seres vivos en su respectivo grado de evolución. El cuerpo físico reacciona, así ocurre mecánicamente el aprendizaje. Prende todo aquello que llama su atención, los toma (los prende) y a continuación va familiarizándose con esos estímulos y aprendiendo con ellos el cómo tratarlos, utilizarlos, alejarse en fuga, defenderse, portarse afectuoso, indiferente, simulador, etc.

En el caso del personaje Segismundo, se puede ver este aspecto en el proceso de incorporar a su razón lo vivido, identifica, diferencia, encuentra un sentido definido, describe, les da un nombre, es decir, aprende con la razón.

Fragmento segundo monólogo

Sueña el rico en su riqueza,
que más cuidados le ofrece;
sueña el pobre que padece
su miseria y su pobreza;
sueña el que a medrar empieza,
sueña el que afana y pretende,
sueña el que agravia y ofende,
y en el mundo, en conclusión,
todos sueñan lo que son,
aunque ninguno lo entiende.
(1984, p. 250)

De aquí la enseñanza para el actor, ¿Qué es el personaje? Un traje. Una máscara. Una apariencia que se asume para lograr la red de interrelaciones sociales.

Al distinguir las diferencias entre el mí mismo y los demás, se decide por tomar el camino que considera seguro, adiestrándose para ello. El nivel de comprensión de Segismundo le permite diferenciarse de los demás y juzga al 'otro' en sus pretensiones: "todos sueñan lo que son,/ aunque ninguno lo entiende". Y será así cómo les tratará, comprendiéndoles desde la segunda posición de la ventana de Johary: lo que él reconoce del otro y ese otro desconoce de sí mismo. Su personalidad irá tomando esa apariencia en sus modales, en su voz primordial, en su presencia y su rol social. El cuerpo, la mentalidad, los sentimientos irán habilitándose para ello. El personaje es un espejo donde uno puede verse a sí mismo, donde puede hurgar en uno los rasgos escondidos, simulados, inhibidos; a la vez que también expone para ellos en el otro cristal de la ventana: lo que todos conocen de mí y yo también: la personalidad.

La esfera familiar es la esfera que requerimos todos los seres, por lo que, desde el interior, se la busca; así la asumimos, nos incorporamos a ella, la hacemos nuestra y nos hacemos pertenecientes a ella; es la esfera donde el yo siente que reina la confianza y donde se podrán dar rasgos con mayores grados de espontaneidad, sinceridad y el sentimiento de ser escuchado (respetado), atendido, aceptado, que puede conducir a la ayuda de nuestros demás para determinar nuestras formas personales de ser; es la esfera en la que, en la etapa de la adolescencia se fortificó, en la cual se adiestrará uno para lograr la configuración de su presencia, su personalidad, su personaje (con los rasgos que le habrán estimulado a asumir y el yo ha asumido y justificado).

Crear

La sexta acción primordial es *crear*. La naturaleza nos ha otorgado esta capacidad a todos los seres humanos, pues todos podemos crear. Los seres humanos, al rebasar las nociones y al comprender las leyes de la materia, los volúmenes, pesos,

formas, texturas, capacidad espacial, tiempo de duración y más propiedades, estamos en condiciones de combinarlas y articularlas con lo cual se logra construir objetos, utensilios, instrumentos de utilidad, formas significativas. En este sentido, las manos del ser humano vinculadas con los sentidos y la imaginación, juegan una función fundamental. Y para esto se prepara desde los instantes de vida.

Un ejemplo claro es el del niño que experimenta el juego en la mecedora (el subibaja); el niño capta a través de sensaciones las propiedades físicas del instrumento en su punto de apoyo, el peso de su propio cuerpo en un extremo y en el otro extremo el contrapeso de su amigo con quien juega; tres puntos que, sin darles nombres, les explora y maneja anatómicamente para no perder el equilibrio y disfrutar del logro resultante. Este aparejo resulta para él, en su proceso de aprendizaje, el mecanismo que removerá el contacto con su madre desde el vientre, el vaivén del pulso, el latir del corazón; más tarde, cuando será neonato, el ir y volver del aire respirado, los brazos y la falda de la madre que le acunaron en su regazo.

El objeto creado para su satisfacción en sentirse amado: el subibaja de la mecedora le conduce a buscar en sí mismo las sensaciones señaladas y dirigirse a la construcción o a armar el tejido, como quiera llamarse, de interrelaciones motrices con el otro (el acompañante de la experiencia motriz). ¿Cómo lo hace? Mediante el juego. El juego es una aventura, es una experiencia, un enfrentarse a lo desconocido u olvidado para lograr las posibles soluciones, de forma original. He ahí la capacidad creativa.

Similar con el subibaja, los cuerpos de todos los seres están estructurados por esos mecanismos: las palancas, con las que aplican su fuerza y energía y realizan todo movimiento. La columna vertebral en sus regiones, los brazos, las piernas, los dedos, con sus sistemas óseos y musculares, dirigidos en todas las direcciones (arriba/abajo, adelante/atrás, a una lado/a otro) para lograr el contacto con el mundo de manera efectiva.

A partir del movimiento corporal, ¿cómo se produce el crear en la actividad artística? En las artes teatrales, este concepto está

relacionado con el proceso de improvisación, es decir, de construcción de algo no recordado o considerado como nunca vivido personalmente, explorando las posibilidades sin premeditaciones. De aquí el planteamiento de la “creación colectiva”, mediante la cual los actores construyen un suceso, una historia nunca antes realizada por sí. Es suficiente que los actores entren en una situación que les permita tejer interrelaciones entre ellos, con las cosas existentes, en el tiempo de ese instante, transformando ambientes y construyendo con sus contactos un mundo vivido. De aquí también surgen las denominaciones, en el teatro el juego escénico y en la danza las coreografías. Estos términos prácticamente hacen referencia a la escritura del cuerpo en el espacio.

La creación colectiva en las artes escénicas permite que el grupo en conjunto, con disposición compartida, realice el tejido de las interrelaciones. Compartir es la clave, implica que todos se formen con la experiencia de participación en la construcción de todos los personajes. Por lo tanto todos los actores pueden dar elementos experienciales para la construcción de cada personaje. Pues, entonces, el personaje deja de ser propiedad de un creador. Es propiedad colectiva, como la miga en nuestros pueblos. Este es un concepto experiencial muy importante, porque lleva a plantearse una forma de organización diferente a la ya conocida y practicada desde el esclavismo y que rige el tejido de interrelaciones sociales, que tanto daño nos hace.

Y la creación colectiva también ocurre en el acto de presentación de una obra montada ante el público. Ocurre gracias a la actitud de compartir, de entrega dispuesta a seguir explorando lo nuevo, porque cada función es un momento para seguir encontrando y creando, porque cada “espectador” (de *spectare*, frecuentativo de *specere* = contemplar, observar, ver detalladamente, sentir las sensaciones a través de los sentidos) es un partícipe más de la creación. Las presentaciones públicas nos han enseñado esto; así, al término de ellas, con la presentación de *Caperucita siglo 21*, uno de los niños al mirar que nuestro Lobo aparecía por segmentos corporales, una vez los ojos, otra vez las orejas, en otras ocasiones su nariz; con timidez, con miedo, con

reacciones de sigilo ante los posibles peligros, como lo haría un niño en situaciones de riesgo, nos preguntó: “¿Por qué en los instantes que siente el Lobo gusto, sus diferentes partes no se juntan?” Importante pregunta para nosotros.

“Sí. Vamos a hacerlo. Gracias por tu sensibilidad creativa”. Y así lo hacemos a partir de esa sugerente impresión de observación creativa.

La creatividad está ahí. Tiene un proceso. Graham Wallas (2018) básicamente señaló de la siguiente manera: 1. preparación, 2. incubación, 3. iluminación y 4. verificación. Más tarde estas fases han sido desglosadas, aunque los cuatro pasos son resumen de todo.

La preparación está dada por las gestiones de información que realiza el sujeto investigador acerca de un problema, escasamente o no resuelto. En la niñez las imágenes de algo inexplicable para él, pueden constituirse en la motivación que activa a la preparación de la búsqueda de solución al conflicto.

La fase de incubación se refiere a la penetración del conflicto en el mundo interior del actor, a tal punto que, fuera de su control, en su interior, se agita la preocupación por encontrar explicación acerca de los materiales informativos recogidos.

Nuestro cerebro forma conexiones de neuronas cada vez que percibimos algo. [...] Cuando percibimos algo que creemos nuevo, formamos nuevas conexiones de neuronas. Cuando percibimos algo que ya hemos visto, lo conectamos a neuronas que forman un paradigma que ya tenemos en la mente. (www.dechile.net)

En el interior de uno mismo, surge el tercer momento: la iluminación, donde se gestan las respuestas como hipótesis. Este instante es maravilloso, ocurre hasta en sueños. En esta fase, se traspasan los estereotipos conceptuales de los paradigmas conocidos. Se vive con gran riqueza el surgimiento espontáneo de respuestas. Es cuando se ha topado lo que tiene que hacerse. Es cuando uno sabe con seguridad que tiene proposiciones precisas.

La última fase, la verificación, se refiere al contacto y entrega del resultado al mundo exterior, es decir, la obra realizada,

expuesta a la colectividad, donde entra al debate, a la crítica, a la aplicación. Entre la ciencia y el arte, en esta fase, se diferencian las formas de manifestación, cambian los sistemas de exposición. En el científico, la obra es formulada según la especificidad del campo de conocimiento. Los signos serán fórmulas, textos científicos, construcción de instrumentos; en el artista la obra es 'escrita' en formas propias de cada arte: escénicas, vocales, motrices, volumétricas, cromáticas, sonoras, etc., directamente con los lenguajes poéticos.

Edward De Bono (1970), considerado pionero del pensamiento moderno, señala que el cerebro humano, a través de las redes nerviosas, organiza su funcionamiento con un doble sistema: uno pasivo y el otro activo. Quienes operan con el sistema pasivo requieren de un agente externo, mientras que los que operan con el activo se organizan sin ayuda externa, estos son los sistemas autoorganizados, a través de los cuales explica la construcción creativa.

En el arte teatral, desde mucho tiempo atrás, se ha definido el vínculo existente entre la razón y el sentimiento:

El análisis es ante todo el análisis del sentimiento realizado por el sentimiento mismo.

El papel del conocimiento sensitivo o análisis es muy importante en el proceso creador, pues solo con su ayuda se posibilita la penetración en la esfera de lo inconsciente, que constituye, como se sabe, las nueve décimas partes de la vida del hombre y por lo tanto del personaje. Así, pues, a la razón le queda solo una décima parte. Las otras son reconocidas por el artista a través de su intuición creadora, de su instinto artístico y de la sensibilidad superconsciente. (Stanislavski, 1977, p. 56)

A través de la creatividad, además de construir, podemos compartir, expresarnos, disfrutar. Esta acción nos permite descubrir lo nuevo y a la vez vivir su progresión. Y cuando estas disposiciones son compartidas con los demás, surge la felicidad. Dar y recibir felicidad es el gran sentido de la existencia, es el efecto enriquecedor de la presencia sincera, sencilla, generosa y

receptiva. La creación es construcción sana, libre y participativa. Bien puede ser la meta del vivir integrado.

Creecer

El ser humano se distingue de las demás especies por la categoría de su crecimiento. Su crecer no se refiere precisamente al desarrollo físico sino a la tendencia a afirmarse, expandirse y apoyar el crecimiento del entorno. Así, la creatividad cumple una función mayor, de servicio integral.

Pero el crecimiento de servicio, durante el desarrollo histórico social, ha sido enrumado al crecimiento con formas de interrelaciones impuestas, basadas en los sistemas económicos, con ideologías que entran en disputa, ideologías que funcionan como mecanismos de justificación, proyección y de defensa; las ideologías son expuestas apasionadamente por sus partidarios masivamente activos para conquistar adeptos y refutar, sentenciar, culpar a otros.

De este modo las acciones primordiales son conducidas hacia los intereses dominantes que se convierten en formas de vida, costumbres, y que se imparten como normales, correctas, solidarias, justas. Las acciones primordiales quedan sujetas a las leyes impuestas mediante el uso normal de la palabra condicionada, que en definitiva son imposiciones, obligaciones que se deben cumplir. Tener, deber, pagar son los términos claves para la interrelación social a los que todos estamos obligados.

De aquí comúnmente surge la concepción del crecer social que implica ser reconocido por los demás y por sí mismo en el estrato que se ubique. En el ser social el crecer implica aceptar y asumir la identidad social que está determinada en la comunidad, los desempeños, los roles, la capacidad expansiva, de sostenerse y afirmarse en su estar presente entre los miembros de la sociedad a la que pertenece. Este crecer es asumir públicamente el compromiso de obediencia a la organización social sin infringir sus normas.

Ante la esfera pública, de este modo, el sujeto se plantea: ¿qué hago o debo hacer aquí, en este mundo? ¿Cómo responder en las diferentes esferas de interrelación? Y ante la presión su respuesta será la de asumir las responsabilidades sociales de organización

y conducción de rey, de presidente, de esposo, de padre, de profesional, de obrero, de jefe, capataz y más roles de personajes. En esta etapa del vivir el sujeto puede entrar en las mismas circunstancias que Edipo Rey ante la Esfinge que le exige que le declare quién es, quién está ante ella.

Enfrentando estas responsabilidades es cuando aprende lo que debe aprender: ¿cómo crecer verdaderamente en esta mecánica de defensas?

El personaje Meursault, en *El extranjero* de Camus, en el siglo XX, no encuentra en esa sociedad que habita los valores del ser humano, descubre que se están degradando todas las esferas de la existencia, todo tipo de organización, hasta ir destruyendo el sentido y los destinos en las vidas de los seres humanos. Acorde con la armonía universal, en cambio, el término crecer hace referencia al crecimiento de las actitudes, al nivel de conciencia, al crecimiento de aquello que se dice madurez emocional y mental. Se trata de la seguridad que sostendrá al sujeto en las interrelaciones con los demás, consigo mismo, el mundo y el universo entero, mostrándose con sinceridad.

Crecer es saber conducir las acciones primordiales y para ello habrá que mantenerse en la decisión tomada, lo que exige voluntad, a pesar de las circunstancias y condiciones que la red de obligaciones, creencias sociales, temores, condicionamientos le exigen. Se trata de saber aquello que busca en la vida para desenvolverse y construir la felicidad en su existencia, es decir, darle un sentido a su vida. Crecer implica intensidad de hacerlo, así se sintiera solo, así los demás le juzgaran como extraño, absurdo, incomprensible.

El sujeto, al estar aún sumergido en todo lo que la masa social piensa, que cree verdadero, necesario, justo, correcto, y que exige a todos la realización de ello, que su noción respecto a la vida, no se integra a la armonía universal, porque su razón está parcializada, lo que determina un grado inferior de conciencia, como lo hacen las especies animales con sus refugios o con la comida: les marcan con sus expulsiones biológicas y defienden con los mecanismos de defensa con los que cuenta: sus garras y colmillos.

En el teatro, se experimenta el proceder de los personajes, contruidos bajo una determinada visión del mundo, donde se interviene con los comportamientos de estos para construir sus argumentos y las redes de interrelaciones (las circunstancias dadas). Las intenciones de los personajes están cargadas de ideologías. Pues, como se ha dicho, detrás de las intenciones están las ideologías. Cada acción por más simple que fuera lleva en sí ese mensaje, cada frase, cada movimiento, cada gesto, incluso el silencio y los mismos objetos que son portados o manipulados por los personajes responden a esos contenidos. Así se juntan en la acción externa la acción primal y la voz primal:

“Al ataque”, dice la orden y la acción es de cumplimiento.

En la vida práctica este funcionalismo está incorporado a través de las reacciones mecánicas del “animal social” (Aristóteles). El sistema nervioso ha venido aprendiendo e incorporando desde la infancia y se sigue fortaleciendo con la propaganda comercial, los argumentos demagógicos y todos los mecanismos que ha desarrolla la tecnología, y que nos hacen creer que eso es el ser. Los roles que se cumplen en la vida diaria están estructurados conforme la determinación de las ideologías.

Definitivamente concordamos con la afirmación: la personalidad es una máscara, como la raíz de esta palabra lo demuestra:

La palabra persona viene del latín persona, o sea máscara usada por un personaje teatral. El latín lo tomó del etrusco, *phersu* y este del griego *πρόσωπον* (*prósopon* = máscara).

“Máscara” en griego está formada de *πρός* (*pros* = delante) y *ωπος* (*opos* = cara), o sea “delante de la cara”. (<http://etimologias.dechile.net/?persona>)

En el ejercicio de formación actoral que hemos practicado como experimentación vivida: de salir a la esfera pública con un vestido que no corresponde a “mi personalidad”, experimentamos maravillosamente este juego actitudinal. Comprendimos entonces cómo la ventana de Johary ubica en su segundo cristal aquello que “Yo conozco de mí y los demás no conocen”. Es donde se evidencia al yo que muestra de sí a los demás aquello que

le conviene, esto son los trajes con los que se disfraza; bien se puede decir: son las armas, los mecanismos de defensa del individuo ante los demás, pero oculta las intenciones personales (alimentadas por el pensamiento de las masas). Estos mecanismos incluso funcionan sin que uno se dé cuenta de ello, porque ellos se vuelven nuestros manipuladores, que negamos incluso a nosotros mismos aquello que deseamos, pretendemos intentamos. Esto es lo que todo ser humano, que quiera sentirse auténtico, tiene que aceptar en sí, y tiene que observar con profundidad, hasta llegar a la iluminación creadora para lograr la transformación. Es decir, el proceso creativo ha causado la construcción no solo en los signos de la poética escénica sino que en el actor que ha logrado verse en un espejo de cómo han llegado a introducirse también en él, en niveles internos de sí, numerosos rasgos de los caracteres del personaje que estudia.

Conviene preguntarse, entonces: ¿cuál es la acción sincera del actor cuando encarna el personaje a él confiado? El accionar de su conciencia, en la etapa de la incubación creativa, le lleva a reconocer cómo es ese sujeto por representar, qué le motiva a reaccionar con los rasgos característicos de ese rol, en todos sus movimientos, palabras razonamientos, sosteniendo las intenciones correspondientes (el aspecto de ideología a la que pertenece) y los intereses personales, sus gustos, sus sueños, sus rechazos. Es en este esfuerzo que el actor, encuentra la fuerza del pensamiento masivo presionando para el comportamiento requerido por los sistemas sociales. Estas son las circunstancias dadas para el personaje y su construcción.

En la historia del personaje claramente se siente el peso de las instituciones sociales y organizacionales (la familia, las escuelas, las religiones, los espacios laborales, la vida pública en general); son esferas que contienen y promueven todo el funcionamiento de ideológico como si esto fuera la madurez.

Sin embargo, y ventajosamente, la capacidad para distanciarse del personaje y asumir la actitud concientiva, además de entrar en el “distanciamiento del personaje”, permite hacer lo mismo con la personalidad humana de sí mismo. Pues aquí está

la gran oportunidad del crecimiento del ser en el actor, el ser interno. Es cuando puede posicionarse del rol de su propio asistente interior. Es cuando se dispone a asumir el crecimiento de sí mismo. ¿Qué es lo que tengo que cambiar yo para salir de las influencias socioculturales penetradas en mi interior?

En este caso la obra montada y expuesta ha cumplido la misión de llegar con el mensaje de humanización hasta el actor que ha experimentado lo que es vivir de las máscaras sociales.

Crear es una fuerza que motiva y permite transformaciones importantes en lo referente a la calidad del ser, a las formas de ver, sentir, palpar, tomar, prender, aprender las relaciones armónicas de la naturaleza, provocando en uno aquello que comúnmente se les define como valores humanos: honestidad, valentía, paciencia, solidez.

Crear es comenzar a crecer, pero este crecer toma cuerpo cada vez que uno se compromete a no dejar de crear, por lo tanto, implica asumir como un compromiso la acción creativa, con la cual la vida es seguir creando, optar por este camino, persistir en él. Y este camino, si se lo hace como una forma de vivir, provoca más alegría cuando el proceso creativo es participado, es entregado a los demás como fruto que continúa acrecentando en el preciso momento de compartir con ellos.

En estas circunstancias el actor, en su vida misma, buscará las formas de vivir sabiendo que no perjudicarán ni harán daño a nadie, ni él caerá en la incitación a elevarse con la vanidad cuando el público le realce con los aplausos.

En el dar y recibir, a veces se movilizan inconscientemente en el actor rasgos de carácter mezquino asimilados durante los procesos de interrelación social. Con lo que, en el fondo vibra la energía individualista del “yo gano”, “esto es para mí”, “esto es mío”, “a mí lo mejor”, “el que reparte coge la mejor parte”, “yo el mejor”, etc., fuerzas que fomentan la glotonería, la ambición, el placer personal, devaluando y mal interpretado el gozo del compartir. Así, los aplausos espontáneos de comprensión y aceptación que surgen del público, tienden a ser distorsionados y provocar en el actor la vanidad oculta, disimulada y hasta manipuladora.

Por lo tanto, el compartir con los demás es parte del crecer. Creemos en conjunto, quiere decir nos entendemos entre nosotros, nos vemos que todos somos uno en esta acción. En el teatro esto lo que se llama creación colectiva. Esto es dar y recibir.

Dar y recibir con felicidad es un alimento para todos los participantes. De este modo, el público espectador de un fruto escénico, al recibir el montaje creado por los actores él también está entregando recíprocamente su felicidad a los actores, lo que es tomado por estos como un signo de aceptación satisfactoria.

Al decir felicidad, no quiere decir que la obra está colmada de bromas que provocan risas y carcajadas, quiere decir que está el espectador captando signos estéticos (lenguajes artísticos) que le permiten descubrir importantes significados, concordantes con verdades universales que le dan sabiduría.

Los actores hemos reflexionado y conversado sinceramente las vivencias internas que se movilizan en uno; en una reflexión del ejercicio se ha dicho que estas reacciones unas veces han sido contenidas, disimuladas, o que van quedando en conflicto, en otras ocasiones; con lo que, se ha reconocido y aceptado que está contenida en el interior una circunstancia de lucha impensada.

Este es el momento de confrontación; en referencia al mito, es un indicio de un encuentro con la esfinge que nos hace la pregunta de identificación: ¿quién es el que al amanecer camina en cuatro, a mediodía en dos y al atardecer en tres?

Creer es caminar sobre los dos pies equilibrando las dualidades, ayudados por las palancas en vaivén de los pesos y contrapesos; descubriendo que los valores internos del ser auténtico, señalan el camino. El camino está dado por la tranquilidad, la serenidad, la paz, seguida de la amabilidad, que no es otra cosa que ver al contexto, atender al otro ser que nos acompaña, ver y sentir sus necesidades de crecimiento y las circunstancias en las que se encuentra, hacer contacto empático y comedirse al acompañamiento; esto es compartir y ayudar con aceptación el nivel del ser del otro, gozando uno mismo del apoyo que uno le ofrece al otro, esto es respeto. Y este es un plan de acción; esto

es comprometerse, asumir, sostener, afirmarse, expandirse, cada vez más. Esto es permitir el crecimiento del ser. A esta actitud se le llama comúnmente, pasión al arte, vocación. No es manipulación ni publicidad. Es libertad de acción, de pensamiento, de vida emotiva.

Descargar

Descargar las energías es fundamental para la estabilidad de la vivencia en todas las esferas. La interrelación comúnmente arremete con exigencias, preocupaciones, conflictos por resolverse, para lo cual limpiar, rectificar, subsanar, perfeccionar, son los apoyos específicos complementarios.

Del mismo modo que, una vez elaborado un texto escrito por un autor, este lo relee y hace las reorganizaciones necesarias para precisar aclaraciones de algo, en el teatro el actor requiere, después de haber improvisado una situación, mirar hacia atrás, y encontrar los aciertos, los aspectos faltantes de las interrelaciones y, si ocurrieren, enmendar los errores posibles.

De esta misma manera es la tarea de limpieza en el montaje de una obra artística, limpieza que recae sobre las propuestas y los códigos del lenguaje escénico, para que puedan ser compartidos con el espectador y que les sirvan de experiencias vitales que remuevan su ser.

Pero está presente otra posibilidad de limpieza, la que el espectador y el mismo actor pueden hacer en lo referente a la interiorización de los contenidos que transmiten los textos dramáticos. El actor en el hecho de construir un personaje tiene una gran oportunidad: la de verse a sí mismo ante el espejo de la creatividad. Pues él construye el personaje con sus propias formas gestuales, expresivas, con las cuales se plasman las acciones primordiales. Por esto el personaje es una creación del actor que lo representó.

Un ejemplo preciso es el recuerdo de don Pompón, personaje de la pieza *Rescatando al niño interior*, que visualiza su infancia y logra recuperarse de su violencia habitual y que el actor vive al representarlo.

1. Don Pompón desesperado por su soledad y enfurecido se queja de la fuga de su criado a quien maltrataba frecuentemente.
2. Respondiendo a su soledad, guarda su corazón entre las piedras.
3. El calor del sol le provoca necesidad de refrescarse en el lago.
4. Con el contacto con agua avizora que el remedio está en su corazón.
5. Ilusionado con el remedio indaga su cofre-corazón escondido entre las piedras.
6. Brota del corazón el recuerdo de su niñez.
7. Aparece el niño Pompito.
8. Don Pompón reconoce que es él mismo en su niñez.
9. Enternecido, lo cuida, juega, le dirige palabras afables y lo escucha.
10. El niño del recuerdo le revela que aprendió a defenderse en la vida y que por eso calla como una piedra.
11. Don Pompón identifica en sus actitudes que ha desarrollado un arma para defenderse.
12. Entonces decide dejar de ser quien emplea ese armamento, ese falso ser.
13. Aprende a sonreír con el niño y enternecerse con el mundo, del mismo modo que lo hace este.

Bien se puede afirmar que la misión del teatro es la de entregar los indicios del mundo interior de todos los seres humanos a través de los códigos del lenguaje escénico. En este pequeño drama titiritero el actor encuentra y él mismo especta (a la vez que su mano actúa) el proceso de formación de las máscaras sociales (la personalidad) a través de la poética del teatrino.

Don Pompón en esta propuesta muestra el conflicto (del que son víctimas todos los niños) y al penetrar por el camino de la interiorización personal, podríamos decir, valiéndonos una vez más de la psicología con la ventana de Johari, el actor al conectarse consigo mismo con sinceridad, traspasa el cristal de lo que él conocía de sí y se mira en el cristal que no conocía o que había olvidado o no relacionado con sus máscaras actuales. Su infancia está ahí y esta le explica todo; las causas, las fuerzas

motivantes, los resultados y efectos, así como le señalan los medios, que están en sí mismo, para su recuperación.

Descargar implica limpiar, rectificar, subsanar, perfeccionar la coherencia con la armonía universal. Don Pompón muestra un camino de recuperación. El proceso del descargar es visualizado conscientemente por el asistente interior, papel que cumple el titiritero, en este caso, mientras el personaje, don Pompón, cae al inicio en la descarga de su violencia (catarsis) que le sirve para darse cuenta de ser víctima de ella, reconocer cómo son sus rasgos, qué es lo que buscan y qué es lo que consigue. Pero tratándose del arte de los títeres, esta descarga no ocurre directamente en un ser humano violento atacando a alguien, sino en la representación de la energía de la violencia (representación poética), lo que en lugar de hacer daño a alguien sirve para evidenciar lo nocivo de las redes de interrelaciones con los demás y consigo mismo.

En este caso don Pompón (que representa a cualquier persona de carácter violento) llega a las causas de su violencia, llega también a identificar otros (antivalores) componentes que utiliza y da más fuerza a la violencia, son sus temores, sus resentimientos, sus inseguridades, sus pensamientos, sus creencias; se da cuenta que en su interior ha tejido la red de antivalores para con ella tratar a los demás seres de la esfera social. Don Pompón, como todos los seres humanos en sus relaciones, ha tejido esta red, y conviene que cada espectador, incluido el actor que manipula el muñeco, interiorice y descubra ¿cómo es la red que él tejió personalmente? Porque cada espectador escoge los tonos musculares de cada músculo de su cuerpo, escoge sus propias hebras, escoge sus colores, hace sus propios nudos, arreglos y acomodos.

He aquí la creatividad del actor, y en general, del artista; esta requiere de su crecimiento pero también de la limpieza interna del artista, de la descarga con vía a la transformación (crecimiento y transformación) de las máscaras sociales, cuidándose de no llegar solo hasta la catarsis sino ir hacia su limpieza, la descarga. Esta es la acción del colibrí, personaje de la fábula de la cultura guaraní que relata su acción individual para apagar el incendio del bosque.

Esta es la limpieza que corresponde al mundo interior del lector de los signos poéticos, acción primordial que según cómo se la emplee puede permitir un aporte para la rectificación de los sistemas de interrelaciones en las comunidades.

Integrarse

Vivir en la esfera pública es vivir entre similares aunque desconocidos, para ello esta esfera impone normas, las que, están enunciadas en conceptos directrices, que el yo memorístico lo habrá internarlo dentro de sí para poder actuar “responsablemente” y lógicamente está sujeto a las censuras, críticas, disputas, por el pensamiento masivo.

El sujeto en esta esfera está determinado por los compromisos y las responsabilidades que se van adquiriendo en la sociedad, como miembro activo de esta, a lo que el pensamiento de masa define como personalidad madurada, que sabe lo que debe hacer y cómo, que valora su reconocimiento y que busca ser reconocido públicamente. Así pretende encontrar su ubicación en la sociedad: el estatus, conformar su propia familia donde desempeñará sus roles aprendidos. Esta etapa está marcada por ceremonias sociales que van desde la graduación, pasan por el matrimonio, nacimiento de hijos, festejos, consumo y acciones como la crianza, y “educación” que exigen la repetición de las obligaciones de sus padres en sus hijos y la adquisición de bienes para el núcleo familiar.

De este modo, conformar una familia es un compromiso que debe ser asumido dentro del orden dado. Esta esfera con su organización instituida, donde se encuentra el *pater familias*, quien soluciona el problema de refugio y hambre de los que dependen de sí, los *famulus* (<http://etimologias.dechile.net/?familia>). Considerando que la familia funciona como la célula social, base organizacional y formadora de todo colectivo humano. Donde los roles están perfectamente definidos: el jefe, acarreador de los medios para el consumo; el ama de casa, guardián de los bienes y tenebres; y los principiantes, que introducen inconscientemente en su mundo interno esta red de interrelaciones.

La sociedad, a través de sus instituciones, limita los estados creativos individuales. La iglesia, la escuela, las empresas laborales son formas que conservan los modos de relación entre miembros, además de dar los espacios, los medios y las circunstancias que permiten mantener bajo control los impulsos que fluyen por satisfacer la actividad interior creativa y de autodescubrimiento.

Las mismas investigaciones son programadas dentro de conceptos específicos de sostenimiento de las estructuras establecidas, incorporando el desarrollo de las tecnologías dirigidas a sus fines. En el siglo actual el elevado desarrollo tecnológico apresa las guías de la incontenible dinámica de la creatividad, dando funcionamiento a un nuevo mecanismo más: el campo virtual, que debe ser considerado como contribuyente para el aprendizaje, que desarrolla el crecimiento de las nuevas creencias e ideología del ‘paraíso del sueño’: el consumismo, e incide en la formación de la personalidad de los aprendices, con lo que se afirman personalidades individualistas alejadas del servicio a los demás mediante la cosificación de los seres humanos. Los lenguajes no verbales se pierden entre las órdenes verbales de conceptos manipulados propagandísticamente como informativos.

Si el mundo tecnológico ha llegado a este estado en el que los pueblos e individuos son condicionados de esta manera para relacionarse exclusivamente por instrumentos técnicos, con los cuales pierde la capacidad de lectura de los códigos del universo, ¿cómo responderá el Edipo Rey de cada uno ante la demanda de la Esfinge?

Integrarse no es escapar, pero tampoco es caer en la masa, es sostenerse y dejar fluir la expresión del *ser interior*, su presencia, su voz, su hacer, su ir hacia los principios universales creativamente. El niño Pompito demuestra el primer paso del camino, es decir, hay primero que reconocer lo que uno fue en valores humanos para seguidamente hacerles germinar, cultivarlos, hacerlos crecer, sentirse ser uno parte de ese proceso que todo el universo activa. Poéticamente se dice: *seguir el camino del sol*. Padre Sol le llamaban los pueblos de este continente al astro que da la energía que aporta con la vida; Madre Tierra

a su compañera que protege ofreciendo el lugar para vivir, abundante con todo lo que está en ella ofreciéndose: alimentos, agua, aire.

Contemplar

Esta acción primordial nos lleva a la experiencia de ver la vida desde un enfoque que integra el espacio en sus magnitudes macro (universo en su infinitud), meso (correspondiente a nuestras volúmenes) y microcósmicas (lo diminuto) que se despliega en el interior de los seres. Esta experiencia permite replantear, que guían el sentido de la vida, por citar algunos, los de belleza, libertad, justicia, felicidad,

Hemos partido del ejercicio de la quietud, silencio y sentido de soledad, durante una temporada necesaria para recordar y acostumbrar al cuerpo a respirar como el neonato, primero con los ojos cerrados y en postura fetal inspirando conscientemente y dejando libre el fluir de la voz primal que nos vincula con la madre y exhalando con la voz primal que nos vincula con el padre. Ahí está la trilogía devenida de la dualidad, el hogar (hogar de *fogar* = fuego). ¿Qué es el calor del hogar? ¿Qué siento al llamar a la madre? ¿Qué siento al llamar al padre? ¿Quién soy yo?

Posteriormente el mismo ejercicio en movimiento, en silencio y consigo mismo, caminando por las calles, mientras cumplimos con lo que comúnmente nos hemos comprometido en la comunidad.

Y la siguiente forma es desde la postura cero, con los pies descalzos sobre la arena, mirando la salida del sol (no en otro momento, por el peligro que pueden provocar a otras horas los rayos), sintiendo la gravitación que nos sostiene, el peso de nuestro cuerpo que cae sobre las plantas de los pies a la vez y simultáneamente contemplando los efectos de la salida del sol en los espacios cielo y tierra, la claridad, los colores, los cambios, sintiendo el tiempo en la tranquilidad y apoyados en un cronómetro programado para un minuto el primer día, dos el segundo, tres el tercero.

Esto nos dice una de las exploraciones:

Contemplo los objetos en sus distancias, sus contornos, el efecto del claro oscuro acariciando los volúmenes de los cuerpos, el concluir tangible de las cosas existentes y entre ellos escondidos la simetría el orden, y la exactitud en completa armonía. Me veo a mí mismo ante el gran equilibrio de los cuerpos, en el lugar que ocupo entre ellos. Mis ojos son testigos de la simetría del universo, del orden, desde mi proximidad hasta la profundidad sin límites del infinito, el venir, el devenir del tiempo sin fronteras.

Ya no puedo hablar en pasado, el pasado ya no existe.

El magnetismo de la luminosidad me invade, me ataja en el océano de la felicidad de contemplarle, donde solo la respiración profunda se pronuncia y los latidos del corazón retumban. Pronto se comunican las caracolas marinas a mis oídos con sus reverberantes cantos. Y a la quietud, aparente fantasma de la contemplación, responden las articulaciones del cuerpo con sacudidas convulsiones.

“Soy lo que natura me ha hecho. Estoy entre el inconmensurable y el minúsculo”.

Cada uno en su propio centro de lo que gira en su torno. Soy una parte de la holoarquía infinita. Gracias por la felicidad en que me habitas. Gracias por la eternidad con la que me acaricias. (Testimonio de un estudiante)

Y otro comentario participado revela:

El día muestra con luz aquello que está aquí y en el momento presente. La noche esconde vida en la oscuridad, en el elocuente silencio y en la quietud aparente. La luz intensa opaca a lo demás, a lo que está en su torno, cuando la atención se concentra únicamente en ella y el ojo humano se defiende de ello proyectando, en la fuente de luz, la indescriptible gama de colores. (Testimonio de un estudiante)

Estas son las visiones del ser; como se puede comprender, difieren mucho con aquellas que las hemos denominado las del tener. Pues el ejercicio de la sensibilización artística abre posibilidades para los lenguajes y sus lecturas.

¿Qué nos quiso decir entonces Sófocles con *Edipo Rey*? ¿Qué nos han querido decir los poetas de otros tiempos? ¿Están hablando de lo mismo?

Pero entre otras interrogantes conviene preocuparse por: ¿qué está haciendo de nosotros el sistema de interrelaciones del tener? ¿Cómo se terminará pensando sobre todos los conceptos claves que movilizan nuestras vidas, cuando se han sepultado en el interior las fuerzas de la creatividad, del crecer consciente, del descargar? ¿Cómo terminar con el sufrimiento? ¿Qué es la vida? ¿Qué es la muerte?

Los dos viejos pánicos de Virgilio Piñera es un drama que permite ver lo que hacen de nosotros estas redes de interrelaciones. El temor a la muerte, que experimentan estos personajes, el no saber qué es la vida ni para qué, el estar perdidos de la relación armónica de las fuerzas universales son las circunstancias que viven estos dos ancianos, que no pudieron salir de la prisión de sus máscaras.

No pudieron apaciguarse, no llegaron a contemplar las dimensiones de la existencia, y de hecho no pudieron admitir la posibilidad de contemplar, quedando en la espera de las utopías.

Tabla 4

Acciones primordiales, complementarias y ciclo de vida

Acciones primordiales	Acciones complementarias	Ciclo vital
1. Estar	Sentir, hallarse, observar	Primera infancia
2. Preder	Palpar, tatar, tomar, agarrar, contactar	Segunda infancia
3. Orientarse	Atender, reconocerse, reconocer, signar, nocionar	
4. Guarecerse	Protegerse, refugiarse, nutrirse, allegarse, adaptarse, asegurarse, aceptar	Adelescencia
5. Aprender	Distinguir, diferenciar, comprender, determinar, adiestrarse	Juventud
6. Crear	Construir, expresarse, disfrutar, compartir	
7. Crecer	Asumir, comprometerse, sostener, afirmarse, expandirse	Adultez
8. Descargar	Limpiar, rectificar, subsanar, perfeccionar	
9. Integrarse	Identificarse, confiar, amansar, disfrutar, utilizar	Senectud
10. Contemplar	Apaciguar, contemplar, admitir, esperar	

Realizado por Petronio Cáceres.

Conclusiones

Todo ser vivo tiene una estructura física perfectamente dispuesta para cumplir el proceso dinámico de su especie. El cuerpo humano está dispuesto para lo suyo, que se puede evidenciar en los impulsos que fuerzan a cumplir las acciones que requiere para ser quien gobierne el mundo donde se desenvuelve. A estos impulsos internos, puestos en actividad se les ha denominado acciones primales, de las que se derivan todas las demás.

Ejemplo de esto, sostenerse corporalmente es el acto de erigirse, de levantar la columna en la vertical y mantener el equilibrio sobre los puntos de apoyo: los pies, desde esta postura contemplará en el espacio circundante y encontrará el camino (el sentido de la vida) hacia un horizonte. En este realizará lo que el cuerpo puede hacer, porque está concebido para ello, porque sus manos están libres ya de la fijación en la tierra, con lo que, se desarrollan las destrezas para con ellas emprender en el contacto y la transformación de aquello que está a su alcance. Es cuando puede administrar, gobernar, organizar, mejorar.

Desde aquí se observa el horizonte, la variada manifestación de la naturaleza y desde aquí se desplaza al espacio circundante cercano y conocido. Es cuando hay una proyección que permite avanzar al albergue, a la protección de uno mismo, a la exploración del territorio vecino. La sensación de conocer qué hay más allá, qué es aquello que no alcanzo a palpar, agita la inquietud y la necesidad de cómo puedo captarlo, asimilarlo, comprenderlo.

El cuerpo humano en su disposición a guarecerse o acogerse, que ocurre cuando siente necesidad de calor, intimidad, descanso, mediante sus articulaciones, cierra las zonas ventrales y se entorna dorsalmente en una aproximación a la postura fetal, lo que permite suponer una relación de la tendencia corporal con la acción primal de búsqueda física de resguardo.

El saber atender con todos los sentidos (escuchar verdadero) es el resultado de un aprendizaje que conduce a la interacción e intercambio colectivos, a las concordancias, acuerdos y armonías físicas, emocionales y mentales. De aquí nacen las culturas,

la formulación de los signos con sus significados en todos los canales expresivos, la formas de mirar el mundo y dar sentido a la vida comunitaria e integradora.

Se desafía al temor del espacio desconocido. Ya no solo se exploran los espacios cercanos sino que se invaden los alejados y grandes, en busca de descubrir sus proporciones y existencias. Se aprende aquí a disfrutar de los encantos o temer a los riesgos que estos nuevos lugares ofrecen y motivan a adiestrar las facultades que sus cuerpos disponen.

Numerosos son los métodos, las didácticas, los estilos formativos que el aprendizaje artístico ha implementado, a través de los cuales se han instituido diferentes técnicas de actuación, construcción del personaje, comprensión de los textos teatrales; sin embargo, el proceso mismo de creatividad aplicada al teatro puede ser profundizado y realimentado tomando como base impulsora de esta, la autoobservación, “a través de realizar un viaje por el interior de uno mismo”, como afirma Yentzen (2003) en su *Teoría general de la creatividad*:

Los tres niveles, que son a su vez tres “metodologías” para el desarrollo de la creatividad, los conceptualizo así:

(...)

El tercer nivel está concebido como el desarrollo de la creatividad a través de realizar un viaje por el interior de uno mismo, lo que requiere de mapas de viaje interior. Aquí damos un paso más respecto de las anteriores modalidades de desarrollo de la creatividad, pues postulamos un proceso de transformación personal como vía para un desarrollo más pleno de la capacidad creativa. Con ello ésta deja de ser una adquisición teórica para constituirse en un patrimonio vivencial. Los paradigmas de este tercer nivel guían hacia una integración de la personalidad, con lo que no sólo adquirimos una visión del mundo más amplia y profunda, sino que nos transformamos nosotros mismos en personas más amplias y profundas. Estos viajes están vinculados a las enseñanzas de la psicología, el desarrollo personal, y las tradiciones espirituales o místicas. Todos estos mapas de viaje tienen como propuesta el que seamos capaces de vivirlos desde el espacio lo más amplio y abarcante posible de nosotros mismos. La sensación de presencia y habitación

más amplia posible de nosotros mismos es la que permite la máxima creatividad posible a nuestra condición humana. (pp. 5-6)

La educación actoral, como uno de los campos formativos del individuo, con estas aplicaciones prácticas, apoya en el acto de ampliación de la conciencia, lo que significa construir en sí mismo un observante permanente en toda expresión, que fluye de sí mismo, sean estas expresiones motrices, verbales, objetales, espaciales o temporales, inclusive antes de su manifestación, estando aún como impulsos, intenciones o necesidades orgánicas.

Todo lo existente, para existir, está sujeto a los principios universales que palpitan en todo: flujo, contacto (abierto-cerrado), impulsión (acción), integración, verdad, expansión (dar-recibir), armonía, depuración, cambio (causa-efecto), progresión, sapiencia, conciencia.

La acción primordial es una fuerza que a los seres vivos les dota la naturaleza y con ella puede avanzar en el recorrido de su vida particular y aportar en el recorrido evolutivo de toda su especie. Siendo principios, estos son irrenunciables, lo que implica que todo ser que existe se abre y se cierra constantemente, con ello ofrece y comparte algo de sí, del mismo modo que está recibiendo algo de su entorno y de los demás. Esta actividad sucede irremediabilmente más allá de la voluntad individual de cada uno, la que conlleva un cúmulo de experiencias vitales que se captan, necesariamente se aprenden (cultivación) y genera mutaciones, avances unas veces, retrocesos (cambios) en los contextos correspondientes que están colmados de contenidos transmisibles y que captan la atención, inquietan y movilizan a su atracción y vinculación permanente o al rechazo creando afinidades (integración).

Todo ocurre en una cadena de actividades a la que se puede denominar vivir, estado en el que surge el suceso de aprendizaje y que está más allá de uno mismo, porque todo es aprendible, hasta el dolor y todo tiene que ser descubierto en su profundidad, conocido y utilizado, para dar cumplimiento al sentido de la existencia, en todo el ciclo de la vida y en cada momento, dinamía que, al sujeto, le ubica en un determinado nivel de conciencia.

El hecho de vivir, entonces, es un estar en una presencia que exige un para qué estoy aquí ante el mundo, entre los demás. Estar, aunque se dice que es un verbo pasivo, por el hecho de estar presente, cumple una actividad dentro de todo lo que es vida. Nada está por casualidad. Todo, lo más diminuto o mínimo como lo inmensamente grande, fluye y contribuye con el flujo total. Nada se detiene en él.

Apoyan a estos principios las leyes de la materia, las conocidas leyes físicas; así la ley de atracción-repulsión, la de acción y reacción, las leyes de la inercia, de la gravedad, las leyes de la palanca. Bajo esta regulación se teje esa cadena de la vida.

En el caso del lenguaje corporal, la comunicación tiene que ser considerada dentro de la materialidad del cuerpo, por tanto, este está sujeto a las leyes de la física por las que se rigen las masas, con sus volúmenes, fuerzas, pesos. A partir de ellas, es como la comunicación se establece. Así, se consideran las siguientes:

- Acción/reacción

Considerando la teoría de Newton, en referencia a la tercera ley del movimiento y sin pretender resolver problemas matemáticos ni explicar fórmulas de la física, se toman los aspectos sencillos de la vida cotidiana y de la relación entre los cuerpos que realizan movimientos por contacto o por relación intencional sensible, los que son tratados como un dar tensiones de comunicación y recibir respuestas dentro de la misma temática, lo que se equipara a la ley que enuncia: “Para toda acción hay siempre una reacción opuesta e igual. Las acciones recíprocas de dos cuerpos entre sí son siempre iguales y dirigidas hacia partes contrarias” (Newton, 2022, p. 42).

- Caída/elevación

En la relación de los cuerpos con el espacio, se han considerado dos resultados de la fuerza de gravedad: el peso del cuerpo, por el que se produce su caída, o su contraria, la elevación, que implica la fuerza para levantarse provocada desde la misma masa. En la comunicación corporal los niveles de los cuerpos definen signi-

ficados que pueden ser expresados e interpretados, bien en una intención o bien en una necesidad.

- Inercia

La inercia considerada a partir del planteamiento de Galileo que dice: “cualquier velocidad, una vez impartida a un cuerpo se mantendrá constantemente, en tanto no existan causas de aceleración o retardamiento...” (<https://www.coursehero.com/file/p3umgeei/El-gran-fil%C3%B3sofo-griego-Arist%C3%B3teles-384-a-C-322-a-C-propuso-explicaciones/>).

Quien atiende el movimiento de un emisor decodifica su significado como parte de una secuencia del mensaje. Fundamentalmente los efectos de inercia ocurren en la expresión de masas corporales y ocasionalmente como un recurso de lenguaje en las expresiones estéticas.

- Atracción/repulsión

En los estudios de magnetismo se plantean estas dos definiciones, la primera ocurre cuando hay cargas de polos contrarios y la segunda, cuando son dos cargas del mismo signo.

Estos resultados son comprobados también desde la perspectiva de la interrelación y comunicación. Lo que en el estudio del cuerpo y sus relaciones con otros implica la presencia de afinidades y no afinidades, constituyéndose estos aspectos como parte del contexto situacional en el que ocurre el lenguaje expresivo.

La biología señala que el ciclo de vida de un individuo contempla por lo menos cinco etapas culminantes: nacimiento, infancia, madurez, vejez y muerte. Estas etapas son corporalmente visibles, de las que, la primera y la última son más fugaces, ya que en un instante abren y cierran el ciclo. Es a partir del crecimiento y fundamentalmente durante la madurez, cuando se encuentran los momentos del desarrollo del sentido de la vida, como responsabilidad del sujeto venido a la existencia; mientras que la vejez es la corona de los procedimientos anteriores.

Con el fin de emprender en el ejercicio del crecimiento y desarrollo de los aspectos centrales del ciclo, se han considerado como partes expresas: la niñez, la juventud, la adultez y la vejez, y de

estas, las acciones primordiales que sustentan la situación. No se toman mayormente en cuenta el nacimiento ni la muerte, ya que, prácticamente, constituyen las puertas de entrada y salida, momentos instantáneos y fugaces.

En la investigación actoral, se han podido explorar los diferentes componentes del contexto al alcance de este aprendizaje (el cuerpo, el espacio, el tiempo, los objetos que le rodean, la quietud, el movimiento, los gestos, la voz, la palabra, el pensamiento), pasando por las mencionadas etapas del ciclo de la vida y se ha verificado la profundidad y el alcance que tienen. Para el tema tratado en este documento, se hace referencia a tres aspectos: 1. el sí mismo, 2. el espacio y 3. los demás.

El ser humano comúnmente siente su estar en dos zonas: fuera de sí y dentro de sí. Fuera de sí generalmente conlleva que la esfera personal entra en la esfera más amplia, esto, cuando es por sí mismo aceptada, quedando sujeta al reconocimiento de los demás y por estos tolerada y aceptada también en los diferentes grados factibles, que van desde el homenaje, fervor, devoción, hasta el desprecio, oposición, rechazo tolerado. He aquí la dualidad vivida en las interrelaciones y que constituyen las dos vías para asumir la vida. El espacio conlleva la búsqueda de la respuesta sentida a la interrogante ¿dónde estoy?, lo que permite tener la primera noción de orientación.

Por lo que, en las diferentes esferas externas, el sujeto se desenvuelve de acuerdo a lo que le facultan las normas de interrelación, que se han creado implícita y explícitamente, con la aceptación, identificación e integración que le otorgan los demás. Integrarse es una necesidad primordial para el hacer, por lo que se le experimenta como una condición para la vida.

De la aceptación que recibe un individuo, en un contexto, interiormente, experimenta el surgimiento de las nociones orientadoras para la relación en integración, pero siempre como parte del conjunto. Así el pensamiento infantil en su actividad, primero libremente busca encontrar indicios que le guíen en su desenvolvimiento. El niño, pues, es un explorador de lo desconocido, pretende orientarse y conocer, para de ahí familiarizarse, identi-

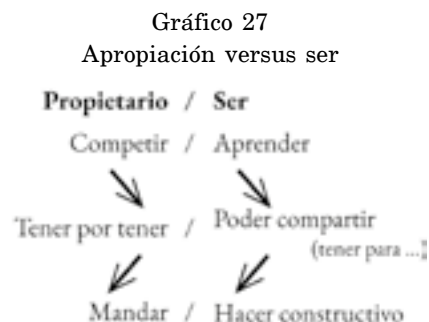
ficarse e integrarse. Por lo que, realiza acciones sinceramente y juega, ‘comete travesuras’, ‘atrevimientos’, que son corregidos y hasta reprendidos para que forme su comportamiento concordante con lo normal (la norma).

En el espacio es donde aparecen estos aspectos del personaje y, según en qué zona espacial (esfera) se encuentre, el personaje reacciona y responde al estímulo que se le presenta. En el espacio social (esferas familiar, de afines y pública), como se ha dicho, se aprende cómo tiene que desenvolverse en las interrelaciones, las formas de interrelación de estas esferas están normadas y las organizaciones grupales determinan los comportamientos aceptables e inaceptables. Las normas son tejidos que fijan lo bueno y lo malo, lo bello y lo feo, lo adecuado y lo inadecuado, lo sabroso y lo insípido, el éxito y el fracaso, ganar y perder, en definitiva el camino que hay que seguir para pertenecer y tener identidad y respaldo, en este caso ese camino es la competencia: ser el mejor en todos los campos de desenvolvimiento.

Sin embargo, mientras en todas las organizaciones de las esferas sociales impulsan a seguir el camino del “éxito”, del “triumfo”, de lo “mejor”, de “lo más alto”, el ser sigue esperando la felicidad, no como triunfo alcanzado en la competencia, sino como trayectoria de la vida integrada, es decir, colectivamente, en el intercambio, en el compartir, en el hacer en minga como promulgaban los pueblos andinos, más allá de si habrán logrado o no.

En la esfera íntima está la lucha, por un lado, de las fuerzas internas que impulsan a explorar el mundo (acciones primordiales) y, por otro, las normas establecidas, que son creadas a partir de los intereses que han llegado a un apogeo y sin admitir concesiones porque ello es caer vencidos. Están presentes aquí como desconocidos y sin explicación los efectos de acciones anteriores, mal resueltas, pensamientos defensivos, prejuicios y resentimientos conformados como hábitos; del mismo modo procederes adquiridos de forma inconsciente o subliminalmente introducidos, y, lógicamente aspectos hereditarios. *Edipo Rey* de Sófocles, es la representación de este conflicto presente en el ser interior enfrentado al ser social:

¿quién soy yo?, y que el sujeto, mirándose frente al espejo —espejo semejante a la Esfinge cuestionadora— le exige reconocer la verdad universal. El siguiente esquema muestra las dos visiones: de la apropiación versus la del ser, cada una con sus acciones pertinentes.



Realizado por Petronio Cáceres.

Cada una de las esferas tiene sus características distintivas, así, la zona interna (dentro de sí), vista a mayor profundidad, contiene los aspectos incluso desconocidos, que han sido ignorados (como los heredados) y olvidados, en unos casos, y en otros, escondidos, reprimidos, frustrados, apaciguados, disimulados. Todos estos corresponden a circunstancias pasadas vividas por el personaje y conducen a lo que es su historia pasada, la que actúa como causa de las formas de ser en el momento al que hace referencia la obra. Con este material el actor desarrolla la psicología del personaje para sostener su construcción.

Las acciones primordiales son fuerzas que movilizan acciones de desenvolvimiento en el mundo. Todos los seres vivos dejan ser impulsados por ellas de acuerdo al estado evolutivo en el que se encuentran. Los cuerpos de cada una de las especies están articulados según su estado evolutivo. Los animales en sus estados llegan hasta la organización de nociones que les permiten reconocer, distinguir aquello que puede ser asequible y lo que no, desarrolla el sentido de orientación.

Referencias

- Aguirre, J. (s/f). *El desarrollo de la psicomotricidad de acuerdo a las distintas etapas evolutivas*. <http://www.waece.org/biblioweb07/resultado2.php?id=17/>
- Allers, R. (s/f). *El inconsciente*. <https://es.scribd.com/document/450084818/INCONCIENTE>
- Calderón de la Barca, P. (1984). *Maestros de la literatura universal*. España: Oveja Negra.
- De Bono, E. (1970). *El pensamiento lateral*. Barcelona: Paidós.
- Fritzen, S. J. (1987). *La ventana de Johary*. Santander: SAL Terrae. etimologias.dechile.net
- Grof, S. (1994). *La mente holotrópica*. Barcelona: Kairós.
- . (2008). *El juego cósmico*. Barcelona: Kairós.
- Iglesias J. (1992). *El vuelco del espíritu*. España: Sal Terrae.
- Newton, I. (2022). *Principios matemáticos de la filosofía natural*. Madrid: Tecnos.
- Stanislavski, C. (1977). *El trabajo del actor sobre su papel*. Buenos Aires: Quetzal.
- Wallas, G. (2018). *El arte del pensamiento*. Estados Unidos: Solis Press.
- Yentzen, E. (2003). Teoría general de la creatividad. *Polis, Revista Latinoamericana*, 2(6), 0. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30500612/>. <https://www.coursehero.com/file/p3umgeei/El-gran-fil%C3%B3sofo-griego-Arist%C3%B3teles-384-a-C-322-a-C-propuso-explicaciones/> <http://www.sonidosbinaurales.com/ondas-cerebrales/>

